



**CONSUMMATION**

Les produits chimiques dans la ligne de mire

Page D 4



**SAVEURS**

Commencer la nouvelle année du bon pied

Page D 6

CAHIER **D**

# SAMEDI

TOURISME

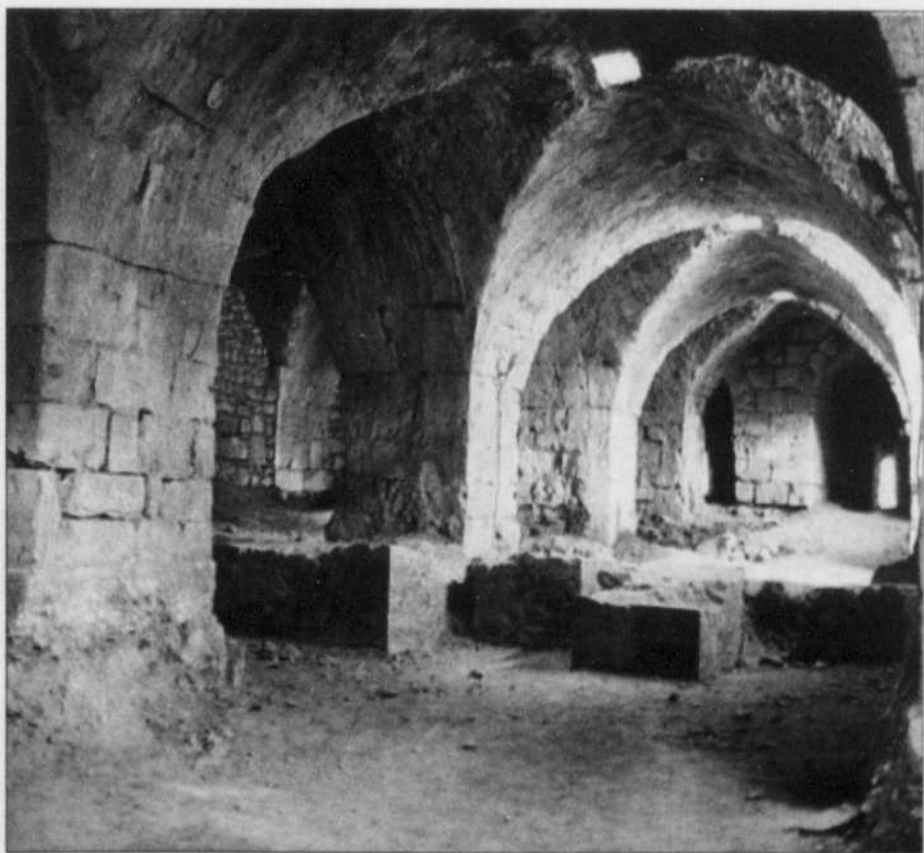
## Accro aux kraks

*Exit axe du mal, bienvenue climax du rôle, celui qu'on laisse s'échapper, extatique, à la vue des châteaux forts syriens*



PHOTOS GARY LAWRENCE

Le tour de garde du krak des Chevaliers.



Les puissantes voûtes du Qalaat Saladin.

GARY LAWRENCE

— Je vous en prie, ne vous donnez pas cette peine, c'est déjà réglé.  
— Vous voulez dire que le chauffeur ne me demande rien?  
— Non, j'ai payé pour vous. Allez, bon séjour!

Puis l'homme est parti sans demander son reste. Déjà, il m'avait surpris en m'adressant la parole en anglais dans le taxi qui venait de me déposer à Djéblé, sur la côte syrienne: tous les autres passagers ne s'exprimaient que dans la langue du Prophète. J'avais cru noter qu'il avait bien apprécié converser avec un Nord-Américain, mais de là à payer ma course...

«Je ne suis pas surpris: chez nous, tout le monde se fait un point d'honneur d'être hospitalier envers les étrangers», m'expliquera plus tard Talal al-Atrache, un Damascène.

