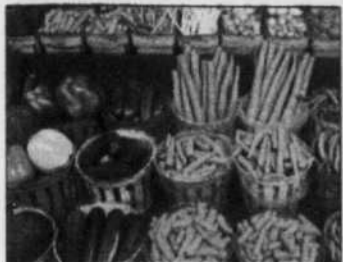


C A H I E R
D

SAMEDI

BOUFFE ET
MALBOUFFEObésité: la riposte
de l'agroalimentaire

Page 4



MOBILIER

Le passé
composé
avec du neuf

Page 5



SAVEURS

Le réveil
gastronomique
de l'Europe

Page 6

TOURISME

COSTA RICA



PHOTOS MARC ROWAN

La pura vida!

Couvert d'épaisses forêts, laboratoire biologique à ciel ouvert, le Costa Rica est surtout fréquenté pour sa flore et sa faune exceptionnelles. Mais ce petit pays, bordé à l'est par la mer des Caraïbes et à l'ouest par l'océan Pacifique, est aussi un territoire parsemé de volcans actifs, de bords de mer idylliques et d'aventure à profusion. Et que dire des Ticos, ce peuple chaleureux? Un pays à découvrir au-delà de la promenade biologique.

HÉLÈNE CLÉMENT

Un écriteau annonce Dos Pinos, petit port d'embarquement à 60 kilomètres de Siquirres, étape tranquille entre la capitale San José et la côte caraïbe. C'est là que nous embarquons pour un safari de trois jours dans le parc national de Tortuguero. La traversée jusqu'au village du même nom dure deux heures. Le capitaine n'est pas pressé: si un caïman daigne montrer son large museau, eh bien, on prendra le temps nécessaire pour l'observer. «Profitez du moment», lance Jorge, notre guide. C'est ça, la pura vida!

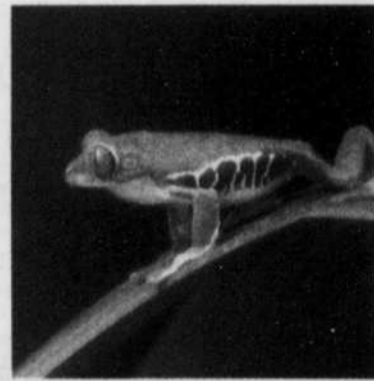
Accessible uniquement en bateau par un réseau de lagunes, le parc national de Tortuguero cultive le mystère. Il rappelle l'Amazonie. On y vient pour observer la nature au cœur de la jungle d'où résonnent cris, chants et bruissements. La forêt est si dense que le champ de vision est réduit à quelques mètres seulement. Impossible de pénétrer plus en profondeur ce milieu farouche!

Toucans, perroquets, crapauds et singes hurleurs tiennent le crachoir sans pour autant faire bouger d'un poil le paresseux, qui n'en finit plus de dormir à la cime d'un arbre. Notre guide fixe la rive: «Là... Sur un lit de feuilles mortes... À gauche de l'arbre! Un caïman assoupi.» Mince, on dirait un bout de bois. Tiens, un papillon bleu! «C'est le *Morpho peleides limpida*», précise Jorge.

La présence du guide Jorge, les trois premiers jours, a permis de nous acclimater avec les mœurs et coutumes du pays, ce qu'il en coûte pour y vivre et les habitudes alimentaires, avant de prendre les routes du Costa Rica.

Jorge ne manque pas une occasion de nous renseigner sur la faune et la flore de son pays. Il a compris que l'équilibre du Costa Rica passait non seulement par la culture de la banane, de l'ananas et du café, mais aussi par le respect de l'environnement, un attrait touristique important qui se traduit en or vert.

Fondé dans les années 1920, ne profitant de l'électricité que depuis une trentaine d'années et où peu de personnes disposent d'un téléphone à la maison, le village de Tortuguero abrite 500 habitants qui vivent au rythme du tourisme. Jadis un village de pêcheurs afro-caribéens, il est maintenant peuplé aussi par des Nicaraguayens. Les rues étroites, les maisons colorées et la petite église confèrent à l'endroit un caractère irrésistible.

Voyage au pays
des TICOS

VOIR PAGE D 3 : TICOS

SAMEDI

TOURISME

IL EST RÉDUCTEUR D'ASSIMILER LE TOURISME À LA SEULE INDUSTRIE TOURISTIQUE. LE TOURISME N'EST PAS QU'ÉCONOMIQUE, IL EST AUSSI TERRITORIAL, SOCIAL ET CULTUREL.

VOYAGES

Pays et politiques touristiques

Encore une fois, le Québec va se doter d'une politique touristique. Il y a eu celles, rappelez-vous, pilotées par les ministres Duhame à la fin des années 70 et Vallerand quelque douze ans plus tard. Aujourd'hui, le maître d'œuvre est Nathalie Normandeau, ministre déléguée au Développement régional et au Tourisme. À se fier aux communiqués officiels, le projet devrait voir le jour sous peu. Inquiétude: sera-t-il de mouture stricte-ment économique?

Aux yeux du gouvernement, la complexité du tourisme «rend nécessaire» une telle politique. Pour au moins deux raisons: identifier les «directions à privilégier» dans les domaines de l'offre, de l'accueil, de la promotion, du service à la clientèle, etc.; permettre une «certaine cohérence» dans une «industrie hautement morcelée».

En rencontrant le 15 octobre les membres du Forum de l'industrie touristique composé de représentants des divers secteurs de l'«industrie», la ministre terminait sa ronde de consultations. Cette dernière session de travail a notamment permis de faire le point sur les «modalités du nouveau partenariat» entre l'industrie et le gouvernement, l'un des éléments «importants» de cette politique.

Au terme de la journée, Nathalie Normandeau a souligné la «participation exceptionnelle» des membres du Forum, le «véritable travail d'équipe» et l'«esprit constructif» manifestés par tous et chacun.

La satisfaction était partagée. À preuve, cette déclaration de Jocelyn Carrier, vice-président du conseil d'administration du Conseil québécois de l'industrie touristique et coprésident du Forum: «C'est le leadership exercé par la ministre tout au long de l'année qui nous a aidés à maintenir le rythme des travaux du forum. Nous avons appuyé avec enthousiasme les orientations de la future politique et nous avons la conviction que nos demandes et préoccupations seront prises en considération.»

À vrai dire, une autre réaction aurait été pour le moins surprenante. En novembre 2003, on s'en souvient, les 170 participants au premier Congrès biennal



Normand Cazalais

de l'ATRAQ (ATR associées du Québec), qui est le bras séculier du ministère dans le milieu, ont adopté «d'une seule et même voix» un manifeste intitulé *Déclaration de la Bonne Entente*. Or cette déclaration, je l'avais souligné à l'époque, avait résolument un contenu et une saveur économiques.

Dans mes commentaires, j'avais relevé qu'il est réducteur d'assimiler le tourisme à la seule industrie touristique. Je le répète, le tourisme n'est pas qu'économique, il est aussi territorial, social et culturel, et cette dimension ne peut subvenir les autres sans que le développement du tourisme, tout durable qu'on puisse le souhaiter, n'en soit affecté. En conséquence, les solutions à privilégier ne peuvent relever que du seul champ économique.

Pour s'en faire une meilleure idée, penchons-nous sur l'exemple, en France, des Pays touristiques.

À l'origine, ils s'appelaient les Pays d'accueil touristique (PAT). Lancée en 1975, la politique les concernant voulait «accompagner les initiatives locales pour développer, en s'appuyant sur les ressources du territoire, une économie touristique durable, respectueuse de l'environnement et des identités». Leur Charte nationale précise que l'appellation Pays d'accueil touristique est le «fruit d'une démarche volontaire d'adhésion à un réseau national fédératif proposant une démarche qualité pour l'économie touristique».

«Territoires organisés autour de terroirs, de bassins de vie ou de filières thématiques», les PAT, devenus Pays touristiques, «assurent de ce fait une fonction stratégique importante dans la structuration économique des espaces touristiques».

Ce qui est remarquable dans cette approche «pour réussir la mise en tourisme des territoires», c'est que le «projet» de développement touristique n'est pas qu'économique: il est considéré de facto dans ses autres dimensions, à la fois spatiale, culturelle et sociale. Je cite: «Il apparaît également comme un moyen de produire de l'identité et du lien social.»

