

Parfaire son savoir-être ♦ Patates douces ♦ Emballage durable

# Contact **COSTCO**

LE MAGAZINE DES MEMBRES DE COSTCO

## Vive l'Espagne

L'huile d'olive extravierge d'Espagne  
Kirkland Signature vient d'une région  
de récolte notable 24

SEPTEMBRE 2022

Publication. Entente d'envoi postal n° 40064929

COSTCO WHOLESALÉ  
P.O. BOX 5813 LCD MERIVALE  
NEPEAN ON K2C 3G6



**KIRKLAND SIGNATURE**

Les animaux adorent  
Kirkland Signature

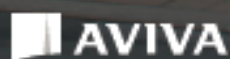
Détergent à base  
de plantes

**ÉCONOMIES À L'INTÉRIEUR**

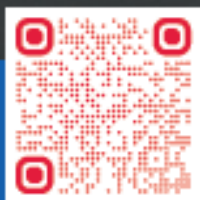
# Assurances auto et habitation


Compléter votre soumission

en ligne dès maintenant !



-ET PLUS-



 877-959-5455

[inovainc.ca](http://inovainc.ca)

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



# ACHETEZ 4 PNEUS BRIDGESTONE ET OBTENEZ 120 \$ D'ÉCONOMIE INSTANTANÉE\*

DU 12 SEPTEMBRE au 25 SEPTEMBRE 2022



**BLIZZAK™ DM-V2**

**BLIZZAK™ WS90**

AUSSI SUR COSTCO.CA  
Divers numéros d'article

\*Économie de 120 \$ à l'achat de 4 pneus Bridgestone (70 \$ offerts par Bridgestone + 50 \$ additionnels pour les membres). L'offre s'applique seulement à l'achat de 4 pneus Bridgestone.

Ne peut être jumelée à aucune autre offre ou promotion de Bridgestone. Offre valable seulement dans les entrepôts Costco au Canada et en ligne sur Costco.ca. Roues non comprises.

**BRIDGESTONE**

Des solutions pour votre mobilité

## Table des matières

### LA UNE

## 24 Le goût de la qualité

L'huile d'olive extravierge Kirkland Signature<sup>MC</sup> est produite dans une des régions oléicoles par excellence : la région d'Andalousie, en Espagne.  
Christina Guerrero

### ◆ SECTION SPÉCIALE : KIRKLAND SIGNATURE

## 31 Le rapport qualité-prix

Kirkland Signature :  
les articles préférés des animaux

Détergent à base de plantes  
Kirkland Signature  
Steve Fisher

Choix des acheteurs non  
alimentaires Kirkland Signature

Choix des acheteurs alimentaires  
Kirkland Signature

Kirkland Signature a ce qu'il faut pour toute la famille — y compris pour les animaux.

# CHOISISSEZ PIRELLI ET FAITES VOTRE CHEMIN CET HIVER

NOUVEAU POUR 2022!



**ICE ZERO<sup>MC</sup>**  
**ASIMMETRICO**

**P ZERO<sup>MC</sup>**  
**WINTER**

**WINTER**  
**SOTTOZERO 3**

**SCORPION<sup>MC</sup>**  
**WINTER**

**Cinturato<sup>MC</sup>**  
**WINTER 3**

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

AUSSI SUR COSTCO.CA  
Divers numéros d'article

**RECEVEZ UNE ÉCONOMIE DE 130 \$<sup>\*</sup>**  
**À L'ACHAT DE 4 PNEUS PIRELLI.**  
**VALIDE DU 6 AU 11 SEPTEMBRE 2022**

\*Économie de 130 \$ à l'achat de 4 pneus Pirelli. L'offre s'applique seulement à l'achat de 4 pneus Pirelli. Ne peut être jumalée à aucune autre offre ou promotion de Pirelli. Offre valable seulement dans les entrepôts Costco au Canada et en ligne sur Costco.ca. Roues non comprises.



# Table des matières *Septembre*

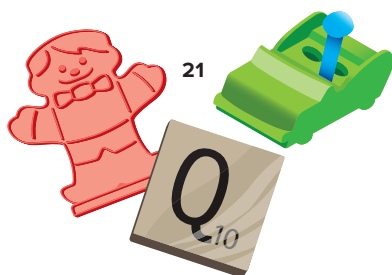
## Accueil

### EN MODE COSTCO

- 11 Septembre**  
Couronnes d'automne, Club des petits déjeuners, recette de soupe italienne, démarreur de secours et plus encore.

### CONTACT

- 7 Billet**
- 15 Réflexion affaires**  
La place des aptitudes interpersonnelles au travail.  
Rachel Weingarten
- 17 Contact finances**  
Conseils d'expert pour économiser son argent durement gagné.  
Lana Sanichar
- 19 Parlons techno**  
Utiliser son téléphone intelligent à son plein potentiel.  
Marc Saltzman
- 21 Micro-sondage**  
Quel est votre jeu de société préféré?
- 83 Nos membres**  
Dan Meyer a eu une vie de chien, dans le meilleur des sens.  
Kristi York



## Inspiration

### ALIMENTATION

- 42 Protéine puissante à base de plantes**  
Les pistaches sont savoureuses et nutritives.  
Laura Langston
- 47 Passion patates**  
Tout savoir sur la délicieuse patate douce.  
Marisa Moore
- 51 Profil de fournisseur : MadeGood**  
Frères et sœurs travaillent ensemble pour offrir des collations saines et soutenir les enfants dans le besoin.  
Erin Silver

### SANTÉ

- 54 Une affaire de cœur**  
Prévenir et traiter la fibrillation artérielle.  
Andrea Downing Peck
- 59 Demandez au pharmacien**  
La détection précoce du cancer de l'ovaire peut sauver des vies.  
Lawrence Varga
- + **Choix de l'acheteuse :**  
les Gélifiés de sureau pour le support immunitaire Nature's Way

### ARTS ET DIVERTISSEMENT

- 63 Choix de l'acheteuse : Guinness World Records 2023**  
L'annuel le plus vendu au monde est de retour.  
+ *Planification parfaite pour familles imparfaites*



## Trouvailles

### DESTINATION COSTCO

- 68 Reportage : cuisinières**  
Aperçu de la qualité et des attraits principaux des cuisinières offertes sur Costco.ca.  
Will Fifield
- 72 Voyages**  
Le premier d'une série en trois volets explorant des destinations de voyages envoûtantes offertes par Voyages Costco.  
T. Foster Jones
- 75 Rapport de durabilité**  
Les équipes des achats et des opérations de Costco réduisent les GES à l'aide d'emballages repensés.  
Luc Lortie
- 77 Services aux membres : Services numériques Primus**  
Améliorer facilement sa connexion Internet sans fil.
- 78 Chasse aux trésors**  
De formidables articles offerts en entrepôt et sur Costco.ca.
- 81 Produits en vedette**  
Articles exceptionnels qui ne font que passer.



# LE NOUVEAU PNEU X TOUR<sup>MD</sup> A/S<sup>2</sup> DE MICHELIN<sup>MD</sup> RÉSISTANT ET SILENCIEUX



TROUVEZ  
VOS PNEUS

**DURÉE DE VIE EXCEPTIONNELLE,  
FIABLE SUR CHAUSSÉES SÈCHES  
ET MOUILLÉES... LE PNEU PARFAIT  
POUR ÉQUIPER VOTRE VÉHICULE.**

PRENEZ LA ROUTE L'ESPRIT TRANQUILLE.

AUSSI SUR COSTCO.CA  
Divers numéros d'article

MD utilisé en vertu d'une licence accordée par Price Costco International Inc. © 2022 Michelin Amérique du Nord (Canada) Inc. Tous droits réservés. (C19253 - 04/22)



**MICHELIN**

## RÉDACTEURS EN CHEF

T. Foster Jones [tod.jones@costco.com](mailto:tod.jones@costco.com), É.-U.  
Stephanie E. Ponder [sponder@costco.com](mailto:sponder@costco.com), Canada, R.-U.

## REPORTERS INTERNATIONAUX

Christina Guerrero [cguerrero2@costco.com](mailto:cguerrero2@costco.com)  
Dan Jones [daniel.jones@costco.com](mailto:daniel.jones@costco.com)  
Will Fifield, [wffield@costco.com](mailto:wffield@costco.com)  
Katie Coleman, [katie.coleman@costco.com](mailto:katie.coleman@costco.com)

## TRADUCTION, ÉDITION FRANÇAISE

William Giroux, Céleste Savoie

## RÉVISION, ÉDITION ANGLAISE Miriam Bulmer

## COLLABORATEURS

Jane Doucet, Eloise Gagnon, Peter Greenberg, Rachel Halliwell,  
Laura Langston, Sarah Madewell, Mark Ray, Joanne Sallay,  
Marc Saltzman, Lana Sanichar, Fiona Sims, Jerry James Stone,  
Andrea Tomkins, Lawrence Varga, Kira Vermond, Rosie Wolf Williams

## DIRECTRICE ARTISTIQUE Lory Williams [lwilliams@costco.com](mailto:lwilliams@costco.com)

## DIRECTEUR ET DIRECTRICE ARTISTIQUES ADJOINTS

David Schneider [dschneider@costco.com](mailto:dschneider@costco.com)  
Brenda Shecter [bshecter@costco.com](mailto:bshecter@costco.com)

## GRAPHISTES Ken Broman, Grant Collier, Isabelle Lafrance,

Steven Lait, Megan Lees, Chris Rusnak, Jacob Walker

## GÉRANT ADJOINT DE PRODUCTION Antolin Matsuda

## GÉRANTE D'IMPRESSION ET PAPIER MaryAnne Robbers

## TECHNICIENNE COULEUR Grace Clark

## SPÉCIALISTE DE PRODUCTION-PUBLICATIONS

Jodie Moy [jodie.moy@costco.com](mailto:jodie.moy@costco.com)

## DIRECTRICE DE PROJET-PUBLICATIONS

Shannon Ambrose [shannon.ambrose@costco.com](mailto:shannon.ambrose@costco.com)

## GÉRANTE DE PROJET-PUBLICATIONS

Karine Lapointe-Moses, [karine.moses@costco.com](mailto:karine.moses@costco.com)

## SUPERVEUSEUR DE PUBLICATIONS

Sophia Burgin [sophia.burgin@costco.com](mailto:sophia.burgin@costco.com)

## COORDONNATRICES DE PROJETS ET PUBLICITÉ

Sonia Girard, Christin Hudon, Clara Lacroix  
[cdnconnection@costco.com](mailto:cdnconnection@costco.com)

## RÉDACTEUR PUBLICITAIRE ET PROMOTIONNEL

Bill Urlevich

## GÉRANTE DE L'ADMINISTRATION Jane Johnson

## ANALYSTE DE PUBLICATION EN LIGNE Dorothy Strakele

## BUREAU CENTRAL DE COSTCO WHOLESALA CANADA

(faisant affaire au Québec sous le nom les Entrepôts Costco)  
415, chemin West Hunt Club, Ottawa (Ontario) K2E 1C5  
[service@contactcostco.ca](mailto: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](mailto: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](mailto:service@contactcostco.ca). Pour  
faire part de commentaires sur le contenu du magazine Contact  
Costco : [connection@costco.com](mailto:connection@costco.com).

## AVIS PUBLIC

COSTCO WHOLESALA, COSTCO, PRICE COSTCO, PRICE CLUB,  
CLUB PRICE et PRICE sont des marques de commerce propriété  
de Price Costco International Inc. Elles sont utilisées sous licence.  
Kirkland Signature<sup>SM</sup> est une marque de commerce propriété de  
Costco Wholesale Corporation.



Contact Costco est publié par Costco Wholesale. Tout le contenu  
réductionnel de la publication, y compris les éditoriaux, opinions  
et déclarations s'y trouvant, n'engage que ses auteurs et n'est pas  
nécessairement endossé par Costco Wholesale ou sa direction.  
L'information paraissant dans Contact Costco provient de sources  
estimées généralement fiables, mais son exactitude ne peut être  
garantie. La publication d'une annonce n'est pas un endorsement  
des produits ou services annoncés à moins d'avis contraire clair  
dans l'annonce. Les dates de disponibilité des produits annoncés  
pourraient changer sans préavis. Les produits annoncés pourraient  
ne pas être offerts dans tous les entrepôts aux dates indiquées.  
Le bureau du magazine est situé au 415, chemin West Hunt Club,  
Ottawa (Ontario) K2E 1C5. © 2022 Costco Wholesale.

# Un septembre à succès

**J**oyeux septembre à tous! L'été est venu et reparti en un clin d'œil, et voilà l'automne qui frappe à notre porte.

Alors que les températures plus fraîches nous ramènent à l'intérieur, il est peut-être temps d'acheter une nouvelle cuisinière. L'article « Aux fourneaux » explore le monde en constante évolution des électroménagers. Les fourneaux à fonction Wi-Fi se connectent au réseau de votre domicile afin que vous puissiez le contrôler et le surveiller à distance à l'aide d'une application.

L'automne est aussi idéal pour faire état de sa santé personnelle. L'article « Au rythme du cœur » explique comment vivre avec la fibrillation auriculaire. Dans cet article, vous découvrirez les facteurs de risque et les déclencheurs, puisqu'il vaut mieux prévenir que guérir.

Qui pense à Costco sans penser à sa marque maison, Kirkland Signature<sup>SM</sup>? Le nom suffit pour nous rappeler non seulement les aliments de qualité, tels que l'huile d'olive extravierge d'Espagne Kirkland Signature, la vedette de l'article à la Une de ce numéro, mais aussi d'excellents articles non alimentaires. Mon article préféré est le fer droit Kirkland Signature. J'utilise aussi les gants et les balles Kirkland Signature sur le terrain de golf, et je reçois toujours d'excellents retours de la part des membres de Costco qui les utilisent aussi.

Finalement, alors que vous profitez du temps plus frais et des rayons de soleil de l'automne, n'oubliez pas de vous procurer quelques articles Kirkland Signature. Votre nouvel article préféré n'attend que d'être découvert! ■



**Sue Pudrycki**  
est vice-présidente adjointe, Marketing.

## Dans le prochain numéro

Notre article à la Une mettra en lumière quelques-uns des fournisseurs qui donnent une touche locale aux entrepôts de Costco au pays.

Qui nous aime nous suivre!  

\* 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.



# À vos marques, prêts, jouez!



**BALLE VOLANTE  
MAGIQUE WONDER  
SPHERE**  
ENSEMBLE DE 2  
6 ANS ET PLUS  
Art. 2306433  
Aussi sur Costco.ca



**PEINS TA PROPRE TROUPE DE DINOSAURES OU  
LICORNES ET AMIES JUST MY STYLE**  
8 ANS ET PLUS  
Art. 1536168



**POUPÉES À HABILLER 2-EN-1  
STORY MAGIC**  
4 ANS ET PLUS  
Art. 1536378  
Aussi sur Costco.ca



**GRAND COFFRET CADEAU PETITES PRINCESSES DISNEY**  
LA REINE DES NEIGES, MOANA OU LA PETITE SIRÈNE  
3 ANS ET PLUS  
Art. 1536343



**POUPÉES PRINCESSES À L'HEURE  
DU THÉ DISNEY**  
ELSA REINE DES NEIGES, RAIPONCE, REINE  
ANNA, ARIEL, BELLE, MOANA, ELSA  
CLASSIQUE OU RAYA  
3 ANS ET PLUS  
Art. 1159904



**PETITS VÉHICULES DE SERVICE URBAIN OU  
PETITS CAMIONS MONSTRES DICKIE TOYS**

ENSEMBLE DE 5  
3 ANS ET PLUS  
Art. 1652530



**CASSE-TÊTE 4D CITYSCAPE  
3D SÉRIE ARCHITECTE**

NOTRE-DAME DE PARIS, RMS TITANIC OU  
COLISÉE DE ROME  
10 ANS ET PLUS  
Art. 1652566



**MOTOCYCLETTES  
1/12 DIE CAST MAISTO**

BMW, DUCATI OU HONDA  
ENSEMBLE DE 4, 3 ANS ET PLUS  
Art. 1582467



**FIGURINES INVASION DE RAPTORS  
JURASSIC WORLD DE IMAGINEXT**

3 ANS ET PLUS  
Art. 1652552  
Aussi sur Costco.ca

**MISSION SPATIALE LEGO CLASSIC**

1 700 PIÈCES  
5 ANS ET PLUS  
Art. 1631792  
Aussi sur Costco.ca



# L'heure de la remise en argent a sonné



Obtenez une remise en argent partout avec votre carte CIBC Costco<sup>®†</sup> Mastercard<sup>MD</sup>

Obtenez jusqu'à :

 **3%**

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

 **2%**

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

 **1%**

partout, y compris chez Costco

\* Des limites et des conditions s'appliquent

**CIBC** 

**COSTCO**  
WHOLESALE

Faites une demande dans un entrepôt Costco ou visitez le site [cibc.com/costco-fr](http://cibc.com/costco-fr)



En  
mode  
Costco

# Septembre

- ◆ Nouvelles de Costco
- ◆ Histoires des membres
- ◆ Produits vedettes
- ◆ et plus



## Saison neuve

Les couleurs d'automne évoquent les jours frais et les soirées au chaud. Accrocher une couronne sur la porte pour bien accueillir la saison.

