



# PLAISIRS

**TOURISME / SÉNÉGAL**
L'arrivée du *Bou el Mogdad*, à Saint-Louis.

PHOTOS CAROLYNE PARENT

## Au fil d'un long fleuve tranquille

À vitesse teuf-teuf, un bateau mythique remonte le fleuve Sénégal et le temps. Journal de bord d'une croisière pas ordinaire.

CAROLYNE PARENT

**S**aint-Louis-du-Sénégal — N'y cherchez pas un casino, un bar à sushis ou un mur d'escalade. Le *Bou el Mogdad* n'est pas de cette eau. Même que, pour certains, il pourrait tenir du rafirot. Oh, mais quel rafirot! Construit en 1950, il livre pendant deux décennies courrier et marchandises aux villages isolés jalonnant le fleuve Sénégal de Saint-Louis à Kayes, au Mali. Converti en bateau de croisière en 1978, il navigue ensuite vers d'autres horizons jusqu'à ce que Jean-Jacques Bancal, un Saint-Louisien nostalgique de la présence du *Bou* au quai de la ville, l'y ramène en 2005. Depuis, il vogue sur le fleuve-frontière entre Sénégal et Mauritanie le temps d'une super-croisière en mode *slow*.

### Jour 1 : jusqu'au *Bou*

C'est tout au nord du pays, à 200 kilomètres en amont de Saint-Louis, que nous rejoignons le na-

vire portant le nom d'un interprète de l'administration française coloniale.

Après quatre heures et demie de route cahoteuse, nous apercevons enfin sa masse blanche, qui tranche bellement avec le vert laiteux du fleuve et l'ocre éclatant des entrepôts historiques de Podor. Long de 52 mètres, haut de quatre ponts, notre hôtel flottant a du chien.

Manu, le commissaire de bord, nous accueille. En ce début mai, nous sommes à peine une vingtaine de passagers pour autant de marins d'eau douce. Sur le pont supérieur, Sarco, fin diplomate celui-là, distribue des verres de ti-punch à la ronde. Ça commence bien!

### Jour 2 AM : autour d'un fort

L'appel du muezzin s'est fait entendre; le soleil se lève sur l'île à Morfil. Avant qu'il ne plombe de toutes ses forces, des femmes en profitent pour faire un brin de lessive dans le fleuve. Nous en profitons pour explorer Podor, qui tirerait son nom des mines aurifères de la région.

Mais au XVIII<sup>e</sup> siècle, ce n'est pas l'or qui attire les Européens au royaume des Toucouleurs: c'est plutôt le mirobolant commerce des esclaves, de l'ivoire et de la gomme arabique. «*Tirée de la sève d'un type d'acacia, cette gomme est une résine à usages multiples*, explique Ansouma-



Une femme peule, à Goumel.

na, notre guide. *On en faisait des chambres à air comme on l'utilisait pour soigner les maux de ventre! Quant aux éléphants, ils ont disparu depuis longtemps...*»

S'ouvrant sur les quais, un alignement d'entrepôts en partie restaurés, dont la maison Guillaume-Foy, convertie en maison d'hôtes, raconte la prospérité de l'ancien comptoir. Reconfiguré par le gouverneur Faïdherbe afin de lancer l'occupation française, un fort, devenu musée, témoigne lui aussi de l'importance de l'ancienne escale commerciale. Une escale qui renaît grâce au *Bou*.

### Jour 2 PM : les rencontres

Ça y est: nous levons l'ancre et le «spectacle» commence. Défilent les terres fertiles sénégalaises, qui contrastent drôlement avec l'aridité de la rive droite, les Mauritaniens brûlant leurs arbres pour en faire du charbon de bois qu'ils vendent à leurs voisins d'en face.

Défile un paysage placide, écrasé de soleil, semé de bouquets d'acacias et de palmiers rôniers, de cases de banco groupées autour de manguiers, de troupeaux de zébus venant s'abreuver au fleuve. Droit devant, l'étroite voie d'eau se tortille à perte de vue.

*Ding! ding!* la cloche retentit, annonçant la

Un *tiép bou djen* à l'heure du lunch.

prochaine escale. Non, ce ne sera pas en Mauritanie, où le *Bou* n'accoste plus depuis la fin de 2010 pour cause de «menace terroriste». En barge, nous allons plutôt à Déguembéré, un hameau d'agriculteurs toucouleurs, où les constructions de terre semblent avoir jailli du sol tout naturellement.

Vêtues de leurs plus beaux boubous, un bébé baluchonné dans un pagne, les femmes nous souhaitent la bienvenue tandis que des enfants nous entraînent dans la case familiale. Des nattes, des calebasses, un mortier et un pilon. Une simplicité involontaire. En ce coin de pays perdu, où il n'y a ni électricité, ni même un puits — mais où tout le monde mange à sa faim —, le dénuement ambiant choque tout autant que la surabondance de notre monde.

### Jour 3 : déjeuner sur nattes

Décidément, les cuisinots du *Bou* se surpassent jour après jour! Hier soir, ils nous ont servi un méchoui d'agneau à la lampe-tempête en pleine savane; ce midi, ils nous préparent un *tiép bou djen* au bord du fleuve. Assis sur des nattes étalées sous des manguiers, nous faisons honneur au plat national, du riz au poisson garni de manioc, de carotte, de tamarin et de potiron.

C'est à Dagana, un autre comptoir de l'époque coloniale et une autre cité de carte postale, que nous nous déliions ensuite les jambes. Ansou nous emmène voir les ruines du fort de la capitale du pays wolof des Walos-Walos, les «gens du fleuve», l'école primaire et un atelier de batik. Mais je préfère de loin flâner dans les rues ensablées du marché, encombrées de charrettes, de chèvres, de poules, et où on trouve de tout, dattes, aiguières, thé et même des Nike.

VOIR PAGE D 3: SÉNÉGAL

## PLAISIRS

## TOURISME

C'est à Turku qu'est né le finnois écrit. «La réforme protestante arrive en Finlande au XVI<sup>e</sup> siècle, raconte la guide Anu Salminen, et pour que les fidèles puissent suivre la messe, l'évêque de Turku, Mikael Agricola, crée notre langue écrite. C'est cette langue qui nous a donné une identité et le courage de revendiquer notre indépendance [de la Russie, en 1917].»

FINLANDE

## Les atours de Turku

CAROLYNE PARENT

Turku — Qu'ont en commun les centres urbains finlandais, l'été? Ils se transforment en villes fantômes, Helsinki comprise, alors que les citadins, assoiffés de soleil, mettent le cap sur leur chalet au bord de l'eau, un vrai phénomène social au pays de Nokia. Cette année, par contre, Turku, située à deux heures de train d'Helsinki, est exceptionnellement animée. Comme la plus vieille ville du pays partage conjointement avec Tallinn, en Estonie, le titre de capitale européenne de la culture, pas de danger en effet qu'elle ferme boutique!

Fondée en 1229 par le royaume de Suède, Åbo (Turku, en suédois) a longtemps joui d'une importance stratégique. «Lorsque le roi devait se rendre à Saint-Petersbourg et à Tallinn, c'est d'abord à Turku qu'il faisait étape pour se ravitailler», dit la guide Anu Salminen, et en français s'il vous plaît. C'est d'ailleurs sa proximité avec la Suède qui lui fera perdre, sous les Russes, son titre de capitale, au profit d'Helsinki.

Mais plus important encore, c'est à Turku qu'est né le finnois écrit. «La réforme protestante arrive en Finlande au XVI<sup>e</sup> siècle, raconte Mme Salminen, et pour

que les fidèles puissent suivre la messe, l'évêque de Turku, Mikael Agricola, crée notre langue écrite. C'est cette langue qui nous a donné une identité et le courage de revendiquer notre indépendance [de la Russie, en 1917].»

En 1827, un incendie monstre détruit le patrimoine médiéval de la ville et endommage la cathédrale et le château, reconstruit depuis en musée historique. Sur le site d'excavation d'un quartier moyenâgeux, un autre musée, Aboa Vetus & Ars Nova, donne à voir des vestiges de cette époque, de même que des œuvres d'art moderne. Un troisième musée, dédié à Jean Sibelius, le plus grand compositeur de la Finlande, vaut bien aussi une visite en cette année de la culture.

