



Quelques **pistes** pour choisir son style **yoga**

Page D 4



La toute nouvelle cuvée des plantes **Sélection réserve naturelle** Page D 6

PLAISIRS

CAHIER D'LE DEVOIR, LES SAMEDI 5 ET DIMANCHE 6 MAI 2012



PHOTOS GARY LAWRENCE

La Route des pêches est une splendide piste de sable jalonnée de hameaux de pêcheurs qui borde la mer sur 50 kilomètres depuis Cotonou.

BÉNIN

Remonter la côte des Esclaves



La Porte de non-retour, par où est arrivé le mal.

Berceau du vaudou, jadis siège de l'un des plus puissants royaumes d'Afrique et haut lieu de la traite négrière, le Bénin demeure étonnamment inconnu au bataillon des pays africains à voir en ce bas monde. Et pourtant, cette contrée francophone est l'une des plus fascinantes du continent noir sur le plan culturel. Compte rendu de pérégrinations sur la côte des Esclaves, et au-delà.

GARY LAWRENCE
à Ouidah, Bénin

«**E**xpliquez-moi, madame: vous êtes venue évangéliser qui, au juste? Le Bénin n'est-il pas un pays ultracroyant a mari usque ad desertum?»

«En vérité je vous le dis, monsieur: ils croient, mais pas aux bonnes choses; le vaudou, ce n'est pas une religion...»

Il fallait voir la tête de mon guide Théodore, hébété par tant de bêtise, fulminant par tant de sottises instillées par cette bigote boulotte, à qui j'étais allé parler en reconnaissant l'accent bien de chez nous qui piquait sa langue épaisse.

J'imaginai maintenant Théodore trépanant d'aiguilles l'effigie de cette grenouille de bénitier, insistant sur la périphérie de son bec, question de le lui clouer. «Sauf que le cliché de la poupée vaudou n'est que du folklore né dans le Nouveau Monde», m'avait déjà prévenu Théodore.

C'est donc calmement — mais en serrant fermement les molaires pour ne pas mordre — que ce Béninois pur ébène a expliqué à la bondieusarde que, dans son pays, le vaudou était en odeur de sainteté et que cette religion comptait 50 millions d'adeptes dans le monde.

Le plus ironique, c'est que cinq minutes avant cette rencontre indésirable, Théodore s'était emporté en me montrant le monument du jubilé de l'an 2000, où les évangélistes européens sont représentés comme des sauveurs d'âme. Tout ça à environ 100 mètres de la Porte de non-retour, cet émouvant monument érigé par l'UNESCO pour souligner la déportation de millions d'esclaves. «*Hommage aux premiers messagers de la bonne nouvelle au Dahomey*»,

qu'ils ont écrit!», de s'indigner une fois de plus Théodore, loin de jubiler devant ce monument.

Qu'on soit posté devant celui-ci ou devant la Porte de non-retour, on se trouve dans les deux cas sur cette même plage dorée et frangée de cocotiers qui semble trop édenique pour incarner l'enfer, surtout quand on vient de parcourir la bucolique Route des pêches, cette splendide piste de sable jalonnée de hameaux de pêcheurs qui borde la mer sur 50 kilomètres depuis Cotonou. Mais cette

Cette plage ferme le large par lequel sont reparties tant d'âmes écorchées vives et par où nombre de vies furent ravies

plage ferme bel et bien le large par où le mal est arrivé, par lequel sont reparties tant d'âmes écorchées vives et par où nombre de vies furent ravies.

Port d'embarquement

Au plus fort de quatre siècles d'esclavage, Ouidah formait l'un des principaux — sinon le principal — ports d'embarquement de la traite négrière en Afrique de l'Ouest. Enchaînés les uns aux autres, dégoulinant de sueur et d'hémoglobine, les esclaves arrivaient ici sur les rotules, après des jours de marche depuis leur lointaine région. «*Ils étaient ensuite délestés de leurs fers puis embarqués sur les navires négriers, quand ils ne se jetaient pas à la mer pour périr noyés plutôt que d'affronter leur terrible sort*», d'expliquer Théodore.

Avant d'arriver en râle sur le littoral, les pauvres bougres empruntaient ce qu'on appelle désormais la Route des esclaves, une piste poussiéreuse aujourd'hui hantée par les mânes

et qui relie en quatre kilomètres le golfe de Guinée à l'odieux marché aux Esclaves. Celui-ci se tenait sur la place des Enchères, ou place Chacha, du surnom de l'un des pires esclavagistes de l'histoire du pays.

De son vrai nom Dom Francisco Felix da Souza, ce Brésilien d'origine surveillait les transactions du haut du balcon de sa demeure, qui dominait la place des Enchères. De nos jours, l'hidieuse construction en béton qui flanque toujours cette place appartient à ses descendants qui, non contents de ne pas conspuer leur ancêtre, vont jusqu'à l'encenser chaque année, lors d'une grande réunion familiale. «*Et il n'y a personne pour leur casser un carreau, de temps en temps?*», de-

mandai-je à Théodore... Si Chacha I^{er}, vice-roi de Ouidah, avait une telle mainmise sur le commerce des esclaves, c'est qu'il s'était attiré les bonnes grâces du roi Guézo, souverain de 1818 à 1858. Entre 1625 et 1900 — qui marque le début de l'occupation française —, les rois d'Abomey ont régné sur l'un des plus puissants empires de l'Afrique de l'Ouest. L'une des sources de leur richesse? Le trafic de bétail humain, qu'ils capturaient à la pointe des fusils fournis par les négriers, auprès des tribus et royaumes rivaux.

Construits les uns aux côtés des autres, leurs palais — il n'en reste que deux intacts — sont maintenant inscrits sur la Liste du patrimoine de l'UNESCO. Mais hormis de ravissants bas-reliefs, un trône monté sur des crânes humains et quelques artefacts au musée, il y reste peu à voir, grâce aux bons soins des

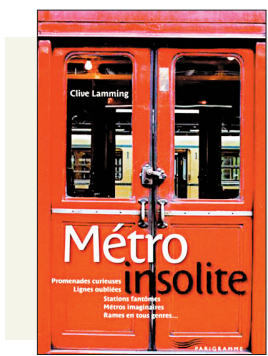
VOIR PAGE D 3 : BÉNIN

PLAISIRS

TOURISME

LA VITRINE

Dès le samedi 7 juillet, à 19h30, TV5 présentera un nouveau jeu-questionnaire sur le voyage. Se voulant à la fois ludique, captivant et divertissant, ce jeu télévisé sera une véritable aventure autour du monde et l'occasion de visiter toutes les cultures.



LIVRE

MÉTRO INSOLITE
Clive Lamming
Éditions Parigramme
Paris, 2011
175 pages, 34,95 \$

Le métro de Paris a plus de 200 kilomètres de routes, 300 stations, 14 lignes et deux embranchements. Plus de 540 trains circulent simultanément à travers le réseau et, si on a du temps devant nous, on peut faire un aller-retour sur la plus grande ligne de métro (la ligne 9) : plus de deux heures de voyage pour seulement 1,70 euro. Évidemment qu'avec un aussi gros réseau, il y en a long à raconter sur le métro de Paris, et c'est ce que fait Clive Lamming dans la fascinante plaquette *Métro insolite*. Le livre rappelle d'ailleurs la collection « Guides Voir » de Libre Expression : papier glacé, courts textes bien appuyés, multiples photos, tableaux de comparaison avec les métros du monde. *Métro insolite* raconte l'histoire du métro, de sa construction en 1900, (à 15 centimes le ticket), l'évolution de son architecture et de ses œuvres d'art et propose même quelques itinéraires dans les profondeurs du sous-sol parisien, à la recherche des stations fantômes et des lignes oubliées. Ce sont 175 pages riches en anecdotes : on se rappelle l'époque du portillon automatique, qui bloquait l'accès au quai quand une rame pénétrait dans la station et ne servait à rien d'autre qu'« à emmerder le monde », au dire des Parisiens ; sur l'inexistence des lieux d'aisance, qui ont fermé les uns après les autres il y a bien longtemps. L'auteur nous livre toutefois ses suggestions de toilettes publiques d'intérêt à proximité (celle de la station Courneuve serait d'une splendeur architecturale, révèle-t-il). Pour ceux qui s'intéressent à toutes ces histoires sur les transports urbains, et ceux fascinés par ces endroits typiques au quotidien des villes, *Métro insolite* est un bonbon de divertissement, qui servira à épater ses compagnons de voyage lors de la prochaine escale à Paris. — *Émilie Folie-Boivin*

