

Zone de drone ♦ Le calmar en cuisine ♦ Thérapie aquatique

Contact **COSTCO**

LE MAGAZINE DES MEMBRES DE COSTCO

Fêtes d'arrière-cour

Costco a tout ce qu'il
faut pour les
rassemblements
d'été 28

JUILLET 2023



POUR LA MAISON
Bureaux pour deux
Fauteuils inclinables
Vestibules repensés

:Dalisa

• L'atelier gourmand •



ÇA GOÛTE L'ÉTÉ!



Mélange de 7 noix & graines

Sans gluten

Sans OGM

Sans sucre ajouté

Sans sodium



Table des matières

LA UNE

28 Heure de fête

La fête d'arrière-cour ultime est réalisable grâce à ces conseils.
Laura Langston, Sarah Madewell,
Christine Persaud et Kira Vermond

◆ SECTION SPÉCIALE : POUR LA MAISON

35 Mission confort

Profil de fournisseur :
Transformer Table
Dan Jones

Vestibules
Merlisa Lawrence Corbett

Espace de travail pour deux
Rosie Wolf Williams

Fauteuil inclinable idéal
Mali Anderson

Choix des acheteurs

La création d'un vestibule
aide à garder la maison propre
et bien rangée.

Hidden Valley®

THE ORIGINAL
Ranch®

Homestyle • Maison

**DONNEZ
MEILLEUR
GOÛT
À VOTRE
ÉTÉ.**

**PARFAITE POUR LES
TREMPETTES OU POUR VERSER
SUR VOS PLATS PRÉFÉRÉS**



Art. 225501

Accueil

EN MODE COSTCO

- 10 Juillet**
Journée internationale des autosoins, échantillons de matériaux, directives inédites sur l'alcool, recette de chutney à la mangue, et plus encore.

CONTACT

- 7 Billet**
- 15 Réflexion affaires**
Conseils pour voir au-delà de la gestion des employés.
Bruce deJong
- 17 Contact finances**
Nouvelles stratégies financières pour prévoir la retraite.
Lana Sanichar
- 19 Parlons techno**
Voir sous un nouveau jour grâce à un drone.
Marc Saltzman
- 22 Voyages**
Des destinations de voyage où plonger ses pieds dans le sable.
Peter Greenberg
- 95 Nos membres**
Visites du Nouveau-Brunswick avec Anna-Marie Weir.
Wendy Kitts



22



19

Inspiration

ALIMENTATION

- 54 Envie de calmar**
Le calmar est tant savoureux que polyvalent.
Scott Jones
- 61 Légume à tort**
La modeste tomate déborde de nutriments.
Vicki Shanta Retelny
- 66 Salades rassasiantes**
Rehausser les salades avec des protéines copieuses.
Marcy Goldman
- 71 Gousses polyvalentes**
L'ail regorge de saveur et de propriétés médicinales.
Vicki Shanta Retelny

SANTÉ

- 76 Soins aquatiques**
Cette cure de mouvements peut soulager l'arthrite, les blessures, et plus encore.
Jackie Duda
- 81 Demandez au pharmacien**
En savoir plus sur les varices et les options de traitement.
Lawrence Varga et Joseph Hanna

ARTS ET DIVERTISSEMENT

- 84 Choix de l'acheteuse : Le gecko qui chantait trop haut**
Rachel Bright et Jim Field présentent Gustave, un petit gecko qui rêve de devenir une vedette.
- + Le koala qui ne voulait pas et Le cachalot qui en voulait trop

Trouvailles

DESTINATION COSTCO

- 87 Services de Costco : Manuvie**
Manuvie a tout ce qu'il faut en matière d'assurance vie temporaire, soins médicaux et dentaires, et voyage.
- 90 Chasse aux trésors**
De formidables articles offerts en entrepôt et sur Costco.ca.
- 93 Produits en vedette**
Articles exceptionnels qui ne font que passer, dont produits de soin de la peau, coutellerie, et batterie de cuisine.



71





Healthy
Choice®

OUBLIEZ LA CUILLÈRE



Healthy Choice® Barres
au yogourt grec glacé
1,1 L



100 CALORIES
PAR BARRE

SOURCE DE
CALCIUM

PAS DE
COLORANT NI
D'ARÔME
ARTIFICIELS

RÉDACTEURS EN CHEF

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

REPORTERS INTERNATIONAUX

Christina Guerrero cguerrero2@costco.com
Dan Jones daniel.jones@costco.com
Will Ffield, wfield@costco.com
Katie Coleman, katie.coleman@costco.com

TRADUCTION, ÉDITION FRANÇAISE

William Giroux, Céleste Savoie

RÉVISION, ÉDITION ANGLAISE Miriam Bulmer, Jodie Warren

COLLABORATEURS

Mali Anderson, Merlisa Lawrence Corbett, Bruce deJong,
Jackie Duda, Peter Greenberg, Marcy Goldman, Joseph Hanna,
Scott Jones, Wendy Kitts, Laura Langston, Sarah Madewell,
Christine Persaud, Vicki Shanta Retelny, Marc Saltzman, Lana
Sanichar, Lawrence Varga, Kira Vermond, Rosie Wolf Williams

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 Moy jodie.moy@costco.com

DIRECTRICE DE PROJET-PUBLICATIONS

Shannon Ambrose shannon.ambrose@costco.com

GÉRANTE DE PROJET-PUBLICATIONS

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

SUPERVISEUSE DE PUBLICATIONS

Sophia Burgin sophia.burgin@costco.com

COORDONNATRICES DE PROJETS ET PUBLICITÉ

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

RÉDACTEUR PUBLICITAIRE Bill Urlevich

GÉRANTE DE L'ADMINISTRATION Jane Johnson

ANALYSTE DE PUBLICATION EN LIGNE Dorothy Strakele

BUREAU CENTRAL DE COSTCO WHOLESALE CANADA

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

SÉCURITÉ DES PRODUITS ET CHANGEMENTS À L'ADHÉSION

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

Service d'adhésion

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

COMMUNIQUER AVEC CONTACT COSTCO

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

AVIS PUBLIC

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



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

Les jours d'été animés

Joyeuse fête du Canada! Cette fête nous rappelle d'être fiers de notre identité. D'un océan à l'autre, nous soulignons toutes les choses qui rendent le Canada et les Canadiens extraordinaires. Je suis fière de vivre dans ce pays novateur, diversifié et multiculturel.

Une bonne façon de célébrer notre identité canadienne est avec la fête d'arrière-cour ultime, comme le propose l'article à la Une. Les jours chauds et ensoleillés évoquent les activités estivales extérieures de ma famille : plongeon depuis le quai, séances de grillade et guimauves grillées sur le feu à ciel ouvert. Ce numéro propose d'excellentes recettes à base d'ingrédients frais d'été, dont l'ail, le calmar ou les tomates. Sinon, une salade pour votre amateur de viandes préférée pourrait s'inviter sur votre table de pique-nique.

Les projets de rénovation estivaux figurent-ils sur votre liste de choses à faire? Si c'est le cas, la section spéciale de ce numéro, Pour la maison, est à découvrir. Notre article sur la création d'un vestibule est particulièrement utile ces temps-ci, puisqu'il s'agit du moment idéal pour ranger les vêtements d'hiver. Vous avez aussi besoin d'un espace de travail partagé? Ce numéro peut vous aider à pallier ce problème. D'ailleurs, le meuble préféré de mon époux, soit le fauteuil inclinable, est offert ce mois-ci. Les meilleurs fauteuils inclinables détendent le corps et l'esprit grâce à des caractéristiques offrant confort et commodité. Parmi nous, qui n'a pas besoin de se détendre?

Alors que nous hissons le drapeau et profitons d'une soirée chaude et de feux d'artifice, soyons reconnaissants de partager ce pays magnifique et accueillant avec chacun d'entre nous. ■

© COSTCO CANADA



Sue Pudrycki
est vice-présidente
adjointe, Marketing.

Dans le prochain numéro

Des membres de
Costco présentent
leurs collections
uniques.

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.

PRODUITS DE QUALITÉ
DE LA COLOMBIE-BRITANNIQUE (CANADA)

Cerises et bleuets,
plaisir garanti!



just picked





**UNE VARIÉTÉ DE CAFÉS BIOLOGIQUES
DANS DES CAPSULES K-CUP® PRATIQUES**

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 3272377 (petit-déjeuner), 3272378 (pacifique intense), 3272379 (sommet)

PRENDRE SOIN DE SOI

Journée internationale des autosoins

S'ils peuvent être synonymes de bain luxueux ou de soins du visage, les autosoins consistent surtout à prendre soin de soi physiquement, mentalement et émotionnellement. C'est ce que vient rappeler la journée internationale des autosoins (24 juillet).

Selon le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), consacrer du temps à des activités qu'on aime ou réconfortantes est important pour la santé, surtout en temps de stress. Les autosoins donnent du sens à la vie en favorisant l'énergie et la qualité de sommeil, tout en évitant la dépression, l'épuisement professionnel ou même les maladies.

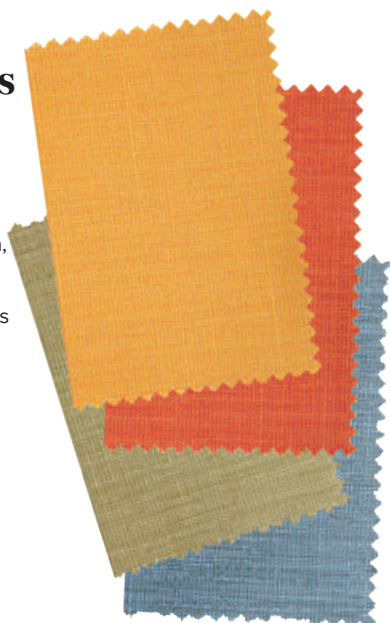
Selon un article de Canada.ca, il faut s'occuper de soi pour s'occuper des autres. Voici quelques conseils du CAMH :

- Manger sainement.
- Bouger.
- Méditer.
- Prêter attention à soi-même.
- Ralentir.
- Parler aux gens.

TESTER AVANT D'ACHETER

Échantillons offerts

Avant d'acheter des meubles ou des revêtements de plancher sur Costco.ca, on peut se faire une idée chez soi du tissu ou matériau. Les détails sur les échantillons figurent dans les « Détails du produit » de nombreux articles en ligne.



A.G. : © AOPSAN; À D. : KYLADIMIRV / STOCK.ADOBE.COM



CRÉATIVITÉ EN CUISINE

Couleurs végétales

Quiconque a déjà taché une chemise sait que les fruits et légumes peuvent teinter les vêtements. Pour créer des colorants naturels avec des restes de cuisine, il faut de l'eau, des fruits ou légumes et un fixatif, aussi appelé mordant, comme le sel, le vinaigre, le bicarbonate de soude ou le sel d'alun. Une recherche sur Internet suffit pour trouver la correspondance et le ratio pour les plantes à utiliser. Veiller à laver les articles teints séparément. La créativité est la clé!

La présence de ces deux chiffres à la fin d'un prix chez Costco indique un prix réduit, et donc une bonne affaire.



KEN BROMAN



Laurent Bui à Hawaï.

AMATEUR GLOBE-TROTTEUR

Voyages chez Costco

Laurent Bui, membre de Costco à Montréal, a une histoire avec Costco : son premier rendez-vous avec sa future épouse a eu lieu dans un entrepôt de Montréal. Il a visité des établissements Costco à Hawaï, en Floride, au Texas, en Californie, dans la banlieue parisienne, et plusieurs entrepôts canadiens. « Partout dans le monde, je sais où trouver un bon hot dog et un soda pour 1,50 \$ », dit-il.

CONSOMMATION RAISONNÉE

Nouveaux repères sur l'alcool

Une bière ou un cocktail pour étancher sa soif? Doser ses efforts. Selon les nouveaux repères du Centre canadien sur les dépendances et l'usage de substances (ccsa.ca/fr), boire plus de six consommations par semaine entraîne des risques élevés pour la santé, notamment de cancer, surtout chez les femmes.



A G. COMPLÈTMENT : © KAPINON / STOCK.ADOBE.COM; A G. : MARIANNE CHÉHADE

© BILLIONPHOTOS.COM; POPOUT / STOCK.ADOBE.COM

MANGUE EN FOLIE

Poitrines de poulet au chutney

4 poitrines de poulet de 230 g (8 oz)

Sel et poivre, au goût
125 ml (½ t.) de sirop d'érable

30 ml (2 c. à s.) de vinaigre de cidre de pomme

500 ml (2 tasses) de mangue fraîche, tranchée finement

½ petite échalote (environ 15 ml/1 c. à soupe), émincée

2 dattes, tranchées finement

1 ml (¼ c. à thé) de racine de gingembre frais, râpée

1 petite gousse d'ail, émincée

0,5 ml (⅛ tsp) de flocons de piments rouges

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Vaporiser une plaque de cuisson d'enduit de cuisson. Saler et poivrer les poitrines; les déposer sur la plaque préparée. Cuire au four environ 30 min ou jusqu'à ce que la température interne atteigne 74 °C (165 °F). Dans une casserole moyenne, verser le sirop d'érable et le vinaigre de cidre. Porter à ébullition à feu élevé, puis laisser mijoter à feu doux. Ajouter les autres ingrédients. Mijoter 20 à 30 min pour que la préparation s'épaississe et s'assouplisse et que les saveurs se marient. Retirer du feu; laisser refroidir quelques minutes.

Servir le poulet dans une assiette. Garnir le poulet du chutney à la mangue. Donne 4 portions.

Remarque : Essayer le chutney sur du poisson cuit au four ou de la viande rouge maigre, ou l'ajouter à du yogourt nature. Réfrigérer le chutney inutilisé dans un contenant hermétique et le consommer dans les deux à trois semaines.

Recette gracieuseté de Vicki Shanta Retelny



© TOM CLEMENT'S PHOTOGRAPHY

Un soupçon de PERFECTION

PAIN PLAT AUX PÊCHES GRILLÉES

DONNE 2
PORTIONS

2 pêches, dénoyautées et tranchées
8 à 10 tranches minces de prosciutto,
coupées en lanières
30 ml (2 c. à s.) de crème de balsamique
60 ml (4 c. à s.) de fromage de chèvre
à tartiner
2 poignées de basilic frais
30 ml (2 c. à s.) d'huile d'olive
2 pains plats
Sel, au goût

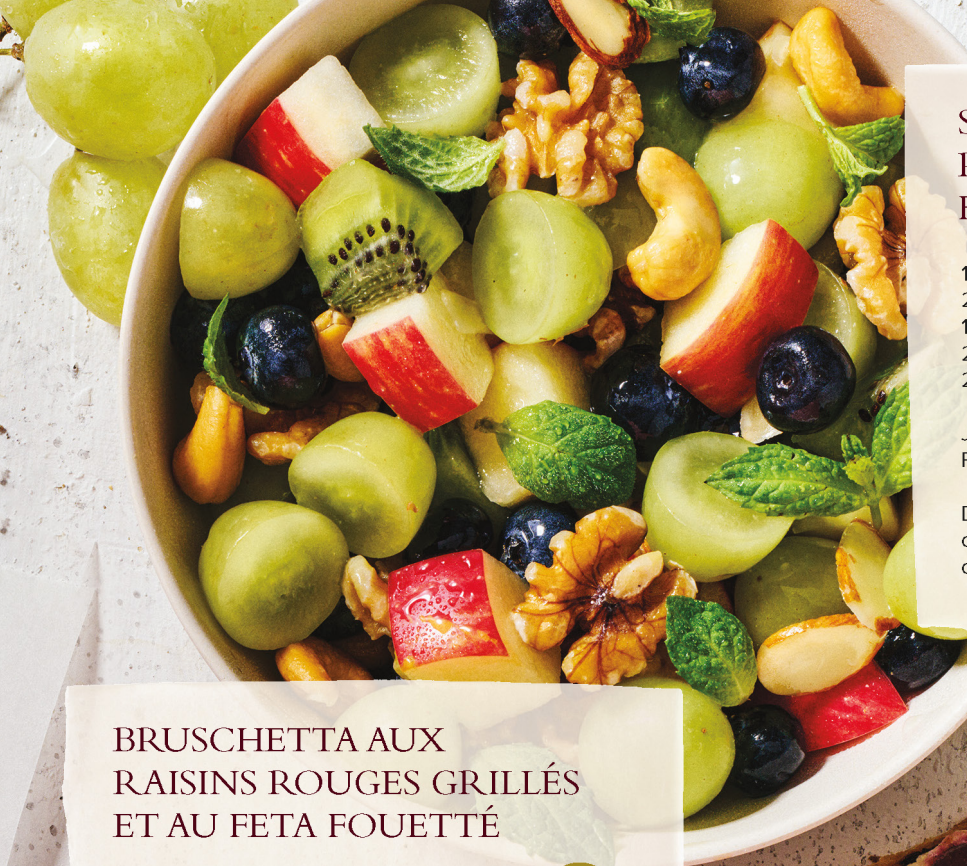
Préchauffer le barbecue à feu moyen; huiler la grille.

Placer les tranches de **pêche** sur la grille; les retourner après environ 3 min, à la formation de marques de cuisson. Cuire encore 3 min; les transférer dans une assiette.

Brosser légèrement le pain plat avec de l'huile; le placer sur les grilles 2 min. Tartiner un côté du pain plat de fromage de chèvre. Étager le basilic, le prosciutto, et les tranches de **pêche** sur le pain plat; saler, au goût.

Garnir d'un filet de crème de balsamique.





SALADE DE RAISINS VERTS, FRUITS ET NOIX

DONNE 2
PORTIONS

1 pomme, coupée en dés
250 ml (1 t.) de **raisins verts**, coupés en deux
125 ml (½ t.) de bleuets
2 kiwis, pelés et coupés en dés
250 ml (1 t.) de noix mélangées (noix de Grenoble, noix de cajou, amandes, etc.)
Jus d'une lime
Feuilles de menthe fraîches

Dans un grand bol, mélanger tous les fruits, dont les **raisins verts**, et les noix. Presser le jus de lime, ajouter la menthe fraîche; servir froid.

BRUSCHETTA AUX RAISINS ROUGES GRILLÉS ET AU FETA FOUETTÉ

RAISINS GRILLÉS MARINÉS AU VINAIGRE BALSAMIQUE

1 grappe de **raisins rouges sans pépins**
30 ml (2 c. à s.) d'huile d'olive
30 ml (2 c. à s.) de vinaigrette balsamique

DONNE 4
PORTIONS

TARTINADE DE FETA FOUETTÉ

250 ml (1 t.) de feta
90 ml (6 c. à s.) d'huile d'olive vierge extra
2 ml (½ c. à t.) de poivre noir
Zeste d'une petite orange

1 baguette Kirkland Signature,
tranchée finement et grillée
Zeste d'orange supplémentaire

Rincer et essuyer une grappe de **raisins rouges sans pépins**. Dans un bol, mélanger raisins, huile d'olive et vinaigrette balsamique. Mariner 1 h; retourner les raisins de temps en temps pour bien enrober.

Préchauffer le gril à feu moyen. Placer les raisins marinés sur le gril environ 3 min, ou jusqu'à ce qu'ils éclatent. Les retirer du gril; laisser refroidir.

Préparer la tartinaude au feta fouetté : Dans un robot culinaire, mélanger feta, huile d'olive, poivre et zeste d'orange jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Réserver.

Griller les tranches de baguette. À l'aide d'un couteau, tartiner le pain de feta fouetté et garnir de quelques raisins grillés (retirés de la tige). Garnir d'un soupçon de zeste d'orange et savourer.