## Tout un Aura!

Mais l'attrait premier de la cité de 175 000 habitants, réputée pour son chantier naval — les deux plus gros bateaux de croisière du monde, *Oasis* et *Allure of the Seas* de Royal Caribbean, y ont été construits —, c'est le fleuve Aura qui la traverse avant de se jeter dans la mer Baltique. Il est bordé d'une longue promenade fleurie, un endroit tellement agréable que les citadins l'ont baptisé le «salon de Turku». De cette promenade en plein centre-

ville, on peut notamment s'embarquer sur un des nombreux bateaux qui naviguent dans l'archipel de Turku, une constellation de milliers d'îles et d'îlots. À bâbord comme à tribord, le paysage marin est de toute beauté.

À 15 kilomètres de la ville natale des hockeyeurs Saku et Mikko Koivu, Naantali est sans doute la plus jolie station balnéaire du pays. En tout cas, c'est la destination vacances préférée des Finlandais et de leur présidente, qui dispose de la résidence d'été officielle, un vrai château construit sur un îlot en face de la marina.

Un autre îlot abrite Moominworld, un mini-Disneyland, en plus sympa et rustique, inspiré de l'univers des trolls de l'auteure finlandaise de livres pour enfants Tove Jansson. Le patelin, lui, est tout aussi charmant avec son architecture de bois traditionnelle et ses rues piétonnes. Bon à savoir: au départ de Turku, plusieurs navires y font escale.

Naantali est également bien connue pour son hôtel-spa du même nom qui se targue de figurer parmi les 100 meilleurs établissements de ce genre au monde. C'est un gros hôtel destiné à une clientèle d'affaires qui propose néanmoins une option d'hébergement originale: dormir à bord

d'un yacht de 140 cabines ancré dans la baie et relié à l'établissement principal par une passerelle. Comptant plusieurs piscines et saunas, le spa est réellement impressionnant. L'est tout autant son menu de soins, qui comprend un enveloppement de tourbe chaude pas piqué des vers.

## En vac

■ À Turku, l'hôtel Hamburger Börs a le grand mérite d'être situé à trois coins de rue du fleuve et juste en face de la grand-place, où s'arrêtent les bus faisant la navette entre Turku et Naantali. [www.sokoshotels.fi](http://www.sokoshotels.fi).

■ Pour tout connaître de la programmation de cette capitale européenne de la culture, consultez [www.turku2011.fi](http://www.turku2011.fi).

■ Faire la tournée des grands pubs: un circuit amusant à faire en ville est celui de ses pubs thématiques, qui logent ici dans une vieille banque, là dans une ancienne pharmacie et jusque dans d'ex-toilettes publiques!

■ Se renseigner: [www.turku.fi](http://www.turku.fi), [www.aboavetusarsnova.fi](http://www.aboavetusarsnova.fi), [www.sibeliusmuseum.abo.fi](http://www.sibeliusmuseum.abo.fi), [www.naantali.fi](http://www.naantali.fi), [www.naantalispj.fi](http://www.naantalispj.fi), [www.tukutk.ca](http://www.tukutk.ca).

■ Caroline Parent était l'invitée de SWISS.

Collaboratrice du Devoir



CAROLYNE PARENT

Le fleuve Aura est jalonné de cafés.

## Long-courrier

## Véhicules récréatifs en Europe

«Je vous ai déjà écrit pour planifier un séjour à l'étranger de quatre mois avec des enfants. La destination sera l'Europe et le projet se concrétise. Connaissiez-vous une bonne agence de voyage qui pourrait nous conseiller sur l'achat-rachat d'un véhicule récréatif pour cinq personnes, un défi de taille lorsqu'on veut voyager léger et visiter! La prise de possession serait probablement l'Angleterre et la remise se ferait en Italie, en Croatie ou au Maroc.»

Sophie Panneton, Mont-Saint-Hilaire

Avec Peugeot, Renault ou Citroën, l'achat-rachat ne fait pas dans le motorisé. Voici une adresse au Québec où vous pouvez louer des véhicules en France et dans les pays limitrophes: [www.fqcc.ca/index.php?option=com\\_content&view=article&id=115%3Alocation-de-vr-camping-car-europe-departis-de-la-france&ca](http://www.fqcc.ca/index.php?option=com_content&view=article&id=115%3Alocation-de-vr-camping-car-europe-departis-de-la-france&ca)

tid=58&Itemid=124. La remise en Italie, en Croatie ou au Maroc est souvent impossible ou hors de prix.

Le mieux serait d'acheter en Grande-Bretagne un véhicule récréatif d'occasion à prix modique, capable de vous faire faire un bon kilométrage pour vous rendre où vous voulez pour la finale. Là, vous le revendez ou vous le laissez à une œuvre de charité. Vous aurez une plaque commémorative en souvenir, ou vous pourriez au moins l'échanger contre de l'hébergement.

## Un arrêt en Albanie

«Ma fille de 21 ans pense faire un arrêt en Albanie, entre la Grèce et le Monténégro. Est-ce une bonne idée? Elle est présentement en Turquie et elle s'est fait dire que l'Albanie est un pays pas cher. Un père inquiet.»

Laurier Carlon, Montréal

L'Albanie est certes un pays dont on parle peu, sauf dans

des nouvelles brèves qui donnent l'Albanais moyen comme individu dépourvu de tendresse. Les personnes que j'ai déjà rencontrées là-bas n'avaient pas le sourire facile.

Ce sont avant tout des gens de la terre et des croyants. Tirana, la capitale, est sans doute la ville où les irritants sont les plus nombreux (accostages, pickpockets...), mais comme partout dans les grandes villes. Une nouveauté: le nombre de Russes en goguette. Cela donne dans le verbe haut et les boissons à volonté.

Pour les régions où il faut faire plus attention (comme la frontière de la Macédoine): [www.voyage.gc.ca/countries\\_pays/report\\_ra\\_pport\\_fra.asp?id=4000](http://www.voyage.gc.ca/countries_pays/report_ra_pport_fra.asp?id=4000), [www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs\\_909/conseils-par-pays\\_12191/albanie\\_12194/index.html](http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909/conseils-par-pays_12191/albanie_12194/index.html).

## Trop, c'est trop

«Ma petite famille et moi venons de vivre une expérience plutôt décevante dans un chalet repoussant de saleté que nous avons loué à Cape Cod. Nous pensions nous plaindre sur le

site où la propriété est affichée ([www.eneedavacation.com](http://www.eneedavacation.com)), mais nous avons constaté que ce n'était pas possible, les commentaires étant filtrés par les propriétaires eux-mêmes. Savez-vous s'il existe un moyen pour signaler à nos concitoyens (et/ou à une quelconque autorité compétente) l'existence de ce chalet à éviter?»

Yann Rousset, Québec

Le meilleur moyen, c'est déjà qu'on publie votre missive. Ce sera cela de gagné. Ensuite, essayez Tourisme du Maine, et la municipalité de Cape Cod. Obama? Pour un séjour à l'étranger sans passer par une agence du Québec, vous n'avez pas accès à l'Office de la protection du consommateur (OPC). Pour des réservations sans problèmes dans le coin: [www.seasiderentals.com](http://www.seasiderentals.com).

## À la carte

Je suis en France depuis quelques jours et j'ai essayé la carte débit à cinq chiffres de Desjardins: OK. La carte de crédit en achat: OK. J'ai une autre carte

bancaire à quatre chiffres: plusieurs transactions réussies. J'ai donné des billets Canadian Tire à un clochard envahissant: réussi!

Par contre, je me suis fait voler une frite par une mouette sur les bords de la Seine, à Paris Plage, et je n'ai pas pris la plaque de la mouette.

À suivre...

## À suivre

La Montérégie propose plusieurs activités dans les mois qui viennent. Les 1er et 2 octobre: le Circuit du paysan, ou comment mélanger art et dégustations. [www.circuitdupaysan.com](http://www.circuitdupaysan.com).

Dès le début de l'automne, 20 artistes et artisans de la région de Brome-Missisquoi ouvrent leurs galeries et leurs ateliers au grand public.