### Bon accueil

**ACCUEILLIR L'AUTOMNE** avec cette couronne saisonnière de 76 cm (30 po). Elle arbore faux chêne, érable, glands de chêne, feuilles d'olive et laurier pressés à la main et un mélange de pigments. Offerte en 2 couleurs; la couronne orange affiche des faux tournesols de fin d'été,

alors que la blanche comporte de faux tournesols blancs reposant sur cônes de pin, citrouilles et rubans de lin. L'agencement est idéal pour ajouter une touche automnale à la maison. Art. 1598437 (orange), 1598438 (blanc). Entrepôt/Costco.ca.

© ORHAN ÇAM / STOCK.ADOBE.COM

PARTAGEZ VOTRE HISTOIRE

## Collections curieuses

Vous avez une collection impressionnante de distributeurs Pez, de cartes de sport ou autre? Si oui, nous voulons entendre parler de vous. Envoyez un courriel expliquant ce que vous collectionnez, pourquoi et depuis combien de temps, ainsi que la taille de la collection et quelques photos à [sponder@costco.com](mailto:sponder@costco.com). N'oubliez pas d'indiquer « Collections » dans le champ objet.

© BRENT HOFACKER / STOCK.ADOBE.COM



PRÊT POUR L'HIVER

## Charger!

Le bloc d'alimentation et démarreur de secours CAT munis d'une protection de polarité comble divers besoins. Il comprend des pinces et câbles robustes, un compresseur d'air de 120 lb par pouce carré à bouton-poussoir pour gonfler les pneus et l'équipement de sports, et une fonction d'arrêt automatique pour éviter le surgonflage. Il charge d'autres appareils à l'aide de ports USB et du bloc de charge sans fil. Art. 1510104. Entrepôt/Costco.ca.

LE REPAS ESSENTIEL  
DE LA JOURNÉE

## Le Club des petits déjeuners du Canada

Le Club des petits déjeuners du Canada ([breakfastclubcanada.org/fr](http://breakfastclubcanada.org/fr)) offre des déjeuners nutritifs aux enfants avant l'école. Il aide plus de 500 000 enfants chaque matin dans plus de 3 000 programmes à l'échelle nationale. De plus, un besoin accru de programmes additionnels a récemment été observé.

En contribuant au programme au passage à la caisse chez Costco du 12 au 18 septembre, les membres assurent que le club continue d'aider les nombreux enfants qui profitent de ce soutien.



CLUB DES PETITS DÉJEUNERS DU CANADA

Sur Twitter

En obtenant nos cartes de membre de Costco, nous sommes passés à une autre étape de l'âge adulte.

— @MrsKaylaCole



CENTRES DU PNEU DE COSTCO

## Changement saisonnier

Les températures froides annoncent le début de l'hiver, et les pneus d'hiver sont indispensables à la conduite hivernale. De nos jours, les pneus d'hiver de 7 °C ou moins (44 °F) suffisent pour éviter une usure excessive. Réserver le changement saisonnier dès maintenant sur [Costcotireappointments.ca](http://Costcotireappointments.ca).



© DMYTRO / STOCK.ADOBE.COM

À LA SOUPE

## Soupe au bœuf à l'italienne

- 1 paquet (600 g/1.3 lb) de bœuf haché maigre biologique
- 250 ml (1 t.) d'oignons, en dés
- 10 ml (2 c. à t.) d'ail, émincé
- 1 boîte (411 g/14,5 oz) de tomates biologiques, en dés
- 22 ml (1 ½ c. à s.) de base de bœuf rôti Better Than Bouillon, réduite dans 1 L (1 pte) d'eau chaude
- 500 ml (2 t.) de carottes, tranchées
- 10 ml (2 c. à t.) d'assaisonnement à l'italienne biologique
- 1 feuille de laurier
- 1 boîte (425 g/15 oz) de haricots blancs (cannellini), égouttés et rincés
- 500 ml (2 t.) de jeunes épinards frais, hachés grossièrement
- Sel, au goût
- Flocons de piment rouge, facultatif
- 125 ml (½ t.) de fromage Parmigiano-Reggiano, râpé

Dans une casserole huilée, cuire bœuf et oignons à feu moyen en remuant de temps en temps pour séparer la viande jusqu'à la dorure; égoutter le gras. Ajouter l'ail; cuire et remuer 1 min. Incorporer tomates, bouillon, carottes, assaisonnement italien et feuille de laurier. Porter à ébullition; cuire 10 min. Ajouter haricots et épinards; laisser mijoter jusqu'à tendreté des carottes (10 min). Assaisonner. Retirer la feuille de laurier. Répartir dans les bols; garnir de fromage. Donne 6 à 8 portions.

Recette gracieuseté d'Amy Muzyka-McGuire, consultante culinaire



TOM CLEMENTS PHOTOGRAPHY



COUETTES LONDON FOG

## Confort duvet

Rien ne peut égaler une couette chaleureuse en temps froids. Les couettes London Fog offrent le confort dans tous les sens du terme, pourvues d'un emballage recyclable, réutilisable et fait de plastique 100 % recyclé. L'ensemble, offert dans une variété de tailles et de couleurs, comprend la couette et 2 couvre-oreillers. Divers numéros d'article. Entrepôt/Costco.ca.

TRESANTI AVEC ClassicFlame 

MEUBLE POUR TÉLÉVISEUR MUNI D'UN FOYER ÉLECTRIQUE  
2-EN-1 ET D'UN VENTILATEUR

COOL GLOW

l'expérience ultime de

CHAUFFAGE  CLIMATISATION

UTILISEZ TOUTE L'ANNÉE



Effet 3D de flammes réalistes unique

- Chauffe Jusqu'à 92,9 m<sup>2</sup> / 1 000 pi<sup>2</sup>
- Finition en bouleau Highland
- Panneaux de porte d'armoire en bols et verre interchangeable
- Charnières à fermeture en douceur
- Tablettes ajustables



AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 1618020

NOUVEAU

INGRÉDIENTS AVEC

4X

POWER  
BOOST™  
VS. COPPERTOP



AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 1628902 (AA), 1628903 (AAA)

© 2022 Duracell

« La compétence la plus fondamentale à mon succès a été le savoir-être. »  
—Richard Branson,  
fondateur du Virgin Group

RÉFLEXION  
AFFAIRES

RACHEL WEINGARTEN

Le savoir-être est difficile à définir, mais facile à reconnaître. Ces habiletés dépassent l'expertise technique et peuvent inclure des compétences interpersonnelles inspirant la confiance de la part de collègues.

« Le savoir-être représente des compétences essentielles au succès social et professionnel, » indique Arden Clise, spécialiste en étiquette.

Bien que le savoir-être ne soit pas instinctif pour tout le monde, il est possible de s'améliorer avec un peu de pratique. « Le savoir-être, comme toute autre habileté, exige pratique et renfort de façon intentionnelle », explique Gorick Ng, auteur et conseiller de carrière à Harvard.

Ignorer le besoin d'améliorer son savoir-être pourrait faire obstacle à une promotion ou une offre d'emploi. « Une perception courante auprès des gestionnaires stipule que le savoir-faire mène à l'embauche, alors que le manque de savoir-être mène au congédiement », explique M. Ng. Même sans le congédiement, le manque de savoir-être peut être apparent pour les gestionnaires, les collègues et les clients.

Comment améliorer son savoir-être?

### Pratiquer l'écoute active

Purvi Desai, fondatrice de la marque de produits de soin de la peau Zaaina, compte sur les commentaires des consommateurs pour perfectionner ses produits. « Nous prenons chaque commentaire, question et problème au sérieux et apportons les changements nécessaires, » dit-elle. En étant accessible au consommateur, M<sup>me</sup> Desai renforce leur importance au sein de son entreprise.



© PARRADEE / STOCK.ADOBE.COM

### Définir des objectifs communs

Il peut être frustrant de travailler au sein d'une équipe avec des idées et des approches divergentes. Pat Roque, spécialiste en leadership et carrière au cabinet de formation Rock On Success, vise la clarté dans toutes ses interactions. Afin de bien travailler avec les autres, explique M<sup>me</sup> Roque, il est « essentiel de s'engager à des objectifs communs fondamentaux ». Cet objectif commun renforce la dynamique d'un groupe tout en donnant lieu à des occasions pour les membres de l'équipe d'améliorer leur savoir-être.

### Retisser des liens

Pas tout à fait prêt à rafraîchir son savoir-être? Envisager la simple tâche de retisser les liens avec les autres. M<sup>me</sup> Roque explique que cette tâche aide à remédier au sentiment d'invisibilité et à renforcer le sentiment d'appartenance. ■

# Savoirs du succès

Le savoir-être crée un environnement de travail harmonieux

© S. WALKER



**Rachel Weingarten** est stratège en marketing, journaliste, auteure et co-fondatrice du RWR Network.

### CONTACT COSTCO

Costco offre des produits et services essentiels aux petites entreprises, à un excellent rapport qualité-prix. Plus de détails sur [Costco.ca](http://Costco.ca) sous « Services ».

## Un GPS de carrière

Baucoup d'encre a coulé sur les différentes façons dont les introvertis se présentent sur les lieux de travail, par rapport à leurs

homologues extravertis. Accablé par l'idée d'améliorer son savoir-être? Tenter de le redéfinir. L'auteur Gorick Ng considère le savoir-être comme une compétence de navigation, soit « l'habileté de

savoir se rendre du point A au point B en naviguant personnes, processus et politiques ». Le savoir-être pourrait aider à orienter sa carrière.—RW



# LAMPE DE POCHE À DEL AVEC DISTANCE FOCALE VARIABLE

- Jeu de 3
- 650 Lumens
- Faisceau haute intensité concentré à faisceau large
- 3 Modes - Haute, Bas, Stroboscope d'urgence
- Comprend 12 piles AAA Duracell



AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 2322022

La  
**5G**  
EST LÀ  
ET C'EST MIEUX  
QUE JAMAIS



**La 5G** est plus rapide et plus sûre que toute autre connexion et elle est désormais disponible sur la plupart des appareils.

Que vos proches soient au bout de la rue ou à l'autre bout du pays, la 5G vous aide à rester connectés grâce à des connexions audio et vidéo plus stables et plus claires, pour que vous ne manquiez aucun moment.

**Découvrez les derniers téléphones 5G dans votre entrepôt local et profitez :**

- D'avantages exclusifs pour les membres
- De votre choix de fournisseurs
- D'avantages pour les petites entreprises
- Des services internet & télé (selon la localisation)

 sans fil

Le meilleur endroit pour acheter un téléphone sans-fil c'est Costco. **Tous les jours.**  
En savoir plus en visitant :



LANA SANICHAR

L'objectif de cette chronique est, d'une part, de promouvoir la littérature financière et, d'autre part, d'amener les gens à réfléchir à des moyens de garder dans leurs poches une plus grande partie de leur argent durement gagné, pour en profiter maintenant ou à la retraite. J'ai donc contacté Ken Kivenko, président de Kenmar Associates, un organisme ontarien privé dont la mission est d'éduquer les investisseurs qui s'intéressent aux fonds de placement. Voici ses conseils pour traverser les turbulences des marchés :

**Améliorer ses connaissances financières.** Plus on en sait, plus on est en mesure de prendre des décisions financières éclairées tout au long de sa vie.

**Élaborer son propre plan financier.** Un plan est essentiel pour atteindre l'autonomie financière. Il faut prendre le temps de définir ce qui est important, ses buts et comment y parvenir.

**Constituer un fonds d'urgence.** Règle générale : on met de côté ce qu'il faut pour couvrir au moins quatre mois de dépenses.

**Faire ses recherches.** Avant de choisir un conseiller en placement, on vérifie s'il est inscrit auprès d'un organisme de réglementation et si son profil correspond à nos besoins.

**Épargner au travail.** Si l'employeur offre un régime d'épargne, c'est une option intéressante à considérer.

**Tirer parti des outils fiscaux.** Il est avantageux de placer de l'argent dans un compte d'épargne libre d'impôt, un régime enregistré d'épargne-études, etc.



© SHURKIN\_SON / STOCK.ADOBE.COM

**Ne pas s'accrocher au passé.** Les marchés sont en mouvement constant. Ce qui a bien fonctionné par le passé n'est pas garant de l'avenir.

**Connaître ses limites.** Qu'on pense à la tolérance au risque ou à encaisser des pertes, mieux vaut y réfléchir à deux fois avant d'emprunter pour investir.

**Ne pas négliger les frais de gestion.** Avec le temps, même des frais de 1 % grugeront une grande partie du rendement. Il faut limiter le coût des produits et des transactions.

**Ouvrir l'œil.** Suivre de près son compte, ses placements et ses relevés permet de surveiller ses progrès.

**Être sceptique.** Quelque chose semble trop beau pour être vrai? Mieux vaut s'en tenir loin.

Enfin, M. Kivenko rappelle que « personne ne se soucie plus de votre argent que vous. Prenez les rênes de votre avenir financier, sinon quelqu'un d'autre s'en chargera. » C'est bien vrai. ■

# Finance pour tous

Des conseils pour mieux comprendre et gérer ses finances



GRACIEUSETÉ 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](mailto:moneyinfo@canadianmoneysaver.ca).

## Plaintes

Selon l'Organisme canadien de réglementation du commerce des valeurs mobilières, les plaintes les

plus courantes des investisseurs incluent :

- Un conseiller qui achète ou vend des placements sans autorisation
- Un conseiller qui recom-

mande des placements inadaptés (p. ex., trop risqués)

- Des retards dans un transfert de compte
- Des activités de négociation manipulatoires—LS

**Léger. Coloré.  
Rien pour l'arrêter.**



**Apple iPad Air**

**MacBook Air.  
MacBook Pro 13 po.  
Propulsé par la M2.**



**Apple Mac**

**Une plus grande tranquillité d'esprit avec AppleCare+**



Selon le site CNET\*, le premier téléphone intelligent pliable, paru en 2018, est le FlexPai de Royole, pouvant être déplié au format tablette.

PARLONS  
TECHNO

MARC SALTZMAN

**P**armi les utilisateurs de téléphone intelligent, rares sont ceux qui exploitent le plein potentiel de leur appareil. La plupart des gens se cantonnent à ce qu'ils connaissent. Voici donc quelques astuces et fonctions méconnues à explorer sur les appareils iPhone et Android.

### Secrets du iPhone

**Lampe de poche.** Pour trouver son iPhone dans le noir, il suffit de dire « Siri, allume ma lampe de poche ».

**Lecture à voix haute.** Pour activer la lecture à voix haute d'un article ou d'un livre, accéder aux Réglages, sélectionner Accessibilité, puis Contenu prononcé, et enfin Lire le contenu de l'écran. Une fois la fonction activée, dans n'importe quelle application, balayer l'écran de haut en bas avec deux doigts pour que l'appareil lise le contenu.

**Secouer pour annuler.** Dans n'importe quelle application de texte, comme Messages ou Notes, on peut secouer son iPhone pour effacer la saisie. C'est plus rapide que le bouton de suppression. Par contre, si la fonction s'active souvent par accident, on peut la désactiver en accédant aux Réglages, sous Accessibilité, puis Toucher et en désactivant Secouer pour annuler.

**Contact arrière.** Tapoter deux ou trois fois l'arrière de son iPhone permet de lancer rapidement une action, comme activer l'appareil photo ou mettre le téléphone en sourdine pendant une réunion. Pour configurer l'option, accéder aux Réglages, sélectionner Accessibilité, Toucher, puis Contact arrière.

### Accessoires futés

Voici quelques accessoires indispensables : un étui de protection et un film protecteur (une chute est si vite arrivée), et des écouteurs

sans fil pour la musique, les balados et les appels.

Pour éviter de trimballer son ordinateur portable dans un café, à l'école ou en voyage d'affaires, il est possible de se procurer un clavier Bluetooth

compatible avec un téléphone intelligent. Il s'agit d'une solution pratique pour rédiger un rapport ou de longs courriels.—MS



© STUDIOSTOKS /  
STOCK.ADOBEE.COM

# Astuces technos

## Quelques fonctions utiles et méconnues des téléphones intelligents

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](mailto:connection@costco.com) Indiquer « Parlons techno » en objet.

### CONTACT COSTCO

Des téléphones intelligents iPhone et Android sont offerts aux kiosques des entrepôts Costco et sur [Costco.ca](http://Costco.ca).

\* En anglais



SANTÉ ARTICULAIRE

## Réduisez la douleur articulaire en 7 jours<sup>†</sup>

- Mélange unique de **collagène**, de **glucosamine**, de **chondroïtine** et d'**acide hyaluronique**
- Préparation naturelle à action rapide, éprouvée en clinique
- Une seule capsule par jour !



**Procurez-le-vous sans tarder et vous sentirez la différence !**



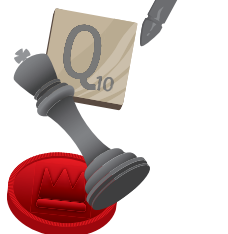
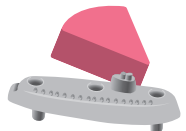
ILLUSTRATIONS : KEN BROMAN

Le jeu Quelques arpents de pièges fut créé par les Canadiens Chris Haney, éditeur de photo pour le magazine montréalais *La Gazette*, et Scott Abbott, rédacteur sportif pour *La Presse canadienne*.