KEURIG®

Des infusions de bonheur.^{MC}

K-Supreme Plus^{MC}

CAFETIÈRE UNE TASSE À LA FOIS
ÉDITION SPÉCIALE



**Offre d'ensemble
EXCLUSIVEMENT
CHEZ COSTCO**

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



VIVRE LA SAVEUR



Van Houtte®
80 capsules K-Cup®

**VAN
HOUTTE®**



Timothy's® 96 capsules K-Cup®

Timothy's

AUSSI SUR COSTCO.CA

Art. 7881976 (ensemble K-Supreme Plus),
266556 (capsules Van Houtte), 1402382 (capsules Timothy's)

« Le but du leadership est de produire d'autres leaders, et non d'autres suiveurs. »
—Ralph Nader, activiste et défenseur des consommateurs des É.-U.

RÉFLEXION
AFFAIRES

BRUCE DEJONG

La gestion sur le terrain est bénéfique pour les entreprises comme pour les équipes : les conversations impromptues peuvent amener à résoudre les problèmes en temps réel et améliorer les relations employeur-employé. Mais pour renforcer son leadership afin d'augmenter la productivité et la satisfaction professionnelle des employés, rien de tel que des entretiens individuels réguliers de perfectionnement professionnel.

Les gestionnaires novices comme expérimentés peuvent s'aider des recommandations suivantes pour mener des entretiens individuels efficaces pour l'environnement de travail.

Être positif et présent

Le niveau d'énergie fluctue dans la journée; un gestionnaire doit donner le meilleur de lui-même à ses employés. Les entretiens individuels doivent donc avoir lieu quand le gestionnaire est enthousiaste, positif et en forme. Il doit surtout montrer qu'il est attentif en éteignant son téléphone et son ordinateur portable, et en indiquant son indisponibilité aux autres. Il peut entamer la discussion sur une note personnelle, puis passer aux sujets professionnels en demandant à l'employé de s'exprimer.

Guider plutôt qu'ordonner

Ce point est loin d'être évident. Un gestionnaire doit gérer; c'est son travail. Mais sauf urgence ou conséquences lourdes, il doit encourager ses employés à résoudre eux-mêmes leurs problèmes. Voici quelques exemples de questions à poser à l'employé : Que pourrait-il faire d'autre? A-t-il déjà vécu une situation semblable? Qu'a-t-il fait? Qu'est-ce qui



a et n'a pas fonctionné? Il faut l'amener à trouver les réponses. Pour trouver d'autres idées, demander : que ferait-il s'il savait qu'il n'allait pas échouer?

Développer un continuum

Les entretiens individuels aident le gestionnaire et l'employé à sortir du cadre quotidien et prendre du recul. Ainsi, le gestionnaire peut demander un résumé des défis, succès et apprentissages tirés depuis le dernier entretien. Il doit créer un cadre sécurisant où l'employé peut évoquer ses expériences professionnelles et évoluer.

Au fil du temps, le gestionnaire peut renforcer la confiance de l'employé en soulignant ses bonnes décisions et l'amélioration de ses compétences, connaissances et capacités. Il doit aussi veiller à ne pas interrompre l'employé, s'expliquer ou se défendre de toute critique.

Un continuum d'entretiens individuels réguliers favorise la productivité et une attitude positive sur le lieu de travail. Pourquoi ne pas l'essayer? ■

Toujours plus haut!

Faire progresser les employés fait partie du rôle des gestionnaires



GRACIEUSITÉ DE THERESA GONCE

Bruce deJong
est conseiller
en leadership.

CONTACT COSTCO

Costco offre articles et services essentiels aux petites entreprises, à un excellent rapport qualité-prix. Pour en savoir plus, consulter « Services » sur Costco.ca.

Mieux écouter

Pour ceux qui préfèrent parler (comme la plupart des gens), l'écoute est une compétence qui exige efforts et pratique. Voici quelques conseils :

- Partir du principe qu'on sera impressionné, car tout est dans l'intention de départ.
- Poser des questions et non faire des suppositions.
- Bien absorber ce que dit l'employé avant de répondre.

- Donner seulement des conseils sollicités. Les conseils non sollicités sont rarement bien reçus ou suivis.—BD



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.

Hisense

AU-DELÀ DE
L'EXTRAORDINAIRE

U88KM Mini-DEL
ULED 4K



Mini DEL



Panneau
natif 144Hz



Luminosité
maximale de
1500 lentes



Dolby Vision
et Atmos



Mode jeu
pro



IMAX
Enhanced



Jusqu'à 1296 zones
de gradation
locale

ÉCRAN DE

55 po / 65 po / 75 po

Divers numéros d'article

LANA SANICHAR

Un sujet récurrent en planification financière est l'évolution des revenus de retraite au Canada. Quels types de revenus le Canadien moyen doit-il prévoir en 2023 et au-delà? J'ai contacté Julie Petrera, stratège principale chez Edward Jones Canada. Voici ce qu'elle dit :

Les sources de revenu de retraite des Canadiens changent. Ces derniers comptaient généralement sur une source tripartite pour alimenter leur retraite : régime de pension d'État, régime de pension d'employeur et épargne personnelle. Cependant, le nombre d'entreprises canadiennes proposant un régime d'employeur diminue et le financement de la retraite repose désormais sur l'individu.

Une étude menée par Age Wave, spécialiste du vieillissement, et Edward Jones a révélé que 55 % des Canadiens prévoient de travailler à la retraite, et parfois toute leur vie. Le revenu d'emploi de ces Canadiens pourrait influencer sur leur admissibilité aux régimes gouvernementaux fondés sur le revenu, comme la Sécurité de la vieillesse (SV), récupérable à l'atteinte d'un revenu total de 86 912 \$. En revanche, le Régime de pensions du Canada n'est pas récupéré, mais sert à l'évaluation des revenus pour l'obtention de la SV. Les Canadiens qui travaillent à la retraite toucheront ces prestations plus tard, augmentant leurs versements mensuels et réduisant leurs prestations de SV.

Après 71 ans, le régime enregistré d'épargne-retraite (REER) arrive à échéance, et les Canadiens ont le choix de retirer les fonds, de les transférer dans un fonds enregistré de revenu de retraite (FERR), d'acheter une rente ou de combiner les trois options. Les retraits de



© TIMESHOPS / STOCK.ADOBE.COM

REER, de FERR et de paiement de rente sont impossibles et inclus dans l'évaluation des revenus. Les taux d'intérêt élevés, la volatilité continue du marché et la longévité rendent les rentes plus attrayantes que les FERR. Elles présentent un revenu à vie ou à durée déterminée, assurant des liquidités et une protection contre l'inflation.

Les Canadiens pourraient également recevoir des revenus passifs, dont des revenus locatifs ou des retraits de régimes non enregistrés ou de comptes d'épargne libres d'impôt. Bien qu'aucun des deux derniers ne soit soumis à l'évaluation des revenus, ils peuvent être des sources importantes de financement de la retraite, surtout en l'absence d'un régime d'employeur.

M^{me} Petrera souligne que chaque cas est unique et nécessite des conseils personnalisés pour déterminer les types de revenus à prévoir et leur optimisation d'un point de vue fiscal. Consulter un conseiller financier pour déterminer la bonne stratégie de revenus de retraite. ■

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.

Assurer l'avenir

Rester en bonne santé financière à la retraite

GRACIEUSITÉ DE LANA SANICHAR



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

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

Comprendre la rente

Selon Canada.ca, le site Web du gouvernement du Canada, le montant global d'une rente peut varier selon le fournisseur. Avant d'acheter une

rente, on suggère de demander la liste des frais et commissions. Aussi, s'assurer de comprendre les limites du contrat, y compris les pénalités et les frais administratifs. Une fois le type

de rente choisi, il faut comparer des produits similaires de différents fournisseurs.—LS

SAMSUNG

The Frame



Cadre personnalisable



Mode Art



Affichage mat

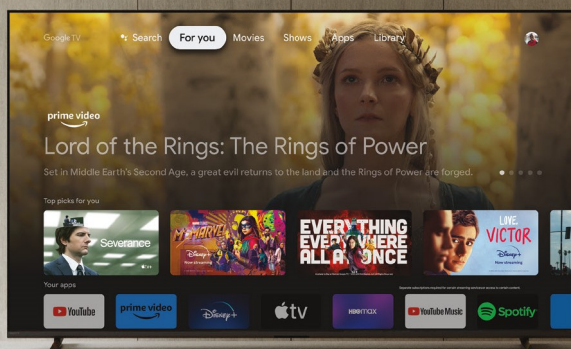
Fonction, style et art

Le téléviseur The Frame apporte des collections d'art magnifiquement triées sur le volet dans votre maison. Grâce à un écran mat et à votre choix de cadre, The Frame rehausse votre espace.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Divers numéros d'article

SONY

BRAVIA XR Full Array LED



Couleurs éclatantes et contraste précis

Grâce au processeur à base cognitive XR™ et à son panneau à Matrice complète DEL, que ce soit pour le visionnement télé ou bien les jeux vidéo, votre expérience de visionnement sera plus claire et précise que jamais. La technologie du XR Contrast Booster permet de contrôler individuellement chacune des zones DEL pour vous donner une plus grande plage de couleurs, des noirs plus profonds et détaillés avec une luminosité supérieure.

9499085 XR-85X90L 85 po Full Array LED
9499075 XR-75X90L 75 po Full Array LED
9499065 XR-65X90L 65 po Full Array LED
9499055 XR-55X90L 55 po Full Array LED

Google TV

Sony, BRAVIA, BRAVIA XR et le logo Sony sont des marques de commerce de Sony Corporation. GoogleTV est le nom de l'expérience logicielle de cet appareil. Google, YouTube, YouTube Music, Google TV et les autres marques sont des marques de commerce de Google LLC. Toutes les autres marques de commerce sont des marques de commerce de leur propriétaire respectif. Spécifications et caractéristiques sujettes à des modifications sans avis préalable. La disponibilité de l'application dépend du pays et de la région.

©Sony Electronics Inc., 2023. Tous droits réservés. La reproduction en totalité ou en partie sans autorisation écrite est interdite. Images d'écran simulées.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Divers numéros d'article

Selon l'entreprise technologique Percepto, la première tentative d'utilisation d'un drone autopropulsé comme cible aérienne remonte à 1916.

PARLONS
TECHNO

MARC SALTZMAN

Besoin d'adrénaline? Les drones sont étonnamment rapides et réactifs; la plupart comprennent une caméra sophistiquée qui capte d'incroyables images aériennes à visionner sur le téléviseur ou l'ordinateur. Certains drones sont dotés de lunettes offrant une prise de vue immersive, en temps réel. Selon le modèle, le drone se pilote à l'aide d'une télécommande par radio au sol ou d'une application de téléphone intelligent.

En plus d'être ludiques, les drones peuvent servir à des fins commerciales dans des secteurs comme l'immobilier (survol de propriétés), le cinéma (séquences en vue plongeante), la recherche et le sauvetage (de personnes disparues) et même la livraison de colis aux clients (un service encore balbutiant).

Voici quelques conseils d'achat :

Aspects visuels

Si le drone sert surtout à filmer ou à prendre des photos, il doit comprendre une bonne caméra (ou pouvoir accueillir une caméra externe, comme une GoPro). Rechercher une caméra grand-angle 4 k. Certains drones comportent un cardan mécanique à trois axes, qui assure un enregistrement vidéo stable, et une fonction de suivi automatique, qui permet de se braquer sur une cible immobile ou en mouvement. Deux incontournables : capteur photo de grande taille (au moins 2,5 cm) et matrice de filtres de couleurs RYYB (rouge, jaune, jaune, bleu). Ces deux atouts donneront des images claires en dépit d'une faible luminosité.

Télécommande

Le pilotage de drone dépend des préférences. Certaines options prennent en charge à la fois les télécommandes et les applis mobiles.

Une télécommande spécialisée (parfois vendue séparément) offre une grande précision de vol et permet de garder les yeux sur le drone.

Le téléphone intelligent et la tablette sont parfaits pour

marquer des points de cheminement, tracer un circuit de vol du bout des doigts et voir tout ce que le drone voit. Certaines applis offrent la possibilité de réaliser des tours à l'aide de boutons virtuels.—MS

Dans l'œil du drone

Points à considérer avant d'acheter un drone

Considérations pratiques

L'autonomie de la pile (durée de vol) est un critère important pour profiter d'une expérience durable. Si certains drones fonctionnent jusqu'à 40 minutes une fois chargés, il vaut mieux disposer d'une pile de rechange pour prolonger le plaisir. Autres fonctions intéressantes : évitement intelligent d'obstacles, transmission vidéo à distance, atterrissage automatique et « retour à la maison » lorsque le drone est hors de portée ou approche une zone d'interdiction de survol (près d'un aéroport, par exemple), ou lorsque la pile s'affaiblit.

À savoir avant d'offrir un drone en cadeau : au Canada, l'âge minimal requis est de 14 ans, et un certificat de Transports Canada, Aviation civile est requis pour piloter un drone. D'autres certifications peuvent être requises pour des opérations avancées. En ciel amical, le plaisir est assuré. ■



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 de drones est offerte sur Costco.ca.

© ILLUSTRATION : STOCK ADOBE.COM

KIRKLAND
Signature



ÉNERGISEZ VOTRE AUDITION

**Piles pour audioprothèses
de grande qualité**

Des piles de tailles 10, 13, 312 et 675 sont
offertes dans les pharmacies en entpôt.

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

AUSSI SUR COSTCO.CA
Divers numéros d'article

artika
Mateo^{MC}



MIROIR À DEL AVEC DÉSEMBUAGE INTÉGRÉ



INTENSITÉ
VARIABLE



TECHNOLOGIE DE
BLANC RÉGLABLE



DÉSEMBUAGE

artika
Sunray^{MC}



PLAFONNIER À DEL



INTENSITÉ
VARIABLE



TECHNOLOGIE DE
BLANC RÉGLABLE

artika
Azzuro^{MC}



SUPPORT DE RANGEMENT DE DOUCHE



PANIER RÉGLABLE EN
ACIER INOXYDABLE

artika

AUSSI SUR COSTCO.CA

Art. 1640979 (Mateo), 1500325 (Sunray), 1592955 (Azzuro)

Garder un sourire sain n'a jamais eu SI bon goût!



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 971832

- Aide au nettoyage des dents*
 - Réduit la plaque et le tartre*
 - Sans agents de conservation, arômes, ni colorants artificiels
 - Sans céréales • Sans gluten
- *Par action mécanique

Forme de X unique qui nettoie les dents jusqu'à la ligne gingivale



DENTASTIX™ MC

Voyages à la plage

Ces destinations sablonneuses sont idéales pour le surf et la plongée libre

PETER GREENBERG



HANDE BAYAR

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

Bon nombre d'entre nous ont un faible pour les plages. Il existe tellement d'endroits formidables dans le monde. En voici quelques-uns.

Hawaï

Plage Hapuna. Cette magnifique étendue de 800 mètres de sable blanc sur la grande île d'Hawaï est idéale pour la baignade et le surf horizontal. Elle représente un véritable tremplin pour la plongée libre ou autonome, et héberge un banc de raies mantas vivant au large des côtes. En début d'année, on peut y apercevoir des baleines à bosse en migration.

Envie de sucre? Le camion-restaurant Manuela Malasada propose des *malasadas* (beignets fourrés à la portugaise).

Îles de Polynésie française

Plage Matira. La plus grande plage publique de Bora-Bora offre une eau cristalline, du sable doux à profusion, l'ombrage de palmiers, une baignade sans danger et un excellent site de plongée libre. Le paysage sauvage et les nuances du ciel cha-

toyant sur l'eau font du coucher de soleil un incontournable sur cette plage. On compte plusieurs petits cafés à proximité, notamment The Lucky House Fare Manuia, où savourer en terrasse une pizza tahitienne au feu de bois garnie de jambon, d'ananas, d'olives et d'origan.

Îles Turques et Caïques

Plage de la baie Grace. Mesurant près de 5 kilomètres et couverte de doux sable blanc, cette plage de Providenciales aux eaux turquoise et tranquilles est très spacieuse. À 1,6 kilomètre de la côte, un récif-barrière protège cette baie de la houle de l'Atlantique, ce qui en fait un lieu de baignade idéal. Cette plage est également un point de départ aux excursions de plongée libre ou autonome. Le récif de Bight, ou Coral Gardens, est facilement accessible par l'extrémité ouest de la baie. Partant de la plage, il s'étend sur environ 120 mètres. Autre atout : on y trouve souvent des bancs de grands dauphins jouant dans la baie.



SENS HORAIRE, DE G. : © KY046, BLUEORANGE STUDIO, SPIRITOFAMERICA / STOCK-ADOBÉ.COM



Sens horaire, de gauche :
La plage Hapuna, à Hawaï; plongée libre à Bora-Bora, à Tahiti; la plage Playa Ruinas, au Mexique.



Costa Rica

Playa Grande. Non loin de la célèbre Playa Tamarindo, cette plage est moins fréquentée et constitue un des bons sites de surf de la province de Guanacaste, peu importe le niveau. Orientée plein ouest, cette grève est le théâtre de superbes couchers de soleil. On y trouve des boutiques de surf à proximité, où l'on peut prendre des leçons ou acheter une planche. Les débutants devraient s'en tenir aux eaux vives, plus importantes à marée haute.

Après le surf ou la détente sur le sable, on peut refaire le plein au Taco Star, à quelques pas de la plage. Ce café sert des tacos au bœuf ou végétariens (ou un mélange) et des mets rapides tels que sandwichs au beurre d'arachide et gelée, pain aux bananes, jus de fruits, kombucha et, bien sûr, *cerveza*.

Mexique

Playa Ruinas. Cette plage abrite un décor exceptionnel dans la ville de Tulum, sur la Riviera Maya. Surplombant cette large plage de sable blanc aux eaux d'un bleu éclatant, les ruines spectaculaires de la dernière grande ville maya se dressent sur la falaise, en toile de fond. El Castillo, le château, construit à l'époque glorieuse de la civilisation maya, attire des milliers de visiteurs. Conseil : profiter de la plage tôt le matin. Les eaux sont calmes comme un miroir, propices à la baignade, et la plage est peu fréquentée. ■

CONTACT COSTCO

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

Bord de mer à Maui

Pour voyager avec des enfants, la plage de Napili est idéale. En demi-lune sur la côte nord-ouest, ses eaux sont plus calmes que d'autres plages de l'île. Elle

donne également accès à des récifs coralliens accessibles et à une importante population de tortues marines. En voiture, il est préférable d'arriver tôt; le stationnement est limité. Pour y passer la journée, prévoir des

collations car les offres de restauration sont rares.

En se prélassant sur la plage, rester à l'affût des baleines à bosse qui peuvent passer en début d'année.—PG



De Happy Village à votre table!

Nos figues biologiques sont cultivées, récoltées et séchées au soleil dans les montagnes fertiles de l'Anatolie occidentale. Notre région abrite les meilleurs terres et conditions agricoles au monde pour la culture des figues.

Lorsque vous choisissez la marque Happy Village, vous contribuez à un mouvement. Vous aidez les agriculteurs et leurs communautés à produire des aliments propres et biologiques de la façon la plus durable possible.

Faites-en partie...