Borat a été bon pour le Kazakhstan

Le Kazakhstan a remercié le film satirique *Borat* d'avoir massivement contribué au développement du tourisme dans cet État de l'Asie centrale, après avoir interdit la diffusion en 2006 de ce long métrage dépeignant le Kazakhstan comme un pays arriéré et barbare. « Après la sortie de ce film, le nombre de visas accordés par le

Kazakhstan a été multiplié par dix », a déclaré le ministre kazakh des Affaires étrangères, Ierjan Kazaykhanov, lors d'une session du Parlement, selon les agences locales. « Je suis reconnaissant à Borat de contribuer à attirer des touristes au Kazakhstan », a-t-il ajouté. *Borat*, dont le rôle principal est interprété par l'acteur britannique Sacha Baron Cohen, est sorti sur les écrans en 2006 et a provoqué la colère des autorités kazakhes, qui l'ont interdit. — *AFP*

Long-courrier



LIO KIEFER

Paris au couvent

« On me dit que vous pourriez me transmettre des informations me permettant de réserver une chambre dans un couvent à Paris dans un arrondissement (9^e, 18^e) et non en banlieue. Je sais que c'est possible, mais je n'arrive pas à trouver sur Internet.

Merci, si vous avez le temps, de me transmettre quelques pistes. »

Roselyne Giguère

Voici quelques adresses : Monastère de l'adoration réparatrice, rue Gay Lussac, tél. : 43 26 75 75 ; Monastère de la Visitation, rue de Vaugirard, tél. : 42 22 48 08 ; un autre monastère de la Visitation, avenue Denfert Rochereau celui-là, tél. : 43 27 12 90.

Pour une liste complète des monastères en France et en Europe, procurez-vous le Guide Horay éditions-horay.paperges-perso-orange.fr/horay.htm ou le Guide Saint-Christophe de l'accueil et des séjours spirituels en France et dans les pays limitrophes. *guide-saint-christophe.fr/*

Québec et après

« Bonjour, mon compagnon et moi allons à Québec début septembre. Après une pause de quatre jours, nous désirons aller en bus vers le lac Saint-Jean. Pouvez-vous nous dire quel est le moyen de séjourner au plus près du lac ? Avez-vous des adresses sympas pour des retraités pas très fortunés (par exemple, il y a trois ans, nous avons, avec Orléans Express, fait des sauts de ville en ville tout autour de la Gaspésie, de chambres d'hôte en auberges de jeunesse, et ce fut un vrai régal...). Ensuite, nous aimerions redescendre vers Tadoussac ou ailleurs au bord du fleuve. Merci des idées que vous pourriez nous donner. Cordialement. »

Monique Michenaud

Je suis désolé, mais je suis plus reconnu comme informateur des recoins de Buenos Aires que pour des idées d'hébergement à Trois-Rivières ou ailleurs au Québec. Pour une simple raison : je ne parle que de ce que je connais bien. Et ce n'est pas le cas du Lac-Saint-Jean. Je peux toutefois vous conseiller de consulter le site des Gites du passant au Québec pour trouver la perle rare à petit prix près du lac Saint-Jean et aussi près de Tadoussac. *giteaubergepassant.com*

Aix et les autres

« Nous irons avec notre garçon de huit ans cet été trois semaines en Provence. Nous avons la chance d'avoir une amie qui nous prêtera sa maison à Aix pour deux semaines et



DANIEL GARCIA AGENCE FRANCE-PRESSE

À El Calafate, en Argentine, une table est dressée sur un glacier afin que les touristes puissent savourer un scotch « on the rocks » avec des glaçons vieux de 300 ans.

nous ferons des boucles dans les alentours. Nous avons quatre nuits à la fin de notre voyage que nous aimerions faire en nous dirigeant vers Nice, dont deux à Nice même. Nous revenons ensuite sur Marseille. Avez-vous des suggestions d'hébergement pour ces quatre nuits ? Nous avons loué une auto, donc les déplacements ne sont pas un problème. Merci ! »

Parise Cormier, Saint-Ferréol-les-Neiges

À Nice, si vous disposez d'un budget moyen, je vous suggère l'hôtel Les Cigales (*hotel-lescigales.com*) et l'Excelsior excelsiornice.com).

Si vous disposez d'un budget plus élevé, Le Mas du Grand Vallon (*masdugrandvallon.com*), à Mougins, est agréable.

Pour le retour sur Marseille, au lieu de faire deux heures d'autoroute à partir de Nice, vous pourriez vous arrêter à Sanary-sur-Mer, à l'hôtel de la Tour (*sanary-hoteldelatour.com*). Les villes comme Bandol ou dans le périmètre de Bandol sont plutôt chères.

Marseille, une ville métissée et culturelle, est d'un grand intérêt. Pour un hôtel près du Vieux-Port, il y a le Sofitel (*sofithotels.com/fr/hotel-0542-sofitel-marseille-vieux-port/index.shtml*) et le Newhotel Vieux Port (*www.newhotel.com/fr/hotel/vieux-port*).

Bonnes adresses, conseils

« Pour les voyageurs vers l'Argentine, je souhaite porter à votre

attention l'excellent travail de l'agence Violeta Deyapa, située à Buenos Aires. En novembre 2011, j'ai utilisé les services d'une agence de voyages privée nommée Violeta Deyapa, située à Buenos Aires. Marie-Karine, une des propriétaires de cette agence, a fait un travail exceptionnel : professionnelle, disponible, réponses rapides, etc. Elle a organisé nos visites à Iguazu, à El Calafate (Patagonie) et à Mendoza ainsi que diverses activités à Buenos Aires même. Elle a prévu des guides privés lorsque requis ainsi que des tours organisés, dont un séjour exceptionnel vers deux parcs peu fréquentés mais magnifiques situés à 500 km de Mendoza : Ischigualasto (parque de la Luna) et Talampaya. Je recommande très fortement ses services. Contact : Marie-Karine Manoli, *arine@violetadeyapa.com.ar*. »

Martine Michaud, Montréal

« Je lis votre chronique Long-courrier toutes les semaines avec beaucoup d'intérêt. Je reviens d'un séjour à Budapest, ville magnifique. Je logeais au Bellevue Bed and Breakfast, gîte touristique agréable, confortable, paisible et sécuritaire. Situé à flanc de colline (Buda), il offre un panorama saisissant : le château et l'église Mathias, le Danube et l'édifice du Parlement hongrois (Pest). Cinq minutes de marche suffisent pour se retrouver en plein cœur de Budapest. Le coût du logement y est abordable. Les propriétaires, Judit et Lajos, vous accueilleront à bras ouverts. *belvuebudapest.com* »

Francine Dumont, Montréal

« J'ai lu la question de Danny Leblanc qui se demandait si c'était sécuritaire le soir au Cambodge. Pour y avoir passé plusieurs jours dans quatre villes différentes, dont la capitale Phnom Penh il y a quelques années, je peux vous dire que c'est un peuple charmant, charmeur et souriant, et ce, dans toutes les villes. À aucun moment nous n'avons été indisposés par les Cambodgiens, de soir, de nuit comme de jour. Bien sûr, certains québécistes, car c'est un pays pauvre, mais jamais nous ne nous sommes sentis agressés. Un peu de générosité envers ce peuple où le coût de la vie est si peu cher pour nous ne fera de mal à aucun touriste. Je connais des Québécois qui y sont bien intégrés et ils ne rencontrent aucun problème concernant la sécurité. Même chose pour plusieurs jeunes touristes québécois, garçons et filles, qui voyagent seuls et qui n'ont eu aucun problème de sécurité. Tant qu'à aller au Cambodge, il faut sans faute visiter les temples d'Angkor à Siem Reap et passer par la suite au Laos. Là, c'est la cerise sur le sundae pour la gentillesse, l'accueil et la beauté des paysages et des gens eux-mêmes. Que d'excellents et magnifiques souvenirs pour ces pays : le Vietnam, le Cambodge et le Laos. La meilleure période semble être la saison après les moussons, soit à partir de fin octobre jusqu'en avril. Sinon, quand il pleut, c'est le déluge ! Bon voyage ! »

Louis Blanchet, Montréal

À lire, à voir, à entendre

Dès le samedi 7 juillet, à 19h30, TV5 présentera un nouveau jeu-questionnaire sur le voyage. Se voulant à la fois ludique, captivant et divertissant, ce jeu télévisé sera une véritable aventure autour du monde et l'occasion de visiter toutes les cultures. En trente minutes, deux équipes de trois personnes s'affronteront dans un décor qu'on qualifie d'exceptionnel et qui vous transportera sur les cinq continents, sans oublier une escale au Canada.