Le soir même, j'attends à Tartous, ville balnéaire sens dessus dessous pour cause de réaménagement bordélique du front de mer et d'aménagement anarchique d'un complexe touristique. De rares femmes voilées détonnent aux côtés des nombreuses Syriennes rompues aux préceptes vestimentaires occidentaux. Sur la terrasse où je tutoie une bière syrienne, deux Syriennes nippées sexy fument le narguilé, tuyau en bouche et cellulaire à l'oreille, le soutien-gorge ostentatoire... Et pan dans les gencives des idées reçues!

À force de se faire ressasser des âneries à Bush que veux-tu, après autant d'attentats en sol libanais téléguidés depuis Damas, compte tenu des sordides histoires de torture et vu ses 17 000 dispa-

rus au compteur, la Syrie a souvent mauvaise presse et on finit par craindre d'y baguenauder. Mais si le pays des El-Assad n'est pas dirigé par de doux agneaux, les Syriens ne sont pas la Syrie. Et pour le commun des voyageurs qui parcourt cette «diatature sans dictateur», rien n'est à craindre, bien au contraire.

Même si on y sent une légère recrudescence des fondamentalistes, la Syrie demeure une république laïque où la pratique de toutes les religions est tolérée. «Par contre, ce qui est formellement interdit, ce sont les partis politiques religieux; al-Qaïda est d'ailleurs aussi interdit qu'absent du territoire syrien», assure Talal al-Atrache. Devant le trop plein de réfugiés au Liban, la Syrie a même repris le flambeau de principale terre d'accueil du Proche-Orient. Rien là de bien surprenant: dans cet éblouissant berceau des civilisations, voilà des millénaires qu'il en va ainsi.

Avec deux villes — Damas et Alep — qui se disputent le statut de plus vieille cité du monde, mais aussi des ruines prodigieuses — Palmyre, Apamée et Bosra en tête —, des centaines de villes mortes byzantines, un statut de siège des Lumières arabes sous les Omeyyades et le privilège d'avoir vu naître le premier alphabet de l'histoire (celui d'Ougarit), la Syrie demeure éminemment fascinante à parcourir.

Pour les médiévalistes, aficionados de châteaux forts et fadas de chevaleresques récits, elle forme également une terre promise, une terre ceinte de puissantes murailles, La Mecque plus ultra des fortresses croisées, lesquelles comptent parmi les plus impressionnantes et les mieux conservées qui soient.

VOIR PAGE D 3: KRAKS

**CROISIÈRE EN MER MÉDITERRANÉE**

Du 22 septembre au 8 octobre 2007  
À bord du Millennium de Celebrity Cruises

À partir de 4 602 \$<sup>(1)</sup>  
Par pers. en occ. double



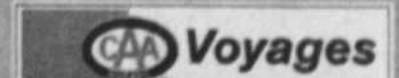
**SAFARI-CROISIÈRE EN AFRIQUE**

Du 11 au 25 novembre 2007  
À bord du Silver Cloud de Silversea

À partir de 11 040 \$<sup>(2)</sup>  
Par pers. en occ. double



Partez confiant. Revenez heureux.



www.caaquebec.com

BROSSARD: 451-671-2701    PTE-CLARE: 514-451-2701  
CHICOUTIMI: 418-540-5888    QUÉBEC (Centre-ville): 418-524-5222  
GAYNEAU: 418-779-5225    QUÉBEC (St-Jacques): 418-524-7889  
GREENFIELD PARK: 418-585-1288    QUÉBEC (St-Charles): 418-524-5222  
LACHENAPE: 418-585-8100    SHRENBURG: 418-524-5222  
LAVIALL: 418-943-8100    ST-LÉONARD: 514-756-2725  
MONTREAL: 514-985-0111    TROIS-RIVIÈRES: 819-336-6384

CENTRE DE CONTACTS: 1 888 549-5559

Travaillant dans les centres de voyage

(1) Tarif en cabine intérieure incluant la croisière, tous les repas à bord, les charges portuaires, le vol aller-retour de Montréal, tous les transferts, 1 nuit à Barcelone après la croisière, les frais gouvernementaux et les taxes. (2) Tarif en suite intérieure, incluant la croisière, une sélection de vins, de champagne et de spiritueux pendant la croisière, un minibar dans chaque cabine, le pourboire au personnel de bord, les repas pendant le safari ainsi que la croisière, le vol, les transferts, les taxes, l'hébergement et le transport pour la portion terrestre.