Ainsi, durant quatre weekends consécutifs du 17 septembre au 10 octobre, de 10h à 18h, se déroulera la 16<sup>e</sup> Tournée des 20 dans huit municipalités de la région des vignobles: Dunham, Frelighsburg, Pigeon Hill, Saint-Armand, Philipsburgh,

Notre-Dame-de-Stanbridge, Mystic, et Stanbridge East. <http://tourneedes20.com/allHO/ME/Fwelk.html>.

## À lire

■ Un très bon guide d'Ulysse sur Whistler, Vancouver et Victoria. avec des adresses sûres et des parcours ciblés en montagne ou au bord de l'eau. Bon choix de restos à Vancouver. Plongée, escalade et balades à vélo. Hébergements hors du commun. Et des encadrés à ne pas manquer pour chaque chapitre.

Le guide est aussi disponible sur le Web, à [www.guidesulysse.com](http://www.guidesulysse.com), dans sa version originale mais aussi en fichier numérique de type PDF. Découvrez les chapitres numériques de restaurants et d'hébergement à Vancouver, Victoria et Whistler pour 4,95 \$ chacun.

Questions, bonnes adresses, trucs, bons et mauvais souvenirs: [lkiefer@ledevoir.com](mailto:lkiefer@ledevoir.com).

Blogue: [www.ledevoir.com/liokiefer](http://www.ledevoir.com/liokiefer).

## HÉBERGEMENT EN RÉGION

## BAS SAINT-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 Bfc. Trois fois lauréate Nationale au Grand Prix du tourisme québécois, gastronomie, cuisine et hébergement.

[www.aubergedumangegrenouille.qc.ca](http://www.aubergedumangegrenouille.qc.ca)

Info et réservation: (418) 736-5656

## CHAUDIÈRE-APPALACHES

## AUBERGE DES GLACIS \*\*\*

Une aventure gastronomique au moulin... dans un parc de 5 hectares! Sentiers pédestres avec bornes historiques, dégustation de thés en fin d'après-midi, véritable quatre-saisons sur le bord de la rivière Tortue. Forfaits gastronomiques pour l'été avec croisières, golf, vélo, musées, théâtre, massothérapie.

[www.aubergedesglacis.com](http://www.aubergedesglacis.com)

1 877 245-2247

## ESTRIE

## AUBERGE &amp; SPA WEST BROME

Le luxe décontracté à 1 heure de Montréal au cœur de la route des vins.

Confort douillet: lits de plumes, peignoirs de luxe, foyers de pierres. Aux petits soins: massages, bains thérapeutiques, soins corporels. Action: Tourbillon extérieur, sauna et piscine sous dôme de verre.

Encore: Gym high-tech, 6 kms de sentiers en forêt, l'extase: Cuisine aux accents de Provence d'un chef étoilé Michelin. Encore: Cave à vin primée par le «Wine Spectator» à prix très très doux...

Retrouvez votre nature: [www.awb.ca](http://www.awb.ca)

1 888-902-7663

## CANTONS DE L'EST



## OWL'S HEAD

**CLUB DE GOLF OWL'S HEAD**  
Appartement-Hôtel de style condo à 1h30 du pont Champlain sortie 106 de l'autoroute 10

d'hôte en salle à manger, accès à la marina/plage privée et au tennis à partir de \$140/pers taxes incluses!

[www.owlshhead.com](http://www.owlshhead.com)

1 800 363-3342

## ÎLE D'ORLÉANS

## AUBERGE CHAUMONOT

Un rendez-vous romantique au bord du fleuve St-Laurent à St-François, I.O. Site unique, calme et romantique. Forfaits disponibles.

[www.aubergechaumonot.com](http://www.aubergechaumonot.com)

418 829-2735 1-800-520-2735

## MONTÉRÉGIE

## HOSTELLERIE LES TROIS TILLEULS

## ST-MARC SUR LE RICHELIEU &amp; SPA GIVENCHY

Le tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme, volupté dans cette Hostellerie de charme, sur les rives du Richelieu, à 30 minutes de Montréal. Décor raffiné et confort douillet, cuisine du terroir gastronomique, cave prestigieuse, Spa Givenchy unique au Canada, piscine intérieure, saunas, salle d'exercices, onze salles de soins. Nombreux forfaits disponibles.

[www.lestroistilleuls.com](http://www.lestroistilleuls.com)

514-856-7787 ou 1 800 263-2230

## SAGUENAY-LAC ST-JEAN

## AUBERGE RESTO LE PARASOL \*\*\*

Sur les plus hautes collines de Chicoutimi le Parasol offre une vue panoramique sur la ville et la rivière. Profitez de notre forfait «Plus J'ord que tout!» à partir de 145\$/pers.occ.dble.Incl.:une nuit,1 déj.,un grand spectacle de votre choix, une croisière d'une journée dans le majestueux fjord du Saguenay avec escale à Ste. Rose du Nord. Option: ajoutez une 2<sup>ème</sup> nuit et 1 déj. 205\$/pers.occ.dble.Taxes en sus. Info:

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

1-866-543-7771

## FLORIDE, U.S.A.

## RICHARD'S MOTEL.

## LA RÉSIDENCE DES ARTISTES DU QUÉBEC EN FLORIDE.

Nous sommes près de tout. Prix très concurrentiels. Informez-vous de nos spectacles. Plusieurs endroits pour vous servir à Hollywood et Hollandale Beach. Le petit Québec en Floride ca commence ici... WIFI et TV en français gratuits.

[www.richardsmotel.com](http://www.richardsmotel.com) Approuvé par CAA

1-800-742-4431

## MAINE, U.S.A.

## ELMWOOD RESORT. WELLS, MAINE

Vous en aurez plus; Plus de confort et beaucoup plus d'espace! Idéal pour la famille recherchant plus qu'une simple chambre d'hôtel ou pour le couple qui recherche le luxe. Nos confortables et abordables suites de 1 à 3 chambres avec cuisine & salon offrent espace et luxe. À quelques min. de la plage, sur l'itinéraire du «Hollybus», piscines inf. & ext. chauffées, sauna, aire de pique-nique, terrain de jeux, conditionnement physique, Internet sans fil et plus encore! AAA et 3 diamants.

[www.elmwood-resort.com](http://www.elmwood-resort.com)

1 800 697-8566

Pour annoncer dans ce regroupement, communiquez avec Jean de Billy au 514-985-3456 ou [jdebilly@ledevoir.com](mailto:jdebilly@ledevoir.com)

## PLAISIRS

## TOURISME

Le *Bou* compte 29 cabines au confort sans fla-fla, une salle à manger, deux bars, une minipiscine et une salle de massage. Le pont supérieur, entièrement accessible aux passagers, est un formidable poste d'observation. Un autre atout: l'équipage, qui a le sourire facile et assure de main de maître les manœuvres comme le ménage.



PHOTOS CAROLYNE PARENT

En terre toucouleur.

## SÉNÉGAL

SUITE DE LA PAGE D 1

## Jour 4 : le tatouage, un rite de passage

Dans la forêt de Goumel, sur la route de la transhumance du bétail des bergers peuls, les femmes ont construit un campement de huttes oblongues rudimentaires.

À notre arrivée, elles nous offrent du lait caillé. C'est un des produits dérivés du lait de zébu, à la base de l'alimentation de ces nomades, et qu'ils troquent contre d'autres denrées. (Évidemment, ils ne mangent pas leur «fonds de commerce»!)

Ces Peules arborent un tatouage étonnant, qui colore leurs lèvres et le pourtour de leur bouche si elles sont mariées ou seulement leur lèvre inférieure si elles sont en âge de l'être. «Elles utilisent de la sève d'euphorbe en guise d'analgésique, puis de fines aiguilles et un mélange de henné et d'indigo pour se tatouer», explique Ansou. Ayoye!

Je sympathise avec une jeune Peule rieuse, portant fièrement le signe de sa nouvelle condition de femme. Et constate encore une fois que le «bout du monde» est tout autant affaire de culture que de kilomètres.

## Jour 5 : pélicans, flamants, alouette!

Après la journée chargée d'hier, qui s'est terminée par la visite, à Richard-Toll, de la principale sucrerie du pays et du manoir ruiné d'un gouverneur, le farniente au programme est bienvenu. Tiens, même que j'irai me faire masser par Mlle Anta...

