

LE DEVOIR

## SAMEDI



## BOUFFE ET MALBOUFFE

Nouveaux colas: les glucides persistent  
Page 4



## SAVEURS

La belle huile du général Champigny  
Page 5



## JARDINS

Un petit jardin, chic et de bon goût  
Page 6



REUTERS

Islwyn Craig est peut-être le plus vieil ardoisier du monde. S'il ne l'est pas, il en a la silhouette. Tous les matins, il sort sa carcasse de sa maison de pierre pour insulter tout ce qui passe et qu'il ne connaît pas. Islwyn est voûté comme un saule pleureur mais arrive toujours à regarder en l'air, vers les cieux, pour oublier les humains, pour ne plus être trop en colère.

# Souvenirs d'ardoises au Pays de Galles

LIO KIEFER

Il est alors 7h du matin environ et Dolgellau s'éveille. Dans ce coin du Pays de Galles, dans le nord-est, les villages regardent tous dans la même direction, le mont Snowdon. Et Dolgellau est au pied des montagnes dans ses maisons de pierres grises et ses toits d'ardoise. Tout est gris, ou presque...

C'est peut-être ce qui a rendu Islwyn Craig si méfiant, voire aigri à l'égard des étrangers, de celles et ceux qu'il ne connaît pas ou qu'il ne reconnaît plus. Pourtant, il a une mémoire colossale. Il peut raconter des heures et des heures le temps de la mine, là où on extrayait l'ardoise jusque dans les années 60. Petit, il descendait avec son père pendant des lustres et remontait tout seul, simplement pour voir le jour.

Dans ses poches traînaient des morceaux d'ardoise dont il se servait pour découper en deux les limaces. La vie d'Islwyn a toujours été entre l'ardoise et la limace... Un malin plaisir à placer la première et à torturer la seconde. On disait même au pub que sa femme avait le surnom de limace.

Mais Islwyn ne m'a jamais vraiment parlé des femmes. Il a fallu pour qu'il parle à l'étranger qu'il m'observe boire ma bière et avaler mon *sausage and chips* au pub.

J'étais pour lui triplement étranger. Je n'étais pas un grimpeur de toits, je portais des vêtements bizarres et ma première langue n'était même pas l'anglais.

Il avait pourtant, comme tout Gallois qui se respecte, une animosité congénitale pour l'anglais, surtout celui de Londres ou de York. Sa limace avait fréquenté les deux places. Mais un francophone, cela ne pouvait qu'être pire.

Une seule goutte de bonhomie à mon égard; la guerre de 100 ans. Si, pendant un siècle, les Français avaient pu prendre en grippe les Anglais, un rapprochement pouvait être possible.



BRITISH TOURIST AUTHORITY

Cela s'est produit un soir de grand chant et de grands chœurs, le mercredi, au pub. La bière coulait à flots et les femmes étaient là pour écouter chanter les hommes, ce qu'on appelle ici le Male Voice Choir. Chaque village a le sien... Je n'ai jamais su, ce soir-là, si c'était une répétition ou une soirée officielle. Quelques femmes sans âge avaient commencé à m'entourer comme on observe une curiosité, c'est-à-dire en parlant le gallois et en me touchant les genoux, les coudes ou les mollets. A chaque réaction de ma part, ces habi-

tuées de la banquette en velours rouge s'esclaffaient en se décrochant ce qu'il leur restait de vraies canines. Je crois que j'ai bu beaucoup ce soir-là, simplement pour oublier les atouchements et mon rôle de statue vivante...

Pendant ce temps, les hommes chantaient... gravement. Des chœurs gais pour un cœur triste. Des histoires de marins qui périssent dans le vent, d'enfants abandonnés sur la plage, de chevaux sauvages qui piétinent des moutons et des limaces qui vieillissent mal en attendant les ardoisiers.

Brenda avait pourtant encore fière allure. Elle portait dentelle au poignet et ses cheveux blancs tressés sur la nuque indiquaient une tignasse épaisse. Sa taille était fine et sa poitrine encore joliment plantée. Une sorte de Lady Di centenaire sans la griffe de Versace. Elle était au porto et ses yeux riaient. Aux commissures de ses lèvres, une bave légère suivait le fil des ans...

Peut-être cela, la limace.

VOIR PAGE D 3 : SOUVENIRS

SAMEDI

TOURISME

À L'ÉPOQUE, POUR ATTEINDRE L'ONTARIO D'AUJOURD'HUI, CHAMPLAIN EMPRUNTE LA ROUTE DES COUREURS DES BOIS ET DE LA TRAITE DES FOURRURES. LES RIVIÈRES SONT ALORS LES PRINCIPALES VOIES DE COMMUNICATION. LES CANOTS DES AMÉRINDIENS SONT LE MOYEN DE TRANSPORT LE PLUS ADAPTÉ À CES CONTRÉES.

ONTARIO FRANÇAIS

Le Circuit touristique Champlain

Le Circuit Champlain, en Ontario, est un nouvel itinéraire touristique offert aux touristes québécois et français pour les prochaines années.

CHARLES-ANTOINE ROUYER

Cet itinéraire sur les pas de Samuel de Champlain vise à faire découvrir la francophonie du nord de l'Ontario et la baie Géorgienne. Il s'inscrit dans le sillage du 400<sup>e</sup> anniversaire de la première colonie française en Amérique du Nord, fondée par Samuel de Champlain en Acadie en 1604. En 1608, Champlain va ensuite fonder Québec et continuer à explorer la Nouvelle-France jusque dans l'Ontario actuel, vers 1615.

« Avec le Circuit, on suit les traces de Champlain qui est passé sur la rivière des Outaouais, et qui nous amène à Ottawa, Mattawa et North Bay. Par la suite, on suit le lac Nipissing pour se rendre à la rivière des Français puis à la baie Géorgienne », résume Nicole Guertin, directrice générale de Destination Nord, un regroupement touristique qui pilote le projet. Mais pour faire le parcours en voiture, vu que les gens ne vont pas le faire en canot tout le long, on passera par North Bay, Sudbury et l'île Manitoulin, pour se diriger en Huronie. »

À l'époque, pour atteindre l'Ontario d'aujourd'hui, Champlain



La rivière des Français, dans le nord de l'Ontario, est au cœur du futur Circuit Champlain.

TONI HARTING

emprunte la route des coureurs des bois et de la traite des fourrures. Les rivières sont alors les principales voies de communication. Les canots des Amérindiens sont le moyen de transport le plus adapté à ces contrées.

Champlain va remonter le Saint-Laurent, puis la rivière des Outaouais. Il traverse ensuite le lac Nipissing (North Bay). De là, il descend vers l'ouest la rivière des Français qui se jette dans la baie Géorgienne. Il poursuit vers

le sud jusqu'en Huronie (Pentanguishene). Il arrivera enfin sur le site de Toronto par la rivière Humber, où l'avait déjà précédé son émissaire Étienne Brûlé, vers 1609. La future Toronto sera donc française jusqu'à la chute

de la Nouvelle-France en 1759.

Le Circuit Champlain espère attirer les touristes francophones qui, généralement, arrivent depuis le Québec (où débarquent la plupart des touristes français) par l'autoroute 401, jusqu'aux chutes de Niagara en passant par Kingston et Toronto. Le Circuit Champlain insiste d'ailleurs sur la baie Géorgienne, très appréciée des touristes québécois, précise Nicole Guertin — qui voudrait aussi bénéficier d'une présence à la Maison Champlain de Brouage, la ville natale de Samuel de Champlain en France, maison qui devrait ouvrir cet automne.

Le Circuit Champlain souligne deux facettes du tourisme dans la région : l'aventure (le plein air et l'écotourisme) et la culture (l'histoire et le patrimoine), avec en filigrane la facilité de voyager dans une région très francophone.

Certains des produits touristiques offerts comprendraient du canot sur la rivière des Français, de la randonnée pédestre sur le sentier Bruce (escarpement Niagara, une réserve de la biosphère mondiale de l'UNESCO), du vélo à Ottawa (le long du canal Rideau et de la rivière des Outaouais) et du rafting sur la rivière des Outaouais.

Au registre culturel, Nicole Guertin attire l'attention sur une nouveauté cette saison en Ontario français : la Francoscénie à Prescott-Russell, soit une immense fresque historique vivante retraçant toute l'histoire francophone en Ontario depuis l'arrivée de Champlain (www.francoscenie.ca, 613-443-3333).

Le Circuit Champlain s'appuiera aussi sur un classique du patrimoine franco-ontarien : Sainte-Marie au pays des Hurons, ce village fortifié de jésuites reconstitué en Huronie, au nord de Toronto.

Notons que le Musée canadien du canot, à Peterborough, mériterait également de figurer dans ce Circuit car il combine aventure et culture à travers le canot et son rôle historique sur les voies navigables de notre continent.

Après la mise en route et l'annonce, la seconde phase du projet du Circuit Champlain (juin 2004 à mai 2005) consistera à développer une stratégie de mise en œuvre sur dix ans. La troisième et dernière phase présidera enfin à la mise en place du projet sur le terrain. « Nous avons jusqu'en 2015 pour nous préparer, plaisante Nicole Guertin. L'Acadie fête le 400<sup>e</sup> de Champlain cet été [2004]. Québec le fête en 2008 [1608]. Nous, en Ontario, le 400<sup>e</sup> n'arrive pas avant 2015. »

Le projet du Circuit Champlain est l'œuvre de Destination Nord, une association régionale pour le développement du tourisme en français en Ontario. L'Association implantée à Kapuskasing a vu le jour en 2002 et compte aujourd'hui plus de 350 membres et une douzaine d'employés permanents. ☎ 1 877 684-6673 (OUI-6673), www.destinationnord.com.