À la fin de chaque émission, l'équipe ayant accumulé le plus grand nombre de points remportera un montant de 1000 \$. Réalisé avec un support à la fine pointe de la technologie, ce jeu-questionnaire devrait être une belle expérience visuelle.

Vous croyez avoir les connaissances requises ? TV5 est à la recherche de participants qui désirent mesurer leurs connaissances culturelles et géographiques tout en s'amusant dans une ambiance décontractée.

Inscription individuelle ou en équipe de trois personnes sur le site de TV5 à l'adresse suivante : *inscriptionquiz-voyage.tv5.ca*.

Questions, bonnes adresses, découvertes, trucs, envies, bons et mauvais souvenirs : *lkiefer@ledevoir.com*. Pour mon blogue : *ledevoir.com/liokiefer*.

Bon voyage

CONFÉRENCES

TURQUIE

• 15 mai 2012

24 septembre au 20 octobre 2012 (27 jours)

Argentine

• 29 mai 2012

30 octobre au 22 novembre 2012 (24 jours)

LIEU: Restaurant l'Evidence, 3619 St-Denis
ENTRÉE: sur réservation HEURE: 17H30
RÉSERVATION: 514-288-0357 / *culturelplus@videotron.ca*

3702, RUE ST-HUBERT, MONTRÉAL (QUÉBEC) H2L 4A2
TÉLÉPHONE : 514-288-0357
TÉLÉCOPIEUR : 514-842-4139
www.voyagesculturelplus.ca
culturelplus@videotron.ca
(Division de Boutique Aventure Voyages)

RENCONTRES D'INFORMATION

LIEU : AUBERGE UNIVERSEL - 5000, SHERBROOKE EST
À MONTRÉAL, DIMANCHE LE 13 MAI 2012

10h30

LA CHINE, 9 octobre 2012
LA POLOGNE, 2 septembre 2012

12h30

KENYA & TANZANIE, 30 jan. & 20 fév. 2013
MYANMAR, 5 janvier 2013

14h30

VIETNAM & CAMBODGE, 18 nov. & 13 jan.
LE BRÉSIL, 3 novembre 2012

À MONTRÉAL, MERCREDI LE 16 MAI 2012

18h30

ARGENTINE & PATAGONIE, 17 novembre 2012

20h00

MEXIQUE, 16 novembre 2012

www.voyages-lambert.com
1.800.667.8042

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

HÉBERGEMENT EN RÉGION

CHAUDIÈRE-APPALACHES

AUBERGE DES GLACIS

Le printemps aux Glacis : vergers du rang Lamartine, table gastronomique avec 55 produits de Chaudière-Appalaches, massage. Tous les mercredis et jeudis d'avril : table lyonnaise, nuit et déjeuner. à partir de 99\$/pers.

www.aubergedesglacis.com

(418) 247-7486 / 1-877-245-2247

ESTRIE

AUBERGE & 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*

1 888-902-7663

GASPÉSIE

WWW.CHALETSDUBOUTDUMONDE.COM

À GASPÉ sur le bord de l'eau. Kayak, vélo et internet haute-vitesse inclus. 7 chalets haut-de-gamme tout équipés. À 40 minutes de Percé et du Parc Forillon. *info@chaletsduboutdumonde.com* 418 368-0042

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 "trolleybus", piscines int. & ext. chauffées, sauna, aire de picnic, terrain de jeux, conditionnement physique, Internet sansfil et plus encore AAA et 3 diamants.

www.elmwood-resort.com

1 800 697-8566

MONTRÉGIE

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.

www.lestroistilleuls.com

514-856-7787 ou 1 800 263-2230

Pour annoncer dans ce regroupement, communiquez avec Jean de Billy au 514 985-3456 ou *jdebilly@ledevoir.com*

PLAISIRS

TOURISME

En vrac

Transport. De Montréal, le meilleur moyen de gagner le Bénin est de passer par Air France, qui dessert Cotonou plusieurs fois par semaine via Paris. Durée totale du vol: environ 12 heures. www.airfrance.ca

Saisons. La meilleure période pour visiter le sud du Bénin s'étend de novembre à mars. Deux saisons des pluies y ont cours: d'avril à la mi-juillet et de la mi-septembre à la fin d'octobre.

Formalités. Visa et preuve de vaccination contre la fièvre jaune sont obligatoires, à se procurer avant de partir. www.benin.ca

Explorations. Tous les sites mentionnés dans cet article sont répartis dans le sud du pays et peuvent être vus en une semaine, en voiture ou en moto. L'agence montréalaise Uniktour (www.uniktour.com) propose un circuit organisé de deux semaines au Bénin, mais aussi des séjours sur mesure, notamment en collaboration avec le voyageur réceptif TIA voyages, basé à Cotonou (tiavoyages@gmail.com). Celui-ci offre une foule de périples pour toutes les bourses, alors que son entreprise-sœur Double Sens propose des voyages solidaires et équitables (doublesens.fr).

Hébergement. Difficile de trouver des hôtels dignes de ce nom au Bénin. Parmi les bons plans et bons rapports qualité-prix, soulignons le Sea View Hotel (benin-sea-viewhotel.com), à trois minutes et quart de l'aéroport de Cotonou (apportez vos bouchons), l'Awalé de Grand-Popo, magnifiquement situé en bord de mer et à l'ombre des palmiers (hotel-benin-awaleplage.com), et l'Auberge d'Abomey, qui loge dans une ancienne propriété coloniale (hotels-benin.com/auberge/ABOMEY). Quant aux sympathiques cases rustiques du Zion, elles dominent le lac Ahémé dans un cadre inspirant, à Houédjro, à 25 kilomètres au nord de Ouidah (ziondreamland.fun.fr/).

Les guides Lonely Planet (en français) et le Guide du Routard (plus complet) publient tous deux un ouvrage sur l'Afrique de l'Ouest, incluant le Bénin. À lire aussi: *Le vice-roi de Ouidah*, par Bruce Chatwin, basé sur la vie de Chacha da Souza et dont Werner Herzog a tiré un film, *Cobra Verde*, mettant en vedette nul autre que son ennemi intime, Klaus Kinski. **Pour information:** www.benin-tourisme.com, www.gouv.bj et www.beninsens.net

Ce reportage a été réalisé grâce à Air France, à Uniktour, à TIA et à Double Sens.



Femme avec enfant sur le dos

En compagnie de **François Dompierre**

du 13 nov. au 1^{er} déc. 2012
VIETNAM DÉCOUVERTES ET RANDONNÉES

Demandez notre dépliant
PARC LAFONTAINE 514 286-7559
PROMENADE FLEURY 514 388-9241
LAVAL 450 682-2222
ST-EUSTACHE 450 472-7112
QUÉBEC 418 650-2222
Sans frais 1 888 861-2485

VOYAGES MALAVOY

Long d'environ 700 kilomètres, enclavé entre des voisins plus ou moins trublions (le Niger et le Nigeria), et d'autres plus stables (le Togo et le Burkina Faso), le Bénin fait bonne figure, sur le continent noir en général et en Afrique de l'Ouest en particulier.