Mais pas question de rater le parc national des oiseaux du Djouj, une réserve ornithologique inscrite, comme Saint-Louis, au patrimoine mondial de l'UNESCO, et qui accueille des millions d'oiseaux migrateurs entre septembre et avril.

Dans le delta du long fleuve tranquille, à la tombée du jour, les volatiles regagnent leurs nichoirs: hérons blancs, hérons cendrés, grandes aigrettes, pélicans blancs, oies de Gambie, cormorans, flamants roses... Leur nombre et leur diversité m'impressionnent; l'allure préhistorique des phacochères aussi!

## Jour 6 : l'émouvante arrivée à Saint-Louis

Cet avant-midi, un vent rageur s'est levé, qui complique

la traversée de l'écluse du barrage de Diama, un ouvrage d'une importance capitale pour les gens du Walo puisqu'il empêche l'eau salée de l'Atlantique de remonter le fleuve et de rendre impropres à la culture les terres riveraines.

Ce n'est vraiment pas le moment de se mettre sur le chemin des moussaillons!

Le moment critique passé, voilà que se profilent le petit et le grand bras du fleuve enserrant l'île historique de Saint-Louis, les arches métalliques de l'iconique pont Faidherbe, qui la relie au continent, et les façades pastel de la première colonie française en Afrique, encore aujourd'hui la plus belle ville du Sénégal.

Une meute d'enfants accourt sur le quai pour voir de près le bateau. Savent-ils seulement que l'homme par qui il arrive faisait pareil à leur âge? Ça y est, nous voilà amarrés. Le tableau est complet au quai Roume: le *Bou* est rentré au bercail. Tel un vieux zébu.

## En vrac

■ Le *Bou* compte 29 cabines au confort sans fla-fla, une salle à manger, deux bars, une minipiscine et une salle de massage. Le pont supérieur, entièrement accessible aux passagers, est un formidable poste d'observation. Un autre atout: l'équipage, qui a le sourire facile et assure de main de maître les manœuvres comme le ménage.

■ La croisière s'amuse d'octobre à fin mai. Elle consiste en six nuitées à bord et cinq jours de navigation dans le sens Saint-Louis-Podor, ou inversement (le plus spectaculaire, à mon avis). À Montréal, Uniktour propose plusieurs forfaits au Sénégal, dont cette croisière. [www.uniktour.com](http://www.uniktour.com).

■ L'île de Saint-Louis est un petit bijou. Avant ou après la croisière, prévoyez d'y rester quelques jours, le temps de rendre visite aux pêcheurs du quartier Guet N'Dar, de faire un tour au musée dédié à Jean Mermoz, l'intéressant aviateur de l'Aéropostale, et d'admirer les superbes tissages de



Le Bou el Mogdad.

l'atelier Tèss. Une bonne adresse pour se loger: [www.hoteldela-residence.com](http://www.hoteldela-residence.com).

■ Baaba Maal est une grande voix du Sénégal qui devrait remplir votre iPod, surtout si vous

passer par Podor, sa ville natale! Aussi, l'an prochain, le 20<sup>e</sup> Festival international de jazz de Saint-Louis se déroulera du 24 au 28 mai. [www.saintlouisjazz.com](http://www.saintlouisjazz.com).

■ Renseignements et complé-

ment photo: [www.compagniedufleuve.com](http://www.compagniedufleuve.com), [www.tuktuk.ca](http://www.tuktuk.ca).

■ Caroline Parent était l'invitée de la Compagnie du fleuve.

Collaboratrice du Devoir

## VOIR AUTREMENT

## NEW YORK

POUR SORTIR DES SENTIERS BATTUS  
7 au 10 octobre 2011

## SAN FRANCISCO

POUR SON ART DE VIVRE UNIQUE  
2 au 7 novembre 2011

## LA LOUISIANE

POUR SES MUSIQUES ET SES SAVEURS  
12 au 16 avril 2012

[WWW.SNTOURISMECULTUREL.COM](http://WWW.SNTOURISMECULTUREL.COM)  
1 888 569-4040

**SN**  
Tourisme culturel

**VOYAGES TRANSASIE** 1672 Avenue Lincoln, Montréal, QC, H3H 1G9 

**Savoir plus: [www.transasie.com](http://www.transasie.com)**

**Tirage de 100% de rabais au cours des Séances d'informations à Montréal et Québec**

**EN 2012 Réalisez vos rêves de Chine**

**LES NOUVEAUX CIRCUITS EN 2012+MACAO**

La Chine, 22 jours + Chengdu (le pays natal du panda, visite du Centre de recherche des pandas et du plus ancien système d'irrigation du monde). • Visites: Beijing-Xi'an - 3 gorges (croisière 5\*) - Chongqing - Chengdu + Guilin - Suzhou - Shanghai - Guangzhou - Macao - Hongkong

**DÉPARTS:**

Le 13 mars . . . . . 2 988 \$	Le 28 août . . . . . 3 288 \$
Les 20 et 27 mars . . . . . 3 088 \$	Les 4, 11, 18 et 25 sept. . . . . 3 199 \$
Les 3, 10, 17 et 24 avril . . . . . 3 188 \$	Les 2, 9, 16, 23 et 30 oct. . . . . 3 199 \$
Les 1er, 8, 15, 22 et 29 mai 3 188 \$	Les 6, 13 et 20 nov. . . . . 3 088 \$

Pour plus d'info sur tous les circuits en 2012, veuillez visiter [www.transasie.com](http://www.transasie.com) ou nous contacter [voyagestransasie@hotmail.com](mailto:voyagestransasie@hotmail.com)

**2011 Rêve de Chine 14 jrs**

Visites: Beijing - Xi'an - Guilin - Hangzhou - Xitang - Suzhou - Shanghai

**Départs:**

30 août, 6, 13, 20, 27 sept. 2 488 \$
4, 11, 18, 25 oct. 2 488 \$
1, 8 nov. 2 298 \$

**2011 La Chine 22 jrs**

à travers ses paysages

Visites: Beijing - Xi'an - Wuhan - Yichang - Trois Gorges (croisière 5\*) - Chongqing - Guilin - Shanghai - Suzhou - Guangzhou - Hongkong

**Départs:**

2 août 3 658 \$
30 août, 6, 13, 20, 27 sept. 3 288 \$
4, 11, 18 oct. 3 288 \$
25 oct. 3 098 \$
1, 8 nov. 2 998 \$

**Le tarif incroyable, Le voyage le plus aisé**

**La Chine 20 jrs**  
A partir de 2 588\$+

Le seul départ: 30 oct. 2011

Visites: Beijing - Xi'an - Shanghai - Suzhou - Chongqing - Trois Gorges (croisière) - Guangzhou - Hongkong

**Tél.: 514 932-8388/1 888 932-8388**  
**Télécopieur: 514 932-3688**  
**Courriel: [voyagestransasie@hotmail.com](mailto:voyagestransasie@hotmail.com)**

Prix valide jusqu'au 31 août 2011  
Prix par pers. en occupation double incluant: 1. Les hôtels; 2. Les transports internationaux et locaux; 3. Billets d'entrées; 4. Tous les repas et soirées culturelles; 5. Les services de guides francophones; 6. Taxes et coût de la contribution au fonds d'indemnisation des clients des agences de voyages. Permis du Québec - 702844

## PLAISIRS

## SORTIE

La deuxième édition de L'Été des chefs se déroule jusqu'à la mi-septembre à la station Balnéa de Bromont. Par ce programme original — et savoureux —, des toques réputées et d'autres de la relève sont invitées à créer pour les clients du spa un mets gastronomique qui est servi sur la terrasse surplombant le lac Gale, pendant une semaine, durant toute la saison estivale.

BROMONT-SUR-LE-LAC

## Un dimanche à la campagne

DIANE PRÉCOURT

La chef de plage ce dimanche-là, ou plutôt la chef du plat, c'était Audrey Dufresne. La jeune diplômée de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) avait concocté un mets spécialement pour sa participation à la deuxième édition de L'Été des chefs, à la station Balnéa de Bromont. Par ce programme original — et savoureux —, des toques réputées et d'autres de la relève sont invitées à créer pour les clients du spa un mets gastronomique servi sur la terrasse surplombant le lac Gale, pendant une semaine, durant toute la saison estivale.