MODE ESTIVALE

T-SHIRT DE SPORT KARBON POUR HOMME

Paquet de 2
Tailles : P à TTG
Art. 1881125
Divers numéros
d'article
Aussi sur Costco.ca



SHORT EN JERSEY BOUCLETTE BENCH POUR HOMME

Tailles : P à TTG
Art. 2405981
Divers numéros
d'article
Aussi sur Costco.ca



CHEMISE TECH À MANCHES COURTES SIERRA DESIGNS POUR HOMME

Tailles : P à TTG
Art. 1680025
Divers numéros d'article
Aussi sur Costco.ca



T-SHIRT À COL ROND CAT POUR HOMME

Paquet de 4
Tailles : P à TG
Art. 1699050
Divers numéros d'article
Aussi sur Costco.ca



ENSEMBLE DE 4 CHEMISES PEKKLE POUR ENFANT

Tailles : 4 à 10
Art. 1640994, 1640993

NOUS AVONS CE QU'IL VOUS FAUT DE LA TÊTE AUX PIEDS



T-SHIRT À COL ROND BENCH POUR FEMME

Paquet de 4
Tailles : P à TTG
Art. 1388880
Divers numéros d'article
Aussi sur Costco.ca

SAC CEINTURE UNISEXE LOLE

Taille unique
Art. 6644333
Aussi sur Costco.ca

SHORT TISSÉ TUFF ATHLETICS POUR FEMME

Tailles : TP à TTG
Art. 5549100
Divers numéros d'article

CHAUSSURES EN TRICOT SANS LACET SKECHERS POUR FEMME

Pointures : 6 à 11
Art. 1275006
Divers numéros d'article
Aussi sur Costco.ca



**À PORTER AUTOUR
DE LA TAILLE OU
SUR LA POITRINE**



T-SHIRT À COL ROND BUFFALO POUR FEMME

Tailles: P à TTG
Art. 2313100
Divers numéros d'article
Aussi sur Costco.ca

HAUT À MANCHES COURTES DE ELLE POUR FEMME

Tailles : P à TTG
Art. 6168000
Divers numéros d'article



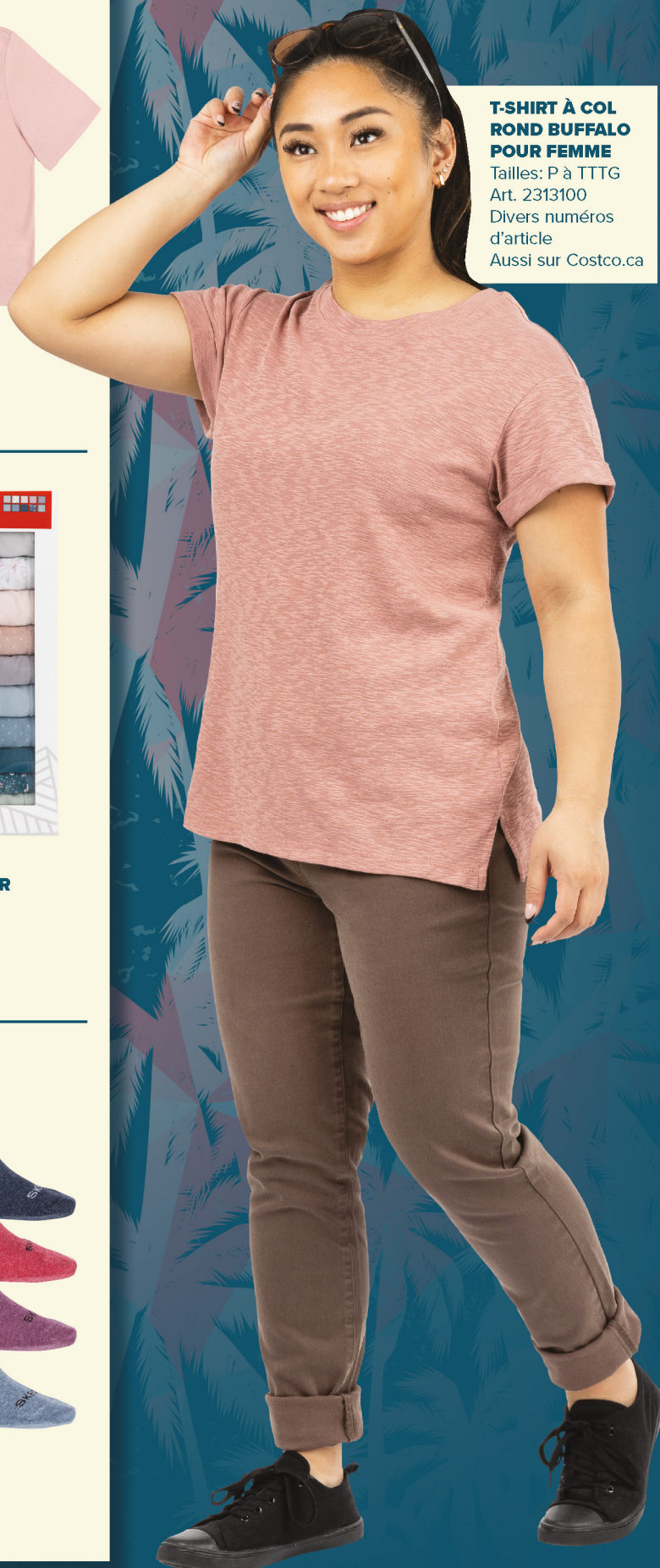
CULOTTES TAILLE HAUTE POUR FEMME EDDIE BAUER

Paquet de 10
Tailles: P à TTG
Art. 1621070
Divers numéros d'article
Aussi sur Costco.ca



CHAUSSETTES COURTES SKECHERS POUR FEMME

Paquet de 10
Art. 5567789
Aussi sur Costco.ca



Soirée d'été

L'heure est à la fête! Barbecue d'arrière-cour, remise de diplômes ou cocktail à la belle étoile : les gens sont prêts à se retrouver. Nul besoin d'être un expert : Costco répond à tous les besoins d'une fête estivale.

**LAURA LANGSTON, SARAH MADEWELL,
CHRISTINE PERSAUD et KIRA VERMOND**

SUITE À LA PAGE 30





ne fête de plein air a une saveur incomparable; quoi de mieux qu'un repas et des activités sous un soleil estival, avec famille et amis? Quel que soit le nombre d'invités, voici des conseils pour une fête réussie.

Planifier

« Les fêtes d'arrière-cour permettent de réunir tout le monde, de resserrer les liens, et de célébrer la convivialité », affirme Amanda Douglas, membre de Costco et planificatrice d'événements à Winnipeg.

Mais aucune fête ne s'organise au dernier moment : au cœur de tout événement fabuleux se trouve une planification rigoureuse.

« Prévoir un mois pour les tâches principales : décoration et préparation de l'arrière-cour, du repas et des boissons », indique M^{me} Douglas, qui recommande de remplir le garde-manger à l'avance.

Choisir un thème. C'est sur le thème que se joue le sort d'une fête. Nul besoin de faire compliqué. Un luau hawaïen? Les lanternes tiki créent l'ambiance voulue. Une dégustation de bières? Quelques bières locales sont à prévoir. Une réception à l'italienne? Nappe de guingan et guirlande lumineuse : c'est parti!

Prévoir suffisamment de chaises. Quiconque est déjà allé à une fête où le nombre de chaises était insuffisant sait que ce n'est pas l'idéal. Les invités doivent pouvoir s'installer confortablement pour manger au lieu d'être perchés au bord d'une chaise de jardin. Les chaises extérieures en plastique ou pliantes sont faciles à empiler et à ranger, de même que les tables pliantes. Il est aussi possible de les louer.

CONTACT COSTCO

Aliments, articles d'éclairage, mobiliers de jardin, appareils électroniques et autres fournitures de fête extérieure sont offerts en entrepôt Costco et sur Costco.ca.



« Nous avons quelques tables dont nous nous servons constamment. J'ai investi dans [de grandes tables] cette année en raison des cocktails à la maison », indique Renee Patrone Rhinehart, membre de Costco et fondatrice et PDG de Party Host Helpers, une agence de recrutement dans l'événementiel de Philadelphie.

Assurer le confort. L'après-midi, écran solaire et eau fraîche doivent être offerts en quantité. Les enfants peuvent fabriquer des éventails en papier sur une table de loisirs créatifs. Si la cour est au soleil, installer des parasols ou voiles d'ombrage.

En soirée, il ne faut pas oublier les insecticides ou les répulsifs à moustiques sans fil disséminés dans le jardin, qui sont efficaces plusieurs heures. Les couvertures sont aussi essentielles lors des soirées fraîches.

Définir l'ambiance. L'éclairage peut être simple ou extravagant. Les guirlandes lumineuses, idéales pour un souper tardif, sont faciles à trouver et à suspendre; les bougies chauffe-plat sont jolies et économiques.



Sens horaire, du haut :
Un menu réfléchi, de la musique, de la danse et un barbecue impressionneront les invités.



Avoir des réserves. Selon M^{me} Douglas, l'erreur que font les hôtes, c'est de ne pas être parés à toute éventualité. Il est préférable d'acheter serviettes, assiettes et couverts compostables en plus en cas de besoin, et d'avoir des réserves.

Il faut beaucoup de glace. « Au moins trois sacs, affirme M^{me} Douglas d'un air convaincu. C'est dommage de devoir aller en chercher. En tant qu'hôte, il faut être présent et s'amuser. »—*Kira Vermond*

À table!

Pour planifier un menu, l'occasion peut suggérer le thème : des mets adaptés pour l'anniversaire d'un enfant comme une pizza et un gâteau, ou du mousseux et des bouchées raffinées pour une fête prénuptiale.

On peut envisager une thématique par pays : hummus, pitas, souvlakis et salade pour un repas grec; fromage, croustilles, salsa et tacos de crevettes pour une fête à la mexicaine; porc kalua, salade de macaronis

et ananas grillé pour une fête hawaïenne.

Jordan Hansen, propriétaire et créatrice du blogue *Jordan's Easy Entertaining*, suggère de créer un menu autour d'une spécialité culinaire ou d'un choix populaire des invités, surtout s'ils ont des restrictions alimentaires. La confusion demeure?

« Choisir un plat principal et le compléter par des accompagnements », déclare-t-elle.

Les grillades s'inscrivent naturellement dans les fêtes estivales. Selon M^{me} Hansen, il convient de se préparer. « On y gagne du temps et on évite de tout faire maison », dit-elle, en ajoutant qu'elle se procure souvent ses accompagnements et ses desserts chez Costco pour ses grillades. Son conseil : faire l'épicerie à l'aide d'une liste d'ingrédients pour les plats principaux, les accompagnements, les boissons et les desserts.

Lors de barbecues, comme la cuisson se déroule en présence des invités, le synchronisme est essentiel. Griller d'abord

Salubrité des aliments

La température chaude peut entraîner les germes d'origine alimentaire. Voici les conseils de Santé Canada :

- Réfrigérer la viande, la volaille et les fruits de mer en attente du grill.
- Tenir ces aliments crus loin du prêt-à-manger.
- Jeter les marinades et les sauces ayant été en contact avec les jus de viande crue.
- Déposer la viande grillée sur une assiette propre à l'aide d'ustensiles propres.
- Garder les aliments chauds à 60 °C (140 °F) ou plus (à l'aide de mijoteuses ou de chauffe-plats); garder les aliments froids à 4 °C (40 °F) ou moins (utiliser des bols de glace, au besoin).
- Réfrigérer les restes dans les deux heures suivant leur cuisson pour réduire les risques de prolifération des bactéries.

Jordan Hansen utilise des cloches alimentaires en mailles pour éloigner les insectes, et des pots de lavande ou de menthe pour les moustiques.—LL

SENS HORAIRE, DU HAUT : © MB, GORODENKOFF, RAWPIXEL.COM / STOCK, ADOBE.COM

SUITE À LA PAGE 32



les aliments nécessitant plus de temps (côtes levées, pommes de terre, etc.), puis les réserver. Ensuite viennent les biftecks ou les hamburgers qui reposeront pendant la cuisson du poisson ou des légumes.

Le repas-partage est aussi une option. Il suffit de fournir des directives ou d'assigner des mets aux invités. Selon M^{me} Hansen, la plupart préfèrent ne pas avoir à choisir. « On peut demander d'apporter une salade ou un plateau de fruits, explique-t-elle. Ainsi, les convives peuvent être créatifs et éviter le stress lié à la possibilité de découvrir un plat semblable à la fête. »

Les boissons simples sont à privilégier. Les invités peuvent apporter leurs boissons. Sur place, offrir jus et eau en bouteille. Une autre option : sangria ou limonade dans un grand pichet avec beaucoup de glace.

Peu importe le menu, la détente et le plaisir sont de mise! —*Laura Langston*

Son et image

Été et fêtes d'arrière-cour vont de pair, comme arachides et confiture. Une fête mémorable exige mets délicieux, boissons à volonté et divertissements exaltants.

Des haut-parleurs extérieurs créent l'ambiance, des rythmes entraînants aux airs de jazz discrets. Les haut-parleurs Bluetooth offrent une solution simple,

particulièrement s'ils sont robustes et imperméables, surtout près d'une piscine. L'idéal est d'avoir plusieurs haut-parleurs Bluetooth portatifs tous connectés sans fil (connexion en chaîne). Plus il y a de haut-parleurs, plus le son est enveloppant. À l'extérieur, deux haut-parleurs de 60 watts peuvent suffire pour éviter de déranger les voisins. (Penser à charger les appareils au préalable!) Un haut-parleur d'intérieur, installé sur une terrasse couverte et rentré après l'événement, pourrait aussi convenir.

Si l'on préfère du matériel câblé, placer deux grands haut-parleurs à gauche et à droite; un seul suffira pour une petite cour. Utiliser une longue rallonge électrique extérieure et la fixer en toute sécurité.

Conseil d'expert pour la liste de lecture : demander aux invités de fournir cinq à dix chansons pour la liste de lecture. Au moment de préparer la fête, ajouter à cette liste tout morceau favori ou air intéressant qui passe à la radio.

Égayer la fête par du karaoké. YouTube est une bonne source de contenu gratuit aux paroles qui défilent (chercher par titre « + karaoké »); les invités libéreront la Mariah ou l'Elvis qui sommeille en eux. Ajouter micro sans fil et tablette (ou



Sens horaire, de g. :
Divertir les invités avec
une variété d'activités :
jeu de balles en échelle,
lancer de hache, ou
soirée cinéma étoilée.



téléviseur d'extérieur); grâce à un réseau Wi-Fi fiable, chacun pourra chanter à tue-tête. Certains haut-parleurs de fête intègrent entrée de micro et fonctions karaoké. Ajouter un éclairage stroboscopique.

Pour couronner la fête, accrocher un drap blanc sur la maison, la terrasse ou la clôture pour une soirée cinéma étoilée, à l'aide d'un projecteur portable et de haut-parleurs. Certains projecteurs portatifs intelligents intègrent l'accès aux services de diffusion en continu; une clé de diffusion ou USB à mémoire flash comprenant un film convient aussi. Ajouter chaises et maïs soufflé; le tour est joué.—*Christine Persaud*

Jeux extérieurs

Les activités extérieures battent leur plein alors que les familles organisent des barbecues dans l'arrière-cour, des fêtes et d'autres rassemblements sous le soleil ou les étoiles. Participer à des jeux lors d'un rassemblement d'arrière-cour peut être exaltant, mais les jeux extérieurs existent par milliers, et la planification peut s'avérer difficile.

Considérer l'âge des invités pour affiner les choix. Voici quelques idées :

Familles avec enfants. Les jeunes enfants débordent d'énergie. Ces classiques

veilleront à la participation de tous :

- Lancer de la balle avec des gants adhésifs ou de baseball
- Kickball, soccer, ballon-chasseur
- Statue
- Capture du drapeau, tague glacée
- Lancer de bombes à eau
- Classiques géants, comme le tictactoe

Adolescents et adultes. Les jeux comme ceux-ci peuvent faire participer les adolescents actifs, compétitifs et analytiques.

- Lancer de l'œuf
- Jeu de balles en échelle
- Course étourdie
- Course de l'œuf et de la cuillère
- Transfert de seau
- Bataille d'eau amicale
- Jeux de sport comme le flag-football
- Badminton
- Jeu de poches
- Jeux de société ou de cartes

Tous ensemble

Les rassemblements de tous âges dans l'arrière-cour peuvent être une panoplie d'activités. Choisir quelques jeux pour chaque groupe d'âge. Pour plus d'idées, il suffit de rechercher sur Internet des jeux d'arrière-cour pour enfants, adolescents et adultes.—*Sarah Madewell*

Astuces pour réussir

Connaître ses invités. S'agit-il de jeunes enfants ou de collègues? La réponse dictera le type de jeux à jouer et à éviter.

Planifier. Respecter un budget et prévoir des provisions de jeux.

Déléguer. Éviter de se sentir dépassé. Demander de l'aide aux autres personnes.

Être à l'écoute. Si un jeu n'intéresse pas les invités, passer au jeu suivant.

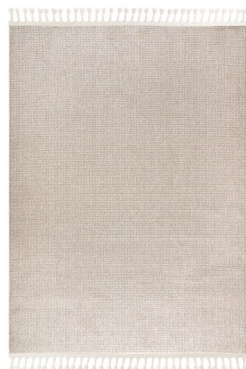
Être prêt pour les intempéries. Penser à un plan de rechange si la fête doit passer à l'intérieur.

S'amuser. La planification est terminée, la fête est en cours et des assistants sont présents. C'est le moment de se détendre et de faire place aux jeux.—*SM*



ATHENA

COLLECTION DE TAPIS



✓ Tapis d'intérieur de 198 cm x 274 cm
(6 pi 6 po x 9 pi)

✓ Tapis bouclé tissé à plat 100 % polyester

✓ Résistant à la décoloration et à la moisissure



GERTMENIAN
Established in 1896

TEMPO

Tapis *D'inspiration Design*



66 cm x 183 cm
Tapis De Coureur

Doux

Texture Double

Résistant aux Taches

Art. 1464340



Vestibules

© EZGI / STOCK.ADOBE.COM



Transformer Table

GRACIEUSÉ DE TRANSFORMER TABLE

Chacun sa place

Lorsqu'il est question de maison, l'espace peut faire toute la différence. Avec un bon plan, il est possible de maximiser son espace, mais les bons produits sont aussi importants.

La section spéciale de ce numéro, Pour la maison, présente Transformer Table, une entreprise qui repousse les limites spatiales avec ses meubles modulaires. Un moment de détente convient pour s'informer au sujet des fauteuils inclinables, des façons de profiter pleinement du bureau partagé à domicile, et de la création d'un vestibule ordonné. Finalement, les choix des acheteurs présentent des articles qui optimiseront l'espace.

36 Profil de fournisseur : Transformer Table

41 Vestibules

42 Espace de travail pour deux

46 Fauteuils inclinables

49 Choix des acheteurs

Fauteuils inclinables





Pousser les limites

Transformer Table rehausse l'efficacité

DAN JONES



Zaur et Dzera Pkhalagov, membres de Costco, ont rencontré un problème de taille : le couple adorait recevoir famille et amis, mais ne pouvait consacrer l'espace limité de son condo à de grands meubles.

Ayant travaillé dans le domaine minier et de l'ingénierie, Soslan Tsoutsiev, le frère de M^{me} Pkhalagov, a cherché une solution.

Sans expérience dans la fabrication de tables ou la commercialisation en ligne, M. Pkhalagov, M. Tsoutsiev et cinq autres amis ont réuni leurs expériences de défense, de production vidéo et de conception graphique. Après beaucoup de recherche, d'essais et d'erreurs, ils ont conçu la table extensible Transformer Table, en 2016.

Le concept a propulsé l'entreprise parmi les plus prospères du Canada après son lancement sur les réseaux sociaux.

« Nous n'avons jamais abandonné notre rêve », explique Artëm Kuzmichev, un des amis, et directeur en chef du marketing et de la technologie chez Transformer Table.

L'innovation en tête

Établie à Montréal, Transformer Table propose des tables et bancs modulaires pour petits espaces. La table de salle à manger peut passer d'une console compacte de 46 cm (18 po) à une table de banquet de près de 3 m (10 pi).

