



CONSUMMATION

Faut-il craindre le neuromarketing?

Page D 4



SAVEURS

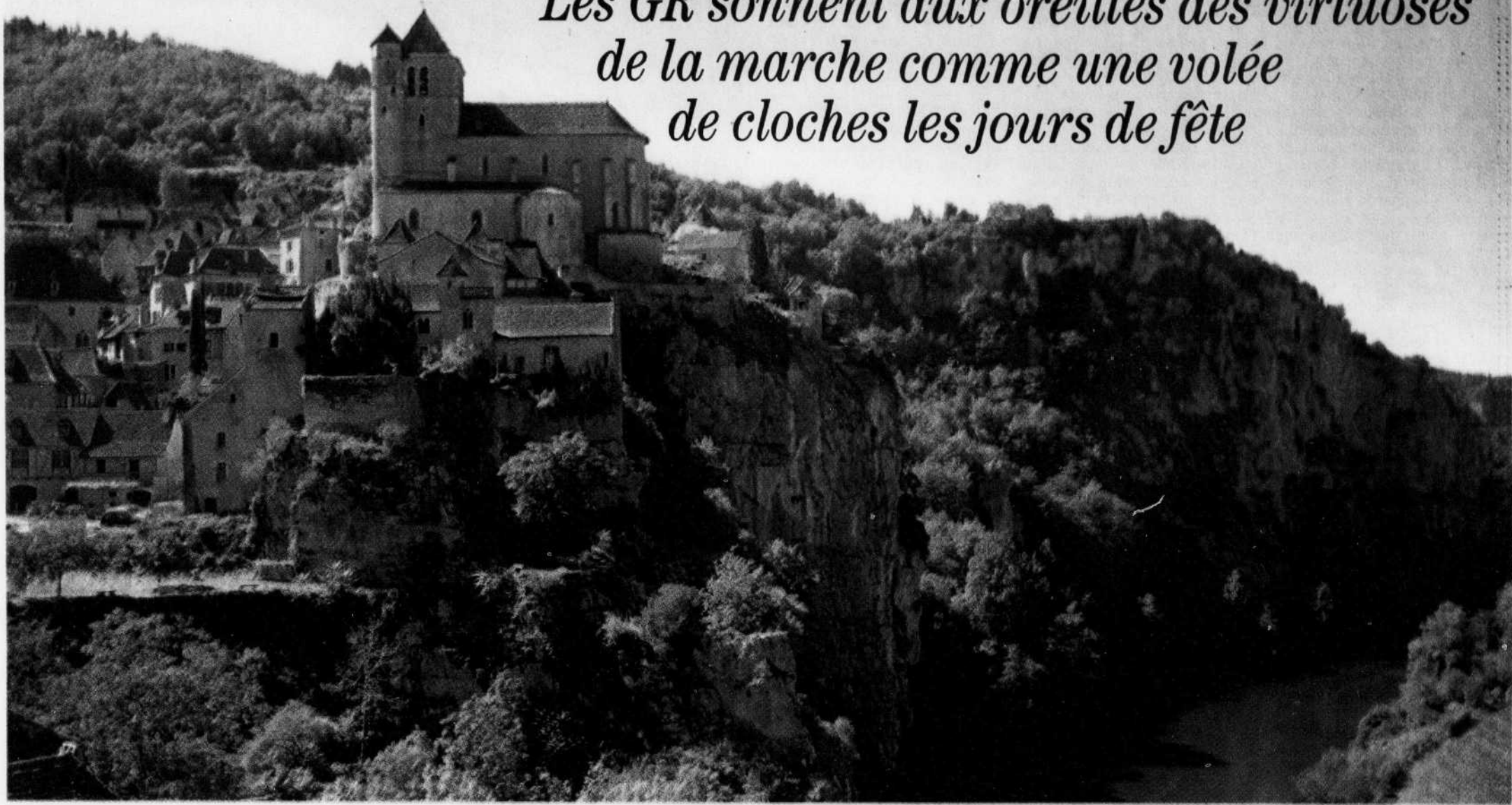
Le savoir-faire gourmand de Lyon

Page D 6

SAMEDI

La France au pas

Les GR sonnent aux oreilles des virtuoses de la marche comme une volée de cloches les jours de fête



À Saint-Cirq-de-Lapopie. En bas à droite: le tympan de l'abbatiale Saint-Foy. En bas à gauche: un pèlerin sur la place centrale dans le village de Lauzerte.

PHOTOS HÉLÈNE CLÉMENT

Il y a 60 ans naissait sur le cours de la Loire, entre Orléans et Beaugency, le premier GR, deux lettres qui sonnent aux oreilles des virtuoses de la marche comme une volée de cloches les jours de fête. De 28 kilomètres en 1947, le GR 3 atteignait une longueur de 1300 kilomètres 30 ans plus tard, de Mont-Gerbier-de-Jonc à Guérande. Puis naîtront les GR 4, 5, 20, 65... et tout un réseau de 180 000 kilomètres de sentiers qui sillonnent le pays. Les initiateurs du projet se doutaient-ils que les deux petites bandes blanc et rouge peintes sur les arbres et les rochers allaient devenir les balises les plus populaires de France?

HÉLÈNE CLÉMENT

Midi-Pyrénées — Devant l'arc roman du tympan de la basilique Sainte-Foy, à Conques, le frère Jean Daniel explique à des pèlerins la scène du Jugement dernier sculptée dans la pierre, entre le linteau et l'archivolte du portail: 124 personnages sur 42 panneaux amovibles. Une œuvre d'art magistrale. Puis on franchit en silence la porte de l'abbatiale. Dans l'ancien réfectoire se profile alors un trésor d'orfèvrerie dont la pièce principale est la statue reliquaire de sainte Foy, celle qui est à l'origine de la prospérité de cette église.

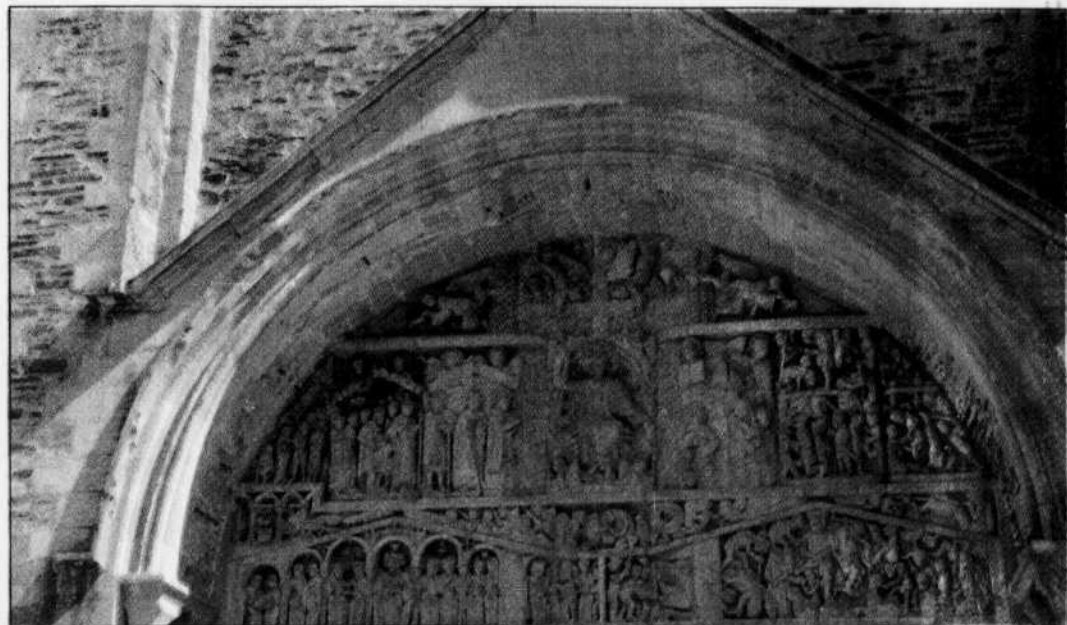
«Sainte Foy est une petite martyre de la ville d'Agen qui a vécu au début du IV^e siècle, raconte la guide. Ses reliques furent volées et ramenées ici par Avarisus, un moine d'un monastère du vallon de Rouergue. La translation aura pour effet d'attirer nombre de pèlerins et, pour accueillir tout ce monde, il faudra édifier une église de pèlerinage. C'est ainsi que Conques atteint une

certaine renommée, portée par les chemins jusqu'à... Saint-Jacques-de-Compostelle.»

Conques, sur la liste des plus beaux villages de France, n'est qu'une des villes-étapes traversées depuis plus de mille ans par le fameux chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, la *via Podensis*, qui va du Puy-en-Velay aux Pyrénées.

Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, le chemin du plus célèbre pèlerinage du monde traverse sur une distance de 750 kilomètres le sud de la France, soit les régions de l'Aubrac, du Lot et de Tarn-et-Garonne, avant de rejoindre le Pays basque. On emprunte le GR 65 pour retrouver l'esprit qui animait les pèlerins du Moyen Âge, parcourir une des plus belles et des plus vieilles régions de France, profiter de la qualité des balises du chemin mythique et goûter à la gastronomie de la région.

Avant d'être homologué GR par la Fédération française de randonnée pédestre, précise Alain Nevrière, président du Comité régional de la randonnée pédestre, un itinéraire doit s'acquiescer de certaines conditions, comme emprunter le plus possible



les chemins du domaine public, ne pas dépasser 30 % de surface goudronnée, offrir un balisage discret et efficace, des sentiers entretenus et jalonnés de lieux d'hébergement distancés d'une vingtaine de kilomètres en terrain plat et de six heures de marche en montagne. Les topoguides estiment qu'en montagne, où on raisonne en heures plutôt qu'en kilomètres, un randonneur couvre 300 mètres de dénivellation à l'heure.

Six mille bénévoles entretiennent les 180 000 kilomètres de sentiers: 65 000 de sentiers GR et 115 000 de tracés de promenade et randonnée. On distingue les GR

qui traversent la France de façon linéaire sur de longues distances, que le randonneur peut fractionner ou ne suivre qu'en partie: les GRP (de pays), des boucles qui permettent de découvrir en quelques jours une région, et les PR (promenade et randonnée), qui proposent des itinéraires de quelques heures.