On ne pourrait ici analyser cette charte en détail.

Retenons ce volet qui a son poids en aménagement de l'espace à des fins touristiques: «Tous les territoires ne possèdent pas les mêmes potentialités de développement.» En conséquence, il faut dégager des «vocations différentes» et accepter que les diverses parties de l'espace aient des «niveaux de développement touristique» à la mesure de leurs ressources qui peuvent être banales ou exceptionnelles: dans le premier cas, le tourisme restera une activité secondaire alors qu'il sera de grande importance dans le second.

Or, jusqu'ici, tout ce qui a touché de près ou de loin une politique du tourisme au Québec a privilégié le volet économique du phénomène. Et s'est bien gardé de recommander une hiérarchisation des diverses parties de l'espace québécois, comme si elles avaient toutes le même potentiel et le même avenir...

Manifestement, la ministre Normandeau jouit d'une enviable popularité. Saura-t-elle, elle qui a également la responsabilité du développement régional, mettre cette popularité à profit pour amener ses partenaires à aller plus loin, à adopter avec elle une politique du tourisme dans tous les sens du terme?

Adieux

Le 20 octobre, l'œnologue et sommelier Jules Roiseux est allé rejoindre Bacchus pour de bon. Laissons aux experts le soin de vanter son grand métier et sa passion. Permettez-moi de souligner sa façon toute personnelle de faire vivre un terroir en commentant et goûtant un vin. Que de beaux voyages a-t-on pu faire en sa compagnie!

BARBADE

Maisons mobiles

CAROLYNE PARENT

À la Barbade, on vous suggérera sans doute de visiter les grandes demeures des planteurs, belle-ment restaurées. Pourtant, il est un autre type d'habitation, unique, qui fait partie lui aussi du patrimoine architectural insulaire mais dont personne ou presque ne souligne l'existence: les *chattel houses*.

Après l'abolition de l'esclavage sur l'île, en 1834, les affranchis, sans terre, n'avaient d'autre choix que de louer du proprio la plantation qui les embauchait une parcelle de terrain où bâtir leur maison. Cette maison, ils l'ont créée à leur — nouvelle — image, c'est-à-dire libre, tout en modules de bois pouvant être facilement démontés le temps venu de «suivre son fromage» et d'aller travailler dans une autre plantation. D'où le mot *chattel*, qui signifie «possession mobile».

De ces maisons, il en subsiste encore plusieurs dans l'île. On les reconnaît aisément: sans fondations, elles sont toutes juchées sur des blocs de pierre et leur toiture, de tôle ondulée, est très pentue pour mieux résister aux vents violents. On y réferait d'ailleurs en fonction de leur nombre de toitures et non de pièces: et que voici une

chattel house à un, deux, trois toits.

Au fil des ans, on s'est mis à orner leurs fenêtres de jalousies et de dentelles de bois, non seulement pour faire joli mais aussi pour filtrer soleil et pluie. Des porches et des vérandas sont apparus, et des couleurs bonbon aussi, qui donnent aux *chattel houses* l'allure de maisons de poupées.

En vérité, peut-être peint-on ainsi ces habitations vernaculaires afin que les visiteurs les remarquent enfin. Qui sait, un ouragan pourrait les emporter à jamais, ou encore elles pourraient bien un jour être désassemblées pour de bon...

■ Dans la paroisse de St. Michael, au Tyrol Cot Heritage Village, on a recréé un ensemble de *chattel houses* dans lesquelles œuvrent des artisans. Passons. Les plus belles sont les vraies de vraies, encore habitées, dont une, magnifique, sise à St. Albans, dans la paroisse de St. James: on ne peut la manquer, elle est rose et rouge comme un sucre d'orge!

■ La promotion Best of Barbados est de retour et en vigueur jusqu'au 15 décembre prochain. Ses nombreuses offres permettent d'épargner jusqu'à 875 \$ (par couple) sur le coût d'un séjour. Renseignements auprès de son agent de voyages, du Barbados Tourism Authority (1 800 268-9122) ou sur le site www.barbados.org.



Cette *chattel house* est située dans la paroisse de St. George.

CAROLYNE PARENT

HÉBERGEMENT EN RÉGION

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

BAS ST-LAURENT

AUBERGE AU MANGE GRENOUILLE ***

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

www.aubergedumangegrenouille.qc.ca

Info et réservation: (418) 736-5656

AUBERGE LA SOLAILLERIE ***

Auberge de charme à Saint-André-de-Kamouraska, près du fleuve. Un environnement champêtre, une atmosphère chaleureuse et romantique, des chambres au décor romanesque, une table créative et authentique mettant à l'honneur les produits du terroir et les légumes bio. Lauréat des Grands Prix de la Gastronomie: régional 2004, national 2002. À proximité: randonnées pédestres, soins de santé, croisières, musées. Ouvert jusqu'au 2 janvier.

www.aubergelasalouillerie.com

(418) 493-2914

LA GRAND VOILE ****

Kamouraska, maison hors du commun, confort douillet, salle de bain privé. Vue magnifique sur le fleuve. Forfait remise en forme, repos, accompagnés de soin du corps et massothérapie personnalisée et marche sur le bord de l'eau ou en forêt. Ouvert à l'année.

www.lagrandvoile.ca

418-492-2539

CANTONS de L'EST

AUBERGE QUILLIAMS****

Auberge de charme 4 étoiles face au lac Brome, pour des moments magiques et inoubliables. Complètement rénové, 38 chambres et suites, 22 avec foyer. Cuisine raffinée et réputée. Carte des vins recherchée. Piscine int. saunas, bain tourbillon. Nouveau: «Salon des vins» et salon V.I.P. Boutiques de mode et antiques à Knowlton à 6 km, un des plus beaux villages du Québec. Près des centres de ski. Plusieurs forfaits disponibles dont: Forfait romantique, forfaits ski, forfaits des fêtes. Rabais de 20% sur la chambre la 2^e, 3^e, 4^e et 5^e nuit en forfait sur semaine. Rabais Age d'Or. Certificats cadeaux. Salles de réunions. C.A.A. 572 Lakeside, Lac Brome, aut. 10, sortie 90, rte 243 sud, 50 minutes Pont Champlain.

www.aubergequilliams.com

Réservations: 1-888-922-0404

Un des 100 meilleurs spas au monde tout près de chez vous. Venez voir pourquoi le Spa Eastman compte parmi les 100 meilleurs spas au monde selon Bernard Burt et Pamela Lechtman, auteurs du livre «100 Best Spas of the World». Offrez le cadeau rêvé à la personne aimée.

SPA EASTMAN

www.spa-eastman.com

Réservations:

(450) 297-3009

1 800 665 5272

Hôtellerie Champêtre

Auberges et Hôtels du Québec

Vous faire plaisir, c'est dans notre nature!

LAURENTIDES

HÔTEL LA SAPINIÈRE****

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

www.sapiniere.com

sapiniere@polynter.com

Tél.: (800) 567-6635

GASPÉSIE

GÎTE LE FLÂNEUR, CARLETON

Maison champêtre à 100 m de la mer - déj.-santé-gourmet-, grande véranda, jardins. Forfaits en tourisme éducatif: Géologie, paléontologie, "Land Art", création littéraire, photographie.

www.giteleflaneur.ca

giteleflaneur@globetrotter.net

1-866-364-2210

LAURENTIDES

LA SAUVAGINE: Auberge et restaurant / fine cuisine

www.lasauvagine.com

1-800-787-7172

MAURICIE

AUBERGE LE FLORÈS****

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

www.leflores.com

1-800-538-9340

AUBERGE SANTÉ LAC DES NEIGES

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

www.aubergesantelacdesneiges.qc.ca

1-800-757-4519

Chalets & Condos

BAS ST-LAURENT

AU REFUGE DU VIEUX LOUP DE MER ****

Venez vivre l'expérience d'une véritable fusion avec la nature. Situé en plein cœur du parc national du Bic. Six chalets confortables et entièrement équipés vous offrent une vue imprenable sur le lac et les îles du Bic. Ouvert à l'année.