« L'industrie du meuble nécessite davantage d'innovation », selon Richard Mabley, vice-président du développement commercial, ainsi que ses amis Alexandre Doré, Cedric Deltandre et Holland Wabie. « Le nombre de condos et de petites maisons augmente. Les gens souhaitent maximiser leur espace et acheter des meubles de grande qualité qui leur conviendront longtemps. »

Un gagne-place

Les tables extensibles à abattants existent depuis des décennies, mais Transformer Table a conçu un mécanisme télescopique robuste servant à modifier la taille de la table ou du banc selon la taille désirée, sans assemblage requis. Les pan-



À g. : Les tables à manger s'étendent à près de 3 m (10 pi). **En bas** : Les meubles Transformer Table peuvent se contracter dans les espaces restreints.



PHOTOS COURTESY OF TRANSFORMER TABLE

12 personnes. Chaque banc s'étire jusqu'à 3,3 m (11 pi) et convient à six adultes.

« Nous voulions une table idéale à toute occasion et à toutes les familles, peu importe l'espace », indique M. Mabley.

Une croissance rapide

Transformer Table a connu une croissance fulgurante, passant de 400 clients, la première année, à 70 000. Présente à l'échelle mondiale, elle possède une usine au Vietnam et emploie 500 personnes dans le monde. Son chiffre d'affaires annuel est passé de 360 000 \$ en 2017 à 75 millions de dollars, en 2022.

L'entreprise a toujours privilégié la durabilité : chaque pièce est fabriquée en bois massif et MDF de première qualité et de source responsable. De plus, elle plante 10 arbres pour chaque article vendu.

« Nous avons repoussé les limites du mobilier », affirme Saskia Rose, chef des communications chez Transformer Table. « Nous essayons de changer le statu quo. » ■

neaux d'extension s'empilent facilement dans une boîte de rangement.

« Le mécanisme s'inspire d'un modèle en bois japonais datant d'une centaine d'années environ, indique M. Mabley. Nous avons approfondi ce concept avec des roulements à billes minuscules à l'intérieur. Cela fait en sorte que nos tables sont très résistantes et faciles à utiliser. Tout le monde peut les étendre, et elles répondent à tous les besoins. »

Les tables à cinq panneaux, ayant quatre tailles intermédiaires et supportant jusqu'à 340 kg (750 lb), accueillent jusqu'à

PROFIL DE FOURNISSEUR

Nom

Transformer Table

PDG et président

Soslan Tsoutsiev

Nombre d'employés

Plus de 500 dans le monde

Siège social

Montréal

Articles offerts chez Costco

Mobilier pour salle à manger avec table et banc (art. 1572246); Entrepôt/Costco.ca. Autre couleur au choix : noir, acacia clair, noyer, blanc (divers numéros d'article); Costco.ca seulement.

Citation sur Costco

« Notre engagement commun envers l'excellence en matière de qualité et d'expérience client fait de notre partenariat un succès retentissant. »

—Saskia Rose, chef des communications

Vif engouement

Transformer Table a immédiatement fait sensation sur les réseaux sociaux, une première vidéo du produit sur Facebook atteignant rapidement les

4,5 millions de vues. Sur Instagram, une publication a atteint 131 millions de vues. L'entreprise a 300 millions de vues sur tous les réseaux sociaux. La publicité télévisée, y compris une apparition à

l'émission *Dragons' Den*, en 2018, a également contribué à son essor. Sa campagne de lancement de 2019 a recueilli plus de 4 millions de dollars (objectif de 50 000 \$).—DJ

Embellissez votre maison

Rendez-vous en entrepôt et sur [Costco.ca](https://www.costco.ca)
pour une plus **grande sélection!**

Ensemble
modulaire
de détente



Art. 1646072

Transformez la salle de séjour en un endroit douillet avec cet ensemble modulaire de détente. Il comprend 2 coussins décoratifs, des coussins rembourrés de fibres et de plumes et des coussins de siège et de dossier amovibles et revêtus d'un tissu gris pâle élégant. Créez l'espace parfait pour se détendre et se ressourcer.

Fauteuil d'appoint en tissu True Innovation

Ce fauteuil d'appoint en tissu True Innovation, fabriqué minutieusement à base de matériaux de qualité, rehausse l'élégance de la pièce. Le tissu beige et les clous décoratifs sur le devant des accoudoirs ajoutent une touche raffinée, alors que les ressorts ensachés et ondulés veillent au confort optimal. Idéal pour toute salle de bureau ou de séjour.



Art. 1570096



Art. 1646069

Fauteuil inclinable motorisé en cuir Palliser

Offrez-vous le luxe avec ce fauteuil inclinable à surfaces en contact avec le corps et repose-pieds recouverts de cuir fleur. Le mécanisme protège-mur permet l'inclinaison jusqu'à 10 cm du mur, alors que le cuir protégé est imperméable et antitache. Un bouton-poussoir intérieur subtil et un dossier amovible rehaussent la commodité, et les coussins fermes de siège et de dossier assurent l'ergonomie adéquate.



Art. 1646066

Meuble multimédia d'appoint Ari de Loxley Rowe

Rehaussez l'élégance de votre salle de séjour avec ce meuble multimédia d'appoint Ari. Il arbore un fini gris tempête et deux ensembles de poignées : doré brossé et nickel brossé. Doté de deux portes à fermeture en douceur et de panneaux en verre trempé, il est aussi offert avec des tablettes intérieures ajustables pour un rangement polyvalent.

Mobilier Elmwood 7 pièces pour salle à manger



Art. 1653307

Rehaussez votre expérience gastronomique avec ce mobilier Elmwood 7 pièces pour la salle à manger, conçu à base de bois massif avec un placage en bois mindi et un fini appliqué à la main en plusieurs étapes. La table comprend une rallonge papillon escamotable pour un ajustement facile. Le mobilier idéal pour recevoir famille et amis.

Table Transformer 3.0 avec banc



Art. 1572246

Ce mobilier gris pour la salle à manger optimise l'espace. Cette table novatrice peut accueillir jusqu'à 12 personnes confortablement à pleine extension, puis se refermer en format console pour le rangement. Faits de bois massif et de MDF, la table et le banc présentent des grains de bois sans pareil, créant des tables uniques dotées de variations naturelles de couleurs.



Propre et ordonné

Un vestiaire d'entrée contribue à l'organisation de la famille

MERLISA LAWRENCE CORBETT



ILLUSTRATION : © DARIUSTIUGOVA; NANYASEM, A.G. : SAMIAM2007 / STOCK.ADOBE.COM



**CONTACT
COSTCO**

Des bancs et d'autres articles décoratifs et d'organisation sont offerts en entrepôt Costco et sur Costco.ca.

Pluie, neige, feuilles mortes, poussière et débris peuvent s'introduire dans la maison. Un vestibule peut être transformé en un espace de rangement pour les chaussures boueuses ou mouillées, les vêtements d'extérieur et le matériel de sport.

D'abord, tenir compte des besoins de la famille, indique Tamara Liebmann, organisatrice professionnelle à Montréal et membre des Organisateurs professionnels au Canada. Penser à tout le monde, même aux animaux.

Ensuite, se poser la question : de quoi chacun a-t-il besoin au moment de sortir? Qu'est-ce qu'on rapporte toujours à la maison? Courrier, bottes, clés, sacs à main et à dos, chapeaux? Quelles traces ces objets laissent-ils? Boue, gravier, feuilles, saleté?

Installer un coin vestiaire-éclair près de l'entrée la plus utilisée, pas forcément la porte avant. Une porte latérale ou l'entrée de garage peuvent être idéales.

Position verticale

Une fois la zone désignée, installer des crochets, des étagères et des boutons au mur. « Un système vertical est optimal si l'espace est limité », déclare M^{me} Liebmann.

Son astuce pour un coin vestiaire-éclair : une étagère à crochets, idéale pour les clés, les lunettes de soleil, les cartes d'identification, et les sacs à main et à dos. « Ces crochets sont très utiles pour augmenter l'espace disponible et libérer la précieuse surface au sol », ajoute-t-elle.

Chaises, bancs et bacs

« Un banc est un atout si l'on a assez d'espace; il aide à se chauffer et à se déchausser », affirme Isabelle Lamy, organisatrice professionnelle et spécialiste en désencombrement, à Londres.

Choisir un banc muni d'un espace de rangement (ouvert, à tiroirs ou à étagères), un banc rembourré à rabat ou un cube de rangement. Dans une région où il y a beaucoup de pluie, de grésil et de neige, M^{me} Liebmann recommande d'installer un tapis-décrottoir près de la porte, sous un banc ou dans un placard.

Seuls ou combinés à des cubes de rangement, les bacs sont un excellent moyen de dissimuler le désordre. On peut y ranger gants, chapeaux et foulards en hiver. Au printemps, ils serviront aux jouets d'extérieur, sandales de plage, insecticides et écrans solaires.

Touches de finition

Un miroir fixé au-dessus du banc ou des étagères agrandit l'espace et permet de s'examiner le visage en sortant. Un grand vase fait un excellent porte-parapluie.

« En général, on est plus susceptible de garder l'espace propre si le décor y est soigné et élégant », ajoute M^{me} Lamy. ■

Merlisa Lawrence Corbett est rédactrice pigiste établie dans la Floride centrale.



Espace partagé

Conseils pour partager un espace de travail à domicile

ROSIE WOLF WILLIAMS



CONTACT COSTCO

Mobiliers de bureau, ordinateurs portables et de table, imprimantes et numériseurs sans fil, casques antibruit, et une foule d'autres fournitures pour le bureau à domicile sont offerts dans les entrepôts Costco et sur Costco.ca.

Ces dernières années, les pratiques commerciales se sont transformées et de nombreuses entreprises ayant pignon sur rue ont adopté le travail hybride ou le télétravail. En fait, selon une étude récente de la société de communication technologique Owl Labs, 83 % des participants en télétravail ont déclaré une productivité égale ou supérieure à celle qu'ils avaient aux bureaux de l'entreprise.

Si l'on se trouve actuellement (ou bientôt) dans cette situation, l'un des partenaires à la maison possède peut-être déjà un bureau au foyer, mais l'autre non, ou les deux travaillent entièrement ou partiellement au domicile. Dans les deux cas, il faut réaménager.

Stratégies efficaces

« Il peut être difficile et enrichissant de partager un bureau à domicile avec un être cher », affirme Ellie Borden, psychothérapeute autorisée, directrice et superviseuse clinique de Mind by Design à Oakville, en Ontario. « Pour élaborer une stratégie, il faut déterminer les besoins et le style de travail de chacun.

Une personne peut rechercher un milieu de travail paisible, tandis que l'autre nécessite beaucoup de lumière naturelle. Une fois ces besoins établis, on peut planifier l'aménagement de l'espace et de l'équipement pour que les deux parties se sentent à l'aise. Il est impératif d'établir ensemble des lignes directrices et des objectifs pour assurer un travail harmonieux. Ces règles prévoient notamment le niveau de bruit acceptable, un calendrier des réunions et des appels et le respect des horaires individuels. »

L'organisatrice professionnelle Phaedra Studt, propriétaire de Practical Possibilities à Chicago, est d'accord. « Je travaille à la maison quand je ne suis pas chez mes clients, explique-t-elle. Avant la pandémie, mon mari travaillait principalement au bureau. » Elle raconte que lorsqu'il est passé au télétravail, elle a d'abord éprouvé de la frustration, car son lieu de travail paisible était perturbé par les innombrables appels de son mari. « Je pouvais parfois me déplacer ailleurs dans la maison, mais mon bureau était équipé d'un deuxième écran et d'un numériseur », ajoute-t-elle.



DE G. : NADYA USTUZHANTSEVA, DRUMCHES; EMBASY / STOCK.ADOBE.COM

Le couple a trouvé des solutions : M^{me} Studt porte désormais un casque antibruit et écoute de la musique pour rester concentrée. Elle indique également à son mari les jours où elle a besoin du bureau, lui demandant de se déplacer. « J'ai entrepris de les inscrire au calendrier pour l'informer à l'avance », explique-t-elle.

Questions pratiques

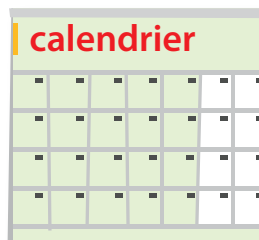
M^{me} Studt suggère qu'un bureau à domicile partagé soit doté d'espaces individuels désignés. « Chaque personne doit veiller à gérer sa paperasse dans son espace, déclare-t-elle. Chacun a un style différent pour [organiser] l'espace et l'accès au matériel. Pour maintenir la paix, il convient de laisser

son partenaire entretenir son espace comme il l'entend, même s'il n'est pas aussi bien rangé qu'on aimerait. »

Selon elle, chacun a besoin d'une corbeille d'arrivée pour ses documents personnels. Elle estime que chacun devrait idéalement posséder son propre bureau. Si des espaces distincts ne sont pas envisageables, une surface pouvant accueillir un ordinateur et un peu d'espace pour rédiger des notes suffiront. Dans ce cas, on préférera l'usage d'ordinateurs portables pour faciliter son déplacement temporaire. Il faut installer l'équipement commun, comme les imprimantes et les numériseurs sans fil, en dehors du bureau, pour que chacun puisse y accéder sans déranger l'autre.

M^{me} Borden souligne que la communication est essentielle lorsqu'on partage un bureau à domicile avec un être cher. « Une communication efficace permet aux deux parties d'exprimer leurs besoins, leurs envies et leurs préoccupations. Cela favorise le bien-être et la productivité, explique-t-elle. Lorsqu'on discute d'aménagement et de niveau de bruit, il est crucial de faire preuve d'empathie et de respect. Il faut d'abord exprimer ses préoccupations et ses préférences, et reconnaître les besoins de l'autre. On pourrait dire à l'autre : "Je comprends que tu aies besoin d'un environnement calme pour te concentrer; j'ai besoin de lumière naturelle pour mieux travailler." Cela montre une volonté de faire des compromis et de trouver une solution pour les deux. » ■

Rosie Wolf Williams est rédactrice pigiste à Bennington, au Vermont.



Maintenir la paix

Il peut être difficile de maintenir un environnement de travail paisible et productif lorsque deux personnes à horaires différents travaillent à domicile. La psychothérapeute autorisée Ellie Borden donne les conseils suivants :

Utiliser un calendrier commun. Cela sert à coordonner les horaires et à éviter les conflits.

Mettre en place un système de communication. Déterminer la façon de communiquer, particulièrement lorsqu'une personne dort ou travaille.

Créer un espace de travail distinct pour chacun. Cela réduit les sources de distraction et d'interruption.

Prévoir des pauses ensemble. Mettre les pauses en commun, même si les quarts de travail diffèrent. Cela aide à rester en contact et réduit le sentiment d'isolement.—RWW

Fixer des limites

Les suppositions ou les normes sociales ne doivent pas dicter la culture de bureau à domicile. Établir les

règles à l'avance : le matériel est-il interdit à l'autre, peu importe le désordre?

Comment gérer les interruptions de façon courtoise? Une personne

porte un serre-tête à oreilles pour limiter les interruptions. L'autre pose une affiche « Ne pas déranger » sur la porte. Le respect mutuel est essentiel.—RWW



Ventilateur de salle de bain

avec commande de ventilateur

SYSTÈME COMPLET DE VENTILATION
POUR SALLE DE BAIN

- Technologie intelligente S'ADAPTANT À VOTRE SALLE DE BAIN
- Aide automatiquement à prévenir les moisissures
- Nouveau détecteur silencieux facile à nettoyer

Humidité :
automatique
Minuterie :
0 à 60 minutes
Manuel :
à une seule touche



Installation facile
installation facile à même la pièce

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 2195227

NOUVEAU!

Snapware®
pure pyrex glass™



Couvercles
hermétiques et
étanches



Couvercles adaptés aux
contenants en plastique
et en verre



Le verre PYREX® pur
résiste aux taches et
aux odeurs



Couvercles écrire
et effacer

18 ENSEMBLE DE 18 PIÈCES

Produit fabriqué aux États-Unis

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1103106



**MAINTENANT EN PAQUET
DE 550 LINGETTES.**

NOTRE PLUS GROS EMBALLAGE AU CANADA!

20 % PLUS D'INGRÉDIENTS NETTOYANTS*



✓ Élimine 99,9 % des virus et bactéries*, y compris les virus du rhume et de la grippe et le virus qui cause la COVID-19²

✓ 20% plus d'ingrédients nettoyants*

✓ Le désinfectant tout usage qui inspire le plus confiance au Canada*

* Comp. Aux Lingettes Désinfectantes Ordinaires Lysol® Désinfecte sur les surfaces dures, non poreuses. Toujours lire et suivre le mode d'emploi. *SARS-CoV-2 = SRAS-CoV-2.
Marque de désinfectant tout usage choisie comme la plus digne de confiance par les consommateurs canadiens selon la BrandSpark® Canadian Trust Study, 2023

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1708072

U LOFT
STOCKAGE SIMPLIFIÉ



Boîte de
rangement
avec couvercle
en bambou
(Set de 4)



Art. 1711982

NOUVEAU



**NOTRE ESSUIE-TOUT
LE PLUS ABSORBANT
ET DURABLE***
**MAINTENANT
PLUS COMME DU
TISSU****



**Pour chaque arbre utilisé, Bounty
en plante au moins deux autres.**

* vs les feuilles d'essuietout sur mesure du marché national. ** vs le produit précédent



3M

Command
MARQUE

CB

Suspendez ce que vous voulez, là où vous le voulez.



Résistant à l'eau
Tenue éprouvée supérieure à celle
des ventouses



Facile à installer
Aucun outil requis



Tient fermement
Deux ensembles supportent jusqu'à 5 lb



Canapé Laurretta
à position zéro
gravité de TGL
(Art. 1644978)

Fabuleux fauteuils

Choisir le meilleur fauteuil inclinable pour ses besoins

MALI ANDERSON

CONTACT COSTCO

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

On le surnomme « fauteuil de détente » pour une bonne raison. Le fauteuil inclinable est parfait pour s'étirer et surélever ses jambes après le travail, câliner les jeunes enfants ou se détendre en regardant ses émissions préférées. S'il existe un meuble capable de rendre l'intérieur plus chaleureux, c'est le fauteuil inclinable. Grâce à la multitude de choix, chacun peut trouver son niveau de confort et de fonctionnalité rêvé.

« De nos jours, il en existe de nombreux styles », explique Sarah Boardman-Miller, membre de Costco et designer d'intérieur principale et propriétaire de SB Design and Showroom LLC. Qu'il s'agisse d'un condo urbain où l'espace est compté, ou d'une vaste maison, chacun peut trouver un fauteuil inclinable qui répond à ses besoins. Voici quelques conseils pour ce faire.

Évaluer l'espace

Il est amusant de chercher un fauteuil inclinable auprès des détaillants ou des boutiques en ligne, mais il convient de mesurer

ses dimensions avant de l'acheter. Comme ces fauteuils s'inclinent, il faut disposer d'un espace suffisant pour bien tirer parti de tous leurs atouts, en position inclinée ou verticale.

« Selon son angle et sa taille, il faudra plus ou moins d'espace derrière et devant le fauteuil, même fermé. La plupart des fauteuils inclinables nécessitent de 30,5 à 61 cm (12 à 24 po) [d'espace] devant et derrière eux », explique M^{me} Boarman-Miller. Mais comme le fauteuil inclinable élimine la nécessité d'un pouf, il prend moins d'espace qu'un fauteuil traditionnel avec repose-pieds, en fonction du reste du mobilier dans la pièce.