## Jeux de société amusants

Selon *Lederange.com*, la liste ci-dessous classe les 10 jeux de société les plus vendus de tous les temps.

- 10 Les Colons de Catane
- 9 Risk
- 8 Destins
- 7 Pictionary
- 6 Battleship
- 5 Quelques arpents de pièges
- 4 Clue
- 3 Uno
- 2 Scrabble
- 1 Monopoly



# Quel est votre jeu de société préféré?

Nous avons posé la question à nos membres sur la page Facebook de Costco.

Costco devrait produire sa propre version de Monopoly et remplacer le séjour en prison par « Votre conjoint entame une séance de magasinage – dépenser 1 000 \$ ». »

*George Nash*

C'est partagé entre Monopoly et Battleship.

*Gerry Trepanier*

Battleship électronique.

*Trish Proulx*

Scrabble.

*Brenda Miller*

Trouble.

*Carolle Rose*

Destins est un préféré de la famille!

*Sarah Dietz*

Mexican Train (dominos)...

Tchou! Tchou!

*Grace Tremblay*

Les Colons de Catane et Les aventuriers du rail : Europe.

*Rémi Fad*

Clue. Je l'ai aimé comme enfant, et encore à l'âge adulte. Jour de paye aussi.

*Marla Joy Bueckert*

Alien Frontiers.

*Eli Gingerich*

◆  
Ne manquez pas la prochaine question sur Facebook.com/CostcoCanada.

# TURBOFLEX®

TECHNOLOGIE BREVETÉE MONDIALEMENT

PAR LES FABRICANTS DE **EASYCLIP**  
LUNETTES MAGNÉTIQUES



CHARNIÈRE 360° DEGRÉS

Mod. TK1025

Divers numéros d'article

## BLUEDIAMOND™

QUALITÉ PROFESSIONNELLE

COUCHE D'ACIER TRIPLE

### ENSEMBLE DE 3 PIÈCES

20 CM + 26 CM + 30 CM POÊLES À FRIRE

**15 \$ D'ÉCONOMIES \* | 09/26/22 – 10/23/22**

AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 1602407

\* voir les détails à la page 7

## Vitamix®


AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 1227836

Touchez Moins.  
Faire plus.

Libérez vos mains avec le robinet de cuisine Anessia™ sans contact et escamotable de Kohler®.


THE BOLD LOOK OF **KOHLER**®

AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 1538336

**ExcellencePlus**   
PRÉSENTÉ PAR **asurion**

**PROTECTION PRÉCIEUSE  
ÉVITER LES RÉPARATIONS  
COÛTEUSES**

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



Des restrictions et exclusions s'appliquent. Pour plus de détails, consultez la brochure et les conditions générales.

©2022 Asurion, LLC. Tous droits réservés. CST-1052452-22\_FR MKT69362  
**AUSSI SUR COSTCO.CA** Rechercher : Garantie0922

**NINJA** Exclusivement chez Costco

**Autocuiseur TG 10-en-1  
Ninja Foodi**



**Mélangeur Professional Plus  
avec Auto-iQ®**



**Cafetière Double**



**AUSSI SUR COSTCO.CA**  
Art. 3343161 (Foodi), 1502667 (mélangeur), 7152815 (cafetière)



# Saveur d'Espagne



*La marque maison de Costco s'est taillé une place dans le monde en offrant des produits de qualité au prix le plus bas. Le programme d'huile d'olive Kirkland Signature<sup>MC</sup> ne fait pas exception. L'équipe d'achat a collaboré avec deux fournisseurs à l'étranger afin d'offrir une superbe huile d'Espagne.*

**Christina Guerrero**



GAUCHE : © ABB PHOTO / SHUTTERSTOCK; EN HAUT : © ELYAKA / STOCK.ADOBE.COM



Par une froide matinée de décembre, l'oléiculteur José Frías Gago et sa petite équipe récoltent avec soin les olives qui poussent sur une pente dangereuse de Jaén, en Espagne, en veillant à ce qu'elles ne touchent jamais le sol.

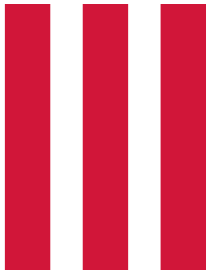
La cueillette est ensuite acheminée au moulin local pour extraire l'huile d'olive extravierge d'Espagne Kirkland Signature. Ce dernier ajout à la gamme d'huiles de Kirkland Signature est l'aboutissement d'une collaboration unique entre les acheteurs de Costco et les fournisseurs internationaux d'huile d'olive, Certified Origins et Overseas Food Trading.

Mais l'essence de cette huile repose sur le travail de producteurs comme M. Frías Gago, qui possède de magnifiques oliveraies autour de Jaén, en Andalousie. Son histoire est bien enracinée dans la région. Né d'une famille d'agriculteurs de génération en génération, il a appris à s'occuper des oliveraies auprès de son père.

L'Espagne est le plus grand producteur d'huile d'olive au monde, et c'est dans le sud du pays que se trouve le centre de la production. On y extrait plus d'huile que la quantité totale produite dans toute l'Italie.

SUITE À LA PAGE 26

**Sens horaire, du bas :** Région d'Andalousie, en Espagne; oliveraie en Andalousie; olives fraîchement cueillies; oléiculteur José Frías Gago



### Du plant à la table

Les fournisseurs d'huile d'olive de Costco collaborent depuis longtemps avec des coopératives espagnoles réunissant des moulins à huile et des milliers de petits producteurs qui cultivent et gèrent collectivement les oliveraies. Certaines sont centenaires. L'écosystème de la région offre les conditions parfaites pour la culture des olives. Les fruits récoltés servent à produire l'huile d'olive extra-vierge d'Espagne Kirkland Signature<sup>MC</sup>.

La gamme d'huile d'olive Kirkland Signature de Costco se fonde sur la qualité, la valeur et la traçabilité. Martin Beam, acheteur des Produits alimentaires et articles divers, explique que ces trois aspects ont été au cœur de l'élaboration du produit espagnol. Les coopératives assurent la traçabilité du champ à la bouteille. Au moulin, les récoltes sont enregistrées par producteur et un suivi est fait jusqu'à l'embouteillage.

« Nos membres ont certaines attentes envers les articles Kirkland Signature, indique M. Beam. Ils veulent non seulement se procurer un produit de qualité à petit prix, mais aussi connaître sa provenance. »

### Une récolte ardue

La journaliste a mis le cap sur Jaén avec des acheteurs de Costco pour assister à la récolte des olives et à la production d'huile. Durant notre visite, les produc-





teurs nous ont expliqué comment ils entretiennent les oliviers tout au long de l'année pour obtenir des fruits de première qualité.

De fin octobre à février, lorsque les olives commencent à mûrir, elles sont cueillies à l'aide de filets et d'outils manuels. Des systèmes de peigne et de vibration font tomber les olives sans endommager les branches. Cette méthode requiert beaucoup de main-d'œuvre, car plusieurs arbustes en pente abrupte sont difficilement accessibles avec de grosses machines.

Les olives sont acheminées au moulin dans les 24 heures suivant la récolte. Elles sont triées et pressées, puis l'huile est classée selon la qualité.

Overseas Food Trading, le fournisseur de l'huile d'olive extravierge d'Espagne Kirkland Signature en Amérique du Nord, raccourcit sa chaîne d'approvi-

sionnement en expédiant le produit dans d'immenses navires-citernes vers le Maryland et la Californie, où on l'embouteille.

« On préserve ainsi la fraîcheur et la qualité de l'huile d'olive », souligne Oliver Capel, vice-président des ventes, Overseas Food Trading.

### Un mélange savoureux

Au moment d'élaborer cette huile d'olive, l'équipe d'acheteurs de Costco recherchait un profil de saveur propre à l'Espagne qui séduirait le monde entier. L'huile mélange trois variétés d'olives : Picual, Hojiblanca et Arbequina. Les deux premières apportent des notes amères et piquantes, tandis que la troisième est plus douce et fruitée.

« La parfaite combinaison des trois permet d'obtenir le profil de goût recherché pour le marché [nord]-américain », indique Federico Ronco, vice-président des ventes, Overseas Food Trading. Le résultat : un profil équilibré, extrêmement polyvalent.

L'huile d'olive extravierge d'Espagne Kirkland Signature porte le sceau de qualité propre à cette région du monde. Le secret réside dans la sélection des olives et l'art de mélanger les trois variétés, révèle M. Ronco à *Contact Costco*. ■

## LA QUALITÉ AVANT TOUT

Les articles Kirkland Signature sont sans cesse comparés aux marques nationales, mais rien n'arrête nos acheteurs, toujours prêts à proposer des produits avec un bon rapport qualité-prix.

« Nous aimons développer le commerce international et croître grâce à de bons partenariats », déclare Chris Tingman, vice-président et directeur général du merchandising, Costco International. « Nous sommes fiers d'avoir renforcé notre relation avec un fournisseur qui offre un produit de qualité, afin de bonifier la gamme Kirkland Signature et d'étendre sa mise en marché dans les entrepôts Costco du monde. »—CG



### CONTACT COSTCO

L'huile d'olive extravierge d'Espagne Kirkland Signature (art. 4249003) est offerte en entrepôt et sur Costco.ca.

SENS HORAIRE, DE LA GAUCHE : © PETER HERMES FURIANI / SHUTTERSTOCK; ASHLEY SEARS; ANNA GUARDIOLA; SCOTT YAMANURA

# Ziploc®

MARQUE

## Facile à saisir, à ouvrir et à fermer pour les doigts sales



TEXTURE FACILE À SAISIR

LANGUETTES PRATIQUES

©2022 S.C. Johnson & Sons, Inc. Tout droits réservés. 390274960



AUSI SUR COSTCO.CA  
Art. 105134



**HAMPTON HOUSE**

Qualité supérieure. Simplement délicieux.

**ESSAYEZ NOTRE**

# Poulet Parmesan

Nos escalopettes de poitrine de poulet sont recouvertes d'une riche sauce tomate et d'un délicieux mélange de fromages mozzarella et parmesan.

**FACILE  
À  
PRÉPARER!**



**METS DE QUALITÉ FACILE À PRÉPARER!**



Art. 282284

**KIRKLAND**  
*Signature*

## LONGES DE TILAPIA CONGELÉES

ÉLEVÉ DE MANIÈRE  
RESPONSABLE DANS LES  
LACS D'EAU PROFONDE

élevé sans antibiotiques | haute teneur en protéines  
faible en gras | élevé durablement

PRODUITES PAR



NATURALLY  
BETTER  
TILAPIA



©2021 | Regal Springs

Art. 1139689

**KIRKLAND**  
*Signature*

**NOUVELLE TECHNOLOGIE.**  
**NOUVEAU LOOK. NOUVEL EMBALLAGE.**

# PILE REPENSÉE



## **NOUVELLE TECHNOLOGIE**

Nouvelle formule  
12 ans de conservation  
Longue durée\*

## **NOUVEL EMBALLAGE**

Plateau de rangement réutilisable  
Plus compact

## NOUVEL EMBALLAGE À **RANGEMENT INTÉGRÉ**



**PLIER**



**DÉCHIRER**



**ACCÉDER**



**RANGER**

\*Par rapport aux anciennes piles Kirkland Signature.



Détergent à base de plantes

© BANGKOK CLICK STUDIO / STOCK.ADOBE.COM, COSTCO



Articles préférés des animaux

GRACIEUSÉTÉ D'ABIGAIL SILVERMAN



Choix des acheteurs

© SEVDASTANCHIEVA / STOCK.ADOBE.COM; STUDIO PHOTO DE COSTCO

# Une marque de confiance

La marque Kirkland Signature<sup>MC</sup> a été créée pour offrir aux membres des produits de qualité à bon prix dans des catégories de marchandises où les équipes d'acheteurs n'étaient pas satisfaites des chefs de file.

Chaque produit Kirkland Signature est soumis à des tests. Le produit doit être d'aussi bonne qualité que celui de la marque nationale la plus populaire, et offrir aux membres des économies élevées par rapport à celui-ci.

La section spéciale de ce numéro donne un aperçu de quelques articles Kirkland Signature, mais des centaines de nouveaux produits Kirkland Signature offerts en entrepôt sont à ne pas manquer.

- 
- 32 Les articles Kirkland Signature préférés des animaux
  - 35 Détergent à lessive écologique
  - 37 Choix des acheteurs non alimentaires
  - 39 Choix des acheteurs alimentaires





# Lits et biscuits

Les articles préférés des membres et de leurs animaux de compagnie

STEPHANIE E. PONDER

**L**orsque *Contact Costco* a demandé aux membres si leurs animaux de compagnie avaient un article Kirkland Signature<sup>MC</sup> préféré, les réponses nous ont captivés. Nous avons vu de nombreuses races de chien, des chats et même un reptile. (Nos lits plaisent à toutes les créatures!) Voici quelques témoignages et photos adorables, gracieusetés de nos membres amateurs d'animaux. ■



## BOYD

Tracey Nesrallah

*Biscuits pour chien*

La passion de Boyd pour les biscuits pour chien Kirkland Signature était si puissante qu'il n'a pu s'empêcher d'ouvrir la boîte.



## THEA

Abigail Silverman

*Biscuits pour chien*

Thea est difficile et s'entraîne en sports canins. Seule la gâterie Kirkland Signature peut la motiver.



## PRICE + TIPSY

Lynda Sailer

*Lits pour animaux*

Ils adorent leur lit, surtout après une séance de jeu mouvementée.





**SCHALKE**

EN Dobson

*Nourriture*

Plus de la moitié de la vie de chien-guide de Schalke a été alimentée par la nourriture pour chien Kirkland Signature.



**NACHO**

Michelle + Denis Rémillard

*Nourriture*

Nacho adore son lit et, bien évidemment, sa nourriture Kirkland Signature.



**PANCHO + SMUDGE**

Sheryl Larson

*Lits pour animaux*

Bien que ce soit le lit de Pancho, à gauche, c'est plutôt Smudge qui en est le propriétaire.



**IROH**

Julien Bélanger + Kyle Craftchick

*Nourriture*

Iroh avec sa nourriture préférée : Nature's Domain de Kirkland Signature.



**MOTLEY**

Marlis Woodard

*Lits pour animaux*

Motley refusait de partager le lit du chien. Elle se l'est approprié et Bo a reçu un nouveau lit.

EMPREINTES DE PATTES : © SPICYTRUFFEL / STOCK.ADOBE.COM

DES PRODUITS CONÇUS POUR RÉPONDRE

# À VOS BESOINS ACTIFS



AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 2287556 (Clif bar), 1374017 (Builders variety)

**KIRKLAND**  
*Signature*

## THÉ VERT SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

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

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

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

## THÉ GLACÉ AUSSI FACILE À PRÉPARER!

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



## Thé vert

Un mélange de thés sencha et matcha

Offert exclusivement chez Costco



AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 979855

**KIRKLAND**  
*Signature*



## SACS SOUS VIDE

Garde les aliments frais

Protège contre la moisissure et les odeurs

Résistant à la perforation

Compatible avec la plupart des systèmes de scellage sous vide



AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 8122017

**KIRKLAND**  
*Signature*

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



Pour tous les besoins de votre famille.

AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 313740



# Lessive écolo

Les racines du détergent à lessive Kirkland Signature

STEVE FISHER



© BANGKOK CLICK STUDIO / STOCK.ADOBE.COM; STUDIO PHOTO DE COSTCO

## CONTACT COSTCO

Le détergent à lessive liquide Ultrapropre à base de plantes Kirkland Signature (art. 1452257) est offert en entrepôt et sur Costco.ca.

**C**hez Costco, le développement durable est important. Les acheteurs sont toujours en quête de solutions écologiques. De là la création du nouveau détergent à lessive liquide Ultrapropre à base de plantes Kirkland Signature<sup>MC</sup>. *Contact Costco* a rencontré l'acheteur Martin Beam afin d'en savoir plus sur ce produit novateur.

**Contact Costco** Qu'est-ce qu'un « détergent à base de plantes »?

**Martin Beam** Cela signifie que la formule est d'origine végétale à 100 % et ne contient aucun élément synthétique ou dérivé du pétrole. Les ingrédients proviennent de sources responsables, sans expérimentation animale. La bouteille elle-même est composée à 80 % de résine post-consommation et à 17 % de résine végétale. De plus, comme le détergent est à base de plantes, il est naturellement plus durable.

**CC** Racontez-nous comment est né ce détergent Kirkland Signature?

**MB** Dans le cadre de notre réflexion sur la durabilité, nous avons senti le besoin de créer une solution nettoyante qui surpasserait celles des autres grandes marques à plusieurs niveaux. Nous voulions offrir un produit qui se distinguerait tant sur le plan de l'environnement que sur le plan de l'efficacité.

Souvent, quand on achète des produits écologiques, on s'imagine forcément qu'ils sont moins puissants. Pour nous, c'était impensable de sacrifier l'un ou l'autre.