www.vieuxloupdemer.com

Réservations: 418.750.5915

LANAUDIÈRE

CHALET D'ÉMÉLIE

Lac Pierre à St-Alphonse-Rodriguez, chaleureux, confortables, foyer, sur place 50 km de sentier de ski randonnée, raquette 100 hectares de forêt patinoire sur le lac, accès au réseau de motoneige, à proximité ski alpin, super glisse.

www.chalet-emele.com

450-883-1550/514-214-1550

CHALET DES PINS

Rawdon, 1 hre Nord de MtL, Chalet tout confort, très propre, foyer (bois inclus) bain remous, domaine privé, site enchanteur, révé pour la détente. Patin, glisse, raquette, ski à 2 km, équitation, motoneige et quad à prox.

www.chaletdespins.com

(450) 834-3401

AUBERGE JEAN CYPHOT

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

www.aubergejeancyphot.com

(514) 989-8335

VIEUX-QUÉBEC

AUBERGE DU TRÉSOR

La plus vieille auberge en Amérique du Nord, au coin de la célèbre rue du Trésor et face au Château Frontenac. Forfait «romantique» (pour 2 pers.) 1 chambre pour 1 nuit, 2 soupers (table d'hôte gastronomique) accompagnés d'une bouteille de vin, 2 digestifs au choix, 2 petits déjeuners, 1 stationnement pour 1 nuit, 169 \$ pour 2 personnes taxes et pourboires en sus. Forfait «Week-End» aussi disponible.

www.aubergedutresor.com

Fax: 1-418-694-0563 • 1-800-566-1876

AUBERGE ST-PIERRE

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

www.auberge.qc.ca

1 888 268-1017

HÔTEL MANOIR VICTORIA

Situé au cœur du Vieux-Québec, cet hôtel 4 étoiles au cachet européen unique a été complètement rénové en 2003-156 chambres et suites-Restaurant fine cuisine «La Table du Manoir» - Resto bistro «Le St-James» - piscine intérieure-sauna-centre de conditionnement physique - Salon Internet-Stationnement intérieur. NOUVEAU LE SPA DU MANOIR! À partir de 105\$ par nuit, en occ. double. RENSEIGNEZ-VOUS SUR NOS FORFAITS

www.manoir-victoria.com

1-800-463-6283

La fine fleur des maîtres hôteliers

Caractère Cuisine Charme Calme Courtoisie

RELAIS & CHATEAUX

Relais Gourmands

Charlevoix

La Pinsonnière | Cap-à-l'Aigle

Profitez de notre offre irrésistible 5 pour 3! En effet, séjournez 5 nuits pour le prix de 3. Certaines conditions s'appliquent. À Noël, offrez le bonheur en glissant les certificats-cadeaux de La Pinsonnière sous votre sapin! Vivez le nec plus ultra grâce à notre forfait jour de l'an; 3 nuits, gros petits déjeuners, gourmands repas dont une soirée dansante incluant cocktail, repas Découverte de 7 services, ballons, cotillons, champagne! À compter de 480\$/nuit/2 pers. Autres forfaits sur www.lapinsonniere.com 1-800-387-4431

Laurentides

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

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

Monterégie

Hostellerie Les Trois Tilleuls | St-Marc sur le Richelieu

& Spa Givenchy

www.les3tilleuls.com

www.spagivenchy.com

SAMEDI

TOURISME

PLUSIEURS HÔTELS RUSTIQUES BORDENT LES CANAUX ET OFFRENT DES TOURS GUIDÉS EN PIROGUE. ON PEUT ÉGALEMENT SE BALADER EN KAYAK SUR LES LAGUNES, SANS ACCOMPAGNATEUR, À L'IMAGE DU COSTA RICA QUI SE DÉCOUVRE AISÉMENT D'UN BOUT À L'AUTRE DE SON TERRITOIRE.



PHOTOS MARC ROWAN

TICOS

SUITE DE LA PAGE D 1

Plusieurs hôtels rustiques bordent les canaux et offrent des tours guidés en pirogue. On peut également se balader en kayak sur les lagunes, sans accompagnateur, à l'image du Costa Rica, qui se découvre aisément d'un bout à l'autre de son territoire.

Situé entre le Nicaragua et le Panama, ce petit pays d'Amérique centrale, de la taille de la Suisse, est une terre d'aventure exceptionnelle à découvrir en toute liberté: jungle, montagnes, plages, rivières, tout est accessible aussi bien en voiture qu'à pied, à cheval ou en bateau. Le Costa Rica abrite entre autres 10 000 espèces de plantes, 1550 d'orchidées, 15 000 de papillons, 34 000 d'insectes, 800 d'oiseaux, soit 5% de toutes les espèces végétales et animales de la planète. Une terre qui grouille d'activité de toutes sortes, au pays des Ticos (les Costaricains).

Itinéraire sur mesure

Après ce premier contact, nous avons parcouru le Circuit en liberté de Tours Mont-Royal, qui comprend le billet d'avion, la voiture, l'hébergement, quelques activités et certains repas.

« Ces forfaits offrent beaucoup de latitude et de liberté de mouvement, note Luce Prud'Homme, directeur du marketing chez Tours Mont-Royal. Il n'y a pas d'horaire fixe autre que celui d'être à son hôtel au jour dit. Sans dépendre d'un groupe, on s'arrête et on repart quand on veut. Cette formule semble convenir de plus en plus aux baby-boomers friands d'aventure et de liberté. » Les tarifs préférentiels du voyageur, dans certains cas, représentent une économie par rapport à un voyage que l'on organiserait seul. Et une économie d'énergie aussi, puisqu'on nous suggère un itinéraire adapté à nos besoins.

Le Costa Rica se prête bien à cette formule. « En premier lieu, le pays est sécuritaire, répond Marie Boivin, vice-présidente développement des produits chez TMR. Au delà de cela, bien sûr, il y a la faune, la flore, l'aventure et de nombreuses activités sportives comme la randonnée pédestre, l'équitation, le rafting et le "canopy tour", l'attraction-vedette du pays. »

Le canopy tour est l'équivalent des circuits « d'arbre en arbre » au Québec. On se suspend à une poulie et on se laisse glisser sur un câble relié aux arbres à une hauteur impressionnante, entre les branches et les lianes de la forêt tropicale, façon Tarzan. Parfois, la distance entre deux arbres peut atteindre 140 mètres. Les moins casse-cou ont le choix des sky walks, ces randonnées pédestres sur ponts suspendus qui permettent de découvrir la canopée sans attraper un torticolis.

Après la visite de Tortuguero, nous voilà en route pour Fortuna, au pied du volcan Arenal, l'un des plus actifs au monde. De là: le volcan Rincon de la Vieja, à 25 kilomètres au nord de Liberia, puis Playa Pan de Azúcar sur la côte Pacifique, Monteverde, capitale de l'écotourisme, le parc national Manuel Antonio à proximité de Quepos, et finalement San José.

La route interaméricaine qui traverse le Costa Rica du nord au sud s'étire sur 534 kilomètres. Si cette autoroute est dans l'ensemble en bon état, les chemins secondaires, eux, ne sont pas toujours asphaltés et par grosse pluie deviennent facilement des sentiers boueux, raboteux, inondés. Une voiture style jeep est donc indispensable pour qui souhaite accéder à des coins reculés ou voyager pendant la saison des pluies.

Le Costa Rica, destination soleil? Oui, mais pas forcément. Nous y étions en mai, au début de la saison des pluies qui se poursuit jusqu'en novembre. Dieu qu'il a plu! Et

après? La pluie est chaude. Là, on vit sous son parapluie, on ne craint pas de se faire mouiller, on vaque à ses occupations comme si de rien n'était. Souvent, on est trempé jusqu'aux os. Un aspect positif à cela: c'est la période de reproduction des animaux. Ces derniers demeurent donc à proximité de leur nid, ce qui permet de les observer. Ainsi, nous avons eu la chance de voir dans un parc national un employé tenter de sauver un bébé toucan tombé de son nid; il lui donnait patiemment la becquée avec des gallo pinto (mélange de riz et de fèves), le mets national des Ticos.

S'il y a un volcan à ne pas manquer, c'est bien l'Arenal. Avec ses 1633 mètres d'altitude, la tête dans les nuages, il est l'image parfaite qu'on se fait du volcan typique, fumerolles et grondements inclus. Il crache du feu et à l'occasion on peut observer les coulées de lave. Un spectacle qui laisse une profonde impression.