Depuis le début de juillet et jusqu'au 10 septembre, dix chefs s'y seront succédés pour «la gastronomie en bikini», comme on dit là-bas. Audrey Dufresne, qui officie au restaurant Les

Trois Petits Bouchons, rue Saint-Denis à Montréal, s'était inspirée de l'atmosphère des lieux pour élaborer sa «Soupe de tomates vertes et produits de la mer, fumée à l'instant, fines herbes du jardin». Un délice en bouche comme pour l'œil.

Parmi les autres chefs participants de cette année, le spa a vu défiler les Danny St-Pierre (Auguste), Marc-André Lavergne (Accords) et Laurent Godbout (Chez l'Épicier), gagnant de l'édition 2010 pour le plat le plus populaire auprès de la clientèle, un critère combiné à la note accordée par le jury.

Aux marmites à partir de ce dimanche jusqu'au 27 août: Kimio Nguyen (Mikado). Puis viendra le tour de Marc-André Jetté (Les 400 coups) du 28 août au 3 septembre, et enfin de Simon Laborde (Vallier) du 4 au 10 septembre. Les plats de L'Été des chefs sont également offerts pen-

dant toute la saison aux restaurants respectifs des chefs invités.

Aménagé sur le site d'une ancienne base de plein air, à une heure et quelques poussières de route depuis Montréal, la réserve thermale Balnéa offre toute une gamme de bains — y compris le lac lui-même — et de massages, dans un espace naturel où la beauté du paysage le dispute à la qualité des soins. L'entreprise exploite également la station Airspa de l'aéroport Montréal-Trudeau.

Parmi les projets de développement du Balnéa figure une offre d'hébergement d'une dizaine de chambres, nous a signalé la copropriétaire Stéphanie Émond. Ce qui serait fort apprécié des gens qui rechignent un peu à reprendre l'autoroute après une journée de zen détente et de plaisir gustatif.



SPA BALNÉA

Le plat créé par la chef du restaurant Les Trois Petits Bouchons à Montréal, Audrey Dufresne, pour sa participation à L'Été des chefs du spa Balnéa de Bromont.

Le Devoir

TOURISME

## Bienvenue chez les greeters

LOUISE GABOURY

Logement en chambre d'hôtes, en gîte ou en appartement, ripaille chez l'habitant: on ne voyage plus comme avant. Dans cet esprit, il est de bon ton de compter sur de simples citoyens pour une visite hors des sentiers habituellement battus par les touristes.

C'est ce créneau du tourisme dit participatif qu'occupent les greeters. Ce mouvement spontané de gens désireux de faire connaître leur quartier et leur mode de vie aux visiteurs a vu le jour à New York il y a près de 20 ans. Tout a fait dans l'air du temps, les Greeters essaient un peu partout dans le monde. On en trouve à Chicago et à Houston, à Adelaide et à Melbourne, à Toronto, Buenos Aires, Belgrade, Berlin, La Haye et Bruxelles. En France, à Marseille, Nantes et ailleurs, ils tentent de suivre l'éloquent exemple de Parisien d'un jour.

Un ami à Paris

«Les gens que nous baladons sont plus des voyageurs que des touristes», dit Bruno Pelletier, président de Parisien d'un jour, les greeters de Paris. Nous mettons de côté les principales attractions pour

nous attarder sur le Paris des Parisiens que les visiteurs sont curieux de découvrir.»

Parisien d'un jour a commencé à offrir ses services le 1er juillet 2007. Depuis, ses guides bénévoles ont rencontré plus de 8000 visiteurs, dont 4500 seulement en 2010. L'organisme compte 200 bénévoles et espère en recruter 50 autres d'ici à la fin de l'année. Les bénévoles de Parisien d'un jour sont tous Parisiens et viennent d'un peu partout dans la ville. Presque tous les arrondissements sont représentés. «Il y a plus de bénévoles dans l'est de la ville, un phénomène lié à une plus forte tradition associative dans ce coin de Paris», explique Bruno Pelletier. Les bénévoles ne sont pas tous retraités, au contraire! 60 % d'entre eux font toujours partie de la main-d'œuvre active. M. Pelletier, lui, est cardiologue...

Les Parisiens intéressés à faire partie de l'équipe de bénévoles de Parisien d'un jour sont invités à une réunion d'information au cours de laquelle on leur présente la charte et les règlements de l'association. Ensuite, ils assistent à une balade conçue par un bénévole expérimenté avant de monter leurs propres circuits. On ne leur demande pas de connaissances encyclopédiques.

Ils ne remplacent pas les guides conférenciers

agréés mais complètent d'une certaine façon le travail de ceux-ci. Ils ne visitent pas les monuments mais s'attardent plutôt à faire connaître leur quartier et à répondre aux questions que les visiteurs posent sur la vie quotidienne, le prix du mètre carré à Paris, les impôts, etc. Ils s'arrêtent par exemple dans leurs boutiques favorites, chez de petits artisans, ou initient les visiteurs au système d'autobus. Au terme de la visite, les visiteurs seront heureux d'avoir rencontré un Parisien sympa.

C'est ainsi que, petit à petit, les greeters contribuent à changer l'image des Parisiens, ce qui était un des objectifs de la mairie de Paris en endossant ce projet. Quelques véritables amitiés se sont d'ailleurs liées à la suite de ces rencontres et se poursuivent de part et d'autre de l'Atlantique.

La formule plaît. À leur retour, les visiteurs sont priés de compléter un formulaire d'appréciation de leur balade, ce que font 70 % d'entre eux, et le taux de satisfaction oscille entre 90 et 95 %.

Une douzaine de langues

La clientèle, principalement formée de Nord-Américains (60 %), de Belges et d'Allemands, tend à se diversifier. «Auparavant, par exemple, on ne

voyait les Japonais qu'en groupe, mais maintenant ils s'aventurent à venir individuellement et nous contactent pour parfaire leur connaissance de Paris», remarque Bruno Pelletier.

Les visites de Parisien d'un jour sont proposées en une douzaine de langues, dont l'anglais, l'espagnol, l'italien, le portugais, le néerlandais et le russe, mais Bruno Pelletier est déjà en quête de bénévoles parlant japonais. Côté développement, il veut proposer des balades accessibles aux personnes handicapées et d'autres plus adaptées aux enfants et aux jeunes adultes.

«L'objectif est de demeurer dans la rencontre et le partage, mais nous sommes parfois sollicités par des entreprises auxquelles nous faisons alors payer nos services», poursuit Bruno Pelletier. Autrement, les balades de Parisien d'un jour sont gratuites, même si les dons à l'association sont acceptés. «Il n'y a qu'une infime minorité de voyageurs qui a recours à nos services parce qu'ils sont gratuits», conclut-il.

Les balades se réservent à l'avance en complétant le formulaire affiché sur le site web de l'association: [www.parisiendunjour.fr](http://www.parisiendunjour.fr).

Collaboration spéciale

## Bon voyage

**SOUPERS-CONFÉRENCES**

**AFRIQUE DU SUD > 30 août 2011**  
23 jours + NOVEMBRE 2011 / MARS 2012

**VIETNAM - CAMBODGE > 6 septembre 2011**  
23 jours + NOVEMBRE 2011 / MARS 2012

**THAÏLANDE - LAOS > 13 septembre 2011**  
23 jours + NOVEMBRE 2011 / MARS 2012

**BRÉSIL > 20 septembre 2011**  
22 jours + OCTOBRE 2011 / JUIN 2012

**ARGENTINE > 27 septembre 2011**  
24 jours + NOVEMBRE 2011 / FÉVRIER 2012

LIEU: Restaurant l'Evidence, 3619 St-Denis  
ENTRÉE: sur réservation HEURE: 17H30  
RÉSERVATION: 514-844-0407 / [culturelsvp@qc.aira.com](mailto:culturelsvp@qc.aira.com)

**VOYAGES CULTURELS VIP**  
3627, RUE SAINT-DENIS  
MONTREAL, QC.  
H2X 3L6  
T. 514-844-0407 • 1-866-481-4425  
[WWW.VOYAGESCULTURELSVIP.CA](http://WWW.VOYAGESCULTURELSVIP.CA)