■ Pour en savoir plus sur la rivière des Français : French River : Canoeing the River of the Stick-Wavers (The Boston Mills Press), de Toni Harting (aharting@sympatico.ca).

HÉBERGEMENT EN RÉGION

POUR ANNONCER, CONTACTER JEAN DE BILLY AU (514) 985-3456 ou 1-800-363-0305 • jdebilly@ledevoir.com

BAS ST-LAURENT

AUBERGE AU MANGE GRENOUILLE \*\*\*

Une escale d'exception, une invitation au rêve. Auberge de charme, riche en son décor romantique et théâtral. Table gourmande, excellente carte des vins. Spa extérieur et jardin secret dominant les îles du Bic. Trois fois Lauréate Nationale au Grand Prix du tourisme québécois, gastronomie, cuisine et hébergement.

www.aubergedumangegrenouille.qc.ca info et réservation: (418) 736-5656

AUBERGE LA SOLAILLERIE \*\*\* Auberge de charme à Saint-André-de-Kamouraska, près du fleuve. Un environnement champêtre, une atmosphère chaleureuse et romantique, des chambres au décor romantique, une table créative et authentique mettant à l'honneur les produits du terroir et les légumes bio. Lauréat des Grand Prix de la Gastronomie régionale 2004, national 2002. À prox.: randonnées pédestres, golf, croisières, petites routes cyclables, jardins, musées.

www.aubergelacollairie.com lacollairie@globetrotter.net (418) 493-2914

CANTONS de L'EST

AUBERGE QUILLIAMS\*\*\*\*

Auberge de charme 4 étoiles face au lac Brome, pour des moments magiques et inoubliables. Complètement rénové, 38 chambres et suites enssoleillées, 22 avec foyer. Cuisine raffinée et réputée. Piscine Int. saunas et bain tourbillon. Nouveau : «Salon des vins», Boutiques de mode «outlet» et antiquaires à Knowlton à 6 km, un des plus beaux villages. Musées, vignobles et 4 golfs à proximité. Plusieurs forfaits disponibles dont: Forfait romantique, forfait golf, Rabais de 25 % sur la chambre la 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> nuit en forfait sur semaine. Rabais Âge d'Or. Certificats cadeaux. Salles de réunions. C.A.A. 572 Lakeside, Lac Brome, out. 10, sortie 90 rte 243 sud, 50 minutes du pont Champlain.

www.aubergequilliams.com Réservations : 1-888-922-0404

Un des 100 meilleurs spas au monde tout près de chez vous. Venez voir pourquoi le Spa Eastman compte parmi les 100 meilleurs spas au monde selon Bernard Burt et Pamela Lechtman, auteurs du livre «100 Best Spas of the World». Offrez le cadeau rêvé à la personne aimée. Réservations : (450) 297-3009 1 800 665 5272

La fine fleur des maîtres hôteliers



Charlevoix

La Pinsonnière | Cap-à-l'Aigle

Table d'or du Québec - Grands Prix du Tourisme. Un petit paradis de luxe au bord du Saint-Laurent. Chambres élégantes, cuisine raffinée, cave riche en grands crus et service personnalisé. Pour se revigorer : piscine intérieure et soins détente au Mini-Spa. Nombreux forfaits. 1-800-387-4431 www.lapinsonniere.com

Laurentides

Hôtel-restaurant L'Eau à la Bouche | Ste-Adèle

Chambres magnifiques dans un cadre exceptionnel à Sainte-Adèle. Relais & Châteaux - Relais Gourmands. Fine cuisine régionale et carte des vins élaborée. Offrez en cadeau à un être cher, un souper ou un forfait mémorable. Participez à un stage de L'École des Chefs Relais Gourmands d'une durée de 3 ou 5 jours dans les cuisines de l'Eau à la Bouche. (450) 229-2991 ou 1-888-828-2991.

Monterégie

Le Domaine des Trois Tilleuls | St-Marc sur le Richelieu

GASPÉSIE



HOSTELLERIE BAIE BLEUE

CARLETON-SUR-MER, sur la plage de la Baie-des-Chaleurs. Membre du Club des plus belles Bales du Monde. L'accueil personnalisé, une bonne table et une foule d'activités uniques vous garantissent le succès de vos vacances. À 2 pas de Miguasha, site du Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Que ce soit par affaires ou par plaisir, seul, en couple ou en famille, nous combions tous vos besoins en toute saison. Forfait VACANCES PLUS (6 nuits, 10 repas) 384 \$ p.p., occ. abiel

www.baiebleue.com / www.tourisme-gaspesie.com Réservations: 1-800-463-9099

GÎTE LE FLÂNEUR, CARLETON

Sports extrêmes : pétaque, criquet, hamacs. Maison champêtre à 100 mètres de la mer, grande véranda, jardins.

giteleflaneur@globetrotter.net 1-866-364-2210

ISLE-AUX-COUDRES

AUBERGE LA COUDRIÈRE

Vue sur le fleuve, cuisine fraîcheur, piscine chauffée, 49 motels, théâtre d'été. Info hôtel : 1 888 438-2882. Info théâtre : 1 866 333-1329

www.aubergelacoudriere.com

HÔTEL DU CAPITAINE «auberge et motels»

43 ANS D'ACCUEIL TYPIQUEMENT INSULAIRE! Cuisine terroir, souper-chanson, pisc. eau salée chauffée, vélos, kayak de mer, croisières baleines. 55\$ à 75\$ pp, occ. dtle, souper, déj. inclus. Offrez-vous une île!!!

www.charlevoix.qc.ca/hotelducapitaine 1-888-520-2242

ISLE D'ORLÉANS

AUBERGE CHAUMONOT

Au bord du majestueux fleuve St-Laurent, une magnifique auberge située dans un site unique, calme et romantique à St-François de l'île d'Orléans. S. à manger, ch. climatisées, s. de b. privée, piscine et terrasse panoramique. Forfaits disponibles.

www.aubergechaumonot.com Tél.:(418) 829-2735/1-800-520-2735

LAURENTIDES

LA SAUVAGINE : Auberge et restaurant / fine cuisine

www.lasauvagine.com 1-800-787-7172

Hôtellerie Champêtre

Auberges et Hôtels du Québec

Vous faire plaisir, c'est dans notre nature!

LAURENTIDES

L'ESTÉREL \*\*\*\*

S'évader à 1 heure de Montréal dans les Laurentides : golf 18 trous, club nautique, 7 tennis, plage, spa, gymnase, piscine intérieure, sauna. Table réputée, cave à vin. Forfaits disponibles

www.esterel.com reservations@esterel.com 1-888-ESTEREL

HÔTEL LA SAPINIÈRE\*\*\*\*

La Signature par excellence. Situé dans un cadre enchanteur à 1 heure de Montréal. Cuisine gastronomique. Bar chaleureux, musiciens fins de semaine. Cave à vin. Forfait Romantique disponible.

www.sapiniere.com sapiniere@polytnter.com Tél.: (800) 567-6635

MAURICIE

AUBERGE LE FLORES\*\*\*\*

Situé à la campagne dans un site enchanteur, offrez-vous un séjour romantique où la gastronomie, le confort et l'ambiance se côtoient. Profitez d'un forfait «Fin de semaine détente» 297 \$ p.p. en occ. double incluant sauna, massage, enveloppement, bain thérapeutique, pressothérapie, relaxation, 2 couchers, 2 petits-déjeuners, 1 dîner et 2 soupers. Forfait «Galerie» à 201\$/2 pers. incluant souper gastronomique, 1/2 bouteille de vin mousseux, coucher, déjeuner. Lauréat national du prestigieux prix de l'entreprise touristique. Forfait golf et plusieurs autres forfaits dont réunion d'affaires.

www.leflores.com 1-800-538-9340



AUBERGE SANTÉ LAC DES NEIGES

Située sur une presqu'île, ce site en pleine nature vous offre des soins corporels et esthétiques par des thérapeutes professionnels. Nous disposons d'un salon avec foyer, une grande piscine intérieure chauffée, un sauna, un spa extérieur. Nous servons une fine cuisine champêtre. Lauréat régional en Restauration-cuisine, Grand Prix du Tourisme 2002. Salle de réunion équipée. Plusieurs forfaits.

www.aubergesantelacdesneiges.qc.ca 1-800-757-4519

SAGUENAY / LAC ST-JEAN



AUBERGE DES BATTURES, LA BAIE \*\*\*

Surplombant le majestueux Fjord du Saguenay, 32 chambres. Ambiance d'intimité romantique. Cuisine fine et créative. Salles pour rencontres d'affaires ou de famille. Forfaits spéciaux: Fabuleuse histoire d'un Royaume, Ecce Mundo, Québécoisisme. Nombreuses activités à proximité: golf, kayak, randonnées, équitation, musées, croisières...

www.battures.ca 1-800-668-8234

AUBERGE DES CÉVENNES \*\*\*

À l'Anse St-Jean, 14 chambres au confort moderne, de longues galeries et une table réputée. P.A.M. à partir de 62 \$ p.pers. occ. abie

www.auberge-des-cevennes.qc.ca 1-877-272-3180

VIEUX-QUÉBEC



AUBERGE ST-PIERRE

Distinctif... À deux pas du Vieux-Québec et au cœur du Vieux-Port, l'Auberge St-Pierre vous accueille avec ses planchers de bois, murs de pierres et de briques, baignoires à remous, couettes de duvet et bien plus... Vous y vivrez une expérience unique où le charme d'antan s'allie à la distinction d'un service haut de gamme! Forfait à partir de 129 \$ (petit déjeuner gourmet inclus). Forfaits disponibles.