PHOTOS GARY LAWRENCE

Mosquée de la ville de Porto-Novo. La capitale du Bénin s'est notamment développée lorsque l'esclavage fut progressivement aboli, au XIX^e siècle.

BÉNIN

SUITE DE LA PAGE D 3

Européens qui se sont allégrement servis et dont les prises garnissent aujourd'hui les collections du Quai Branly ou de la Fondation Cartier à Paris.

Reste les histoires passionnantes de ce royaume, relatées par les guides, tandis qu'on arpente les cours immenses et poussiéreuses encerclées de murailles de latérite. Celle des Amazones par exemple, ce corps d'élite de 4000 femmes, formées au combat sous la reine Angbé pour la protéger de tous ceux qui voudraient la détrôner. Ou l'histoire de ces pêcheurs réfugiés sur le lac Nokoué, qui y ont bâti des maisons sur pilotis, fuyant les razzias de guerriers qui craignaient les plans d'eau comme la peste, aucun ne sachant nager...

Porto-Novo

Plusieurs siècles plus tard, 27 000 descendants de ces survivants vivent dans la cité lacustre de Ganvié, l'un des lieux les plus inoubliables du Bénin. La plupart d'entre eux habitent des bicoques qui semblent en équilibre sur des échasses émergeant des eaux, aucune n'étant reliée par voie terrestre au continent. Tout le monde s'y déplace en pirogue à rame ou à moteur, glissant sur ces chemins liquides qui relient les modestes maisonnettes au marché flottant, à l'église ou à la mosquée, construits en dur sur des îlots.

À l'autre bout du lac Nokoué, quand celui-ci se fait lagune, l'histoire de Porto-Novo demeure elle aussi liée à celle des esclaves. La capitale du Bénin, aussi élégante que décatie, s'est notamment développée lorsque l'esclavage fut progressivement aboli, au XIX^e siècle.

Nombre d'affranchis rentrés au pays ont alors pimenté la ville de la culture des lieux où on les avait asservis, le Brésil, ce qu'on ne manque pas de noter en arpétant certains quartiers ou en admirant l'incroyable grande mosquée de la ville, une église catholique convertie qui aurait pu avoir été érigée à Salvador de Bahia.

C'est également dans une splendide demeure afro-brésilienne de Porto-Novo que loge le musée da Silva des arts et cultures afro-brésiliens. Si on peut y voir une fresque dépeignant la cale d'un navire négrier, on y apprend aussi que certains affranchis rentrés au Bénin y sont devenus à leur tour... esclavagistes.

Entre autres choses, on y dégotte quelques exemplaires du *Petit Journal*, qui relate les «moments forts» de la colonisation, comme «l'héroïsme» des troupes françaises face aux «villains sauvages», ces âmes perdues sauvées par les missionnaires au XIX^e siècle... et qu'une nouvelle génération de messagers de la bonne nouvelle tente aujourd'hui d'imiter.

Toujours enchaînés à leurs certitudes, toujours esclaves de leurs dogmes.

Collaborateur
Le Devoir



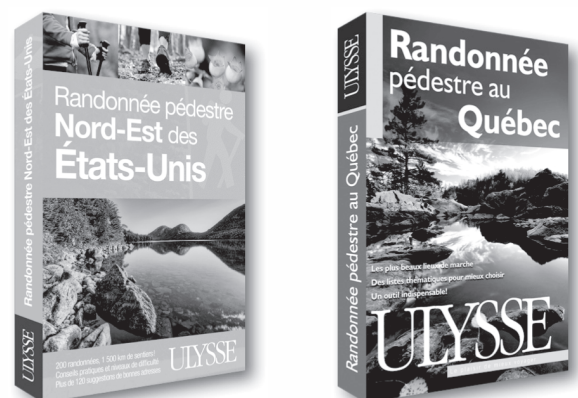
Bateaux dans la cité de Ganvié, l'un des lieux les plus inoubliables du Bénin.

Bien peu malin qui craint le Bénin

Long d'environ 700 kilomètres, enclavé entre des voisins plus ou moins trublions (le Niger et le Nigeria), et d'autres plus stables (le Togo et le Burkina Faso), le Bénin fait bonne figure, sur le continent noir en général et en Afrique de l'Ouest en particulier. Indépendant depuis 1960, marxiste-léniniste (!) de 1972 à 1989, quasi dictatorial par la suite, le climat politique y est aujourd'hui stable et la criminalité, à peu près recluse dans certains quartiers chauds de

Cotonou l'enfumée, plus grande ville du pays. Même si rien n'y est démocratiquement parfait, une certaine liberté d'expression et de presse y prévaut — non sans prix —, et les seules frictions qui s'y produisent ne sont pas religieuses, mais ethniques, entre les ethnies et tribus du Nord et du Sud — qui n'ont rien en commun et qui ne cohabitent sur le même territoire national qu'en raison des séparations factices opérées par les anciennes puissances coloniales. Le Bénin compte environ neuf millions d'habitants séparés en une quarantaine d'ethnies, à commencer par les Fons (40%), les Yoroubas (12%), les Baribas (9%), les Betamariés (ou Sombas, 8%) et les Peuhls (6%).

Disponibles chez votre libraire
et dans les librairies Ulysse



Ulysse, le plus grand choix de guides de voyage et de plein air

- ▶ 4176, rue Saint-Denis, métro Mont-Royal
- ▶ 560, avenue du Président-Kennedy, métro McGill
- ▶ en ligne au www.guidesulysse.com

ULYSSE
le plaisir de mieux voyager



VOYAGES TRANSASIE

À Québec, 6 Seances d'infos spéciales
Au Salon Mieux-Vivre 50 +
Du 10 au 12 Mai, les Galeries de la Capitale, Salle 114

5401 Boul. des Galeries, Québec, Qc G2K 1N4, 11h à 12:30 et 14h à 15:30

2012 **LES NOUVEAUX CIRCUITS EN 2012 + MACAO 22 JRS**
Vistes: Beijing-Xi'an-Gulin-Shanghai-Suzhou-Xitang-Yichang
Croisière de Luxe sur le fleuve Yangtze-Chongqing-Chengdu
(le pays natal du panda) -Zuhai-Macau-Hongkong À partir de **2 998\$**

2012 **RÊVE DE CHINE 14 JRS**
Vistes: Beijing-Xi'an-Guilin-Suzhou-Xitang-Shanghai-Hangzhou
DÉPARTS: tous les jeudis en 2012 À partir de **2 358\$**

SÉRIE «LA CHINE SAUVAGE» VOYAGE APPROFONDI
2012 **CHINE SAUVAGE ZHANGJIAJIE «SHANSHUI» 18 JRS**
Vistes: Beijing-Xi'an-Zhangjiajie-Mont Hallelujah-Cité de la phénix
croisière de Luxe sur le Fleuve Yangtze-Chongqing-Guilin-Shanghai
DÉPARTS: 9 avril, 7 mai, 10 sept., 8 oct. À partir de **2 978\$**

2012 **CHINE SAUVAGE JIUZHAIGOU 18 JRS**
Vistes: Beijing-Xi'an-Chengdu-Jiuzhaigou-Huanglong-Chongqing
Trois Gorges (croisière 5 étoiles) -Wuhan-Guilin-Shanghai
DÉPARTS: 17 mai, 6 oct. 2012 À partir de **3 088\$**

2012 **LA CHINE SAUVAGE - TIBET 14 JRS**
Vistes: Beijing-Lhassa-palais du Potala-Nyingchi-Gyantse-Shigatse
monastère de Palcho-Shanghai
DÉPARTS: 17 mai, 16 juillet, 6 sept. 2012 À partir de **3 428\$**

OBTENEZ LE BUFFET GRATUIT à «Perle de l'Orient» pour les départs (22 jrs et 14 jrs) de sept. et oct. (Seulement aux nouvelles réservations)
POUR LES DÉPARTS 2013 **WWW.TRANSASIE.COM**
Adresse de notre bureau: 1672, avenue Lincoln, Montréal (Qc) H3H 1G9
514 932-8388 1 888 932-8388
 Paiement par carte de crédit sans frais de transaction.
Prix valide jusqu'au 15 Mai 2012. Prix par pers. en occupation double incluant: 1. Les hôtels; 2. Les transports internationaux et locaux; 3. Billets d'entrées; 4. Tous les repas mentionnés 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.