**RENCONTRES D'INFORMATION**

**VOYAGES LAMBERT**

À MONTRÉAL, LE DIMANCHE 21 AOÛT 2011  
LIEU: AUBERGE UNIVERSEL - 5000 SHERBROOKE EST

**10h30**  
- AFRIQUE AUSTRALE -  
Départ: 27 avril 2012  
- LE CHILI & L'ÎLE DE PÂQUES -  
Départ: 18 nov. 2011

**12h15**  
- MALAISIE, BORNEO, SINGAPORE, BRUNEI -  
Départ: 22 mars 2012  
- LE MEXIQUE & LE GUATEMALA -  
Départ: 18 nov. 2011

**14h00**  
- OMAN - DUBAÏ - ABOU DABI -  
Départ: 23 fév. 2012  
- AFRIQUE DU SUD - ENTRE NATURE & CULTURE -  
Départ: 13 nov. 2011

**15h45**  
- LE JAPON -  
Départs: 2 & 7 avril 2012

[www.voyages-lambert.com](http://www.voyages-lambert.com)  
1.800.667.8042

**Bruxelles,**  
un maximum d'émotions près de chez vous!

[www.belgique-tourisme.qc.ca](http://www.belgique-tourisme.qc.ca)

Office de Promotion du Tourisme  
WALLONIE - BRUXELLES

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

**RENCONTRES D'INFORMATION**

**VOYAGES LAMBERT**

À MONTRÉAL, LE DIMANCHE 28 AOÛT 2011  
LIEU: AUBERGE UNIVERSEL - 5000 SHERBROOKE EST

**10h30**  
- VIETNAM & CAMBODGE -  
Départs: 16 jan. & 6 fév. 2012  
- SEYCHELLES, RÉUNION & MAURICE -  
Départ: 5 mai 2012

**12h15**  
- TONKIN & YUNNAN -  
Départ: 7 avril 2012  
- COSTA RICA -  
Départ: 10 mars 2012

**14h00**  
- LES AÇORES -  
Départ: 28 juin 2012  
- LE PÉROU & LA BOLIVIE -  
Départ: 30 mars 2012

[www.voyages-lambert.com](http://www.voyages-lambert.com)  
1.800.667.8042

**AFRIQUE DU SUD ET ZIMBABWE (Victoria)**

30 octobre au 24 novembre 2011

7751 \$ (36 repas)  
Quelques places disponibles

DEMANDEZ LA BROCHURE AVEC L'ITINÉRAIRE COMPLET

**VOYAGES CULTURELS VIP**  
3627, RUE SAINT-DENIS  
MONTREAL, QC.  
H2X 3L6  
T. 514-844-0407 • 1-866-481-4425  
[WWW.VOYAGESCULTURELSVIP.CA](http://WWW.VOYAGESCULTURELSVIP.CA)

**AFRIQUE DU SUD ET ZIMBABWE (Victoria)**

Chutes Victoria  
Musée de l'Apartheid  
Safari au Parc Kruger  
Visite des Cavernes Cango  
Visite de Cape Town  
Visite de Cap de Bonne-Espérance

DEMANDEZ LA BROCHURE AVEC L'ITINÉRAIRE COMPLET

**VOYAGES CULTURELS VIP**  
3627, RUE SAINT-DENIS  
MONTREAL, QC.  
H2X 3L6  
T. 514-844-0407 • 1-866-481-4425  
[WWW.VOYAGESCULTURELSVIP.CA](http://WWW.VOYAGESCULTURELSVIP.CA)

# PLAISIRS

SAVEURS

## L'appel du fjord

La traversée du parc, comme on aime l'appeler au Saguenay, est une balade de charme. Autrefois à deux voies, la route en compte maintenant quatre, faisant disparaître les distances tout comme le souvenir des collisions cauchemardesques.



PHILIPPE MOLLÉ

Maintenant transformée en réserve faunique, cette destination permet aux citoyens des villes un vrai dépaysement.

La nouvelle ville de Saguenay englobe désormais La Baie, Jonquière et Chicoutimi et compte environ 150 000 personnes qui se partagent les services municipaux.

En accueillant désormais les bateaux de croisière avec son quai en eaux profondes à La Baie, Saguenay vient de faire monter d'un cran l'offre touristique, qui ne se limite plus à la seule beauté des paysages. Bien sûr, la beauté légendaire du fjord est omniprésente; bien sûr, la chaleur des Saguenéens demeure un atout pour les visiteurs; mais il faut plus encore désormais pour attirer et faire en sorte que la région devienne un attrait permanent.

### Entre le fjord et le Lac-Saint-Jean

Au cours de mon dernier séjour, lors des fêtes gourmandes «Saguenay en bouffe», j'ai pu aussi constater l'intérêt de la région pour une gastronomie en quête de reconnaissance. Mais rien ne sert de courir, il faut partir à point! Et tant mieux si on ne commet pas les mêmes erreurs que certaines destinations touristiques qui, après s'être brûlées, peinent encore à convaincre les touristes de revenir chez elles. Ici comme ailleurs, tant pour la création d'emplois que pour le développement régional, on ne peut plus nier l'apport financier des touristes.

L'évolution est remarquable et on constate que les efforts déployés au fil du temps commencent à porter leurs fruits. L'aménagement du quai pour recevoir les croisiéristes et les infrastructures environnantes témoignent de cette volonté de développer la région.

Si à Val-Jalbert les chemises à carreaux des bûcherons font encore rêver les touristes français, c'est d'abord sur la gran-

deur de paysages uniques qu'il faut miser. Parcourir le fjord en bateau, c'est comme marcher en forêt pour la découvrir. Il faut vivre le fjord pour l'aimer et le comprendre. C'est de cette façon que les Saguenéens en témoignent lorsqu'ils vous en parlent.

Le tourisme vert, d'aventure ou encore insolite et sportif, proche du nomadisme, marche bien. Il n'en demeure pas moins que l'infrastructure hôtelière aurait besoin d'être améliorée. Les auberges, trop peu nombreuses, ne permettent pas vraiment de vivre l'expérience exceptionnelle à laquelle on est en droit de s'attendre. Entre le fjord, avec ses falaises découpées au couteau, et le Lac-Saint-Jean, pays de Maria Chapdelaine, il y aurait vraiment de quoi faire pour tirer parti de ce pays de géants.

### Les fromagers

Depuis la dernière crise (celle de la listériose) en 2009, les fromagers de la région sont prudents. Mais ils continuent malgré tout à valoriser leur coin de pays en proposant ce qui se fait de mieux, avec la région de

### Depuis la crise de la listériose,

les fromagers de la région sont prudents.

Mais ils continuent à valoriser leur coin de pays en proposant ce qui se fait de mieux.

Charlevoix, en matière de fromage. On pense par exemple à la fromagerie Perron et à son cheddar mondiallement connu.

La fromagerie Boivin, productrice de fromage frais en grains, qui attire les visiteurs au point de créer des emballages sur la route les fins de semaine, s'est fait connaître des médias nationaux par ses expériences. Pour savoir si une immersion dans les eaux froides du Saguenay pouvait améliorer ses produits, elle a immergé, en vase clos, selon un protocole de recherche, un lot de fromages de type cheddar (sans en être) dans les abysses du fjord. Manque de chance, la première année, les courants et la glace du fjord ont eu gain de cause et le fromage a disparu dans les profondeurs obscures des eaux.

Après une deuxième expérience, cette fois bien contrôlée, on aspire en 2012 à évaluer l'effet de la pression de l'eau à deux degrés Celsius sur le fromage, pour peut-être le commercialiser par la suite durant une courte période en



PHILIPPE MOLLÉ

La beauté légendaire du fjord du Saguenay est omniprésente, tout comme la chaleur des Saguenéens.

tant que produit d'exception annuel, en petites quantités. Mais cela ne sera possible que si les résultats organoleptiques répondent aux normes des différents intervenants, y compris celles des gouvernements, pour qui, actuellement, tout cela est du latin.

La région regorge de fromages et de produits qui méritent un détour gourmand. La ferme de la famille Blackburn, à Jonquière, existe depuis 1926, lorsque Napoléon Blackburn décida de travailler la terre sur le chemin Saint-Benoît. Cette ferme est un exemple de réussite familiale, mais aussi de réussite dans l'agriculture.