Le parc national Rincon de la Vieja est l'un des plus beaux du Costa Rica avec ses paysages magnifiques, ses eaux thermales et ses chutes spectaculaires où la baignade est délicieuse. Au sommet du volcan, le brouillard et la pluie ne nous laisseront rien contempler de ses neuf cratères. En revanche, une randonnée en boucle de trois kilomètres sur le sentier Pailas nous a permis d'admirer fumerolles, bassins de boue bouillonnante, marmites de vase ainsi qu'un volcan miniature de boue appelé volcancito.

De Liberia, nous filons sur la côte Pacifique, à 35 kilomètres à l'ouest de la capitale de la province du Guanacaste. La route mène à Filadelfia, Belen et enfin Brasilito, petit hameau authentique habité essentiellement par les Ticos. De là, les amateurs de surf prendront

la direction de la Playa Tamarindo et les amoureux de la nature celle de la Playa Grande pour y observer la tortue luth qui vient y pondre ses œufs. Cette tortue géante pond une centaine d'œufs dans un trou de 70 centimètres de profondeur, qu'elle creuse elle-même à l'aide de ses pattes avant et recouvre ensuite de sable, puis regagne la mer. Il faut compter 68 jours d'incubation. Trois autres espèces de tortues fréquentent le Costa Rica: la Ridley, la Hawksbill et la tortue verte du Pacifique.

Là encore, sur la côte Pacifique, la biodiversité est surprenante, surtout dans le parc Manuel Antonio, à sept kilomètres de Quepos. Ratons laveurs, coatis, agoutis, iguanes, paresseux, singes sagouins, singes capucins et singes hurleurs se partagent le territoire. Et les touristes ne les effraient aucunement. Gare à vos paniers à pique-nique!

En arrivant à Guaitil, petit village d'artistes spécialisés dans la confection de poteries, il pleut des trombes. Mario, l'un des artistes installés autour de la place centrale, nous salue de la main et nous invite à entrer dans son atelier. L'homme d'origine chorotega, la plus importante tribu indienne du Costa Rica, alimente sans cesse son four à bois où cuisent quelques poteries. Les braises servent aussi à faire griller la viande du repas du midi. L'odeur est irrésistible!

Les Chorotegas, ou « peuple qui fuit », originaires du Sud mexicain, auraient appartenu à une civilisation centre-américaine antérieure aux Mayas. Établis depuis le IX^e siècle sur la côte Pacifique, l'actuelle province du Guanacaste, les Indiens chorotegas continuent de pratiquer leur art d'inspiration mexicaine.

l'abolition du service militaire, en 1948, qui les aurait conduits dans ce coin reculé du Costa Rica. Monteverde, c'est La Mecque des écologistes: on y découvre tous les secrets de la forêt tropicale, de jour comme de nuit. La petite ville foisonne d'auberges et de restaurants à l'enseigne écologique. On mange bien, le café est bon, il y a de l'ambiance. C'est la pura vida!

En vrac

■ Vacances Tours Mont-Royal offre un éventail de « circuits en liberté » au Costa Rica, mais également à Cuba, au Mexique et en Martinique. Une formule attrayante pour qui aime découvrir à son rythme un pays et son peuple. Pour plus de renseignements, il suffit de contacter son agent de voyages.

■ Il existe deux saisons au pays: la saison sèche, qui s'étend de décembre à avril, et la saison des pluies, qui dure de mai à novembre.

■ Les cartes de crédit sont généralement acceptées dans les hôtels et les restaurants et les guichets automatiques de la banque Banco Popular, situés dans les grands centres, acceptent les cartes de débit canadiennes. Attention! Les Ticos peuvent refuser des billets déchirés ou froissés. La devise du pays est le colon.

■ Renseignements: <http://www.vistezcostarica.com>.

Hélène Clément était l'invitée de Tours Mont-Royal et de Gray Line Costa Rica.



Bon voyage

LE FIL DE CUIR CENTRE DE VALISES
 Vente et réparation Samsonite, Delsey Victorinox (Swiss Army) Andiamo, French, Zero Halliburton, Briggs & Riley etc.
 Service rapide après vente
3852 boul. Taschereau
 Greenfield Park, Québec J4V 2H9
 Tél.: 450-671-6904 ou sans frais 1 868 671-6904
550 Sherbrooke Ouest, Montréal
 Tél.: 514-849-0136 ou sans frais 1-888-849-0005

VOYAGES CULTURELS VIP
 (Filiale de Voyages d'une Vie inc.)
 La culture, notre préoccupation quotidienne
L'ÉGYPTE
 Départs de petits groupes (3 semaines)
 Hôtels et croisières 5* • 4 774 \$ tt inclus
NOUVELLES DATES
 8 JANVIER ET 12 FÉVRIER 2005
 5 ET 12 MARS 2005
INDE
 Inde du Nord et du Sud combinés. Possibilité de 23, 30 ou 45 jours.
 Départ de groupe (min. 4 pers.)
15 FÉVRIER 2005 : Prix régulier 6 499 \$
 Renseignements : (514) 844-0407

voyages **bergeron.com** FUYEZ L'HIVER, RÉSERVEZ EN LIGNE :
 Depuis 1950 www.voyagesbergeron.com

ESPAGNE Costa Del Sol Bajondillo à partir de novembre, 3 sem. 1271 \$ occ. double, taxes incluses 16 février, 4 sem. 2165 \$ occ. double, taxes incluses 24 février, 3 sem. 1870 \$ occ. double, taxes incluses	LONG SÉJOUR CÔTE D'AZUR 1 mois, Cannes Verrerie 3 départs : 28 février, 2 et 7 mars Super vente à partir de 1629 \$ occ. double, taxes incluses
--	--

MONTREAL T. 514-273-3301 / 1-866-273-3301 PLACE LONGUEUIL T. 450-651-9551 / 1-877-651-9551
www.voyagesbergeron.com

Club Med LE tout-compris EXPERT N°1 AU CANADA

Rabais supplémentaire Cinquième Saison de 120\$ à 230\$ par couple	Cancun, La Caravelle (Guadeloupe), Sandpiper (Floride), Turquoise (Turks et Caicos), Punta Cana, Ixtapa Départs entre le 30 octobre et le 12 février à partir de 1730 \$
--	--

Profitez de nos spéciaux au soleil **ECONOMISEZ jusqu'à 1705 \$**

Sol Rio de Luna y Mares 4* (Guadalupe) 889 \$	Melia Cayo Guillermo 4* 12 959 \$
Sirenis 4* (Punta Cana) 969 \$	Iberostar Hacienda Dominicus 4* 12 1128 \$
Club El Mandarin 4* (Ixtapa) 1289 \$	Riu Tropical 4* 12 (Hoguel) 1234 \$

Parvi **ECONOMISEZ jusqu'à 110\$ par couple à partir de 535 \$**

Noël Départs entre le 30 octobre et le 14 décembre à partir de **1090 \$**
 Départs entre le 3 janvier et le 31 mars à partir de **1090 \$**
 Départ 20 déc., retour 28 et 29 déc.
 Les prix sont par personne et valent selon la date de départ et de retour choisies. Le tout est sujet à disponibilité et à changement sans préavis.

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

Présentations SUR ÉCRAN GEANT

TOURS CHANTECLERC
 la qualité à tous prix

Mexique en circuit ○
 Amérique du Sud ○
 Méditerranée ○
 Pacifique ○
 Asie ○

1h30 de dépaysement!

MONTREAL Lundi 1^{er} novembre 2004
 2 présentations: 14h00 ou à 19h00 / Cinéma Starcité Montréal

LAVAL Lundi 1^{er} novembre 2004
 2 présentations: 14h00 ou à 19h00 / Cinéma Colossus Laval

GRATUIT Réservation obligatoire
 Réservez sur www.tourschanteclerc.com ou appelez votre agent de voyages

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

SAMEDI

BOUFFE ET MALBOUFFE

Au milieu de ses nouvelles assiettes de verdure, de ses parfaits aux fruits frais et de ses bouteilles d'eau, le clown McDonald's sourit en regardant ses restaurants et ses coffres se remplir de nouveau. Les menus de salade avec leurs petits morceaux de légumes se transigent au même prix, ou presque, que des menus plus carnés et plus complexes.