PLAISIRS

MIEUX-ÊTRE

La forme classique du yoga fait partie de la médecine ayurveda, où on considère la constitution de l'individu avant de choisir son yoga. Si on est dans une constitution de feu, avec un caractère de leadership, par exemple, on propose une forme de yoga qui va calmer l'énergie, l'équilibrer. Et vice versa.

Chacun cherche son yoga

L'envie de tenter du yoga vous tennaille? Vous voulez joindre la cohorte qui se promène de-ci de-là tapis sous le bras? Le oööööm vous fait envie, mais vous ne savez par où commencer? Quelques pistes, en bonne compagnie, pour trouver quel yoga vous va.

CATHERINE LALONDE

Hervé Blondon a découvert le yoga il y a plus de quinze ans. Maintenant directeur de l'école Satyam de Hatha Yoga du Vieux-Montréal, il forme des professeurs, et enseigne lui-même depuis une dizaine d'années. Son premier conseil? Chercher d'abord le contact humain. « Avant de s'attarder à un style, il est bon de trouver son professeur, propose-t-il. Le yoga est aussi un rapport de connexion, de communication. Les deux maîtres qui m'ont formé m'ont plus convaincu par leur aisance personnelle, leurs manières d'être et de voir la vie. Je ne me suis intéressé qu'ensuite à la tradition de leur yoga. »

Le professeur invite ainsi à visiter plusieurs écoles, et même plusieurs cours, « car une même école ne donne pas toujours la même finalité dans toutes ses classes ». Plusieurs écoles proposent un cours d'essai gratuit, certains offrent une semaine d'introduction au rabais. Un ami passionné conseille, pour ne pas se ruiner dans ce tri, d'acheter pour 20\$ *Le guide conscience verte*, un livret de bons rabais qui inclut plusieurs écoles de yoga (prochaine édition disponible en juin).

« La pratique doit pouvoir s'adapter à chacun, plutôt que de répondre à une tradition qui implique que tous fassent la même chose en même temps, précise Hervé Blondon. Je conseille de commencer par une forme classique qui respecte l'alignement et l'utilisation et l'accès à des accessoires. Les débutants devraient passer beaucoup de temps debout, pour renforcer le dos, développer les jambes et stabiliser les articulations des chevilles, des genoux, des hanches. »

Essentiels accessoires

Iyengar, c'est le maître qui a pensé à utiliser les accessoires pour aider les Occidentaux — issus « d'une culture plus assise » — et proposer une approche en douceur. Pour Hervé Blondon, les accessoires sont essentiels, surtout aux débutants, « pour récupérer une



PHOTOS JACQUES NADEAU LE DEVOIR

Tout comme le Bikram, le yoga Moksha donne chaud. Le Moksha est enseigné dans une pièce maintenue entre 38 et 41 °C.

posture, ramener l'intention ou la direction, dégager la respiration, créer l'alignement qui va permettre la future flexibilité et surtout, surtout, ne pas batailler sur une mauvaise posture. Notre éducation occidentale est axée sur la performance, et on sent que, lorsqu'on donne un accessoire à un élève, c'est comme si on le punissait. Alors que c'est souvent la meilleure manière d'accéder mieux, et peut-être plus rapidement, à la posture. »

Apprendre à commencer

Tout yoga peut être bon. « Ça dépend qui le pratique et comment, précise toutefois Blondon. Je ne comprends toujours pas pourquoi le yoga ici se présente sous une forme définitive. Dans un club de karaté ou de tennis, on aurait d'abord des cours sur les katas ou sur la façon de tenir la raquette. Ici les gens se lancent comme s'ils étaient déjà aguerries. » Le professeur suggère, si vous avez la piqûre et passez vite à trois

cours semaine, d'oser le cours privé. Pour 60 et 100\$ l'heure, vous saurez vos forces et faiblesses, et sortirez « avec une recette personnelle. » Car même si ce sport est doux, « bien sûr qu'on peut se blesser! Comme dans tout exercice et dans tout mouvement... »

Petit rappel: « La forme classique du yoga fait partie de la médecine ayurveda, où on considère la constitution de l'individu avant de choisir son yoga. Si on est dans une constitution de feu, avec un caractère de leadership, par exemple, on propose une forme de yoga qui va calmer l'énergie, l'équilibrer. » Et vice-versa. Exemple: les gens intenses vont choisir le yoga chaud, alors que la forme est surtout bénéfique, selon Hervé Blondon, aux gens en surpoids qui ont du mal à se mettre en mouvement, physiquement ou mentalement.

« Dans la tradition classique, on dit qu'on est toujours attiré par ce qui nous ressemble. Que notre premier réflexe est de choisir ce qui aggrave nos maux. L'ayurveda disait que l'humain est conditionné par son mal-être, et que pour se sentir mieux il va vers ce qui cause le problème. Qu'on parle de yoga chaud, de Vinyasa ou d'une forme statique, aucun yoga n'est mauvais. Mais il est souvent utilisé par la mauvaise personne. »

Le Devoir

Hatha, Vinyasa, Moksha, etc.

Le **hatha yoga** est la grande catégorie qui inclut tous les yogas qu'on trouve ici. Il se décline en plusieurs variations. Cette discipline orientale est à la base une philosophie qui inclut la respiration, la méditation, les chants, une éthique personnelle, sociale et spirituelle en plus du travail du corps. En bons Occidentaux, on favorise souvent l'aspect purement physique. « On peut y aller comme on le ressent, indique le professeur, *graduellement ou en touchant un peu à tout. L'essentiel est que ça soit diversifié dans l'approche, sans se perdre dans différents types de yoga, qui peuvent se contredire.* » Mieux vaut, une fois qu'on a trouvé un style, rester dans celui-ci? « Ah oui. *Le plus longtemps possible.* »

Pour s'y mettre, le tapis est nécessaire, mais la plupart des écoles vous proposent d'en louer un. Pas besoin d'un petit kit à la mode: des vêtements amples qui vous permettent de bouger suffisamment pour un essai.

Le **yoga chaud** est une forme moderne de pratique, et le nom le dit, il se fait dans un studio chauffé. En Moksha, la température est maintenue entre 38 et 41 °C. Le Bikram mise sur une série de 26 postures dans un environnement à 42 °C. La chaleur augmente la flexibilité, la pulsation cardiaque, l'élimination de toxines et la sudation. Les fans en aiment l'intensité. À déconseiller aux cardiaques et à ceux qui ont des problèmes de pression. Et notez qu'il est parfois impossible de se faire parler en français aux deux studios Moksha de Montréal. Prévoyez, impérativement, une bouteille d'eau.

Vinyasa, aussi nommé *flow* ou *power flow*: les postures y sont tenues moins longtemps, on y passe sans y rester, les transitions sont plus rapides et liées. Le Vinyasa ressemble davantage à une danse. On répète la salutation au soleil plusieurs fois entre les poses, afin d'augmenter le rythme cardiaque. « Je ne le conseille pas aux débutants: la connexion avec son propre corps est plus difficile à établir parce que ça va plus vite, indique Hervé Blondon. Il y a beaucoup de répétitions qui peuvent jouer sur les mêmes faiblesses du corps en cas de mauvais alignement. »

Ashtanga est une variation du Vinyasa née en 1930 du même inventeur et inspirée par les exercices militaires de l'Inde. On le présente parfois comme du *power yoga*. Le niveau d'intensité est aussi élevé, comme le nombre de salutations au soleil.