Sentiers de découverte, circuits thématiques ou historiques, sentiers d'interprétation, balades gourmandes... Le randonneur peut varier les thèmes de connivence avec la nature. Et il a l'embaras du choix! Des exemples, il y en a des

centaines: randonnées historiques en Loire, chemin des douaniers et des fées en Bretagne, châteaux vosgiens, volcans en Auvergne, sentiers romanesques en forêt d'Île-de-France, sur les traces des écrivains (George Sand et Alain Fournier dans le Berry, Colette en Bourgogne, Chateaubriand dans la Vallée-aux-Loups), transhumance en Provence... Tout autant de jeux de piste qui entraînent les visiteurs sur des routes d'autrefois et qui font parler les rivières, les arbres, les ponts, les châteaux...

VOIR PAGE D 3: FRANCE

Cette offre formidable et accrocheuse propose gratuitement les options de billets *Park Hopper* et *Parcs aquatiques* et autres plaisirs!

Vous pouvez maintenant venir vivre d'autres rêves Disney puisque la célébration de *L'année d'un million de rêves* se poursuit pour la dernière année. De plus, ce forfait spécial vous permettra de profiter de toutes les activités offertes grâce aux options de billet *Park Hopper* et *Parcs aquatiques* et autres plaisirs GRATUITES**.

Profitez de nouveaux divertissements enchantés, de nouvelles attractions fantastiques et de la magie que créent chaque jour pour vous les membres de l'équipe Disney. C'est le meilleur moyen pour profiter de toute la magie du monde. De plus, grâce à la forte valeur du dollar canadien, il est le moment idéal pour réaliser vos rêves.

Ne tardez pas! Vous devez réserver avant le 15 décembre 2007!

*Le nombre de disponibilités offertes dans le cadre de cette offre est limité. Les réservations sont calculées par rapport au prix régulier du même forfait. Les billets et options doivent être utilisés dans les 14 jours suivant leur première utilisation. Les tarifs de groupe et autres réduits ne sont pas applicables.

**Les parcs aquatiques sont sujets à des fermetures saisonnières et météorologiques. Les événements/activités qui font l'objet d'un prix distinct ne sont pas inclus.

Prix excluant le 3,50\$/1000\$ de services touristiques achetés représentant la contribution des clients au Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages.

Voyages CAA-Québec est titulaire d'un permis du Québec.

Partez confiant. Revenez heureux.

CAA Voyages

1 888 672-7839

Visitez www.caaquebec.com ou passez à un centre de services.

Walt Disney World
Disney Parks & Resorts

Images et propriétés Disney © Disney

Forfait de 4 nuits/5 jours

385 \$ US PAR ADULTE

Prix calculé en occupation double dans une chambre standard d'un hôtel Disney sélectionné de catégorie « Value ».

Offre valide la plupart des nuits du 01/01/08 au 17/01/08 et du 21/01/08 au 13/02/08.

SAMEDI

TOURISME

MÊME LE VATICAN SE MET À COURTISER LES COMPAGNIES AÉRIENNES À TARIFS RÉDUITS. ASSOCIÉS DEPUIS PEU À LA COMPAGNIE MISTRAL AIR, LES PREMIERS FORFAITS DIVINS PROPOSÉS SONT DES VOLS ROME-LOURDES À BORD D'APPAREILS AUX COULEURS DU SAINT-SIÈGE (BLANC ET JAUNE). SUR LE DOSSIER DE CHAQUE SIÈGE APPARAÎSSENT DES CITATIONS BIBLIQUES, DU GENRE: «JE CHERCHE TON NOM, SEIGNEUR.»

Long courrier



Lio Kiefer

Appartements californiens en famille

«Envisage un voyage en Californie l'été prochain avec ma conjointe et mes deux filles de 10 et 13 ans. J'aimerais louer un appartement à San Francisco et peut-être aussi à Los Angeles. Pouvez-vous nous recommander des sites Internet ou des agences pour ce faire? Merci de votre aide.»

Marc-André Blanchard, Montréal

On peut souvent négocier de l'hébergement dans les motels autour de Los Angeles, en dehors de la saison estivale, comme ceux des chaînes Motel 6 et Econo Lodge, dont quelques établissements ont des chambres équipées d'une cuisinette. Mais il est plus facile de trouver un appartement à San Francisco. On peut fréquenter les parcs nationaux comme celui de Yosemite, où on retrouve plus d'une douzaine de terrains de camping.

Le Grand Canyon, la vallée de la Mort, Yellowstone, Zion, Bryce Canyon et Grand Teton sont les autres parcs nationaux très fréquentés pendant la période estivale. On se procure alors la National Parks Pass (50 \$US), qui donne un accès illimité aux parcs nationaux pendant une période d'un an.

Appart-hôtels à San Francisco: Vantaggio Suites et Vantaggio Suites Cosmo, www.vantaggiosuites.com; Kenmore Residence Club, www.kenmorehotel.us; Monroe Residence Club, www.monroeresidenceclub.com; Camping et parc de Yosemite, www.nps.gov/yose/trip/camping.htm, www.nps.gov/yose/trip/camping.htm.

En ce qui concerne les guest houses et les B&B de Los Angeles, c'est souvent plus cher que les hôtels ou les motels. Location d'appartements à Los Angeles: http://www.expattoday.com/ville/usa_etats-unis/los_angeles_ville_daffaires/go_to_los_angeles.htm; terrains de camping privés: www.koa.com; chaîne Motel 6: www.motel6.com; National Parks Pass et Golden Eagle Pass: http://www.nps.gov/parks/passes_fees.htm; réservations dans les parcs: <http://reservations.nps.gov>; renseignements sur les parcs: www.nps.gov. Office de tourisme de Californie: www.visitcalifornia.com.

Japon et Taïwan pour femme seule

«Avez-vous quelques conseils particuliers à donner à une personne qui voyage seule pour la première fois au Japon et à Taïwan? Avez-vous aussi quelques hôtels à proposer

pour les grandes villes de ces deux pays? Est-il facile de trouver des tours guidés, là-bas, pour visiter certaines parties du pays? Je parle anglais mais pas le japonais ni le mandarin. Pourrai-je me débrouiller?»

Nicole-Anne, Montréal

Il n'y a pas de conseils particuliers à donner pour ces deux destinations très différentes, si ce n'est d'observer et de ne pas se presser, de profiter des parcs au Japon et des plages à Taïwan. Ne pas ressembler à une femme d'affaires peut être une bonne façon de se démarquer de la clientèle la plus habituelle. En ce qui concerne les tours guidés, toute personne qui frôle de près ou de loin le tourisme parle anglais, quelquefois le français dans le cas des plus zélés.

En débarquant de l'avion à Tokyo, la meilleure solution demeure le train Skyliner, parfaitement indiqué à l'intérieur de l'aérogare. En une heure et pour une quarantaine de dollars, on rejoint la gare d'Ueno. Ensuite, métro ou taxi jusqu'à l'hôtel où on a retenu une chambre. Il faut savoir que Tokyo offre un choix infini d'hôtels, dont même les plus modestes sont d'une propreté à faire pâlir M. Net.

Dans la catégorie deux étoiles, le Shinagawa Prince Hotel, près de la gare centrale, est parfait pour les petits budgets. Dans la catégorie luxe à tous les étages, le Grand Hyatt, qui se place se plaçant dans le peloton de tête des tendances locales tout en restant très convivial, offre tours de verre et œuvres d'art contemporain.

Le palais impérial, le parc Higashi, les ruines de l'ancien château d'Edo et Ninomaru, un jardin dessiné il y a quatre siècles, sont autant de partances d'une journée au rythme *va piano va sano*.

On peut faire un tour du côté du centre urbain Tokyo Midtown, où se trouvent la plus haute tour de la ville (248 mètres), le musée d'art contemporain Suntory et le 21-21 Design-Sight, consacré au design japonais avec Issey Miyake et Tadao Ando comme signataires.

Enfin, pour une excursion en train sur le mont Fuji, comptez un peu plus de deux heures entre la gare de Shinjuku jusqu'à la station Kawaguchiko. L'ascension demande de neuf à dix heures de marche. Et rappelez-vous que la gastronomie nipponne est une véritable religion.

Pour ce qui est de Taïwan, il y a un site intéressant pour les hôtels: <http://www.fr.asiarooms.com/travelguide/taïwan/taïwan-accmodation/index.html>.

Taïpeh, la capitale, s'énerve un peu mais n'est pas très intéressante. Cette ville essaie tant bien que mal de se départir de son étiquette de destination d'affaires. Par contre, il faut faire un tour du côté

du Musée national, qui abrite la plus grande collection d'art chinois de l'Extrême-Orient. Pour le plaisir, il faudra alors se tourner vers les six parcs nationaux avec, pour certains, des forêts de bambou et des sources chaudes.

Pour se mettre un peu en hauteur, on peut gravir le Chungyang Shanmo et se promener dans les gorges de Taroko. En matière de lacs, ceux du Soleil et de la Lune sont les plus visités. Pour les plages, privilégiez celles de la côte sud et de l'île de Lanyu. Attention au taux d'humidité, car on y transpire beaucoup. Avril, mai, octobre et novembre sont des mois à privilégier.

À lire: *Le Japon contemporain*, de Jean-Marie Bouissou, chez Fayard. Pour avoir en plus de bons renseignements, quelques adresses et de belles images, le *Guide Voir* sur le Japon est tout indiqué. Le *Guide Ulysse* et le *Rough Guide* sur Taïwan sont de bonnes références.

Tuyaux, conseils

«Voyageuse boulimique, je lis votre chronique avec beaucoup d'intérêt. J'apprécie particulièrement les échanges que vous encouragez entre les lecteurs. À ce propos, voici deux commentaires sur une de vos chroniques précédentes.

«À Annie V., qui désire visiter la France et le Maroc: il faut savoir que la plupart des transporteurs aériens, dont Air France, proposent un arrêt à Paris pour une cinquantaine de dollars sur la plupart de leurs tarifs. La concurrence étant féroce sur le Maroc, on peut souvent s'y rendre via Paris pour une centaine de dollars de plus qu'un vol sec sur Paris.

«En d'autres mots, votre lectrice achète un aller-retour pour le Maroc avec Air France et demande à son agent de voyages de faire un arrêt dans la capitale française. Par contre, cette option est souvent difficilement accessible via Internet et il vaut mieux consulter un agent de voyages.