Nous voulions offrir aux membres un détergent aussi efficace que ceux de la gamme principale en termes de pouvoir détachant, d'intensité du parfum, etc.

**CC** Quelle est l'incidence de l'eau de lavage sur les systèmes d'égout?

**MB** La durabilité ne s'arrête pas à l'approvisionnement de « bons » ingrédients. Il faut aussi évaluer leur cycle de vie de A à Z. Notre détergent à base de plantes est entièrement naturel. Il ne contient aucun phosphate nocif. Une fois rejeté dans les eaux usées, qu'il s'agisse des égouts ou d'une fosse septique, il se biodégrade sans laisser de résidus ni de contaminants dans l'environnement.

**CC** Combien de formules avez-vous testées avant d'arriver à un résultat satisfaisant?

**MB** Au total, ça a pris deux ans de développement collaboratif. Nous avons étudié différentes formulations, afin de trouver la solution qui est la mieux adaptée au marché et qui répond aux attentes des membres. Nous avons commencé par quelques produits, modifié les recettes, mené des tests de performance et intégré la rétroaction jusqu'à ce que nous atteignions la perfection. Nous espérons que notre produit plaira aux membres de Costco. ■

Steve Fisher est auteur à Seattle, dans l'état de Washington.

**KIRKLAND**  
*Signature*

# Les soins de la peau simplifiés

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



**180** Lingettes préhumidifiées  
13,7 cm x 19,6 cm (7,4 po x 7,75 po)

**180 Lingettes préhumidifiées**

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

**TENCEL**

Tencel<sup>®</sup> est une marque déposée de Lenzing A.G.

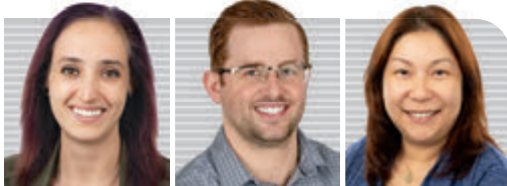


AUSI SUR COSTCO.CA  
Art. 147225



# Choix des acheteurs

Des articles choisis par les acheteurs de Costco



Erika MacIntosh

Matt Fitch

Louisa Pang

## Batterie de cuisine en acier inoxydable à 5 couches Kirkland Signature

Cette batterie de cuisine de 10 pièces est faite de 5 couches alternées d'acier inoxydable, d'aluminium et de cuivre régulant la distribution de chaleur en éliminant les points chauds et en procurant un contrôle précis de la température. Comprends 3 casseroles allant de 1,8 L à 4,2 L (2 à 4,5 ptes) avec couvercles, ainsi qu'une marmite de 7,5 L (8 ptes) avec couvercle et 2 poêles de 25,4 cm et 30,4 cm (10 et 12 po). Art. 1119338. Entrepôt/Costco.ca.—Erika MacIntosh



## Chaussettes en mélange de laine mérinos Kirkland Signature

Il est temps de se ressortir en chaussettes, et Kirkland Signature<sup>MC</sup> offre 2 bonnes options : Chaussettes entièrement coussinées en laine mérinos Kirkland Signature pour homme et Chaussettes hauteur crew en laine mérinos Kirkland Signature pour femme. Les 2 options sont coussinées et munies de talon et de pointe renforcés, et offertes en paquet de 4 à un excellent rapport qualité-prix. Les chaussettes pour homme évacuent l'humidité, et celles pour femme offrent une compression en arc pour un soutien supplémentaire. Art. 7771320 (homme), 7771045 (femme). Entrepôt/Costco.ca.—Matt Fitch



## Papier essuie-tout à 2 épaisseurs Kirkland Signature

Résistant, épais et absorbant, ce papier essuie-tout à 2 épaisseurs est offert en demi-feuilles ou feuilles entières. Chaque paquet comprend 12 rouleaux de 160 feuilles. Les feuilles sont de 27,9 cm × 17,7 cm (11 po × 7 po), et chaque rouleau comprend 95,2 m<sup>2</sup> (1026 p<sup>2</sup>) de papier essuie-tout. Ce papier essuie-tout est fait au Canada à base d'ingrédients locaux et importés. Le papier provient de sources responsables certifiées par le Forest Stewardship Council. Art. 580517. Entrepôt/Costco.ca.—Louisa Pang



# LÉGUMES SURGELÉS

Profitez d'une valeur nutritive optimale en quelques minutes!



*Rapides et faciles à préparer,  
toujours à portée de la main dans votre congélateur!*



# Choix des acheteurs

Des articles choisis par les acheteurs de Costco



Pierre St-Pierre

Joan Schnare

Martin Beam

## Friandises favorites Kirkland Signature

Ce sac comarqué de 1,98 kg (4,4 lb) contient 150 bonbons au chocolat, incluant M&M's aux arachides, M&M's original, moules au beurre d'arachides Reese's, barres Oh Henry!, Snickers et Twix. Idéal à partager dans les fêtes, à l'Halloween ou même au bureau, cet assortiment impressionnera les enfants lors du comptage des bonbons. Art. 4466644. Entrepôt/Costco.ca.

—Pierre St-Pierre



## Jambon à découper du chef Kirkland Signature

Ce jambon cuit fumé au bois de pommier est prêt à être servi pour un repas familial en toute simplicité, ou garni de tranches d'ananas et de cerises au marasquin pour l'Action de grâce. Le jambon désossé et facile à trancher est sans gluten, et chaque portion de 100 g contient 21 g de protéine. Jambons de 1,2 kg à 2,3 kg (2,6 lb à 5,1 lb.) Art. 16020. En entrepôt seulement.—Joan Schnare



## Mélange de trois baies Kirkland Signature

Ce mélange surgelé de framboises, bleuets et mûres peut être incorporé aux smoothies ou aux sucettes glacées, cuit dans les muffins ou les tourtes, ou servir de garniture sur yogurt, gruau ou crème glacée. Les baies surgelées sont faibles en gras, sans cholestérol et riches en fibres. Le sac refermable de 2 kg facilite la conservation au congélateur. Art. 410746. En entrepôt seulement.—Martin Beam





assaisonné au VRAI KIMCHI



Bol de nouilles Kimchi épicé  
86g x 12



Tonkotsu Ramen  
101g x 6

**SOUPE AUX NOUILLES PREMIUM**

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

sesame snaps® DÉLICIEUSE collation  
et NUTRITIVE



- SANS GLUTEN
- SOURCE DE POLYINSATURÉS OMÉGA-6

AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 122140

AVEC OU SANS  
TREPETTE  
C'EST LE  
FIN  
DU  
FIN



AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 262313

MADEGOOD®

Une bonté digne de confiance.

Préparez un  
lunch sain  
avec  
MadeGood!



- Biologique
- Sans noix
- Sans gluten
- Contient des nutriments provenant des légumes



AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 1158349

# VAL NATURE<sup>MC</sup>

UNE DÉLICIEUSE COLLATION EN BARRE

## QUI SATISFAIT VOS FRINGALES SUCRÉES ET SALÉES

SANS COLORANTS NI ARÔMES ARTIFICIELS.



AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 518888

© General Mills

# METTEZ DU PLAISIR DANS VOTRE GARDE-MANGER



AUSSI SUR COSTCO.CA

© 2022 MARS OU SES SOCIÉTÉS AFFILIÉES.

Art. 3145965

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

### BOLS DE FRUITS® DANS DU JUS À 100 %

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



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

Sans-OGM  
Sans BPA

AUSSI SUR COSTCO.CA

Art. 369765 (pêches en dés), 269764 (salade aux fruits), 269765 (mandarines)



# Friand de pistaches

Hautement protéinées, elles sont bien plus qu'un en-cas

LAURA LANGSTON



**CONTACT  
COSTCO**

Des pistaches entières ou écalées, grillées et assaisonnées sont offertes en entrepôt. La livraison de l'épicerie est offerte via Épicerie Costco sur Costco.ca.

**F**ruits de l'un des plus anciens arbres à noix, les pistaches sont cultivées en Asie centrale et au Moyen-Orient depuis des siècles. La reine de Saba les aimait tellement qu'elle en a fait un aliment réservé à la royauté. Aujourd'hui, ce produit est savouré dans le monde entier.

Les pistaches, de la même famille que les noix de cajou, sont en fait des graines, même si on parle de noix. Cet aliment très nutritif constitue une excellente source de protéines pour les végétaliens et végétariens.

« La pistache est l'une des rares protéines complètes d'origine végétale », affirme Judy Hirigoyen, vice-présidente du marketing mondial, American Pistachio Growers. « Elle renferme neuf acides aminés essentiels typiquement associés aux protéines animales. »

En plus de leur haute teneur en fibres et en bons gras, les pistaches contiennent des vitamines et minéraux, des antioxydants et des composés phytochimiques.

Ces noix au parfum délicat sont bonnes crues, ainsi qu'intégrées dans une foule de plats. « Les chefs les appréhendent de l'entrée au dessert », indique M<sup>me</sup> Hirigoyen.

On peut les concasser pour enrober poisson, poulet ou porc, les ajouter entières dans une salade, du granola ou du yogourt, ou encore garnir une soupe, un sauté ou une trempette.

Le beurre de pistaches est délicieux sur des crêpes, des crostinis ou des rôties. Les pistaches font une sublime croûte de style Graham et remplacent les pignons dans un pesto. Pourquoi ne pas bonifier un burger végétarien, concocter de parfaits biscottis ou aromatiser crème glacée, halva, gâteau ou clafoutis?

Les pistaches sont vendues sous plusieurs formes, écalées ou entières. Grillées, elles rehaussent les soupes, les salades et les mets.

On les conserve dans un contenant hermétique, au frais et à l'abri de la lumière, idéalement au réfrigérateur ou au congélateur. Pour éviter que les graines n'absorbent d'odeurs, on les garde loin du poisson, de l'ail et des oignons, et on les consomme dans l'année. Bon régal! ■

Laura Langston vit et écrit dans le nord-ouest du Pacifique. Elle raffole des biscottis à la pistache maison.

## Saumon en croûte de pistaches

**680 g (1½ lb) de filet de saumon entier**  
**Sel cachère et poivre noir moulu**  
**15 ml (1 c. à s.) de jus de citron frais**  
**10 ml (2 c. à t.) d'huile d'olive**  
**10 ml (2 c. à t.) de miel**  
**5 ml (1 c. à t.) de moutarde de Dijon**  
**1 gousse d'ail, émincée**  
**60 ml (¼ t.) de panko**  
**80 ml (⅓ t.) de pistaches, concassées**  
**30 ml (2 c. à s.) de parmesan, râpé**  
**Zeste d'un citron**  
**Tranches de citron et persil, pour servir (facultatif)**

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Déposer le saumon sur une grande plaque tapissée de papier parchemin. Éponger le saumon avec du papier essuie-tout. Saler et poivrer. Réserver.

Dans un petit bol, fouetter jus de citron, huile d'olive, miel, moutarde et ail. Dans un autre petit bol, mélanger panko, pistaches, parmesan et zeste de citron. Badigeonner le saumon du mélange citron-miel. Garnir du mélange de pistaches. Presser doucement pour qu'il adhère.

Cuire au four jusqu'à ce que la chair se défasse à la fourchette (10-14 min; température interne de 70 °C/158 °F). Pour servir, garnir de tranches de citron et de persil, au goût. Donne 4 portions.

*Recette et photo gracieusetés de Maria Lichty*



## Gâteau aux citron, pistaches et mascarpone

**180 ml (¾ t.) de pistaches, écalées et grillées, plus pour garnir**  
**Zeste de 2 citrons**  
**375 ml (1½ t.) de farine à pâtisserie**  
**5 ml (1 c. à t.) de poudre à pâte**  
**1 ml (¼ c. à t.) de bicarbonate de soude**  
**60 ml (¼ t.) de crème sure**  
**5 ml (1 c. à t.) d'extrait de vanille**  
**80 ml (⅓ t.) de lait entier**  
**125 ml (½ t.) de beurre non salé, ramolli**  
**250 ml (1 t.) de sucre**  
**3 ml (¾ c. à t.) de sel cachère**  
**3 œufs**

### GLAÇAGE

**180 ml (¾ t.) de mascarpone, ramolli**  
**180 ml (¾ t.) de sucre glace**  
**15 ml (1 c. à s.) de crème à fouetter**  
**5 ml (1 c. à t.) de zeste de citron**  
**5 ml (1 c. à t.) de jus de citron**  
**Pincée de sel cachère**

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Beurrer un moule de 20 x 20 cm (8 x 8 po); le tapisser de papier parchemin. Beurrer le dessus du papier.

Au robot culinaire, broyer par pulsation pistaches et zeste de citron pour obtenir une mouture fine (et non un beurre). Transférer dans un bol avec farine, poudre à pâte et bicarbonate de soude. Mélanger et réserver. Dans un bol, fouetter crème sure, vanille et lait; réserver.

Au batteur sur socle muni d'un fouet plat, réduire en crème beurre, sucre et sel à vitesse moyenne, jusqu'à consistance onctueuse et légère (3 min). Incorporer les œufs, un à la fois. À basse vitesse, verser en alternance les ingrédients secs (en 3 fois) et humides (en 2 fois). Commencer et terminer par les ingrédients secs.

Verser la pâte dans le moule. Égaliser. Cuire au four 35-40 min, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent piqué au centre ressorte propre. Laisser refroidir 10 min. Démouler délicatement et retirer le papier. Déposer le gâteau à l'envers sur une grille pour qu'il refroidisse.

Préparer le glaçage : Dans un bol moyen, mélanger les ingrédients du glaçage jusqu'à homogénéité. Éviter de trop mélanger ou que le glaçage se sépare. Glacer le gâteau. Saupoudrer de pistaches. Servir ou réfrigérer jusqu'au moment de servir. Donne 8 portions.

*Recette et photo gracieusetés d'Indira Hampton*



**JANES**  
LE BLÉ ENTIER  
LANGUETTES DE POULET  
Le poulet 2 kg  
Le poulet 1 kg  
43

**PRÊT POUR LE RETOUR À L'ÉCOLE!**

Art. 326031

**LOTUS FOODS**  
RICE IS LIFE®

# RAMENS

MEILLEURS POUR VOUS

**PARFAIT COMME REPAS RAPIDE QUI PLAIRA À TOUTE LA FAMILLE!**

Biologiques et naturellement sans gluten, le millet et le riz brun sont parmi les grains les plus nutritifs. Il suffit d'ajouter du bouillon, des protéines et des légumes, selon vos goûts!

Certifié Certifié  
GF  
Gluten-Free  
Sans gluten

PRÊT EN 4 MINUTES

12 PACK UNITÉS

8g PROTEINES  
PAR TIGEL DE 70g

USDA ORGANIC

Art. 398621

# Tim. Délicieusement réconfortant.

Chez Tim Hortons®, nous sommes déterminés à vous offrir les saveurs que vous aimez et la qualité que vous attendez de nos produits.

Cet automne, laissez-vous tenter par notre café Tim<sup>MD</sup> à la maison, de mélange original ou décaféiné.

**Tim.  
à la maison**

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

**KEURIG**  
**Tim Hortons**  
MÉLANGE ORIGINAL  
CAFÉ MOULURE FINE  
80  
TERRÉRIE AL CANADA  
RECYCLED PAPER

**KEURIG**  
**Tim Hortons**  
DÉCAFÉINÉ  
CAFÉ MOULURE FINE  
80  
TERRÉRIE AL CANADA  
RECYCLED PAPER

MC et © 2022 Tim Hortons.

# DÉCOUVREZ un vrai goût italien



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



\*Source : Nielsen, 52 dernières semaines s'étant terminées en février, 2022, part \$ dans la catégorie du thon en boîte

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

Art. 367154 (thon), 1327045 (avec maïs), 1617817 (avec couscous)



SMART  
SWEETS™

## DITES ADIEU AU SUCRE MAIS GARDEZ LE BONBON

3g DE SUCRE PAR SACHET DE 50g



SANS ÉDULCORANTS  
ARTIFICIELS AJOUTÉS



ARÔMES  
NATURELS



SWEET FISH™

AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 2372308

**Pizza Delight**  
EST. 1988

**Pizza Delight**  
GARLIC CHEESE FINGERS  
BÂTONNETS À L'AIL ET FROMAGE  
CHEESE FROMAGE  
1.056 kg (2x528 g)

Art. 1350409

*Kellogg's*  
**Eggo**

Bienfaits croustillants et moelleux

\*© 2022, marque de commerce de Kellogg Company utilisée sous licence par Kellogg Canada Inc.

Art. 391166

**Vos produits préférés chez vous.**

**Tim Hortons**  
à la maison

**Tim Hortons**  
ORIGINAL BLEND  
MÉLANGE ORIGINAL  
1.36 kg

**Tim Hortons**  
15 TASSES  
FRENCH VANILLA  
CAPPUCCINO  
CAPPUCCINO  
VANILLE FRANÇAISE

**Tim Hortons**  
15 TASSES  
HOT CHOCOLATE  
CHOCOLAT CHAUD

MC et © 2022 Tim Hortons.  
AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 1019209 (original), 1451851 (vanille française/chocolat chaud)

# Gôûter doux

Mettre en lumière ce légume-racine délicieux

MARISA MOORE



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

## CONTACT COSTCO

Des patates douces entières sont offertes en entrepôt. Les produits d'épicerie sont offerts pour la livraison via Épicerie Costco sur Costco.ca.