www.auberge.qc.ca 1 888 268-1017

Chalets & Condos

LANAUDIÈRE

CHALET D'ÉMÉLIE

Lac Pêcher (St-Alphonse-Rodrigue), sur place: magnifique plage privée, kayak, pêche, sentiers en forêt privée. À proximité, golf, équitation et canot en rivière.

www.chalets-emelie.com 450-883-1550/514-214-1550

CHALET DES PINS

Rawdon, domaine privé, site enchanteur, hébergement en chalet tout confort, très propre, foyer, b. tourb. Lac naturel, plage sable, embarcations, golf, équitation et plus.

www.chaletdespins.com (450) 834-3401

AUBERGE JEAN CYPHOT

JOUETTE (près de), domaine privé bordé par lac Pricault, classé 4 étoiles, tout équipé, 12 c.a.c. et s.d.b., foyer, piano. Week-end 1 200 \$, 2 nuitées semaine 1 000 \$. Ski alpin, de fond et motoneiges à proximité. Pour fêtes ou affaires.

www.aubergejeancyphot.com (514) 989-8335

Pour annoncer dans ce regroupement, contactez Jean de Billy (514) 985-3456 jdebilly@ledevoir.com

## SAMEDI

## TOURISME

UNE CLIENTÈLE « CAPTIVE » TROUVE À MONT-TREMBLANT DU PAIN ET DES JEUX, AVEC LES INESTIMABLES AVANTAGES D'UN VILLAGE PIÉTONNIER OÙ L'ON PREND CONGÉ DE VOITURE L'ESPACE D'UN TEMPS. ET POUR LES VISITEURS EN HÉBERGEMENT, AU DIABLE LE SPECTRE DU POINT-ZÉRO-HUIT EN SORTANT DU RESTO !

COURANTS

## Le village des valeurs

Avec ses 2,3 millions de visiteurs par année, dont un peu plus de la moitié en été, la station Mont-Tremblant a probablement réussi ce à quoi tous les promoteurs touristiques rêvent la nuit : faire de son village un site d'attractions quatre-saisons. Mais à quel prix ?

Dans un lieu constitué de multicolores maisonnettes aussi propres que coquettes, dont l'aménagement veut reproduire trois générations d'architecture au Québec, il y a des montagnes d'activités pour tous les goûts, c'est le moins qu'on puisse dire, et à peu près tous les âges... jusqu'aux ados, madame, ce qui n'est pas rien !

Quand ce ne sont pas les Rythmes Tremblant le week-end, c'est le Festival international du blues ou la Fête de la musique classique avec Angèle Dubeau, et on peut se farcir au passage les Coupes de vélo de montagne du Québec et du Canada, le Tournoi de tennis féminin Future ou encore Tremblant sous les étoiles. En hiver, l'après-ski s'avère aussi bien garni. « Nous voulons faire passer le message qu'il y a plein de choses à faire ici après 16h... », lance Benoît Deshaies, vice-président ventes, marketing et communications de Station Mont-Tremblant.

Une montagne, un lac, et voilà un véritable melting pot nature-culture-divertissement : sentiers de randonnée, vélo, canot, plage, ski nautique, escalade, tours d'avion, équitation, rafting, cinéma, magasinage... Sans compter, bien sûr, les majors que représentent le golf et le ski. Tout cela pour une clientèle « captive » qui y trouve du pain et des jeux, avec les inestimables avantages d'un village piétonnier où l'on prend congé de voiture l'espace d'un temps. Et pour les visiteurs en hébergement, au diable le spectre du point-zéro-huit en sortant du resto !

## La matante et le bougalou

L'été, la clientèle atteint 70% de Québécois pour 20% d'Ontariens, le reste se constituant d'États-Uniens et d'une poignée d'Européens. L'automne, on verra poindre les Japonais, les Chinois et les Coréens pour le festival des couleurs, alors que l'hiver, les visiteurs se répartissent à peu près en trois tiers entre les États-Uniens, les Ontariens et les Québécois, pour quelques pourcentages d'Européens, généralement d'Angleterre. Pas étonnant que le site soit à prédominance anglophone durant la froide saison.



Diane Précourt

Selon Benoît Deshaies, « on travaille pour aller chercher plus d'Européens par l'entremise des tour-opérateurs, particulièrement sur le marché estival puisque l'hiver, il est plus difficile de concurrencer les Alpes et même l'Ouest canadien ou américain avec notre dénivelé, un élément important pour les vrais skieurs. Mais il reste du travail à faire de ce côté-là. Le plus malheureux, c'est que beaucoup de voyageurs de l'Hexagone, par exemple, ont encore la perception que le Français qui vient ici veut toujours un chalet en bois rond au bord de l'eau, avec un canot renversé et à moitié pourri, pour se faire manger par les mouches noires ! Alors que ce qu'il recherche, ce sont les grands espaces mais assortis d'un certain confort. »

Et comment se répartit toute cette belle visite ? Aux diverses périodes de l'année, on trouve de tout, même ses amis ! « Il n'y a pas de réponse globale », explique M. Deshaies. La station estivale revêt

un caractère familial et de couples. On ne veut pas se concentrer sur un marché en particulier. Le village est bâti de façon à regrouper un ensemble de personnes. L'hiver, par exemple, ce sera la famille à Noël et pendant les congés scolaires, puis vers janvier ou fin mars, on accueille plus de jeunes, et en février, ce sont les couples. » La boucle est bouclée avec les gens d'affaires qui fréquentent le centre des congrès du Fairmount Tremblant.

On peut certes concevoir les avantages immédiats et alléchants que peut représenter un bassin de clientèle si bigarré, mais n'y a-t-il pas, à plus long terme, un côté pervers à trop vouloir attirer la matante et le sportif, la mélomane et le bougalou ? Avec une palette à ce point multidirectionnelle, le danger est grand de perdre son âme, de voir finalement les cibles touristiques se confondre et leurs forces d'identité respectives se diluer.

Bien sûr, il faut que ça bouge si l'on veut retenir ses « captifs », parce que du site on a vite fait le tour, même si l'aménagement du village reste fort sympathique. Ainsi, sauf peut-être pour les adeptes de plein air qui profiteront du riche environnement naturel de la région, on imagine difficilement passer là de longues vacances. Le séjour moyen se situe d'ailleurs à 2,8 jours l'hiver et à 3,2 en été. Sans compter que Tremblant, comme tous les centres

de villégiature, demeure largement tributaire de dame météo.

Nous y étions pendant la 11<sup>e</sup> édition du Festival du blues, en juillet dernier. Disons qu'il y a un côté franchement bucolique à voir des spectacles accrochés à un décor de carte postale, avec la montagne comme toile de fond et les étoiles comme gratte-ciel. Offrant une programmation intéressante pour les mordus comme les néophytes et farcie de spectacles extérieurs gratuits, l'événement vaut le détour. Il y avait là, entre autres, les Jimmy Vaughan, The Holmes Brothers, The Blind Boys of Alabama, Keb'Mo', Billy Craig, Suzanne-Marie Landry, Jimm Zeller et Carl Tremblay. Certains artistes profitent également de leur passage au Festival de jazz de Montréal pour faire de Tremblant une étape de leur tournée.

Pour louer un condo pendant cette période, pensez à demander où est placée la scène la plus proche car certains balcons se retrouvent vraiment juchés aux premières loges ! Des décibels, c'est si vite libéré... Du reste, à sentir les vapeurs éthyliques qui flottent au pied de la montagne le samedi soir après les shows, on se prend à souhaiter que toute cette faune reste sur place et prenne le chemin de son condo plutôt que la direction de son auto...

## Ne partez pas sans elle

La structure particulière de Tremblant repose notamment sur la construction d'un parc de condos vendus à des propriétaires, soit pour usage personnel, soit pour occupation pendant un certain nombre de semaines (souvent dicté par un plafond fiscal...) en les plaçant le reste du temps dans un pool de location — même dans le cas des hôtels —, avec une plus-value à la clé.

Le prix des unités n'a rien à voir avec une œuvre de charité, on s'en doute, et les deux-étoiles se font rares dans le firmament de Tremblant. « Mais c'est un mythe de dire que la station s'adresse uniquement aux gens aisés », déplore M. Deshaies. On peut trouver des forfaits très intéressants à certaines périodes, et en plus de profiter d'une foule de spectacles gratuits, les locataires de condos peuvent toujours cuisiner, ce qui limite le budget restauration. L'hiver, par exemple, on offre des produits à des prix aisément comparables à certaines destinations soleil. »

Fort bien, mais prenons par exemple quelques activités esti-

bilier (construction et vente de condos) et la gestion hôtelière incluant les infrastructures touristiques. L'actuelle rénovation de l'édifice qui abritera l'administration du site mettra un terme à l'aménagement de cette portion de la montagne.

Ce qui ne veut pas dire que tout soit sur la glace pour autant. La société annonçait en début de semaine le lancement des deux autres phases du projet, le Versant Soleil et le Versant Nord, échelonnées sur dix ans. Avec des fonds publics atteignant cette fois 95 millions et totalisant 220 millions depuis les débuts, on y est tout un petit peu chez soi, messieurs-dames ! Pas mal du tout, n'est-ce pas, si l'on considère que l'édification des condos ne démarre qu'une fois atteint un certain niveau de vente...