«Pour Francine, qui envisage de partir en Birmanie: j'ai visité ce pays avec beaucoup d'intérêt l'hiver dernier. Mon plus beau voyage à vie. J'y ai fait de très belles rencontres, vu des paysages incroyables. Par contre, il faut rappeler que la Prix Nobel de la paix, Aung Sang Suu Kyi, demande aux touristes d'éviter son pays. Même en étant prudent, nos dépenses continuent de profiter à la junte militaire: visas, taxes, etc.

«De plus, le gouvernement fait appel au travail forcé pour entretenir les infrastructures touristiques. Dans le contexte actuel, il faut appuyer le boycottage occidental de la Birmanie et souhaiter que le pays se démocratise rapidement pour enfin pouvoir le (re)découvrir.»

Elise Desaulniers, Montréal

À suivre

«Je suis bénévole au Musée des beaux-arts de Montréal et j'ai organisé un voyage culturel en Floride,



CAROL SIMOWITZ, SAN FRANCISCO CONVENTION & VISITORS BUREAU

Le Golden Gate Park à San Francisco, en Californie.

prévu du 4 au 11 février 2008. Nous visiterons des musées et le club privé de Donald Trump à Palm Beach et aurons le privilège de voir une collection privée dans une résidence de Miami ainsi que de rencontrer un artiste dans son studio. Les personnes doivent s'inscrire au Musée des beaux-arts avant le 1^{er} décembre.» Chantale Michaud, ☎ 514 765-9815.

À lire, voir, écouter

■ La sortie des guides *Voir* 2008 consacrés au Mexique, à Cuba, à la République dominicaine, au Vietnam, à Londres et à Paris. Les trois premiers sont dignes d'intérêt, car il y a une vision qui ne privilégie jamais le tout-compris de 1500 chambres en bord de crique. On y trouve des adresses sympa et des excursions qui ne figurent pas dans les brochures de nos voyagistes traditionnels et généralistes.

Ceux de Paris et de Londres valent le coup pour les adresses hôtelières et certains restos. Celui consacré au Vietnam est faible si on le compare au *Lonely Planet* ou au *Rough Guide*.

Par contre, c'est avec grand plaisir que j'ai découvert le *Routard* sur la Belgique, une destination rarement ficelée en guide: la côte, les châteaux, les rivières, les parcours autour de Dinan, les envolées d'Anvers... Cela étant, si vous aviez la version 2007 de l'un ou l'autre de ces guides, notez qu'il n'y a pas de changements pour 2008, ou si peu.

La phrase de la semaine

■ «Le plus grand voyageur est celui qui a su faire une fois le tour de lui-même.»

— Confucius

Clin d'œil

Même le Vatican se met à courtiser les compagnies aériennes à ta-

rifs réduits. Associés depuis peu à la compagnie Mistral Air, les premiers forfaits divins proposés sont des vols Rome-Lourdes à bord d'appareils aux couleurs du Saint-Siège (blanc et jaune). Sur le dossier de chaque siège apparaissent des citations bibliques, du genre: «Je cherche ton nom, Seigneur.»

On commence cette année par Lourdes, poids lourd du tourisme spirituel, mais les pèlerins se feront offrir dès l'année prochaine Saint-Jacques-de-Compostelle, Fatima et Jérusalem, en simple ou en combiné.

À quand le tout-compris évangélique avec messes aériennes, buffets d'apôtres consentants, dons illimités et pardons régénérateurs? Ne vit-on pas une époque formidable?

Envoyez vos questions et commentaires à lkiefer@ledevoir.com.

EN BREF

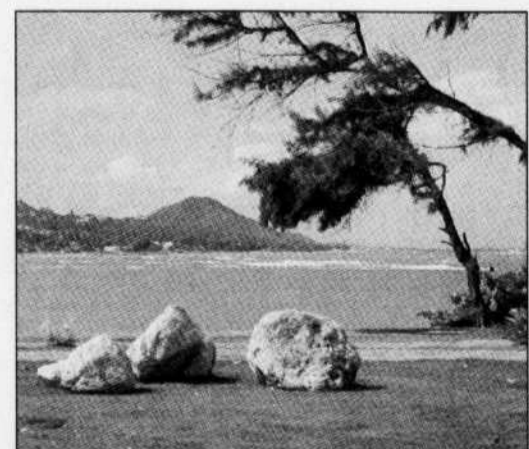
Les «longs-séjouristes»

Les longs séjours à l'étranger sont de plus en plus populaires auprès de toutes les clientèles. Les journalistes spécialisés en tourisme Isabelle Chagnon et Lio Kiefer, notre collaborateur, ont signé un livre pour aider les personnes intéressées à choisir leur destination et à préparer un tel voyage, de six semaines ou plus. Le *Guide des longs séjours*, publié aux Éditions Ulysse, contient une foule de renseignements et de conseils aux «longs-séjouristes», notamment en matière de santé, d'assurances et de budget. À la différence d'un court séjour, celui de longue durée nécessite une bonne analyse du lieu où on s'apprête à poser ses bagages mais aussi une bonne préparation de celui qu'on va à quitter: son domicile. Le guide présente également une liste de destinations qui se prêtent bien à ce type de voyage, sur les cinq continents. www.ulyse.ca. — Le Devoir



Après six années comme chef des opérations du Fonds mondial pour la nature (WWF), Paul Steele a été nommé directeur des initiatives environnementales à l'Association du transport aérien international (IATA). Giovanni Bisignani, directeur général et chef de la direction de l'IATA, a salué cette nomination, qui entrera en vigueur le 1^{er} décembre. «Bien que notre dossier envi-

ronnemental soit très bon, le bilan carbone de l'aviation est en croissance. Nous ne pouvons accepter cette situation. Paul Steele apporte à notre organisation un solide dossier de réalisations en matière de protection de l'environnement acquis auprès du Fonds mondial pour la nature et ailleurs.» La facture annuelle de carburant de l'industrie s'élève à 132 milliards \$US, a-t-il poursuivi. www.iata.org. — Le Devoir



FREDÉRIQUE DOYON LE DEVOIR

La baie de Puerto Plata en République dominicaine.

Noël en République dominicaine

Selon le ministère du Tourisme de la République dominicaine (Sectur), les principales destinations touristiques n'auraient pas subi de dommages à la suite du passage de la tempête tropicale Noël. Aucun problème n'aurait été rapporté non plus dans les complexes hôteliers de Bávaro, Bayahibe, La Romana, Puerto Plata, Las Terrenas, Samaná, Cabarete, Sosúa, Puerto Plata, Constanza et Jarabacoa. Les vols internationaux ont repris le 29 octobre, ce qui a permis aux différents réseaux hôteliers de continuer à recevoir la clientèle comme prévu. Bureau de tourisme de la République dominicaine à Montréal: ☎ 514 499-1918. www.sectur.gou.do. — Le Devoir

Voyagez mieux avec Sunwing Airlines et obtenez gratuitement:

- Verre de champagne - Prémium cosmétologiques
- Équipement - Boîte de rangement - Un sac à dos
- Boissons non alcoolisées - Collations - Service de service à bord
- Sièges en cuir - Couvertures et oreillers - Sac à dos pour enfants avec jouet et puces - Service courtois et amical

sunwing.ca
Vivez la Différence

VENTE JUSQU'À 40% DE RABAIS

APPLICABLE SUR TOUS LES DÉPARTS DE MONTRÉAL VERS CUBA, JAMAÏQUE, PANAMA, MEXIQUE, RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

RÉSERVEZ D'ICI LE VENDREDI 16 NOVEMBRE

CIENFUEGOS Faro Luna Chambre 18 décembre • 1 semaine 995\$	HOLGUIN Villa Covarrubias Chambre Club Sunwing 23 décembre • 1 semaine 1295\$	PUERTO PLATA Casa Marina Beach & Reef Ch. vue jardin Club SWG 22 décembre • 1 semaine 1495\$
SANTA LUCIA Gran Club Santa Lucia Chambre Club Sunwing 18 décembre • 1 semaine 995\$	VARADERO Sol Sirenas Coral Resort Chambre 20 décembre • 1 semaine 1295\$	PANAMA Playa Blanca Resort Chambre 24 décembre • 1 semaine 1595\$
SANTIAGO DE CUBA Club Bucanero Chambre 20 décembre • 1 semaine 995\$	SAMANA Cacao Beach Spa & Casino Chambre 19 décembre • 1 semaine 1295\$	ACAPULCO Copacabana Acapulco Chambre Club Sunwing 21 décembre • 1 semaine 1695\$
MANZANILLO DE CUBA Club Amigo Mareá Del Portillo Chambre 23 décembre • 1 semaine 1165\$	CAYO COCO Sol Cayo Guillermo Chambre 24 décembre • 1 semaine 1375\$	RIVIERA MAYA Grand Sunset Princess Suite Junior 23 décembre • 1 semaine 1995\$