**L**a patate douce figure parmi les indispensables de l'automne. Ce légume-racine est populaire en Amérique, malgré ses origines polynésiennes. Bien que son éventail de couleurs aille du blanc au mauve, la plus commune des patates douces arbore une peau et une chair d'un rouge orangé. Sa saveur douce est accompagnée d'une texture crémeuse et moelleuse. Nonobstant son appellation fautive, la patate douce n'est pas une igname, riche en féculents, moins douce et cultivée en Afrique et en Asie.

La patate douce est abordable, nutritive et durable. Une moyenne patate douce contient près de 4 grammes de fibres et assez de bêta-carotène, un antioxydant qui protège les cellules, pour plus d'une journée. À ces nutriments s'ajoutent la vitamine C, excellente pour le soutien immunitaire, et le potassium, essentiel à la gestion de la pression artérielle.

Offerte à l'année, la patate douce est de saison de fin août jusqu'à novembre. La patate idéale arbore une peau ferme et intacte, sans germination. Elle se conserve quelques semaines dans un endroit frais et sombre, comme un garde-manger.

Pour en conserver les nutriments, cuire la patate douce avec la peau. Il suffit de la frotter avec une brosse à légumes sous l'eau froide au préalable. Polyvalente, elle peut être rôtie, mijotée, réduite en purée ou cuite à la poêle. Sa saveur se démarque mariée à la cannelle et à la cardamome, et aux saveurs saisonnières telles que pomme et pacane.

La patate douce confite est de mise lors du temps des fêtes, mais ce légume-racine est le candidat idéal à ajouter à sa rotation. Remplacer pomme de terre, carotte ou courge d'hiver par la patate douce pour rehausser la saveur de recettes existantes. Savourer une patate douce rissolée, dans une soupe ou façonnée avec des haricots noirs en burger ou enchiladas végétariens.

Peu importe la coupe, l'essentiel est de la savourer dans un plat succulent, comme ces frites de patate douce (à droite) ■

## Frites de patate douce au four

**454 g (1 lb) de patates douces, frottées et séchées (pelées, si désiré)**  
**30 ml (2 c. à s.) d'huile d'olive ou d'avocat**  
**10 ml (2 c. à t.) de poudre de chili**  
**5 ml (1 c. à t.) de poudre d'oignon**  
**5 ml (1 c. à t.) de poudre d'ail**  
**Gros sel, au goût**

Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Tapisser une plaque de papier parchemin ou d'aluminium (si désiré).

Trancher les patates douces en quartiers de 1 cm (3/4 po) d'épaisseur, dans le sens de la longueur. Dans un grand bol, mélanger sel, huile et poudres d'ail, d'oignon et de chili. Ajouter les quartiers de patate douce. Remuer pour enrober.

Étaler les quartiers de patate douce arrosés d'huile en une seule couche sur la plaque. Cuire 15 à 20 min en retournant à mi-cuisson, jusqu'à tendreté et croustillance des bords. Saler, si désiré. Servir chaud. Donne 4 portions.

*Recette et photo gracieusetés de Marisa Moore*



**Chosen**  
FOODS

Trouvez-nous à votre  
magasin Costco préféré!

# HUILE D'AVOCAT

— N° 1 —

## AU CANADA\*

Huile d'avocat pure à 100 %  
Bons gras | Saveur neutre | Chaleur vive  
Jusqu'à 260 °C (500 °F)



\*SOURCE : ACNielsen 52 dern. sem. finissant le 26 mars 2022 | Huile d'avocat | Canada

AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 1392843 (vaporisateur), 729324 (huile d'avocat)

## ÉVADEZ-VOUS SOUS LES TROPIQUES

Sans compromis sur le goût.

- ✓ 100 % JUS
- ✓ SANS SUCRE AJOUTÉ
- ✓ PRÉPARÉ AU CANADA
- ✓ SANS ARÔMES NI COLORANTS ARTIFICIELS



Art. 410555 (mangu orange), 1207046 (goyave), 1041477 (ananas)

**KOZYSHACK**®

# Un DÉLICE tout en SIMPLICITÉ

préparé avec



©2021 Kozy Shack Enterprises, LLC

Art. 1142038

# PRENEZ UN PAQUET DE 32



Divers numéros d'article

Toutes les marques de commerce appartiennent à leur propriétaire respectif.

# KEURIG®

Des infusions de bonheur.<sup>MC</sup>

## K-Supreme Plus<sup>MC</sup>

CAFETIÈRE UNE TASSE À LA FOIS



### TECHNOLOGIE MULTIJET<sup>MC</sup>

K-Supreme Plus<sup>MC</sup> avec la Technologie MultiJet<sup>MC</sup> qui permet une infusion plus uniforme\* pour extraire le goût riche et tous les arômes du café.

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



ÉGALEMENT DISPONIBLE :  
Van Houtte® 80 capsules K-Cup®



Offre d'ensemble  
EXCLUSIVE À COSTCO

- Cafetière Keurig® K-Supreme Plus<sup>MC</sup>
- 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®



De la gauche :  
Nima, Sahba et  
Salma Fotovat

# Mission collation

Conquérir le marché des collations en famille

ERIN SILVER



BASAK KARAMEHMET

**D**errière les collations MadeGood de Riverside Natural Foods, il y a deux sœurs et un frère soucieux des autres et de la planète, qui ont pour mission d'offrir des collations santé, sans allergènes et nutritives.

Nima, Sahba et Salma Fotovat savent ce que c'est que d'avoir faim. Ils ont grandi dans un Iran marqué par la guerre, le rationnement et les tablettes vides. En 1988, quand la famille a immigré au Canada, leur père s'est lancé avec un ami dans la confection de nougats.

« N'ayant pas connu le succès qu'il attendait, il a décidé de se tourner vers le bio. Ce fut l'un des premiers à être certifié », explique Nima Fotovat, président de Riverside Natural Foods.

Après l'université, M. Fotovat et ses sœurs ont rejoint l'entreprise familiale. En 2012, quand leurs parents l'ont vendue, l'heure des décisions a sonné. « Nous étions dans le sous-sol de nos parents, face à deux choix, raconte M. Fotovat. Partir chacun pour soi ou se lancer dans une nouvelle aventure. »

Forts des relations qu'ils avaient tissées avec leurs fournisseurs de produits biologiques, ils ont décidé de combler un créneau : des collations santé, sans allergènes, pour toute la famille. La fratrie a uni ses forces et loué une installation à Toronto pour créer Riverside Natural Foods. C'est en 2014 qu'est sortie la gamme de colla-

tions biologiques MadeGood, y compris la barre granola aux baies mélangées, la préférée de M. Fotovat. Afin de faire connaître les produits MadeGood, l'épouse de M. Fotovat a fait le tour des événements et des marchés fermiers. La marque a ensuite fait son entrée en magasin.

Plutôt que de maximiser les profits, les entrepreneurs ont voulu réduire leur empreinte carbone, tout en ayant une incidence positive sur les employés qui fabriquent leurs produits et les enfants qui les mangent. Riverside fut l'une des premières entreprises canadiennes à accorder à ses employés deux semaines de congés de maladie payés durant la pandémie. Elle donne également à des causes, dont SickKids, un hôpital pour enfants malades, I Grow Chicago et des banques alimentaires canadiennes.

« Nous savons que des enfants vont à l'école le ventre vide, souligne M. Fotovat. C'est important de faire notre part. »

Le trio partage des valeurs, une mission et une vision communes. Dans les soupers familiaux, ils discutent toujours de nouveaux produits et de nouvelles saveurs. M. Fotovat conclut sur cette note : « Nos parents sont fiers de nous. C'est une belle histoire d'immigrants. Nous sommes ravis du résultat. » ■

Erin Silver est auteure de livres pour enfants et journaliste pigiste à Toronto.

## PROFIL DE FOURNISSEUR

### Entreprise

Riverside Natural Foods

### Fondateurs

Nima, Sahba et Salma Fotovat

### Employés 500

### Ville

North York, Ontario

### Site Web

Riversidenaturalfoods.com\*

### Articles chez Costco

Barres granolas aux pépites de chocolat, Bouchées granolas saveurs variées, Mini-biscuits moelleux velours rouge, Barres moelleuses à l'avoine (divers numéros d'article)

### Commentaires sur Costco

« Costco nous incite à nous surpasser en offrant aux membres ce qu'il y a de mieux. C'est un plaisir de faire partie de cette belle aventure. »

—Nima Fotovat, président, Riverside Natural Foods



**FAITES-VOUS**  
*plaisir!*



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

**GOÛT PUR ET FRAIS  
DU VRAI LAIT  
SANS LES INCONFORTS**

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

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

Art. 4788



**NOUS MAÎTRISONS  
L'ART DES  
PÉPITES DE POULET**



**NOUS MAÎTRISONS  
L'ART DES VÉGÉTAUX**



Yves Veggie Cuisine<sup>MD</sup> est une marque déposée de Hain-Celestial Canada, ULC.

Art. 1033209

# Les protéines en poudre N°1 au Canada\*



**leanfit**<sup>TM</sup>  
Pour toutes les occasions

Nouvelle présentation.  
Mêmes délicieuses  
protéines.



\*Nielsen, 26 février 2022, 24 et 52 dernières semaines, Leanfit Whey Protein vanille

**AUSSI SUR COSTCO.CA**

Art. 1633391 (protéines de petit-lait vanille), 1633399 (protéines de petit-lait chocolat), 1221966 (protéines végétales vanille)



## Nutrition complète pour votre bébé



Kirkland Signature<sup>MC</sup> est une marque de commerce détenue par  
Costco Wholesale Corporation et est utilisée sous licence au Canada.

**AUSSI SUR COSTCO.CA** Art. 6626920 (oméga+), 6626921 (sensibles au lactose)

# Au rythme du cœur

Vivre avec la fibrillation auriculaire

ANDREA DOWNING PECK



## CONTACT COSTCO

On trouve des médicaments et d'autres produits de santé dans les entrepôts Costco et sur Costco.ca.

**E**nviron 350 000 Canadiens vivent avec la fibrillation auriculaire (FA). La communauté médicale cherche encore à traiter ce type d'arythmie.

« La fibrillation auriculaire est l'irrégularité du rythme cardiaque la plus observée en pratique clinique », explique la cardiologue Anne Gillis, professeure en médecine à l'Université de Calgary et ancienne présidente de la Heart Rhythm Society. « Les gens rapportent que leur cœur bat plus vite que la normale, en fonction du niveau d'activité. La FA peut causer d'autres symptômes : inconfort au niveau de la poitrine, étourdissements ou essoufflement.

La FA ne doit pas être prise à la légère, car elle peut entraîner la formation de caillots sanguins dans les cavités supérieures du cœur et quintupler le risque d'AVC. Elle est également liée à un risque accru de démence. Si la maladie n'est pas traitée, elle peut être mortelle.

## Prédispositions

La FA touche surtout les hommes et les personnes de 65 ans ou plus. Toutefois, d'autres conditions peuvent accroître le risque de développer ce trouble cardiaque :

- Hypertension artérielle
- Apnée du sommeil
- Obésité
- Insuffisance cardiaque
- Diabète
- Hyperthyroïdie
- Péricardite
- Coronaropathie

## Déclencheurs

« L'alcool est un facteur susceptible de déclencher la fibrillation auriculaire », affirme le cardiologue Robert Hauser, membre de Costco à Minneapolis. « Durant les Fêtes, plusieurs font des excès et se présentent à l'urgence avec une FA ».



« De nombreuses recherches portent sur la prévention des maladies coronariennes, comme les blocages des vaisseaux sanguins, mais nous avons récemment établi que ces facteurs liés au mode de vie et ces stratégies préventives s'appliquent également aux perturbations du rythme cardiaque, plus précisément à la FA », explique le Dr Gregory Marcus, professeur spécialisé en recherche sur la FA à l'Université de Californie, à San Francisco, et membre de Costco.

Lors des séances scientifiques annuelles 2021 de l'American Heart Association, le Dr Marcus a présenté les résultats d'un essai randomisé sur les déclencheurs affectant les patients aux

prises avec la FA paroxystique, c'est-à-dire des épisodes temporaires et soudains qui se résorbent sans assistance médicale, habituellement dans les 24 heures. Longtemps considérée comme un possible déclencheur de la FA, la caféine n'augmenterait pas les épisodes, contrairement à l'alcool.

« Boire plus d'un verre par jour est assurément un facteur de risque », révèle le Dr Marcus.

Le tabagisme, le manque de sommeil, la sédentarité, la déshydratation et le stress peuvent aussi déclencher la FA, mais des recherches doivent encore valider ces hypothèses.

« Mettre le doigt sur un déclencheur permet de le neutraliser, souligne la Dr<sup>e</sup> Gillis. Mais la combinaison de troubles comorbides aggrave le risque de fibrillation auriculaire.

La Dr<sup>e</sup> Gillis note que la prévalence de la FA devrait au moins doubler d'ici 40 ans, mais que des solutions peuvent atténuer cet enjeu. « On observe une épidémie d'obésité, de sédentarité et de diabète de type 2. Il faut inciter la population à bouger, vaincre le surpoids, détecter l'apnée du sommeil et traiter agressivement l'hypertension et le diabète, afin d'atténuer le fardeau de la FA », dit-elle. ■

Andrea Downing Peck est journaliste pigiste à Bainbridge Island, dans l'état de Washington.



## Fibrillation auriculaire et AVC

Évaluer le risque d'AVC chez les patients constitue un élément clé dans la prise en charge de la maladie.

Pour mesurer ce risque et cibler un traitement, les médecins calculent le score CHA2DS2-VASc du patient, un acronyme qui inclut les différents facteurs comme l'âge (65 ans ou plus), le sexe et les antécédents médicaux (insuffisance cardiaque congestive, hypertension, AVC, affection vasculaire ou diabète). « Il faut éduquer la population à ce sujet. En cas de symptômes, il faut consulter. Le médecin peut diagnostiquer le problème et prévenir un AVC », soutient la Dr<sup>e</sup> Anne Gillis, professeure en médecine à l'Université de Calgary.

—ADP

GAUCHE : © FIZKES; EN HAUT : © DUYASTOKIV / STOCK.ADOBE.COM

## Traitements

Des médicaments ou des chirurgies sont parfois nécessaires, surtout pour la FA persistante (plus de sept jours).

Les soins couramment proposés incluent des médicaments pour contrôler le pouls et le rythme cardiaque, des anticoagulants ou l'ablation par cathéter, qui stabilise

de façon permanente les signaux électriques du cœur. Un implant Watchman est proposé à certains patients, au lieu des anticoagulants.—ADP



# AMÉLIOREZ VOTRE ROUTINE MATINALE

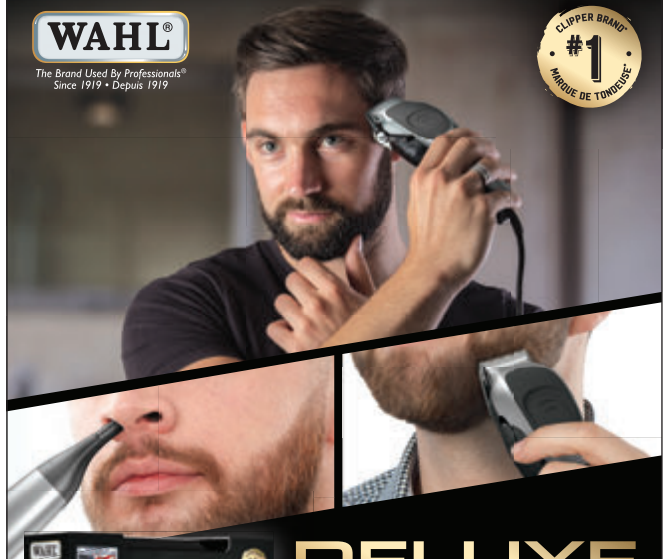


© P&G, 2022

AUSSI SUR COSTCO.CA  
Divers numéros d'article

**WAHL®**

The Brand Used By Professionals®  
Since 1919 • Depuis 1919



## DELUXE

TROUSSE COMPLÈTE POUR  
COUPE ET TAILLE DE CHEVEUX

LES ESSENTIELS POUR  
UNE COUPE PARFAITE  
À LA MAISON

\* En fonction des ventes en Amérique du Nord.

AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 1654341

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



OMÉGA-3 ESSENTIELS AU  
DÉVELOPPEMENT DU SYSTÈME  
NERVEUX ET DU CERVEAU†

© 2022 Life Science Nutritionals

# LA RÉPONSE À VOS BESOINS

† Chez les enfants âgés de 12 ans ou moins et prenant 8 gélifiés ou plus par jour. IRONKIDS et le logo "K-DOT" sont des marques enregistrées de World Triathlon Corporation. Produits officiels de IRONKIDS. Utilisé ici avec permission.

