

Voyages à Tahiti ♦ Poulet ♦ Sensibilisation au cancer de la peau

Contact **COSTCO**

LE MAGAZINE DES MEMBRES DE COSTCO

Fermes équitables

Un aperçu des
programmes qui
protègent les
cultivateurs 24



MAI 2023



LOISIRS D'ÉTÉ

Spas gonflables

Profil de fournisseur :
Ebgo

Choix des acheteurs

La remise en argent bat son plein



Obtenez jusqu'à
3 % de remise en argent* partout
où vous magasinez.

 **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



ÉpicerieCostco

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

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

Offert dans les régions de livraison admissibles au Canada.*



ÉpicerieCostco

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

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

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



LIVRAISON LE JOUR MÊME*

Présenté par  **instacart**

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

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

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

Les articles présentés et leur disponibilité peuvent changer sans préavis.

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



Table des matières

LA UNE

24 Un monde plus juste

L'Equitable Food Initiative et Fairtrade International haussent les normes agricoles et améliorent les conditions de travail.
Christina Guerrero

◆ SECTION SPÉCIALE : LOISIRS D'ÉTÉ

31 À vos marques!

La gloire du pickleball
Andrea Downing Peck

Voyager avec des enfants sensibles
Dawn M. Barclay

Entretien des spas gonflables
Erik J. Martin

Conseils de bagages
Alison Thompson

Profil de fournisseur : Ebgo
Mark Cardwell

Choix des acheteurs

Le pickleball, en pleine croissance, propose du plaisir pour tous âges, des débutants aux experts.

REINE DES TARTES

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

CROÛTE

125 ml (½ t.) d'amandes crues,
non salées
60 ml (¼ t.) de flocons de noix
de coco, non sucrés
60 ml (¼ t.) d'huile de noix de coco
45 ml (3 c. à s.) de sirop d'érable
1 ml (¼ c. à t.) de sel
125 ml (½ t.) de flocons d'avoine

GARNITURE

125 ml (½ t.) de crème 35 %, refroidie
250 ml (1 t.) de mascarpone,
ramolli à température ambiante
80 ml (⅓ t.) de sucre glace
5 ml (1 c. à t.) de vanille
Zeste d'un citron

DÉCORATION

500 ml (2 t.) de **fraises fraîches**,
tranchées
15 ml (1 c. à s.) de sucre
(optionnel)

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Graisser légèrement un moule à tarte de 25 cm (10 po) à ramasse-miettes amovible.

Au robot culinaire, à l'aide du bouton de pulsation, émietter les amandes et les flocons de noix de coco. Ajouter huile de noix de coco, sirop d'érable et sel. Ajouter les flocons d'avoine; mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture grumeleuse. Placer le mélange dans le moule à tarte; presser dans le fond et sur les parois. Cuire 12 min. Laisser reposer.

Au mélangeur, fouetter la crème jusqu'à la formation de pics fermes; réserver. Dans un autre bol, fouetter le mascarpone jusqu'à ce qu'il soit lisse. Ajouter sucre glace, vanille et zeste de citron. Fouetter jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et légère. Ajouter peu à peu la crème fouettée au mélange de mascarpone. Étendre la garniture dans le fond de la tarte refroidie. Réfrigérer 2 h.

Trancher les **fraises fraîches** et saupoudrer de sucre, au goût.
Garnir de fraises la tarte refroidie.

Donne 6 à 8 portions.



Accueil

EN MODE COSTCO

9 Mai

Mois des animaux de compagnie, astuces d'écran solaire, bijoux pour la fête des Mères, Children's Miracle Network, Jour de *La guerre des étoiles*, et plus encore.

CONTACT

7 Billet

15 Réflexion affaires

Veiller à l'accessibilité de l'entreprise pour accommoder les clients handicapés.
Constance Exley

17 Contact finances

Le moment et la méthode d'épargne font une différence.
Lana Sanichar

19 Parlons techno

Les ordinateurs portables dotés d'un écran DELO épatent par leurs couleurs éclatantes.
Marc Saltzman

20 Voyages

Profiter des paysages, des sons et des saveurs des îles de Tahiti.
Jim Byers

87 Nos membres

Dan et Lisa Goy invoquent l'amusement grâce à leur tournées en VR avec Baja Amigos.
Irene Middleman Thomas



76

Inspiration

ALIMENTATION

48 Plats piquants

Les sauces épicées rehaussent saveur et piquant.
Hannah Selinger

60 Épris des baies

Les mûres et les framboises sont tant nutritives que savoureuses.
Marisa Moore

64 Volaille polyvalente

Le poulet offre des possibilités de cuisson quasi infinies.
Milly Dawson

SANTÉ

73 Voyage indolore

Réduire la douleur en voyage grâce à ces conseils.
Suja Natarajan

75 Demandez au pharmacien

La fibrose kystique affecte la respiration et la digestion.
Joseph Hanna et Lawrence Varga

76 Sensibilisation aux rayons

Mai est le mois de la sensibilisation au mélanome, un appel à respecter le soleil.
Jane Doucet

ARTS ET DIVERTISSEMENT

68 Choix de l'acheteuse : Smoothies : Des bols colorés et gourmands!

Marisol Turcot propose recettes, outils et conseils pour créer des bols de smoothies colorés et nutritifs.
Wendy Helfenbaum



60

Trouvailles

DESTINATION COSTCO

79 Services de Costco : Inova

Assurance habitation et automobile offerte aux membres à prix réduit.

82 Chasse aux trésors

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

85 Produits en vedette

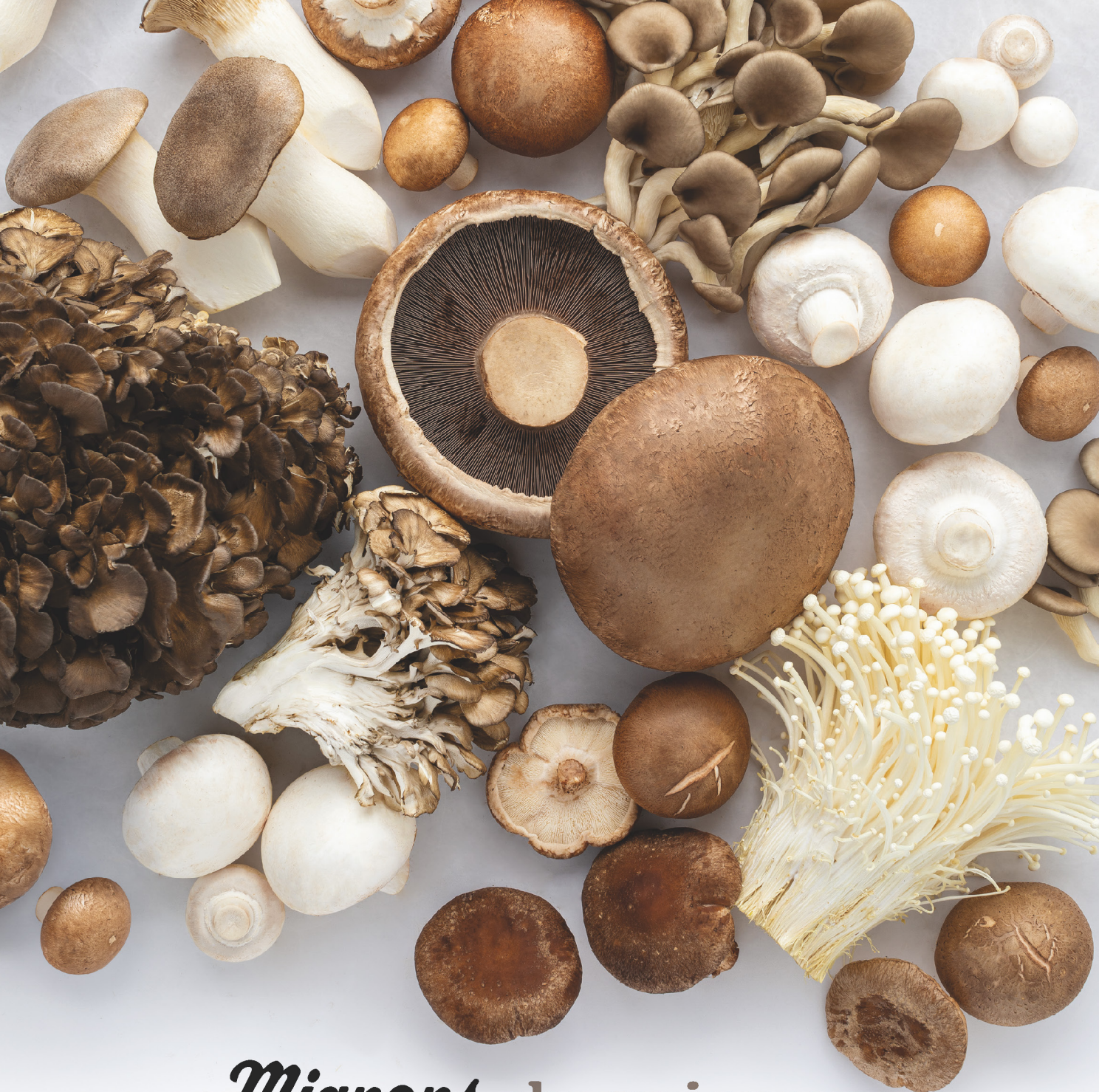
Articles exceptionnels qui ne font que passer.



20

SENS HORAIRE : © MARDAY; IPICS; KOLESIKOVSENG / STOCK.ADOBE.COM





Mignons champignons



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

RÉDACTEURS EN CHEF

T. Foster Jones tdjones@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

Dawn M. Barclay, Jim Byers, Mark Cardwell, Milly Dawson,
Jane Doucet, Constance Exley, Joseph Hanna, Wendy Helfenbaum,
Erik J. Martin, Marisa Moore, Suja Natarajan, Andrea Downing
Peck, Marc Saltzman, Lana Sanichar, Hannah Selinger,
Irene Middleman Thomas, Alison Thompson, Lawrence Varga

DIRECTRICE ARTISTIQUE Lory Williams lwilliams@costco.com

DIRECTEUR ET DIRECTRICE ARTISTIQUES ADJOINTS

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

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

GÉRANT DE PRODUCTION ÉDITORIALE Antolin Matsuda

GÉRANTE D'IMPRESSION ET PAPIER MaryAnne Robbers

TECHNICIENNE COULEUR Grace Clark

SPÉCIALISTE DE PRODUCTION-PUBLICATIONS

Jodie May jodie.may@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

COORDONNATRICES DE PROJETS ET PUBLICITÉ

Sonia Girard, Christin Hudon, Solange Richer St-Jean
cdnconnection@costco.com

RÉDACTEUR PUBLICITAIRE Bill Urlevich

GÉRANTE DE L'ADMINISTRATION Jane Johnson

ANALYSTE DE PUBLICATION EN LIGNE Dorothy Strakele

BUREAU CENTRAL DE COSTCO WHOLESALÉ CANADA

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

SÉCURITÉ DES PRODUITS ET CHANGEMENTS À L'ADHÉSION

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

Service d'adhésion

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

COMMUNIQUER AVEC CONTACT COSTCO

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

AVIS PUBLIC

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



Contact Costco est publié par Costco Wholesale. Tout le contenu
rédactionnel de la publication, y compris les éditoriaux, opinions
et déclarations s'y trouvant, n'engage que ses auteurs et n'est pas
nécessairement endossé par Costco Wholesale ou sa direction.
L'information paraissant dans Contact Costco provient de sources
estimées généralement fiables, mais son exactitude ne peut être
garantie. La publication d'une annonce n'est pas un 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. © 2023 Costco Wholesale.

Plaisirs d'été

Le mois de mai est arrivé, au grand bon-
heur de chacun! C'est le mois parfait
pour célébrer un mariage, gâter sa
maman ou profiter des nombreuses
activités de plein air qu'offre le Canada.

Le dimanche 14 mai est la fête des Mères.
Que diriez-vous d'offrir à votre maman ou à votre
figure maternelle un festin dont elle n'est pas l'au-
teur? Ce numéro propose d'excellentes recettes à
base de poulet, de sauce piquante, de framboises,
de mûres et d'une variété d'autres ingrédients que
vous trouverez dans votre entrepôt Costco.

Les nombreux fruits et légumes d'été
arrivent dans les entrepôts juste à temps pour
notre article sur la Equitable Food Initiative et
Fairtrade. Ces programmes aident à améliorer
les conditions de travail des ouvriers agricoles et
à rehausser les normes agricoles.

Les pluies d'avril apportent les fleurs de mai.
Pour profiter de ces nouvelles pousses, quoi de
mieux que d'arrêter d'hiberner et de sortir
découvrir la beauté de la nature? Dans ce
numéro, vous trouverez toutes sortes d'activités
estivales pour en profiter. J'ai récemment com-
mencé à m'intéresser au pickleball, un sport en
plein essor à découvrir dans ces pages. Un spa
gonflable, une balade à vélo électrique, ou
encore une visite du Mexique en VR vous
convient peut-être mieux. Dans ce cas, ce
numéro est fait pour vous. Les possibilités de
s'amuser en été sont presque infinies.

Quoi que vous fassiez, profitez bien du soleil
et de tout ce qu'offre le mois de mai. Et surtout,
serrez votre maman dans vos bras! ■

© COSTCO CANADA



Sue Pudrycki
est vice-présidente
adjointe, Marketing.

Dans le prochain numéro

Nous jetons un coup
d'œil aux façons
dont Costco peut
vous aider à planifier
votre mariage de
rêve, de la demande
à la lune de miel.

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

NOUVEAU ET
AMÉLIORÉ

Gain® EAU FROIDE

**MAINTENANT AVEC OXI
POUR PLUS DE
POUVOIR DÉTACHANT**



**Lavez à l'eau froide et
ÉCONOMISEZ JUSQU'À 130 \$ par année*!**

* En utilisant une laveuse non-HE et en faisant toutes les brassées à l'eau froide au lieu de les faire à l'eau chaude, selon un taux d'électricité moyen de (CA,116c/kWh) et 8 brassées par semaine.

© P&G, 2023

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1717085

Meilleurs amis

En mai, plusieurs événements célèbrent les animaux de compagnie, comme le mois et la semaine nationaux des animaux de compagnie et la Journée nationale des chiens de refuge. Ces animaux de tailles et de types variés sont de formidables amis.

LES ENTREPÔTS COSTCO et Costco.ca offrent divers produits pour animaux de compagnie à fourrure, incluant nourriture, gâteries, literie, articles de toilette, vêtements, jouets, soins de santé, suppléments, médicaments, etc.

Les membres de Costco ayant un chien ou un chat profitent d'économies sur les régimes d'assurance Pets Plus Us. Visiter Costco.ca/pets-plus-us.html pour plus d'information.

**Nouvelle
exclusive**



JOYEUSE FÊTE DES MÈRES

Beauté étincelante

Il ne faut pas attendre la fête des Mères (14 mai) pour célébrer ces personnes extraordinaires. Cependant, c'est le moment de les gâter. Une sélection de bijoux est offerte en entrepôt Costco et sur Costco.ca, dont des boucles d'oreilles avec perles de culture d'eau douce (illustrées).

À G. : © DIVISTOCK / STOCK.ADOBE.COM; À D. : GRACIEUSITÉ DE CRYSTAL PRICE

SOUTIEN AUX HÔPITAUX POUR ENFANTS

Children's Miracle Network

Du 1^{er} mai au 4 juin, les membres de Costco pourront soutenir les hôpitaux pour enfants au Canada en versant un don à la caisse. La totalité des dons améliorera la vie d'enfants comme Steven. Pour en savoir plus, visiter hopitauxpourenfants.ca.



**FAITES
UN DON**

Steven, 11 ans, patient ambassadeur

RESPECT DU SOLEIL

Pleins feux sur l'écran solaire

La Société canadienne du cancer (cancer.ca) a des astuces pour mieux comprendre les étiquettes des écrans solaires :

- Rechercher les termes « à large spectre » et « résistant à l'eau ».
- Appliquer et réappliquer souvent un écran solaire avec un FPS de 30 ou plus.
- Vérifier la date de péremption.
- Les écrans solaires physiques demeurent à la surface de la peau, contrairement aux écrans chimiques qui la pénètrent.
- Appliquer le produit avant tout maquillage ou insectifuge.
- Appliquer toute l'année, même par temps nuageux ou froid.



**FPS
100**

**FPS
50**

**FPS
40**

**FPS
30**

© ADIRAGAN; MARIYA / STOCK.ADOBE.COM

◆ DANS LA NATURE

Avec près de 362 millions d'hectares (environ 895 millions d'acres) de forêt, le Canada possède 9 % des forêts du monde, selon Ressources naturelles Canada.



© ZLUKOVIC / STOCK.ADOBE.COM



JOUR DE LA GUERRE DES ÉTOILES

Le pouvoir de la Force

Le 4 mai célèbre une galaxie lointaine, très lointaine. L'événement a eu lieu pour la première fois à Toronto, en 2011. Des articles de *La guerre des étoiles*, comme des ensembles Lego, sont offerts sur Costco.ca, et des vacances dans des parcs thématiques sont à découvrir sur VoyagesCostco.ca.

CHAMP D'ÉTOILES © MOZZZ / STOCK.ADOBE.COM



TROU D'UN COUP

Un élan Kirkland Signature

Le 4 juin 2022, Ken Davidson, membre de Costco, a réussi un trou d'un coup avec une balle Kirkland Signature^{MC} au Oakfield Golf & Country Club, en Nouvelle-Écosse. Balles, bâtons, gants, chariots, chaussures, et autres fournitures de golf sont offerts dans certains entrepôts et sur Costco.ca.



KEN DAVIDSON, TEE DE GOLF © PIAI / STOCK.ADOBE.COM

ORANGE ET FENOUIL

Saumon rôti lentement

680 g (1½ lb) de filet de saumon	½ citron, zesté et pressé
45 ml (3 c. à s.) d'huile d'olive vierge extra, divisée	10 ml (2 c. à t.) de miel
1 orange	125 ml (½ t.) d'herbes fraîches, hachées (basilic, estragon, aneth ou menthe)
1 bulbe de fenouil, coupé en deux et haché finement; réserver quelques frondes	2 ml (½ c. à t.) de gros sel
1 échalote, hachée finement	1 ml (¼ c. à t.) de poivre noir fraîchement concassé

Préchauffer le four à 93 °C (200 °F). Placer une grille au milieu du four. Déposer le saumon sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, côté peau vers le bas. Badigeonner le dessus de 7 ml (½ c. à s.) d'huile d'olive.

Couper l'orange en deux. Presser une moitié; peler l'autre moitié et la trancher finement en demi-lunes.

Dans un bol, mettre quartiers et jus d'orange, fenouil, échalote, zeste et jus de citron, miel, herbes, sel, poivre et huile d'olive restante. Ajouter des frondes de fenouil hachées, au goût. Mélanger doucement.