ACAPULCO Ou le monde se rejoint

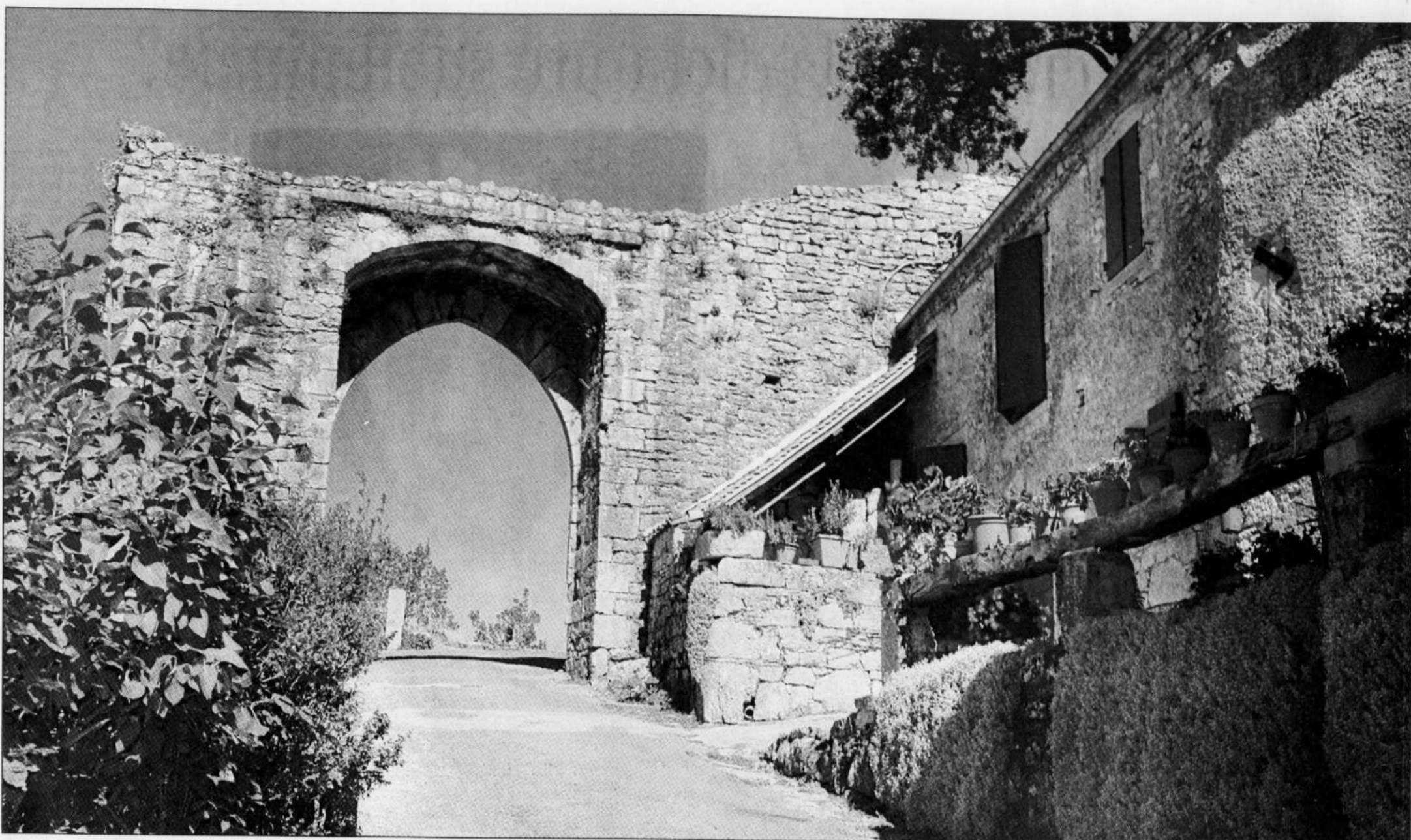
MEXICO AU DELÀ DE VOTRE IMAGINATION

Figure de 40% de vente. Dans toutes les agences de voyages. Offre valable du vendredi 16 novembre 2007. Offre est soumise à disponibilité et peut être retirée en tout temps sans préavis. Les tarifs sont par personne, sur une base d'occupation double sur les forfaits tout compris 7 nuits. Ces tarifs incluent les taxes et frais relatifs au transport sauf la taxe locale d'aéroport payable au départ de certaines destinations. (Économie jusqu'à 40% est applicable sur le prix régulier brochure. *Ce prix reflète l'économie maximum. Les prix incluent pas la contribution des clients au Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages de 3,55\$ par tranche de 1 000\$ de services achetés. Offre valide au moment de l'impression. Titulaire d'un permis du Québec. 07/11/07

SAMEDI

TOURISME

LES DÉPARTEMENTS FRANÇAIS D'OUTRE-MER (DOM) ONT AUSSI LEURS SENTIERS DE GRANDE RANDONNÉE. À LA RÉUNION, IL FAUT COMPTER DE TROIS À SIX JOURS POUR PARCOURIR, À UNE ALTITUDE MOYENNE DE 1750 MÈTRES, LE GR R1, D'UNE SOIXANTAINES DE KILOMÈTRES. CE SENTIER FAIT LE TOUR DU PITON DES NEIGES EN PASSANT PAR LES CIRQUES DE SALAZIE, CILAOS ET MAFATE.



Dans le pittoresque village de Saint-Cirq-Lapopie.

HELENE CLEMENT

FRANCE

SUITE DE LA PAGE D 1

Les grands classiques

Il y a le GR 65, mais il y a aussi le GR 3, premier de la série. Inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, cette randonnée historique fête cette année ses 60 ans en même temps que le Comité national des sentiers de grandes randonnées, devenu en 1978 la Fédération française de randonnée pédestre. Mais s'il est le premier, qu'en est-il des GR 1 et GR 2?

«En fait, le GR 3 est le premier sentier de grande randonnée balisé blanc et rouge de France, sauf qu'il en existait déjà deux à Paris: le GR 1 et la Seine, et le GR 2, le Tour de l'Île-de-France», explique Alain Nevière. Et, bien que le GR de Loire ait gagné en vitesse le balisage des sentiers de la région parisienne et que son premier tronçon, d'une vingtaine de kilomètres, ait doublé les Parisiens, il n'occupe que le troisième rang dans la numérotation.

Le GR 3 suit, dans la mesure du possible, le cours de la Loire sur 1300 kilomètres entre Mont-Gerbier-de-Jonc, dans le Massif central, et Guérande, en mer Atlantique. Les paysages très variés passent de la montagne en Ardèche en territoire de viticulture autour de Sancerre, de la forêt à Orléans puis de châteaux dans la vallée, jusqu'à Nantes, avant de rejoindre Guérande.

«Orléans a longtemps été réputé pour la fabrication de son vinaigre», raconte M. Nevière. Dès le Moyen Âge, les vins d'Anjou et de Touraine étaient transportés par gabare sur la Loire et, à cause de la lenteur du transport et de la mauvaise qualité de la production, le liquide virait au vinaigre à peu près à hauteur d'Orléans. Les vins piqués étaient alors transformés en vinaigre.»

Certains GR réclament une bonne condition physique pour mener à terme les efforts répétés sur plusieurs jours, voire plusieurs semaines. À titre d'exemple: la traversée de la Corse par le GR 20, une odyssée de deux semaines plutôt casse-pattes en haute montagne. C'est un sentier étroit, escarpé et pierreux sur l'arête faîtière de la haute montagne, 10 000 mètres de dénivellation, des zones d'ébouilés, des ponts suspendus, plusieurs passages équipés de câbles pour éviter au randonneur de succomber au vertige.

On dit que c'est l'expérience de randonnée la plus difficile d'Europe. En tout cas, en ce qui concerne le passage dantesque du cirque de la Solitude, on ne peut qu'être d'accord avec le guide *Sentier de Corse - Le grand chemin*, qui écrit: «Il est du genre à rester gravé au chapitre des exploits mémorables du brave randonneur.» Oh que oui!

«Au début, quand on a décidé de traverser le GR 20, on se disait que ça ne devait pas être si difficile que ça puisqu'il s'agit d'un GR, donc

d'une randonnée pédestre», raconte André Trottier, photographe et alpiniste, fondateur d'Aventuriers du monde. «Mais on s'est vite ravisés.»

Habitué des grandes expéditions en montagne, M. Trottier, 67 ans, tente d'établir le record du monde de la personne la plus âgée à avoir escaladé la plus haute montagne de chacun des sept continents, dont le mont Everest, plus haut sommet de la Terre. «Je conseille le GR 20 comme entraînement à quiconque souhaite faire de la haute montagne», dit-il.

Trois autres classiques? D'abord le GR 10, qui traverse la cordillère pyrénéenne de l'Atlantique à la Méditerranée sur environ 870 kilomètres de sentiers balisés. Une aventure en 50 étapes que beaucoup de randonneurs, comme dans le cas du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, décideront d'accomplir en plusieurs séjours. Puis le GR 54, une boucle d'une dizaine de jours qui fait le tour du massif de l'Oisans, entre l'Isère et les Hautes-Alpes. Enfin, le GR 5, ou sentier Hollande-Méditerranée, du lac Léman au mont Blanc, la portion savoyarde

du sentier de 2600 kilomètres qui part de la mer du Nord, aux Pays-Bas, pour rejoindre la Méditerranée, à Nice, via la Belgique et le Luxembourg.

Moins minérale, moins extrême, plus romantique, la randonnée littéraire permet de découvrir un auteur à travers des paysages qui ont inspiré ses œuvres. La France compte nombre de ces sentiers, parmi lesquels le GR de Pays des Maîtres Sonneurs, dans le Berry, une randonnée en boucle de 185 kilomètres à la découverte des héros du fameux roman de George Sand.

Le chemin de Stevenson se confond au GR 70. Le 22 septembre 1878, l'écrivain écossais Robert Louis Stevenson part à pied du Monastier-sur-Gazeille, en Haute-Loire, avec Modestine, une ânesse qu'il achète au père Adam pour 65 francs et un verre de gnôle. Il atteint Saint-Jean-du-Gard 12 jours plus tard. Ici, un âne de location est idéal pour porter les bagages.

Les départements français d'outre-mer (DOM) ont aussi leurs sentiers de grande randonnée. À la Réunion, il faut compter de trois à six jours pour parcourir, à une altitude moyenne de 1750 mètres, le GR R1, d'une soixantaine de kilomètres. Le sentier fait le tour du piton des Neiges en passant par les cirques de Salazie, Cilaos et Mafate. Certains cols atteignent près de 2000 mètres d'altitude. Quant au GR 2, d'une longueur de 150 kilomètres, il propose une grande traversée de l'île, du nord au sud-est, en passant par Mafate et Cilaos et le volcan du piton de la Fournaise.

Plus près de nous, en Martinique, dans les Petites Antilles françaises, on retrouve la fameuse balise blanche et rouge sur la mon-

tagne Pelée ainsi que le long du sentier de 17 kilomètres «Prêcheur-Grand Rivière», situé au nord de l'île. Le randonneur qui a tout son temps peut accéder, par des sentiers secondaires, à de jolies criques entaillées à flanc de montagne. Quant au sentier des Caps, un des plus beaux de la Caraïbe, il longe sur 28 kilomètres les plages de l'extrême sud, de la mer des Caraïbes à l'est à l'océan Atlantique à l'ouest.