Explorer les caractéristiques

La gamme de fauteuils inclinables étant vaste, il faut privilégier les caractéristiques qui importent le plus selon le cas. Les parents penchent davantage vers des fauteuils oscillants pour endormir leurs petits, alors que les personnes ayant un travail physique préfèrent des fonctions de chaleur et de massage pour soulager les muscles et réduire le stress.



À g. : Fauteuil inclinable motorisé en cuir fleur (Art. 1695399), offert seulement sur **Costco.ca**.

En haut : Fauteuil cinéma maison en cuir fleur à inclinaison motorisée (Art. 1717554), offert dans certains entrepôts et sur **Costco.ca**.

Vérifier la taille

Comme les canapés et les fauteuils standards, les inclinables se déclinent en différentes tailles. Voici quelques conseils relatifs à la taille à considérer lors de l'essai des modèles :

- Le fauteuil en position verticale, les pieds doivent toucher le sol, les genoux à un angle de 90 degrés.
- En position assise, tout l'avant-bras doit reposer aisément sur l'accoudoir.
- Le fauteuil penché vers l'arrière, la partie centrale doit soutenir le bas du dos, alors que le repose-pieds soutient les talons.
- Il faut pouvoir poser la tête en toute aisance. Si une tension au cou survient, essayer un autre modèle.—*MA*

Selon Hope Nichols, membre de Costco et designer principale et propriétaire de Hope Nichols Interiors, « comme il existe d'innombrables fauteuils inclinables sur le marché, il est utile de préciser l'usage prévu. Par exemple, prévoit-on d'installer ce fauteuil dans le cinéma maison, de l'ajouter comme élément de confort dans le bureau à domicile, d'en meubler le coin lecture ou d'en faire un usage thérapeutique? Dans tous les cas, il faut examiner les attributs de chacun pour choisir les options qui répondent le mieux aux besoins, comme un port USB ou un porte-tasse. »

Une paire de fauteuils inclinables pivotants convient dans la salle de divertissements, pour se tourner pour discuter, puis revenir en position pour regarder la télévision.

Il n'y a pas que les fauteuils qui sont inclinables. Les ensembles composables et canapés inclinables assurent le confort de gros groupes.

Examiner les matériaux

Une fois l'espace disponible pour le fauteuil et les caractéristiques à privilégier déterminés, il faut examiner le choix de couleurs et de tissus. Il convient d'assortir les matériaux au style de décor actuel. Le cuir a une allure luxueuse; les tissus offrent un aspect plus doux. Il faut aussi penser aux options résistantes aux taches (voir « Confort partagé ») qui, jumelées à un entretien adéquat, conservent une apparence neuve durable.

« Qu'il s'agisse d'un ton neutre ou d'une couleur assortie au décor, un choix adéquat de textile assurera la cohérence de la pièce, ajoute M^{me} Nichols. Un fauteuil inclinable doit convenir comme une paire de jeans. Mes clients doivent être ravis de leur choix. » ■

Mali Anderson, membre de Costco, est rédactrice pigiste à Chicago.

Confort partagé

Des passionnés d'animaux partagent leur mobilier avec leurs amis à fourrure. Dans ce cas, songer au risque d'usure avant d'acheter un fauteuil.

Pour certains, un tissu à motifs réduit l'apparence des poils et des marques légères. Le tissu tissé serré convient bien, puisqu'il résiste au dommage causé par les animaux.

« Bien que le cuir offre l'avantage d'une tenue très robuste, les marques de griffes d'animal y sont généralement assez visibles, » indique Sarah Boardman-Miller.—*MA*

A bathroom interior featuring a white marble wall with an arched niche. A wooden ladder holds several towels with geometric patterns in blue, white, and beige. A wicker basket on the floor contains folded towels. A white bathtub is partially visible, with a green patterned towel draped over its edge. A small wooden stool holds a soap dispenser and a bowl. A potted plant hangs from the top right.

COCOCOZY

100 % COTON
Serviettes de Bain +
Serviettes à Main

Colette Shelton

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1669484 (serviette de bain), 1769484 (serviette à main)

©2023 Welspun USA, Inc.

A bedroom interior featuring a bed with a grey blanket and a red, white, and grey patterned blanket. An open book lies on the patterned blanket. A wooden nightstand with a lamp is visible in the background.

ROOTSTM HOME

COUVERTURES EN PELUCHE
LIT SIMPLE - GRAND LIT - TRÈS GRAND LIT

TM Roots Home est une marque déposée de Roots Corporation utilisée sous licence.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1756430 (simple), 1756431 (grand), 1756432 (très grand)



Choix des acheteurs

Des articles choisis par les acheteurs de meubles de Costco



Hanh Nguyen Anthony Singh Manuela Gravel

Fauteuil inclinable motorisé en cuir

Ce fauteuil inclinable, décontracté et contemporain est idéal pour les maisons modernes. Le cuir fleur est doux, luxueux, et facile à nettoyer et à entretenir. Le siège à inclinaison motorisée est doté d'un appuie-tête motorisé pour une position de confort optimale sur mesure. Il est aussi pourvu d'un interrupteur en métal avec ports USB et USB-C pour charger les appareils électroniques. Art. 1645997. Entrepôt/Costco.ca

—Hanh Nguyen



Grand lit de style du milieu du siècle Marina Del Rey

Conçu avec un cadre en bois solide et des placages de noyer, ce lit est pourvu d'un motif de placage divisé sur la tête de lit à panneau et de pieds cylindriques effilés qui rappellent le décor du milieu du siècle. Les planches de soutien robustes supportent le matelas sans sommier, révélant encore plus du design attrayant de la tête de lit. Matelas non compris. Art. 1635560. Entrepôt/Costco.ca.

—Anthony Singh



Ensemble modulaire Thomasville 3 pièces

Cette collection de couleur crème comprend un sofa modulaire deux pièces recouvert de tissu doux et fait de fibres durables, en plus de deux coussins décoratifs. Un système à ressorts antiaffaissement offre un excellent support. Conçu avec un souci de fonctionnalité, le dessus rembourré du pouf d'accompagnement se soulève facilement pour révéler un espace de rangement spacieux. Les pieds en bois massif et la base en noyer apparente complètent la structure. Art 1646047. Entrepôt/Costco.ca

—Manuela Gravel



KIRKLAND
Signature

Mets estivaux DÉLICIEUX!

Préparez un festin en peu de temps grâce
à la commodité des mets préparés
du Deli de Costco.

**POULET
RÔTI**

**SALADE
CÉSAR**

**SALADE AU
POULET**

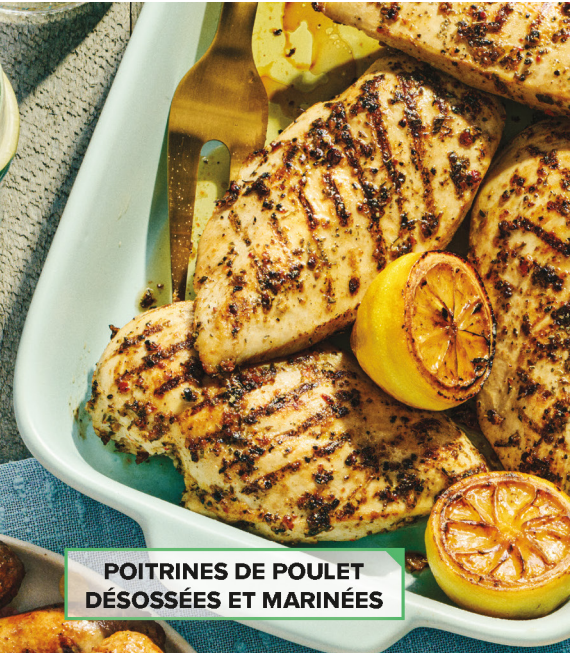
**AILES DE POULET
ASSAISONNÉES**

PUBLICITÉ

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



**PILONS DE POULET AU
POIVRON ET À L'AIL**



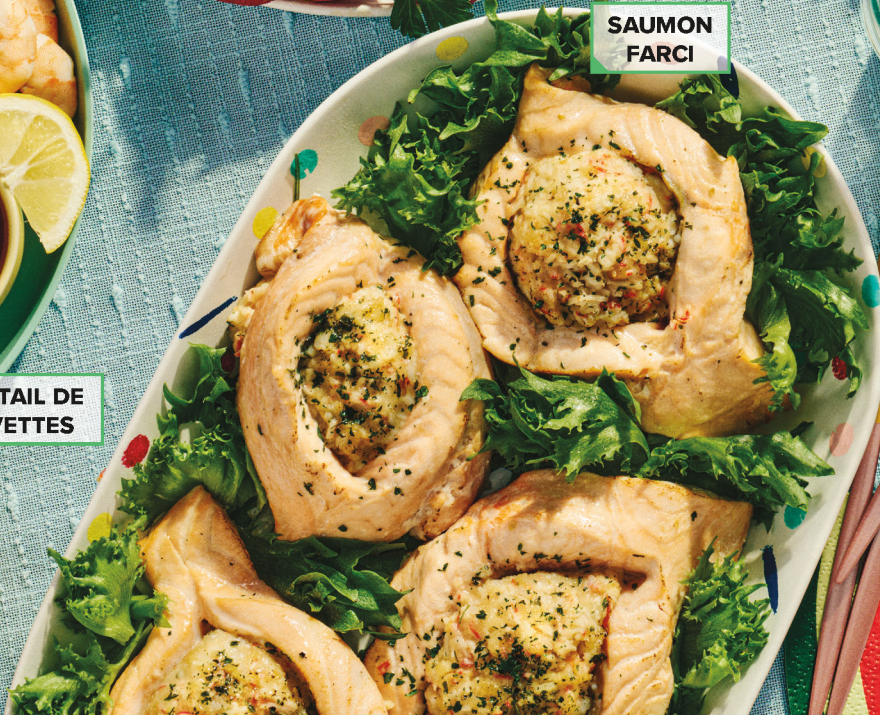
**POITRINES DE POULET
DÉOSSÉES ET MARINÉES**



**SAUCISSES ITALIENNES TRADITIONNELLES
(PIQUANTES, DOUCES, ET MIEL ET AIL)**



**COCKTAIL DE
CREVETTES**



**SAUMON
FARCI**





**SALADE DE
QUINOA**

**POITRINES DE POULET FARCIES
D'ASPERGES, D'ÉPINARDS ET DE FETA**

**CÔTELETTES DE SOUVLAKIS
DE PORC MARINÉES**

**ENSEMBLE POUR
TACOS AU POULET**

Calmar en cuisine

Le calmar, plus qu'un hors-d'œuvre

SCOTT JONES



LIESA COLE

Scott Jones est un diplômé du Culinary Institute of America et spécialiste en œnologie résidant en Alabama.

A dieu dinde et thon, une nouvelle protéine maigre arrive : le calmar. Jadis consommé en rondelles frites succulentes, le calmar (« calamari », en italien) occupe désormais l'avant-scène, sous forme de pavés et de hamburgers. Ces filets généreux et polyvalents étant plus accessibles, on peut les servir chez soi.

Un pavé de calmar de 170 g (6 oz) contient 27 g de protéines, 150 calories, 2,3 g de matières grasses et 4,5 g de glucides. Proche parent de la pieuvre, le calmar est doté de tentacules comestibles et d'un corps cylindrique appelé « manteau ». Tous les calmars peuvent sembler identiques, mais chaque espèce exige une préparation différente. Le calmar de Gould, plutôt petit (moins de 61 centimètres [2 pi] de longueur), est meilleur farci ou tranché en rondelles et servi en entrée, en salade ou en ragoût. L'encornet géant peut atteindre 183 cm (6 pi) de

longueur. Son manteau donne des pavés épais de 113 à 170 g (4 à 6 oz).

Il faut absolument attendre les pavés de calmars. On peut les acheter surgelés et préattendris, prêts à assaisonner et à cuisiner. Achetés frais, ils doivent être trempés dans du lait, du babeurre ou du citron (l'acidité assouplit la chair) au réfrigérateur pendant 30 minutes, ou frappés délicatement du côté lisse à l'aide d'un maillet à viande.

Le calmar se prête à merveille à divers assaisonnements et sauces. On le prépare et le sert comme la crevette. Des assaisonnements de base, dont zeste et jus d'agrumes, ail et herbes fraîches, suffisent pour rehausser son goût délicat. Il peut aussi être rehaussé, légèrement ou beaucoup, selon l'inspiration culinaire : asiatique, caribéenne, méditerranéenne, latino-américaine, et plus encore. Une couche de chapelure (Panko, notamment) lui confère saveur et texture.



Pavés de calmar poêlés avec beurre blanc citronné

© JENNY ROSS (PRIMALWELLNESS.COACH)

Peu importe les aromates, il vaut mieux saisir brièvement le calmar pour le garder tendre. Privilégier la cuisson au barbecue, à la poêle ou sous le gril, ou faire sauter. Il suffit généralement de cuire une ou deux minutes par côté, ou jusqu'à ce que la chair soit opaque. Secret de chef : inciser les deux côtés de traits superficiels de 0,32 cm (1/8 po) formant un losange pour éviter que le pavé ne s'enroule à la cuisson.

Pour servir, garnir de beurre aux herbes et de salsa fraîche, ou arroser de sauce tomate (marinara ou puttanesca). Un simple filet de jus de citron frais convient parfaitement. Le calmar donne de bons hamburgers et sandwiches po'boy. Il suffit de garnir les petits pains ou les pains à sous-marin d'aioli ou de sauce rémoulade, de tomates tranchées, de laitue râpée et de cornichons pour créer des sandwiches hors du commun. ■

Pavés de calmar poêlés avec beurre blanc citronné

BEURRE BLANC

60 ml (1/4 tasse) de vin blanc sec
7 ml (1/2 c. à s.) de vinaigre de vin blanc
22 ml (1 1/2 c. à s.) de jus de citron
7 ml (1/2 c. à s.) d'échalote, émincée
1 gousse d'ail, émincée
Sel, au goût
114 g (4 oz) de beurre non salé froid, en dés de 1,3 cm (1/2 po)

7 ml (1/2 c. à s.) de beurre, ramolli
1 citron, coupé en deux
125 ml (1/2 t.) de chapelure Panko ou plus, au besoin
2 pavés de calmar, épais de 0,3 cm (1/8 po)
Sel et poivre, au goût
Huile d'avocat, au besoin
125 ml (1/2 t.) de roquette

Préparer le beurre blanc : Dans une petite casserole, mélanger vin, jus de citron, échalote et ail; porter à ébullition. À feu à moyen-vif, réduire le volume à 15 ml (1 c. à s.), environ 10 min. Au-dessus d'un bol, passer au tamis fin. Ajouter deux morceaux de beurre. Au mélangeur à main, réduire en purée lisse. En laissant tourner le mélangeur, incorporer tout le beurre, un dé à la fois. Rectifier l'assaisonnement. Réserver au chaud, jusqu'au service.

Étendre le beurre ramolli sur les faces coupées du citron. Dans une poêle antiadhésive ou en fonte très chaude, déposer les citrons faces beurrées vers le bas. Saisir pour calciner légèrement; retirer de la poêle et réserver. Bien essuyer la poêle.

Dans une assiette, étaler la chapelure Panko. Dans un sac refermable, déposer le calmar et l'aplatir au rouleau à pâtisserie. Paner un pavé en le pressant légèrement pour faire adhérer la chapelure. Enrober l'autre pavé, en ajoutant de la chapelure, au besoin. Saler et poivrer.

Dans la poêle, chauffer une fine couche d'huile jusqu'à ce qu'elle commence à fumer. À feu vif, dorer les pavés d'un côté 1 à 2 min. Retourner; saisir l'autre côté. Retirer et servir sur une couche de beurre blanc. Garnir de roquette et d'un demi-citron grillé. Donne 2 portions.

Recette gracieuseté de Jenny Ross

CONTACT COSTCO

Des pavés de calmar frais sont offerts dans le rayon des viandes de Costco. Des rondelles de calmar surgelées sont offertes en entrepôt et via Épicerie Costco sur Costco.ca.

PUBLICITÉ

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

Les saveurs de l'été



PETITS ET LONGS CONCOMBRES, TOMATES RAISINS
ET ROMA, ET POIVRONS

Art. 25771, 88426, 171104, 77053, 60357

ÉPIS DE MAÏS
Art. 1639184, 38742



ÉPIS DE MAÏS
Art. 1639184, 38742



PÊCHES
Art. 5001, 2475



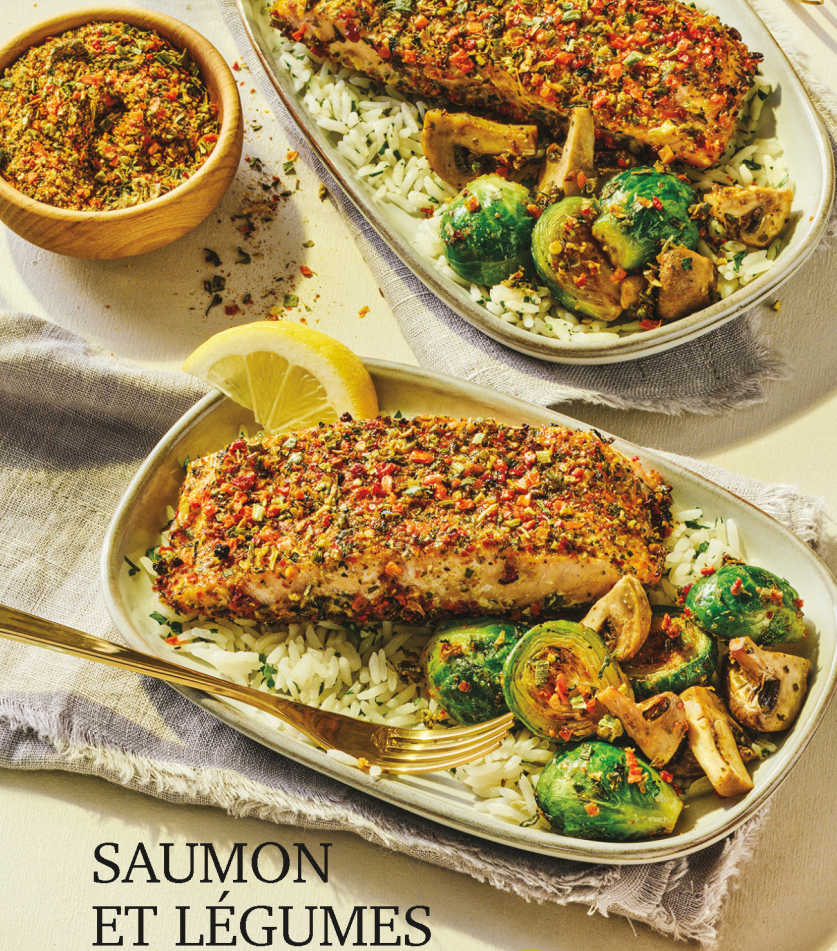
GARNITURE À SALADE
BIOLOGIQUE NATURSOURCE
Art. 3875466



MOUTARDE JAUNE
FRENCH'S
Art. 192264



BURGER VÉGÉ BIOLOGIQUE
CALIFORNIA DE
DR. PRAEGER'S
Art. 1135557



SAUMON ET LÉGUMES EN PAPILLOTE

DONNE 4
PORTIONS

- 4 filets de saumon de 150 g (1/3 lb), sans peau
- 180 ml (3/4 t) d'huile d'olive
- 250 ml (1 t) d'**assaisonnement pour légumes Moulin Rouge**
- 12 champignons blancs, tranchés
- 20 choux de Bruxelles, coupés en deux

Préchauffer le barbecue à feu moyen-vif.