Verser le mélange sur le saumon. Rôtir le saumon 30 à 45 min, selon l'épaisseur. Le saumon conservera sa couleur orange vif davantage qu'avec d'autres recettes; même s'il est assez cuit, il pourrait ne pas le sembler. (La température interne suggérée est de 70 °C [158 °F].)

Retirer le saumon du four; servir dans la plaque, arrosé du jus de cuisson. Donne 6 portions.

Recette et photo gracieusetés de Lisa Bryan





**COLLIER DE 18 PO AU FINI TAILLE
DIAMANT DE 3 MM EN OR JAUNE 14 CT**
Art. 1716584

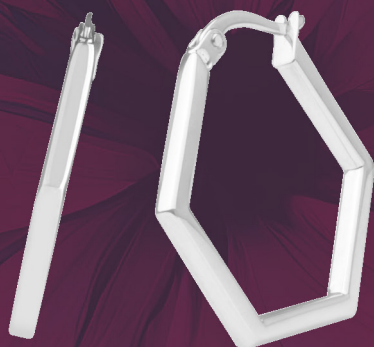


**PENDENTIF DE 18 PO À DIAMANTS ROUNDS
TAILLE BRILLANT DE 0,12 CT ET À ÉMERAUDE
SYNTHÉTIQUE EN OR BLANC 14 CT**
Art. 1687597

EXPRIMEZ VOTRE AM♥UR



**BAGUE À DIAMANTS ROUNDS
TAILLE BRILLANT DE 0,19 CT ET
À ÉMERAUDE SYNTHÉTIQUE
EN OR BLANC 14 CT**
Art. 1686940



**CRÉOLES PENTAGONALES AU FINI
TRÈS POLI EN OR BLANC 14 CT**
Art. 1716608



**BAGUE À DIAMANTS ROUNDS TAILLE
BRILLANT ET À DIAMANTS BAGUETTE
DE 0,50 CT EN OR BLANC 14 CT**
Art. 1715679

PUBLICITÉ

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.



**PENDENTIF DE 18 PO À DOUBLE CERCLE
À DIAMANTS RONDS TAILLE BRILLANT DE
0,30 CT EN OR JAUNE 14 CT**
Art. 1715675



**COLLIER DE 18 PO À MAILLONS
OVALES ALTERNÉS AU FINI TRÈS
POLI EN OR JAUNE 14 CT**
Art. 1715687



**BRACELET DE 7,5 PO À MAILLONS
MARINS BOMBÉS AU FINI TRÈS POLI
EN OR JAUNE 14 CT**
Art. 1715685



**CRÉOLES OVALES EN FORME DE V AU
FINI TRÈS POLI EN OR JAUNE 14 CT**
Art. 1715686



**BAGUE À DIAMANTS RONDS TAILLE
BRILLANT DE 0,38 CT EN OR BLANC 14 CT**
Art. 1715678



**CRÉOLES À DIAMANTS RONDS TAILLE
BRILLANT DE 0,40 CT EN OR BLANC 14 CT**
Art. 1715677

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

SUR COSTCO.CA



Leur donner l'eau
à la bouche.

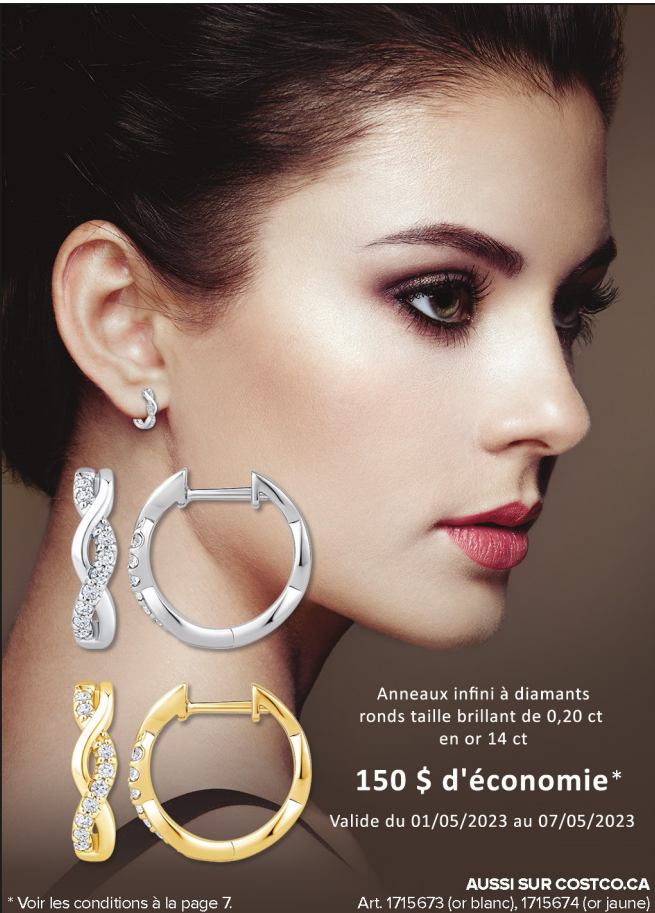
Costco a ce
qu'il faut.

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



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

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



Anneaux infini à diamants
ronds taille brillant de 0,20 ct
en or 14 ct

150 \$ d'économie*

Valide du 01/05/2023 au 07/05/2023

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1715673 (or blanc), 1715674 (or jaune)

* Voir les conditions à la page 7.

CLASSIQUE
Boîtier et d'un bracelet en acier
inoxydable bicolore
Chronographe 1/5 seconde

**JUSQU'À
70 \$*
D'ÉCONOMIE**

Valide du 01/05/2023
au 14/05/2023



*Eco-Drive®
Énergie réfléchie*

CITIZEN

CRISTAL
Cadran en nacre
Lunette de montre accentués
par 48 cristaux élégants



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1707396 (homme), 1707397 (femme)

* Voir les conditions à la page 7.

Former son entreprise

Comment accommoder les clients handicapés

CONSTANCE EXLEY

Les personnes handicapées sont nombreuses et mal desservies. Près de 20 % des Canadiens de plus de 15 ans ont au moins un handicap, et les aînés sont le groupe d'âge à la plus forte croissance au Canada, représentant bientôt 25 % de la population. Veiller à l'accessibilité de l'entreprise aux personnes handicapées peut avoir une incidence positive sur sa réputation, sa longévité et ses profits.

Penser au langage

Beaucoup de personnes handicapées affirment que le comportement d'autrui est l'un des obstacles les plus difficiles à surmonter. C'est pourquoi il est important de se renseigner et d'informer le personnel sur les différents types de handicaps et le langage respectueux. Le langage évolue constamment, mais une bonne pratique consiste à privilégier le langage centré sur la personne, par exemple : « personne handicapée », « personnes épileptiques », ou « personne en fauteuil roulant ». En cas de doute, il suffit de demander l'appellation de choix d'une personne.

Éliminer les obstacles

Beaucoup sont surpris d'apprendre que 70 % des handicaps sont invisibles, ce qui signifie que les escaliers ne sont pas l'ob-

tacle principal de la plupart des personnes handicapées. Un client à faible vision pourrait demander qu'on lui lise l'information à haute voix. Un client souffrant d'un trouble de la parole pourrait demander de répéter, de reformuler ou d'écrire ce qui a été dit. Un client souffrant de douleur articulaire pourrait vouloir s'asseoir en étant servi.

En plus d'informer les clients qu'ils peuvent demander de l'aide, il existe d'autres difficultés faciles à éradiquer, comme nettoyer les allées, placer les articles à portée de main, offrir des versions écrites et numériques du matériel, assurer la clarté et la lisibilité des affiches, disposer d'un éclairage adéquat et offrir une séance de magasinage adaptée aux besoins sensoriels.

Répandre le message

Un site Web simplifié conçu pour les personnes handicapées est aussi un bon investissement. Il simplifie l'utilisation, optimise le moteur de recherche et attire une nouvelle clientèle. L'objectif est de respecter les normes internationales pour l'accessibilité des contenus Web (W3.org).

Il ne faut pas se demander pourquoi l'entreprise devrait être plus accessible aux personnes handicapées, mais plutôt comment simplifier la vie de ces clients. ■



© GPOINTSTUDIO / STOCK.ADOBE.COM

NELL CHITTY



◆ **Constance Exley**, PDG de Accessibility Services Canada (accessibilitycanada.ca), forme les organisations sur la façon de rendre leurs outils de communication et de marketing accessibles.

CONTACT COSTCO

Costco offre aux petites entreprises des articles et des services essentiels à prix avantageux. Pour en savoir plus, consulter « Livraison aux entreprises » et « Services » sur Costco.ca.

Mission accessibilité

Voici quelques suggestions pour commencer à devenir propriétaire d'une entreprise accessible et inclusive :

- Former le personnel sur la

nécessité de l'accessibilité.

- Grossir la police, en formats numérique et papier.

- Inscrire des renseignements sur l'accessibilité sur le site Web.

- Inviter les gens à contacter

l'entreprise s'ils ont besoin d'aide pour accéder aux biens ou services.

- Présenter des personnes ayant divers types de handicaps dans le matériel de marketing.—CE

Tim
à la maison

**Vos coups
de cœur,
chez vous.**



MC & © 2023 Tim Hortons

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1667667 (décaféiné), 1669669 (original), 1019209 (moulu)

Financer la retraite

Tirer le meilleur parti des cotisations à un compte de retraite

LANA SANICHAR



Les lecteurs me posent souvent des questions au sujet du bon moment pour cotiser à un régime enregistré d'épargne-retraite (REER) ou à un compte d'épargne libre d'impôt (CELI).

J'ai donc communiqué avec Jason Heath, planificateur financier agréé et directeur général d'Objective Financial Partners inc., afin d'obtenir ses conseils sur le moment opportun pour cotiser à un REER. Voici son point de vue.

- Les cotisations à un REER réduisent l'impôt puisqu'elles sont déductibles du revenu. Une personne qui a eu un revenu de 75 000 \$ en 2022 et qui verse une cotisation annuelle de 100 \$ à un REER diminue son revenu imposable et réduit de 28 \$ à 38 \$ son impôt à payer, selon sa province ou son territoire. Ainsi, à elles seules, les cotisations au REER offrent une économie d'impôt de 28 % à 38 %. De plus grandes cotisations ou d'autres déductions, comme les frais de garde d'enfants et les cotisations à un régime de pension, peuvent réduire les économies. Lorsqu'un revenu imposable diminue, les économies d'impôt découlant d'une cotisation à un REER ou d'une autre déduction le font aussi.

- Pour un revenu imposable inférieur à 50 000 \$, le taux d'imposition s'appliquant aux fonds retirés du REER à la retraite pourrait dépasser les économies réalisées lors des cotisations initiales. Ainsi, à un niveau de revenu plus faible, l'utilité des cotisations à un REER est douteuse. Plus le revenu est supérieur à 50 000 \$, plus la cotisation à un REER peut être avantageuse. Si le revenu est inférieur à 50 000 \$, un CELI pourrait être plus utile.

- Ceux qui ont des dettes devraient considérer les rembourser avant d'investir. Étant donné le faible taux de rendement obtenu par les investisseurs à faible tolérance au risque, il pourrait être avisé de rembourser ses dettes que de cotiser à un REER ou à un CELI. C'est surtout le cas si on ne participe pas à un régime de cotisations patronales égales, comme un REER collectif ou un régime de retraite à cotisation déterminée, ou si on a une dette à taux d'intérêt élevé, comme un solde de carte de crédit non réglé. ■

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

GRACIEUSEMENT 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.

Déductions d'impôt

Selon Canada.ca, il n'est pas possible de déduire :

- toute perte en capital subie dans le régime

enregistré d'épargne-retraite REER;

- les montants payés pour les frais d'administration du REER;
- les frais de courtage

payés pour acheter ou vendre dans un REER;

- l'intérêt sur l'argent emprunté pour cotiser à un REER.—LS



Une explosion de saveur de limoncello!

COLLATION EN
FORMAT BOUCHÉE,
IDÉALE POUR LA MAISON
OU SUR LE POUCE

FAITES AVEC DE
VRAIS CITRONS

SANS
ARÔMES NI
COLORANTS
ARTIFICIELS

DE RETOUR À LA DEMANDE GÉNÉRALE

©2023 Nonni's Foods LLC Art. 1459977

VIVRE LA SAVEUR

Van Houtte®
80 capsules K-Cup®

VAN HOUTTE®

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 266556

SAMSUNG The Frame

C'est un téléviseur lorsqu'il est allumé. C'est une œuvre d'art lorsqu'il est éteint.

Transformez votre maison en galerie d'art ou créez votre propre décor avec vos œuvres.

Image simulée aux fins de démonstration. L'expérience de visionnement réelle peut varier selon le modèle du produit et l'environnement d'exploitation.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Divers numéros d'article

Clarté inégalée

Les écrans DELO des ordinateurs portables protègent les yeux

MARC SALTZMAN



Les ordinateurs portables à écrans DELO affichent des images sublimes.

De nos jours, on retrouve des télé ultraminces avec de superbes écrans DELO (diode électroluminescente organique). Ces écrans figurent aussi sur des téléphones intelligents et moniteurs haut de gamme, et maintenant, sur des ordinateurs portables.

Avec leurs splendides images nettes, les ordinateurs portables DELO sont idéaux pour les créateurs de contenu, comme les artistes numériques, graphistes, photographes, monteurs de vidéo, concepteurs de jeux et animateurs. Les amateurs de jeux vidéo et de cinéma aimeront les fréquences de rafraîchissement de la plupart des écrans DELO allant jusqu'à 120 hertz, affichant des images en mouvement rapide avec fluidité.

Écran de rêve

Une DELO (« dé-lo ») est une couche de film semi-conducteur à base de carbone qui émet de la lumière lorsqu'elle est électrifiée. L'image est d'une beauté étonnante; en partie parce que chaque pixel est sa propre source de lumière et qu'aucun rétroéclairage n'est nécessaire, contrairement à d'autres technologies d'écran, notamment l'ACL. Sans oublier les niveaux de contraste incroyables.

En plus des noirs profonds, les couleurs issues des DELO semblent surgir

hors de l'écran en raison des niveaux de contraste élevés et de l'augmentation du nombre de couleurs, d'une précision accrue. Selon ASUS, un fabricant d'ordinateurs portables, ses écrans DELO peuvent afficher plus de 60 fois plus de couleurs que ses modèles ACL, soit 1,07 milliard de couleurs contre 16,7 millions.

Autres avantages

La luminosité est aussi plus uniforme sur les écrans DELO. Ces derniers produisent jusqu'à 600 nits (unité de luminance lumineuse), contre 250 nits seulement pour la plupart des écrans à ACL des ordinateurs portables. Les DELO offrent des angles de vision plus larges et protègent mieux les yeux; la lumière bleue est jusqu'à 70 % moins nocive qu'avec la plupart des écrans à ACL, car seule la lumière nécessaire est utilisée, sans rétroéclairage blanc.

Plusieurs facteurs sont à considérer pour choisir un ordinateur portable, à savoir le processeur (le moteur qui gère les performances de l'ordinateur), les capacités graphiques (importantes pour les joueurs), la quantité de stockage et le type de lecteur (disque dur ou DSS), et la quantité de mémoire système (RAM) requise. La technologie de l'écran peut être ajoutée à la liste.

Enfin, après avoir connu un écran DELO, il est difficile d'y renoncer. ■

SEVAG SAGHERIAN



Marc Saltzman

est chroniqueur et auteur de renommée en haute technologie. Suivez-le sur Twitter @marc_saltzman. Dans sa chronique, M. Saltzman répond à des questions choisies de nos lecteurs. Il ne répond toutefois qu'à celles qui sont publiées.

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

CONTACT COSTCO

Une sélection d'ordinateurs portables DELO est offerte en entrepôt Costco et sur Costco.ca.

Le juste prix

Le prix des ordinateurs portables DELO a commencé à baisser, mais ces derniers coûtent un peu plus que leurs

équivalents ACL (en moyenne 100 \$ à 200 \$ de plus), toutes les autres spécifications étant les mêmes. Certains sont dotés d'écrans 4K ultra-haute définition ou d'écrans tactiles,

ce qui se reflète aussi dans le prix. Les avantages d'un ordinateur portable DELO pourraient toutefois largement l'emporter sur le surcoût.—MS

Trésors de Tahiti

Tahiti et ses îles sont sources de stimulation et d'apaisement des sens

JIM BYERS



GRACIEUSITÉ DE JIM BYERS

Jim Byers relate ses voyages pour des publications nationales et internationales depuis 14 ans et a été chroniqueur touristique au *Toronto Star*, le quotidien le plus lu au Canada.

Peu d'endroits évoquent une image mentale aussi forte que Tahiti. La nourriture y est un délicieux mélange de la cuisine de France et du Pacifique Sud, les hôtels sont aussi décadents qu'une triple glace au chocolat et les couleurs de l'eau relèvent de l'imaginaire. Un accueil chaleureux attend les visiteurs.

Fantastique pour une lune de miel, mais aussi merveilleuse en famille et pour les amateurs d'aventure douce, Tahiti, contre toute attente, peut être abordable.

Voici un aperçu des lieux, activités et plats à ne pas manquer.

Bora-Bora

Les bungalows féériques sur l'eau de Tahiti donnent sur les monts Otemanu et Pahia verdoyants et escarpés, qui surgissent du lagon cristallin de Bora-Bora. L'une des activités phares : une croisière sur un lagon pour nager avec des raies mantas et des requins bordés inoffensifs, pagayer dans une pirogue et savourer un repas maison dans un lieu ombragé.

Le restaurant décontracté Bloody Mary's (en plein air, les pieds dans le sable) attire les plus grandes vedettes d'Hollywood et des célébrités sportives depuis des décennies. Au menu : du poisson frais, bien sûr, plus coûteux, mais aussi des hamburgers et des bières.

Tahiti

L'île principale de Tahiti abrite la capitale, Papeete. Dans la péninsule tranquille de Tahiti Iti (le petit Tahiti), il est possible de naviguer sur les eaux bleues de la partie sud paisible de l'île lors d'une excursion d'une demi-journée, et de découvrir des sites de surf sensationnels (la compétition de surf des Jeux olympiques d'été de 2024 à Paris aura lieu ici) et des montagnes vertes majestueuses. Certaines excursions vont jusqu'à la vallée quasi déserte de Papenoo, qui abrite une végétation luxuriante, des fleurs à l'arôme doux et des chutes étincelantes.



En haut : Tranquillité tahitienne à Bora-Bora. À droite : L'un des mets délicieux du restaurant Fish & Blue de Raiatea.

GRACIEUSITÉ DU ST. REGIS BORA BORA



GRACIEUSITÉ DE JIM BYERS

Moorea

Quelques minutes sur un traversier suffisent pour se rendre de Papeete à Moorea. Là, les aventuriers peuvent louer un cyclomoteur pour faire le tour de l'île et admirer les maisons et les élégants complexes de bungalows sur l'eau, ainsi que les pics escarpés qui surplombent la sereine baie de Cook.