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 441284

## Conçu pour aider les parents dans la gestion de l'horaire familial!

- 17 mois
- 15 po x 19 po (38 cm x 48 cm)
- Plus de 600 autocollants
- Un bloc-notes
- Pochette de rangement
- Bande magnétique

**POMANGO**



Conçu et imprimé au Québec

Art. 271157

# vivez bien

Renforcez vos saines habitudes de vie.



**gsk**

Supplément de vitamines et minéraux. Certains suppléments de vitamines et de minéraux ne doivent pas être utilisés ensemble. Tous les médicaments et produits de santé naturels peuvent provoquer de graves effets indésirables ou interagir avec d'autres médicaments. Lisez l'étiquette, les mises en garde et la notice du fabricant, et consultez le pharmacien à l'achat de tels médicaments ou produits de santé naturels. Gardez toujours les médicaments et produits de santé naturels hors de la portée des enfants. Dans les magasins Costco du Québec, les pharmaciens sont les propriétaires et exploitants indépendants des pharmacies. Demandez conseil à votre pharmacien Costco pour tous vos besoins pharmaceutiques. Le choix de produits peut varier d'un magasin à l'autre. M. de c. détenues ou utilisées sous licence par GSK. ©2022 GSK ou son concédant de licence.

**AUSSI SUR COSTCO.CA**  
Divers numéros d'article

GSK0122

# Courir au crépuscule – Sans douleur !

Grâce au soin articulaire le **plus vendu au Canada\***



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

## Glucosamine Chondroïtine

- Le produit de soin articulaire **le plus vendu au Canada** depuis 15 ans d'affilée\* !
- Fournit des nutriments clés pour nourrir, protéger et maintenir un cartilage sain

## Curcuma évolué avec curcumine Meriva<sup>MD</sup>

- Appuyé par **36** études publiées
- **29 fois** l'absorption de la curcumine ordinaire
- Aide à réduire rapidement l'inflammation et la douleur articulaire



**Procurez-vous une bouteille sans tarder et vous sentirez la différence !**

\* Source : IQVIA CHIC, tous circuits nationaux, période de 52 semaines se terminant le 26-02-2022.



Engagé à réduire les émissions de gaz à effet de serre

 **webber naturals** mb Naturellement!<sup>MC</sup>

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



© ALENA / STOCK.ADOBE.COM

# Agir tôt

Sauver des vies grâce à la détection précoce du cancer de l'ovaire

LAWRENCE VARGA



© COSTCO CANADA

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

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

**C**ette année, on estime que 3 000 Canadiennes recevront un diagnostic de cancer de l'ovaire. Environ deux tiers en mourront.

Septembre est le mois de la sensibilisation au cancer de l'ovaire. Il faut savoir qu'en cas de détection précoce, les chances de survie sont de plus de 90 % cinq ans après le diagnostic. Des facteurs génétiques sont associés à la maladie. Les femmes porteuses d'une mutation des gènes BRCA1 et BRCA2 (aussi liés au risque de cancer du sein), celles qui ont des antécédents familiaux et les femmes d'origine juive ashkénaze ou canadienne-française courent un risque accru de développer la maladie, aussi élevé que 50 %. Les médecins ne recommandent pas d'examen de dépistage courant pour la population générale, mais les personnes à risque peuvent passer un test génétique, ce qui peut toutefois mener à des décisions difficiles en lien avec l'ablation chirurgicale des ovaires.

Les symptômes sont larges : ballonnements, douleurs ou gêne au niveau de l'abdomen, fatigue, troubles urinaires, changements dans le transit intestinal, perte d'appétit, perte ou prise de poids inexplicée et irrégularités menstruelles. Il est donc impératif d'être à l'écoute de son corps. Si de nouveaux symptômes apparaissent ou durent plus de trois semaines, consulter un médecin pour un examen approfondi, soit un examen pelvien complet, une échographie transvaginale ou un test sanguin CA-125. Pour confirmer le diagnostic, une biopsie des tissus ovariens suspects doit être réalisée.

Une détection précoce du cancer de l'ovaire peut sauver des vies. La prévention demeure notre meilleure arme, parlons-en! ■

## Choix de l'acheteuse



© COSTCO CANADA



**Heather Houston**  
Pharmacie, MVL

### Les gélifiés de sureau Nature's Way

Les Gélifiés de sureau pour le support immunitaire de Nature's Way ont un délicieux goût de sureau noir. Chaque portion de deux gélifiés contient 90 milligrammes (mg) de vitamine C et 7,5 mg de zinc, contribuant au renfort du système immunitaire de toute la famille. Ils sont végétariens, sans gélatine ni gluten et tout simplement délicieux! Art. 1463594. Entrepôt/ Costco.ca. ■



# PRENEZ LE CONTRÔLE DE VOTRE SANTÉ DIGESTIVE ET OSSEUSE

**100**  
ANS DE  
MIEUX-ÊTRE



- ✓ Aide à la formation d'os solides
- ✓ Aide à prévenir l'ostéoporose\*
- ✓ Enrichi en vitamine D<sub>3</sub> pour une absorption optimale du calcium



- ✓ Soutient une santé digestive et intestinale complète
- ✓ Formule pratique d'une capsule par jour
- ✓ Capsules végétariennes

Choisissez Jamieson – la marque de vitamines et de suppléments n° 1 au Canada<sup>1</sup> !

<sup>1</sup>IQVIA Consumer Health Insights, GB+DR+MM à l'échelle nationale, 52 dernières semaines, période finissant le 29 janvier 2022. \*La prise d'un supplément de calcium, associée à une quantité suffisante de vitamine D, à une alimentation saine et à de l'exercice physique régulier, peut réduire le risque d'ostéoporose.

**Jamieson**<sup>™</sup>  
ICI POUR VOTRE SANTÉ

**AUSSI SUR COSTCO.CA**  
Art. 9001050 (calcium magnésium), 5651912 (probiotique)

**Softsoap** *body*

Ressentez  
la joie de la  
propreté



Gel douche Softsoap® 4 x 591 mL

Colgate-Palmolive Canada Inc.



**IRISH  
SPRING**

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

**12 h**  
DE FRAÎCHEUR

Fraîcheur  
durable



Sans parabènes,  
sans phtalates et  
sans gluten



Formule à 98 %  
dérivée d'ingrédients  
naturels

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

Art. 7475475 (Softsoap), 5754000 (Irish Spring)

# DÉSINFECTEZ

avec du peroxyde  
d'hydrogène effervescent

La solution nettoyante et désinfectante CLEAR CARE<sup>MD</sup> est dotée d'une formule unique à action de nettoyage triple qui assure une propreté absolue et irréprochable. Lorsque vous voyez des bulles se former, vous savez que la solution CLEAR CARE<sup>MD</sup> fonctionne.



RENDEMENT PROPULSÉ PAR LA SCIENCE<sup>MC</sup>

La solution CLEAR CARE<sup>MD</sup> n'est pas une solution polyvalente désinfectante.  
Lisez et suivez toujours les instructions figurant sur l'étiquette.

© 2020 Alcon Inc. 7/20 CA-CCS-2000002

Alcon

Art. 1664922

## La bonne fibre 4 pour vous !

Une fibre complètement végétale,  
entièrement naturelle, pauvre en FODMAP.

### Propriétés éprouvées en clinique :



- ✓ soulagement de la constipation, de la diarrhée, des gaz et du ballonnement
- ✓ soulagement des malaises abdominaux associés au SCI
- ✓ Consultez Costco.ca pour en savoir plus sur les bienfaits de Fibre4

Procurez-vous une bouteille sans tarder et vous sentirez la différence !



Marques de commerce Monash University Low FODMAP Certified utilisées sous licence au Canada par WN Pharmaceuticals Ltd. Une portion de ce produit peut vous aider à suivre le régime faible en FODMAP (Low FODMAP diet/MC) de l'Université Monash. Aucun régime alimentaire strict à faible teneur en FODMAP ne devrait être commencé sans la supervision d'un médecin.



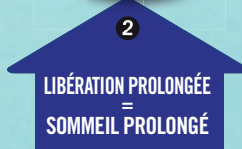
 webber naturals. Naturellement !<sup>SM</sup>

AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 1597539

Pour une bonne nuit de sommeil !  
Dormez plus rapidement et plus longtemps.



## TECHNOLOGIE BICOUCHE pour un bon d'énergie?

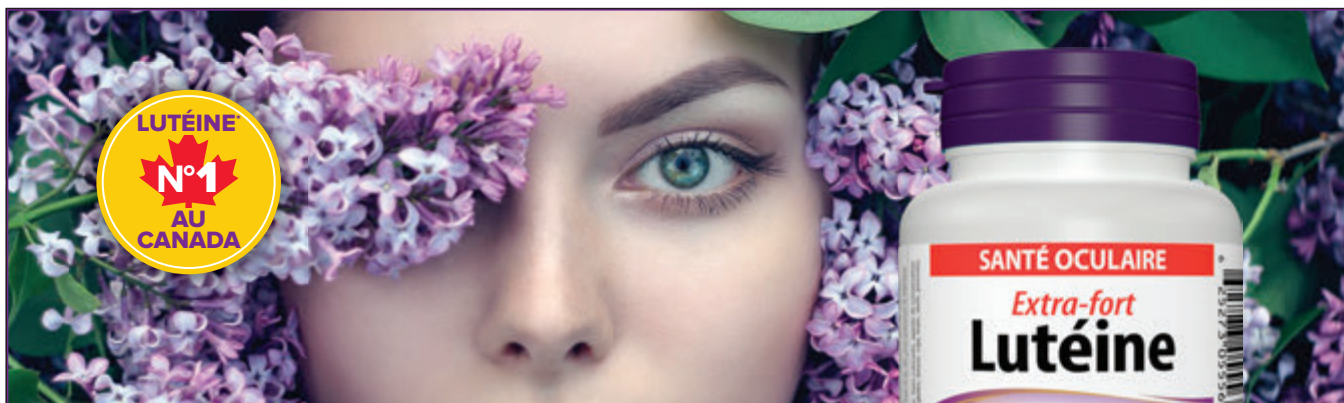


- Idéale pour contrer l'insomnie et les réveils hâtifs
- 1ère dose de 5 mg en dissolution rapide pour déclencher le sommeil
- 2ème dose de 5 mg libérée dans la nuit pour contrer les réveils précoces

\*IQVIA-52 semaines, 23 avril 2022 - QC GD+DR+MM

Droit d'auteur 2022 Santé Naturelle A.G. Ltée et/ou ses fournisseurs. Tous droits réservés à Santé Naturelle A.G. Ltée.

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 3908750



## Protection naturelle des yeux

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

Procurez-vous une bouteille sans tarder et vous sentirez la différence !

\*Source: Nielsen MarketTrack, tous circuits nationaux, 52 semaines se terminant le 6 novembre 2021.



Extrait de fleurs de rose d'Inde



© COSTCO CANADA

**Simon Gravel**  
Acheteur, livres

La préparation de repas sains pour toute la famille peut être difficile. À point, Marja Monette-Millette lance son livre de cuisine dans lequel elle partage ses trucs et astuces pour la préparation de repas pour la semaine. Son secret : 3 h en cuisine le dimanche pour tirer parti de son temps, et de son argent! Plus de 85 recettes simples et économiques sont à découvrir dans *Planification parfaite pour familles imparfaites* Art. 1663740. Offert en septembre en entrepôt.



« *Nous souhaitons que tous connaissent la joie d'un bris de record* »

—CRAIG GLENDAY



## Tour de force

C'est parti! Le moment du *Guinness World Records 2023* est venu.

**L**e thème de cette édition est l'espace, sans oublier les exploits accomplis sur la planète Terre. Craig Glenday, éditeur en chef du *Guinness World Records* (GWR) avait ceci à déclarer.

**Contact Costco** Quelles sont certaines des nouvelles caractéristiques ou nouveautés de cette édition?

**Craig Glenday** Nous cherchons constamment de nouveaux records afin de les célébrer. Les mammifères géants, l'escalade, la cryptomonnaie, la mode, les oiseaux et TikTok sont tous du jamais vu.

**CC** Quelles sont les raisons du succès continu du *Guinness World Records*?

**CG** Les gens sont en quête constante de gloire, et nous sommes heureux de leur en donner si leurs réussites satisfont à nos critères de bris de record. Lorsqu'on détient un livre rempli de milliers de personnes et d'animaux captivants, les lecteurs sont sûrs d'être émerveillés.

**CC** Quelque chose à ajouter?

**CG** Pour cette édition, nous avons lancé notre projet de records d'enfant afin de créer des défis destinés aux moins de 16 ans. Nous avons aussi travaillé sur les lacunes du GWR, le but étant d'offrir des occasions de bris de records à ceux qui sont limités physiquement ou mentalement en repensant nos catégories de record. Nous souhaitons que tous puissent connaître la joie d'un bris de record, en tant que lecteur ou participant! ■





LA LUMIÈRE  
SOUS  
CONTRÔLE. MC

**Transitions**  
verres  
lumino  
intelligents

Transitions, Transitions Verres Lumino-intelligents, La Lumière Sous Contrôle et le logo Transitions sont des marques sous licence de Transitions Optical Inc. ©2022 Transitions Optical Limitée. La réaction photochromique varie en fonction de la température, de l'exposition aux rayons UV et du matériel de fabrication des verres. Les couleurs des verres sont simulées à des fins de démonstration. ©2022 Essilor Canada. Tous droits réservés. Monture par RAY-BAN® – Verres Transitions® Saphir.

Découvrez notre nouvelle couleur tendance: Saphir

MAINTENANT DISPONIBLE AU CENTRE D'OPTIQUE



Art. 1664344 (verres réguliers), 1664617 (verres amincis)

**NETTOIE ET TUE 99,9 %  
DES GERMES ET DES VIRUS.\***



**DÉSINFECTE :**

- ✓ COMPTOIRS
- ✓ POIGNÉES
- ✓ PLANCHERS
- ✓ ÉVIERS

**ET PLUS ENCORE !**

NETTOYANT DÉSINFECTANT MULTI-SURFACE PINE-SOL®, DIN 02407140.  
\*Appliquer le produit non dilué sur les surfaces dures et non poreuses.  
Toujours lire et suivre le mode d'emploi sur l'étiquette.  
†SRAS-CoV-2.

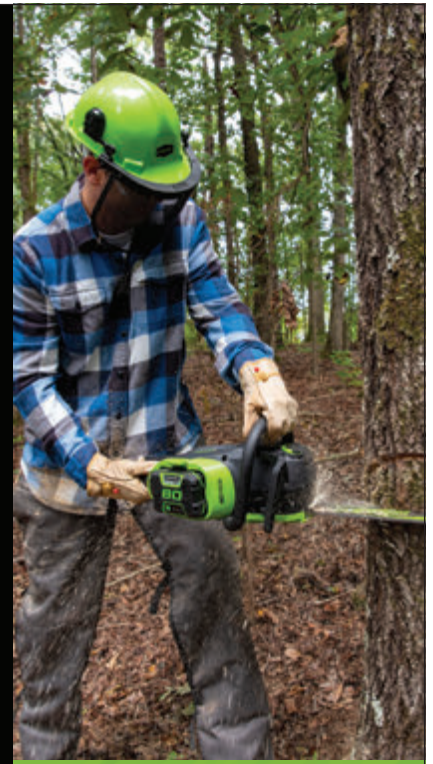
**AUSSI SUR COSTCO.CA**  
Art. 807269



# 3 Tools you NEED for Fall and Winter



Visit **Costco.ca** for more select  
**Greenworks 80 Volt** products



**greenworks**®

ALSO ON COSTCO.CA  
itm. 1450776

# BALAI À NEIGE TÉLESCOPIQUE



+ LA TÊTE DE BROSSSE PIVOTANTE

+ RACLETTE EN SILICONE

POIGNÉE ERGONOMIQUE EN MOUSSE

+ GRATTOIR INTÉGRÉ  
EN POLYCARBONATE

+ POILS ULTRA DURABLE

myRide™

MANCHE  
EXTENSIBLE DE  
**147,3**  
CM

PolarXtreme™

Art. 1638868



## Étagère industrielle à 5 tablettes



Fini  
protecteur  
thermolaqué



Cadre en  
acier robuste



Sans vis pour un  
montage facile

AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 1600209

MODÈLE 17



Little Giant

MEGAMAX

ÉCHELLE MULTI-POSITIONS EN  
ALUMINIUM

4 ÉCHELLES EN 1

**ROBUSTE** ET  
**LÉGÈRE**

ALUMINIUM AÉRONAUTIQUE SOLIDE

AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 1589652

HOMOLOGUÉ POUR 136 kg (300 lb)





# CENTRALE ÉLECTRIQUE PROFESSIONNELLE DE 1200 AMPÈRES

SÛR & INTELLIGENT



DÉMARREUR DE SECOURS | COMPRESSEUR D'AIR  
ALIMENTATION C.A. | RECHARGE SANS FIL  
BATTERIE EXTERNE USB | LUMIÈRE DEL



AUTOSTOP™



CERTIFIÉ Qi



© 2022 Caterpillar. Tous droits réservés. CAT, CATERPILLAR, leurs logos respectifs, « Caterpillar Yellow », l'habillage commercial « Power Edge » ainsi que l'identité de l'entreprise et des produits utilisés dans le présent document sont des marques de commerce de Caterpillar et ne peuvent être utilisés sans autorisation. Baccus Global, un licencié de Caterpillar Inc.