Couleur vert santé

L'industrie agroalimentaire prépare sa riposte sur l'obésité et l'embonpoint

Le message a été entendu. Montré du doigt par les consommateurs et les pouvoirs publics à titre de responsable de l'épidémie d'obésité et d'embonpoint qui frappe nos sociétés, l'industrie agroalimentaire prépare désormais la riposte. Avec le sourire en coin et la conviction que cette lame de fond antimalbouffe, loin de ternir son image, devrait lui être à la longue plutôt profitable.

Car la vie est ainsi faite: les tendances, bonnes comme mauvaises, ne perturbent pas vraiment le monde des affaires, qui depuis belle lurette sait très bien comment s'adapter.

Pour en tirer le meilleur, financièrement, s'entend. Et la guerre au gras, au sucre, au sel et autres ingrédients qui, dit-on, rendent malades lorsqu'on en abuse ne semble certainement pas déroger à cette règle séculaire.

Timidement pour le moment, mais collectivement, les géants du prêt-à-manger, des céréales au sucre, de l'eau gazeuse sucrée aromatisée et des lasagnes congelées affichent désormais leur couleur: une couleur vert légume et vert santé qui, dans les prochaines années, devrait guider le développement de leurs nouvelles lignes de produits, annonçaient-ils lors de la dernière édition du Salon international de l'alimentation (SIAL), tenue à la mi-octobre dans la banlieue nord de Paris.

Moins de sucre, de gras trans et de sel, plus de brocolis, de haricots, d'oméga-3 et de tofu: la recette offerte par les nombreuses entreprises venues pendant cinq jours présenter dans la capitale française leurs créations industrielles-culinaires s'inscrit sans aucun doute dans l'air du temps.

Laissant présager au passage qu'après des années d'abus d'huile hydrogénée (à l'origine des gras trans) et de sel (un ingrédient délétère à haute dose pour la santé du cœur mais efficace pour conserver les aliments et masquer les goûts douteux), ces grands nourisseurs de foule négocient désormais le virage de la responsabilisation sociale.

La chose n'est pas forcément fautive. Mais il y a un plus que Nestlé, Kraft, Danone et consorts n'osent certainement pas avouer publiquement. Contrairement à Xavier Terlet, expert en marketing, qui reconnaissait dans les pages du quotidien français Le Figaro,



Fabien Deglise

ro, le 18 octobre dernier, que, finalement, «la peur de l'obésité tombe à point».

L'homme est lucide. Dans des sociétés industrialisées où les marchés alimentaires stagnent faute de nouvelles bouches à nourrir, cette peur ouvre désormais à ces marchands de bonheur en sachets une véritable voie royale vers la croissance et les profits. Un Eldorado, en sorte, où les salades, les chips au brocoli et les yogourts expurgés de leur saveur et de leur gras devraient dans l'avenir faire tinter les tiroirs-caisse. Au nom de la santé pour les uns et de la valeur ajoutée pour les autres.

Le phénomène est déjà plus qu'en marche, comme en témoigne d'ailleurs la spectaculaire remontée, dans le monde des finances, des profits de l'empire du burger McDonald's, jusque-là malmené sur le marché du manger-vite par les pourfendeurs de la mondialisation et les obsédés de la taille fine. Ou les craintifs des gras trans, c'est selon.

Au milieu de ses assiettes de verdure nouvellement intégrées au menu, de ses parfaits aux fruits frais et de ses bouteilles d'eau, le clown sourit en regardant ses restaurants et ses coffres se remplir de nouveau. Difficile d'en être autrement, d'ailleurs, quand les menus de salade avec leurs petits morceaux de légumes se transigent au même prix, ou presque, que des menus plus carnés et plus complexes.

Mais quand il est question de calmer une angoisse, le consommateur qui a les moyens de se le permettre ne semble guère regarder sur le rapport qualité-prix ni sur la notion de marge de profit chère à ces entreprises. Un aveuglement qui permet ainsi aux fabricants de mettre sur la table des yogourts qui «rendent belles» à 1,50 \$ de plus le kilo

qu'un autre yogourt nature capable de combler aussi bien les besoins caloriques et nutritionnels de celui qui s'y expose; ou encore de majorer de 3 \$ des biscuits bons pour la vitalité par rapport à leurs homologues sans gras trans de toute façon mais qui ne l'affichent pas forcément.

Pas de doute, donc, le business de la chasse à la surcharge pondérale et de la quête du bien-être alimentaire s'annonce plus que payant pour les industries qui, dans les prochaines années, vont y adhérer. Avec de nouveaux produits, des emballages plus rassurants, des formules séduisantes qui, tout en répondant à une demande croissante des consommateurs

de mieux s'alimenter — sans pour autant vouloir mettre la main à la pâte —, vont permettre de s'attaquer à une tendance ancrée.

C'est que le budget des ménages en matière d'alimentation ne cesse de chuter dans nos coins de pays.

Et avec des innovations, dans la forme, la couleur, le conditionnement ou, aubaine, pour répondre à des impératifs sanitaires, les fabricants de bouffe-minute pourront désormais mettre la main sur de nouveaux dollars.

Le Devoir



JACQUES NADEAU/LE DEVOIR

Moins de sucre, de gras trans et de sel, plus de brocolis, de haricots, d'oméga-3 et de tofu: la recette offerte par les nombreuses entreprises venues présenter leurs créations industrielles-culinaires au Salon international de l'alimentation à Paris (SIAL) s'inscrit dans l'air du temps.

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

RENCONTRES: FEMME CHERCHE HOMME, FILLE PAS ORDINAIRE CHERCHE GARS, PASSIONNÉE DE POÉSIE, DISTINGUÉ CULTIVÉ, OUVERT ET ATTENTIF, etc.

MODE: Le prêt-à-savoir, Dicomode, DIANE PRÉCOURT, Pour avoir alimenté une industrie du textile et du vêtement de première importance économique...

SAMEDI

MOBILIER

JULIE GRAHAM ET LOUIS LEGAULT ONT LE MÊME MÉTIER, CELUI DE FAUSSAIRE. DEPUIS UN PEU PLUS D'UN AN, ILS ONT LANCÉ LES ARTISANS FAUSSAIRES ET FABRIQUENT DES MEUBLES UNIQUES ET SUR MESURE AINSI QUE DES ACCESSOIRES (JEUX DE SOCIÉTÉ, MINITABLES, GRANDES BOÎTES À ÉPICES). AVEC UNE CONSTANTE: CELLE DES MEUBLES D'ÉPOQUE À CONNOTATION CHAMPÊTRE.

Le passé composé avec du neuf

*Du bois d'œuvre à l'œuvre de bois,
Les Artisans Faussaires reconstituent le temps*



De meuble en meuble, les deux «faussaires» se sont même fait une spécialité, celle des meubles de cuisine.

SOURCE LES ARTISANS FAUSSAIRES

À Sainte-Angèle-de-Monnoir, là où le merle se moque tandis que la pie racole, se trouve une maison bleue avec atelier attenant. On y entend des perceuses caractérielles, des meules hystériques, des rabots et des gouges académiques. En s'approchant encore un peu plus, ce sont des coups de pinceau ou des coups de torchon. Le *Premier Concerto* de Tchaïkovski se répand entre les lattes de bois. C'est l'antre des Artisans Faussaires. Une rencontre d'abord, celle de Julie Graham et Louis Legault.

L'IO KIEFER

Julie vient du théâtre, où elle crée des bijoux et développe une technique de teinture et de patine destinée au vieillissement des costumes. Sa polyvalence créatrice lui donne accès au cinéma, là où elle sera aussi bien costumière, bijoutière, teinturière et patineuse de fibres.

Louis est presque né dans un coffre à outils, assimilant sans retenue l'abécédaire manuel de son grand-père menuisier. Après des études en photographie, il a plongé dans l'univers de la pub et de la mode comme assistant photographe avant de rejoindre le milieu du cinéma. Et c'est sur un film de Disney, en Nouvelle-Écosse, que l'idylle a commencé. Expériences réciproques, influences, tendances, créativité croisées... Avec, pour première création commune, un bébé.