Tahaa

Tahaa est connue dans le monde entier pour ses fermes de vanille. Au programme avec un guide local : visite des vallées fertiles et des plantations de vanille, où l'on apprend que les plants ont des organes mâles et femelles qu'il faut « marier » avant que la gousse de vanille puisse pousser.

Raiatea

Cette île magnifique est idéale pour s'imprégner du vieux Tahiti. Très peu achalandée, elle n'a pas de grands centres de villégiature et compte environ 13 000 habitants. Le restaurant Fish & Blue sert d'excellents sushis et fruits de mer, dans un décor de maison de rêve chic en bord de plage. Le sud de l'île abrite le marae de Taputapuātea, où se trouvent les vestiges d'un ancien temple polynésien, un site inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Huahine

Cette île (en fait, deux îles séparées de quelques mètres) est idéale pour se couper du monde. Au choix : randonnée dans les forêts verdoyantes ou dégustation de bananes, de vanille et de melons frais à l'un des marchés locaux des huit petits villages. Chez Tania est un lieu sympa pour savourer un barbecue par temps chaud et ensoleillé. ■

CONTACT COSTCO

Voyages Costco propose des forfaits vacances à Tahiti, ainsi que des croisières, des forfaits voyage, des voitures de location et des formules avec hôtel seulement pour des destinations au Canada, aux États-Unis et partout dans le monde. Pour plus de détails, visiter VoyagesCostco.ca ou composer le 1-855-863-0357.

Vois vers le paradis

En octobre dernier, Air Tahiti Nui a lancé des vols sans escale entre Papeete, Tahiti et Seattle. Seattle rejoint Los Angeles comme deuxième

point de départ nord-américain de la compagnie. Les vols au départ de Seattle se font les mercredis et dimanches, et les retours les mardis et samedis. Le tout dans des Boeing 787-9

« dreamliners », qui comptent 30 sièges convertibles en lits en classe affaires, 32 sièges de classe éco haut de gamme et 232 sièges de classe éco standard.—JB



N'achetez pas n'importe quelles lunettes de lecture!

Découvrez la « Collection innovante » de SAV Eyewear chez Costco, qui propose les meilleurs matériaux optiques, des verres sans distorsion et résistants aux rayures, ainsi que deux options anti-lumière bleue. Disponible en 6 degrés de correction. Le tout à un prix imbattable!

INNOVATIVE™ A Fashion Readers Lunettes de mode 3 Pack Paquet de 3 Grey Gris • Pink Rose • Brown Brun	INNOVATIVE™ B Fashion Readers Lunettes de mode 3 Pack Paquet de 3 Brown Brun • Red Rouge • Blue Bleu	INNOVATIVE™ C Blue Light Readers Lunettes anti-lumière bleue 3 Pack Paquet de 3 Black Noir • Demi Ecaille	INNOVATIVE™ D Blue Light Readers Lunettes anti-lumière bleue 3 Pack Paquet de 3 Blue Bleu • Grey Gris	INNOVATIVE™ E Flexible Readers Lunettes flexibles 3 Pack Paquet de 3 Demi Ecaille • Grey Gris • Black Noir	INNOVATIVE™ F Metal Readers Lunettes en métal 3 Pack Paquet de 3 Grey Gris • Blue Bleu • Black Noir
 SOFIA	 JADE	 ALEX	 RYAN	 TAYLOR	 WAYNE

SAV | **INNOVATIVE™/MC**
E Y E W E A R

TURBOFLEX®

TECHNOLOGIE BREVETÉE MONDIALEMENT

PAR LES FABRICANTS DE **EASYCLIP®**
LUNETTES MAGNÉTIQUES

CHARNIÈRE 360 DEGRÉS



Mod. TK1205
Mod. EC581



Divers numéros d'article

KIRKLAND
Signature



Lunettes de soleil
polarisées

POLARISÉES

ANTI-REFLETS

HYDROPHOBES

POLYCARBONATE

AUSSI SUR COSTCO.CA Divers numéros d'article

Agriculture équitable

L'Equitable Food Initiative et Fairtrade sont des programmes de certification à but non lucratif qui mettent l'accent sur l'amélioration des conditions et des normes agricoles à l'échelle mondiale, réduisant ainsi l'impact environnemental et bonifiant la salubrité alimentaire.

Christina Guerrero

SUITE À LA PAGE 26



Un ouvrier agricole tient des fraises cueillies au Buenaventura Ranch, une ferme certifiée par l'Equitable Food Initiative à Santa Maria, en Californie.



Défilant en voiture les champs des fermes d'El Milagro de Baja à San Quintín et Camalú, au Mexique, Alfonso Santiago Velazco, chef de la sécurité d'El Milagro de Baja, me raconte ce qui a changé dans la culture de travail. Les ouvriers craignaient de signaler les problèmes sur les fermes, tant en matière de conditions de travail que de sécurité, où la culture imposait le silence.

« J'ai observé de nombreux changements et comment les gens ont travaillé ensemble pour partager leur perspective. Ils sont conscients de leurs droits ainsi que de leur devoir », affirme M. Santiago Velazco, qui fut nommé par ses collègues pour intégrer l'équipe veillant à l'amélioration des conditions agricoles. « Le fruit de leurs efforts ne se limite pas au travail, mais s'étend à la façon dont les ouvriers vivent à la ferme et ailleurs. »

Libération des fermiers

Il y a 11 ans, El Milagro de Baja s'est associée à l'Equitable Food Initiative (EFI), un programme de certification sans but lucratif ayant pour but d'améliorer les conditions de travail et les normes agricoles à l'échelle internationale. El Milagro de Baja approvisionne Costco avec des fraises par l'entremise de sa société mère, Andrew & Williamson Fresh Produce, sous l'étendard de la marque GoodFarms.

L'organisation offre aux ouvriers des formations à jour sur les règlements de santé et de salubrité alimentaire, dont l'hygiène, le lavage des mains et l'assainissement adéquats. Les formations portent aussi sur le décellement de harcèlement sexuel au travail et sur les problèmes de santé et de sécurité, dont la

prévention de blessures, incluant des instructions de réchauffement et d'usage adéquat de l'équipement, dont les chariots servant à transporter les produits.

En faisant partie de l'organisation, les fermes ont pu agir rapidement lorsque les directives de santé et de sécurité ont été modifiées pendant la pandémie. Par exemple, Andrew & Williamson a renforcé l'assainissement des espaces communs, des chariots et des outils, et les travailleurs portaient de l'équipement personnel de protection, comme des masques et des gants, et pratiquaient la distanciation sociale.

Pareillement, il y a 16 ans, le fournisseur de bananes de Montréal, Equifruit, s'est associé à Fairtrade (fairtrade.ca), un programme de certification mondial sans but lucratif qui établit des normes pour de meilleurs prix, des conditions de travail décentes et des termes de commerce équitables. Depuis 2021, Equifruit approvisionne des bananes biologiques certifiées Fairtrade de deux coopératives aux entrepôts Costco de Toronto. Appbosa est une coopérative constituée de 555 petits producteurs agricoles du Pérou, et qui engage 385 membres de la communauté. Asoguabo, une coopérative en Équateur, fut fondée par un groupe de petits fermiers. Elle compte maintenant 132 fermes de bananes.

Selon Jennie Coleman, présidente et propriétaire d'Equifruit, les coopératives s'allient pour miser sur les améliorations communes, comme des stations d'emballage de produits, et pour former des équipes de contrôle de qualité et de certification qui établissent des relations d'exportation avec des licenciés de Fairtrade. Les coopératives et les fournisseurs s'unissent à Fairtrade International pour éliminer les pratiques dépassées de l'industrie bananière.

Sens horaire, de la g. :
Un ouvrier montre des bananes biologiques Equifruit certifiées Fairtrade.

Alfonso Santiago Velazco, chef de la sécurité de la ferme El Milagro de Baja.

Des ouvriers cueillent des baies à GoodFarms, une ferme certifiée EFI à Oxnard, en Californie.

Une station de lavage des mains à Rancho Don Juanito, une ferme de fraises certifiée EFI à San Quintín, au Mexique.





© ANDRÉ BULL



© CHRISTINA GUERRERO



© EDGAR PINTO



© ANDREW & WILLIAMSON

« Lorsque nous analysons ce qui se cache derrière les faibles coûts de production des bananes, il s'agit souvent de tourner les coins ronds sur les salaires et les conditions de travail des ouvriers, et sur les pratiques environnementales. Avec Fairtrade, nous ne souhaitons pas que ce soit le cas. Nous voulons être fiers d'appuyer un produit qui ne reflète pas cette pratique d'affaire néfaste datant de plus de 100 ans. Bien que cette décision soit à l'origine d'une banane Fairtrade plus dispendieuse, elle demeure bon marché », explique M^{me} Coleman.

Protéger l'environnement

En plus d'améliorer les conditions de travail agricoles, l'EFI et Fairtrade contribuent à la réduction de l'impact environnemental de l'industrie agricole.

On s'attend à ce que les fermes réduisent l'usage de pesticides sur les cultures et implémentent des stratégies de gestion de pesticides. Les insectes respectueux des fermes, comme les coccinelles, par exemple, mangent les insectes nocifs aux cultures. Les soucis de bouts de rangées repoussent les indésirables. Des bandelettes et des boîtes contenant un liquide attirant et piégeant les insectes sont placées autour du périmètre.

Certaines fermes ont recours à un appareil semblable à un aspirateur pour se débarrasser des intrus. D'autres disposent d'équipes de microbiologie qui produisent du fongus qui est appliqué sur le sol pour combattre les pathogènes nocifs pour les plantes. D'autres encore utilisent des réservoirs d'eau de pluie ou des plantes de dessalement aquatique qui contribuent à la gestion de l'eau, les cultures étant approvisionnées en eau à l'aide de systèmes d'irrigation par gouttes ou de microgicleurs au lieu de systèmes traditionnels, où 60 % de l'eau est emportée par le vent ou évaporée.

Par exemple, Appbosa a fabriqué un système d'approvisionnement en eau qui recueille 30 % de l'eau écoulee et utilisée sur la plantation. L'eau écoulee est utilisée pour les bananes, et accroît la productivité en réduisant de moitié le temps requis pour arroser les cultures.

SUITE À LA PAGE 28



Fonctionnement de Fairtrade

L'approche de Fairtrade aide les fermiers et les ouvriers à avoir plus d'emprise sur leurs vies, et à choisir comment investir dans leur avenir, affirme Julie Francoeur, PDG de Fairtrade Canada. Les fermiers et les ouvriers jouent un rôle important à tous les niveaux de Fairtrade, tant en matière d'investissement que de gestion de leurs organisations locales, et participent de manière égale aux décisions mondiales de Fairtrade.

« Fairtrade ne se limite pas à la certification. Il s'agit d'une vague de changements croyant que fermiers et ouvriers savent ce qui est mieux pour leurs entreprises et communautés. Fairtrade veille à redistribuer le pouvoir des chaînes d'approvisionnement et à assurer qu'ils aient leur mot à dire », explique M^{me} Francoeur.

Fairtrade établit un prix minimal visant à couvrir les coûts moyens de production de cultures durables et une prime signée Fairtrade, soit une somme d'argent déboursée en plus du prix de vente pour investir dans les projets de communauté

ou d'entreprise. De novembre 2021 à janvier 2023, plus de 245 670 \$ provenant de boîtes de bananes achetées par Costco ont été redistribués aux coopératives du Pérou et de l'Équateur.

Depuis 2003, les fermiers d'Appbosa investissent localement dans les écoles, les centres de santé, l'eau potable dans les maisons, un atelier sur le leadership et l'entrepreneuriat pour les femmes, et un système de transport de bananes par câbles allant des fermes aux stations d'emballage et aux unités d'entreposage réfrigérées. Asogubabo a misé sur les initiatives, comme des sacs à dos pour les enfants, des soins d'après retraite pour les aînés, des écoles pour les enfants handicapés, un refuge pour les victimes de violence sexuelle et l'accès à l'eau potable.

L'approche EFI

« La structure de l'EFI affecte la culture agricole », explique LeAnne Ruzzamenti, directrice des communications de l'organisation. « Nous instaurons une culture d'ouverture et de confiance

CONTACT COSTCO

Des produits de l'Équitable Food Initiative et certifiés Fairtrade sont offerts en entrepôt Costco.



© ANDRÉ BULL

Un ouvrier de l'un des partenaires d'Equifruit gère le processus de retrait du latex, un type de sève retrouvé sur la tige des bananes fraîchement cueillies.

est formée et soutenue pour corriger les problèmes relatifs à la salubrité alimentaire et à la traçabilité, veillant à leur succès dans le marché mondial.

Actuellement, 54 fermes sont certifiées (26 au Mexique, 24 aux É.-U., trois au Canada et une au Pérou), et dix autres sont en attente de certification avec une direction formée. Ceci implique que 55 000 travailleurs agricoles disposent d'équipes EFI formées.

Les fermes certifiées par l'EFI au Canada et dans d'autres pays reçoivent une prime des détaillants pour les produits conformes aux exigences des programmes. La prime de produits certifiés s'affiche en tant que prime EFI sur les chèques des ouvriers. Depuis 2017, 19 M\$ ont été remis en tant que primes pour les ouvriers agricoles.

D'ailleurs, les cultivateurs bénéficient d'ouvriers impliqués, satisfaits de leur travail et ingénieux. Amalia Zimmerman-Lommel, directrice de la responsabilité sociale des produits frais pour Andrew & Williamson, affirme que le programme atténue la pression sur les directeurs de ferme, la main-d'œuvre étant maintenant pourvue de nouvelles compétences bonifiant le rendement et la qualité.

« Aucune personne ou situation n'est parfaite, alors l'amélioration continue fait partie de ce changement de culture. Ce changement touche tant la main-d'œuvre que la direction; tous peuvent s'améliorer et participent au perfectionnement des processus en employant une communication claire et cohérente », explique M^{me} Zimmerman-Lommel. ■

Audits annuels

L'EFI et Fairtrade font affaire avec un organisme d'audit tiers certifié pour vérifier que les fermes respectent les normes établies par les organisations. Lorsque les audits sont achevés, la durée pouvant varier selon le nombre de travailleurs, et que les fermes sont certifiées, les fermes sont autorisées à étiqueter les produits comme provenant d'un fournisseur certifié. Les audits annuels, pouvant inclure des entretiens avec les travailleurs, sont menés pour assurer la conformité des fermes et la formation des nouveaux travailleurs.

Le détenteur du certificat est responsable de rapporter à l'organisme sans but lucratif, ainsi qu'aux comités, le nombre de produits vendus. Ceci détermine le nombre de primes émises, qui sont aussi évaluées et auditées.—CG



© EQUIFRUIT

dans laquelle les fermiers s'impliquent et ont leur mot à dire, améliorant ainsi leurs conditions de travail sur la ferme. »

Une équipe de direction élue constituée d'ouvriers agricoles et de gestionnaires est formée en ce qui a trait à la communication, la collaboration et la résolution de problèmes, puis met en œuvre les connaissances acquises pour respecter les normes de l'EFI concernant les conditions de travail, la salubrité alimentaire et la lutte antiparasitaire.

Aux yeux du consommateur, la certification de l'EFI sur les fruits et les légumes indique que les travailleurs ont été respectés et rémunérés de manière équitable, indique M^{me} Ruzzamenti. Les cultivateurs sont aussi rassurés que la main-d'œuvre

Offert chez Costco

Costco appuie les programmes de l'EFI et Fairtrade en payant la prime de produits certifiés, qui sont marqués d'un sceau. L'équipe

d'achats de Costco encourage les fournisseurs à participer aux programmes.

L'EFI et Fairtrade offrent un programme vérifiable contribuant à bonifier les vies des ouvriers agricoles tout en

les encadrant pour cultiver un produit de meilleure qualité pour Costco, lorsque possible.—CG

scJohnson
Une entreprise Parfums

OFF!

EMPÊCHEZ LES PIQÛRES D'INSECTES JOUR APRÈS JOUR

Protection efficace
contre les
moustiques et
les tiques



©2022 SC Johnson, Inc. Tous droits réservés. 300282015

Art. 1191135

PROTÉGEZ LES JOIES DU SOLEIL



BANANA BOAT

PEDIATRICIAN TESTED

TESTÉE PAR DES PÉDIATRES

NOUVEAU

BANANA BOAT KIDS

60 SPF

WON'T RUN INTO EYES
NE COULE PAS DANS LES YEUX

FREE FROM OXYBENZONE
AND OCTINOXATE
SANS OXYBENZONE
NI OCTINOXATE

3 x 240 mL

DIN 02430215

HAWAIIAN Tropic

Protects, softens, and leaves skin radiant

Protège, adoucit et laisse la peau radieuse

HAWAIIAN Tropic

Sheer Touch
Toucher soyeux

ULTRA RADIANCE
ULTRA-RADIEUX

30 SPF

BROAD SPECTRUM • LARGE SPECTRE
UNUVB • PROTECTION

240 mL Lotion

3 x 240 mL

Des soins solaires dignes
de votre peau pour un
usage au quotidien

Art. 1691637 (Banana Boat), 1691641 (Hawaiian Tropic)



Plaisir en voyage



© KYTA WILLETS / STOCK.ADOBE.COM

Épris de plaisir

Que l'on soit à la maison ou parti à l'aventure, il ne manque pas de plaisir en été.

La section spéciale de ce numéro, Loisirs d'été, contient des conseils pour les parents voyageant avec des enfants anxieux, inflexibles ou neuroatypiques, ainsi que des trucs et astuces pour simplifier les voyages en faisant mieux ses bagages.

On découvre le pickleball, un sport qui gagne en popularité, ainsi que des détails sur Ebgo, un fabricant novateur de vélos électriques. On y trouve aussi des conseils d'entretien des spas gonflables, ainsi qu'un aperçu des articles préférés des acheteurs pour propulser le plaisir à un tout autre niveau.

Pro des bagages



© PIXELSHOT / STOCK.ADOBE.COM

Bien rempli



GRACIEUSÉITÉ DE BESTWAY

-
- 32 Pickleball
 - 36 Stratégies de voyages pour les familles
 - 39 Entretien des spas gonflables
 - 41 Bien faire ses bagages
 - 43 Profil de fournisseur : Ebgo
 - 47 Choix des acheteurs



L'effet pickleball

Un sport au drôle de nom qui transforme les débutants en accros

ANDREA DOWNING PECK



**CONTACT
COSTCO**

Des trouses d'accessoires de pickleball et d'autres équipements sportifs sont offerts dans la plupart des entrepôts Costco et sur Costco.ca.

En passant du tennis au pickleball, Denise Jagoda, membre de Costco, a vite compris pourquoi près de 5,8 millions d'Américains et de Canadiens ont fait du pickleball l'un des sports à la plus forte croissance au monde.

Le terrain de pickleball représente environ un quart d'un terrain de tennis. Comme au tennis, on retrouve des services, volées et frappes de fond, mais avec une raquette rigide et une balle de plastique perforée. Les joueurs servent à la cuillère, ce qui simplifie le jeu pour les débutants. Une partie se joue en 11 points, qui se gagnent au service. Il faut deux points d'écart pour gagner.