Mais revenons au tourisme. « En fait, cette année est à la consolidation, conclut M. Deshaies. Après le 11 septembre 2001, nous avons connu une bonne période : beaucoup de gens refusaient de prendre l'avion. Mais on sent un certain essoufflement sur le marché du ski, notamment. Il faut donc consolider nos produits et diversifier comme une station diversifiée, dont certains croient encore qu'elle est fermée l'été. De toute façon, même l'hiver, on ne veut pas que Tremblant soit considéré uniquement comme destination ski. Les femmes qui en font moins, par exemple, recherchent d'autres activités. »

Même que, au train où vont les choses dans ce village organisé et fabriqué de toutes pièces, où la quiétude inspirée par le paysage le dispute à un fourmillement éfréné certaines heures, la menace d'une « disneylandisation » guette au tournant de la montagne.

## La valse des millions

La présence du promoteur IntraWest, pour qui l'État avait facilité le développement de la station il y a de cela plus d'une décennie, se fait sentir partout : répartie en deux secteurs, elle touche l'immo-

bilier (construction et vente de condos) et la gestion hôtelière incluant les infrastructures touristiques. L'actuelle rénovation de l'édifice qui abritera l'administration du site mettra un terme à l'aménagement de cette portion de la montagne.

Ce qui ne veut pas dire que tout soit sur la glace pour autant. La société annonçait en début de semaine le lancement des deux autres phases du projet, le Versant Soleil et le Versant Nord, échelonnées sur dix ans. Avec des fonds publics atteignant cette fois 95 millions et totalisant 220 millions depuis les débuts, on y est tout un petit peu chez soi, messieurs-dames ! Pas mal du tout, n'est-ce pas, si l'on considère que l'édification des condos ne démarre qu'une fois atteint un certain niveau de vente...

Mais revenons au tourisme. « En fait, cette année est à la consolidation, conclut M. Deshaies. Après le 11 septembre 2001, nous avons connu une bonne période : beaucoup de gens refusaient de prendre l'avion. Mais on sent un certain essoufflement sur le marché du ski, notamment. Il faut donc consolider nos produits et diversifier comme une station diversifiée, dont certains croient encore qu'elle est fermée l'été. De toute façon, même l'hiver, on ne veut pas que Tremblant soit considéré uniquement comme destination ski. Les femmes qui en font moins, par exemple, recherchent d'autres activités. »

Même que, au train où vont les choses dans ce village organisé et fabriqué de toutes pièces, où la quiétude inspirée par le paysage le dispute à un fourmillement éfréné certaines heures, la menace d'une « disneylandisation » guette au tournant de la montagne.

dprecourt@ledevoir.com



La rue des Remparts à la station Mont-Tremblant.

MONT-TREMBLANT

## SOUVENIRS

SUITE DE LA PAGE D 1

Dans tout ce brouhaha de taverne, je me suis arrêté sur ses boucles d'oreille qui étraient des brillants sur ses lobes détendus. Les Craig n'habitent pas loin du pub. Comme tous les jours de sa vie de couple, Brenda attend Islywn vers 11 h du soir. Elle a préparé des cookies et le thé est chaud depuis des heures. Ça sent le sucre et le propre.

Elle a détaché ses très longs cheveux, les a brossés avec soin en faisant dos au miroir du salon. À cet âge-là, on n'a plus le temps de compter ses rides, on déroule

Des chemins plus ou moins balisés indiquent le sommet, les lacs de montagne, les sources vives, les forêts, les plateaux dénudés et les cascades caractérielles.

Islywn était rentré sans dire un mot et ronflait au dernier de ses verres de bière... Cela faisait bien rire les souris dans la cour arrière. Les sourceaux, eux, préféraient compter les moutons qui commençaient à déborder de la maison des Craig jusqu'à la première colline. Brenda montra la brosse au chat et éteignit la veilleuse... En sursautant sur son fauteuil, l'ardoisier se leva brusquement : « Demain, si tu veux, on peut aller sur le Snowdon, j'ai un toit à refaire. Il paraît que cela t'intéresse, c'est Brenda qui me l'a dit. Rendez-vous à 6 h devant le monument. Habille-toi chaudement... Il fait frais là-haut... »

C'était la première fois qu'il me parlait vraiment de l'avenir. Il est sorti en maugréant, courbé comme un vieil arbre qui ne veut pas tomber. Brenda a sorti sa dentelle et l'a suivi... en me souriant.

Je n'ai pas bien dormi cette nuit-là. Le trop-plein de bière, les chants, le thé de Brenda et ce ren-

dez-vous à ne pas manquer.

J'étais devant le monument de Dolgellau. Une grande fresque de pierre où sortaient des fouilleurs d'ardoise taillés dans le cuivre. Une sorte d'ode à tous les morts de l'underground minier local, de monument aux ardoisiers inconnus.

Le marchand de lait est passé et m'a lancé un signe qui était, je crois, un bonjour matinal. Islywn est apparu et m'a indiqué de le suivre. Je l'ai suivi pendant des heures, sans dire un mot. Pour deux raisons essentielles : marcher dans l'empreinte de ses pas et avoir le souffle coupé à force de grimper. Car le Snowdon se mérite. Perché à plus de 100 mètres, il domine tout le nord-ouest du Pays de Galles et la chaîne de montagnes Cumbrian, vieille de plus de 3000 ans, dont le nom en gallois est impossible à prononcer : Yr Widdfa.

Des chemins plus ou moins balisés indiquent le sommet, les lacs de montagne, les sources vives, les forêts, les plateaux dénudés et les cascades caractérielles. On rencontre de temps en temps des humains avides de grimpe matinale, le bâton à la main pour se maintenir dans le chemin et pour écarter les limaces. On croise surtout des moutons. Ils sont 12 millions à fréquenter les environs. On les croit heureux et en goguette, mais en fait, ils sont en liberté surveillée. Les uns viendront accaparer les assiettes gourmandes et les autres verront un jour leur tonsure servir de châles, de pulls et de bonnets, fiertés artisanales de Dolgellau.

Est apparue une vieille mesure accrochée à un versant bordé de pins. Islywn s'est arrêté. C'était le toit à refaire. C'était pour moi la maison à rebâtir. Il m'a indiqué un chemin à suivre pendant quelques minutes un peu plus loin et s'est frayé un chemin en insultant les limaces. Je l'ai laissé à sa passion et j'ai continué. Les quelques minutes

indiquées m'ont paru une heure.

Quand je suis arrivé au sommet, je suis tombé sur le c... Pas la fatigue, la vision. À cet endroit, le Snowdon se courbe pour aller bâiller dans la mer. Les forêts se dispersent et laissent apercevoir un estuaire, des plages et des vagues excentriques.

À force de fixer les écumes, une distraction est venue de la droite. Un train à vapeur sillonnait la côte, un tchou-tchou centenaire dans un décor millénaire. J'entendais au loin des coups à répétition, sans doute Islywn et ses ardoises. Quand je suis redescendu sur Dolgellau, ce dernier avait déjà quitté. Ce sont les moutons qui me l'ont dit.

En passant devant la maison des Craig, Brenda était assoupie derrière la fenêtre. Au pub, les hommes parlaient fort. Ce soir-là, pas de chants mais des histoires d'ardoises et de maisons à rebâtir. Quand Islywn m'a aperçu, il a souri. C'était la première fois que je voyais ce grand arbre abriter un peu de tendresse...

## En vrac

■ Pour rejoindre ce coin du Pays de Galles, on peut prendre un avion de Londres à Cardiff et ensuite monter en train ou en voiture. Châteaux, moutons, lacs, châteaux (Carnaeon et le roi Arthur, légendes celtiques et gaéliques). De Londres, prendre la route vers l'ouest du côté de Bath et rejoindre Dolgellau par les montagnes Cumbrian. Ou le train avec deux correspondances.

■ À Dolgellau, il existe de nombreux B&B tenus par des familles âgées. À partir de 65 \$ la nuit. Également, chalets et cottages à louer à la semaine ou plus. À partir de 550 \$, ainsi que logement à la ferme (balades à cheval dans la montagne), <http://www.dolgellau.net/>.

■ Le train à vapeur : le prendre à Talylyn pour le Talylyn Railway.

■ Pour les plages, ce sont celles qui entourent Aberystwyth.

■ Pour la restauration, la meilleur-

re solution se trouve dans les pubs (chants et bières en sus). La spécialité locale est l'agneau farci à la menthe accompagné de pommes de terre florentine et de tomates cerises.

■ Théâtre à Denbigh, golf dans la baie de Cardigan et dans la péninsule de Lley, [www.openfairways.com/directories/](http://www.openfairways.com/directories/)

■ Pour prononcer correctement le gallois, se fier à son instinct... surtout guttural.

■ Renseignements sur le nord du pays de Galles : [http://www.walesinfo.com/wales\\_north.html](http://www.walesinfo.com/wales_north.html).

■ Renseignements généraux : (905) 405 1720 1888 VISIT UK, (905) 405 1835 (télécopieur), [www.visitbritain.com/ca](http://www.visitbritain.com/ca).



## 21 août BÉCANCOUR - ULVERTON

Art, nature et découverte : de l'angora et de la laine...