Dans un grand bol, ajouter l'huile et l'**assaisonnement pour légumes Moulin Rouge**. Bien mélanger jusqu'à la formation d'une pâte. Frotter le saumon et les légumes du mélange d'huile et d'assaisonnement.

Placer le saumon et les légumes sur un gros morceau de papier d'aluminium. Disposer les légumes autour du saumon. Ajouter de l'huile ou de l'assaisonnement, au besoin. Emballer avec du papier d'aluminium pour former 4 papillotes.

Cuire 15 min sur le gril, ou jusqu'à la cuisson désirée.

Servir avec un accompagnement au choix (riz, pommes de terre ou salade) avec un soupçon d'assaisonnement pour légumes.



ASSAISONNEMENT POUR
LÉGUMES MOULIN ROUGE
Art. 1616271

PIZZA AU POULET BARBECUE ET À CROÛTE AU CHOU-FLEUR

DONNE 4
PORTIONS

- 1 **Kit de pizza au chou-fleur Molinaro's**,
croûte et sauce
- 280 g (10 oz) de poitrine de poulet,
cuite et coupée en dés
- 60 ml (1/4 t) de sauce barbecue
- 310 ml (1 1/4 t) de mozzarella fumée, râpée
- 60 ml (1/4 t) d'oignon rouge, tranché
- 80 ml (1/3 t) de mozzarella, râpée
- 1 à 2 jalapeños, tranchés
- 30 ml (2 c. à s.) de coriandre, hachée

Dans un petit bol, mélanger le poulet coupé en dés, la sauce barbecue et la moitié de la sauce du **kit de pizza au chou-fleur Molinaro's**; réserver.

Étaler le reste de la sauce Molinaro sur la croûte de la pizza et garnir de la mozzarella fumée. Garnir de poulet, d'oignons rouges, de jalapeños et de mozzarella.

Cuire la pizza selon les instructions de cuisson indiquées sur l'emballage.



KIT DE PIZZA AU CHOU-FLEUR
MOLINARO'S
Art. 1296318

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



CREVETTES PAPILLONS

Marinées à l'ail et fines herbes

Crevettes papillon marinées dignes d'un restaurant

Peuvent être grillées, cuites au four ou sautées

À associer dans un pré et marée ou sur une salade d'été



Art. 2151330

Bull's-Eye
Tartinade BBQ
2 x 940 mL

Lea & Perrins
Sauce
Worcestershire
568 mL

Miracle Whip
Tartinade
1.77 L

Heinz
Ketchup
2 x 1.25 L

Kraft Singles
Produit de
fromage 1.25 kg

Kraft Extra
Produit de
fromage fondu 785 g

Philadelphia Produit de
fromage à la crème
2 x 500 g

Mio
Préparation pour
boisson liquide
4 x 48 mL

Heinz
Pique-nique
4 x 750 mL

Heinz
SUMMER PACK - LES ESSENTIELS DE L'ÉTÉ
4 x 750 mL

HEINZ
ESTD 1869
57
VOS
BBQ

INSPIREZ-VOUS !

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

Divers numéros d'article



A. G. : ALISON RANDALL (HOMEANDPLATE.COM); ILLUSTRATION : © DARIAUSTIUGOVA / STOCKADOBECOM



ANGELA GARBOT PHOTOGRAPHY

Vicki Shanta Retelny est une nutritionniste et rédactrice de Chicago.

CONTACT COSTCO

Des tomates sur vigne, des tomates raisins et des tomates mélangées sont offertes en entrepôt Costco. La livraison de l'épicerie est offerte via Épicerie Costco sur Costco.ca.

Vives vignes

Tomates sucrées et délicieuses

VICKI SHANTA RETELNY

Les tomates sont offertes en différentes formes et tailles, et leurs couleurs varient du jaune à l'orange, au rouge, au vert et au violet bruni. Considérées à tort comme un légume, les tomates sont des fruits cultivés sur des vignes. Provenant de l'Amérique du Sud, les tomates sont un indispensable de la cuisine partout dans le monde.

Fraîches, sous forme de pâte, de concentré ou de ketchup, ou dans des soupes ou des salsas, les tomates regorgent de nutriments. Les tomates tranchées ne contiennent que 32 calories sur 250 ml (1 t.), et ont une teneur élevée en vitamine C, potassium, vitamine K et folate. Elles contiennent aussi du carotène rouge nommé lycopène, qui peut pallier le risque de cancer de la prostate et de maladie cardiaque. De plus, les tomates rehaussent les plats grâce à leur saveur umami, provenant de l'acide aminé glutamique.

La saveur et l'arôme des tomates reposent sur leur rapport sucre-acide. Les tomates au goût sucré, comme les tomates cerises, contiennent plus de sucre que d'acide et dégagent une myriade de composés aromatiques sucrés lorsqu'on les croque.

Parmi les centaines de variétés hybrides, chaque type de tomate polyvalente est utilisé de façon différente en cuisine. Les tomates cerises, juteuses et sucrées, sont délicieuses dans les salades, sur les brochettes et dans les kebabs; les tomates raisins conviennent aux collations. Les tomates sur vigne, sur une tige intacte, sont idéales tranchées et empilées sur les burgers et les sandwichs. La vigne liée prolonge la durée de conservation et approvisionne la tomate en nutriments. Envie de sauce marinara? Ces tomates sont délicieuses en purée sur pâtes ou pizza, dans une lasagne, ou sur un poulet rôti ou une aubergine. ■

Poulet caprese

MARINADE

125 ml (½ t.) d'huile d'olive
60 ml (¼ t.) de vinaigre balsamique
1 gousse d'ail, émincée
22 ml (1 ½ c. à s.) de miel
15 ml (1 c. à s.) de moutarde de Dijon

4 poitrines de poulet, désossées et sans peau

1 boule (228 g/8 oz) de mozzarella fraîche, tranchée en 8 tranches

2 moyennes tomates, tranchées

4 à 6 feuilles de basilic fraîches, hachées

Crème de balsamique

Sel et poivre, au goût

Préparer la marinade : Mélanger les ingrédients de la marinade. Verser sur les poitrines de poulet dans un sac refermable; refermer. Laisser le poulet mariner au réfrigérateur au moins 2 h.

Préchauffer le barbecue à 190 °C (375 °F). Griller les poitrines de poulet 4 min sur un côté; les retourner. Garnir chaque poitrine de 2 tranches de mozzarella, puis de 2 tranches de tomate. Griller encore 4 à 7 min, selon l'épaisseur du poulet, jusqu'à une température interne de 74 °C (165 °F). Retirer le poulet et le déposer dans un plateau de service. Garnir chaque poitrine de poulet d'une pincée de basilic haché et d'un filet de crème balsamique; saler et poivrer, au goût. Donne 4 portions.

Recette et photo gracieusetés de Alison Randall

KIRKLAND
Signature

POULET SUCCULENT



NOUVEL
EMBALLAGE.

MÊME
POULET
DÉLICIEUX.



**PILONS DE
POULET**
Art. 555502



**POITRINES
DE POULET**
Art. 555503



**HAUTS DE CUISSE DE POULET,
DÉSOSÉS ET SANS PEAU**
Art. 555506



**AILES DE
POULET**
Art. 555504



**POULETS
ENTIERS**
Art. 55505



**HAUTS DE CUISSE DE
POULET, AVEC OS ET PEAU**
Art. 55501



On nourrit le monde
Feeding the world

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

KINGSWAY^{INC.}

FINEST MEATS



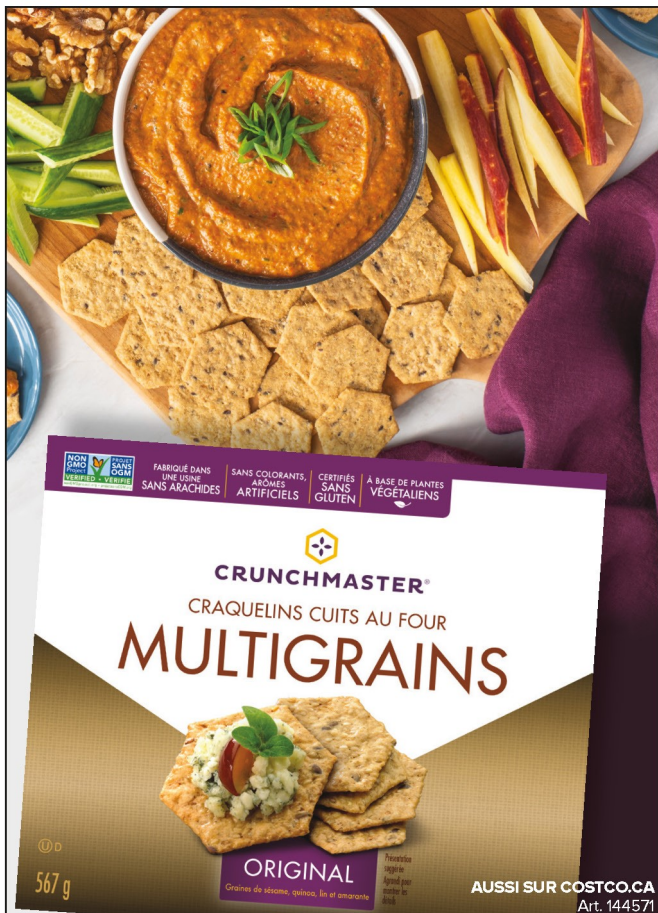
KingswayFinestMeats.com

EXPLOREZ
L'EXTRAORDINAIRE
SUR LE BBQ
CET ÉTÉ.

BŒUF
WAGYU
[FAUX-FILET]



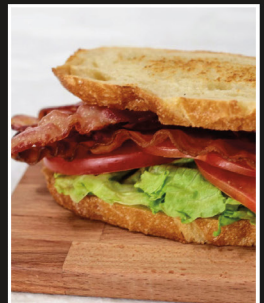
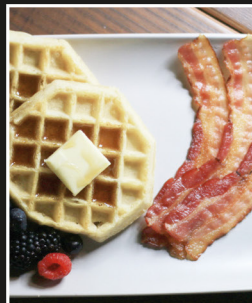
Art. 47946



Art. 339431



Une façon simple d'ajouter
du bacon à vos repas.





Salade aux tortellinis et au poulet

VINAIGRETTE

180 ml (¾ t.) d'huile d'olive vierge extra
60 ml (¼ t.) de vinaigre de vin rouge
10 ml (2 c. à t.) d'ail frais, émincé
2 ml (½ c. à t.) de sel
0,6 ml (⅛ c. à t.) de poivre

500 ml (2 t.) de poitrine de poulet rôti, coupée en petits morceaux

Sel et poivre, au goût

284 g (10 oz) de tortellinis frais aux trois fromages

500 ml (2 t.) de jeunes épinards

250 ml (1 t.) d'oignon rouge, coupé en dés

250 ml (1 t.) de tomates raisins, coupées en deux

250 ml (1 t.) de concombre sans pépin, coupé en dés

1 boîte (64 g/2,25 oz) d'olives noires tranchées, égouttées

60 ml (¼ t.) de feta

60 ml (¼ t.) de feuilles de basilic fraîches, hachées

Préparer la vinaigrette : Dans un grand pot (ou une tasse à mesurer), mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Couvrir et secouer (ou fouetter) jusqu'à homogénéité. Réserver.

Assaisonner le poulet de sel et poivre.

Dans une grande casserole, cuire les tortellinis selon les instructions de cuisson sur l'emballage. Égoutter.

Dans un grand bol, mélanger soigneusement poulet, tortellinis, épinards, oignons, tomates, concombre, olives et feta. Verser environ 60 ml (¼ t.) de la vinaigrette (ou plus, au goût) sur la salade. Réserver la vinaigrette restante.

Couvrir et réfrigérer la salade jusqu'au moment de servir. Incorporer le basilic juste avant de servir. Donne 8 portions (250 ml/1 t.).

Remarque : Rafraîchir toute salade restante à l'aide du reste de la vinaigrette.

Recette gracieuseté de Blair Lonergran

Verdure protéinée

Salades copieuses au menu

MARCY GOLDMAN

Tout le monde convoite des salades saines, et les médias sociaux regorgent d'influenceurs alimentaires mélangeant pois chiches, tofu, graines et légumineuses fibreuses avec les incontournables de la salade. Qu'en est-il de la viande? Certains désirent toujours des protéines plus coriaces, dont les fruits de mer, le poulet et le bœuf, pour rehausser la fraîcheur.

Une poitrine de poulet s'agence toujours aux légumes verts, mais voici quelques idées fraîches pour créer une salade rassasiant :

- Côtes levées coréennes sur chou

râpé et vermicelles à la Sriracha, garnis de kimchi.

- Salade *chichetaouk* avec brochettes de poulet grillé et mariné, couscous, hummus et légumes verts du Moyen-Orient.

- Pour les amateurs de fruits de mer, le saumon, les crevettes et la viande de crabe grillés s'agencent à merveille avec la salade César.

Seule la créativité limite les possibilités de protéines dans les salades. Pour plus d'inspiration, essayer l'une des recettes de ces deux pages. ■

Marcy Goldman est cheffe et blogueuse à Montréal.

Salade de crevettes et d'avocats aux agrumes

454 g (1 lb) de crevettes moyennes (31/40 par lb), pelées et déveinées, cuites (chaudes ou refroidies)
1,9 L (8 t.) de légumes-feuilles, comme de la roquette, des épinards ou du mélange printanier
Huile d'olive vierge extra fruitée (ou à saveur de citron)
½ citron ou orange
1 avocat, dénoyauté, pelé et tranché ou coupé en dés
1 échalote, émincée
113 g (4 oz) d'amandes tranchées, grillées
Sel cachère et poivre noir fraîchement moulu

Dans un grand bol, mélanger les crevettes avec les légumes-feuilles. Garnir d'un filet d'huile d'olive et de jus d'agrumes. Mélanger délicatement pour enrober. Ajouter l'avocat, l'échalote et les amandes. Saler et poivrer; servir. Donne 4 portions.

Recette gracieuseté de Heidi Larsen



Salade de bifteck noire et bleue

1 bifteck de haut de surlonge désossé de 454 g (1 lb), de 2 cm (¾ po) d'épaisseur
60 ml (¼ t.) de sauce Worcestershire
5 ml (1 c. à t.) de sel
5 ml (1 c. à t.) de poivre
125 ml (½ t.) de tomates raisins
1,5 L (6 t.) de légumes-feuilles printaniers
1 avocat pelé, dénoyauté et tranché finement
¼ d'oignon rouge, tranché finement
60 ml (¼ t.) de fromage bleu, émietté
60 ml (¼ t.) de vinaigrette, au choix

Dans un sac refermable, placer le bifteck, la sauce Worcestershire, le sel et le poivre; refermer. Retourner le bifteck pour l'enrober uniformément. Réfrigérer au moins 1 h, puis retirer le bifteck de la marinade. Placer le bifteck sur le gril à feu moyen. Griller à couvert 7 à 11 min pour un bifteck mi-saignant (température interne de 63 °C/145 °F) ou à point (température interne de 71 °C/160 °F); retourner de temps à autre.

Retirer le bifteck du gril; laisser reposer. Pendant ce temps, griller les tomates raisins 2 à 3 min, ou jusqu'à ce qu'elles éclatent. Retirer les tomates du gril; trancher le bifteck en travers du grain.

Remplir un plateau ou un grand bol à salade de légumes-feuilles. Garnir des tomates éclatées, des tranches d'avocat, d'oignon rouge et de fromage bleu. Garnir des tranches de bifteck, puis servir avec une vinaigrette au choix. Donne 4 portions.

Recette gracieuseté de Courtney Whitmore



**CONTACT
COSTCO**

Des ingrédients pour salades sont offerts en entrepôt Costco. La livraison de l'épicerie est offerte via Épicerie Costco sur Costco.ca.

© DARIAUSTIUGOVA / STOCK.ADOBE.COM

nutella®

Fabriqué avec fierté au

CANADA

à partir d'ingrédients canadiens et importés



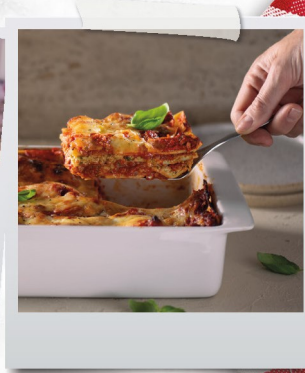
AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1150701

DOUX ET ONCTUEUX

GOÛT DE BEURRE ET DE NOISETTES

BERGERON CLASSIQUE®

TRÈS POLYVALENT, IL PLAÎT
À TOUTE LA FAMILLE





APPORTEZ DE **bonnes** CHOSSES À LA MAISON



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 262282

Le préféré des familles

Sans colorants
artificiels

Sans arômes
artificiels

Fait avec de la
moutarde véritable



Art. 427798



Beaucoup plus qu'une boîte

- Pêché de façon responsable
- Haute teneur en protéines
- Facile à utiliser dans les recettes



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 259629



FAIT POUR
ÊTRE
AUDACIEUX
FAIT POUR
VOUS



Keurig et K-Cup sont des marques de commerce de Keurig Green Mountain, Inc., utilisées avec permission.
Nestlé utilise les marques de commerce de Starbucks sous licence.

Art. 297676

LA MEILLEURE FAÇON DE COMMENCER VOTRE JOURNÉE

GOÛT RICHE ET CRÉMEUX,
SANS LACTOSE

CULTIVÉ
AVEC RESPECT



Toutes les marques de commerce de Nestlé sont la propriété de la Société des
Produits Nestlé S.A., Vevey, Suisse et sont utilisées sous licence. © 2023 Nestlé.

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 10256 (Nescafé riche), 518 (Coffee-mate)



Collation biologique en petites bouchées

2g | **ZÉRO**
DE FIBRE* | GRAS TRANS*
*PAR PORTION DE 26 g

FAIT AVEC:

Flocons d'avoine, abricots secs,
graines de lin, graines de tournesol,
miel, noix de coco, quinoa, graines de
chia et plus!

Art. 891394

Ail au menu

S'arrêter pour humer la rose puante

VICKI SHANTA RETELNY



© CAROL BORCHARDT



ANGELA GARBOT PHOTOGRAPHY

Vicki Shanta Retelny est nutritionniste et rédactrice à Chicago.

CONTACT COSTCO

De l'ail frais, haché et granulé est offert dans les entrepôts Costco. La livraison de l'épicerie est offerte via Épicerie Costco sur Costco.ca.

Aromatique et polyvalent, l'ail (ou la « rose puante ») est utilisé depuis des millénaires et dans diverses cultures pour relever une variété de mets.

Ce bulbe puissant est tout aussi réputé pour ses vertus thérapeutiques. L'ail possède des propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Cru ou sous forme d'extraits vieillis, de poudre, d'huile ou de suppléments, il peut aider à réduire la cholestérolémie totale et la cholestérolémie à lipoprotéines de basse densité. On a d'ailleurs isolé l'allicine, composé de l'ail, et déterminé qu'elle contribue à abaisser l'hypertension artérielle.

On peut utiliser l'ail cru, cuit, séché ou en granules. Pelé, pressé, haché, en dés ou émincé, l'ail frais sauté rehausse délicieusement les sauces, les chilis, les soupes. En purée, il se prête bien au pesto et au hummus, et il est délicieux incorporé dans les vinaigrettes et les marinades.

On le combine souvent aux mélanges à frotter d'herbes et d'épices pour les viandes, les volailles et les fruits de mer. On le retrouve dans les pains, les ragoûts, les quiches et les pâtés.

L'ail peut aussi être consommé seul. Arroser un bulbe d'ail entier d'huile d'olive et le faire rôtir au four, puis tartiner les gousses cuites et ramollies sur du pain croûté.