Tyson McGuffin, champion de pickleball professionnel de Cœur d'Alene, en Idaho, et deuxième du classement masculin en simple, décrit le pickleball comme si « le tennis de table, le badminton et le tennis avaient eu un bébé extrêmement sociable, chaleureux et bon camarade ».

Comme le terrain est petit, le jeu est rythmé et convivial, ce qui a séduit M^{me} Jagoda, maintenant adepte. « Je ne

me suis jamais autant amusée dans un sport. J'adore y jouer », souligne la résidente de Temecula, en Californie.

Un sport social

Trois pères de famille ont créé le pickleball en 1965 sur un terrain de badminton de Bainbridge Island, à Washington. Près de 60 ans plus tard, le sport est passé de l'ombre à la lumière.

Selon Chuck Menke, chef du marketing de USA Pickleball, la pandémie a été un « hyper-accélérateur ». Des personnes de tous âges lassées par le confinement ont pu se retrouver sur un terrain de pickleball en respectant la distanciation sociale.

M. McGuffin attribue la popularité grandissante du pickleball au fait que les débutants de tous âges et toutes aptitudes peuvent apprendre à jouer rapidement, même s'il est difficile de marquer. « C'est facile d'être bon, affirme-t-il. C'est très difficile d'être génial. »

Tom Keane, président et cofondateur de la East Toronto Pickleball Association, soutient que le secret du

Facile à jouer et à faible impact, le pickleball gagne en popularité.



succès du Pickleball réside dans son ambiance chaleureuse et sans prétention. « Je suis convaincu que sur n'importe quel terrain du monde, on me prêterait une raquette en m'invitant à jouer. Je ne pense pas qu'on voit ça dans beaucoup de sports. Ce sont des gens à part », insiste M. Keane, qui a débuté en 2021 pendant la pandémie.

L'histoire du « pickle »

La véritable histoire du nom du pickleball vient briser un mythe. Selon Jeff Pritchard, neveu de Joel Pritchard, co-inventeur du pickleball, sa tante Joan a emprunté le terme « pickle » aux équipes universitaires, puisque le « pickle boat » rassemble les rameurs non sélectionnés

en compétition. Le pickleball porte donc bien son nom, car il réunit aussi des éléments d'autres sports.

Si la légende dit que le pickleball porte le nom du chien de la famille Pritchard, M. Pritchard explique que c'est l'inverse qui s'est produit, l'épagneul cocker étant arrivé ultérieurement. « [Pickles] est une histoire amusante, mais fausse. Le nom doit son origine au « pickle boat », précise le membre de Costco.

Double jeu

Mo Waja, joueur de pickleball à Ottawa, dit que le sport l'a motivé à plusieurs niveaux. « J'ai voyagé et je me suis fait de nouveaux amis grâce à ce sport », affirme le membre de Costco.

Dick Johnson, de Boise, en Idaho, et Mesa, en Arizona, a découvert le pickleball il y a une décennie, après avoir arrêté le tennis à la suite de deux interventions chirurgicales, soit une au coude et une à la colonne vertébrale. L'arrêt a entraîné une prise de poids et l'apparition du diabète. Le membre de Costco vante les bienfaits du pickleball sur sa santé.

« En arrivant en Arizona, j'ai trouvé un excellent programme pour diabétiques, perdu du poids, arrêté les médicaments et découvert le pickleball », se souvient M. Johnson, multiple champion sénior. « Ces choses m'ont sauvé la vie. » ■

Andrea Downing Peck est une rédactrice pigiste de Bainbridge Island, à Washington, berceau du pickleball.



DE LA G. : © RON ALVEY; GALINA / STOCK.ADOBE.COM

GOLFONS

Tyson McGuffin, quintuple vainqueur du grand chelem, admet que « certains termes du pickleball sont un peu absurdes ». Mais il ajoute qu'ils « s'agencent bien au nom du sport ».

Voici certains des termes les plus curieux :

Cuisine : zone d'action contrôlée de 2,1 mètres (7 pieds) près du filet.

Amorti court : coup délicat en arc frappé sur un rebond dans la cuisine.

Falafel : coup frappé sans puissance.

Flapjack : balle qui doit rebondir avant d'être frappée.

Dillball : balle entrante qui a rebondi une fois.

Pickled : se dit des joueurs qui n'ont marqué aucun point dans une partie.—ADP

En plein essor

Le pickleball professionnel est en forte progression. La Major League Pickleball, la nouvelle ligue professionnelle, attire de grands noms

chez les propriétaires d'équipes : le quart-arrière Tom Brady, la vedette du basketball LeBron James et la mannequin Heidi Klum ont tous vanté leurs exploits sur le terrain.

Au niveau local, il est possible de trouver des terrains et des partenaires sur Pickleballcanada.org/fr. —ADP

ENSEMBLE DE SIÈGES SANTINO

6 PIÈCES

PAR *Abbyson*

Disponible en Gris ou Blanc



sunbrella

AUSSI SUR COSTCO.CA

Art. 2127618 (blanc sur Costco.ca seulement)



Mallette de
voyage d'UNO™

PLAISIR SUR LA ROUTE!

Power Wheels® –
VTT de course



MATTEL

©2023 Mattel

AUSSI SUR COSTCO.CA

Art. 1630434 (Uno sur Costco.ca seulement), 2300087 (Power Wheels)



HYPERLITE WAKE CO.

LE PARFAIT GILET DE SAUVETAGE APPRUVÉ POUR TOUTES LES ACTIVITÉS AQUATIQUES



Les gilets de sauvetage Hyperlite sont
approuvés comme étant de niveau 70
par Transports Canada et la garde
côtière des États-Unis.



FEMMES

HOMMES



JEUNES



ENFANTS

TOUT-PETIT

360° P

Coupe améliorée avec
protection supplé-
mentaire pour le torse.



**TECHNOLOGIE
FLUID FLEX**

Fluidité de mouvement et
confort, sans contrainte.



TFT4

Tissu extensible et
coupes convenant à
toutes les tailles.



MATÉRIEL BIOLITE

Tissu léger et respirant capable
de régulariser la température.



AUSSI SUR COSTCO.CA Divers numéros d'article

SOJAG



MELVILLE GAZEBO 10x14

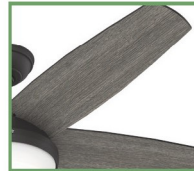


Ce magnifique pavillon de jardin est doté d'un toit en acier galvanisé, d'une structure en aluminium anti-rouille, de moustiquaires, et de rideaux en polyester filé.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1593837

Hunter

Le moteur réversible WhisperWind® de l'Avia II maintient des performances optimales en été ou en hiver.



Noir mat / Chêne gris foncé
Pales réversibles et télécommande incluses



Des produits de qualité de la marque que vous connaissez.

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 4040555

artika^{MC} Horizon



PLAFONNIER À DEL



INTENSITÉ
VARIABLE



TECHNOLOGIE DE
BLANC RÉGLABLE

artika

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1500227

couture[®] pets

PAR COMMONWEALTH



LIT POUR ANIMAUX DE COMPAGNIE
D'EXTÉRIEUR

107 x 69 x 11 cm (42 x 27 x 4.5 po)

- ANTI-MOISSISURE
- TISSU IMPERMÉABLE DURABLE
- RÉSISTANT AUX UV - 500 HEURES



Art. 1626442



Plaisir pour tous

Les vacances avec un enfant anxieux, inflexible ou neuro-atypique

DAWN M. BARCLAY



© MARTY LIMANS

Dawn M. Barclay est l'auteure de *Traveling Different* (Rowman & Littlefield, 2022; non offert chez Costco).

CONTACT COSTCO

Des casques d'écoute antibruit, des collations, des bagages et plus encore sont offerts en entrepôt Costco et sur Costco.ca.

L'été est la saison des vacances pour la plupart des familles. Cependant, pour la majorité des familles avec des enfants qui ont des « besoins invisibles », comme le trouble du spectre de l'autisme (TSA), le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H) et le trouble bipolaire, les voyages semblent être un rêve inaccessible. Toutefois, grâce à l'intérêt récent pour le voyage inclusif, ce rêve peut devenir une réalité.

Une enquête de 2018 effectuée auprès de familles avec des enfants ayant des besoins invisibles indique que si 87 % des familles ne voyagent pas, 93 % ont déclaré qu'elles le feraient si elles disposaient de bonnes stratégies de voyage, dont des moyens de limiter ou d'éviter les hyperstimulations sensorielles (barrage écrasant de sons, d'odeurs et d'autres stimuli non familiers), et pouvaient intégrer le voyage à une routine rassurante pour les enfants. Autre condition : trouver des destinations pouvant répondre à leurs besoins particuliers, comme éviter les longues

files d'attente et la présence d'affiches dans un parc thématique ou un musée indiquant où les enfants peuvent aller pour se détendre.

Ces stratégies ne concernent pas que les enfants ayant des besoins spéciaux. Une fois hors de leur zone de confort, tous les enfants peuvent devenir anxieux et inflexibles.

Stratégies pour améliorer les vacances

Un voyage en famille réussi commence par l'introduction du concept de voyage bien à l'avance. Des livres d'images avec les personnages préférés des enfants dans des situations de voyage peuvent être utiles, tout comme des vidéos qui donnent un aperçu des aspects du voyage à venir, ainsi que des jeux de rôles pour susciter les comportements appropriés.

Commencer par des mini-expériences, comme l'événement « Enfants en première », tenu depuis des années en avril à l'aéroport international Montréal-Trudeau, une répétition de l'expérience aéroportuaire, de l'arrivée à l'embarquement.



La planification mène à un voyage plaisant pour toute la famille.

Pour déceler des déclencheurs sensoriels potentiels, passer une nuit chez des amis ou dans un hôtel local avant un long séjour à l'hôtel, installer une tente dans le jardin avant de faire du camping, ou prendre un train de banlieue avant un long voyage. Enfin, désigner comme « voyage » une sortie au musée ou même à une vente-débaras, puisqu'une expérience locale réussie peut créer un cadre de référence positif pour les visites sur les sites de vacances.

Programmes de certification

Grâce à un nombre croissant d'organismes de certification, les professionnels et fournisseurs de voyages sont de plus en plus empathiques et sensibilisés

envers les personnes autistes et leurs besoins. L'International Board of Credentialing and Continuing Education Standards (IBCCES; ibcces.org*), par exemple, forme et certifie les professionnels du voyage en tant que professionnels certifiés en autisme.

Lieux

Les mesures d'adaptation dans les attractions intérieures peuvent inclure la communication à l'avance de photos et d'horaires pour assurer la prévisibilité, et l'affichage visuel avec cartes, flèches et enseignes.

Les parcs certifiés et les attractions de plein air peuvent offrir des guides sensoriels énumérant le matériel sensoriel, comme le sable et le caoutchouc, disposer de toilettes familiales, de rampes et de zones calmes et ombragées, et signaler toute situation posant un risque, comme des étangs pouvant attirer des individus qui ont tendance à s'égarer.

Dans les parcs thématiques, outre des lieux calmes pour la détente et les affiches et guides sensoriels signalant des lumières désagréables et des odeurs inhabituelles, d'autres mesures incluent des moyens pour les personnes autistes d'éviter les longues files d'attente, et l'utilisation de poussettes comme fauteuils roulants pour les enfants qui ne peuvent être longtemps debout.

Une fois ces destinations et stratégies en place, voici les conseils de Michelle Zeihr de Barrie, en Ontario, mère de deux filles, dont l'une présente un TSA et un TDA/H : « Il ne faut pas avoir peur. Plus on voyage avec [les enfants avec des besoins invisibles], plus cela devient facile. Petit rappel : quand on veut, on peut. » ■



DE LA G. : © GAYSON/ONYXPRJ / STOCK.ADOBE.COM

Forme et fonction

Outre les centres de villégiature adaptés à l'autisme avec clubs, parcs thématiques et croisières pour enfants, le camping et les vacances sportives peuvent convenir aux familles avec enfants neurotypiques (non autistes) et neuroatypiques. Le camping offre plusieurs options (tente, cabine, VR), et la liberté de choisir la destination et les activités. Les sports individuels, comme le ski adapté, le golf, l'équitation, la plongée autonome et même le surf, sont dépourvus d'interactions sociales stressantes et indiqués pour les enfants autistes. Les enfants neurotypiques peuvent améliorer leurs compétences ou en acquérir de nouvelles. Tous reviennent avec une nouvelle compétence et de beaux souvenirs.—DMB

Éviter les surcharges

Préparer des vacances centrées sur l'enfant peut prévenir les surcharges :

- Sélectionner deux ou trois destinations possibles,

puis laisser l'enfant décider.

- Éviter les surstimulations en adaptant le voyage selon les capacités de l'enfant.
- Se doter d'un sac contenant casque d'écoute antibruit, collations, etc.

- Inclure des activités centrées sur les intérêts et affinités de l'enfant
- Consulter un conseiller en voyages certifié en autisme.—DMB

Restez au frais avec Danby

Offert dans certains entrepôts et sur [costco.ca](https://www.costco.ca).



Climatiseur portable



Refroidit les espaces
jusqu'à 55,7 m²



Commandes
intelligentes sans fil



Compresseur à onduleur
ultra silencieux



Conception efficace
à double tuyau



Climatiseur de fenêtre



Connexion sans
fil pratique



Classé Energy
Star®



Climatiseur portable



3 en 1 : climatiseur,
déshumidificateur et ventilateur



Puissant ventilateur
à 2 vitesses



Détente ultime

Les spas gonflables offrent valeur et commodité

ERIK J. MARTIN



Un spa gonflable offre plusieurs avantages.

© GRACIEUSETÉ DE BESTWAY

Envie de relaxer dans un spa sans en payer le prix élevé? Un spa gonflable prêt à l'emploi favorise l'économie d'espace et peut être facilement installé dans la cour arrière lorsque la saison le permet.

Les spas portatifs, souvent faits de PVC, de nylon et d'autres tissus synthétiques, sont simples à installer. Il suffit de brancher une pompe à une prise externe de disjoncteur de fuite à la terre, qui s'occupera de remplir le spa d'air, de le chauffer, de le filtrer et de l'alimenter, puis de remplir le spa d'eau à partir d'un tuyau d'arrosage. Installer le spa dans un endroit abrité, couvert d'une housse de protection. Conçu pour les mois plus chauds, lorsque la température est au-dessus du point de congélation, il convient à presque tous les budgets.

Brian Taylor, membre de Costco à Saint-Jean, au Nouveau-Brunswick, aime le spa gonflable qu'il a acheté chez Costco. « Deux personnes peuvent facilement le déplacer, indique-t-il. Le nôtre est installé de façon pratique derrière notre maison et nous l'utilisons deux ou trois fois par semaine. »

Matt Vartola, vice-président du développement des affaires chez Bestway USA, un

fabricant de spas gonflables offerts chez Costco, affirme que les spas « ont les mêmes caractéristiques et fonctions de base que les spas traditionnels à une fraction du coût, avec des pièces faciles à remplacer et très peu d'entretien requis ». (Voir « Entretien prévu ».)

Toutefois, les spas gonflables sont habituellement plus petits que les modèles à carapace dure, ont des jets moins puissants et ne devraient pas être placés directement au soleil ou exposés à la pluie ou à la neige, qui pourraient endommager les matériaux.

Un spa gonflable au Canada peut offrir une expérience reconfortante, selon Marissa Johnson, fondatrice d'InflatableBlast.com*, qui fournit des renseignements sur divers objets gonflables. « Les spas offrent plusieurs bienfaits pour la santé, comme le soulagement de la tension et la douleur musculaire, l'amélioration du sommeil et la réduction du stress, et sont facilement dégonflés et entreposés pour l'hiver affirme M^{me} Johnson. »

Un spa gonflable semble intéressant? C'est le moment idéal de sauter sur l'occasion! ■

Erik J. Martin est rédacteur pigiste à Chicago.



CONTACT COSTCO

Le spa gonflable Palm Springs de Bestway (art. 1593368) est offert dans la plupart des entrepôts Costco et sur Costco.ca.

Entretien prévu

Voici comment entretenir un spa gonflable :

- Utiliser les produits chimiques recommandés par le fabricant (souvent des

pastilles de chlore ou de bromure) pour équilibrer le pH.

- Vérifier le filtre chaque jour, le rincer chaque semaine et le remplacer chaque trois mois.

- Vider l'eau régulièrement ou lorsqu'elle est sale et

nettoyer à la main avec un détergent doux qui ne nuira pas au revêtement. Remplir.

- Prendre une douche avant l'utilisation (des résidus sur la peau peuvent dégrader les matériaux).—EJM

Les premiers soins de la nature

L'huile de théier devrait faire partie de l'armoire à pharmacie de tout un chacun. Pourquoi ? Ses propriétés antiseptiques et antibactériennes en font le produit ultime pour les premiers soins familiaux, la santé et la beauté !

Huile de théier – De la nature à votre armoire à pharmacie !

Huile de théier **Holista** – Antiseptique à base de plantes 100 % pur



Adoptez-le pour toujours!



Art. 1298733

MAINTENANT DISPONIBLE CHEZ

COSTCO HEFTY ECOSAVE^{MC}

Assiettes compostables* ♻️ recyclables*

Fabriquées de manière durable:

- ✔ 96% à base de bagasse de canne à sucre, rapidement renouvelable, pour réduire l'impact sur nos forêts
- ✔ Sans chlore, colorant ou encre

Haute qualité:

- ✔ Solidité supérieure
- ✔ Résistance au trempage
- ✔ Utilisable au micro-ondes



AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1720357

*Compostables uniquement dans les installations professionnelles/municipales où elles sont acceptées, et recyclables dans certaines municipalités. Vérifiez les directives de votre municipalité en visitant <https://heftybrands.ca/index.php/fr/municipal-guidelines>. Ne convient pas au compostage domestique.



Bagages parfaits

Une meilleure organisation pour éviter les soucis

ALISON THOMPSON



© JEFF TAYLOR / GETTY IMAGES

CONTACT COSTCO

Une variété de bagages est offerte en entrepôt Costco et sur Costco.ca.

Partir en voyage est exaltant, mais faire ses bagages peut s'avérer une corvée.

Cette tâche, pourtant simple, est redoutée par bien des gens. Voici quelques conseils pour la rendre plus rapide, plus facile et bien moins angoissante.

Choisir les bons bagages

Avant d'acheter des bagages, il faut considérer où et comment ils seront utilisés, afin qu'ils correspondent au voyage.

Les valises rigides à roues, par exemple, durables et faciles à déplacer, offrent une protection pendant le transport. Elles conviennent à plusieurs voyages, dont les vacances dans un centre de villégiature et les croisières. Les sacs à dos souples et fourre-tout peuvent s'avérer plus pratiques pour les trajets à arrêts multiples, lors desquels le sac est rangé dans plusieurs véhicules ou dans des espaces restreints ou peu commodes.

Les sacs hybrides, munis de roues et de sangles dorsales dissimulées avec une fermeture à glissière, conviennent aux espaces plus restreints, comme les escaliers.