## 31 août - SHAWINIGAN

L'Arche de Noé et la Cité de l'Énergie

## 12 septembre - OTTAWA

La Grande Parade au musée

## 15-16-17 octobre QUÉBEC et BAIE-SAINT-PAUL

Gabrielle Roy en CHARLEVOIX. Il est encore temps de réserver!

(514) 352-3621



## Croisière dans les Caraïbes du Sud - du 16 au 23 janvier 2005\*

San Juan-St-Thomas/St-John-La Dominique-La Barbade-Aruba  
Sur le Carnival Destiny À partir de 1465\$ CAN par personne  
Incluant les vols, les transferts, la croisière et toutes les taxes

Peuples et traditions du Vietnam - du 1<sup>er</sup> au 16 mars 2005\*

Hanoi-Hai Phong-Ha Long-Hue-Da Nang-Hoi An-Ho Chi Minh  
Cu Chi-Tay Ninh-Vinh Long-Can Tho-Cai Rang-Chau Doc  
À partir de 3375\$ par personne (plus 213,75\$ taxes et visa).  
Incluant tous les vols, hôtels cat. sup., visites et excursions, 38 repas,  
taxes d'hôtels et frais de service

\* : accompagnateur francophone à partir de Montréal

## Spécial Été 2005 pour LA RONDE

Billet adulte : 25\$ Taxes incluses  
Billet enfant : 15\$

(514) 598-5757  
touristour@touristour.ca

## Paris à la carte ECONOMISEZ jusqu'à 110\$ par couple 585\$

Départs entre le 14 août et le 31 octobre à partir de 585 \$

La France\*... départs entre le 14 août et le 29 octobre à partir de 585 \$

Vols directs à destination de Lyon, Marseille, Toulouse, Nice, Nantes

L'Europe\*... départs entre le 14 août et le 30 octobre à partir de 511 \$

Vols directs à destination de Bruxelles et Londres

Achat-rachat (17 jours) Peugeot 206 X-ligne 1.1 à partir de 730 \$

Club Med EXPERT N°1 AU CANADA 1399\$

Partez 1 semaine pour le prix de 3 jours

Rabais suppl. de 75 \$ p. p. Columbus Isle 1399\$ Turquoise 1599\$

CINQUIÈME SAISON (514) 270 1237 sans frais 1 800 5 SAISON

30 AVENUE DE L'ÉPÉE (ANGLE LAURIER), OUTREMONT

## VOYAGES CULTURELS VIP

(Filiale de Voyages d'une Vie inc.) La culture, notre préoccupation quotidienne

## L'ÉGYPTE

Départs de petits groupes (3 semaines)

Hôtels et croisières 5\* • 4 674 \$ tt inclus

6 NOVEMBRE : 2 places • 20 NOVEMBRE 2004 : 4 places

## INDE

Inde du Nord et du Sud combinés. Possibilité de 23, 30 ou 45 jours.

Départ de groupe (min. 4 pers.)

6 NOVEMBRE 2004 : Prix spécial 5990 \$

15 FÉVRIER 2005 : Prix régulier 6433 \$

Renseignements : (514) 844-0407

Pour annoncer dans ce regroupement, contactez Jean de Billy au 514-985-3456 : jdebilly@ledevoir.com

SAMEDI

BOUFFE ET MALBOUFFE Nouveaux colas: les glucides persistent

AVEC LEUR TENEUR RÉDUITE EN SUCRE ET EN CALORIES, LES DEUX NOUVEAUX COLAS SONT LOIN D'ÊTRE AUSSI BONS POUR LA SANTÉ QUE PEPSI ET COKE AIMERAIENT BIEN LE LAISSER CROIRE.



Fabien Deglise

Devant les comportements changeants des consommateurs, l'arsenal marketing déployé pour tenter de les maintenir dans le giron d'une marque est parfois surprenant.

Baptisées pour la première Pepsi Avantage et pour la seconde Coca-Cola C2, ces deux nouvelles boissons à base d'eau gazeuse, d'arômes, de sucre et d'ersatz de sucre — point — viennent en effet s'inscrire dans la nouvelle tendance de la chasse aux glucides.

À l'heure de la guerre à la surcharge pondérale et aux mauvaises habitudes alimentaires, l'innovation a de quoi séduire. « Alors que de plus en plus de Canadiens surveillent leur poids et essaient d'atteindre l'équilibre entre les calories qu'ils ingèrent et l'énergie qu'ils dépensent, Pepsi Avantage s'adresse aux consommateurs qui veulent une alimentation équilibrée mais ne souhaitent pas laisser tomber le goût du cola qui leur plaît tant », explique d'ailleurs Pepsi dans un communiqué de presse.

sons des produits certes moins mauvais que leur version originale mais pas forcément intéressants sur le plan nutritionnel.

À ce titre, la mathématique de la nutrition est d'ailleurs révélatrice. Dans sa version traditionnelle, un cola de format 591 ml — les petites bouteilles du dépanneur — contient en effet pas moins de 68 grammes de cette petite poudre blanche qui réchauffe les papilles et reconforte l'esprit. C'est l'équivalent de... 13 sachets de sucre que l'on trouve généralement près des machines à café. Rien de moins.

Désormais allégées en glucides, les nouvelles créations des géants du liquide désaltérant font donc meilleure figure. Le sucre étant désormais remplacé par les besoins de la cause par de la sucralose (un dérivé moins calorique du sucre), par de l'aspartame et par du sirop de maïs (pour sa teneur élevée en fructose), Pepsi Avantage et Coca-Cola C2 affichent en effet, à format équiva-

lent, un taux étonnant de 33 grammes de glucides. En moyenne. Ce qui représente tout de même pas moins de sept sachets de sucre.

L'accro au sucre dans le petit café du matin mesure facilement l'ampleur de l'éducation. Et les deux entreprises qui clament haut et fort avoir maintenant la main moins leste sur l'extrait de canne ou de betterave pour séduire les consommateurs ont d'ailleurs pensé à tout pour déjouer cette éventuelle mise en perspective: elles jouent un peu avec les chiffres.

La stratégie a fait ses preuves. Ainsi, dans son avis aux médias, Coca-Cola fait dans le minimalisme calorique en présentant les nouvelles valeurs nutritionnelles de sa boisson en fonction d'un format de... 100 ml seulement, soit environ six fois moins que le contenu normal d'une bouteille de format individuel ou trois fois moins qu'une canette. Et, forcément, les calories (20 calories) et les glucides (cinq grammes) vus sous cet angle font un peu moins peur. Avant d'entrer, bien sûr, dans la table de multiplications.

Pepsi, elle, se montre un peu plus généreuse en basant les valeurs nutritives de son Avantage sur une portion de 355 ml, l'équivalent d'une canette qui ne contiendrait donc que 20 grammes de glucides (quatre sachets de sucre). Sa boisson ne sera toutefois disponible sur le marché qu'en format de 591 ml (soit près du double des glucides) ou en format de deux litres, souligne plus loin la multinationale, sans toutefois souffler mot, à l'instar de son éternel concurrent, au sujet de l'étrange goût de ce nouveau produit.

Avec raison, d'ailleurs. C'est qu'à cheval entre celui de la version originale et celui de la version dite diète, ce goût risque en effet de surprendre celui qui s'expose autant que le contenu en glucides qui, malgré la cure de minceur imposée au liquide noir, tend tout de même à persister dans la bouteille.

LES ATHLÈTES OLYMPIQUES ET LEUR SANTÉ

Maryse Turcotte, la femme qui soulève

Catégorie: 58 kilos Médaille d'or aux Titan Games en juin, dernière étape avant les JO Médaille d'or en 2002 aux Jeux du Commonwealth 4<sup>e</sup> aux JO de Sydney en 2000



Carole Vallières

Dans la vie, Maryse Turcotte protège ses jambes. Elle reste assise le plus possible dans une journée. « Si je veux être explosive au maximum et avoir toute ma coordination, il ne faut pas que mes jambes soient fatiguées. » Et comme elle soulève des barres, elle protège ses mains: « Je ne les mets pas dans l'eau pour rien — mon chum fait la vaisselle! — je ne me baigne pas entre les entraînements, je mets de la crème cinq à six fois par jour et quand je prends un bain... je tiens mes mains hors de l'eau! C'est fou, hein? Si je ne fais pas ça, la corne devient molle et je m'arrache de grosses ampoules à vie en m'entraînant! » Son petit luxe? « La massothérapie toutes les semaines. Je pense que c'est la seule chose! »

Maryse est la seule représentante féminine du Canada en haltérophilie aux Jeux d'Athènes. « Il y a beaucoup de pression et de stress qui vient avec ça. Je ne veux pas me limiter en y allant de façon conservatrice pour être sûre de bien paraître. » Son objectif? Egaler ou dépasser sa meilleure performance à vie: 210 kilos. L'haltérophile a déjà réussi 90 kilos à l'arraché et 120 kilos à l'épaulé-jeté. « Je pense que je serais capable de lever 215 kilos. » Pensez, elle mesure cinq pieds et pèse 58 kilos!

Maryse Turcotte a étudié la diététique au cégep. Elle vient de terminer une maîtrise en gestion de la

quatre ans avant d'avoir la flexibilité nécessaire.