Les bulbes d'ail entiers non pelés se conservent jusqu'à six mois dans un panier métallique ou un bol en céramique placé dans un endroit frais, sec, sombre et bien ventilé. Séparer les gousses uniquement au moment de les utiliser. Une fois les gousses détachées et pelées, leur durée de conservation est d'environ deux semaines au réfrigérateur. En vieillissant, l'ail produit un germe vert qui donne un goût amer.

Sous toutes ses formes, l'ail est un aliment ancien aux usages médicaux et culinaires actualisés. ■

Poulet aux 40 gousses d'ail

60 ml (¼ t.) de farine tout usage
Sel et poivre, au goût
4 cuisses de poulet, avec peau et os
30 ml (2 c. à s.) d'huile d'olive
250 ml (1 tasse) de vin blanc sec
250 ml (1 t.) de bouillon de poulet
40 grosses gousses d'ail, non pelées
10 ml (2 c. à t.) de thym frais, haché
2 brins de romarin frais, feuilles détachées et hachées finement
2 feuilles de laurier
30 ml (2 c. à s.) de beurre
Une pincée de flocons de piments rouges
Persil frais, haché, pour garnir
Baguette, tranchée

Saler et poivrer généreusement la farine. Enfariner les cuisses de poulet de chaque côté.

Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajouter le poulet, côté peau vers le bas; bien dorer. Retourner les cuisses et dorer l'autre côté. Retirer du feu. Verser délicatement le vin, puis remettre sur le feu.

Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que le vin soit réduit de moitié. Ajouter le bouillon de poulet et l'ail; porter encore à ébullition. Ajouter le thym, le romarin et les feuilles de laurier. Laisser mijoter à feu doux et à couvert. Faire cuire 25 à 30 min, ou jusqu'à ce que l'ail soit tendre et que le poulet soit bien cuit et que sa température interne au centre atteigne 74 °C (165 °F).

Incorporer le beurre et les flocons de piments rouges. Retirer les feuilles de laurier. Parsemer le poulet de persil. Presser les gousses d'ail pour sortir la chair; écraser et étendre la purée sur le pain croûté. Donne 2 à 4 portions.

Recette gracieuseté de Carol Borchardt

VIVEZ LA FRAÎCHE



© 2023 Mars ou ses sociétés affiliées.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 117573 (Excel), 1001584 (Five)

ORGANIC KOMBUCHA BREW DR. KOMBUCHA BIOLOGIQUE



Art. 1518966

TROUVEZ VOTRE SAVEUR

Zéro sucre | Naturellement sucré



30 EMBALLAGE DE
VARIÉTÉS

Art. 1613284



Pour *chaque* pièce de la maison



**BOUILLON DE
POULET BIOLOGIQUE
KIRKLAND SIGNATURE**
Art. 411844



**FROMAGE
TEX MEX RÂPÉ DE
KIRKLAND SIGNATURE**
Art. 1370199



**FROMAGE DOUBLE
CHEDDAR RÂPÉ
KIRKLAND SIGNATURE**
Art. 1370200



**BARRES PROTÉINÉES
KIRKLAND SIGNATURE**
Art. 1014809



**BARRES DE
PROTÉINE TENDRES
KIRKLAND SIGNATURE**
Art. 1377067



**DÉTÉRGENT À LESSIVE
LIQUIDE ULTRAPROPRE
KIRKLAND SIGNATURE**
Art. 1845613



**DÉTÉRGENT À
LESSIVE LIQUIDE
ULTRAPROPRE PUR ET NET
KIRKLAND SIGNATURE**
Art. 1845621
PUBLICITÉ



**ASSOUPISSEUR
LIQUIDE ULTRA DOUX
KIRKLAND SIGNATURE**
Art. 1561848

Téléchargez l'appli Costco!



Carte de membre

Consultez et gérez votre compte

Économies en entrepôt et en ligne

Des offres au bout des doigts

Consultez vos reçus

Pour les achats en entrepôt et en ligne



1123-22

waterpik[®] hydropulseur[™]

POUR UN DÉTARTRAGE SIMPLE ET EFFICACE



**ÉLIMINE JUSQU'À
99.9% DE LA
PLAQUE DENTAIRE** sur
les zones traitées*

NOUVEAU!

Duo ☒ Hydropulseur Ultra Plus Performance
d'hydropulseurs ☒ Hydropulseur rechargeable sans fil perle

**DES SOINS BUCCODENTAIRES DE NIVEAU SUPÉRIEUR POUR DES
GENCIVES PLUS SAINES ET DES DENTS PLUS ÉCLATANTES**

* Gorur A, Lyle DM, Schaudinn C, Costerton JW. Compend
Contin Ed Dent 2009; 30 (Suppl 1) :1 - 6.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1701338



**PURE
PROTEIN[®]**



**UNE DÉLICIEUSE FAÇON DE
RESTER SUR LA BONNE VOIE.**

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

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 324143

©2022 Pure Protein

Partout au Canada, les gens disent Ça marche pour moi !!

Joint Ease^{MD} :

- ✓ Aide à soulager les douleurs articulaires associées à l'arthrose
- ✓ Aide à protéger contre la dégradation du cartilage

webber naturals^{MD}

Fabricant de la formule naturelle
n°1 au Canada pour les soins
des articulations*

Source : IQVIA Consumer Health Insights, tous circuits nationaux, période de 52 semaines se terminant le 31 décembre 2022.



Art. 6808880

POUR LE SOULAGEMENT DE LA SÈCHERESSE OCULAIRE ET LES SOINS OCULAIRES

GOUTTES OCULAIRES LUBRIFIANTES SYSTANE^{MD} COMPLET

Pour un soulagement immédiat des
symptômes de tous les types de
sécheresse oculaire durant toute la journée*.



- Hydratation rapide
- Protection contre l'évaporation des larmes

SERVIETTES À PAUPIÈRES SYSTANE^{MD}

Pour éliminer délicatement les
résidus huileux et les débris des cils
autour des yeux.



3 EMBALLAGES DE
32 SERVIETTES

- Serviettes hypoallergéniques et non irritantes
- Serviettes préhumectées et emballées individuellement pour plus de commodité

* 8 heures.

Pour vous assurer que ce produit vous convient, lisez et suivez toujours les directives indiquées sur l'étiquette.

© 2022 Alcon Inc. CA-SYC-2200005

Alcon

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1469833 (complet), 425871 (serviettes à paupières)

Soins en piscine

Bouger dans l'eau réduit la douleur et offre une solution de rechange sûre à l'exercice au sol

JACKIE DUDA

CONTACT COSTCO

Maillots de bain, palmes, et autres articles liés à l'eau sont offerts de façon saisonnière en entrepôt et sur [Costco.ca](https://www.costco.ca).



Les exercices aquatiques favorisent le développement musculaire dans un environnement à faible impact.

Près de 60 % du corps humain est constitué d'eau. Ainsi, l'exercice aquatique semble naturellement thérapeutique.

« Tous peuvent profiter de l'aquathérapie », affirme Alison Bonnyman, physiothérapeute et fondatrice du Canadian Aquatic Rehab Instructors (CARI), qui offre une formation aux spécialistes en aquathérapie au Canada. « Les patients ayant subi une arthroplastie par remplacement, un AVC ou des blessures sportives, ou souffrant d'arthrite, de Parkinson, de sclérose en plaques ou de démence, en bénéficient », déclare-t-elle. Cela profite aussi aux personnes ayant des pathologies complexes comme une trachéostomie ou le syndrome de Guillain-Barré. De plus, l'aquathérapie facilite les liens entre un nourrisson de l'unité néonatale et ses parents.

Renforcement par la résistance

« [L'aquathérapie est] une bonne solution pour se renforcer; la flottabilité

facilite l'exercice », déclare le Dr Albert Recio, membre de Costco, médecin participant au programme de récupération de la paralysie au Center for Spinal Cord Injury du Kennedy Krieger Institute. La flottabilité supporte les patients, et la pression hydrostatique, force de l'eau contre le corps, active la circulation. « Cette pression détend les muscles et réduit l'enflure », explique M. Recio.

L'aquathérapie favorise la circulation, les muscles, l'équilibre et la mémoire, et réduit le stress. « Cela détend les gens », affirme M^{me} Bonnyman. La détente et la réduction de la douleur peuvent durer plusieurs heures, affirme Audrey Collins, membre de Costco et instructrice ontarienne certifiée par CARI. « Soutenant le corps, l'eau facilite le mouvement et l'exercice », indique-t-elle. Avec le temps, les patients se renforcent et la douleur diminue.



DE G. A.D. : © NEW AFRICA / KZENON / STOCK.ADOBE.COM

Récupération après une blessure

Michael Murray, membre de Costco et président de l'American Physical Therapy Association Academy of Aquatic Physical Therapy, reçoit de nombreux patients, athlètes blessés ou autres, pour qui l'aquathérapie représente le dernier recours.

M. Murray et ses collègues au Duke Health à Durham, en Caroline du Nord, démontrent, en étudiant des personnes saines en eau peu profonde, que la flottabilité réduit l'impact sur les membres inférieurs et que la résistance augmente la force et la mobilité des articulations. « En cas de maladie dégénérative,

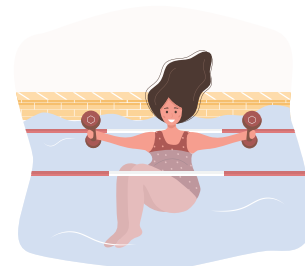
l'aquathérapie renforce l'autonomie », explique-t-il. Il souligne que des exercices aquatiques intenses maintiennent une bonne densité osseuse. Les patients atteints d'ostéoporose nécessitent aussi des exercices de remise en appui au sol; certains combinent exercices aquatiques et terrestres pour se renforcer et accroître leur autonomie fonctionnelle.

Bienfaits adaptés

M. Recio traite des patients de tous âges ayant divers besoins neurologiques, de réadaptation ou de développement. Il a publié des études novatrices sur des patients avec des stomies ou des plaies de pression qui ont amélioré leurs activités, comme les soins d'hygiène, par l'aquathérapie. « Il est possible d'éliminer les obstacles pour les personnes ayant des problèmes médicaux complexes. Les politiques et procédures en place permettent aux patients avec respirateurs ou stimulateurs intradiaphragmatiques de suivre une aquathérapie spécialisée », explique M. Recio, ajoutant que ces derniers n'avaient jamais été considérés pour l'exercice aquatique. L'aquathérapie favorise leur autonomie.

Les participants devraient poursuivre ces exercices une fois leur thérapie terminée via un programme au centre d'entraînement ou au YMCA local. « En ne bougeant pas, on perd sa mobilité », déclare M^{me} Collins. ■

Jackie Duda nage trois fois par semaine et a suivi une aquathérapie pour récupérer d'un problème médical mortel.



© KERONART / STOCK.ADOBE.COM

Baignade

En aquathérapie, les thérapeutes accompagnent les patients; pas besoin de savoir nager. Certaines compagnies d'assurance exigent une prescription d'un médecin. Les patients devraient discuter de tout nouveau programme avec leur médecin.

Dans certains YMCA, des cours tels que le yoga aquatique ou l'exercice au rythme de la musique sont offerts. Il est aussi possible de réserver du temps pour nager ou marcher. Certaines piscines réservent un couloir de marche.

Pour trouver un programme de thérapie aquatique, consulter un médecin ou le site Web des Canadian Aquatic Rehab Instructors (aquaticrehab.ca), ou chercher « thérapie aquatique près de chez moi » en ligne.—JD

Exercices aquatiques

L'exercice varie selon la situation : pré ou postopératoire, récupération après une blessure, renforcement des muscles, ou tentative

de perte de poids ou de mieux vivre avec la douleur chronique. Certains commencent par marcher, avancer au pas cadencé ou s'accroupir jusqu'à la taille.

Les exercices à poitrine

immergée incluent : nouilles, haltères et planches de natation pour la résistance, et poids aux chevilles pour la musculature. Porter une ceinture de flottaison ou un gilet de sauvetage.—JD



Hair Gro™



- ✓ FAVORISE LA CROISSANCE DE NOUVEAUX CHEVEUX
- ✓ AIDE À AUGMENTER LE NOMBRE DE CHEVEUX
- ✓ INGRÉDIENTS BREVETÉS
- ✓ ÉPROUVÉS CLINIQUEMENT



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1314463

Découvrez une meilleure digestion avec Enzymes digestives de webber naturals.

- ✓ Formule à spectre complet avec des enzymes digestives naturelles
- ✓ Aide à réduire les gaz et à prévenir les ballonnements et la diarrhée



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

Art. 3984040

vega.

la marque de protéine en poudre N°1 au Canada*

Nutrition délicieuse à 100 % remplie de plantes.



*En fonction des données de vente du marché Canadien Nielsen Canada Grocery+Drug+Mass L52W

Art. 1701701



- ✓ Favorise la santé immunitaire
- ✓ Antioxydant qui aide à conserver une bonne santé
- ✓ Aide à la formation de collagène qui préserve la santé des os, cartilages, dents et gencives
- ✓ Contribue à la cicatrisation et à la formation de tissu conjonctif
- ✓ Sans OGM

LA VITAMINE C, ESSENTIELLE AU QUOTIDIEN

La vitamine C est essentielle, car le corps humain est incapable d'en produire¹. Comme il s'agit d'une vitamine hydrosoluble, un apport quotidien en vitamine C est recommandé. Notre organisme ne la stocke pas et élimine tout excédent². Notre délicieuse vitamine C à croquer est là pour veiller à vos besoins. Elle préserve la santé des os et soutient la fonction immunitaire. Les adultes et les enfants de 4 ans ou plus peuvent profiter des bienfaits de notre vitamine C.

¹ Dosedel M et al. (2021). Vitamine C – Sources, rôle physiologique, cinétique, carence, utilisation, toxicité et dosage. *Nutriments*. 13 février; 13(2):615.

² Centre d'information sur les micronutriments de l'Institut Linus Pauling. Vitamine C. Consulté le 27 janvier 2023 au <https://lpi.oregonstate.edu/mic/vitamins/vitamin-C>

POUR UNE HALEINE IRRÉSISTIBLEMENT FRAÎCHE



Expérience rafraîchissante
intense pour une fraîcheur extrême

30 % plus de fraîcheur Scope*

* vs Crest Complete Blanchissant avec Scope

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 2372377 (Scope), 1426812 (Crest)

© P&G, 2023



DES PROTÉINES ET DES FIBRES POUR ALIMENTER VOTRE JOURNÉE



15 g DE PROTÉINES*

3 g DE FIBRES*

26 VITAMINES
ET MINÉRAUX

SANS ARÔMES
NI COLORANTS
ARTIFICIELS

Goutez-y aujourd'hui!

* Par portion de 237 ml. Toutes les marques de commerce sont la propriété de la Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Suisse et sont utilisées sous licence. © 2022 Nestlé. Tous droits réservés. S10-5849

Art. 2354369

Vaincre les varices

Connaître les risques et savoir garder ses jambes en santé

LAWRENCE VARGA
ET JOSEPH HANNA



© ANDREY POPOV / 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.

Les varices peuvent être inesthétiques. Mais pour un Canadien sur cinq qui en souffre, ces veines bleu foncé, tordues et gonflées dans les jambes sont à l'origine d'intenses douleurs, de lourdeurs, de démangeaisons, d'une grande fatigue et de sensations de brûlure. Les varices dépassent souvent quatre millimètres de diamètre (un huitième de pouce) et provoquent plutôt rarement de dangereux caillots sanguins.

Les veines ont des valves antiretour qui dirigent jusqu'au cœur le sang pauvre en oxygène pour qu'il y soit réoxygéné, d'où leur couleur bleue. Lorsque ces valves s'affaiblissent, le sang s'accumule dans les extrémités inférieures, ce qui augmente la pression et déforme les veines. Les femmes y sont davantage prédisposées, et ce problème peut être héréditaire. Le surpoids, l'âge, et la position assise ou debout prolongée augmentent le risque de varices, à l'instar des maladies hépatiques et cardiaques.

Le port de bas de contention est recommandé pour combattre les varices. Puisque les chaussettes à hauteur de genou ciblent les zones les plus fréquemment touchées,

on les préfère à celles à hauteur de cuisse. L'effet de contention s'accroît vers les pieds, améliorant la circulation sanguine et empêchant l'accumulation de sang au même endroit. Il peut s'avérer plus efficace de porter des bas de contention fabriqués sur mesure par une personne accréditée.

Lorsque les varices saignent ou sont rouges et chaudes au toucher, il peut être opportun de consulter un médecin qui procédera à un examen en vue d'interventions plus invasives, consistant le plus souvent à manipuler physiquement la zone affectée. Les varices peuvent être sclérosées par un traitement thermique endoveineux (au laser ou par radiofréquence), ou par l'injection de produits chimiques. Les varices peuvent aussi être ligaturées ou faire l'objet d'une ablation chirurgicale.

Ces explications permettent de mieux comprendre l'univers parfois méconnu de ces étranges veines bleues qui provoquent plus que des problèmes cosmétiques. ■

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

Prévenir les varices

Un mode de vie sain et actif suffit souvent à prévenir et à traiter les varices. Les exercices axés sur la

mobilité des jambes et la circulation sanguine sont essentiels à titre préventif. Faire du vélo classique ou elliptique, nager, courir ou monter les escaliers

sont des activités fortement recommandées pour prévenir ces varices souvent douloureuses.—LV

BURT'S BEES®

FIDÈLE À LA NATURE.

D'origine naturelle à 100 %



Des produits faits d'ingrédients
de sources responsables,
issus du développement durable
et naturellement hydratants.



INGRÉDIENTS
DE LA NATURE



SANS TESTS
SUR LES ANIMAUX



APPROVISIONNEMENT
RESPONSABLE



EMBALLAGES
RECYCLABLES



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1411442

intel. | Windows 11

Les ordinateurs portables Intel® Evo™

L'expérience ultime sur un
ordinateur portable¹



LG Gram
Ultra Slim



Les portables
repensés.

et la meilleure
connectivité dans
sa catégorie²

et une batterie longue
durée à charge rapide

et une innovation
de pointe

¹ Selon les fonctionnalités uniques des conceptions Intel® Evo™, qui répondent aussi à des critères rigoureux en termes d'expérience utilisateur mobile. Testé en février 2022. Pour plus de détails, consultez intel.com/Performance-Evo. ² Fondé sur le réseau Intel® Wi-Fi 6E (Gig+) intégré et la technologie Thunderbolt™ 4. Obtenez plus de détails à l'adresse intel.com/performance-wireless. Les performances varient en fonction de l'utilisation, de la configuration et d'autres facteurs. Intel, le logo Intel et les autres marques Intel sont des marques de commerce d'Intel Corporation ou de ses filiales. © Intel Corporation.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 9933500

UN ÉTÉ EN COMPAGNIE DE VOS HÉROS FAVORIS!



Art. 3023053

Nouveautés
de Dav Pilkey
7 ans et plus

Expériences
scientifiques
amusantes et
faciles

Art. 3023243

Art. 3023833

3 à 6 ans

Art. 3023826

Art. 3023298

SCHOLASTIC

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



Services de Costco

La qualité Costco au sein de votre **foyer**, votre **entreprise** et votre **vie**.



Pour en savoir plus, **visitez Costco.ca et cherchez « Mes services »**

SERVICES
DE COSTCO

- ✓ pour la maison
- ✓ pour l'entreprise
- ✓ assurances

*Offert dans certaines régions.