Planifier ses affaires

Selon Monica Stott, blogueuse voyage professionnelle sur The Travel Hack, la planification est essentielle pour faire ses bagages de façon efficace. « Il faut toujours dresser une liste, affirme-t-elle. Remplir les sacs devient plus facile, et il y a moins d'articles superflus. »

Ce processus implique la planification des tenues, en optant pour des vêtements qui s'agencent et qui peuvent être portés plusieurs fois, de façon décontractée en journée et avec des accessoires en soirée.

Ranger avec soin

Il est difficile d'éliminer complètement les plis, mais M^{me} Stott recommande de rouler les vêtements et de les ranger dans des cubes de rangement pour les comprimer et économiser de l'espace.

Ainsi, tout reste en ordre et facile à retrouver une fois à destination. ■

Alison Thompson est rédactrice pigiste.

Liste de voyage

Voici des conseils d'expert :

- Ranger billets, passeports, argent, objets de valeur et médicaments dans les bagages de cabine.

- Peser les bagages à l'avance et vérifier les limites de poids et de taille de la compagnie aérienne pour éviter un supplément.
- Apporter écouteurs, chargeur pour téléphone,

et adaptateur de voyage.

- Marquer les bagages de façon distinctive pour les repérer facilement.

- Utiliser le service de retenue du courrier de Postes Canada.—AT



C'EST LA SAISON DES GRILLADES!



ACIER INOXYDABLE
ROBUSTE

POIGNÉES À PRISE
FACILE

LAVABLES AU
LAVE-VAISSELLE

ENSEMBLE DE 4 OUTILS POUR LES GRILLADES
Ce boîtier de qualité supérieure contient...



SPATULE
À FENTES

BRUSSE À
BADI/GEONNER

PINCES
VERROUILLABLES

FOURCHETTE

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1700143

OXO

SoftWorks®

**Essoreuse
à salade**

rincez et séchez la laitue
rapidement et facilement



- le piston permet d'essorer la laitue avec une main
- la pompe se verrouille pour un rangement empilable
- base antidérapante

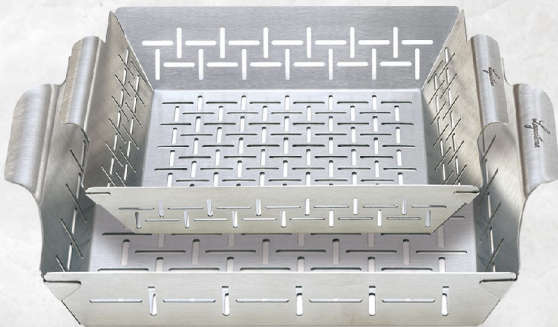


AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1700142

Lagostina

**ENSEMBLE EN INOX DE 2
PANIERES POUR BARBECUE**

EXCLUSIVEMENT CHEZ COSTCO



PARFAITS POUR LES GRILLADES EN PLEIN AIR
INFUSENT VOS ALIMENTS D'UN DÉLICIEUX ARÔME DE FUMÉE

ACIER INOXYDABLE ROBUSTE
POUR LA DURABILITÉ ET LA RÉSISTANCE AUX DÉFORMATIONS

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1639770

**Savourez à la maison le délicieux café
de torréfaction supérieure**

McCafé®



**Capsules K-Cup®
de café de Torréfaction
supérieure McCafé®**
boîte de 80



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

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1477486



Plaisir en vélo

Ebgo rend les vélos électriques amusants et abordables

MARK CARDWELL



GRACIEUSÉ DE EBGO; © LUCA PB / STOCK.ADOBE.COM

Eric Alain est fier du succès commercial que connaît Ebgo depuis le lancement de l'entreprise de vélo électrique en 2013, dans le garage de sa maison à Victoriaville, au Québec. Toutefois, il est encore plus fier de l'élan qu'il croit que son entreprise a donné à la popularité des vélos électriques au Canada en fournissant au marché des produits de qualité à des prix abordables.

« C'est facile de construire un vélo électrique à 10 000 \$ avec les meilleures pièces de marque, explique M. Alain. Le défi est de fabriquer un vélo fiable pour moins de 3 000 \$. Ce faisant, nous démocratisons les vélos électriques, qui sont parfaits pour les personnes de tous âges voulant se déplacer de façon sécuritaire et écologique. »

La qualité et l'abordabilité étaient des priorités pour M. Alain lorsqu'il s'est mis à bricoler des modèles de vélos électriques avec son fils Charles en 2013. « Nous avons vu cela comme une entreprise prometteuse, » se souvient-il. M. Alain, un ancien fleuriste et gérant de magasin d'articles de sport, avait déjà vu et essayé de nombreux vélos électriques lors de foires commerciales. « Il n'y avait aucun doute qu'ils devenaient de plus en plus populaires. »

Il a fallu trois ans à l'entreprise, nommée Ebgo (acronyme de « Electric Bike – GO »), pour lancer le premier modèle

commercial. Facile à enfourcher, le CC47 demeure le meilleur vendeur d'Ebgo. Conçues par M. Alain exclusivement pour Costco et construites en Asie, les 200 premières unités se sont vendues en deux jours à l'entrepôt Costco de Drummondville.

Depuis, Ebgo se hisse au sommet de l'industrie canadienne du vélo électrique, vendant des dizaines de milliers d'unités de ses trois modèles. Ebgo travaille exclusivement avec Costco.

M. Alain explique qu'Ebgo offre à ses clients un service après-vente de premier ordre, en ligne et par téléphone. « Nous avons des vidéos d'instructions sur notre site Web, ainsi qu'une équipe dynamique prête à répondre aux questions des clients au sujet de l'entretien ou la conduite de leur vélo électrique, » indique-t-il.

Selon M. Alain, Ebgo est toujours en croissance et ses produits évoluent avec les tendances du marché, comme l'ajout récent du modèle CECF, un vélo tout-terrain à pneus surdimensionnés.

« Nous peaufinons toujours nos modèles afin de les rendre plus agréables et faciles à utiliser, affirme M. Alain. Nous sommes passionnés par notre travail. » ■

Mark Cardwell écrit et fait du vélo électrique à Saint-Ferréol-les-Neiges, au Québec.

PROFIL DE FOURNISSEUR

Nom Ebgo

PDG Eric Alain

Nombre d'employés 16

Siège social
Victoriaville, au Québec

Articles offerts chez Costco
Vélo électrique CC60.
Art. 1634877, ci-dessus.
Entrepôt/Costco.ca.

Commentaire sur Costco
« Travailler avec Costco est un véritable plaisir depuis le tout premier jour. Nous nous appuyons les uns les autres pour offrir la meilleure qualité de produit sur le marché. Nous sommes très fiers d'être un partenaire [d'affaires] exclusif de Costco. »

—Eric Alain

**Goût fantastique
Légèrement pétillant**

**65 mg de caféine naturelle
provenant de thé vert**

ASPIRE®



NOUVEAU!

Emballage variété exclusif!

**Framboise açaï,
mangue limonade
& cerise sucrée**

0 Sucre



Leclerc

CÉLÉBRATION

MINI
BRISURES DE CHOCOLAT

30 SACHETS

780 g

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 337507

Légèrement sucré et CROUSTILLANT



PRÉPARÉ AVEC DE VRAIS FRUITS

THINadditives

CANNEBERGES

BISCUITS MINCES AUX AMANDES

- Débordant de canneberges et d'amandes
- Sans arômes ni colorants artificiels
- 3 biscuits, seulement 100 calories

90 BISCUITS - 30 SACHETS DE 3

690 g

Chaque boîte contient

30 sachets de 3 biscuits emballés individuellement

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 311860



BASSÉ

UN EXCELLENT AJOUT À VOTRE ALIMENTATION QUOTIDIENNE

SHELLED • ROASTED • SALTED

ORGANIC PUMPKIN SEEDS

GRAINES DE CITROUILLE BIOLOGIQUES

DÉCORTIQUÉES • RÔTIES • SALÉES

- Idéal en collation
- Parfait ajout aux soupes, salades et plats préférés

1.2 kg

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1163641



Orville Redenbacher's

UN PRÉFÉRÉ DES SOIRÉES EN FAMILLE

24 SACS

BEURRE LÉGER

50 % MOINS DE GRAS*

1.92 kg (24 x 80 g)

SANS COLORANTS NI ARÔMES ARTIFICIELS NI AGENTS DE CONSERVATION

FAIT AVEC DU MAÏS SOUFFLÉ 100% GRAINS ENTIERS - SANS OGM

SOURCE ÉLEVÉE DE FIBRES

SG SANS GLUTEN

*Comme tous les maïs soufflés, ce produit n'est pas issu du génie génétique

© 2022 Marques Conagra Canada Inc. Tous droits réservés.

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 352033

Nourrir le quotidien

Deux fois plus
d'occasions d'en profiter



Sans
OGM



Source de
fibres

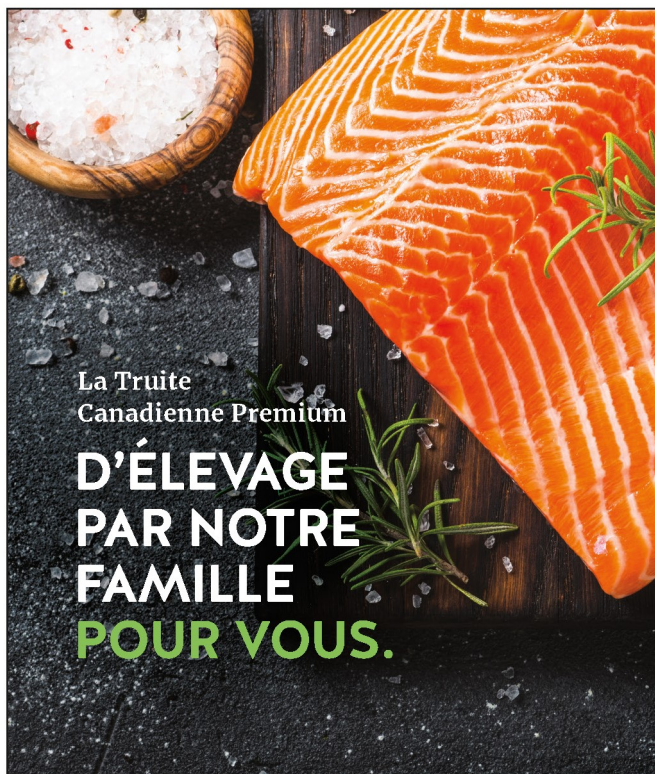
Art. 133194 (9 grains), 1069165 (avoine)

ReaLemon®



Marque de commerce utilisée sous
licence par Canada Dry Mott's Inc.

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 180100



La Truite
Canadienne Premium

**D'ÉLEVAGE
PAR NOTRE
FAMILLE
POUR VOUS.**

 **COLE MUNRO**

Art. 10930



Choix des acheteurs

Des articles choisis par les acheteurs d'articles de sport de Costco



François Sylvain

Eric David

Bouée tractable High Tide

Cette bouée de Havasu Watersports accueille jusqu'à trois personnes et comprend une corde de traction. Conçue pour durer, la bouée est pourvue d'un revêtement en nylon à coutures doubles, d'une vessie en PVC épais et de poignées en mousse à sangle double dotées de coussinets en néoprène pour le corps et les phalanges. Comprend aussi des soupapes de sûreté à deux vitesses pour un gonflage et un dégonflage rapide, une pompe de 12 V et un système de tractage à connexion rapide. Poids limite de 231 kg (510 lb). Art. 1654557. Entrepôt/Costco.ca.

—François Sylvain



Jeu de balle au rebond

La balle au rebond est un nouveau jeu qui combine volleyball et quatre coins. Des équipes de deux s'échangent la possession alors qu'elles tentent de faire rebondir la balle loin de leurs adversaires. Le jeu peut être joué dans l'eau ou le jardin, à la plage, au parc, à l'intérieur et presque partout ailleurs. L'ensemble comprend : un jeu de balle au rebond, des pieds de flottaison, un sac d'ancrage, trois ballons, un filet, un sac à cordons et un livre des règlements. Art. 1680884. Entrepôt/Costco.ca.—Eric David

Île géante gonflable pour le lac

L'île gonflable Tobin Sports pour sept personnes est le choix de prédilection pour le divertissement lacustre. Elle comprend six porte-gobelets, deux glacières intégrées et de très grands dossiers coussinés. Les cordes de chaque extrémité assurent la manœuvrabilité dans l'eau comme à l'extérieur. Le centre maillé de l'île propose une façon relaxante de se rafraîchir tout en restant sous le soleil. Comprend un sac d'ancrage et une pièce de raccommodage. Poids limite de 630 kg (1388 lb). Art. 1654600. Entrepôt/Costco.ca.—FS



Passion piment

La sauce piquante enflamme les fins palais

HANNAH SELINGER



CONTACT COSTCO

Des sauces piquantes sont offertes en entrepôt Costco, ainsi que livrées via Épicerie Costco sur Costco.ca.

Au revoir, ketchup! La sauce piquante sera bientôt le condiment le plus populaire au monde. Loin d'être nouvelle, la sauce piquante existe depuis des milliers d'années. Les Aztèques cultivaient des piments forts à des fins culinaires, médicinales et guerrières.

Chacun a ses préférences : Sriracha, Frank's RedHot, Tabasco, etc. « Je conseille toujours aux gens de choisir ce qui les attire », indique Julia Skinner, fondatrice de Root-kitchens.com*, où elle donne des cours sur la fermentation et la production de sauce piquante.

La Sriracha, d'origine thaïlandaise, est fermentée avec de l'ail pour lui donner un goût aigre et piquant, et une consistance épaisse. D'autres sauces, comme la Frank's RedHot et la Tabasco, sont faites à partir de piments forts et de vinaigre.

Il y en a pour tous les goûts, des sauces douces aux plus extrêmes. On utilise l'échelle de Scoville pour mesurer la force des piments, explique Heather Suter, propriétaire de

Greenport Fire, dans l'État de New York, un magasin de cadeaux et de sauces piquantes. Les piments les plus forts du monde se classent à plus de 1,5 million d'unités Scoville, ajoute-t-elle.

Pour donner une idée, la Frank's RedHot est notée 1 750 sur l'échelle de Scoville, la Sriracha autour de 2 500 et la Tabasco rouge originale, entre 2 500 et 5 000.

Comme les sauces piquantes offrent une palette de goûts, de textures et d'intensités, il y a place à expérimenter. Pourquoi ne pas en ajouter à un peu de ketchup, de mayonnaise, de vinaigrette, ou même dans une marinade ou un cocktail, comme un Bloody Mary, un Caesar et une margarita? La Tabasco rehausse les œufs et le poisson frit à la perfection, la Sriracha se marie à merveille aux mets asiatiques et mexicains, et la Frank's RedHot rehausse le goût des noix et du maïs soufflé.

M^{me} Skinner ajoute qu'il est libre à chacun de choisir sa sauce préférée. ■

Hannah Selinger est une rédactrice du Massachusetts.

« Je conseille toujours aux gens de
choisir ce qui les attire. »

— JULIA SKINNER ♦
Fondatrice de Root-kitchens.com*

Chili à la viande

15 ml (1 c. à s.) d'huile
750 g (1½ lb) de bœuf haché maigre
1 gros oignon, haché
2 gousses d'ail, émincées
15 ml (1 c. à s.) de chili en poudre
15 ml (1 c. à s.) de cumin moulu
1 boîte (400 g/14 oz) de tomates en dés
2 boîtes (400 g/14 oz chacune) de haricots
rouges, égouttés et rincés
Sauce piquante, au goût
Sel et poivre, au goût
Riz à grain long cuit à la vapeur, cheddar râpé
et crème sure, en accompagnement

Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter le bœuf haché. Cuire jusqu'à ce qu'il brunisse uniformément. À l'aide d'une cuillère à égoutter, transvider le bœuf dans un bol.

Dans la poêle, ajouter oignon et ail. Réduire le feu à moyen et attendrir 5 min. Remettre le bœuf dans la poêle, avec chili en poudre et cumin. Cuire 1 min. Incorporer tomates en dés avec le liquide, haricots rouges, sauce piquante, sel et poivre.

Porter à ébullition en remuant de temps en temps. Réduire le feu. Couvrir et laisser mijoter 20 min, en remuant de temps en temps pour marier les saveurs.

Servir le chili avec riz, fromage et crème sure.
Donne 4 à 6 portions.

Recette et photo gracieusetés de Gary Evans, chef affilié à la
marque Tabasco®



Tofu de style Buffalo

908 g (2 lb) de tofu extra-ferme	15 ml (2 c. à s.) d'huile
90 ml (6 c. à s.) de fécule de maïs	90 ml (6 c. à s.) de mayonnaise
1 ml (¼ c. à t.) de sel	30 ml (2 c. à s.) de tahini
1 ml (¼ c. à t.) de poivre	10 ml (2 c. à t.) de moutarde de Dijon
30 ml (2 c. à s.) de cassonade blonde	10 ml (2 c. à t.) de vinaigre de cidre de pomme
15 ml (1 c. à s.) de paprika fumé	30 ml (2 c. à s.) de ciboulette, hachée finement
7 ml (½ c. à s.) de chili en poudre	125 ml (½ t.) de sauce piquante

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

Égoutter le tofu et l'assécher avec un essuie-tout ou un linge propre. Couper en 20 tranches minces. Dans un bol, combiner fécule de maïs, sel, poivre, cassonade, paprika fumé et chili en poudre. Ajouter le tofu; bien mélanger. Arroser d'huile. Transférer sur une plaque antiadhésive. Cuire le tofu au four 30 min, ou jusqu'à ce qu'il soit doré, en le retournant après 15 min.

Pendant ce temps, combiner mayonnaise, tahini, moutarde de Dijon, vinaigre et ciboulette. Réserver.

Quand le tofu est cuit, ajouter la sauce piquante à la cuillère. Mélanger doucement. Servir avec plus de sauce piquante, au goût. Donne 4 portions.