Elémentaire, écologique et peu coûteuse, la randonnée permet d'accéder à ce qu'on ne voit pas lorsqu'on voyage en autobus, en train, en auto: des modes de vie, un lac de montagne, une cascade, une orchidée, un pigeonnier. C'est vrai, on en revient en sueur et les ongles sales mais la tête pleine de souvenirs. Et pour qui s'intéresse au sort de la planète et à la pollu-

tion, qui sait, marcher deviendra peut-être un jour un moyen d'accumuler des crédits de carbone?

En vrac

■ Pour obtenir les *ToposGuides* des différents GR, GR de pays et PR, contactez la Fédération française de la randonnée pédestre: ☎ 01 44 89 93 90, www.frandonnee.fr.
■ Pour les randonnées en Martinique, joignez le Comité martiniquais du tourisme au Canada, 4000, rue Saint-Ambroise, bureau 265, ☎ 514 844-8566, 1 800 361-9099, www.lamartinique.ca. Pour l'île de la Réunion: ☎ 02 62 21 00 41, www.la-reunion-tourisme.com.

■ Si vous avez envie de coudeoyer les sentiers d'altitude, vous pouvez faire appel à des accompagnateurs de montagne. La France compte 2600 professionnels de la découverte de la montagne, du milieu

naturel, patrimonial et urbain. C'est le professionnel de toutes les formes de randonnée: à pied, à ski, à vélo, avec des animaux de bât... www.lesaeo.org.

■ Si vous planifiez une escapade sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, procurez-vous le livre *Miam miam dodo - Le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle, le Puy-en-Velay / Saint-Jean-Pied-de-Port, GR 65*, et le *Topo Guide Sentier vers Saint-Jacques-de-Compostelle via Le Puy*. Si vous n'avez que deux semaines et souhaitez parcourir le GR 65 par tronçons, celui entre Le Puy via Conques, Figeac, Lauzerte, Moissac, Ostabat et Saint-Jean-Pied-de-Port est certainement un des plus beaux de la partie française.

■ Si vous planifiez de parcourir le GR 20, consultez le site Internet du photographe et alpiniste André

Trottier (www.aventuriersdumont.com) et assistez prochainement à ses soirées-conférences: *Corse, île de Beauté et son GR 20*, les mercredis 14 novembre à 19h30, au Palais de Granby, ou le mercredi 21 novembre à 19h30, au Vieux Clocher de Sherbrooke.

■ À lire: *Les Maîtres Sonneurs*, George Sand, Editions Gallimard Folio, et *Voyages avec un âne dans les Cévennes*, Robert Louis Stevenson, Editions Flammarion.
■ Renseignements: Maison de la France au Canada, Montréal, ☎ 514 288 4264, www.franceguide.com.

Notre journaliste était l'invitée de Maison de la France, du Comité départemental de tourisme de Midi-Pyrénées, d'Air France et d'Avis France.

Collaboratrice du Devoir

Romantique, la randonnée littéraire permet de découvrir un auteur à travers des paysages qui ont inspiré ses œuvres.



ÉVADEZ-VOUS CET HIVER!

COLUMBUS ISLE (BAHAMAS) Départs 11 janvier, 1 ^{er} et 8 février	2 319 \$
PUNTA CANA (REPUBLIQUE DOMINICAINE) Départ 26 janvier	2 404 \$
TURKOISE (TURKS ET CAICOS) Départs 1 ^{er} , 15 et 22 février	2 435 \$

Les tarifs comprennent: La vol de Montréal avec Air Transat ou West Jet, 7 nuits d'hébergement en occ. double (catégorie standard) en formules tout compris, les transferts et les taxes.
Les prix incluent la TPS et la TVQ mais n'incluent pas la contribution d'indemnisation des clients des agents de voyage de 3,50\$/par 1000\$.
Réservation jusqu'au 11 novembre

CINQUIÈME SAISON Permis du Québec
(514) 270 1237 sans frais 1 800 5-SAISON
30 AVENUE DE L'ÉPÉE (ANGLE LAURIER), OUTREMONT

Bon voyage

VOYAGES CULTURELS VIP

La culture, notre préoccupation quotidienne

SPECIAL EUROPE DE L'EST

150 \$ DE RABAIS. RÉSERVATION: AVANT 1 JANV. 2008

CHOIX DE 3 DESTINATIONS MERVEILLEUSES

- 1- RUSSIE: 29 JRS EN MAI OU SEPTEMBRE (19 JRS CROISIÈRE)
- 2- POLOGNE ET ÉTATS BALTES: 23 JOURS (JUN 2008)
- 3- CROATIE (SLOVÉNIE, BOSNIE ET MONTENEGRO): 23 JRS MAI 2008

Petit groupe (15 passagers) — itinéraire exclusif - Demandez la brochure.
514-844-0407 www.voyagesculturelsvip.ca



RENCONTRES D'INFORMATION

Lieu: Auberge Universel
5000 Sherbrooke Est, Montréal

LE DIMANCHE 11 NOV. 2007

10h00
• Grande Russie - Sainte Russie Départs: 29 mai, 5 juin, 4 & 11 sept. 2008
12h00
• Espagne Départs: 24 avril & 18 septembre 2008
• Grand Tour des Îles Britanniques Départ: 17 mai 2008
14h00
• Grèce Départs: 3 mai & 13 septembre 2008
• Sicile & Italie du Sud Départ: 5 octobre 2008
16h00
• Turquie Départs: 26 avril & 4 octobre 2008
• Croisière en Méditerranée Départ: 1 ^{er} octobre 2008

Permis du Québec

VOYAGES CULTURELS VIP

Les grands voyages de culture: 23 jours et plus

ÉGYPTE

21 FÉVRIER AU 16 MARS 2008: COMPLET
28 FÉVRIER AU 23 MARS 2008: COMPLET
6 AU 30 MARS 2008: QUELQUES PLACES
5 082 \$ tout compris

CHINE: 1 MAI AU 1 JUIN (30 JOURS) 8 029 \$
INDE: 13 FÉV. AU 12 MARS (29 JOURS) 7 599 \$
MAROC: 6 AU 30 MAI 2008 (25 JOURS) 5 450 \$
ARGENTINE: 31 JANV. AU 23 FÉV. (25 JOURS) 7 278 \$

PÉROU

(GRAND TOUR INCLUANT HUARAS ET CHAN CHAN)
5 AU 25 MARS 08 (21 JOURS)
5 896 \$

Petits groupes — Itinéraires exclusifs. Demandez les itinéraires détaillés.
514-844-0407 www.voyagesculturelsvip.ca

SAMEDI

CONSCOMMATION

À DES ANNÉES-LUMIÈRE DES SONDAGES ET DES GROUPES DE DISCUSSION, LA NEURO-IMAGERIE OUVRE DÉSORMAIS TOUT GRAND LE CERVEAU HUMAIN AUX SPÉCIALISTES DE LA COMMUNICATION COMMERCIALE ET AUTRES VENDEURS DE «COSSINS».

Faut-il craindre la dictature subliminale?



Fabien Deglise

La scène est un peu surréaliste. Allongé dans un scanner médical, un individu regarde des publicités diffusées sur un petit écran de télévision.

pelle consommateurs, gouvernement et marchands de rêve à la plus grande prudence. «La société serait-elle à l'aube d'une dictature subliminale?»

sibles sont inquiétantes en ce qui concerne les applications éventuelles dans des publicités politiques ou à saveur idéologique.»

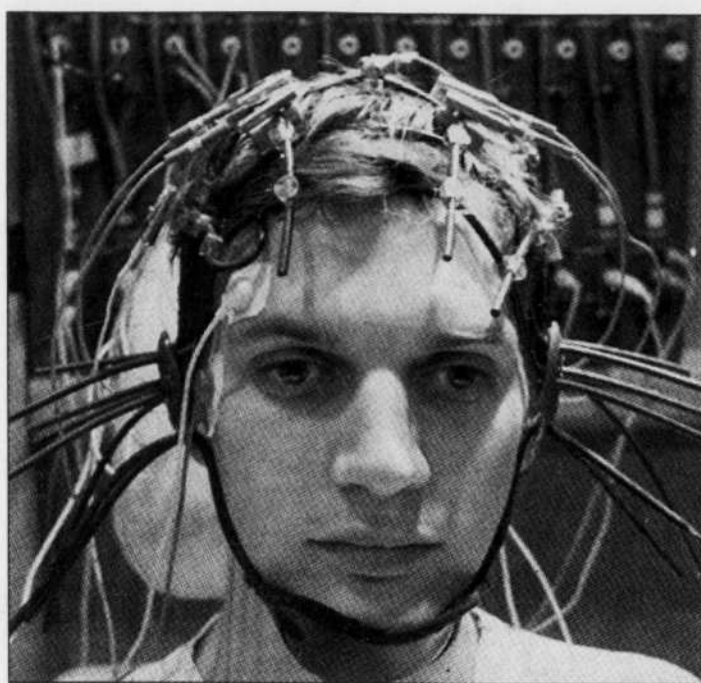
Manipulation et appréhension

Perte d'autonomie et de liberté: le portrait dressé par la commission est catastrophique. Il n'est pas non plus sans rappeler la savoureuse théorie du complot publicitaire élaborée dans L'Affaire Bronswik, célèbre «documenteur» de l'Office national du film réalisé en 1978.

Bien sûr, face au neuromarketing, le groupe de travail est loin de succomber à cet appel de la conspiration. Mais il y va quand même de quelques recommandations afin d'éviter que ce nouveau pan de la science finisse par aller trop loin.

Neuromarketing sous observation

Dans les grandes lignes, le rapport suggère par exemple à Québec de «mettre en place un programme de recherche [réunissant] des chercheurs en neurosciences, sciences sociales et sciences de l'administration afin de mieux comprendre les tenants et les aboutissants du neuromarketing».



BORIS HORVAT AGENCE FRANCE-PRESSE

Le neuromarketing utilise la neuro-imagerie cérébrale à des fins commerciales.

aussi, selon la CJEST, s'accompagner d'une surveillance accrue de ce secteur mais aussi des «effets potentiels sur des groupes vulnérables» à une telle approche.

Autres recommandations: le groupe de jeunes, qui ont joué aux échecs dans le cadre de cette commission jeunesse, propose au gouvernement de «favoriser le développement de l'esprit critique dans la formation citoyenne et la formation en éthique, tant au secondaire qu'au collégial».

informés et surtout les prémunir contre le chant des sirènes de la surconsommation.