« Qu'est ce qui fait votre force? Je pense que c'est la persévérance, et même l'acharnement. Peu importe la fatigue, la maladie, je le ferai quand même. Je suis celle qui va essayer aussi longtemps qu'elle ne réussit pas et je suis méthodique dans ma façon de m'entraîner. Je suis perfectionniste — il faut que chaque entraînement soit parfait. »

« Vous serez en compétition le 16 août, comment se prépare-t-on? Les journées précédentes sont difficiles mentalement car on doit se reposer à tout prix, on ne fait rien d'autre que manger, dormir, rester assise et faire quelques entraînements qu'on veut parfaits. On ne doit pas se laisser affecter par les erreurs que l'on fait. Le jour même, ma pesée a lieu deux heures avant ma compétition, alors je ne fais que grignoter un petit sandwich, je bois un jus d'orange, parfois, je mange un muffin avec du lait, ou un fruit... Selon le niveau de stress, je mange ce que je suis capable d'avaler! Il faut que cela se digère rapidement et que ce soit léger. »

« Comment contrôlez-vous le stress? J'utilise des techniques de visualisation. Le matin, le soir, je prends une demi-heure, je vois la barre, je me vois, je sens mon corps, je sens où passe la barre, à quel moment je dois accélérer, quelle partie du corps travaille à ce moment-là. C'est pas toujours facile à faire! Mais contrôler le stress, pour moi, passe par de bons entraînements: ça augmente mon niveau de confiance. Ma forme physique compte aussi. La barre de départ est importante, si je l'ai bien réussie techniquement et sans trop de difficulté, je n'aurai pas peur. Le système nerveux en compétition est aussi extrêmement important. Il doit être reposé. »

« Quelles sont les blessures les plus fréquentes? On voit surtout des blessures d'usage. Après dix ou quinze ans à répéter les mêmes mouvements avec des charges, on a des douleurs aux tendons des genoux. Certains ont mal aux épaules et aux poignets. Mais spécialiser une partie du corps, c'est aussi la rendre plus forte. Mon dos est sollicité mais il est devenu plus fort. »

« Je dis aux jeunes: soyez patients. Le dopage, c'est souvent de vouloir atteindre des résultats plus rapidement. On ne veut pas accepter de s'entraîner pendant dix ans avant d'avoir une chance de se classer, mais c'est long pour devenir un très bon athlète. Je pense que c'est comme ça qu'on fait de la prévention, et je suis un bon exemple à ce niveau-là, car j'ai démontré qu'avec beaucoup d'années de travail, on peut se classer à une position respectable au niveau mondial. Je suis fière de mes résultats. »

Maryse s'entraîne cinq à six jours par semaine, souvent deux fois par jour. Financièrement, elle reçoit le support de Sac Magique, de Coop-UQAM et, dernièrement, de la firme comptable Demers Beaulne. Lundi, pensez à elle!

http://www.maryseturcotte.com/allieca@hotmail.com

« Pour moi, un beau corps de femme, c'est un corps musclé. »

« Le sport n'a pas changé votre corps. » « Toute ma vie a changé; mon alimentation, l'heure à laquelle je me couche. Je dors au moins 10 heures, des fois, je dors à nouveau l'après-midi quand l'entraînement a été très intense. Ça épuise tellement. Il m'arrive qu'en sortant d'un entraînement je suis cassée, j'ai mal partout, j'ai juste le goût de pleurer. Il faut récupérer de cela. »

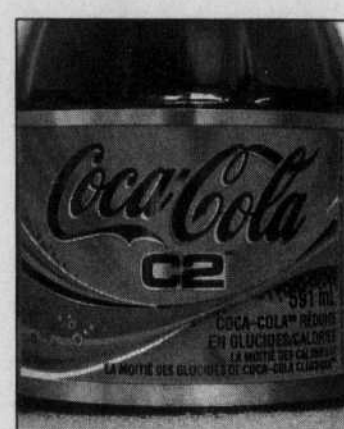
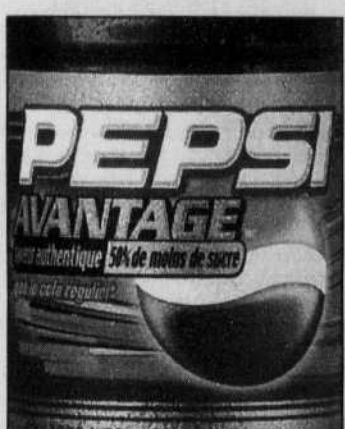
« L'alimentation? J'ai une façon très simple de cuisiner: jamais de plats complexes, pas de sel ni d'assaisonnements, pas de condiments, très peu de matières grasses: c'est une question de goût, de santé et aussi de temps! Depuis un an, je me suis efforcée de varier mon alimentation, j'ai augmenté ma consommation de protéines car elle n'était vraiment pas très élevée. Je mange davantage de légumineuses, j'ai ajouté le lait de soja, le gruau le matin... »

« Quelque chose pour prévenir l'usage? » « Non, je ne crois pas aux affirmations des vendeurs qui disent: si vous en prenez en grande quantité, les effets seront plus forts... D'accord, la glucosamine ou l'épaulé-jeté, ça aide à soulager les douleurs, mais ça ne fait que masquer le problème. Je pense que c'est comme ça qu'on fait de la prévention, et je suis un bon exemple à ce niveau-là, car j'ai démontré qu'avec beaucoup d'années de travail, on peut se classer à une position respectable au niveau mondial. Je suis fière de mes résultats. »

« Dans mon sport, on se voit souvent comme des machines d'entraînement. Je suis capable d'en prendre. On est fier d'être capables de lever des tonnes et des tonnes par semaine. Il ne faut pas oublier qu'on part de rien; moi, j'ai commencé avec une petite barre de dix kilos, c'a été long! Ça m'a pris trois ou

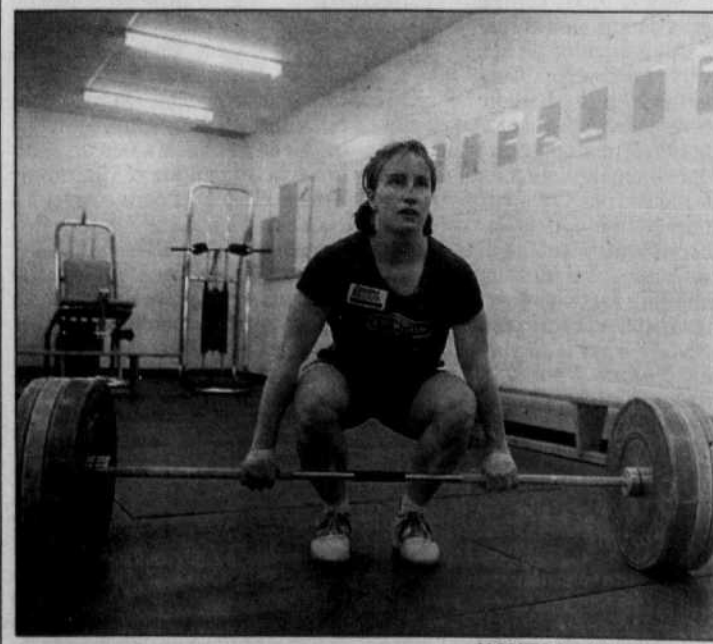
quatre ans avant d'avoir la flexibilité nécessaire. »

JACQUES GRENIER LE DEVOIR Maryse Turcotte est la seule représentante féminine du Canada en haltérophilie aux Jeux d'Athènes.



ANNONCEZ-VOUS GRATUITEMENT en composant le (514) 985-2507 RÉPONDEZ aux annonces RAPIDEMENT 1-900-451-6528

RENCONTRES: FEMME CHERCHE HOMME, JE SUIS UNE ACCRO, ÉPICURIEN ET OUVERT, EX-PROFESSEUR ADEPTE DE MUSIQUE, L'AMOUR EST ESSENTIEL À LA VIE, PETITE GENTE DAME FORT SYMPA, UN TOURBILLON DE PLAISIRS ET DE MOMENTS EXCEPTIONNELS, RÉSERVÉ RESPECTUEUX, ET SI NOUS PRENDONS L'APÈNE...



JACQUES GRENIER LE DEVOIR Maryse Turcotte est la seule représentante féminine du Canada en haltérophilie aux Jeux d'Athènes.

## SAMEDI

## SAVEURS

CHRISTIAN CHAMPIGNY EST UN MODÈLE EN MATIÈRE D'AGRICULTURE BIOLOGIQUE. EN 1999, LA DÉCISION DE VENDRE SA PRODUCTION LAITIÈRE ET DE SE LIBÉRER DE L'AGRICULTURE PRODUCTIVE POUR SE CONSACRER À LA CULTURE DU TOURNESOL A ÉTÉ SIMPLE À PRENDRE. IL SOUHAITE VIVRE EN PAIX ET DANS LE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT, SANS LA PRESSION DE LA RENTABILITÉ À TOUT PRIX.

# La belle huile du général Champigny

**N**e cherchez pas comme moi un quelconque général défait ou un médaillé militaire qui aurait élu domicile à Upton et donné son nom au magasin général du lieu. Il n'existe pas de général; le seul en fait qui puisse en porter le titre est M. Champigny, dit Champy, qui a donné son nom à une belle huile de tournesol provenant de ses terres et qui a repris possession, avec sa belle-sœur, de l'ancien magasin général construit en 1880 à Upton. Qu'à cela ne tienne: ce magasin qui a subi en janvier 2003 une sérieuse cure de rajeunissement devient le nouveau magasin de produits fins de la région, le magasin général Upton.