Afin de préparer la future chambre et plutôt que de parer au plus pressé en assemblant à bas prix des morceaux de bois pré-coupés, pré-troués, pré-finis, Julie a commencé à programmer ses connaissances du vieillissement des costumes vers celui du bois. Les meubles et accessoires ont fait la joie du nouveau-né et l'admiration des amis. Entre des tournages, des commandes de proches et une dizaine d'années à peaufiner des couleurs et des techniques pour rendre un vernis écaillé plusieurs fois retouché à son meilleur, le métier de faussaire a fait son chemin. Le meuble comme une peinture...

Recréer le passé composé avec du bois neuf

Travailler le bois, l'adoucir, le creuser, le teindre, le patiner, lui donner du bleu de Prusse ou de la terre de Siègne, user ses bords, y ajouter des chevrons ou une serrure qui grince... Depuis un peu plus d'un an, Les Artisans

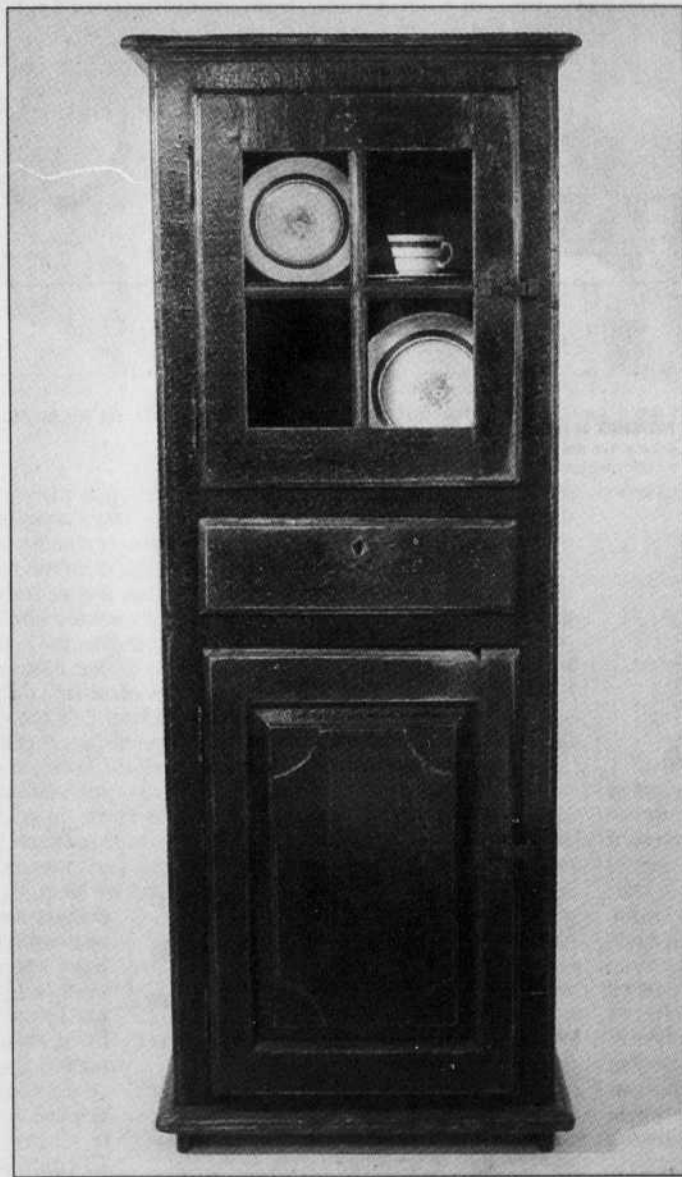
Faussaires fabriquent des meubles uniques et sur mesure ainsi que des accessoires (jeux de société, minitables, grandes boîtes à épices). Avec une constante: celle des meubles d'époque à connotation champêtre.

Le mélange de l'antique et du naïf. Les couleurs trouvées sont quelquefois très foncées ou vibrantes. Julie mélange les genres, retrouve une teinte dont elle se souvient d'un voyage en Inde, peaufine une craquelure, stigmatise les usures. Quant à Louis, il s'attaque au bois brut, y introduit les queues d'aronde ou les mortaises et tenons chevillés, adapte la serrure, respectant ainsi les méthodes ancestrales de fabrication et contribuant à la durabilité de l'ensemble.

De meuble en meuble, ils se sont même fait une spécialité, celle des meubles de cuisine. Par amour de cet art, mais également par une passion commune pour tout ce qui entoure les plaisirs de la table. Changer sa cuisine «mélaminée» pour celle des Artisans Faussaires, c'est comme passer d'un univers «ikéien» à celui de Maria Chapdelaine, le confort en plus.

Les Artisans Faussaires créent alors des meubles qui revendiquent le patrimoine, avec la possibilité de recouvrir les appareils ménagers et tout autre signe de clinquant domestique. Les meubles paraissent si vrais et si anciens que certains *pickers*, habitués de longue date à sillonner les ruralités du Québec à la recherche de raretés ancestrales, se sont laissés prendre l'espace de quelques minutes, croyant reconnaître dans la salle d'exposition un bahut ou un vaisselier du Musée des civilisations.

Il est aussi intéressant de savoir que le couple de faussaires se fait un plaisir d'écouter et de conseiller les futurs clients en fonction de leur besoins, de leurs passions, de leurs délires, pour arriver à des œuvres finales où la superposition des peintures texturées et



SOURCE LES ARTISANS FAUSSAIRES

La superposition des peintures texturées et l'usure totalement reconstituée donnent une âme aux meubles créés.

l'usure totalement reconstituée donnent déjà une âme aux meubles créés. Quant aux tarifs, ils sont très légèrement supérieurs à ceux pratiqués pour les cuisines commerciales...

Quand j'ai quitté le couple, je me suis meublée d'un sourire. On peut bien se faire raconter des sornettes par un vendeur qui vend de vrais meubles récents, mais on peut aussi se faire raconter des vérités par des faussaires

qui fabriquent de faux meubles anciens. On vit une époque formidable!

LES ARTISANS FAUSSAIRES

Antiquités d'aujourd'hui
102, rue Principale
Sainte-Angèle-de-Monnoir
☎ (450) 460-5232 (sur rendez-vous)
www.lesartisansfaussaires.com
info@lesartisansfaussaires.com



Carole Vallières

SANTÉ

L'esprit sain

Quel est le pouvoir de la pensée sur la santé? Comment la pensée peut-elle nous aider à nous remettre d'une maladie? Grande question de notre temps, bonne pour les philosophes, les scientifiques et... les bouddhistes! Les docteurs n'ont pas le temps alors que les chercheurs sont trop occupés par l'industrie pharmaceutique.

Les philosophes voudront d'abord distinguer les pensées de la pensée et se perdront dans la différence et les subtilités entre le pluriel et le singulier. Les scientifiques voudront mesurer la chose en longueur d'ondes d'électroencéphalogrammes ou en images de résonance magnétique. Les bouddhistes s'élèveront au-dessus de tout ça pour trouver le nirvana, là où on n'est pas malade, je suppose. Et moi et moi et moi, chantera Dutronc...

Moi, je lis David Servan-Schreiber (DSS), comme vous. Je n'ai pas raté *Le Nouvel Observateur* (numéro du 14 au 20 octobre, où il faisait la une), dans lequel il affirmait encore que notre organisme est totalement imbriqué avec notre psychisme et qu'il est aberrant de prétendre soigner les problèmes du corps en mettant le psychisme entre parenthèses. Ça prend un médecin qui est aussi psychiatre pour le comprendre? Quand on pense qu'il n'y a pas de quoi se laver les mains dans les hôpitaux et qu'on met des contagieux avec tout le monde, qui trouvera le temps de s'occuper de l'esprit des malades?