L'idée coule de source. Elle pourrait aussi, à terme, éviter aux consommateurs de demain de se retrouver dans la situation embarrassante dans laquelle Fry, le personnage principal de Futurama, se place dans un des 72 épisodes de ce dessin animé imaginé par Matt Groening.

Rappel des faits: un matin, au réveil, le livreur de pizzas du XX^e siècle propulsé, par une longue histoire, dans le futur, a une envie

incontrôlable de s'acheter des «bottes» qui, croit-il, vont le rendre irrésistible auprès des femmes. L'envie est irrationnelle et, une fois au magasin, il découvre qu'elle a été induite par des messages publicitaires diffusés dans son cerveau pendant qu'il dormait.

Autre lieu, autre préoccupation. Depuis des semaines, la force du dollar canadien face à son cousin américain ne cesse de mécontenter les consommateurs d'ici, qui sont désormais exposés à une dure réalité: même si leur monnaie est devenue forte, cela ne les empêche pas de payer plus cher des produits achetés en dollars américains et importés justement des États-Unis.

Scéptique? Cette semaine, un ordinateur portable Mac de base était vendu 1099 \$ US sur le site américain d'Apple, soit 1005 \$ CAN selon le taux de change en vigueur par les temps qui courent...

Or ce même ordinateur est plutôt proposé aux consommateurs canadiens et québécois, de surcroît par l'entremise du magasin en ligne canadien de l'empire de la pomme, au prix de... 1249 \$. Il est question ici d'une différence de 244 \$, ou 20 % environ de la facture totale. Ce qui n'est pas rien pour un produit de cette taille.

Disons-le, cette observation est très amusante. Ou peut-être pas.

Conso@ledevoir.ca

Rencontres ANNONCEZ-VOUS GRATUITEMENT en composant le (514) 985-2507

Placez gratuitement votre annonce en composant le (514) 985-2507. Enregistrez votre annonce avant le lundi 9 h pour une parution le samedi suivant.

Grid of dating ads with various profiles and contact information. Includes sections like 'FEMME CHERCHE HOMME', 'REPONDEZ A VOS ANNONCES AU 1 900 451-6528', and various individual profiles.

Chasse au plat national du Québec: la suite

La semaine dernière, Le Devoir a demandé à ses lecteurs quel était, selon eux, le plat national du Québec. L'appel a été entendu. A ce jour, pas moins d'une centaine d'entre eux nous ont fait part de leur suggestion, appuyant parfois leur recommandation d'une recette venant de leur mère ou de leur grand-mère. Merci.



La chasse au mets national, un plat forcément populaire qui est régulièrement préparé dans toutes les cuisines du Québec et dont la recette se transmet de génération en génération, se poursuit jusqu'à la fin du mois. Nous attendons donc encore, avec appétit, vos idées qui devraient à terme nous aider à déterminer ce plat qui porte fièrement en lui l'identité du Québec.

quète? Vous pouvez le faire à l'adresse courriel de cette chronique (conso@ledevoir.ca), en visitant notre site web (www.ledevoir.com) ou encore par la poste: Le Devoir, chronique consommation, 2050, rue de Bleury, 9^e étage, Montréal, H3A 3M9.

F. D.

Advertisement for 'Santé, sports & beauté' featuring 'Massage de détente' and 'Oxygène Spa'. Includes contact information for 4059 St-Laurent and 514 284-1196.

SAMEDI

STYLE DE VIE

AU JAPON, ON APPELLE L'AUBERGE TRADITIONNELLE UN RYOKAN. ET QUEL QUE SOIT L'EMPLACEMENT D'UN DES 55 000 RYOKANS DE L'ARCHIPEL, UNE CONSTANTE DEMEURE: DEPUIS TOUJOURS, IL EST GÉRÉ PAR UNE FEMME, L'OKAMI-SAN, OU DIRECTRICE.

JAPON

Le ryokan aux sources de la tradition

CAROLYNE PARENT

Sendai — Nulle part ailleurs qu'au Japon l'auberge traditionnelle n'est-elle à ce point. Et pour cause: elle y a fait son apparition au VIII^e siècle et en a conservé le même esprit depuis lors. Dans l'archipel, on l'appelle ryokan et on en dénombre quelque 55 000. Si les plus prestigieux de ces établissements sont implantés dans les anciennes capitales impériales de Kyoto et de Nara, les plus prisés des Japonais sont généralement situés à proximité de sources thermales. Pas étonnant: la tradition — une autre — du bain relaxant est ici une véritable religion. Mais quel que soit l'emplacement du ryokan, une constante demeure. Depuis toujours, il est géré par une femme, l'okami-san, ou directrice, qui veille tant sur la qualité de l'accueil et des prestations que sur la perfection de l'ikebana qui enjolive votre chambre.

Jun Satoh est l'affable okami-san de l'hôtel Sakan, situé non loin de Sendai, au nord de Tokyo. Depuis son mariage, il y a 47 ans, avec le propriétaire de ce ryokan qui appartient à la même famille depuis 34 générations et qui est un des plus vieux au pays, elle préside à sa destinée. «Un ryokan est un lieu qui représente et préserve la culture et les traditions japonaises, dit-elle. Ce sont des femmes qui les gèrent parce qu'elles sont plus sensibles aux détails que les hommes et qu'elles voient tout.»

Si le crime de lèse-détail devait exister quelque part au monde, ce serait bien au pays du Soleil levant! En effet, ici, on se concentre davantage sur l'arbre que sur la forêt... De l'emballage coloré d'une pastèque vendue au marché au bol, choisi selon la saison, bien sûr, dans lequel on vous versera du thé, jusqu'à la façon de porter un yukata, le long peignoir que revêtent les hôtes d'un ryokan, tout est affaire de détails, de règles, de codes. Bien sûr, ça peut désorienter son *gaijin*, mais au fait, c'est bien pour ça qu'il voyage, non?

Aussi faut-il sans hésiter tenter l'expérience du ryokan. Vivre pieds nus dans une chambre au sol recouvert de tatamis (nattes de paille de riz). Apprécier le — vrai — minimalisme: une simple table basse et des fauteuils assortis pour tout meubles. Admire la beauté de la bannière calligraphiée suspendue dans l'alcôve, le *tokonoma*, juste au-dessus de l'arrangement floral. Et le lit, ou plutôt le futon, dites-vous? Il est rangé dans une armoire et ne fera son apparition qu'après qu'on vous aura servi à dîner.

Car le ryokan est une sorte de «bed and breakfast and dinner» d'avant la lettre. Et les meilleurs d'entre eux servent les plus raffinés des repas *kaiseki*. Issu de la cérémonie du thé, *kaiseki* réfère à la grande cuisine nipponne où l'esthétique de la présentation n'a d'égalé que la qualité des ingrédients.

Encore une fois, les mets servis peuvent être déroutants. Oui, voir se contorsionner un abalone vivant en train de griller sur un mini-brasero posé devant soi, ça surprend! En revanche, les plats ont souvent l'allure de vrais bijoux et sont généralement exquis. En fait, pour bien les apprécier, peut-être vaut-il mieux ne pas poser trop de questions avant d'y goûter...

Le goût de l'eau

Situé à 100 mètres d'une source d'eau thermale découverte il y a 1000 ans et réputée pour ses vertus prétendument bienfaisantes, l'hôtel Sakan est reconnu pour ses *onsen*, ces bains dont les Japonais raffolent tant. D'ailleurs, on y vient tout particulièrement pour se détendre, tant et si bien que les hôtes passent tout leur séjour vêtus du *yukata* qui leur



Dans le salon de thé de l'hôtel Sakan.

est prêt, que ce soit pour se rendre au bain, à la salle à dîner ou à la boutique de l'hôtel.

Bien sûr, le rituel du bain a également ses codes. Le petit rideau suspendu devant l'entrée de l'*on-sen* est vert? C'est que ce bain est aujourd'hui réservé aux hommes. Il est orange? C'est au tour des femmes. Deux des quatre bassins sont extérieurs et donnent sur des paysages apaisants, une rivière ou les jardins du ryokan peuplés de bambous. Mais peu importe celui qu'on choisit, il faut d'abord se recurer minutieusement dans une salle commune, où la pudeur n'est pas de mise, avant de macérer dans l'eau délicieusement chaude.

En ce petit matin de fin d'été, nous étions une demi-douzaine de femmes à tremper en silence dans un bassin extérieur bordé de rochers. Des rondelles de cèdre, ou *hinoki*, flottaient sur l'eau tels de gros confettis. Les feuilles des *zellokvas* bruissaient au-dessus de nos têtes. Comme l'agitation de Tokyo semblait loin...

Compte tenu de l'occidentalisation du Japon, manifeste dans ses grands centres, on peut se demander ce que l'avenir réserve aux ryokans. Délaisés par la jeune génération, ne risquent-ils pas de disparaître un jour? Jun Satoh esquisse un sourire. «Il y a toujours un temps pour apprécier la tradition, dit-elle. Même si les jeunes de Tokyo ne la respectent pas pour le moment, éventuellement, ils viendront ici. A sa source.» Et qu'on leur pardonne, car ils ne savent pas ce qu'ils manquent!

Quelques suggestions de ryokans

■ Sakan, un très grand établissement pouvant accueillir 964 hôtes, est situé à Akiu, non loin de Sendai, la plus grande ville du nord-est du pays. A un peu plus d'une heu-

re et demie de Tokyo par *shinkansen*. www.sakan-net.co.jp.

■ Mon adresse préférée dans la capitale: Shigetzu, dans Asakusa, un hôtel de poche plein de charme. Des bains, au sixième étage, on a une vue sur l'imposant temple bouddhiste Senso-ji. www.shigetzu.com.

■ A Kyoto: Kinmata, pour son micro-jardin zen, son aménagement intérieur, comment dire, japonaisissime et ses repas *kaiseki*. www.kinmata.com.

■ Et si vos pas devaient vous me-

ner à Yufuin, un Saint-Sauveur nippon sur l'île de Kyushu: Tamano-yu, un ancien sanatorium pour

prêtres zen. www.tamano-yu.co.jp.

■ A consulter: la Japan Ryokan Association, www.ryokan.or.jp.

■ Renseignements: www.jnto.go.jp/canada.