## Le soleil est dans le champ

Christian Champigny est un modèle en matière d'agriculture biologique. En 1999, la décision de vendre sa production laitière et de se libérer de l'agriculture productive pour se consacrer à la culture du tournesol a été simple à prendre. Il souhaite vivre en paix et dans le respect de l'environnement, sans la pression de la rentabilité à tout prix. Ses convictions

**Le magasin général, reconverti en épicerie fine, devient une vitrine pour le tournesol et l'huile bio**

pour un nouveau style d'alimentation ajoutées à un voyage en Espagne, où il découvre la beauté des champs de tournesols, lui donnent la piqure du soleil. Il souhaite se consacrer à la culture du tournesol pour sa beauté mais aussi pour en récolter les graines et faire de l'huile biologique. C'est ainsi qu'une demi-tonne métrique de graines a été pressée la première année. N'étant pas équipé adéquatement et ne connaissant pas la chose, il donne à forfait l'extraction de l'huile à Loïc Dewarin, devenu depuis son partenaire et associé dans les huiles. De 500 litres la première année, Christian Champigny est passé à la commercialisation de quelque 6000 litres en 2004 en s'associant en chemin à d'autres cultivateurs de la région.

## Le magasin général

Fer de lance de la famille, le magasin général, reconverti en épicerie fine, devient une vitrine pour le tournesol et l'huile bio. Petit à petit, le magasin s'enorgueillit de la vaiselle fine de Louise Bousquet, d'un comptoir de fromages fins ou de crèmes glacées, sans oublier les différents produits de la région et du reste du Québec.

L'huile bio d'Upton est confectionnée selon les règles les plus sérieuses des maîtres oléicoles. La graine de variété spécifique à l'huile est noire et pressée selon la méthode dite à froid, sous les 40 °C, mais le gel d'après les Fêtes donne un meilleur rendement



Philippe Mollé



PHOTOS PHILIPPE MOLLÉ

## Un petit peu de soleil dans le jardin?

aux graines. L'avantage, précise M. Champigny, c'est qu'il est possible de presser en fonction de la demande, au fur et à mesure. Les graines stockées dans des silos sont triées et toujours utilisées à leur meilleur. Après une décontamination allant jusqu'à trois semaines dans des barils, l'huile est filtrée et se conserve aisément 12 mois.

Utopiste ou rêveur, Christian Champigny s'imaginer déjà en roi-soleil ou, plutôt, il rêve que sa ville et sa région emboîtent le pas. Il voit la région et les plaines avoisinantes remplies du jaune éclatant qui oscille en tournant la tête en fonction du cycle du soleil. La semaine dernière et cette semaine, il crée son propre festival du bonheur dans les champs. La population participe ainsi à cet échange de passions entre passionnés. Plus besoin de l'Espagne! Chaque jour, M. Champigny parcourt les quelques kilomètres séparant le magasin général des champs de tournesols. Lorsque les tournesols disparaissent, il lui reste un autre soleil qu'il conserve pour nous dans des flacons: l'huile de M. Champy, le général des tournesols.

A visiter à Upton: le magasin général et, jusqu'à la fin août, les champs de tournesols de M. Champigny.



Christian Champigny, le général des tournesols.

## La recette de la semaine

# Petits cornichons au vinaigre fin

- 4 tasses de petits cornichons fraîchement cueillis
- 125 ml de gros sel de mer
- 125 ml de vinaigre de vin blanc
- 60 ml de sucre
- 1 piment frais et fort
- 12 petits oignons perles blancs
- 4 clous de girofle
- 1 feuille de laurier
- 3 branches de persil
- 12 grains de poivre blanc
- 1 branche de thym
- Finition pour un litre de vinaigre blanc: 60 ml de sucre

Brossez et essuyez les cornichons, puis faites-les dégorger 12 heures dans le sel de mer.

Égouttez et essuyez de nouveau les cornichons. Disposez-les dans un plat et faites chauffer le vinaigre et le sucre, puis versez le mélange tiède sur les cornichons. Gardez ainsi dans un endroit frais quatre jours.

Sterilisez les pots et répartissez à l'intérieur épices et petits oignons. Ajoutez les cornichons égouttés et remplissez les pots avec le mélange de vinaigre et de sucre. Couvrez et attendez quatre mois avant de consommer.

Note: remuez les pots de temps en temps afin de bien mélanger les ingrédients. On peut aussi ajouter de l'aneth au goût.

## GASTROSCOPIE

### Fête des chants de marins

La Fête des chants de marins dans cette belle région du Québec en est à sa sixième mouture. Pierre Waters, un des instigateurs de la fête, présentera cette année le Portugal dans tous ses états avec le 500<sup>e</sup> anniversaire de la pêche à la morue. Au menu, gastronomie portugaise, huiles d'olive du Portugal, chorales et chants de marins, le tout sous la houlette de Jean Lemire, le patron du Sedna.

Fête des chants de marins à Saint-Jean-Port-Joli les 20, 21 et 22 août. ☎ (418) 598-9993.

### Les Journées des saveurs du Québec

Cette année, la Fête des récoltes et les Journées des saveurs du Québec, qui se tiendront les 8, 9 et 10 octobre prochains, sont un ralliement tant pour les producteurs d'ici et le milieu de la transformation que pour le secteur de la restauration. Des activités grand public se tiendront dans toutes les régions du Québec, aiguillant ainsi les cinq sens aux produits de nos régions.

## BIBLIOSCOPIE

### L'ÉNERGIE DANS VOTRE VERRE

Nic Rowley et Kirsten Hartvig  
Editions Solar  
Paris, 2001, 72 pages

Voilà un bon moyen de préparer votre rentrée au travail ou celle de vos enfants à l'école! Très bien fait et clairement expliqué, ce petit ouvrage donne tous les éléments nécessaires pour faire face à nos fatigues. Miel, fruits et légumes sont présentés ainsi que leurs propriétés. On retrouve un guide des propriétés des meilleurs ingrédients pour notre bénéfice. Belle découverte que cet ouvrage best-seller.

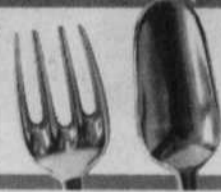
## L'énergie dans votre verre

32 recettes énergisantes

Les sources de la vitalité

Les bienfaits des jus de fruits et légumes

Nic Rowley et Kirsten Hartvig



Les artisans de la table

## LES TOUILLEURS

POUR LA CUISINE  
152, rue Laurier Ouest, Montréal  
(514) 278-0038

**L'OLIVIER**  
Marché Jean-Talon

Épicerie - boucherie  
Fine cuisine  
Produits en vrac

178, Place du Marché du Nord (514) 278-8910  
260, Place du Marché du Nord (514) 278-8910  
162, rue Jean-Talon Est (514) 495-4114

Artisanat Importation - Distribution Cadeaux

Pour annoncer dans ce regroupement, contactez  
Micheline Ruelland au 514-985-3457 ::::: mruelland@ledevoir.com

## JARDINS

POUR RÉUSSIR UN AMÉNAGEMENT PAYSAGER LORSQUE L'ESPACE EST LIMITÉ, IL FAUT QUE LES CONCEPTEURS DIRIGENT LE REGARD DES VISITEURS VERS UNE PLANTE OU UN OBJET QUI SAURA LES CAPTIVER. LA PIÈCE MAÎTRESSE ÉTANT ICI LE COUPLE DE HÉRONS, IL NE RESTAIT PLUS QU'À HABILLER CETTE SCULPTURE POUR LA METTRE EN VALEUR.

## Un petit jardin, chic et de bon goût



Jean-Claude Vigor

Il y a trois ans, lorsque Elisabeth et Gilles ont acheté cette immense maison, face à l'église de Saint-Casimir, je me demandais bien comment eux, amoureux de beaux jardins, allaient réaliser leur sur ce minuscule bout de terre dont le sol est plus que coriace et hostile. Les propriétaires cherchaient une idée maîtresse lorsqu'ils sont tombés sous le charme d'une superbe sculpture : un couple de hérons.

Durant l'hiver, Gilles a imaginé le bassin ainsi que son installation. Elisabeth avait déjà en tête l'intégration du bassin dans un décor regorgeant de fleurs. Au milieu de l'année passée, le chantier était avancé, mais c'est seulement ce printemps que tout a été définitivement mis en place. Au premier coup d'œil, j'ai été saisi d'admiration. Compte tenu de cette imposante maison, il fallait opter pour un concept de style formel et relativement rigoureux, ce qui fut fait. Ce petit bout de terrain coincé entre la maison, celle des voisins, la rivière et la route était loin d'être facile à aménager, même si le jardin est situé en plein soleil.

Même si ma meilleure photographie vaut mille mots, elle ne rend pas pleinement justice au travail réalisé et, pour ressentir les émotions qui émanent du jardin, celui-ci ne peut se passer de la présence du voyeur.

Au cœur de l'aménagement, le bassin rectangulaire est bordé de pierres neutres en ciment. Le bassin accueille le couple de grands hérons installé et rivé sur des pierres ramassées dans la rivière car le poids des sculptures demandait une fixation à toute épreuve. Une pompe alimente les deux hérons qui crachent de l'eau. Dans un des coins, une tortue les imite. Grâce à un ingénieux système de minuterie, les pompes ne fonctionnent que sur commande, de même que l'éclairage de nuit de l'ensemble. Le bassin est doté d'un trop-plein et d'une alimentation en eau actionnée par un levier flottant.

Le rebord de la toile du bassin et le revêtement géotextile en feutre noir — pour des fins de protection — sont dissimulés sous les pierres. Il n'a d'ailleurs pas été nécessaire de creuser puisque le niveau du jardin a été relevé. Grâce à la bonne terre enrichie de fumier de mouton « réserve locale », les annuelles et les vivaces fraîchement plantées font déjà bonne figure.