À l'inverse de l'Ashtanga, le **Yin yoga** garde les postures beaucoup plus longtemps, « jusqu'à 5 à 10 minutes, pour atteindre les fascias, qui demandent un temps d'étirement plus long. Ainsi, le yoga trop rapide n'implique pas d'étirement profond ». Cette longue tenue n'en fait pas pour autant un exercice moins intense: cinq minutes en position du guerrier, par exemple, se révèle d'une rare exigence. Des formes hybrides se développent avec la popularité du yoga. Le **Kundalini**, né dans les années 1960, travaille davantage la respiration, l'énergie et l'émotion, et n'est pas conseillé aux cardiaques. Encore plus récent, on peut nommer l'**AcroYoga** (avec de l'acrobatie), du **YogaDanga** (avec de la danse), du **power yoga** avec DJ, et ainsi de suite.

MOTS CROISÉS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

1944

HORIZONTALEMENT

- Qui a commis une faute - Genre musical.
- Décoré - Réfléchir la lumière.
- Naïf et un peu sot - Examen rapide.
- Galette de froment - On l'aime beaucoup.
- Indique la manière - Négation - Sont attachées à un trousseau.
- Fait sans obligation.
- Poisson comestible - Mère de Seth - La Birmanie s'y trouve.
- Archipel - État de l'Asie occidentale.
- Se décide - Assassin.
- National-socialiste - Abrupt.
- Encombrant - Facture.
- Livide - Mot à mot.

VERTICALEMENT

- Mammifère lent - Biscuit alsacien.
- Démêle les cheveux - Coule en France.
- Salubre.
- Brome - Esquivent.
- Dépouiller quelqu'un - Sainte.
- Nommée à une fonction - Base d'une science.
- Abraham y serait né - Épuisant.
- Adversaires - Cavité.
- Odeur agréable - Niais.
- Manteau chaud - Certain.

1	A	B	S	O	L	U	T	I	O	N	D
2	B	O	U	D	E	E	N	R	A	G	E
3	E	G	R	I	S	E	R	R	E		
4	R	U	E	T	I	R	E	R	A	S	
5	R	E	C	U	R	E	G	R	E	T	S
6	A	A	S	I	E	A	O	R	T	E	
7	T	E	T	E	S	E	L	U	E		
8	I	C	I	O	U	R	S	O	R	E	
9	O	R	M	E	R	O	M	P	U	B	
10	N	O	I	T	R	A	U	D	E	T	R
11	U	N	I	T	S	E	C	T	I	O	N
12	T	E	I	N	T	S	I	V	E	L	T

SOLUTION DU DERNIER

Mots-croisés du samedi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
I												
II												
III												
IV												
V												
VI												
VII												
VIII												
IX												
X												

Horizontalement

I. Remuants et agissants mais pas bien nombreux. **II.** Ses filets s'apprécient grillés. Lac de Russie. **III.** Impossible de faire mieux. Victime de l'ouverture sur le plateau. **IV.** Joliment trossé. Possessif. **V.** Grande réunion. A approché le soleil de trop près. **VI.** Indubitable. Parfum d'étoiles. **VII.** Grand vide. Encadrent les garnisons. **VIII.** Eve y retrouva son compagnon. Reprises insupportables. **IX.** Pas toujours faciles à tenir. Appelés à distance. **X.** Vous aurez beaucoup de mal à résister à ses charmes.

Solution du n° 86

Horizontalement
I. Prêts-à-monter. **II.** Hâtif. Aparté. **III.** Youp. Prévert. **IV.** Ludique. **V.** Emir. **VI.** Ali. Utc. Tapa. **VII.** Adorait. **VIII.** Ton. Tigres. **VIII.** Est. Idée. **IX.** Ré. Oté. Nonne. **X.** Erigé. Fessée.

Verticalement

1. Ne participera pas aux concours de beauté. **2.** Mise au point. Cadeau du ciel. **3.** Cours africain. Tels qu'on le dit. **4.** Antique cité syrienne. Du neuf dans les mots. **5.** Fait le plein pour nourrir toute sa famille. Le strontium. **6.** Note. Bien heureuses. **7.** Équipé avant de partir. **8.** Habit qui fait le moine. Maréchal de France. **9.** Sans aucune fantaisie. Singe aux bras longs. **10.** Débarqué de Riga. Piégé. **11.** Attaqués en surface. **12.** Une classification pour les huiles. Assure une bonne base.

Philippe Dupuis

Verticalement

1. Phylactère. **2.** Raoul. Oser. **3.** Etudiant. **4.** Tipi. Og. **5.** Sf. Quotité. **6.** Putride. **7.** Marécauge. **8.** Ope. Irène. **9.** Navette. Os. **10.** Tréma. Sens. **11.** Etripé. Une. **12.** Retranchée.

Tapis au pas

La position la plus confortable au yoga, à part celle de l'enfant, est probablement celle où l'on se tient debout sur son moelleux tapis, entre deux postures. C'a donné une idée à la compagnie californienne Santik: des sandales faites à partir de tapis de yoga recyclés. La compagnie, liée

au monde du surf, offre les Santik Yoga Mats pour femmes et les Beer Cozy pour hommes, de véritables pantoufles d'été. Ecolo et d'allure décontractée, voilà l'une des rares espèces de flip-flop invitant pour la marche. Bref, le meilleur du yoga. A partir de 35\$ la paire. Pour les points de vente: shopsanuk.ca - *Le Devoir*

Sudoku

par Fabien Savary

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

Niveau de difficulté : MOYEN

2065

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

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

2064

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 ☐

PLAISIRS

SAVEURS

Ce nouvel attrait pour les champignons est en grande partie dû à l'intérêt des restaurateurs pour les champignons goûteux. Ce qui était évident en Europe et en Asie ne l'était pas au Québec jusque dans les années 1990. Les champignons ont longtemps fait partie des peurs alimentaires d'ici alors le changement d'attitude est radical.



JACQUES GRENIER LE DEVOIR

La Mycoboutique, rue Rachel à Montréal, est considérée comme le magasin général du champignon!

Sur la piste des mycologues



PHILIPPE
MOLLÉ

Is s'appellent Jacques, Elodie, Tina ou Maxime et font partie de toutes les classes sociales de notre société. Seule différence par rapport aux autres consommateurs? Ils sont fous de mycologie. Ils achètent tous les livres sur le sujet, parcourent les magazines étrangers qui traitent des champignons et se recoivent pour cuisiner les champignons qu'ils ramassent, ou qu'ils achètent frais ou séchés durant la saison froide.

Dès que le printemps s'annonce et que les premières morilles font leur apparition, ils ne tiennent plus en place et n'ont qu'une envie: partir à la découverte des champignons. On les appelle « les cueilleurs de saveurs ».

Un changement d'habitudes

Cet attrait pour les champignons est en grande partie dû à l'intérêt des restaurateurs pour les champignons goûteux. Ce qui était évident en Europe et en Asie ne l'était pas au Québec jusque dans les années 1990. Les champignons ont longtemps fait partie des peurs alimentaires d'ici et d'ailleurs; alors, le changement d'attitude à l'égard de ces végétaux est radical. On a appris tout récemment à aimer les champignons,

reconnait Jean-François Noël, de la Mycoboutique, rue Rachel à Montréal, le « magasin général » du champignon. Même constatation de la part du jeune entrepreneur à succès Simon-Pierre Murdock, qui gère avec brio Morille Québec inc., une entreprise en croissance du Saguenay qui distribue à travers le Québec des champignons frais, séchés ou congelés.

Le cercle de mycologues du Jardin botanique de Montréal a lui aussi grandement contribué à faire aimer les champignons en présentant, tout comme la Mycoboutique, des conférences sur le sujet ainsi que des randonnées-cueillettes. Le Canada, avec les sites d'exception que l'on retrouve dans les Rocheuses, en Ontario et au Québec, n'est pas en reste lorsqu'il s'agit de champignons. On retrouve ici un grand nombre de variétés comestibles, comme les morilles, dont les premières de la saison commencent à apparaître. Ces champignons, nobles au même titre que la truffe, le diamant noir, sont aussi convoités par les faussaires de la mycologie, qui vendent des faux au prix des vraies espèces tant convoitées.