En plus, je lis votre courrier. Ainsi, André, qui m'écrit que la méditation l'a sauvé de 25 ans d'insomnie. Pas n'importe quelle méditation, attention: la méditation zen, qui travaille à partir de la respiration (par opposition à la méditation transcendante, qui vous fait répéter un mantra). À la poubelle, le mantra, si on en croit notre lecteur, qui avait tout essayé. Quand il a trouvé la méditation zen et le bouddhisme, il s'est mis à aller mieux — après quelques mois. Maintenant, en prime, il a développé sa capacité de concentration. Il précise: «*Contrairement à ce qu'on pense, on peut méditer autrement qu'assis en position du lotus. Il est facile de concentrer son esprit sur son souffle quand on marche ou en faisant une petite pause au travail et en regardant tout simplement le mur. Personne ne s'en rend compte. J'ai immédiatement ressenti une grande détente et une baisse marquée de la tension nerveuse.*»

Un exemple personnel n'est pas une preuve à tout casser, mais enfin, c'est un témoignage, une inspiration, une leçon. À ce titre, d'ailleurs, je suis tombée sur un livre japonais absolument étonnant. Le premier ouvrage, paraît-il, qui montre de belles photos de cristaux de gouttes d'eau congelées. Masaru Emoto, l'auteur, a rencontré un biochimiste qui étudiait l'eau. Il a découvert une belle machine qui fait l'analyse par résonance magnétique. C'a fait *tilt* dans l'esprit de Masaru, qui a décidé de photographier de l'eau gelée en provenance de divers endroits (pluie, glaciers, sources, lacs pollués, etc.) Puis, il s'est dit: si on mettait de la musique? La musique est une vibration, quel effet cela aurait-il sur l'eau? Il a choisi de l'eau distillée, placée le cristal gelé entre deux haut-parleurs et, à volume moyen, essayé diverses musiques. Le résultat est étonnant: le heavy métal, vous savez, celui que les jeunes G1's se font jouer pour trouver le courage d'aller tuer les Irakiens? Eh bien, la forme hexagonale du cristal d'eau est brisée, ça fait comme une spirale avec des pores lâches.

Il a ensuite mis des mots sur l'eau: même chose. Les mots, les sons, les lieux influencent la forme de l'eau. C'est une expérience originale, et les photographies sont impressionnantes. On ne peut pas généraliser, mais... On ne peut pas non plus s'empêcher de se dire que nous sommes composés à 70 % d'eau. L'eau en nous réagit-elle, au niveau cellulaire, à toutes ces choses? Y compris nos pensées? La question se pose, même si la réponse n'est pas déjà écrite.

Aux États-Unis (n'oubliez pas que c'est là que DSS a trouvé tout ce qu'il y a dans son livre), les chercheurs américains s'appliquent à démontrer que le contrôle des pensées aide à la guérison. On est maintenant passablement certain des effets positifs des pensées paisibles sur la pression et sur les changements hormonaux, donc de l'impact sur les maladies cardiovasculaires, sur le système immunitaire (y compris avec le sida) et peut-être sur les fonctions neurologiques et la mémoire. Dites-le aux étudiants que vous connaissez: contrôler le stress et calmer le mental aident la mémoire!

C'est tout un programme, et bon nombre d'entre vous ne sont pas prêts à se lancer, je me trompe? Relaxer, méditer, ça fait moumoune, je suppose. La colère fait monter la pression et la gestion du stress est aussi importante que la diète et l'exercice: le doc vous en a-t-il parlé? Donne-t-on des outils aux malades pour les éclairer sur la façon de diminuer le stress, justement? On pourrait leur parler des études qui montrent que la méditation réduit la douleur et l'anxiété dans le cas des maladies chroniques. On pourrait, tiens, offrir des séances de méditation ou de techniques de relaxation dans les ex-fumeurs des hôpitaux. Voici un partenariat public-privé qui aurait un impact sur la santé! Le jour où un gestionnaire offrira des services de médecines douces à l'intérieur des murs d'un hôpital...

L'effet placebo, c'était dans les années 50. Puis, dans les années 80, on a parlé de *relaxation responsive*... qui n'est toujours pas entrée dans les mœurs de la médecine conventionnelle. On nous a dit que le XXI^e siècle serait celui du cerveau, de l'esprit, de la spiritualité. J'ai hâte qu'on y arrive...

vallieca@hotmail.com

LE DEVOIR

L'AGENDA

L'horaire télé et cinéma, le guide de vos soirées

Gratuit dans Le Devoir du samedi

SAMEDI

SAVEURS

LA RESTAURATION EN FRANCE VIENT DE SE RÉVEILLER. SOUS L'IMPULSION D'UNE HORDE DE JEUNES CHEFS BARDÉS DE RÉFÉRENCES QUI ONT TRAVAILLÉ CHEZ ADRIA, AU BRISTOL, À L'ARPÈGE, CHEZ ALAIN PASSARD OU CHEZ HAROLD'S, À LONDRES, 2005 S'ANNONCE COMME UNE ANNÉE DE GRANDS CRUS POUR CES CHEFS PRESQUE TOUS PROPRIÉTAIRES ET INSTALLÉS DANS LA CAPITALE FRANÇAISE.

Le réveil gastronomique de l'Europe



PHOTOS PHILIPPE MOLLÉ

Du sang neuf et une nouvelle vision pour la clientèle avant-gardiste de L'Alcazar ont permis un mélange des styles jamais vu.



Philippe Mollé

L'ère Bocuse ou Troisgros est bien révolue. Même si ces grandes maisons essaient de survivre à la frénésie galopante des affranchis, il n'en demeure pas moins que la restauration en France vient de se réveiller. Sous l'impulsion d'une horde de jeunes chefs bardés de références qui ont travaillé chez Adria, au Bristol, à L'Arpège, chez Alain Passard ou chez Harold's, à Londres, 2005 s'annonce comme une année de grands crus pour ces chefs presque tous propriétaires et installés dans la capitale française.

Le coup de fouet
L'Espagne, avec le marginal et respecté Adria, a certainement créé des émules et des disciples à travers le monde. Mais attention: n'est pas Adria qui veut, et le marché pour cette cuisine-expérience reste limité. Pas d'ustensiles installés sur la table, pas de musique non plus, et une sérénité parfois déconcertante pour déguster et vivre pour 350 \$ par personne des goûts et des textures de laboratoire. Adria maîtrise à merveille son art et la chimie moléculaire des aliments. Il réalise des prouesses

d'audace avec son équipe multidisciplinaire. Pour le goût ou le plaisir, c'est une autre histoire. Peu importe, il faut montrer patte blanche pour faire partie de l'élite qui réserve jusqu'à un an d'avance pour vivre cette expérience sensorielle. Ouvert six mois par année, Le Grand Ferran s'amuse à pousser la *food experience* hors frontières pour mieux revenir chez lui.

Et que dire de 40 cuisiniers pour 50 couverts? Il ne faut quand même pas rêver: à part Laprise au Toqué et quelques autres qu'on peut compter sur les doigts d'une seule main, personne au Québec n'est prêt à payer les 350 \$ nécessaires pour ce spectacle. Une nouvelle impulsion, qui témoigne cependant de grandes expériences du passé, peut rassurer. Finis, ou presque, les autodidactes de la sainte bouffe qui, après sciences po, se sont lancés dans l'aventure gastronomique. Pour faire partie de la bande, il faut savoir de quoi on parle. On bannit enfin les sauces au wasabi et au vinaigre balsamique qui ont malheureusement diminué certains produits. Avec cette nouvelle génération de chefs qui oscillent entre 30 et 43 ans, on redécouvre