Recette et photo gracieusetés de McCormick & Company



GRILLADES

**REPOUSSER LES
LIMITES DU
BURGER**

**LES SAVEURS
ESTIVALES**
SONT ARRIVÉES
CHEZ COSTCO!



**LAITUE BOSTON
VIVANTE**
Art. 1591318



MAÏS
Art. 38742



**VIANDE HACHÉE
EN TUBE
ST. HELEN'S MEAT**
Art. 21928



**SALADE DE POMMES
DE TERRE ROUGES
STYLE MAISON
STONEMILL KITCHENS**
Art. 427798

OPTIONS

BURGERS
copieux



**BURGERS À BASE
DE PLANTES
BEYOND BURGER**
Art. 2338620



**BURGERS DE
BŒUF ANGUS
CARDINAL
ROADHOUSE**
Art. 346846



**BIÈRE 0 % ALCOOL
SUNBREW DE
CORONA**
Art. 1663109



**ÉPINARDS
FRAIS**
Art. 5675



**LAITUES VIVANTES
CROQUANTE ET
SALANOVA**
Art. 1690124



**ASSORTIMENT DE
FROMAGES EN
TRANCHES
BOTHWELL CHEESE**
Art. 5058019



**BURGERS VEGGIE
EXTRÊME YVES
VEGGIE CUISINE**
Art. 5675



**POULETS ENTIERES
KIRKLAND SIGNATURE**
Art. 55505

SAVOUREUX



SAUCISSES FUMÉES *juteuses*



**SAUCISSES DE
POULET AU FETA
ET AUX ÉPINARDS**
CONNIE'S KITCHEN
Art. 425417



**SAUCISSES
KNACKWURST**
PILLER'S
Art. 58583



**SOUVLAKIS
DE POULET**
SKOULAKIS
Art. 380848



MINI QUICHE DUO
CUISINE
ADVENTURES
Art. 3053121



BRUSCHETTA
PLAISIRS
GASTRONOMIQUES
Art. 2223266

COUP DE
CŒUR

ÉTAGES

délicieux

DÎNER
OU
SOUPER



**ASSORTIMENT DE
CHARCUTERIES EN
TRANCHES PANINI
CITTERIO**
Art. 392383



**PAINS À
SANDWICH
OZERY BAKERY**
Art. 168261



**BURGERS AU POULET
CROUSTILLANT
ERIE MEATS**
Art. 2309738



**TREMPETTE
6 ÉTAGES AUX
HARICOTS NOIRS
ROJO'S**
Art. 1440664

TREMPETTE AUX ÉPINARDS EN NICHE

8 portions

1 miche de pain ronde
1 contenant de **trempepette aux épinards**
Fontaine Santé
Légumes crus, au choix

À l'aide d'un couteau, enlever le dessus
du pain. Puis retirer la mie de la miche
pour former un bol.

Verser la **trempepette aux épinards**
Fontaine Santé dans la miche et servir
avec la mie coupée en cubes et les
légumes crus.

Couronner le tout en mangeant le bol!

FRAÎCHEUR SEULEMENT



PARTAGER
OU
SE RÉGALER



**TREMPETTE
AUX ÉPINARDS
FONTAINE SANTÉ**
Art. 1434345



**BURGERS À LA
CÔTE DE BŒUF
THE KEG**
Art. 1136752



**CŒURS
DE LAITUE
ROMAINE**
Art. 39036

GÂTEAU AU FROMAGE

estival

Donne 6 portions

CROÛTE

250 ml (1 t.) de chapelure de biscuits Graham
125 ml (½ t.) de noix de Grenoble ou de pacanes
30 ml (2 c. à s.) de sucre granulé
125 ml (½ t.) de beurre, fondu

GARNITURE

1 paquet (8 oz) de fromage à la crème, à température ambiante
125 ml (½ t.) de sucre glace
250 ml (1 t.) de yogourt grec nature 2 %
5 ml (1 c. à t.) de zeste de citron
30 ml (2 c. à s.) de jus de citron, divisé
125 ml (½ t.) de **bleuets frais**
125 ml (½ t.) de **framboises fraîches**
5 ml (1 c. à t.) de gélatine
30 ml (2 c. à s.) d'eau chaude

DÉCORATION

250 ml (1 t.) de crème fouettée
250 ml (1 t.) de **bleuets frais**
250 ml (1 t.) de **framboises fraîches**

Préparer un moule à pain standard en le tapissant de papier parchemin; laisser dépasser sur les côtés.

Au robot culinaire, à l'aide du bouton de pulsation, émietter les biscuits Graham et les noix. Ajouter le sucre granulé et le beurre dans le robot culinaire, et mélanger jusqu'à homogénéité. Presser le mélange dans le fond et légèrement sur les côtés du moule. Réserver.

Dans un petit bol, mélanger la poudre de gélatine et l'eau. Laisser épaissir 10 min. Dans une petite casserole à feu moyen, réchauffer 15 ml (1 c. à s.) de jus de citron, les **bleuets frais** et les **framboises fraîches**. Mélanger 3 min jusqu'à ce que le jus s'écoule des baies. Écraser les baies pendant que le mélange mijote, 2 à 3 min. Ajouter le mélange de gélatine et mélanger. Laisser refroidir.

Dans un grand bol, fouetter fromage à la crème, sucre glace, yogourt grec, zeste et jus de citron restant jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et crémeux, 2 à 3 min. Incorporer le mélange de baies refroidi jusqu'à homogénéité.

Verser la garniture de fromage à la crème sur la croûte. Couvrir et réfrigérer 4 h ou toute la nuit. Retirer le gâteau du moule à l'aide du papier parchemin. Avant de servir, garnir de crème fouettée, bleuets et framboises. Servir froid.

SI
joli

Berry
Fresh.

berry lovers



**BLEUETS FRAIS ET
FRAMBOISES FRAÎCHES**
Art. 57554, 56366

KIRKLAND
Signature

L'agneau sur le grill, un choix gagnant.

Sans hormones ajoutées
et sans antibiotiques.



Agneau australien de
première qualité



Art. 23524

Lafleur Saucisse fumée original



Chez nous, c'est

Lafleur.



Art. 429590



FABRIQUÉ AVEC FIERTÉ AU CANADA*



4,00 \$
D'ÉCONOMIE*

Valide du 08/05/2023 au 14/05/2023



OREO ET LA FORME DE GAUFRETTE OREO SONT DES MARQUES DÉPOSÉES DE MONDELÉZ INTERNATIONAL UTILISÉES SOUS LICENCE PAR NESTLÉ CANADA INC., NORTH YORK, ON M2N 6S8.

Häagen-Dazs®

3,50 \$
D'ÉCONOMIE*

Valide du 15/05/2023 au 21/05/2023



MARQUES DE COMMERCE DE HÄAGEN-DAZS REPRODUITES SOUS LICENCE PAR NESTLÉ CANADA INC., NORTH YORK, ON M2N 6S8. ©HDIP 2023



DRUMSTICK®

4,00 \$
D'ÉCONOMIE*

Valide du 22/05/2023 au
04/06/2023



TOUTES LES MARQUES DE COMMERCE SONT LA PROPRIÉTÉ DE LA SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., VEVEY, SUISSE ET SONT UTILISÉES SOUS LICENCE. ©2023 NESTLÉ.

* À PARTIR D'INGRÉDIENTS CANADIENS ET IMPORTÉS.

Belles baies

Les mûres et les framboises regorgent de bienfaits pour la santé

MARISA MOORE



Barres de croustade au citron et aux framboises

© AMBER BRADY (DESSERTNOWDINNERLATER.COM)



GRACIEUSITÉ DE MARISA MOORE

Marisa Moore est rédactrice, consultante et créatrice de recettes à Atlanta, en Georgie.

Depuis des milliers d'années, les mûres et les framboises sont cueillies partout pour leurs qualités nutritives. Ces baies colorées ont des structures différentes : les framboises comportent une pochette centrale de la taille d'un petit doigt, alors que les mûres contiennent un noyau tendre comestible. Les deux ont une saveur sucrée et des bienfaits nutritionnels.

Seulement 250 millilitres (une tasse) de baies fraîches contiennent environ 30 milligrammes de vitamine C, essentielle au système immunitaire, à la cicatrisation des plaies et plus encore. Ces baies contiennent 8 grammes de fibres par 250 millilitres (une tasse) et favorisent la santé intestinale et le maintien des taux de sucre et de cholestérol dans le sang à des niveaux adéquats.

Sélection et conservation

Les baies doivent être conservées au sec et au réfrigérateur, et consommées en quelques jours. Les rincer juste avant de les déguster évite la détérioration.

Pour prolonger la durée de conservation, congeler les baies en une seule couche, puis les conserver dans un contenant au congélateur. Pour une confiture ou une compote à conserver au réfrigérateur, cuire baies, jus de citron et miel ou sucre jusqu'à ce que la texture épaississe. Utiliser un bain-marie et une recette éprouvée pour mettre en conserve la confiture de framboises ou la compote de mûres.

Idées de recettes

Les mûres et les framboises rehaussent les recettes sucrées comme salées. Savourer les baies seules, dans du gruau, des smoothies ou des muffins, ou ajoutées à un dessert étagé de gâteau blanc et de crème fouettée.

Une vinaigrette aux framboises ravive une salade d'épinards simple. Un coulis de framboises chaud ajoute couleur et bienfaits nutritionnels aux gaufres. Ajouter les mûres au fromage de chèvre crémeux, aux noix et à la roquette sur du pain plat, ou rôtir un saumon laqué aux mûres pour souper.

Les façons de déguster les baies sont illimitées. ■

Barres de croustade au citron et aux framboises

CROÛTE

180 ml (¾ t.) de beurre, à température ambiante
250 ml (1 t.) de cassonade, tassée
250 ml (1 t.) de flocons d'avoine à cuisson rapide
330 ml (1 ½ t.) de farine
2 ml (½ c. à t.) de sel
5 ml (1 c. à t.) de poudre à pâte

GARNITURE

1 boîte (397 g/14 oz) de lait condensé sucré
125 ml (½ t.) de jus de citron (environ 2 gros citrons)
Zeste d'un citron
1 jaune d'œuf
250 g (1 t.) de framboises
15 ml (1 c. à s.) de farine
30 ml (2 c. à s.) de sucre

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

Préparer la croûte : Dans un grand bol, mélanger les ingrédients de la croûte jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux de beurre et que le tout soit grumeleux. Presser les trois quarts du mélange dans le fond d'une plaque de 18 x 28 cm (7 po x 11 po) légèrement graissée.

Préparer la garniture : Dans un autre bol, mélanger lait condensé sucré, jus de citron, zeste de citron et jaune d'œuf. Étendre sur la croûte. Enduire les framboises du mélange de farine et de sucre. Écraser légèrement le mélange à l'aide d'une fourchette en gardant quelques fruits intacts, puis les déposer dans la garniture au citron. Émietter le reste de la croûte sur les framboises.

Cuire au four 30 à 35 min ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée et qu'un cure-dent inséré au centre de la garniture ressorte sec. Couvrir de papier d'aluminium si la croûte brunit avant que la garniture ne soit prête.

Réfrigérer 1 à 2 h avant de couper et servir les barres. Couvrir et réfrigérer les restes. Donne 12 portions.

Astuce : Tapisser le plat de cuisson de papier parchemin dont les extrémités dépassent sur les côtés pour retirer facilement le dessert du plat.

Recette et photo gracieusetés de Amber Brady

Salade printanière noire et bleue

PACANES RÔTIES AU MIEL

7 ml (½ c. à s.) de beurre fondu
15 ml (1 c. à s.) de miel
125 ml (½ t.) de pacanes
Sel, au goût

145 g (5 oz) de mélange de laitue printanier
340 g (12 oz) de mûres fraîches
85 g (3 oz) de fromage bleu, émietté

Préparer la vinaigrette : Dans un mélangeur ou un robot culinaire, mélanger les mûres et le sucre jusqu'à ce que les baies soient réduites en purée. Laisser reposer 1 min. Ajouter le reste des ingrédients de la vinaigrette. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Réserver.

Préparer les pacanes : Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Dans un bol, verser beurre fondu, miel et pacanes. Mélanger pour enrober. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler les pacanes. Cuire 5 à 6 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées et parfumées. Surveiller la cuisson pour s'assurer qu'elles ne brûlent pas. Saupoudrer légèrement de sel. Laisser refroidir complètement.

Dans des assiettes, répartir la laitue. Garnir de mûres, de fromage bleu émietté et de pacanes rôties au miel. Napper de vinaigrette balsamique aux baies. Servir. Donne 2 à 4 portions.

Recette et photo gracieusetés de Kristin Porter



VINAIGRETTE

125 ml (½ t.) de mûres fraîches
15 ml (1 c. à s.) de sucre
30 ml (2 c. à s.) de vinaigre balsamique
30 ml (2 c. à s.) d'huile d'olive vierge extra
15 ml (1 c. à s.) de miel
Sel et poivre, au goût



CONTACT COSTCO

Des mûres et des framboises sont offertes dans les entrepôts Costco. La livraison de l'épicerie est offerte via Épicerie Costco sur Costco.ca.

JOUETS EN CAOUTCHOUC **NATUREL** CONÇUS POUR LE JEU.



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1710693

QUEST

vos favoris dans un emballage de 14



O'NEILL

VERRES POLARISÉS VISION SANS REFLETS PROTECTION UVA+B À 100% UV400



ONS-Offshore-113P



ONS-Harlyn-127P

Divers numéros d'article

Élevées par le soleil.



diana

Poulet alléchant

Idées et avenues pour réinventer ses plats

MILLY DAWSON



© MELISSA BELANGER

CONTACT COSTCO

Des poitrines, cuisses, pilons et ailes de poulet et des poulets rôtis Kirkland Signature^{MC} sont offerts en entrepôt Costco. La livraison de l'épicerie est offerte via Épicerie Costco sur Costco.ca.

Une de mes connaissances dit que rôtir un poulet entier est « le souper le plus facile au monde. » C'est aussi l'un des plus satisfaisants.

Frit, rôti, braisé, sur le barbecue, en cari, en soupe, en brochettes ou en boulettes, le poulet se décline en une variété de plats abordables et nutritifs. Une portion de 100 g (3,5 oz) de poulet rôti avec la peau contient 239 calories, 27 g de protéines et 13 g de gras.

La poitrine de poulet sans peau s'avère une option santé, avec 165 calories, 31 g de protéines et seulement 4 g de gras par portion. Différentes recettes, comme le poulet cordon bleu, les schnitzels de poulet et le poulet au Marsala, requièrent des poitrines désossées et pilées ou roulées. Les aplatir assure une cuisson uniforme, ce qui est préférable pour les saisir ou les frire dans une poêle, les cuire au four, les pocher ou les braiser. La poitrine est la partie la plus chère.

En comparaison, les cuisses sont les moins coûteuses. Plus gras, les hauts de cuisse et les pilons donnent un goût riche aux grillades. On les assaisonne et on les frit à la poêle, peau vers le bas pour qu'elle soit croustillante, ou bien au four ou dans une

friteuse à air chaud. La chair brune, aussi délectable, contient des matières grasses monoinsaturées bénéfiques pour le cœur.

Les ailes de poulet, parfois décortiquées en petits pilons d'aile et en ailettes, sont idéales à partager. Différentes cuissons sont possibles (friteuse, four, friteuse à air chaud ou mijoteuse). Les ailes sont irrésistibles enrobées de sauce sucrée, salée ou épicée, sans oublier la classique Buffalo.

Même si plusieurs raffolent de la peau, rappelons qu'elle contient des gras saturés. Une poitrine cuite avec peau est au moins deux fois plus grasse que l'équivalent sans peau. Pour éviter cela, on apprêtera des morceaux sans peau, ou on laissera la peau à la cuisson pour conserver l'humidité, puis on la retirera.

Pour ne pas que le poulet soit sec ou trop cuit, il faut l'enlever dès que la partie la plus épaisse atteint une température interne de 74 °C (165 °F) pour les morceaux, et de 82 °C (180 °F) pour le poulet entier.

Simple et délicieux! ■

Milly Dawson est une rédactrice d'Orlando, en Floride.

Poulet cordon bleu

2 poitrines de poulet (170 g/ 6 oz chacune), désossées, sans peau	1 ml (¼ c. à t.) de poivre noir fraîchement moulu, divisé
6 à 8 tranches de fromage suisse	125 ml (½ t.) de farine d'amande
4 à 6 tranches fines de prosciutto	4 brins de thym frais, feuilles seulement
60 ml (¼ t.) de farine de pois chiches	1 gousse d'ail, émincée
1 ml (¼ c. à t.) de sel de mer, divisé	2 œufs
	15 ml (1 c. à s.) d'huile d'olive vierge extra

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

Placer le poulet entre 2 morceaux de pellicule plastique. En utilisant le côté plat d'un attendrisseur, aplatir doucement le poulet à 0,64 cm (¼ po) d'épaisseur. Ne pas frapper trop fort, car la viande pourrait se déchirer. Retirer la pellicule du dessus, en déposant le côté propre sur la surface de travail. Y transférer 1 poitrine. Garnir la poitrine de 2 tranches de fromage suisse, 2 tranches de prosciutto, puis 2 autres tranches de fromage. Laisser 1,3 cm (½ po) tout le tour pour sceller la roulade. Rentrer les bords du poulet et rouler la viande sur elle-même à l'intérieur de la pellicule plastique. Presser doucement pour sceller la roulade et serrer les extrémités. Répéter avec l'autre poitrine.

Dans un plat, combiner la farine de pois chiches avec 0,5 ml (½ c. à t.) de sel de mer et la même quantité de poivre. Dans un second plat, combiner la farine d'amande avec thym, ail, 0,5 ml (½ c. à t.) de sel de mer et la même quantité de poivre. Dans un troisième plat, battre les œufs.

Retirer la pellicule des roulades de poulet. Saupoudrer légèrement le poulet de farine de pois chiches. Le tremper dans les œufs et l'enrober délicatement de farine d'amande. Enduire d'huile d'olive un plat de cuisson. Y déposer délicatement les roulades. Cuire au four jusqu'à ce que le poulet soit doré et bien cuit (25 à 35 min), ou que sa température interne atteigne 74 °C (165 °F). Découper en morceaux. Servir. Donne 2 portions.

Recette et photo gracieusetés de Lacey Baier



Les meilleures cuisses de poulet grillées

MARINADE

- 355 ml (12 oz) de bière**
- 45 ml (3 c. à s.) d'épices barbecue à frotter**
- 30 ml (2 c. à s.) de sauce soya**
- 30 ml (2 c. à s.) de sauce Worcestershire**
- 30 ml (2 c. à s.) de vinaigre balsamique**
- 15 ml (1 c. à s.) d'ail, émincé**
- 2 ml (½ c. à t.) de gros sel**

8 à 12 cuisses de poulet, désossées, sans peau

Préparer la marinade : Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.

Ajouter les cuisses au bol. Bien les enrober de marinade. Couvrir et réfrigérer au moins 1 h, au plus 24 h.

Préchauffer le barbecue à feu moyen-vif. Sortir le poulet de la marinade et l'éponger. Griller le poulet 6 à 7 min de chaque côté, ou jusqu'à ce que sa température interne atteigne 74 °C (165 °F). Donne 8 à 12 portions.

Recette et photo gracieusetés de Melissa Belanger

**Votre café
vous remerciera.**



**Sans sucre.
Sans calories.
Que de la douceur!**

Splenda
NO CALORIE SWEETENER
EDULCORANT SANS CALORIES



AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 395960

**FAITES VOYAGER
VOS PAPILLES**



Notre collation de jerky de porc recette Barbecue coréenne vous amène dans une délicieuse aventure. Notre mélange d'épices exclusif vous offre l'équilibre sucré-salé parfait qui saura réveiller vos papilles...et tous vos sens.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 3323944

**D'élevage
canadien**
Sans additifs
Sans agents
de conservation
artificiels
Sans colorants

**CARBURANT SANTÉ
POUR ACTIVITÉS
PLEIN AIR**

Et l'aventure commence
avec Dog Delights!