Tout en restant un produit fin de spécialité, le champignon, grâce surtout à la restauration, se démocratise au-delà des variétés plus communes, comme le champignon de couche, surnommé « champignon de Paris ». La cueillette des champignons, c'est du sérieux; les

cueilleurs doivent avoir une bonne idée de ce qu'ils ramassent, car l'aventure peut parfois s'avérer mortelle.

En Asie, les champignons font partie depuis toujours de l'alimentation quotidienne. On en retrouve au Japon dans les célèbres bouillons (*dashi*) qui constituent la base de cette cuisine savoureuse, mais aussi au Vietnam, en Thaïlande, en Corée et en Chine. Parfumés, ils accompagnent régulièrement

En Asie, les champignons font partie depuis toujours de l'alimentation quotidienne

les plats de viande, de volaille, quand ils ne constituent pas à eux seuls des plats de haute gastronomie chinoise. En Europe, on voue un véritable culte, parfois exagéré, au merveilleux monde trufficole. La truffe blanche d'Alba, en Italie, peut atteindre les prix de l'or. Il n'est pas rare non plus de voir, durant la saison de la truffe noire — en particulier celle du Périgord (*Tuber melanosporum*) —, quelqu'un tripler son salaire annuel en ramassant ce mytique champignon au parfum délicat.

Autres temps

Pour plusieurs, le champignon demeure un mystère, ou un territoire inconnu à déchiffrer; il effraie autant qu'il fascine. Durant des années, ramasser les champignons était considéré, au même titre que le jardinage, comme une activité marginale pour écolos, associée au nomadisme et à l'aventure. Liée à la chasse automnale, cette activité est de-

meurée fort longtemps un hobby appartenant à la ruralité et à quelques pharmaciens européens voulant justifier leurs connaissances en botanique.

Ce temps est désormais révolu. Aujourd'hui, toutes les nationalités aiment les champignons. Leurs parfums sont multiples et, comme pour le vin, ils requièrent un vocabulaire nouveau. Des arômes de crevettes, d'érable, de cuir se mêlent aux saveurs piquantes, herbacées, douces et très aromatiques de la truffe. Les champignons agissent en interaction avec le temps, le climat et subissent eux aussi les contrecoups de la surexploitation des forêts et espaces propices à leur croissance.

Les mycologues sont heureux lorsque le beau temps se pointe après une averse et ont en horreur les étés secs qui laissent le sol assoiffé. Pour ces amateurs, le plaisir est au rendez-vous avant le ramassage, durant et après, évidemment, quand les champignons se retrouvent dans l'assiette.

La Mycoboutique, 16, rue Rachel Est, Montréal, 514 223-6977. La boutique offre aussi des cours sur les champignons ainsi que des randonnées.

Morilles Québec inc., Chicoutimi, 418 696-3777.

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.

RECETTE DE LA SEMAINE

Croustillant de morilles à la crème de ciboulette

Pour 4 personnes

- 4 tranches de pain de ménage sans la croûte
- 45 ml de beurre
- 1 échalote hachée
- 2 gousses d'ail hachées
- De 80 à 100 g de morilles fraîches
- 175 ml de Noilly-Pratt
- 150 ml de crème 35%
- 60 ml de bouillon de volaille
- 30 ml de ciboulette
- Sel et poivre du moulin

Faire dorer dans une poêle les tranches de pain de ménage sur les deux côtés. Réserver.

Nettoyer dans plusieurs eaux les morilles, et les assécher. Verser la crème 35%, le Noilly-Pratt et le bouillon de volaille dans une casserole. Ajouter l'échalote, l'ail haché, puis les morilles. Assaisonner et faire cuire à feu doux durant 5 à 6 minutes. Prendre une partie de la sauce et la passer au robot avec la ciboulette. Remettre le tout avec les morilles et laisser chauffer 2 minutes. Servir sur le pain réchauffé et croustillant.

DÉCOUVERTE

La ferme Guyon ouvre ses portes à Chambly.

On l'attendait avec impatience et cette fois elle est arrivée, la ferme-école dont la famille Dion s'est inspirée en suivant le concept américain du Farmer's Market. L'inauguration se fera en présence de Ricardo Larrivée, et on annonce à ce nouveau concept un franc succès. Ferme Guyon, 1001, rue Patrick-Farrar, à Chambly.

BIBLIOSCOPIE

CES GENS QUI CHANGENT LA TERRE

Suzanne Dion, Pascale Tremblay

Éditions La Presse

Montréal, 2012, 183 pages

Les deux auteures traitent du portrait de notre agriculture en 2012 et valorisent dans leur ouvrage ces artisans qui ont façonné le Québec agricole et alimentaire. On y propose des pistes à suivre et des solutions qui misent sur la diversité et l'appartenance au vrai terroir et aux pionniers du goût.

Les artisans de la table

SPÉCIALITÉ SLOVENIA

BOUCHERIE CHARCUTERIE



Joyeuse Fête des Mères!

Préparation de commandes spéciales!

Agneaux de Québec

Volailles nourries au grain

Gamme de viandes fraîches

Épicerie fine

3653, BOUL. ST-LAURENT, MTL Tél.: 514-842-3558
Fax: 514-842-3629

Pour annoncer dans ce regroupement, contactez Ousmane Touré au 514 985-3457 :: octoure@ledevoir.com

Les grandes

tables



Voilà maintenant la cuisine mexicaine authentique

Après 45 ans de musique au Québec
Mar. à dim. : 11h30-23h00

www.mariachifigueroa.com

3217 Beaubien est. Montréal.

Tel. 438-380-6275

FÊTE DES MÈRES
DIMANCHE LE 13 MAI 2012



MENU BRUNCH ET BUFFET DE DESSERTS CLASSIQUES INSPIRÉS DE NOS MÈRES



RESTAURANT JULIEN

1191, avenue Union
Montréal (Québec)
Tél. : 514 871-1581

De 10h30 à 14h30

Réservation : 514 871-1581

LA GRÈCE EST DE RETOUR

les meilleurs vins de la Grèce

chez
Milos
et
CAVA



estiatorio Milos

514.272.3522
5357 Avenue du Parc, Montréal, Qc
H2V 4G9
www.estiatoriomilos.com



514.273.7772
5551 Avenue du Parc, Montréal, Qc
H2V 4H2
www.cava-restaurantmontreal.com

JARDINS



Le feuillage de *Russelia equisetiformis* est léger et fin.

ALBERT MONDOR

Les nouveautés 2012 de Sélection réserve naturelle



LISE
GOBEILLE

Une initiative d'Albert Mondor, horticulteur bien connu au Québec, le programme Sélection Réserve naturelle vise à faire connaître des plantes d'ailleurs. Évaluées par un comité de professionnels, au Jardin botanique de Montréal, au Jardin Roger Van den Hende et au Jardin Daniel A. Séguin, ces espèces proviennent de différentes régions du monde. Sélectionnées pour leur floraison ainsi que pour leur feuillage décoratif, elles donneront une note singulière et audacieuse à vos aménagements!

Acalypha queue-de-chat (*Acalypha hispida*)

Une vedette en soi, cette plante doit être placée bien en valeur. Elle est originaire de la Malaisie, de la Papouasie-Nouvelle-Guinée et quelques autres îles d'Océanie. Dans son milieu naturel, elle peut atteindre jusqu'à 3 mètres de hauteur, mais ici sa taille maximum sera de 50 cm de haut et de 35 cm de large. Surnommées aussi «plantes chenilles», ces longues inflorescences rouges retombantes sont spectaculaires. En pot ou en pleine terre, au soleil ou à l'ombre légère et placée dans un endroit chaud, elle fleurira tout l'été. En septembre, on la met à l'intérieur, car cette plante tropicale n'aime guère les températures sous les 10 degrés Celsius. Dans la maison, elle poursuivra sa floraison



ALBERT MONDOR

Aloysia (*Aloysia virgata*)

L'aloyisia est prisée pour son tout l'hiver, un soutien moral pour les journées grises. L'aloyisia se reproduit par boutures, car les longues chenilles ne sont portées que par les plants femelles. Mise en garde: tout comme le poinsettia, l'aloyisia fait partie de la famille des euphorbiacées et son latex est irritant pour certaines personnes.