Du fourrage jusqu'à la récupération du méthane pour l'énergie, la ferme des Blackburn se positionne comme une entreprise artisanale qui utilise les moyens modernes de notre époque. L'alimentation des vaches, lesquelles remportent tous les prix dans les concours agricoles, en témoigne. Et les murs, tapissés d'oriflammes, de cocardes et de diplômes, n'en finissent plus de nous étourdir.

Le résultat est bien là. Après avoir étudié à l'Institut de technologie agricole de Saint-Hyacinthe, la fille de Gilles Blackburn, Marie-Josée, est devenue, malgré son jeune âge, la référence en matière de fromage dans la famille, où chacun joue son rôle. La fromagerie, qui peut compter sur un troupeau de 250 têtes de race Holstein, produit depuis 2006 divers fromages, dont l'excellent Mont-

Jacob et le superbe Blackburn, un fromage à croûte lavée affiné neuf mois qui concurrence les plus grands fromages du Québec.

Tout cela se passe dans un environnement bucolique où les arômes titillent les sens.

### L'harmonie des cinq sens

Diane Tremblay s'affiche comme une chef qui sait ce qu'elle veut. Elle s'intéresse à la gastronomie depuis nombre d'années. Sur le point de partir en Europe pour parfaire ses connaissances, cette autodidacte pourrait néanmoins damer le pion à pas mal de chefs. Ses connaissances et recherches sur les aliments et le goût contribuent au savoir-faire inégalable de la région en matière agroalimentaire, secteur qu'elle défend haut et fort dans sa boutique, mais surtout dans l'éducation qu'elle dispense au sein de sa communauté, au Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Selon Mme Tremblay, les chefs sont devenus des stars qui ne se soucient pas toujours de la base de leur métier ou de la qualité des produits utilisés. Ayant délaissé la restauration, elle se consacre désormais à son service de traiteur, tout en faisant découvrir aux passionnés l'évolution de la gastronomie dans ses cours de cuisine. Associée à des chercheurs ou des spécialistes en alimentation, elle prodigue ses conseils au sein d'entreprises qui l'engagent à titre de consultante.

Cette passionnée peut être comparée à ceux qui participent de façon bénévole à *La Fabuleuse Histoire d'un Royaume*, aventure qui a attiré, depuis 20 ans, presque un million de spectateurs.

Au début, Ghislain Bouchard n'en espérait pas tant; il voulait simplement faire découvrir, par un spectacle à grand déploiement, la vie de la région en différents tableaux. Avec plus de 200 figurants bénévoles, on présente au public des fresques remarquables riches en histoire, comme la tragique inondation de juillet 1996. On y présente avec délicatesse la petite maison blanche, celle qui a résisté au déluge et qui est devenue un musée familial.

Tout est réalisé sur place: les costumes et les décors procurent aux visiteurs de grandes sensations et une vision exemplaire d'une page de notre histoire.

*La Fabuleuse Histoire d'un Royaume* a su s'adapter aux croisiéristes puisqu'on propose une version anglaise ou française l'après-midi. Le Saguenay n'a pas fini de nous étonner. La se-

maine prochaine: les plus belles découvertes de cette région de géants.

■ Fromagerie Boivin, 2152, chemin Saint-Joseph, La Baie, ☎418 544-2622.

■ Fromagerie Blackburn, 4353, boulevard Saint-Benoît, Jonquière, ☎418 547-4153.

■ Privilège, Diane Tremblay, 1623, boulevard Saint-Jean-Baptiste, Chicoutimi, ☎418 698-6262.

■ *La Fabuleuse Histoire d'un Royaume*, ☎1 888 873-3333, [www.fabuleuse.com](http://www.fabuleuse.com)

■ Note: remerciements à l'équipe de Promotion Saguenay: ☎(418) 698-3167.

*Philippe Mollé est conseiller en alimentation. On peut l'entendre tous les samedis matin à l'émission Samedi et rien d'autre, à la Première chaîne de Radio-Canada.*

## BIBLIOSCOPIE

### L'ALIMENTATION ANTI-ÂGE

Richard Béliveau  
Denis Gingras  
Éditions Le Livre de poche  
France, 2011, 382 pages

Ce livre est nécessaire pour mieux vivre et surtout pour maintenir une bonne santé à long terme. L'ouvrage regorge de renseignements, de cartes et de graphiques qui témoignent de l'importance d'avoir une saine alimentation pour vaincre les maladies et la vieillesse.



## Recette de la semaine

### Petites gourganes et légumes nouveaux

- 2 kg de gourganes (petites)
- 12 petits oignons nouveaux
- 1 gousse d'ail hachée
- 12 petites carottes boules
- 2 tranches de lard fumé coupées en petits dés
- 30 ml de persil haché
- 250 ml de bouillon de volaille
- 30 ml de beurre
- Sel et poivre au goût

Écosser les gourganes et retirer toutes les peaux pour ne laisser que la fève. Nettoyer les pe-

tites carottes et peler les petits oignons. Précuire durant 5 minutes les carottes et oignons dans l'eau salée, à laquelle on a ajouté une noix de beurre.

Chauffer le beurre et ajouter les gourganes, le lard fumé et l'ail. Cuire à couvert durant 3 minutes, puis compléter avec les carottes et les oignons. Verser le bouillon et faire réduire doucement. Assaisonner et servir avec le persil haché.

## DÉCOUVERTES

### L'Initiale de Québec engrange les honneurs

Le chef Yvan Lebrun et sa compagne Rolande Leclerc peuvent se vanter d'avoir reçu, en 20 ans, tous les honneurs grâce à la qualité de leur restaurant L'Initiale et de la cuisine du chef Lebrun. Relais gourmand du réseau Relais & Châteaux, considéré comme un des meilleurs restaurants en Amérique du Nord, l'établissement vient d'obtenir la très rare certification «Cinq diamants» du Club automobile AAA et CAA, qui regroupe 52

millions de membres, c'est-à-dire la distinction la plus prestigieuse qui soit pour un restaurant gastronomique.

### Château de la Chaize 2009

Voilà un Brouilly qui a beaucoup d'élégance, avec des arômes de petits fruits, spécialement de framboises et de bleuets. Belle longueur en bouche et beaucoup de fraîcheur. D'ailleurs, je suggère de le prendre légèrement frais. Parfait pour accompagner les grillades et les fromages. Code SAQ: 565663, 18,85 \$.

Les grandes tables

CAVA par Costas Spiliadis

[www.cavarestaurantmontreal.com](http://www.cavarestaurantmontreal.com) ♦ 5551 avenue du Parc (514) 273-7772

POUR ANNONCER DANS CE GROUPEMENT, CONTACTEZ VÉRONIQUE LANGLOIS AU 514 985-3457

## Sudoku

par Fabien Savary

7	9	2	4	5				
		7			6			
6				7				
	3	7	4		5			
		5			4			
9			5	8	3	2		
5					9	8		
1								
4	7		1	9				

Niveau de difficulté : MOYEN

1851

Placez un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide. Chaque ligne, chaque colonne et chaque boîte 3x3 délimitée par un trait plus épais doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre apparaît donc une seule fois dans une ligne, dans une colonne et dans une boîte 3x3.

### Solution du dernier numéro

6	5	2	1	4	9	3	7	8
8	7	9	2	5	3	6	4	1
3	1	4	7	8	6	5	2	9
4	3	1	9	6	2	7	8	5
9	2	6	5	7	8	1	3	4
5	8	7	4	3	1	9	6	2
7	9	8	6	2	5	4	1	3
1	6	3	8	9	4	2	5	7
2	4	5	3	1	7	8	9	6

1850

## SUDOKU : le logiciel

10 000 sudokus inédits de 4 niveaux de difficulté par notre expert Fabien Savary  
En exclusivité sur le site des Mordus  
[www.les-mordus.com](http://www.les-mordus.com)

# JARDINS

INSTITUT DOUGLAS

## L'horticulture pour soigner ses maux

**D**epuis quelques années, de nombreuses recherches ont révélé que la pratique de l'horticulture améliore la santé mentale et physique. Mais déjà, dans les années 80, à l'Institut universitaire en santé mentale Douglas, on utilisait l'hortithérapie. Pionnier au Québec, le programme permet aux participants de briser leur isolement, de se réapproprier leur vie et de réapprendre à se structurer.