Exclusivement
à Costco

EST. DEPUIS 2006
Dog DELIGHTS

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1280268 (poulet), 1417091 (bœuf)

SAVOUREUX ET RAPIDE



DÉLICES
D'AUTREFOIS

Art. 1322031

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)

NOS RECETTES DE FAMILLE
SERONT LES PRÉFÉRÉES
DE VOTRE FAMILLE



Artisanal. Sans Gluten. Produit en Saskatchewan



Art. 183409



© COSTCO CANADA

Cindy Redmond
Acheteuse, livres

Alors que les jours se réchauffent, il est bientôt temps de profiter des délicieux fruits et légumes frais de la saison. Pour ajouter un peu de couleur à la journée, pourquoi ne pas opter pour des bols de smoothies colorés et nutritifs? Faciles à préparer, les bols de smoothies conviennent à tout moment de la journée, comme repas ou collation.

Ce printemps, Marisol Turcot facilite la tâche en cuisine avec *Smoothies : Des bols colorés et gourmands!* Dans ce premier ouvrage, M^{me} Turcot présente une variété de recettes, trucs et astuces pour créer de succulents mélanges à la maison. Un succès assuré, *Smoothies : Des bols colorés et gourmands!* (art. 3023190), est offert en entropôt en mai.



Une cuillerée d'art

Des bols de smoothie colorés pour un déjeuner délicieusement sain

WENDY HELFENBAUM



NATHALIE CHARRON

Après un voyage en 2015 où elle avait dégusté des smoothies sur la plage, Marisol Turcot, membre de Costco, voulait prolonger le plaisir et s'est mise à créer des bols de smoothie. Les smoothies sont populaires pour un déjeuner sur le pouce, mais M^{me} Turcot désirait quelque chose de plus substantiel. Elle a préparé des bols de smoothie plus épais à manger à la cuillère avec : fruits et légumes frais, yogourt grec ou tofu soyeux, noix, céréales et boissons à base de plantes.

« Chaque jour, j'avais hâte de prendre ce temps pour moi, affirme M^{me} Turcot, gestionnaire de projet pour un consultant en développement des affaires à Laval, au Québec. « Créer une ambiance tropicale avec la nourriture a transformé mon quotidien. Manger plus de fruits et de légumes me donne plus d'énergie. Quelque chose de zen se produit lorsqu'on combine ingrédients et textures. »

M^{me} Turcot a d'abord recréé des recettes en ligne, mais a rapidement transformé ses ingrédients préférés en œuvres d'art comestibles. En 2018, elle s'est mise à partager ses créations, conseils et recettes sur Instagram (@couleurs_et_vegetaux), rassemblant des milliers d'abonnés. « J'ai autant de plaisir à partager mes bols qu'à les préparer; je partage des idées tout en mettant en valeur ma passion, affirme-t-elle. Je ne suis pas diététiste ni chef cuisinière de formation, mais j'aime inspirer les gens à s'amuser avec les ingrédients. Je ne vise pas la perfection, mais plutôt la créativité. »

En raison de sa popularité en ligne, une maison d'édition lui a demandé d'écrire un livre de recettes. Publié en mai, *Smoothies : Des bols colorés et gourmands!* offre outils, astuces et instructions pour des smoothies alléchants. « Je les remercie de m'avoir trouvée. J'y ai mis mon cœur, et j'y ai partagé ce que je voulais savoir lorsque j'ai commencé, affirme M^{me} Turcot. Avoir des ingrédients à proximité facilite la création de bols. J'aime les fruits congelés, les boissons à base de plantes et les noix abordables de Costco. On peut garder des provisions toute l'année. Pour faire souvent des bols, investir dans un mélangeur ou un robot culinaire de qualité vaut la peine. »

M^{me} Turcot suggère de faire pousser de la menthe fraîche ou du basilic et des fleurs comestibles (pensées, soucis et mauves) pour décorer. Selon elle, les bols de smoothie sont parfaits pour un brunch. Installer un buffet d'ingrédients : fruits hachés surgelés, beurre de noix, granola et plus encore. Chacun prépare son bol.

« Pour moi, la nourriture, ce n'est pas que manger. Ça implique la découverte, la célébration, la créativité et prendre soin de nos proches. Un bol de smoothie assure la bonne humeur. C'est comme une fête! » ■

Wendy Helfenbaum est rédactrice et productrice télé à Montreal.



GRACIEUSETÉ DE NATHALIE CHARRON

Smoothie forêt noire

PAS DE PRESSION

125 ml (½ t.) de boisson végétale
15 ml (1 c. à s.) de cacao
15 ml (1 c. à s.) de beurre d'amandes
15 ml (1 c. à s.) de purée de dattes
1 pincée de sel
1 banane surgelée, coupée en rondelles
375 ml (1½ t.) de cerises surgelées
125 ml (½ t.) de courgettes (vertes ou jaunes) surgelées, en morceaux ou râpées

INSPIRATION

180 ml (¾ t.) de granola
10 à 15 cerises fraîches, dont quelques-unes coupées en deux
Quelques morceaux de chocolat
15 ml (1 c. à s.) de quinoa soufflé
Quelques feuilles de menthe fraîche et fleurs comestibles

En suivant la courbe des bols, répartir le granola en demi-lune. Disposer les cerises ici et là sur le granola. Ajouter les morceaux de chocolat. Saupoudrer de quinoa soufflé. Garnir de feuilles de menthe et de fleurs comestibles. Servir. Donne 3 portions.

Note : Pour faire les morceaux de chocolat, remplir de coulis un moule en forme de minibarre de chocolat, puis congeler.

Recette gracieuseté de Marisol Turcot

Smoothies santé

Voici un aperçu des bienfaits pour la santé des smoothies :

- Les smoothies sont faciles à digérer, puisque le mélangeur réduit tous les ingrédients en purée.

- Ils contiennent une quantité élevée de fibres qui aident à la digestion.
- Il est facile de masquer le goût des légumes dans un smoothie à l'aide de petits fruits.
- Ils peuvent servir de collation ou de repas équilibré.

PARFUM DE PROPRETÉ QUI DURE LONGTEMPS

Utiliser selon le mode d'emploi.

Pine-Sol®

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1031350



NOUVEAU



Faites
d'ingrédients
naturels*



*et de vinaigre modifié



PARFAITES POUR
LE BARBECUE
FAITES AU CANADA DEPUIS 1890



Art. 1709033 (Top Dogs), 1150975 (Juicy Jumbos)

AIDE À VOUS DÉTENDRE
SOUS LA DOUCHE,
TOUT EN NETTOYANT
ET EN HYDRATANT
VOTRE PEAU



NOUVEAU LOOK

Emballage plus écologique*.
Même avoine nourrissante.

FLACON
FABRIQUÉ
avec **30%**
de plastique recyclé
post-consommation

* Les flacons des nettoyants pour le corps AVEENO® avec un bouchon brun sont recyclables et fabriqués avec 30 % de plastique recyclé post-consommation. © Johnson & Johnson Inc. 2022.

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1058377

MARQUE
N°1 CHEVEUX,
PEAU ET
ONGLES*



CHEVEUX, PEAU
& ONGLES
GÉLIFIÉS

CE PRODUIT PEUT NE PAS VOUS
CONVENIR. TOUJOURS LIRE ET SUIVRE
LES INFORMATIONS SUR L'ÉTIQUETTE.
* D'APRÈS LE VOLUME DES VENTES
(QVA EN DATE DU 10/08/2022)
©2023 Nature's Bounty, Inc.

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 435710

435710

Schick®
Intuition®

Différent. Mais pour le mieux.



Barre moussante
2-en-1
avec ingrédients
naturels



ALOËS
BIOLOGIQUE



CITRON
BIOLOGIQUE



BEURRE DE KARITÉ
BIOLOGIQUE

© 2022 Edgewell.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1648486

Voyager sans maux

Comment soulager la douleur au cou et au dos en voyage

SUJA NATARAJAN



© REZA / STOCK.ADOBE.COM

CONTACT COSTCO

Une variété de bagages et d'articles de voyage essentiels sont offerts en entrepôt et sur [Costco.ca](https://www.costco.ca).

Les longs trajets causent bien des maux de cou et de dos. Voici quatre façons de prévenir les tensions sur la colonne vertébrale.

Bagages : Ron Nusbaum, directeur de Back Clinics of Canada et membre de Costco à Vaughan, en Ontario, recommande de voyager léger et d'utiliser une valise à roulettes avec poignée télescopique. « Avant de soulever un objet lourd, plier les genoux et garder le dos droit. Ne pas faire de torsion; tourner ses pieds et garder la charge près de soi », précise-t-il.

Le Dr Albert Yee, ancien président de la Canadian Spine Society à Toronto, explique qu'une « séance rapide avec un physiothérapeute peut indiquer la bonne méthode pour soulever des objets ».

Posture : S'asseoir dans un siège étroit pendant longtemps provoque des tensions dans les articulations, les muscles et les disques. Une couverture ou une veste roulée entre le siège et le dos peut offrir un soutien à la courbe lombaire. Maintenir une posture neutre de la

colonne vertébrale peut aider à prévenir les raideurs du dos. Pour améliorer la posture assise, M. Nusbaum suggère de garder les hanches et les genoux à angle droit et les épaules tirées vers l'arrière et vers le bas. Il peut également être confortable de s'asseoir en position inclinée.

Oreiller : En dormant dans un siège, la tête et les épaules s'affaissent vers l'avant, provoquant des raideurs musculaires et articulaires. « Un oreiller de voyage offre un bon soutien, surtout lorsqu'il faut être assis longtemps », déclare M. Nusbaum. Un oreiller pour le cou supporte bien la tête pour dormir à la verticale.

Étirements : Bouger est le meilleur moyen de soulager les tensions au cou et à la colonne durant un long trajet. Se lever remet la colonne au neutre et prévient les douleurs au dos. M. Nusbaum recommande de bouger et de s'étirer chaque 20 minutes. Sur la route, il ne faut pas hésiter à faire des arrêts pour se dégoûrdir. ■

Suja Natarajan est rédactrice en Ohio.

Autres conseils

Voici quelques suggestions pour prendre soin de ses muscles et articulations en voyage.

- Bien s'hydrater en buvant de l'eau avant et pendant le voyage.
- Dans l'avion, prendre un siège qui offre davantage d'espace pour

les jambes, ou côté allée, afin de pouvoir les étirer.

- Demander des idées d'étirements en douceur à son médecin.—SN

NUTRICAP

Croissance & force
DES CHEVEUX
ET DES ONGLES

180
COMPLÉMENTS

NUTRICAP
EXPERT

**CROISSANCE
CHEVEUX & ONGLES**

FORMULE
CROISSANCE
& VITALITÉ

Favorise la croissance des cheveux
Renforce les ongles

COMPLEXE EXCLUSIF DE CAPILINE™

3 MOIS

Sans OGM
Sans arôme artificiel
Sans colorant artificiel

Favorise la
croissance des
cheveux et
fortifie les ongles

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 6242200

La marque
N°1
de vitamine B₁₂
au Canada¹

Jamieson
NATURAL SOURCES | SINCE 1922

B₁₂ 1,200mcg

200
TABLETS
COMPRIMÉS

TIMED RELEASE
À LIBÉRATION PROLONGÉE

360
JOURS
D'ACTION

Metabolic support[®]
Naturally energizing
Soutien métabolique[®]
Energisant naturel

100% NATUREL

**LE REGAIN
D'ÉNERGIE DONT
VOUS AVEZ BESOIN**

À libération prolongée

Énergisant naturel

Source de B₁₂
méthylcobalamine

Jamieson
SOURCES NATURELLES | DEPUIS 1922

¹IQVIA Consumer Health Insights, GB+DR+MM à l'échelle nationale, 52 dernières semaines, période se terminant le 8 oct. 2022.

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 3423703

Comment soulager rapidement les douleurs articulaires ?

Avec **Osteo Joint Ease^{MD}**, qui contient trois ingrédients anti-inflammatoires clés, plus **InflamEase^{MD}** pour un soulagement supplémentaire de la douleur.

Protège contre la détérioration du cartilage articulaire qui est à l'origine des douleurs chroniques.

webber naturals^{MD}



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 655360

Espoir à l'horizon

Aider les personnes atteintes de fibrose kystique

LAWRENCE VARGA
et JOSEPH HANNA



© CHAYATHON2007 / STOCK.ADOBE.COM



© COSTCO CANADA

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

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

Mai est le mois de la sensibilisation à la fibrose kystique (FK), une maladie qui touche un peu plus de 4 300 Canadiens. Il y a à peine 70 ans, les chances de survie au-delà du primaire étaient minces pour les personnes atteintes de cette maladie génétique rare, qui affecte les poumons, le pancréas et d'autres organes. De nos jours, grâce à de nouveaux traitements coûteux, plus de la moitié des patients ont plus de 18 ans, et l'âge médian de survie est d'un peu plus de 50 ans.

La FK reste une maladie rare : on estime que deux Canadiens reçoivent un diagnostic chaque semaine, la plupart avant l'âge de 2 ans. Causée par des mutations (plus de 2 000) du gène CFTR (régulateur transmembranaire de la fibrose kystique), elle entraîne l'absence ou le dysfonctionnement de la protéine CFTR, qui veille à la bonne consistance du mucus dans l'organisme, pour ne pas qu'il soit épais et visqueux.

Le mucus épais contenu dans le pancréas, le foie et les intestins cause un

blocage empêchant la bonne digestion des aliments par les enzymes, pouvant causer : malnutrition, perte de poids, un type de diabète, problèmes hépatiques et cancer colorectal. La piètre qualité du mucus pulmonaire empêche l'évacuation des bactéries, et est à l'origine de nombreuses infections respiratoires, d'inflammation et de problèmes pulmonaires pouvant nécessiter une transplantation.

Malgré le manque de remède, certaines thérapies misent sur l'évacuation du mucus pour réduire l'inflammation pulmonaire à l'aide de médicaments, ou sur les antibiotiques pour éliminer l'infection. La prévention des infections à l'aide d'une bonne hygiène et de vaccins est toute aussi importante, et les enzymes digestives peuvent aussi être utiles.

Au-delà des médicaments et des thérapies, les personnes souffrant de FK ont besoin de soutien émotionnel, d'écoute, de mots d'encouragement, ainsi que de patience et de compréhension. Pour plus de détails, visiter Fibrosekystique.ca. ■

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

Futur prometteur

Quatre nouveaux médicaments oraux sur ordonnance nommés modulateurs régulateurs

de la perméabilité transmembranaire de la fibrose kystique ont été conçus pour pallier les protéines défectueuses, selon le type de mutation

à la source de la maladie. Ils aident les personnes ne produisant aucune protéine CFTR, soit près de 5 % des souffrants.—LV

Une lueur d'espoir

La prévention et la détection précoce du cancer de la peau

JANE DOUCET



CONTACT COSTCO

De l'écran solaire est offert en entrepôt et sur Costco.ca. Des chapeaux et des vêtements de protection pourraient être offerts en printemps et en été.

Mai est le mois de la sensibilisation au mélanome et au cancer de la peau, des cancers répandus, mais parmi les plus faciles à prévenir. La plupart des cancers de la peau sont causés par les rayons UV du soleil. La forme la plus courante, le carcinome basocellulaire, touche annuellement près de 60 000 Canadiens. C'est le cas de Sandy Hargraves, membre de Costco et auteure de St. Andrews, au Nouveau-Brunswick.

En 2018, M^{me} Hargraves remarque sur son épaule une plaie, similaire à une ampoule, qui ne guérit pas. Son dermatologue diagnostique un carcinome basocellulaire et lui prescrit la crème Aldara pour stimuler son système immunitaire. Trois mois plus tard, la plaie avait guéri. Jusqu'en 2021, cinq autres carcinomes apparaissent, sur ses épaules, son front, son menton et sa poitrine.

À 57 ans, M^{me} Hargraves s'attend à en voir d'autres. « Dans mon temps, personne ne parlait de crème solaire. On ne savait pas tout ce qu'on sait maintenant sur le cancer de la peau. Je bronçais facilement dehors et à la plage. Ça m'allait bien. Au Canada, quand l'hiver fait place à l'été, on essaie de profiter de chaque rayon de soleil qu'on peut attraper. »

Les statistiques

La D^{re} Cheryl Rosen, membre de Costco, cheffe de la division de dermatologie du Toronto Western Hospital et professeure à la faculté de médecine de l'Université de Toronto, entend souvent des femmes dire qu'elles se trouvent plus belles avec un teint bronzé. Elle leur fait cette mise en garde : le bronzage pose d'importants risques, parfois mortels, pour la santé.



DE LA G. : © ANTONINA, TRAVNIKOVSTUDIO; MARK BLADO/EYEEM; TAMARA MALESEVIC/EYEM / STOCK.ADOBE.COM

« L'incidence du mélanome, la forme la plus mortelle de cancer de la peau, est à la hausse », indique la D^{re} Rosen.

Tout le monde est à risque de développer un cancer de la peau. Il se développe dans les cellules qui produisent la mélanine, soit le pigment qui donne à la peau sa couleur. Selon les prévisions de la Société canadienne du cancer, le nombre de nouveaux cas de mélanomes diagnostiqués devrait connaître une hausse de 72 %, de 2028 à 2032, par rapport au nombre de cas recensés de 2003 à 2007.

De meilleurs outils

Grâce aux avancées dans la dernière décennie, les personnes souffrant d'un mélanome ont de meilleures chances de vivre plus longtemps.

Les écrans solaires sont également plus efficaces qu'avant. « Les écrans vendus au Canada contiennent des composés qui absorbent les UVA, contrairement à ceux des États-Unis, souligne la D^{re} Rosen. Ils sont plus efficaces, car ils protègent mieux contre les dommages des UVA. »

La D^{re} Rosen avertit les femmes qui se contentent d'une crème pour le visage avec FPS 15 : « Ces crèmes ne contiennent pas de composés qui absorbent les UVA. Elles n'offrent pas de protection à large spectre. Un FPS 15 est insuffisant. Il en faut un d'au moins 30, et appliquer la crème sur toute la peau exposée. Le risque de cancer l'emporte largement sur les risques potentiels d'absorption de produits chimiques. »

À 40 ans, M^{me} Hargraves a adopté la crème solaire, voyant autour d'elle les effets nocifs du soleil. Elle choisit un FPS 60 pour son visage (un facteur plus élevé lui donne des rougeurs) et un FPS 110 pour le reste du corps. Elle porte un chapeau à large bord et un chandail léger à manches longues, en privilégiant l'ombre.

M^{me} Hargraves et son mari, Ryan, iront en croisière sur la Méditerranée en juin. « Je vais m'amuser, mais en faisant attention. Quand je vois une femme qui ne s'expose pas au soleil, je remarque sa peau éclatante. Ça devrait être notre but. » ■

Jane Doucet est une journaliste et auteure de Halifax.