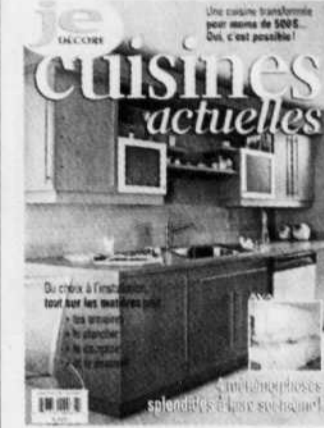
Carolyn Parent était l'invitée de la Japan National Tourist Organization.

Collaboratrice du Devoir

EN BREF

Cuisines actuelles

Les très prolifiques Éditions Pratico-Pratiques viennent de publier, dans la série «Je», un numéro format magazine sur la décoration des «cuisines actuelles». En plus d'y trouver quatre exemples de rénovations «avant-après», certaines techniques de pose sont expliquées et illustrées. «Une cuisine transformée pour moins de 500 \$... Oui, c'est possible!», y lit-on. Le 63^e guide de cette collection est disponible à plusieurs points de vente. www.pratico-pratiques.com. — Le Devoir



L'Épicerie, le livre

Au fil des ans, l'émission télévisée L'Épicerie a diffusé quantité d'information sur les produits qu'on trouve dans les marchés d'alimentation. Les 400 pages illustrées du livre L'Essentiel de L'Épicerie, publié aux éditions La Semaine en collaboration avec Radio-Canada Télévision, renferment des renseignements, conseils, trucs et modes d'emploi. www.radio-canada.ca. — Le Devoir



Moule-moi une moule

Il suffit parfois d'une simple bonne idée pour transformer complètement l'allure d'une pièce. Ajouter des moules en est une. Dans la collection «L'Encyclopédie du bricolage» vient d'être publié 1001 idées de moulures, chez Broquet. Ce livre de Wayne Kalyn, à couverture rigide, fait la démonstration en information et en images de plusieurs façons d'utiliser les mou-

lures pour rehausser le style de la maison, du chalet ou du condo: 1000 agencements de moulures et de bordures décoratives, 350 photos, 725 illustrations de profils de



moules... www.broquet.qc.ca. — Le Devoir

Lacoste en crocodile

Le designer britannique Michael Young, dont quelques-unes des œuvres se retrouvent au Centre Pompidou et au musée du Louvre, à Paris, a voulu expérimenter l'alliance du textile et du plastique pour créer un polo futuriste. Il a donc dessiné pour la maison Lacoste le Plastic Polo pour hommes et femmes. Young a créé sur le vêtement un grand motif d'écaillés de crocodile qui grimpe le long du corps et redescend dans le dos. Une encre gonflante est appliquée directement sur le piqué de coton, puis activée par la chaleur afin de ressembler à une vraie peau de crocodile. Ce polo original est disponible dans les boutiques Lacoste. www.lacoste.ca. — Le Devoir



En rose contre le cancer

Le mercredi 21 novembre aura lieu l'activité «Ogilvy en rose», où les convives à un défilé-cocktail dinatoire-magasinerie privé pourront du même coup contribuer à la recherche médicale. Au coût de 100 \$, les billets sont disponibles au magasin Ogilvy de la rue Sainte-Catherine, à Montréal, et à la Fédération du cancer du sein du Québec, 1155, boulevard René-Lévesque Ouest, ☎ 514-871-1717, www.rubanrose.org. — Le Devoir

Fondation du cancer du sein du Québec
Quebec Breast Cancer Foundation

HÉBERGEMENT EN RÉGION

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

ESTRIE

AUBERGE-SPA LE MADRIGAL ***

Bromont. Service et accueil personnalisés. Table renommée et thérapeutes diplômés. Chambres de Luxe: tourbillon/Foyer. Forfaits variés.

www.lemadrigal.ca

Info: 1-877-534-3588

LAURENTIDES

AUBERGE RESTAURANT LA SAUVAGINE

Fine cuisine Française du Marché, chambre romantique, domaine boisé idéal pour la détente, forfait disponible, fin de semaine, réception, mariage, mini convention.

www.lasauvagine.com

1-800-787-7172

MAURICIE

AUBERGE SANTÉ LAC DES NEIGES ***

On vous offre la nature, le calme (11 ch. clim) un lac naturel, une presqu'île. Une fine cuisine. Un centre de santé, pisc. int., sauna, spa ext. activités ext. Forfait ski de fond. Rabais automnale: Sem. Occ. simple c/d 150\$/fds occ. simple souper, c/d 180\$. Sem. Occ. double c/d 180\$/fds occ. double souper, c/d 250\$ (tx et serv. incl.). Plusieurs forfaits.

www.lacdesneiges.ca

1-800-757-4519

AUBERGE LE FLORES ****

À la campagne dans un site enchanteur, offrez-vous un séjour romantique là où la gastronomie, le confort et l'ambiance se côtoient. Forfait «Fin de semaine détente» à 356\$/pers occ. dble. Incl. sauna, massage, enveloppement, bain thérapeutique, pressothérapie, relaxation, 2 couchers, 2 déj., 1 dîner et 2 soupers. Forfait golf à partir de 286\$/pers. Incl. souper gastronomique, coucher, déj. Forfait «Gâteries» à 244\$/2 pers incl. souper gastronomique, coucher, déj. et vin mousseux. Forfait «Loisir et détente» souper gastronomique, coucher, déj. sauna et massage: 348\$/2 pers. Ajoutez 15\$/pers. les vend., sam., et les jours fériés. Lauréat national du prestigieux prix de l'entreprise touristique.

www.leflores.com

1 800-538-9340

Chalets & Condos

LANAUDIÈRE



CHALET DES PINS

Rowdon, chalets de grand confort, spacieux, très propres, décor champêtre, foyer au bois (bois incl.), b. tourbillon, T.V. satellite. Domaine privé à la campagne, lac naturel, sentiers marche, raquette, patin, ski à 2 km, autres activités à prox. Offrez-vous du bonheur au:

www.chaletsdesspins.com 450-834-3401 ou 1-877-834-3401

VIEUX-QUÉBEC

HÔTEL MANOIR VICTORIA

Situé au cœur du Vieux Québec, cet hôtel 4 étoiles au cachet européen unique offre dans un décor rénové et actualisé: 156 chambres, fine cuisine à la table du Manoir, resto bistro St-James, piscine intérieure, sauna, gymnase, accès internet haute vitesse gratuit, stationnement intérieur, 8 salles de soins santé-beauté au Spa du Manoir.

À partir de 119 \$ par nuit en occ. double

Renseignez-vous sur nos nombreux forfaits.

Réservez en ligne: www.manoir-victoria.com

1-800-463-6283

La fine fleur des maîtres hôteliers

Caractère Cuisine Charme Calme Courtoisie

RELAIS & CHATEAUX

Haute Gastronomie

Charlevoix

La Pinsonnière *****

Un petit paradis au bord du Saint-Laurent. Chambres de rêve avec foyer et salle de bain luxueuse. Cuisine gourmande et cave riche en grands crus. Super promotion en novembre sur semaine: 2 pour 1 sur les chambres à l'achat du forfait repas pour 2 jours. Formidables forfaits des fêtes. Offrez La Pinsonnière en cadeau! Tous les détails sur www.lapinsonniere.com 1-800-387-4431.

Montérégie

Hostellerie Les Trois Tilleuls | St-Marc sur le Richelieu & 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. Tél.: 514-856-7787 ou 1 800 263-2230. Internet: www.lestroistilleuls.com

POUR ANNONCER DANS CE GROUPEMENT, CONTACTEZ JEAN DE BILLY AU 514-985-3456 [JDEBILLY@LEDEVOIR.COM](mailto:jdebilly@ledevoir.com)



CAROLYNE PARENT

La grande cuisine japonaise est à l'honneur dans les meilleurs ryokans.

SAMEDI

Le savoir-faire gourmand de Lyon



Philippe Mollé

En arrivant à Lyon par le TGV en provenance de Marseille, je ne savais pas à quoi m'attendre en redécouvrant l'ancienne Halle de la Part-Dieu, rebaptisée, après rénovations, les Halles de Lyon-Paul Bocuse. Ce bâtiment moderne n'a plus rien à voir avec les traditionnels et nostalgiques pavillons classiques de style Baltard en fer forgé et aux balcons travaillés. Nous sommes passés à l'ère normative de l'Europe, et si les commerçants sont souvent les mêmes, leurs étals brillent de propreté et de transparence hygiénique.

Jean-Jacques Billon est journaliste gastronomique au réputé journal *Le Progrès de Lyon*. Il m'a servi de guide pour découvrir ce marché où 60 boutiques et artisans sont fièrement réunis. C'est tout un changement pour ce journaliste qui assure ne plus vouloir couvrir que les escapades gourmandes et les nombreux producteurs de la région. Rien à voir avec la politique et la vie municipale qu'il couvrait auparavant dans son journal.

Du goût et des produits

J'ai eu la chance de visiter toutes sortes de marchés à travers le monde, dont certains sont stimulants par les couleurs, la typicité des produits et parfois le désordre qui y règne. Dans le nouveau marché de Lyon, qui ressemble plus à un amalgame de belles épicerie fines où on étale les meilleurs produits du monde, aucune ressemblance avec les autres marchés, où on sert autant le grand public que les meilleurs chefs de Lyon. Ici et là, de petits cafés permettent de déguster des huîtres, de la rosette ou encore les traditionnelles bugnes, ces beignets frits saupoudrés de sucre à glacer.

Chaque matin, sauf le lundi, c'est la messe des restaurateurs et des chefs étoilés, qui se retrouvent chez la grande dame au cœur d'or qu'est Colette Sibilia qui, avec ses filles, se spécialise dans le saucisson. C'est un culte, m'avoue Jean-Jacques Billon, auquel nul étranger, quoi qu'il en dise, ne peut résister. Colette n'a point d'âge et,



Le maître boucher Maurice Trolliet est présent aux Halles de Lyon-Paul Bocuse depuis 1989. Selon lui, on mange et achète moins bien aujourd'hui, mais néanmoins avec plus d'argent en poche.

PHOTOS PHILIPPE MOLLE

tout comme sa collègue, la mère Richard, qui fait les meilleurs fromages Saint-Marcellin du monde, elle a su créer l'âme et la vie de ce marché français unique. Cet endroit rassemble le summum des métiers et des artisans de bouche qui défendent corps et âme la politique du slow food. Pas de place dans les étals pour la nourriture médiocre.