Le programme s'adresse aux patients externes autonomes qui y participent volontairement. L'encadrement est réalisé par le service de réadaptation psychosociale et de soutien communautaire Spectrum, supervisé par Bartholomew Crago, chef clinico-administratif du programme de rétablissement de l'Institut Douglas. En collaboration avec le participant est établi un plan d'intervention en fonction de sa situation, de ses objectifs et de ses intérêts. Des pairs experts formés par l'Association

**L'hortithérapie permet d'aborder plusieurs aspects de l'individu : la santé physique, les relations sociales, les capacités intellectuelles et les relations émotives**

québécoise pour la réadaptation psychosociale sont embauchés comme soutien et modèle pour la clientèle.

Sans en être l'objectif ultime, ce programme peut mener à la réintégration au monde du travail dans ce domaine. D'ailleurs, certains anciens participants font de l'entretien, soit pour un paysagiste, soit pour s'occuper des plantes vertes dans les bureaux ou les parcs municipaux.

### Les bienfaits

L'hortithérapie permet d'aborder plusieurs aspects de l'individu : la santé physique, les relations sociales, les capacités intellectuelles et les relations émotives. Elle favorise une approche globale. De plus, elle rythme la vie en fonction des saisons et «branche» les participants sur le quotidien. Et comme on travaille avec des plantes, on réapprend à prendre soin de soi. Aussi, on redécouvre ses capacités, on développe de la confiance et de l'estime personnelle.

### Les activités

Depuis respectivement 21 et 14 ans, les horticulteurs Marielle Contant et Jacques St-Hilaire croient sincèrement à ce programme et font un travail exceptionnel. Grâce à la formation continue offerte à l'Institut Douglas, ils connaissent bien les problématiques de la santé mentale. Ainsi, ils peuvent organiser les activités horticoles en fonction des capacités de chacun et intervenir adéquatement.

Grâce à la production en serres, le programme se poursuit tout au long de l'année.

Les activités qui y sont pratiquées : la multiplication des plantes vertes, la production de poinsettias, la propagation des annuelles et l'entretien des plantes vertes, des bacs à fleurs et des platebandes. Chaque participant, s'il le désire, peut aussi avoir son potager et bénéficie des conseils judicieux des horticulteurs. Cette activité, en plus d'être particulièrement gratifiante, permet une certaine autosuffisance alimentaire.

Et à plus long terme, elle peut se poursuivre dans les jardins communautaires. On offre aussi des ateliers sur différents sujets tels que l'utilisation des fines herbes, des plantes médicinales et des fleurs comestibles, complétant les connaissances nouvellement acquises.

Deux fois par année, au printemps et à Noël, une vente de végétaux est organisée. Très attendue du public, cette activité fait la fierté des participants.

En somme, le centre d'hortithérapie comprend un local, deux serres, deux zones pour les potagers et des grandes platebandes. Une quarantaine de personnes sont accueillies chaque semaine dans cet espace joliment aménagé sur le terrain de l'Institut. Elles se pré-



Les activités qui sont pratiquées à l'Institut Douglas touchent la multiplication des plantes vertes, la production de poinsettias, la propagation des annuelles et l'entretien des plantes vertes, des bacs à fleurs et des platebandes, comme celle ci-dessus.

sentent par groupes de huit pour une période de une à trois heures. La clientèle est à 60 % francophone et majoritairement féminine. En plus des groupes de l'hortithérapie, le site accueille des groupes en provenance des unités de soins de pédopsychiatrie, de gérontopsychiatrie et de problèmes psychiatriques accompagnés de déficiences intellectuelles. Ces personnes y viennent pour se détendre, se divertir et s'initier à l'horticulture.

### Nouveau projet

L'automne dernier, les horticulteurs ont consulté les participants sur la possibilité d'aménager une zone à l'arrière d'une des serres. Le but était d'avoir leur opinion sur la vocation de ce terrain. Enthousiastes, une vingtaine de personnes se sont impliquées et ont décidé qu'elles vou-

laient un coin de verdure pour relaxer. Une architecte du paysage a été invitée à les rencontrer pour échanger des idées et structurer l'aménagement. En fait, la planification du projet et sa réalisation seront entièrement faites par les participants, un bon exercice de réappropriation du pouvoir!

Le jardinage permet d'ouvrir la porte à la communication en échangeant des trucs et des conseils. Le travail physique apaise l'esprit et le contact avec les plantes diminue le stress. Et puis, la fierté et l'estime de soi que procure l'hortithérapie sont des outils importants pour améliorer la santé mentale.

*Des questions sur votre jardin, des interrogations horticoles? N'hésitez pas à me contacter à lgobeille@ledevoir.com.*

### Conseils horticoles

#### Division de l'*Iris germanica*, ou iris barbu

Les rhizomes de l'*Iris germanica* se ramifient à plusieurs reprises au fil des ans et finissent par faire un enchevêtrement de vieux rhizomes sans feuilles. On recommande de les diviser tous les trois ou quatre ans, entre la mi-juillet et la fin d'août.

Au moment de la division, on inspecte les rhizomes dans le but d'éliminer toutes les parties infestées par les larves du perceur de l'iris ou atteintes de pourriture.

On rabat le feuillage de moitié, et, à l'aide d'une bêche, on retire la plante tout en conservant le maximum de racines. On tranche les rhizomes en plusieurs sections avec un couteau bien affûté. On conserve au moins une touffe de feuilles par section. On plante les rhizomes à l'horizontale, légèrement enfouis sous la surface du sol. Le point de jonction entre le rhizome et la touffe de feuilles ne doit pas être enfoui sous la surface du sol. On tasse la terre autour des racines et on arrose.

### CALENDRIER

#### L'agriculture en ville

Ismael Hauteceur, expert reconnu en agriculture urbaine, vous guidera sur les toits, dans les jardins et les potagers du centre-ville de Montréal et de Villeray. Il vous fera découvrir les jardins communautaires, collectifs ou privés et les différentes approches et techniques de l'agriculture en ville.

Depuis plus de dix ans, il se consacre au développement de l'agriculture urbaine et à sa promotion au Québec, notamment à Montréal. Organisé par le Cœur des sciences de UQAM.

■ Circuit centre-ville: 23 août de 12h à 13h30; 30 août de 17h15 à 19h15; 1<sup>er</sup> septembre de 17h15 à 19h15.

■ Circuit Villeray: 25 août de 17h15 à 19h15; 27 août de 10h à 12h; 8 septembre 17h15 à 19h15

■ Gratuit. Réservation requise: [www.coeurdessciences.uqam.ca](http://www.coeurdessciences.uqam.ca).

#### Le Festival de l'ail

Le Festival de l'ail du marché Sainte-Anne est à sa 5<sup>e</sup> année. Ici, l'ail, c'est du sérieux! À Sainte-Anne-de-Bellevue, à l'ouest de Montréal, aujourd'hui 20 août.

L'ail est récolté et c'est l'occasion d'une grande célébration annuelle où dégustations et partages d'informations sur l'ail sont à l'honneur.

Cette année: le défi du meilleur dessert à l'ail et un concours pour le plus bel ail! En vente: de l'ail à toutes les sauces. Les producteurs locaux seront présents avec plus d'une dizaine de variétés d'ail biologique.



Une quarantaine de personnes sont accueillies chaque semaine au centre d'hortithérapie de l'Institut Douglas, qui comprend un local, deux serres, deux zones pour les potagers et de grandes platebandes.

## Escapades

ESTIVALES

**AUBERGE DES**  
*Glacis*  
\*\*\*

LAURÉAT RÉGIONAL  
★★★★★  
**LES GRANDS PRIX**  
DU TOURISME QUÉBÉCOIS  
2010  
Québec

LAURÉAT NATIONAL  
BRONZE  
★★★★★  
**LES GRANDS PRIX**  
DU TOURISME QUÉBÉCOIS  
2008  
Québec

Une aventure gastronomique au moulin à une heure de Québec

Tél.: 418 247-7486 Sans frais: 1 877 245-2247  
[www.aubergedesglacis.com](http://www.aubergedesglacis.com)

POUR ANNONCER DANS CE REGROUPEMENT, COMMUNIQUEZ AVEC JEAN DE BILLY AU 514 985-3456 OU [JDEBILLY@LEDEVOIR.COM](mailto:JDEBILLY@LEDEVOIR.COM)