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1510104

## LIBÉREZ LA VRAIE PUISSANCE AVEC VOTRE VIDANGE D'HUILE.

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

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

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



AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 171904

\*Étude Ipsos CAAM 2020 \*\*Test séquentiel III H.c. Limite d'épaississement d'huile à haute température API SP †Visitez votre Centre du pneu Costco pour plus de détails

# BISCUITS BIOLOGIQUES ET DE QUALITÉ HUMAINE POUR CHIENS

Si bon que vous puissiez le manger!



AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1659937

couture<sup>®</sup>pets  
BY/PAR COMMONWEALTH



CET  
ARTICLE EST  
FABRIQUÉ  
AVEC  
**11 BOUTEILLES**



COUVERTURE POUR  
ANIMAL DE COMPAGNIE

Art. 1583182

## TIDE COLDWATER CLEAN™ NOUVEAU ET AMÉLIORÉ

Fonctionne sur  
**100 % des  
taches les plus  
communes**  
même en  
**eau froide**



**#1**  
Le détergent  
à lessive **le plus  
recommandé par  
les dermatologues**



© P&G, 2022

AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 1638885 (spring meadow), 1638886 (free & gentle)



GAUCHE : GRACIEUSÉ DE LG; DROIT : GRACIEUSÉ DE SAMSUNG

# Aux fourneaux

## Tour d'horizon des cuisinières offertes sur Costco.ca

WILL FIFIELD



© PINTO PORTRAIT

**Will Fifield** dévoile les coulisses d'un programme de Costco. Pour poser des questions sur cet article, écrire à [connection@costco.com](mailto:connection@costco.com).

Après avoir commandé de nouvelles armoires et de nouveaux comptoirs pour rénover la cuisine, ma femme et moi avons décidé qu'il était aussi temps de remplacer notre vieille cuisinière.

Pour nous aider à naviguer dans cet univers, j'ai fait appel à David De Murtas, acheteur d'électroménagers pour Costco.ca, qui m'a gentiment résumé les plus récents modèles qu'offre Costco.

### Vue d'ensemble

Sur Costco.ca, on trouve des cuisinières électriques, à gaz et biénergie (un modèle qui combine une surface de cuisson au gaz et un four électrique). Plusieurs finis sont offerts : acier inoxydable, acier inoxydable noir, blanc et noir.

« Nous avons des marques de qualité comme LG, GE, Samsung, Bosch, Frigidaire, Whirlpool et KitchenAid », indique M. De Murtas.

« Dans la plupart des régions, le prix affiché sur Costco.ca inclut la livraison et l'installation, et même le retrait de l'ancienne cuisinière, ajoute-t-il. Les nouvelles cuisinières viennent avec une garantie de deux ans et le soutien technique gratuit. »

Voici quelques options à comparer avant d'acheter.

### Autonome ou encastrable

Première grande décision à prendre : autonome ou encastrable?

La cuisinière autonome présente des côtés finis, puisqu'elle n'est pas fixée au mur ou aux armoires. Les boutons de commande sont généralement à l'arrière,

À gauche : Cuisson avec une cuisinière au gaz encastrable (LG, Art. 1542614 sur Costco.ca). En bas, à droite : Samsung, Art. 7451257 sur Costco.ca.

près du mur. Il suffit de brancher la cuisinière ou de la raccorder à l'entrée de gaz, de l'installer et de cuisiner. Les largeurs standard sont 61 et 76 cm (24 et 30 po), ou 91 cm (36 po) pour les modèles à gaz.

Quant à la cuisinière encastrable, la surface de cuisson affleure le comptoir et les boutons sont à l'avant. « Les gens qui ont un beau dossier préfèrent un modèle encastrable, pour ne pas le cacher », explique M. De Murtas.

#### Four à convection

Le four conventionnel a un élément chauffant fixé au fond. À l'intérieur, il se crée des poches d'air froid et chaud.

Le four à convection (au gaz ou à l'électricité) est doté d'un ventilateur qui fait circuler l'air et assure une chaleur constante et homogène. Les aliments y cuisent jusqu'à 25 % plus vite et de manière uniforme. Comme on obtient la même cuisson à une température plus basse, c'est une option écoénergétique.

Rappel : La plupart des recettes sont pensées pour des fours conventionnels. Ceux qui ont un four à convection doivent adapter les temps et températures de cuisson.

#### Surface à induction

Une surface de cuisson à induction, de type électrique, produit de la chaleur par électromagnétisme. La chaleur est distribuée directement à la casserole, de sorte que la surface reste froide.

Un rond à induction permet une cuisson plus rapide qu'un rond électrique standard. Il consomme moins d'énergie et se nettoie facilement. Cependant, il

faut utiliser une casserole ou une poêle appropriée, c'est-à-dire faite d'un métal aimanté, ce qui exclut le cuivre et certains types d'acier inoxydable.

#### Friteuse à air

Plusieurs cuisinières sont équipées d'une friteuse à air. Le fonctionnement est simple : de l'air très chaud circule dans le four afin de saisir les aliments rapidement et uniformément. « C'est une option très populaire auprès de nos membres, déclare M. De Murtas. Aucune huile n'est nécessaire. Les aliments sont frits sans gras. Le rêve! »

Ma femme et moi n'avons pas encore arrêté notre choix, mais grâce aux acheteurs, nous sommes maintenant mieux outillés que jamais. ■



© FRANÇOIS POIRIER / SHUTTERSTOCK

#### CUISINE INTELLIGENTE

Certaines cuisinières sont dotées de la technologie Wi-Fi. L'utilisateur peut contrôler et surveiller sa cuisinière à l'aide d'une application sur une tablette, un téléviseur ou un téléphone intelligent.

C'est pratique pour préchauffer le four à distance, être avisé quand le rôti est prêt ou régler le temps de cuisson et la température, une fonction salvatrice en cas de retard.

Si l'application ne permet pas d'allumer la surface de cuisson, on peut cependant voir à distance les ronds pour vérifier si l'un d'eux a été oublié avant de quitter la maison.—WF

### Conseil d'installation

« Les membres qui rénovent leur cuisine et qui désirent se procurer une cuisinière plus large doivent penser à plusieurs paramètres »,

explique David De Murtas, acheteur pour Costco.ca.

Ils doivent notamment s'assurer que l'électroménager a assez de place pour passer du camion jusqu'à la cuisine. Les ouvertures

des portes sont-elles assez larges? Certains coins à contourner sont-ils trop étroits? Avant de commander, il est sage de mesurer.—WF



**Ensemble de détente pour homme**

ENSEMBLE DE 2 PIÈCES

*Eddie Bauer*

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 5253000 Divers numéros d'article



**Tilley**  
inspiré par la vie à l'extérieur

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 3217000 Divers numéros d'article

drirelease<sup>®</sup> E.C.O. + REPREVE<sup>®</sup>

**MERINO BLEND<sup>™</sup>**  
PAR PARADOX.

LE PLASTIQUE REPENSÉ

REPREVE<sup>®</sup> 18  
Tissu fabriqué à partir de 18 bouteilles recyclées



SOUS-VÊTEMENT PERFORMANCE  
HAUT POUR HOMMES  
PANTALON POUR HOMMES

REPREVE<sup>®</sup> est une marque déposée de Unifi, Inc. /  
drirelease<sup>®</sup> est une marque déposée de Optimer Brands.

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 356921 Divers numéros d'article

STORMPACK<sup>™/MC</sup>  
**sunice**



AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 3101019  
Divers numéros d'article

PANTALON COUPE-VENT DOUBLÉ POUR FEMME



**H**  
HALSTON

## CULOTTES BIKINI INVISIBLES

PAQUET DE  
**4**

EXTENSIBLE DANS TOUT LES SENS  
AUCUNE MARQUE DE CULOTTE  
SANS COUTURES

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1633610 Divers numéros d'article



PAQUET  
DE 2

## JOGGINGS POUR FEMME

également disponible en



Mauve et Bleu Poussiéreux

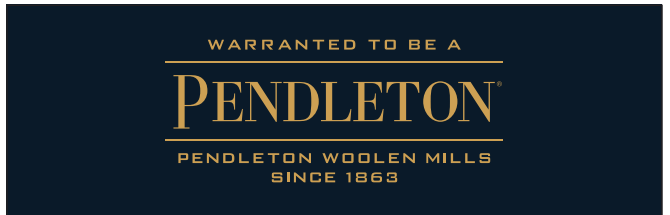
*Eddie Bauer*

AUSSI SUR COSTCO.CA Art. 1566900 Divers numéros d'article



*Jessica Simpson*

AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 5553000  
Divers numéros d'article



WARRANTED TO BE A

**PENDLETON**

PENDLETON WOOLEN MILLS  
SINCE 1863

### Bottes de pluie haut de gamme



- Caoutchouc de qualité
- Semelle intérieure coussinée
- Doublure en fausse fourrure

AUSSI SUR COSTCO.CA  
Art. 9855441



# Vers de nouveaux horizons

Explorer les nombreux voyages offerts par Voyages Costco

T. FOSTER JONES



LE ST. REGIS BORA BORA RESORT

## CONTACT COSTCO

Voyages Costco offre forfaits voyage tropical ou à la plage, croisières, forfaits vacances et voitures de location pour des destinations au Canada, aux É.-U. et dans le monde. Pour plus de détails, visiter [VoyagesCostco.ca](http://VoyagesCostco.ca) ou composer le 1-855-863-0357.

Chaque type de voyage comporte des destinations « traditionnelles » exceptionnelles, soit des endroits très populaires.

Il existe toutefois une multitude de destinations moins connues offrant toutes les mêmes commodités inégalées des choix traditionnels, et plus encore.

Hors de l'ordinaire, ces destinations ne sont pas prises en compte parce qu'elles redéfinissent le luxe et la détente en environnements exotiques semblablement inatteignables. Cependant, rien n'est trop beau avec

Voyages Costco. Peu importe le style de voyage souhaité, les possibilités sont infinies et la valeur bien réelle.

Dans ce numéro et les deux suivants, nous avons séparé les vacances en trois grandes catégories : croisières, plages et tropiques, et culture. Nous explorons des exemples pouvant être considérés traditionnels et d'autres qui sortent de l'ordinaire.

Voyages Costco a tout ce qu'il faut pour un voyage rêvé, n'importe quand et vers n'importe quelle destination. ■



LE HYATT ZIVA CAP CANA



LE GRAND FIESTA AMERICANA CORAL BEACH CANCUN

## Plages



### **Voyage traditionnel :** Cancún, Mexique *Grand Fiesta Americana Coral Beach*

Cancún offre sophistication moderne, plages de sable blanc hallucinantes, eau turquoise, culture maya, activités nautiques et aventures.

Situé en bord de mer dans la zone hôtelière de Cancún, le centre de villégiature tout inclus Grand Fiesta Americana Coral Beach offre cuisine gastronomique, piscine en bord de mer et spa somptueux.

### **Voyage unique :** Costa Rica *Westin Reserva Conchal*

Célèbre pour ses plages, ses volcans et sa biodiversité, le Costa Rica répond au désir de nature sauvage et de luxe. De magnifiques plages tropicales abondent, idéales pour le surf, la détente et la plongée avec ou sans tuba, et environ 25 % du territoire est occupé de jungle protégée regorgeant de vie sauvage. Le pays harmonise tous les éléments nécessaires à un voyage à la fois traditionnel et inattendu. « C'est une destination rêvée pour les activités, le sport et la détente », annonce Richard Murphy, acheteur, Voyages Costco.

Le centre de villégiature écologique tout inclus Westin Reserva est situé entre les forêts exotiques et les plages immaculées de Playa Conchal, lieu souvent nommé « la Riviera du Pacifique Nord du Costa Rica ».

## Tropiques



### **Voyage traditionnel :** République dominicaine *Hyatt Ziva Cap Cana*

La plage de Juanillo est l'une des plus paradisiaques de la région, dotée d'eaux calmes et peu profondes, de sable blanc doux et scintillant qui agrémentent les promenades le long de la mer des Caraïbes, d'espaces ombragés et de coins détente. Parfaite pour se détendre durant les jours de semaine, la plage s'anime la fin de semaine, offrant spectacles de musique et événements familiaux.

« Le centre de villégiature Hyatt Ziva Cap Cana est un paradis tout inclus, offrant vues sublimes de l'océan, suites avec piscine privée, cuisine inspirée et spa luxueux », indique Erin Huffman, acheteuse, Voyages Costco.

### **Voyage unique :** Tahiti *St Regis Bora Bora Resort*

Se réveiller au son doux d'un lagon bleu entourant les lieux, et à la vue du mont Otemanu, emblématique du Pacifique Sud, sans même avoir besoin de quitter le lit. Le bungalow sur pilotis offre la vacance de prédilection pour se détendre en toute intimité, ainsi que des vues ravissantes.

« Pourvu d'un niveau de luxe et d'intimité étonnant, le St Regis Bora Bora Resort propose 90 magnifiques villas sur pilotis ou sur la plage, le tout sur l'une des îles les plus attrayantes de la Polynésie française », déclare Casey Livingston, acheteur, Voyages Costco.

**De la g. :** Le St Regis Bora Bora Resort à Tahiti; le Hyatt Ziva Cap Cana en République dominicaine; le Grand Fiesta Americana Coral Beach à Cancún.

### **VOYAGES AVANTAGEUX**

La destination du voyage, traditionnel ou autre, n'est que le début de l'histoire avec Voyages Costco. Qu'il s'agisse d'une croisière, d'un forfait voyage ou d'un centre de villégiature tout inclus, les acheteurs offrent le meilleur rapport qualité-prix aux membres de Costco, grâce aux commodités supplémentaires, surclassements de suite, cartes Achat de Costco, bons de boissons et repas, séances au spa et plus encore.—TFJ



**BON MATIN**<sup>MD</sup>

**C'EST BON DE SE SENTIR BIEN**



**Bon Matin<sup>MC</sup> 14 Céréales**  
**Pain avec grains entiers**



# Gestes concrets

Portrait des efforts de réduction des émissions de Costco

LUC LORTIE



© CHAOSAMIRAN\_STUDIO / STOCK.ADOBE.COM



© COSTCO CANADA

**Luc Lortie** est directeur du développement durable de Costco Canada.

**C**ostco a comme objectif de réduire ses émissions de gaz à effet de serre. Ses équipes des achats et des opérations jouent un rôle de premier plan dans cette noble mission. Voici une initiative qui porte ses fruits.

Depuis ses débuts, Costco travaille à améliorer l'emballage, notamment en achetant, transportant et vendant de gros formats qui offrent un ratio emballage-produit plus avantageux qu'un format traditionnel. Il y a quelques années, Costco a adopté un plan mondial relatif aux emballages, divisé en quatre axes : réduire l'ensemble des emballages, augmenter la recyclabilité et le compostage, utiliser des matières recyclées et informer les employés, les membres et les fournisseurs de ces efforts par un meilleur étiquetage. Plus que jamais, l'entreprise est déterminée à « transporter moins d'air ». (Voir ci-dessous « Nouvel angle ».)

Déjà, le passage des emballages faits de plastique vierge à 100 % aux emballages faits de matières recyclées à 100 % a occasionné une diminution de 50 % des gaz à effet de serre produits pour chaque emballage... une énorme différence! Cette initiative aide non

seulement l'entreprise et ses membres à réduire leur empreinte écologique, mais aussi les fournisseurs à réaliser des économies.

Costco Canada étudie actuellement plus de 500 articles. Afin d'offrir aux membres des prix aussi bas que possible, les détaillants et les fournisseurs ont la responsabilité commune de veiller à optimiser l'emballage et le transport de chaque produit. Cela prend du temps, mais étant dans le domaine depuis plus de 25 ans, je n'ai jamais vu autant d'enthousiasme de la part des fournisseurs, ainsi que des équipes internes. Depuis le début de l'année, Costco Canada a réduit ses emballages de 400 000 kilogrammes (440 tonnes) et augmenté son utilisation de matières recyclées de 10 millions de kilogrammes (11 000 tonnes).

Pour en savoir plus sur les initiatives environnementales, voir la page « Engagement en matière de développement durable » au bas de la page d'accueil de Costco.ca. Un lien mène également vers l'engagement mondial en matière de développement durable de Costco. ■

## Nouvel angle

Les frais d'expédition augmentent et chaque centimètre d'un conteneur compte. Il faut optimiser pour réduire l'em-

preinte écologique et les GES. La poignée de l'ensemble de poêles Blue Diamond, par exemple, inclinée de 30 degrés et mise au niveau du rebord, a réduit la hauteur d'une

couche de 1,9 cm. Dans l'ensemble, cela économise 7,6 cm par palette, laissant assez de place pour une autre couche. Le résultat : 10 palettes de plus par conteneur.—LL



Un prêt-à-toute-  
éventualité scolaire.

Costco a ce  
qu'il faut.

La carte Mastercard<sup>MD</sup> est acceptée  
dans les entrepôts Costco et sur Costco.ca



<sup>MD</sup>: 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.