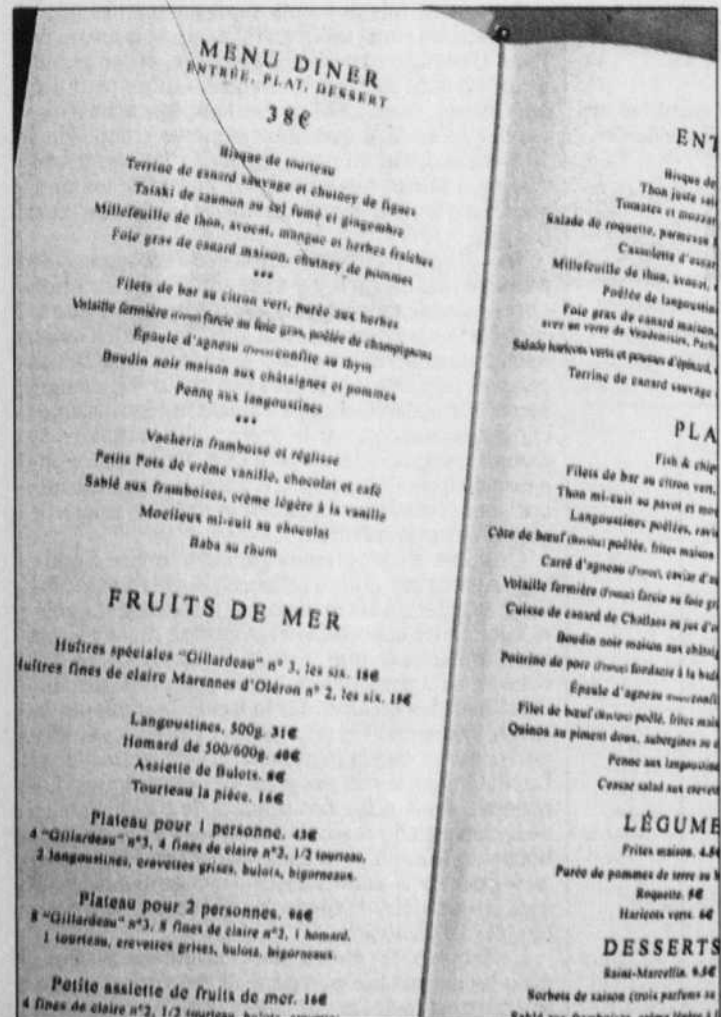
le terroir qui en prend plein le ventre. Dans la vie, on ne fonctionne plus comme il y a 50 ans. Malgré tout, la crème reste la crème, et l'huile d'olive reste l'huile d'olive. Les jeunes chefs se rendent bien compte que le talent ne peut pas tout faire: il faut apprendre les bases sérieuses du métier. C'est aussi pour cela que de grands designers riches et célèbres comme Starck ou Terence Conrad vont chercher les meilleurs. À L'Alcazar de Paris, on peut regretter le faste de Jean-Marie Rivière à une époque pas toujours belle. En reprenant les lieux, Conrad a voulu

La nouvelle restauration devient rentable et, du fait, les chefs propriétaires sont les gestionnaires et les garants de leur succès

donner à tous l'accès à ses commerces et partager son talent de designer. À Londres, Paris ou Tokyo, ses cafés, bars, restos ou hôtels portent tous la signature du maître avec une originalité déconcertante. Chacun des endroits s'organise avec sa propre gestion. Dans un tel environnement, on réinvente l'art de consommer en laissant au chef pleine latitude dans sa créativité. Chez Terence Conrad comme ailleurs, l'Europe s'affiche en grand. On n'hésite pas à faire ressortir, comme ici sur le menu de L'Alcazar, que le bœuf servi provient de Bavière, le reggiano d'Italie et la volaille de France. Plus de restrictions non plus pour l'équipe lorsqu'elle veut afficher côte à côte la *Cesar's salad* aux crevettes (*sic*) et le millefeuille de thon, avocat, mangue et herbes fraîches. Un tel mélange de styles aurait été inconcevable dans un tel établissement il y a cinq ans.

Du sang neuf et une nouvelle vision pour une clientèle avant-gardiste ont permis un tel revirement. Tous ces jeunes chefs et ces talentueux hommes d'affaires ont tous en commun une volonté: gagner de l'argent, mais sans la moindre concession sur la qualité des produits. La betterave, le topinambour, la ratte ou les crosnes sont de nouveau sur les étals. Pour 38 euros, taxes et service compris, on propose un menu composé de foie gras de canard et chutney aux pommes, un filet de bar de ligne à la purée d'herbes et un vacherin aux framboises et à la réglisse.

Une nouvelle restauration vient de naître, plus accessible et moins guidée. L'Europe de la gastronomie s'est réveillée pour le meilleur et sans le pire.



À L'Alcazar, pour 38 euros, taxes et service compris, on propose un menu composé de foie gras de canard et chutney aux pommes, un filet de bar de ligne à la purée d'herbes et un vacherin aux framboises et à la réglisse.

La recette de la semaine

Crème gratinée aux huîtres et aux poireaux

- Recette pour quatre personnes
- 24 huîtres au choix
 - 3 blancs de poireau nettoyés et émincés
 - 1 oignon émincé
 - 2 gousses d'ail hachées
 - 45 ml d'huile d'olive
 - 1 tomate
 - 15 ml d'estragon haché
 - 250 ml de vin blanc
 - 12 pistils de safran
 - 500 ml de fumet de poisson, de moules ou de palourdes
 - 125 ml de crème à 15 %
 - 6 jaunes d'œufs
 - 16 croûtons de baguette grillés
 - 125 ml de fromage râpé
 - Poivre et sel au goût

l'autre. Réservez les huîtres au réfrigérateur et filtrez leur jus. Faites chauffer l'huile d'olive et faites tomber ensemble sans coloration les poireaux, l'oignon et l'ail pendant quatre minutes. Ajoutez la tomate et l'estragon ainsi que le safran, puis versez le vin blanc. Faites cuire pendant deux minutes et ajoutez le bouillon. Faites cuire le tout pendant quatre minutes et assaisonnez. Mélangez les jaunes d'œufs avec la crème, puis ajoutez de façon progressive et réchauffez, sans faire bouillir, à feu doux. À la toute fin, ajoutez les huîtres dans la soupe, puis les croûtons de pain. Finissez avec le fromage avant de gratiner. Servez aussitôt.

GASTROSCOPIE

Le sandwich de 2008

Après le Salon international de l'alimentation à Paris, le sandwich sous toutes ses formes est en progression, selon le Gira Food Service, un cabinet d'experts et de recherche sur les tendances et l'alimentation. Il devrait doubler son chiffre d'affaires au cours des cinq prochaines années pour ainsi répondre à un besoin croissant. Le classique jambon-beurre se voit désormais talonné par le panini et une multitude de concepts nouveaux.

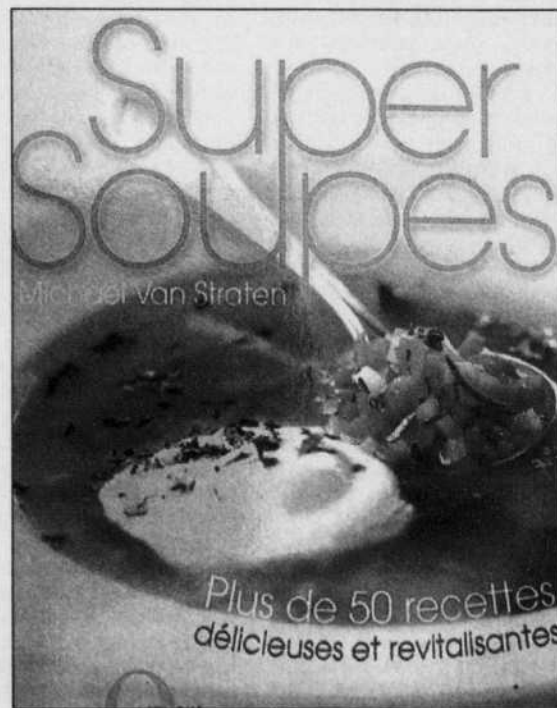
Les dix meilleurs chefs

Le très bon et très beau magazine *Weekend.ca Montréal* propose dans sa nouvelle édition un classement des dix meilleurs chefs montréalais. Ce jugement a été fait, selon le magazine, par les collègues ou les pairs des sélectionnés. Une seule femme (Racha Bassoul, de Chez Anise) fait face à une horde masculine dans une profession qui revendique l'équité professionnelle (?).

BIBLIOSCOPIE

SUPER SOUPES
Michael Van Straten
Éditions Octopus
2004, 144 pages

Ce livre devrait plaire à tous les amateurs et aux nombreux partisans de la soupe. Nous ne sommes plus au temps du «mange ta soupe si tu veux avoir un dessert!» Dans son ouvrage, l'auteur propose pas moins de 50 recettes de bouillons, potages ou soupes-repas, de plus en plus populaires. Une belle façon de découvrir la cuisine des rues, celle des soupes, et de les faire avant de les déguster.



Les artisans de la table

LES TOUILLEURS

POUR LA CUISINE

152, rue Laurier Ouest, Montréal
(514) 278-0008

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