Les monardes (*Monarda didyma*) triomphent d'exubérance et resplendent de leur fière couleur rouge violacé. Les liatris (*Liatris spicata*), droites comme des servants de messe ou des tuyaux d'orgue, sont indispensables compte tenu de leur for-



Un bon équilibre entre les éléments construits et les végétaux.

PHOTOS JEAN-CLAUDE VIGOR

me et de leur couleur bleue. Les astilbes balbutient encore, le plein soleil les dérange un peu, mais la talle d'hémérocalle, qui profite d'un soubresaut de vent amenant quelques gouttes d'eau, adore cet environnement. Gaillardes et coréopsis apportent des notes jaunes à l'ensemble. Le contour du bassin est bordé d'*alyssum maritimum* blanches. Quelques potées fleuries, des paniers suspendus et des hostas en pot permettent d'occuper les espaces libres jusqu'à nouvel ordre.

Pour réussir un aménagement paysager lorsque l'espace est limité, il faut que les concepteurs dirigent le regard des visiteurs vers une plante ou un objet qui saura les captiver. La pièce maîtresse étant ici le couple de hérons, il ne restait plus qu'à habiller

cette sculpture pour la mettre en valeur. Elisabeth a choisi un bassin, mais un superbe dallage en pierres naturelles aurait pu remplacer l'eau. Pour ce faire, on installe un treillis métallique au-dessus d'un bassin plus restreint et, sur le treillis, on place une à une de petites pierres plates de type ardoise. L'eau s'infiltrera alors entre les pierres. La pompe est cachée en dessous.

Comme vous pouvez le remarquer, il n'y a pas de gazon. Dans un minuscule jardin, toute surface de gazon doit être alors entretenue avec grande rigueur pour obtenir un beau résultat, ce qui n'est pas nécessaire pour les très grandes surfaces. Si vous n'avez pas la rigueur d'un surintendant de golf, il est préférable d'opter pour des couvre-sols

inertes ou des plantes, fleuries ou non.

Les sons provoqués par les divers jeux d'eau masquent les bruits inhérents au trafic routier. Quant à l'éclairage du bassin et des hérons, il est indispensable afin de profiter plus longtemps de ce décor enchanteur.

Chapeau ! Le défi était de taille, et la réalisation est plus qu'à la hauteur.

◆ ◆ ◆

Vous aimeriez que je traite d'un sujet en particulier ? Vous désirez que je réponde à votre question ? Vous acceptez que le jardinier prenne son temps ? Écrivez-moi !

jean-claude.vigor@agr.gouv.qc.ca

## Aménager un bord de fossé



Un harmonieux mélange de plantes cultivées et sauvages.

Les fossés, qu'ils soient en banlieue ou à la campagne, sont des endroits difficiles à entretenir. Ils offrent aux banlieusards et aux campagnards bien des occasions de prononcer quelques mots dits d'église...

J'aime d'ailleurs observer l'ingéniosité de certains jardiniers. À défaut d'être équipé de la toute nouvelle tondeuse qui fonctionne à l'énergie solaire et qui, par surcroît, est télécommandée, au grand plaisir du jardinier amateur qui dirige la dévoreuse de gazon comme un modèle réduit, couper l'herbe grasse d'un fossé bien en pente requiert de l'imagination, de la méthode mais aussi un soupçon de débrouillardise. Des bricoleurs avertis transforment leur tondeuse en une sorte de cerf-volant dirigé par des manches de bois et des cordes ; la tondeuse transformée vole alors sur une mer de verdure...

Voyons ici un fossé déniché dans un petit coin de l'île d'Orléans. Le résidant a su jouer la carte du jardinier écologique, mariant des plantes indigènes et des plantes cultivées, éliminant du même coup le gazon, mal adapté à cet environnement.

Parmi les plantes indigènes, on retrouve des molènes (*Verbascum*). Cette bisannuelle forme une très grosse rosette de feuilles velues la première année. La deuxième année,

une immense hampe florale chargée de fleurs jaunes se forme au détriment des feuilles qui dépérissent tranquillement puis disparaissent. Cette bisannuelle offre chez moi d'impressionnants cièrges de sept à huit pieds de hauteur. Évidemment, comme c'est le cas de toute plante indigène, il faut en contrôler le territoire. La présence des carottes sauvages apporte de la fraîcheur au massif. Elles aussi sont des bisannuelles. Il est important de sélectionner les endroits d'implantation et de limiter l'envahissement en coupant les ombelles prêtes à grainer.

Quelques touffes de graminées entre de grandes pierres, qui ont pour fonction de retenir la terre, et le tour est joué. Ici, l'aménagement du fossé est nettement enjolivé par des hémérocalle, des coussins de thym laineux, de véritables géraniums vivaces, des hostas, des bergénias. Éventuellement, le fond du fossé pourrait être tapissé de pierres plates, plus faciles à entretenir que les galets ronds.

Voici un bel exemple d'intégration de la flore indigène qui, de toute évidence, est présente tout au long des chemins. Avec cette façon de faire, on sent que le jardin est ouvert en ses extrémités par les plantes sauvages et que, peu à peu, la nature modifiée par l'homme se localise autour de la maison.

## Le tour du propriétaire

Puisque vous êtes nombreux à m'avoir gentiment écrit pour obtenir des graines et tenter l'aventure du semis, voici des nouvelles fraîches de mon tulipier. Actuellement, les fruits forment de grands cônes verts et les semences se forment

tranquillement à l'intérieur. Il faudra probablement attendre l'automne pour que les graines soient mûres. Dès que celles-ci seront prêtes pour la germination, je vous enverrai quelques échantillons et un feuillet explicatif pour réussir l'aventure.

## La cléome



Enfin, une superbe cléome sans épines...

Si vous me demandez quelles sont mes annuelles préférées, je n'hésiterai pas à vous répondre que je suis un amoureux inconditionnel des cosmos. Si j'avais un environnement pour les mettre en valeur, j'en sèmerais un champ entier.

Mais il y a aussi une autre annuelle qui me rend bien des services : la cléome. Malheureusement pour moi et pour elles, j'ai eu de la difficulté ces dernières années à en trouver qui soient solides et résistantes. Souvent, les plants dans les boîtes étaient inégaux et avaient tendance à vouloir fuir la boîte de tous côtés...

Mais voilà qu'en 2002, une nouvelle cléome est née. Un tout premier hybride a ainsi remporté le prix All America. C'est une cléome de la série « Sparkler Goldstar ». On la retrouve dans plusieurs teintes : blanche, rose, lavande...

Voici un hybride vigoureux formant une belle touffe d'environ un mètre de hauteur et ne portant pas d'épines. L'année prochaine, j'utiliserai cet hybride pour faire le fond de mon massif. Évidemment, les cosmos « Sonata » en mélange vien-

dront s'y marier. C'est vraiment un beau mariage, un beau mélange à réaliser en utilisant les camaïeux de ces deux es-

pèces. Faites toutefois attention aux hauteurs des cultivars ; assurez-vous qu'ils sont sensiblement de la même hauteur.

## Coup de cœur



VOILÀ un dur à cuire. Le physocarbe est un arbuste solide sans problème qui se glisse un peu partout dans le jardin. Il est étonnant que ce cultivar à feuilles pourpres sans décoloration verdâtre en été, rustique jusqu'en zone 2b, ait gardé cette vigueur. Comme il aime le plein soleil, il est facile de lui trouver des compagnons qui feront ressortir sa coloration pourpre. Sur cette photographie prise dans un des massifs du Jardin Daniel A. Séguin, on voit ce *Physocarpus opulifolius* « Monlo » Diabolo TM en compagnie de vivaces à feuilles panachées iques comme le *Physostegia virginiana* « Variegata ».

## Le livre de la semaine

Un beau petit livre intelligent, parfait pour les débutants et instructif. Larry Hodgson, surnommé le « jardinier paresseux », écrit ceci dans la préface du livre de Lili Michaud : « Si l'environnement vous tient à cœur et si le jardinage est votre passion, je pense que ce livre deviendra votre bible. Je sais qu'il va m'influencer énormément et j'espère que vous allez y apprendre autant sur le jardinage — écologique — que j'ai pu le faire moi-même. »

Voici une multitude de conseils judicieux et utiles dans un livre abondamment illustré de photographies et de tableaux.

L'auteure, autrefois infirmière et préoccupée par la santé de tout ce qui vit, est devenue consultante en horticulture écologique il y a une dizaine d'années. Elle préconise des pratiques horticoles respectueuses de l'environnement et de la santé des humains.

Parmi ses réalisations, elle a prononcé de nombreuses conférences portant notamment sur le compostage domestique, la pelouse écologique et le potager au naturel. Elle a également réalisé des projets écologiques et rédigé des articles de vulgarisation. Lili Michaud est agronome depuis 1988.

Un bon manuel de référence à garder près, très près de notre main ; il tient dans notre boîte à outils de jardinage ou, mieux, sur notre guidon de tondeuse à gazon. En effet, s'il demeurait coincé dans la bibliothèque entre deux gros romans, nous risquerions de rester des écolos de cœur !

LE JARDINÉCONOMIQUE

QUAND ÉCONOMIE RIME AVEC ÉCOLOGIE

Lili Michaud  
Éditions MultiMondes  
2004 178 pages 25 \$