## Épicerie Costco

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

Aucuns frais supplémentaires Épicerie Costco pour les 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.

**Visitez Costco.ca  
pour commencer!**

Les articles présentés et leur disponibilité peuvent changer sans préavis.  
\*L'Épicerie Costco n'est pas offert au Yukon, aux Territoires du Nord-Ouest ou au Nunavut.



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



# Améliorer sa connectivité

Le réseau maillé sans fil à la rescousse des familles



## Économies réservées aux membres

Depuis plus de 20 ans, Primus fournit un service à la clientèle de premier choix et innove continuellement afin de proposer des solutions de pointe garantissant la meilleure expérience numérique qui soit. Les membres de Costco ont accès à ces offres :

- Offres groupées résidentielles : Internet et appels locaux illimités
- Fonctions exclusives pour la téléphonie résidentielle
- Forfaits d'appels interurbains
- Forfaits abordables pour Internet illimité
- Hébergement PBX et forfaits commerciaux illimités
- Service à la clientèle au Canada

© VISUAL GENERATION / STOCK.ADOBE.COM

**A**u cours des deux dernières années, plusieurs ont dû transformer leur foyer en bureau, en salle de classe ou en centre de divertissement (ou toutes ces réponses). Dans le contexte de la pandémie, nos maisons sont devenues des espaces polyvalents où nous travaillons, apprenons, jouons et communiquons, parfois tous en même temps.

Baucoup de ces activités virtuelles requièrent un accès continu à Internet. Plus que jamais, il est essentiel d'avoir une connexion Internet sans fil fiable dans toute la maison. Les membres de Costco ont accès à Primus, un fournisseur de services numériques qui propose des solutions Internet et de téléphonie aux clients résidentiels et d'affaires partout au pays.

### Avantages du réseau maillé

Lorsque la connexion Internet repose sur un seul routeur, certaines pièces du foyer se retrouvent vite accaparées par plusieurs membres de la famille. Chef de file des communications numériques, Primus propose un système de réseau maillé, c'est-à-dire une connexion Internet sans fil qui s'appuie sur plusieurs bornes ou points d'accès répartis un peu partout dans la maison. Les

familles qui passent de plus en plus de temps à domicile ont besoin d'un réseau à la hauteur. Avec un système maillé, le signal sans fil se rend dans chaque coin de la maison. Fini les zones mortes et les connexions instables. Les utilisateurs profitent d'un réseau fiable et sécurisé, du grenier au sous-sol.

De plus, Primus propose une application connexe conviviale qui permet aux clients d'accéder aux paramètres et aux mots de passe, de gérer le contrôle parental et le réseau d'invités, ou encore de renforcer la sécurité, tout cela au même endroit.

### Internet de premier ordre

Primus offre un large éventail de vitesses. Grâce aux bons conseils de l'équipe, chaque famille trouvera ce dont elle a besoin. À la recherche d'un service Internet haute vitesse pour de multiples usages au sein du foyer? Primus offre jusqu'à 1 Gbit/s. C'est parfait pour les gens qui travaillent, étudient ou jouent en ligne à domicile.

Pour obtenir un réseau maillé, profiter d'économies réservées aux membres de Costco et en savoir plus sur l'offre de services résidentiels et d'affaires de Primus, composer le 1 866 890-0385 ou visiter [Primus.ca/connexion](https://www.primus.ca/connexion). ■



**Riviera Maya : La Casa de la Playa**

On se sent comme à la maison dans ce luxueux centre de villégiature All-Fun Inclusive<sup>MC</sup> réservé aux invités de 16 ans ou plus. Profiter d'expériences culinaires raffinées, avec 4 restaurants gastronomiques, un cellier et une chocolaterie, ainsi que d'expériences sur mesure exclusives dans certains parcs, avec un accès tout inclus aux parcs Grupo Xcaret et aux établissements Hoteles Xcaret voisins. Le forfait de Voyages Costco inclut une carte Achat de Costco. Pour plus de détails, visiter [VoyagesCostco.ca](http://VoyagesCostco.ca) ou composer le 1-855-863-0357.



**Boîte de 36 macarons français  
Le Chic Pâtissier**

Comprend 6 saveurs : caramel, pistache, framboise, vanille, chocolat-noisette et chocolat-orange.  
Art. 1647503. **En entrepôt seulement.**

**Du  
nouveau  
chez  
Costco**



**Ensemble de 2 tasses de voyage  
Kambukka**

Garde une boisson au chaud pendant 9 h ou au froid pendant 18 h. 2 x 500 ml (17 oz). Art. 1606617. **Entrepôt/Costco.ca.**



**Ensemble de 4 désodorisants Secret  
sans aluminium à la noix de coco**

Offre jusqu'à 48 h de protection contre les odeurs. Art. 1662389.  
**Entrepôt/Costco.ca.**

**Ensemble de 3 leggings Pekkle pour fille**

Comprend : 1 legging en tissu denim et 2 leggings ordinaires. 3 motifs au choix. Tailles : 3 à 8. Art. 2438495.  
**Entrepôt/Costco.ca.**



**Ensemble de 3 pièces en flanelle Andy & Evan pour garçon**

Cet ensemble élégant est parfait pour l'école ou la fin de semaine. Comprend 1 chandail à capuche en flanelle et en tissu éponge à fermeture à glissière, 1 t-shirt à imprimé graphique et 1 pantalon en tissu éponge. 3 couleurs au choix. Tailles : 2 à 8. Art. 1520841.

**Entrepôt/Costco.ca.**

**Haut à manches longues gratté Spyder pour femme**

Parfait pour l'automne, ce haut isotherme est idéal en superposition. Son ourlet arrondi et ses coutures féminines offrent une coupe seyante. 3 couleurs au choix : noir, sarcelle et bourgogne. Tailles : P à TTG. Art. 5632020.

**Entrepôt/Costco.ca.**



**Oreiller et jeté pour enfant avec personnages sous licence**

Choisir entre Harry Potter, Spider-Man, le Mandalorien ou des princesses de Disney. Comprend 1 jeté de 149 cm x 198 cm (59 po x 78 po) et 1 oreiller de 40 cm x 40 cm (16 po x 16 po). Art. 1717400.

**Entrepôt/Costco.ca.**



# HUGGIES plus



1<sup>er</sup>

CHOIX DES  
HÔPITAUX  
AU PAYS†

Combinés ensemble pour nos meilleurs soins de la peau



NOUVEAUX  
MOTIFS  
EXCLUSIFS  
DE DISNEY



Exclusivement chez Costco Wholesale

† selon les données sur les ventes des hôpitaux. S'applique uniquement aux couches Little Snugglers.

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

© Marque déposée et \*marque de commerce de Kimberly-Clark Worldwide, Inc. © KOWW © Disney.

AUSI SUR COSTCO.CA  
Divers numéros d'article

**HORAIRES ET DÉTAILS**

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



**Manitobah Mukluks**  
Les bottes Snowy Owl imperméables sont idéales pour faire face aux températures glaciales du Canada, dotées d'une assise plantaire chaleureuse en peau de mouton et d'une imperméabilisation complète jusqu'à une hauteur de 10 cm (4 po) à partir de la semelle.

**Vêtements d'extérieur Etage Denmark**  
La collection de vêtements d'extérieur Etage Denmark redéfinit le confort avec ses manteaux très extensibles, tout en offrant la chaleur et le style indispensables pour affronter l'hiver.



**Des produits attrayants offerts très peu de temps**



**Accessoires de cuisine HexClad**  
La conception et la technologie brevetées des accessoires de cuisine hybrides HexClad sont inégalées dans le monde culinaire d'aujourd'hui. Soutenu par le chef Gordon Ramsay, HexClad offre une formule tout-en-un des meilleurs accessoires de cuisine en acier inoxydable, antiadhésifs et en fonte. Avec HexClad, la réalisation de la cuisine rêvée est possible dès aujourd'hui.

# Kellogg's®

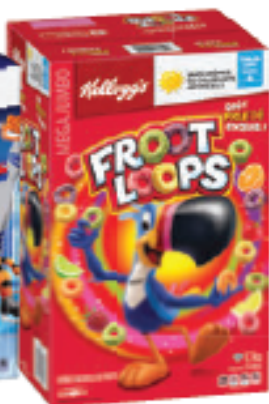
# POUR LE DÉJEUNER



**TENEUR  
ÉLEVÉE EN  
PROTÉINES†**



**TENEUR  
ÉLEVÉE  
EN FIBRES**



**SANS  
ARÔMES NI  
COLORANTS  
ARTIFICIELS**

† Le substitut de repas Vector avec du lait a une teneur élevée en protéines (par portion de 55 g de Vector avec 200 ml de lait écrémé).



**LES  
ESSENTIELS  
DE LA  
RENTRÉE**

Divers numéros d'article





SENS HORAIRE : © BEA BOHM-MEYER; PHOEBE PABLO; DAN MEYER

### INFO MEMBRE

**Nom**  
Dan Meyer

**Ville**  
Edmonton, Alberta

**Emploi**  
Propriétaire-fondateur  
de The Leash Team

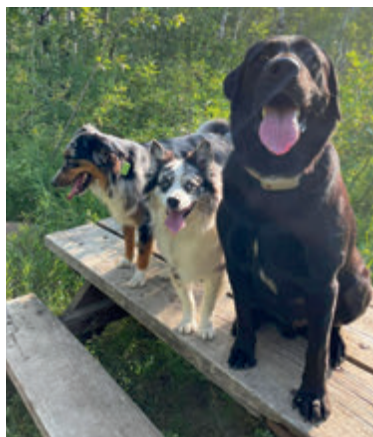
**Site Web**  
theleashteam.com\*

**Instagram**  
@theleashteam

**Ce qu'il aime le plus  
de son emploi**

« Côtayer une équipe  
formidable d'humains  
et de chiens. Ils me  
font rire et m'ap-  
prennent beaucoup  
chaque jour. »

—Dan Meyer



## Une vie de chien

Quand Dan Meyer, membre de Costco, a pris sa retraite en 2017, il s'est vite ennuyé. Pour s'occuper, il a décidé de promener des chiens. « Les chiens ont toujours été importants dans ma vie, indique M. Meyer. C'est vrai que quand on aime ce qu'on fait, on n'a pas l'impression de travailler. »

Son passe-temps a donné naissance à l'entreprise familiale The Leash Team, qui-

compte six employés, cinq camionnettes et plus de 200 clients. Selon M. Meyer, son équipe promène environ 75 chiens par jour, les emmenant dans des parcs canins, des sentiers naturels et ailleurs.

Chaque année, l'entreprise organise des journées thématiques et soutient des organismes caritatifs, comme des refuges et des banques alimentaires. Les chiens sont mis en vedette sur les réseaux sociaux. Que de plaisir! —Kristi York

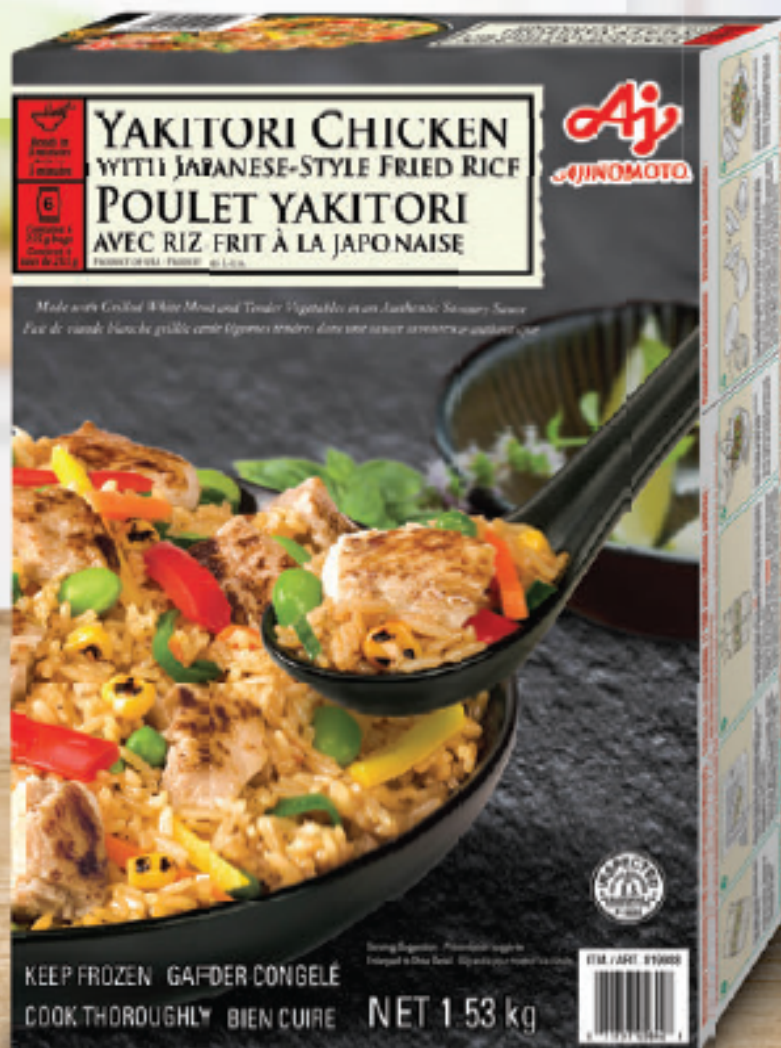
**Sens horaire,  
du haut :**  
Dan Meyer  
avec des clients  
canins; des  
chiens heureux  
posent pour  
une photo;  
Elena, membre  
de The Leash  
Team, promène  
des chiens.

Eat Well, Live Well.

**Aji**  
AJINOMOTO.

## Les produits surgelés AJINOMOTO® vous apportent les saveurs authentiques du Japon.

Nous élaborons nos aliments avec le plus grand soin et le plus grand respect, en ne choisissant que les meilleurs ingrédients afin de garantir une saveur et un souvenir inoubliables.



# 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** ou
- ✓ **balayer ici** pour voir les offres du jour





# UN RESTAURANT CORÉEN DANS VOTRE CONGÉLATEUR.

## Osez Bibigo<sup>MC</sup>.

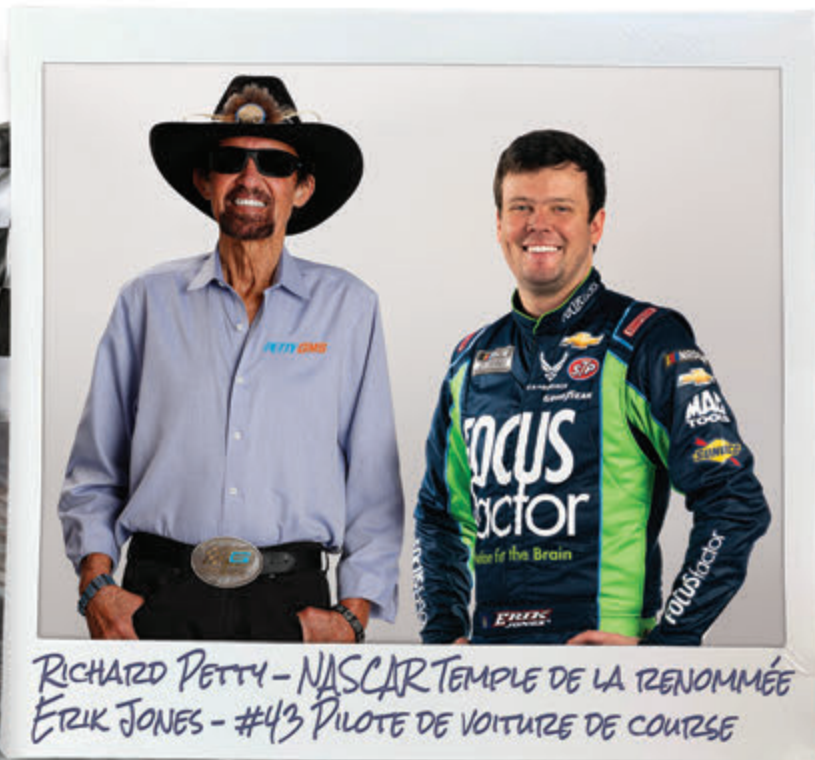
Préparation rapide et facile

Garniture savoureuse et juteuse

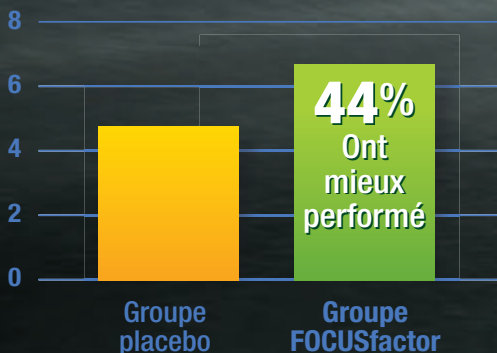
Entièrement cuit



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



Améliore la mémoire,  
la concentration et le focus<sup>§</sup>



Amélioration de 4,5 mots à 6,5 mots au  
niveau du rappel et de la mémoire à court terme.<sup>§</sup>



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

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

"Erik Jones<sup>®</sup>" est une marque déposée de Paragon Racing, LLC.

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