L'aloyisia est prisée pour son

parfum, un hybride entre le gardénia et le jasmin avec une légère note de muguet. Continuellement en fleurs, ce petit arbuste attire les papillons et les colibris. Originaire d'Amérique du Sud, il est présent principalement en Argentine, en Bolivie, au Brésil, au Paraguay et au Pérou. Dans son milieu d'origine, il atteint de 3 à 5 mètres, mais ici, on doit se contenter de 70 centimètres. Puisqu'il n'est pas rustique, on le cultive comme une annuelle. Il est recommandé de le cultiver en pot, au soleil dans un sol riche et drainé.

Russelia ou plante corail (*Russelia equisetiformis*)

Son feuillage retombant, léger et fin semblable à celui de la prêle est intéressant. Ses fleurs tubulaires rouges et riches en nectar attirent les colibris et les papillons. Indigène au Mexique, elle s'est naturalisée aux États-Unis, où elle croît dans quelques États du Sud, comme la Floride. Au Québec, on l'utilise comme une annuelle en combinaison avec d'autres plantes. Son port retombant est approprié pour la culture en pot, en jardinière ou en boîte à fleurs. Elle préfère un substrat bien drainé, tolère la sécheresse, mais pas

l'humidité excessive. Elle donnera son plein rendement au plein soleil, où elle atteindra une taille de 30 cm par 45 cm.

Séneçon serpent (*Senecio serpent*, syn. *Curio ficoides*)

Décoratif, le séneçon a de jolies feuilles cylindriques d'un bleu grisâtre. Son aspect graphique convient particulièrement bien aux aménagements modernes. Originaire de l'Afrique du Sud, principalement de la région du Cap, il croît dans les fynbos, également nommés maquis. Cette région, sur la Liste du patrimoine mondial de l'UNESCO, est limitée à une mince zone côtière et montagneuse, caractérisée par des sols pauvres, secs et souvent acides. On y trouve une biodiversité végétale remarquable. Le séneçon résiste bien à la sécheresse, aime le soleil, mais tolère la mi-ombre. Il se cultive en platebande dans tous les types de sol et est particulièrement mis en valeur en contenant. Il dépasse rarement 30 cm de haut et s'étale sur 40 cm. À l'automne, il produit de petites fleurs blanches. Heureux à l'intérieur, on le rentre avant les gels et lui dédie une place au soleil préférablement.



Ces espèces sont en vente aux endroits suivants:

Jardinière Saint-Louis
2083, chemin Saint-Louis, Saint-Lazare, 450 455-5608, jardiniere.ca

Le Cactus fleuri
1850, rang Nord-Ouest, Sainte-Madeleine, 450 795-3383, cactusfleuri.com

Les Introuvables
5944, route Sainte-Geneviève, Québec, (418) 845-9950 bernard.dominic1920@bell.net (sur rendez-vous seulement)

Marché du printemps au Jardin Daniel A. Séguin
18, 19 et 20 mai 2012

3211, rue Sicotte, Saint-Hyacinthe itasth.qc.ca/jardindas

Les trouvailles champêtres du Jardin botanique Roger-Van den Hende
10 juin 2012

Université Laval, pavillon de l'Environnement, local 1227 2480, Hochelaga, Québec, 418 656-3742

www.jardin.ulaval.ca

Rendez-vous horticole du Jardin botanique de Montréal
25, 26 et 27 mai 2012
4101, rue Sherbrooke Est, Montréal, 514 872-1400 www2.ville.montreal.qc.ca/jardin

Au calendrier

PlantCatching

Vous avez des plantes à donner, vous recherchez des bulbes, des vivaces ou des semences? Consultez le nouveau site Internet PlantCatching. Il a été conçu pour mettre en lien les gens qui aiment jardiner et qui désirent partager et acquérir des plantes. Simple d'utilisation, on inscrit notre don sur le site en indiquant le type de végétaux, l'ensoleillement requis, la couleur des fleurs et le type de don. Puis, vous étiquetez la plante, qui est ainsi prête à être donnée. Il y a trois façons de procéder; la façon publique: vous déposez la plante, par exemple devant la maison, et vous n'avez pas de contact avec l'acquéreur; la façon semi-publique: l'acquéreur suit les instructions du donateur pour avoir accès à la plante; enfin, la façon privée permet la rencontre entre les individus. L'idée derrière ce site est de créer un réseau de jardiniers dans son quartier pour fraterniser, écoposer et partager. Le succès de cette initiative dépend du nombre d'utilisateurs: plus il y aura d'offres, plus le site deviendra intéressant.

Toits et murs verts : constat et perspectives

Le 31 mai prochain aura lieu le colloque annuel de la Société

québécoise de phytotechnologie, dont le thème sera «Toits et murs verts: constat et perspectives». Des experts internationaux se joindront aux spécialistes d'ici afin de jeter un regard à la fois lucide et réaliste sur le sujet. En complément au programme de conférences, des visites virtuelles en direct de toits verts en Suède et à Chicago sont aussi prévues. Le colloque se déroulera à l'amphithéâtre Henry Teuscher du Jardin botanique de Montréal.

Pour inscription et programme complet: phyto-techno.com/colloque2012

Au jardin cette semaine

Si votre terrain est argileux et encore mouillé, évitez d'aller dans les platebandes pour ne pas compacter le sol.

Binez et désherbez; plus tôt vous prendrez le contrôle des mauvaises herbes, mieux cela sera.

Arrosez les zones sèches, en particulier les conifères. Taillez les arbres et les arbustes aux besoins.

Étendez le compost et le paillis pendant que les végétaux ne sont pas trop développés.

Divisez les vivaces que vous désirez multiplier, sauf les iris et les pivoinés, que l'on divise en août.

Plantez les arbustes et les rosiers à racines nues.

Escapades

La thalassothérapie à Paspébiac

Le charme apaisant d'un magnifique manoir victorien, un très beau domaine de 15 acres, la mer tonifiante et vivifiante dans les bains chauds, les algues reminéralisantes en enveloppements tièdes, des massages à la fois relaxants et stimulants, du temps pour lire, penser ou flâner, une grande variété de loisirs, une table raffinée et combien savoureuse, le tout enrobé de dévouement, de simplicité et de cordialité... Voilà ce qui vous attend en THALASSOTHÉRAPIE À PASPÉBIAC.

Pensez-y quand vous croirez que vous méritez le meilleur, à un rapport qualité / prix imbattable, tout en profitant des vertus de l'eau de mer.

Le «must» pour investir dans sa santé en découvrant le vrai sens du mot «vacances».

Auberge du Parc
«Un monde de différence»

www.aubergeduparc.com 1 800 463-0890

POUR ANNONCER DANS CE REGROUPEMENT, COMMUNIQUEZ AVEC JEAN DE BILLY AU 514 985-3456 OU JDEBILLY@LEDEVOIR.COM

Petits arbres

Voici un bel ouvrage sur les bonsaïs qui démystifie cet art séculaire né en Chine et développé au Japon. Il saura vous guider dans votre apprentissage ainsi que dans le choix d'un bonsaï et son entretien. Il est agréable à consulter, sa présentation graphique est belle et aérée. De plus, l'utilisation du caractère gras et de nombreux tableaux permet de trouver l'information rapidement. Il comporte d'excellentes photos explicatives et des dessins représentant les différentes formes d'arbres. On y explique comment arroser, fertiliser, contrôler les maladies et les insectes, et bien plus encore. Et si la création de votre propre

bonsaï vous intéresse, les différentes étapes nécessaires pour y arriver y sont clairement abordées. Très pratique, le dernier chapitre est consacré aux fiches techniques qui expliquent l'entretien des espèces les plus courantes. Excellent petit livre qui plaira autant au néophyte qu'à l'amateur.

LES BONSAÏS

Variations jardin, L'Ami des jardins, éditions Solar, 94 pages