© COSTCO CANADA

Cindy Redmond

Acheteuse, livres

Les enfants prendront plaisir à découvrir *Le gecko qui chantait trop haut*. Cet été, dans ce nouveau conte amusant, ils feront connaissance de Gustave, un petit gecko doté d'une grande personnalité. Sur une île paradisiaque, Gustave aime beaucoup se donner en spectacle, mais se trouve souvent seul. Les autres geckos trouvent qu'il chante faux et qu'il est trop bruyant. Il rêve de devenir une vedette, mais le chemin vers la célébrité s'avère plus difficile que prévu. Sur son parcours, Gustave découvre l'importance de donner le meilleur de lui-même et la beauté de ce qui revient en écho. L'assortiment de trois livres de Rachel Bright (art. 3023826) est offert en entrepôt Costco en juillet.

Animaux à l'aventure

Les personnages amusants de Rachel Bright s'invitent chez Costco

Rachel Bright



© DEBORAH HURFORD BROWN

Rachel Bright est une artiste polyvalente, auteure et dessinatrice à succès de l'Angleterre. Elle est reconnue pour ses récits amusants qui ont conquis le cœur de petits et grands. En compagnie de Jim Field, illustrateur prolifique, M^{me} Bright donne vie à des personnages éclatants et des univers amusants.

Cet été, dans les entrepôts Costco, les membres découvriront un assortiment de trois livres pour enfants. *Le koala qui ne voulait pas*, paru en 2017, raconte l'histoire de Kévin, un koala qui aime que les choses restent toujours pareilles. Comment réagira-t-il alors à un changement qui survient soudainement? Découvrira-t-il que le changement peut être agréable, ou même amusant? C'est au lecteur de le découvrir. *Le cachalot qui en voulait trop*, paru en 2021, présente Horacio le cachalot, qui est en quête de quelque chose d'inconnu. Sur son chemin, Horacio fait connaissance de Cracos le crabe, qui lui fait part d'un message important. Découvrira-t-il ce qu'il cherche vraiment? À voir...

Finalement, *Le gecko qui chantait trop haut*, le tout nouveau récit de M^{me} Bright, publié en été 2023, complète l'assortiment. Ce nouveau récit raconte l'histoire de Gustave, un petit gecko qui rêve d'être une vedette, mais se trouve souvent seul. Gustave devra apprendre des leçons importantes sur son chemin vers la gloire. Une lecture divertissante et éducative s'annonce avec cet assortiment de livres colorés. ■



Renouvellement

AUTOMATIQUE



Renouvelez facilement votre adhésion Costco
à partir de votre **compte Costco.ca**.

Pour ce faire, suivre les étapes suivantes :

- 1 Ouvrir une session sur votre compte Costco.ca
- 2 Cliquer sur « Détails du compte » dans le menu déroulant sous « Mon compte »
- 3 Sélectionner « Renouveler l'adhésion »
- 4 Suivre les instructions présentées à l'écran



KIRKLAND *Signature*

Une protection qui
vous aidera à vous
sentir en confiance!



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

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

AUSSI SUR COSTCO.CA
Divers numéros d'article

Prévoir les imprévus

Manuvie offre des régimes d'assurance complets et exclusifs

De la pandémie aux problèmes d'approvisionnement, ces dernières années ont apporté des changements constants pour les Canadiens. Plus que jamais, il importe de prévoir l'imprévu.

C'est pourquoi les membres de Costco bénéficient d'offres exclusives de Manuvie, notamment l'assurance soins médicaux et dentaires, l'assurance vie temporaire et l'assurance voyage. Ces régimes complets d'assurance représentent un atout important pour préparer l'avenir de la famille, protégeant à la fois la situation financière et de santé. Voici un aperçu des options :

Assurance soins médicaux et dentaires

Ces derniers temps, plusieurs Canadiens ont évité de recourir aux services complémentaires de santé comme la massothérapie, la physiothérapie, les soins dentaires, et plus encore. Alors que tout revient à la normale, il faut s'assurer que l'assurance couvre ce qui est nécessaire. Les régimes d'assurance maladie provinciaux ou d'employeur ne couvrent pas toujours tous les frais médicaux et dentaires. Ceux qui ont changé de carrière ou démarré une entreprise durant la pandémie devraient avoir une assurance en cas de besoin.

Assurance vie temporaire

Ce régime fournit une prestation forfaitaire



© KAL19 / ISTOCK

en franchise d'impôt aux proches au décès de l'assuré. Il protège l'avenir de la famille en l'aident à faire face aux dépenses quotidiennes, comme un prêt hypothécaire. Les polices d'assurance vie temporaire de Manuvie offrent flexibilité et primes réduites aux membres de Costco. Manuvie propose des régimes d'assurance vie de cinq et dix ans; chacun peut choisir ce qui convient le mieux.

Assurance voyage

Les réservations de voyages et les visites à la famille sont de plus en plus nombreuses après plusieurs années passées près de la maison. Toutefois, en cas d'hospitalisation ou de soins à l'étranger, ces frais ne sont habituellement pas couverts par les régimes d'État ou d'employeur. Les voyages nombreux s'accompagnent souvent de retards, d'annulations et de bagages perdus, entraînant des coûts imprévus. Manuvie offre diverses options d'assurance voyage, dont les soins médicaux d'urgence, l'annulation de voyage, et plus encore. ■

Certaines conditions, exclusions et restrictions s'appliquent. Tous les détails sont énoncés dans la politique. L'assurance est établie par la Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers (Manuvie). Manuvie et son logo sont des marques déposées de la Compagnie d'Assurance-vie Manufacturers et sont utilisés sous licence par celle-ci et par ses filiales.

© La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers (Manuvie), 2023. Tous droits réservés.

CONTACT COSTCO

Pour en savoir plus sur la façon dont les régimes d'assurance de Manuvie peuvent aider à planifier l'avenir, visiter assurance-manuvie.ca/costco ou composer le 1-866-707-4922.

Plus d'économies

En souscrivant un régime d'assurance soins médicaux et dentaires auprès de Manuvie, les

membres de Costco profitent de tarifs exclusifs. En réalisant ses prestations d'assurance soins de santé Manuvie chez Costco, on

économise encore plus. Par exemple, en exécutant ses ordonnances au centre d'optique de Costco, les prestations maximales payables

augmentent, ce qui réduit les coûts directs. Les membres Exécutif profitent d'économies supplémentaires.

Passez un été tout en douceur.



Apaise et calme

Aide à réduire l'irritation chez les peaux sensibles.



Hydrate et protège

Contient des agents hydratants pour adoucir la peau et forme une mousse onctueuse pour offrir une glisse exceptionnelle.

Procurez-vous votre emballage économique de l'été !



NATUREL. SAIN. HYDRATATION.

DÉCOUVREZ LA
BOISSON POUR
SPORTIFS DE LA
PROCHAINE
GÉNÉRATION

CONNOR
McDAVID
#TEAMBIOSTEEL



PARTENAIRE OFFICIEL
D'HYDRATATION SPORTIVE
DE LA LNH®



SANS
SUCRE



ÉLECTROLYTES
ESSENTIELS



ÉCOLOGIQUE



NHL, l'emblème NHL, LNH et l'emblème LNH sont des marques de commerce déposées, et l'emblème Match des Étoiles de la LNH sont des marques de commerce de la Ligue nationale de hockey. Les marques de la LNH et celles des équipes appartiennent à la LNH et à ses équipes. © LNH 2022. Tous droits réservés.

AJLNH et le logo de l'AJLNH sont des marques de commerce de l'Association des joueurs de la Ligue nationale de hockey. © AJLNH. Tous droits réservés.



Cancun : Hyatt Ziva Cancun

Situé au cœur de la zone hôtelière, ce centre de villégiature tout inclus accueille des invités de tous âges. Il propose divers restaurants, dont une microbrasserie et une boutique de friandises, un club pour enfant avec parc aquatique, un salon pour adolescent et le Zen Spa. La section Club et la section Turquoise (réservée aux adultes) proposent une expérience supérieure et des commodités supplémentaires. Le forfait de Voyages Costco comprend une carte Achat numérique de Costco. Pour en savoir plus, visiter VoyagesCostco.ca.



Bretzels au gâteau de fête et yogourt Ces bretzels sont le mélange parfait de sucré et salé. 737 g. Art. 1718034. **En entrepôt seulement.**

Du nouveau chez Costco



Aspirateur mince V15 Detect de Dyson

Cet aspirateur sans fil possède un laser à angle précis qui révèle la poussière sur les planchers durs et la dernière technologie de démêlage de cheveux. Il optimise la succion et l'autonomie. Art. 1711427. **Entrepôt/Costco.ca.**



Tableau pour la première ou dernière journée d'école Ce tableau double face de 30 cm x 40 cm (12 po x 16 po) est facile à utiliser et à effacer à l'aide d'un chiffon ou d'un papier mouillé. Comprend quatre craies assorties afin que l'enfant puisse écrire ce qu'il aime et souhaite, ses victoires, ses accomplissements et son progrès au cours de l'année scolaire. Art. 4304985. **Entrepôt/Costco.ca.**

Table d'eau Rushing Rapids de Step2

Épatez avec cette table d'eau laissant les enfants jouer avec des roulettes et des rampes interactives, et 21 accessoires incluant des balles, des jouets de créatures marines, et plus encore. Art. 1586356. **Costco.ca seulement.**



Sofa modulaire et inclinable en tissu gris de Gilman

Creek Ce sofa est doté de lignes délicates et de sièges surdimensionnés pour plus de confort. Le tissu de qualité supérieure est doux et résistant aux taches. Les deux sièges à inclinaison permettent d'ajuster la position pour un confort ultime, et le siège sans accoudoirs propose un tiroir de rangement. Art. 1653280. **Costco.ca seulement.**



Pantalon de voyage pour femme Kirkland Signature

Élégant et confortable, ce pantalon de voyage doté d'une poche latérale à fermeture à glissière s'étire pour optimiser le confort. Couleurs au choix : noir, vert et bleu marine. Tailles : 4 à 16. La sélection varie d'un entrepôt à l'autre. Le numéro d'article varie selon la taille. **Entrepôt/Costco.ca.**



Sandwich au beurre d'arachide et à la tartinade de fraises Uncrustables de Smucker's

Un mélange de beurre d'arachide et de tartinade de fraises sous forme d'un sandwich sans croûte scellé. Il suffit de le décongeler. 18 sandwichs de 58 g. Art. 2121272. **En entrepôt seulement.**



Veste pelucheuse réversible Eddie Bauer pour enfant

Cette veste à capuche à fermeture à glissière pleine longueur est réversible en veste pelucheuse. Elle est dotée de poches fonctionnelles à fermeture à glissière, et l'envers pelucheux est pourvu de deux poches sans fermeture à glissière. Art. 2514851.

Entrepôt/Costco.ca.



Montréal : le Ritz-Carlton

Au centre-ville de Montréal, le Ritz-Carlton est à l'image de la ville : un centre moderne de technologie avec un charme d'inspiration européenne. L'hôtel cinq étoiles offre service attentionné et plaisir d'autrefois, le tout dans immeuble emblématique. L'influence canadienne se reflète partout, proposant soins au spa avec sirop d'érable, œuvres par des artistes locaux dans la galerie d'art Cosner de l'hôtel, et produits régionaux servis dans des plats chez Maison Boulud. Pour en savoir plus, visiter **VoyagesCostco.ca**



Blanchissant et
éclaircissant



AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1448373 (Sunlight), 1591461 (Snuggle)

**Sunlight, la marque à laquelle les Canadiens se fient.
*contre formule de dose de 23,7 ml.
† par rapport au format 243 brassées précédent.
©2023 Henkel Canada Corporation. Tous droits réservés.



HORAIRES ET DÉTAILS

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



Soin pour la peau InfiniteAloe

La gamme de soin pour la peau InfiniteAloe^{MC} comprend des produits Everyday Hero^{MC} et réparneu^{MC}. Tous ces produits sont offerts dans la collection Legacy. Regorgeant de vitamines, d'antioxydants et d'ingrédients naturels, ces produits offrent des résultats visibles et durables.



Coutellerie Cutco

Faits à la main aux États-Unis par des couteliers experts utilisant des matériaux de qualité, ces couteaux garantissent des coupes précises facilitant les tâches de préparation.

Des produits attrayants offerts très peu de temps



Batterie de cuisine HexClad

La batterie de cuisine et la vaisselle hybrides HexClad sont la plus grande innovation en cuisine depuis l'arrivée du Teflon il y a plus de 60 ans. Ces poêles agencent surface antiadhésive et acier inoxydable, offrant une expérience culinaire sans pareil, à haut rendement et libre de compromis.



UN ESSENTIEL DE VOTRE JOURNÉE. LA BASE DE VOTRE BIEN-ÊTRE.

Choisissez la marque de vitamines et de suppléments* la plus populaire au Canada, soutenue par un siècle de qualité et de tradition!

*QVIA Consumer Health Insights, GB+DR+MM à l'échelle nationale, 52 dernières semaines, période se terminant le 9 janvier 2023.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Divers numéros d'article



SENS HORAIRE, DE G. : BRIAN ATKINSON; SCOTT DANIEL; BRIAN ATKINSON

POUR LES ENFANTS

Roads to Sea propose des activités pour les enfants de 6 à 12 ans. Ils reçoivent un prix pour avoir réalisé 10 activités, comme construire un *inuksuk* qui ressemble à une personne avec des pierres, ou identifier des algues vues pendant la visite, dans le cadre du Nature Club de la Baie de Fundy. (Les enfants de 5 ans et moins ne peuvent pas participer aux excursions pour des raisons de sécurité.)—WK



Une vie d'exploration

Peu de gens savent où ils seront chaque jour, mais de mai à octobre, la guide d'aventure Anna-Marie Weir le sait. Via Roads to Sea (roads2sea.com), elle organise des visites sept jours par semaine, six mois par année, aux quatre coins du Nouveau-Brunswick.

Elle a démarré son entreprise en 2003 après avoir quitté un emploi en entreprise.

« J'aime partager notre magnifique province par la culture, la cuisine, les récits et les expériences enrichissantes avec les gens et les artisans locaux », explique-t-elle.

Cette guide enjouée propose des excursions uniques incluant l'hospitalité des provinces maritimes et beaucoup de plaisir : marche sur le fond marin sur les lieux des plus hautes marées du monde, dégustation de vins locaux et de fruits de mer frais, et exploration d'une communauté des Premières Nations de 3 000 ans ou d'une fête de cuisine acadienne.—Wendy Kitts

Sens horaire, du haut : Anna-Marie Weir et des visiteurs au Parc provincial des rochers Hopewell; M^{me} Weir présente le sapin baumier, l'arbre officiel du Nouveau-Brunswick; exploration des diverses cultures de la province.

LE NOUVEAU PNEU

X^{MD} TOUR A/S 2 DE MICHELIN^{MD}

CONÇU POUR DURER

Le pneu X^{MD} Tour A/S 2 de MICHELIN^{MD} peut offrir une durée de vie prolongée de 18 mois comparativement au pneu X^{MD} Tour A/S T+H de MICHELIN^{MD}¹.



TROUVEZ VOS PNEUS



VALIDE 26/06/2023 – 30/07/2023

ACHETEZ 4 PNEUS MICHELIN^{MD} ET ÉCONOMISEZ 150\$*

* 150\$ de rabais à l'achat de 4 pneus MICHELIN^{MD} (valeur Michelin de 70\$ + 80\$ additionnels pour les membres). Offre valable seulement à l'achat de 4 pneus MICHELIN^{MD}. Cette offre ne peut être jumelée à aucune autre promotion Michelin ni à aucun autre programme d'achat. Offre valable seulement dans les entrepôts Costco du Canada et en ligne sur Costco.ca. Roue non incluse. ¹ Selon l'estimation faite par le département des transport des États-Unis de la distance annuelle moyenne parcourue par un conducteur (13 500 miles) et le kilométrage annuel moyen effectué au Canada (23 000 km) estimé par Desrosiers Automotive Consultants, et lors d'un essai réalisé sur la bande de roulement avec des pneus de dimension 225/65R17 sur un Honda CRV 2018 à l'issue duquel la durée de vie estimée du X^{MD} Tour A/S 2 de MICHELIN^{MD} (selon la mesure de la rainure la plus usée d'un ensemble de pneus en rotation) était de 173 600 km, comparativement à 135 100 km pour le X^{MD} Tour A/S T+H de MICHELIN^{MD}. Les résultats réels sur route peuvent varier. MD utilisée en vertu d'une licence accordée par Price Costco International Inc. © 2023 Michelin Amérique du Nord (Canada) inc. Tous droits réservés. (C19770 - 02/23)



MICHELIN

AUSSI SUR COSTCO.CA
Divers numéros d'article

ENCORE PLUS D'ÉCONOMIES

CHEZ COSTCO



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



S'INSCRIRE
aux courriels sur
Costco.ca



TÉLÉCHARGER
l'appli Costco



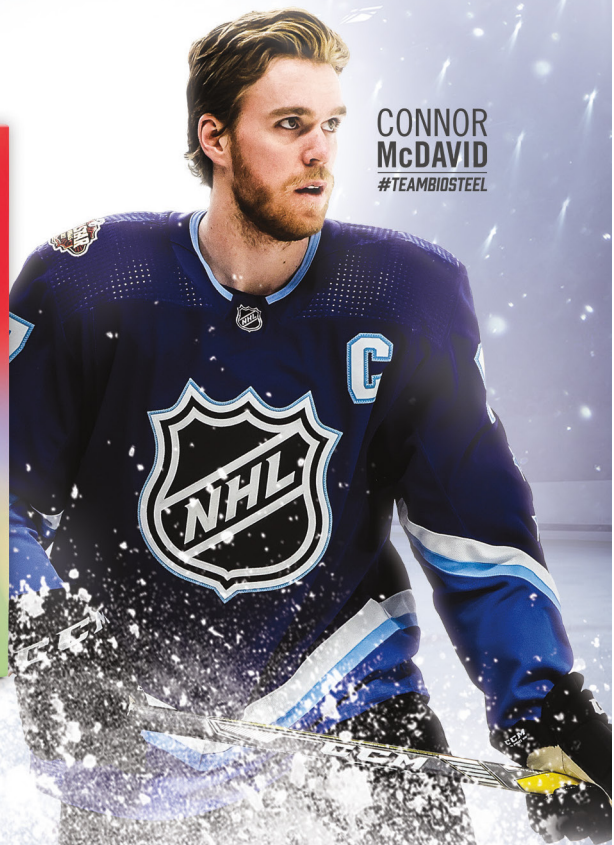
BALAYER ICI
pour voir les
offres du jour



CHOISISSEZ DE BOIRE



**BON. SAIN.
HYDRATATION.^{MD}**



CONNOR
McDAVID
#TEAMBIOSTEEL



**SANS
SUCRE**



**LES 5 ÉLECTROLYTES
ESSENTIELS**



**L'HYDRATATION
AU GOUT AGREABLE**



PARTENAIRE OFFICIEL
D'HYDRATATION SPORTIVE
DE LA LNH[®]



NHL, L'EMBLÈME NHL, LNH, ET L'EMBLÈME LNH SONT DES MARQUES DE COMMERCE DÉPOSÉES DE LA LIGUE NATIONALE DE HOCKEY. LES MARQUES DE LA LNH ET CELLES DES ÉQUIPES APPARTIENNENT À LA LNH ET À SES ÉQUIPES.
© LNH 2022. TOUS DROITS RÉSERVÉS. AJLNH ET LE LOGO DE L'AJLNH SONT DES MARQUES DE COMMERCE DE L'ASSOCIATION DES JOUEURS DE LA LIGUE NATIONALE DE HOCKEY. © AJLNH. TOUS DROITS RÉSERVÉS.

AUSSI SUR COSTCO.CA
Art. 1694898

INNOVÉE POUR PLUS

INGRÉDIENTS À

POWER BOOST™