ART CIDESSUS : © MIMIBUBU; PHOTO : VACHIRAPHAN / STOCK.ADOBE.COM

Conseils au soleil

La D^{re} Cheryl Rosen apporte son parasol lorsqu'elle sort dans un endroit sans ombre. « La crème solaire est importante, mais rester à l'ombre et se couvrir le sont tout autant », affirme-t-elle. Porter des lunettes de soleil qui bloquent de 99 % à 100 % des UVA et UVB aide à prévenir les mélanomes oculaires.

De plus, la D^{re} Rosen conseille de garder un tube de crème solaire à côté de sa brosse à dents pour ne pas oublier d'en mettre tous les matins, à compter d'avril ou de mai, quelle que soit la météo. Enfin, on s'adapte à la situation, surtout avec des enfants sportifs; on leur met une casquette avec de la crème solaire sur la peau exposée.—JD

Facteurs de risque

Sandy Hargraves, avec son teint pâle et ses yeux bleus, est plus à risque d'avoir un cancer de la peau, sans

compter ses antécédents familiaux. Voici d'autres facteurs de risque :

- Yeux bleus ou verts
- Cheveux blonds ou roux

- Peau sensible ou qui rougit, se couvre de taches ou brûle au soleil
- Grains de beauté nombreux ou particuliers
- Vieillessement—JD



Pain de savon n°1 utilisé par les dermatologues à la maison

Pain de beauté Dove nettoie efficacement + protège la peau de la sécheresse

Changeons la beauté



Pain 3 en 1 Dove MEN+CARE

Pour l'hydratation supérieure pour la peau des hommes*

[1/4] de crème hydratante



*versus un pain de savon ordinaire pour hommes



Vous gardez frais toute la journée

Plus de 48 heures de protection et sèche instantanément!



1/4 d'hydratants



AUSSI SUR COSTCO.CA
Divers numéros d'article

Biens assurés

Inova facilite l'assurance pour les membres de Costco



© SOLOVOVA LUDMYLA / STOCK.ADOBE.COM

L'adhésion à Costco offre de nombreux avantages, mais plusieurs personnes ignorent qu'elle propose aussi l'assurance automobile et habitation. Par l'entremise d'Inova Courtiers d'assurances, les membres de Costco ont un accès exclusif à une gamme de solutions d'assurance habitation et automobile conçues pour répondre à leurs besoins uniques. En fait, le slogan d'Inova résume tout : l'assurance en toute simplicité.

C'était le cas pour Paul Basi, membre de Costco, qui partage ci-dessous son expérience récente avec Inova.

« Le service à la clientèle d'Inova a été génial lorsque j'ai cherché à changer mes assurances habitation et automobile. Leurs descriptions des diverses polices et protections étaient très claires, et ils m'ont accompagné afin que j'obtienne la meilleure protection pour mon foyer, et ce, conformément au budget établi, affirme M. Basi. À la suite de nos appels téléphoniques, lorsqu'ils disaient vouloir faire un suivi par courriel ou par téléphone, ils tenaient parole chaque fois. C'est quelque chose que tous les représentants du service à la clientèle mentionnent, mais cet engagement est rarement respecté. »

Voici les points principaux à retenir sur le programme de courtage d'Inova* :

Conçu pour les membres. Inova a été créé spécialement pour les membres de Costco partout au Canada, ce qui signifie qu'il leur est réservé. De plus, les courtiers d'Inova se chargent de la recherche. Ils détermineront l'assurance qui convient le mieux à toute exigence personnelle et budgétaire.

Soumissions en ligne. Inova offre la possibilité de remplir une soumission complète pour l'assurance habitation ou automobile directement sur le Web. À l'aide de leur outil convivial de soumission en ligne, il est possible de remplir une demande en un tour de main.

Site Web efficace. Une fois la demande remplie, il est possible d'accéder à plusieurs autres fonctions utiles sur le site Web d'Inova. Pour souscrire une assurance, le processus d'achat peut se faire complètement en ligne. Pour parler à un courtier, il est possible de prendre rendez-vous à un moment convenable à partir du site Web d'Inova.**

Ce programme est conçu pour faciliter la vie, il vaut mieux en profiter! Pour plus de détails sur les offres d'Inova, visiter inovainc.ca/fr ou composer le 1-866-967-7707.

*L'assurance automobile n'est pas offerte en C.-B., en Saskatchewan et au Manitoba. **Les services d'achat et de prise de rendez-vous en ligne ne sont pas offerts au Québec.

PROTECTION COMPLÈTE

Une assurance supplémentaire est requise? En plus des solutions d'assurance habitation et automobile, Inova offre des régimes d'assurance pour de nombreux autres besoins résidentiels et récréatifs.

Avec Inova, il est possible d'assurer VR, bateaux, VTT, motos, autocaravanes, motoneiges, chalets et unités de location. Pour plus de détails sur les offres d'Inova, visiter inovainc.ca/fr ou communiquer avec un courtier pour déterminer l'assurance appropriée.

ECOTHREADS™

T-SHIRT EN COTON BIOLOGIQUE



*Disponible en 4 couleurs
*Tissu fait de coton 100% biologique

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 3351000
Divers numéros d'article



BUFFALO

DAVID BITTON

Art. 2083100 Divers numéros d'article

SOIS LE
MEILLEUR
DE TOI-MÊME

SANTANA
JEANS
EST. 1975

AVEC LE
SOUTIEN OPTIMAL
DE NOTRE CAPRI



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 2081000
Divers numéros d'article



ENSEMBLE DE
2

LEGGING

SUÉDÉ LÉGER

par
black BOW™

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1582760
Divers numéros d'article

HEAD®



POLO ET SHORT D'ENTRAÎNEMENT

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1676360 (short), 1680550 (polo)
Divers numéros d'article

STEVE MADDEN



AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 3131006
Divers numéros d'article

Keds®



*Le style classique rencontre
le confort moderne.*

- Empeigne en toile 100 % coton
- Doublure douce et respirante
- Semelle extérieure flexible en caoutchouc

Aussi disponible en noir.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1586326

STANFIELD'S®

PAQUET DE 6 CALEÇONS CLASSIQUES



100 % COTON PEIGNÉ DOUX ET RESPIRANT

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1439410
Divers numéros d'article



Puerto Vallarta :

Hilton Vallarta Riviera

Surplombant la pittoresque baie de Banderas, ce centre de villégiature tout inclus est situé tout juste hors de Puerto Vallarta. Il propose sept restaurants servant des mets régionaux et internationaux, deux piscines à débordement, un club pour enfant et le revigorant eforea Spa. Le forfait de Voyages Costco inclut une carte Achat numérique de Costco. Pour en savoir plus, visiter **VoyagesCostco.ca**.

Chargeur portatif sans fil PowerCore III Sense de Anker

Le chargeur PowerCore III, mince et léger, offre un chargement rapide à une variété d'appareils. Le port USB-C de 18 W est pourvu de la technologie PowerIQ 3.0. Art. 242100.

Entrepôt/ Costco.ca.



Du nouveau chez Costco

Cafés infusés à froid STōK, paquet de 2

Les grains de STōK sont infusés à basse température pendant au moins 10 h pour faire ressortir une saveur douce et intense. Le café STōK est destiné à ceux qui aiment leur café infusé à froid noir, sans crème ni sucre. 2 x 1,42 L.

Art. 1657589. En **entrepôt seulement.**



Fer à friser Salon de Revlon

Pourvu d'un cylindre rainuré de 1,9 cm (3/4 po), ce fer léger produit des boucles ultradéfinies. Le revêtement en céramique tourmaline crée des boucles durables avec peu de dommage capillaire. Chaleur maximale de 221 °C (430 °F) avec 30 réglages de chaleur pour un contrôle précis de tout type de cheveux. Art. 1705079.

Entrepôt/ Costco.ca.



Chemise à manches courtes Eddie Bauer pour homme

Cette chemise douce et légère arbore motif à carreaux multicolore, col boutonné et coupe classique. Offerte en 4 combinaisons multicolores. Tailles : P-TTG. La sélection varie d'un entrepôt à l'autre. Le numéro d'article varie selon la taille. **Entrepôt/ Costco.ca.**



Île gonflable flottante à baldaquin pour la piscine

Cette île à baldaquin est parfaite pour la détente sur l'eau, conçue à base de matériaux durables à trois couches et avec deux chambres d'air. Comprend un pare-soleil détachable en tissu et deux porte-gobelets. Dimensions approximatives du produit gonflé : 199 cm × 149 cm (78,5 po × 59 po). Art. 1707471. **Entrepôt/ Costco.ca.**



Tapis de cuisine Supreme Cloud

Ce tapis de cuisine de 50 cm × 99 cm (20 po × 39 po) est fait à 100 % de PVC et comprend une surface et un envers antidérapants. Couleur au choix : gris foncé, gris pâle et brun. La sélection varie d'un entrepôt à l'autre. Art. 1694346. **En entrepôt seulement.**



Planche nautique Wavestorm

Dotée d'une fabrication moulée à contour en mousse et d'un envers glissant, cette planche nautique de 104 cm (41 po) permet de défiler les vagues en toute simplicité. Art. 1654531. **Entrepôt/ Costco.ca.**

T-shirts Puma pour enfant, ensemble de 2

Cet ensemble de deux t-shirts est idéal pour les activités ou comme tenue tendance. Trois couleurs et motifs au choix. Tailles : P (6) à TG (14/16). La sélection varie selon l'entrepôt. Art. 1681645. **Entrepôt/ Costco.ca.**



Ensemble combinaison 3 pièces Pekkle pour bébé

Ces ensembles pour bébé comprennent : haut, cache-couche et combinaison avec divers appliqués, broderies et impressions sérigraphiques. Six motifs au choix : requin, safari, dinosaure, arc-en-ciel, papillon et fleur. Tailles : 3 M à 24 M. Art. 1676563. **En entrepôt seulement.**



Casper

Économisez sur le matelas Casper Select.

Économisez jusqu'à 250 \$*

Valide du 2023/5/1 au 2023/5/28

Exclusivement chez Costco.

*Jusqu'à épuisement des stocks.

AUSSI SUR COSTCO.CA

Art. 1545030 (double - en ligne seulement), 1271394 (grand), 1271390 (très grand - en ligne seulement)

* Voir conditions à la page 7.

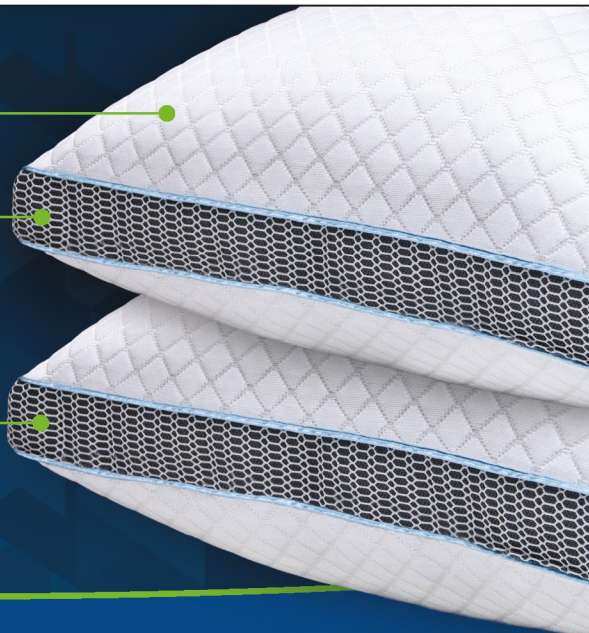


fiers de
VOUS
supporter

Tricot de luxe au
toucher frais

Conçu pour libérer la
chaleur emprisonnée

Gousset de soutien
de 1,5 po.



20 x 28 po (50 x 71 cm)

L'oreiller Sealy® Frost Cool Touch - paquet de 2

Remplissage hypoallergénique léger et réactif | Lavable en machine

AUSSI SUR COSTCO.CA

Art. 6543100

HORAIRES ET DÉTAILS

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



Mélangeur Vitamix

Des purées lisses, des salsas épaisses, des soupes fumantes et des desserts glacés mélangés en toute simplicité, voilà la promesse du mélangeur Ascent Series A2500 de Vitamix. Grâce à une connexion sans fil intégrée et des réglages intelligents s'ajustant automatiquement au contenant utilisé, plus besoin de se casser la tête pour obtenir le mélange parfait.



Barbecue Century 885 de Traeger

De simples commandes et une versatilité six-en-un simplifient la préparation de repas sur le feu dignes d'un maître, alors que la technologie WiFIRE® permet de contrôler le barbecue de partout. Offert exclusivement chez Costco.

Des produits attrayants offerts très peu de temps



Pistolet de massage truMedic

Voici le nouveau pistolet de massage thermique truRelief^{MC} IMPACT Therapy^{MC} de truMedic®. Cet appareil révolutionnaire et performant est pourvu d'une tête de massage froide ou chaude permettant de cibler des zones à problème. Il soulage efficacement et rapidement les muscles endoloris à l'aide de la thérapie par impact ou de traitements chauds ou froids.

LIBÉREZ LA VRAIE PUISSANCE AVEC VOTRE VIDANGE D'HUILE.

LA EDGE DE CASTROL EST L'HUILE
MOTEUR NO 1 AU CANADA.*

10X PLUS PUISSANTE CONTRE
L'ÉPAISSISSEMENT DE L'HUILE
À HAUTE TEMPÉRATURE POUR
LIBÉRER LA PERFORMANCE
MAXIMALE.**



- > OFFERTE EN BIDONS DE 5 LITRES
- > VIDANGE D'HUILE OFFERTE DANS
LES MAGASINS SÉLECTIONNÉS†



*Étude Ipsos CAAM 2021

**Test séquentiel III H c. Limite d'épaississement d'huile à haute température API SP

†Visitez votre Centre du pneu Costco pour plus de détails



DU HAUT : © DOUG CANNING; HEATHER LAYCOCK; GEORGE BYERS

COMPAGNONS

Dave et Darlene Smith, membres de Costco à Virginia Beach, au Manitoba, sont devenus chefs de caravane après un voyage avec Baja Amigos. Ils ont mené quatre voyages au Mexique avec leur chien, Cleo. « Nous aimons le nombre de participants, le rythme, la politique d'accompagnement complet et la souplesse de Baja Amigos, » affirme M. Smith. Les voyages au Mexique sont perfectionnés et simplifiés pour les conducteurs de VR. On s'en occupe. »—IMT



C'est parti!

« Nous aimons le Mexique et souhaitons partager notre expérience. Démarrer cette entreprise était aussi simple que ça », a déclaré Dan Goy, fondateur et propriétaire de Baja Amigos RV Caravan Tours (bajaamigos.net*), en compagnie de son épouse, Lisa. Depuis le lancement de l'entreprise canadienne en 2009, Baja Amigos a accompagné des propriétaires de VR des États-Unis et du Canada dans plus de 60 visites guidées conviviales au Mexique.

M. et M^{me} Goy, membres de Costco à West Kelowna, en Colombie-Britannique, se spécialisent en petites excursions en caravane, avec pas plus de sept VR (les voyageurs utilisent leur propre VR) et 14 personnes. Ils offrent des visites automnales de 45 jours au Mexique continental ou dans la péninsule de Baja, et des excursions hivernales de 30 jours. « Un circuit-caravane donne aux conducteurs de VR la confiance et l'expérience nécessaires pour voyager seuls », indique M. Goy.

—Irene Middleman Thomas

En haut : VR sur la Route 1 en direction du sud près de Cataviña, dans l'État de Basse-Californie; Dan et Lisa Goy; Playa Santispac, Baie de Concepción, Basse-Californie du Sud.

* En anglais

COMPTEZ SUR VOTRE INTESTIN! DÉCOUVREZ LES BIENFAITS DU PROBIOTIQUE QUOTIDIEN 30 MILLIARDS DE KIRKLAND SIGNATURE^{MC}

Saviez-vous que 70 % des cellules immunitaires sont concentrées dans l'intestin¹? Nous avons tous de bonnes bactéries dans l'intestin, des « probiotiques » qui sont bénéfiques pour la santé.

Cependant, divers facteurs quotidiens, comme le stress, une mauvaise alimentation, l'alcool, l'activité physique et la prise d'antibiotiques, peuvent déséquilibrer la flore intestinale et nuire à la santé digestive. D'où l'importance d'un supplément probiotique quotidien, pour favoriser les bonnes bactéries dans l'intestin et promouvoir la santé digestive.

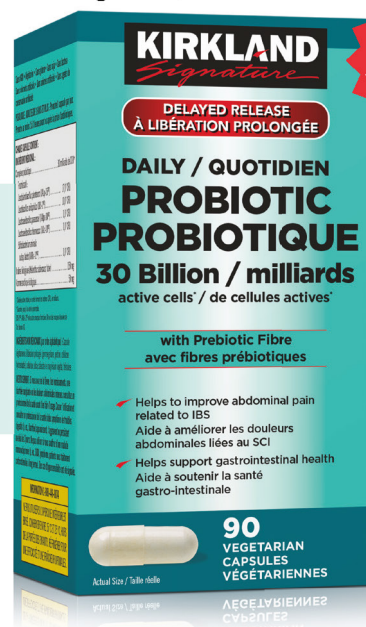
La formule Probiotique quotidien de Kirkland Signature contient plusieurs souches ayant fait l'objet d'études cliniques, notamment la souche *Lactobacillus acidophilus* DDS-1^{MC}. Il a été prouvé scientifiquement que cette souche soutient la santé intestinale. Ces études ont également démontré l'effet bénéfique de la souche DDS-1^{MC} sur les problèmes digestifs, comme le côlon irritable et la constipation².

Envisagez l'ajout du probiotique quotidien 30 milliards de Kirkland Signature à votre routine pour favoriser la régularité!

- ✓ Aide à améliorer les douleurs abdominales liées au SCI
- ✓ Aide à soutenir la santé gastro-intestinale
- ✓ Contient des prébiotiques
- ✓ Sans OGM
- ✓ Sans gluten
- ✓ Capsules végétariennes

¹Howarth GS, Wang H. (2013). Role of Endogenous Microbiota, Probiotics and Their Biological Products in Human Health. *Nutrients*. January; 5(1): 58–81.

²UAS Labs. UAS Labs' Superstrain *Lactobacillus acidophilus* DDS-1. Repéré le 17 avril 2019 à : <https://www.probiotaevent.com/wp-content/uploads/2018/12/UAS-White-Paper.pdf>



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





UN EXCELLENT CHOIX POUR S'ATTAQUER AUX PLUS GROS DÉGÂTS!

- ✓ Plus de feuilles pour plus de dégâts†
- ✓ Mesure-au-choix® aide à réduire le gaspillage
- ✓ Certifié FSC
- ✓ Fiers de soutenir la Fondation cancer du sein du Québec

*Fabriqué au Canada avec des matériaux canadiens et importés. †Lorsqu'on les compare à nos emballages précédents de 12 rouleaux. SpongeTowels Premium. © 2023 Produits Kruger Inc. © 2023 Produits Kruger Inc.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1654338

INNOVÉE POUR PLUS

INGRÉDIENTS À

POWER BOOST™