Très vite, les commerçants se sont entendus à propos d'un code d'honneur et se sont engagés à ne présenter que de la qualité. Cela ne signifie pas pour autant qu'on ne retrouve que des aliments hors de prix. Non, avoue le maître boucher et «Meilleur ouvrier de France» Maurice Trolliet, présent aux Halles depuis 1989. On mange et achète moins bien aujourd'hui, mais néanmoins avec plus d'argent en poche. Question de priorités, affirme Mme Richard, que tout le monde ici appelle la mère Richard. Lyon est une ville riche

qui propose tous les styles de restauration, y compris le fast-food. Toutefois, ajoute la fromagère de renom, quand, toute votre vie durant, vous avez, même avec des moyens limités, consommé de bons, voire d'excellents produits, et avez fait le tour de la restauration rapide, vous revenez inévitablement aux sources.

Coup de chance: Paul Bocuse, qui a gardé un excellent souvenir du Québec et de ses passages lors du magnifique festival Montréal en lumière, qui se déroule en plein hiver, a décidé de m'accorder 30 minutes d'entretien dans le marché qui porte désormais son nom. C'est un privilège. Il y a toutefois peu de chances que cet homme connu à travers le monde et qui, à 82 ans, a encore le feu sacré des affaires mais une santé fragile se souvienne de mon pot-au-feu, qui lui avait été servi dans les studios de Radio-Canada lors de l'émission de Joël Le Bigot en février 2001. Fébrile comme à un premier rendez-vous galant, je suis arrivé au moins 30 minutes à l'avance pour repérer les lieux et m'assurer que tout serait parfait pour M. Paul. Je comptais aussi sur la complicité de Colette, la charcutière, qui le connaît depuis 40 ans.

Dans le petit bistro, Colette avait en quelque sorte mis le couvert. Elle était en effet venue avec un saucisson lyonnais truffé en brioche. Rien de moins pour ce seigneur des fourneaux.

Depuis trois jours, Bocuse éprouve une nouvelle fierté, mais cette fois-ci, elle provient de l'autre côté de l'Atlantique. Grâce à son fils, qui gère ses affaires américaines, il est en effet devenu grand-père d'un petit Paul Bocuse junior. Ce véritable cadeau du ciel donne au voyageur gourmet une autre occasion d'agrandir son empire. En effet, lorsqu'on parle de Bocuse, on peut imaginer une richesse de plusieurs millions de dollars et peut-être même d'un milliard. Bocuse a su utiliser son pouvoir et son nom un peu partout dans le monde: en France, certes, mais aussi aux États-Unis, à Epcot Center, puis au Brésil, au Japon et dans de multiples commerces auxquels il prête son nom.

Du coup, il aime se rappeler et raconter combien ses partenaires de la «nouvelle cuisine» que Gault Millau lui a attribuée dans les années 80 sont encore présents à sa mémoire. Roger Vergé et Lenôtre sont tout aussi âgés et assurent tant bien que mal, en

raison de la maladie, le suivi de la «bande à Bocuse». Inlassable, M. Paul ne sait plus s'arrêter et continue, pour la relève, ce qu'il a toujours aimé faire.

La cuisine se propage comme un art, dira-t-il. Partout à travers le monde, le cuisinier de talent est louangé, voire adulé. Ce sentiment est souvent décrié par certains, qui voient la gastronomie comme une distraction plutôt qu'un art véritable.

Dans le marché, tant les commerçants que les passants viennent saluer M. Paul, qui projette l'image de leur ville. C'est un symbole pour Lyon, ajoute Colette, la spécialiste de la rosette et du saucisson lyonnais. Bocuse est reparti comme il est venu, par la petite porte, celle des coulisses, sans rien demander à qui que ce soit.

Remerciements à J.-J. Billon, du journal *Le Progrès de Lyon*, pour avoir facilité l'entrevue avec Paul Bocuse.

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

GASTROSCOPIE

Les Jardins urbains chez vous

Depuis quelques années, Les Jardins urbains nous régale de produits biologiques et de paniers provenant de leur ferme de production. Pas moins de 1300 produits, tous issus de petits producteurs, sont disponibles en ligne et livrés directement chez vous sans frais. Volailles, œufs frais, saumon biologique et légumes sans pesticides sont disponibles.

Renseignements: www.lesjardinsurbains.ca.

Deux Québécois pour représenter les arts sucrés en 2008 à Paris

C'est en mars prochain que deux Québécois représenteront le Canada lors du Mondial des arts sucrés à Paris. Jean-Luc Piquemal et Marie-Josée Lacombe ont été choisis pour honorer le Canada lors de ce prestigieux concours auquel 12 pays seront représentés.

Renseignements: Roch Desjardins, ☎ 450 616-4754.

BIBLIOSCOPIE

HISTOIRE DES CUISINIERS EN FRANCE

XIX^e ET XX^e SIÈCLEAlain Drouard
CNRS Éditions
2007, 145 pages

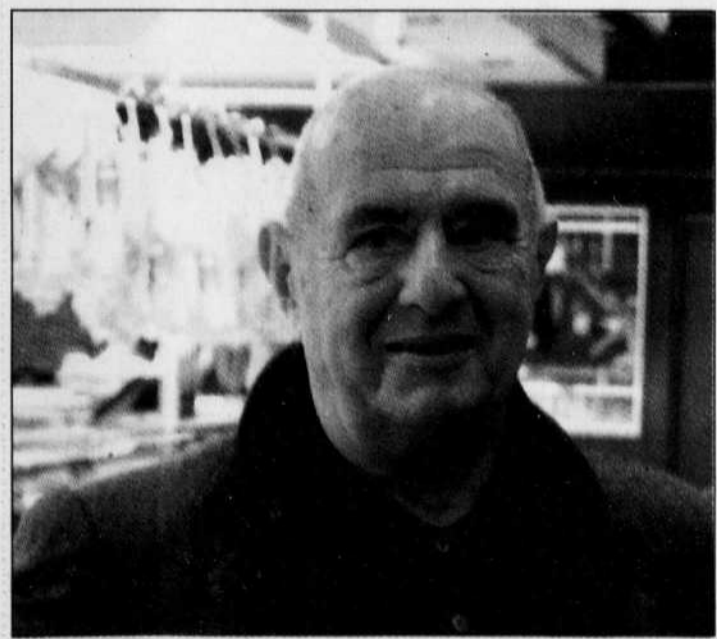
Cet ouvrage, conçu par un chercheur et directeur du Centre national de la recherche scientifique en France, raconte comment les cuisiniers se sont libérés de la tutelle des maîtres et patrons dans les années 1970 et comment ils sont passés du statut de domestique à celui de star, de gourou... Qui sont ces personnages parfois autodidactes dont tout le monde parle? Ce livre fascinant explique une profession qui ne connaît aucun chômage.

Alain Drouard

Histoire des cuisiniers en France

XIX^e | XX^e siècle

Préface de Jean Robert Pitta



La cuisine se propage comme un art, raconte Paul Bocuse.

La recette de la semaine

Quenelles de brochet à la lyonnaise

À préparer au moins cinq heures à l'avance

- 300 g de chair de brochet
- 200 ml de lait
- 30 ml de beurre
- 75 g de farine tout usage
- 3 œufs et 2 blancs
- 275 ml de crème à 15 %
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre et muscade

Dans une casserole, faites chauffer le lait et le beurre, puis assaisonnez de sel et de poivre. À feu doux, incorporez la farine jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois de la casserole. Dans un mélangeur électrique, incorporez les œufs entiers petit à petit, puis assaisonnez. Réservez.

Passez la chair de brochet avec l'ail au robot, puis au tamis fin.

Disposez la chair de brochet dans un cul-de-poule (saladier en inox) et placez celui-ci sur un conte-

nant rempli de glace pilée. Travaillez la chair à la spatule en ajoutant petit à petit la pâte réservée en alternant avec la crème. Finissez avec les blancs restants, puis assaisonnez de nouveau avant de laisser le mélange reposer au réfrigérateur pendant deux heures.

Faites chauffer de l'eau salée jusqu'à frémissement et façonnez les quenelles à l'aide d'une cuillère. Faites cuire pendant quatre minutes et réservez dans l'eau froide avant d'égoutter. Au moment du service, faites chauffer les quenelles à la vapeur pendant quatre minutes, puis nappez-les de la sauce de votre choix: velouté de poisson, sauce Nantua ou sauce à la crème et à l'oseille.

Note: les quenelles peuvent aussi être réchauffées au four dans un plat à gratin avec de la sauce à mi-hauteur. Prévoyez alors de 15 à 20 minutes. Servez aussitôt.

LES ARTISANS DE LA TABLE

les DOUCEURS du MARCHÉ

CONFISERIE ÉPICERIE FINE

« Produits fins et inusités du monde. Un des plus grands choix d'huiles d'olive au Québec. » Philippe Mollé

MARCHÉ ATWATER 939-3902

Gaia

ATELIER-BOÛTICIER DE CÉRAMIQUE

www.gaia-ceramique.com

Venez découvrir la céramique!

1590 Laurier Est
Montréal (QC)
Mtl. 514 598-5444

Lundi au mercredi 10h à 18h
Jeu-ven 10h à 19h Sam 10h à 17h

IDÉES CADEAUX

pour les vrais amateurs de chocolat!

Maintenant 2 boutiques

Sainte-Julie - Cacao Folie
Ouvert tous les jours
1700 Ch. du Fer à Cheval - 450.922.9656

Longueuil - Chocolaterie Les Petites Passions
Ouvert jeudi, vendredi, samedi du 15 nov. au 31 déc.
914 Trans Canada, Longueuil - 450.442.5066

www.petitespassions.com

LE FOUVRAC

Rendez-vous épicerien

Ahuntsic 1404 A, rue Beury
Montréal (QC)
(514) 381-8871

Plateau Mont-Royal 1451, Laurier est
Montréal (QC)
(514) 522-9993

- Plus de 125 variétés de thé
- Accessoires et théières
- Confitures, marmelades et biscuits
- Maison de thé exclusive à Montréal

Pour annoncer dans ce regroupement, contactez Amélie Bessette au 514-985-3457