Les prix n'incluent pas les frais de contribution au Fond d'indemnisation des clients des agents de voyage de 3,50\$ par 1000\$.

## SAMEDI

## TOURISME

LE VOYAGEUR QUI QUITTE SAN FRANCISCO VERS LE SUD AVEC L'INTENTION DE REJOINDRE LOS ANGELES (OU L'INVERSE) SERA TRÈS HEUREUX D'AVOIR RÉSERVÉ UNE SOIRÉE OU DEUX DANS LE COMPLEXE UNIQUE DE TREEBONES RESORT PUISQUE LA ROUTE N'A RIEN DE REPOSANT DANS CE COIN DE LA CALIFORNIE.

CALIFORNIE

## Camping luxueux dans les yourtes de Treebones Resort

Vous avez l'intention de parcourir la magnifique côte californienne entre San Francisco et Los Angeles? Vous devez absolument arrêter à Treebones Resort, un tout nouveau style d'hébergement inauguré en 2004 par une famille audacieuse qui a mûri ce rêve pendant 20 ans. Des yourtes luxueuses avec vue sur le Pacifique vous attendent pour une expérience hors de l'ordinaire.

ALEC CASTONGUAY

**G**orda, Californie — Le secret est bien gardé. Visiblement, les globe-trotteurs qui parcourent les États-Unis pour éventuellement noircir les pages des guides de voyage ne sont pas encore tous passés par là. Mais ça ne saurait tarder. Cet endroit discret, calme et unique s'imposera bientôt dans l'itinéraire de tous les touristes. Treebones Resort mérite amplement le bouche à oreille qui s'intensifie rapidement.

Le voyageur qui quitte San Francisco vers le sud avec l'intention de rejoindre Los Angeles (ou l'inverse) par la spectaculaire Highway 1 sera très heureux d'avoir réservé une soirée ou deux dans ce complexe unique puisque la route n'a rien de reposant dans ce coin de la Californie. À partir de Monterey ou de Carmel, sur l'autoroute 1, la côte californienne se déchaine et se déchire pendant plus de deux heures. La voiture roule sur une lame de rasoir. À gauche, la falaise s'étire en hauteur, alors qu'à droite, de l'autre côté du garde-fou, elle descend à pic sur des dizaines de mètres jusqu'au Pacifique. La route défile en lacets interminables qui longent cette falaise.

Lorsque le brouillard de fin de journée ne gâche pas le panorama, le paysage est tout simplement spectaculaire et vaut tous les efforts. Les pics rocheux s'enfoncent dans l'océan. Les vagues passent du bleu au blanc en se fendant sur les parois tranchantes de la côte. Le soleil jaune devient tranquillement orange, puis teinte le ciel d'un rose qui annonce une autre belle journée sur l'Ouest américain.

Cette beauté, le conducteur pourra l'admirer seulement dans les aires de stationnement prévues à cet effet tellement la route est sinueuse et contrainte à la prudence. Ne vous fiez pas aux kilomètres indiqués en partance de Monterey. Le tracé routier oblige les conducteurs à diminuer considérablement le rythme de croisière. De Monterey, il faut compter au moins une heure et demie avant d'arriver à Treebones Resort, même si on indique une distance de moins de 65 milles. L'endroit, malgré certaines indications, n'est pas près de la ville de Big Sur mais plutôt dans la région de Big Sur, une distinction qui doit être mentionnée pour éviter de se réjouir trop vite! Sur une carte, on localisera plutôt la très petite ville de Gorda pour avoir une meilleure idée.

### Du confort en pleine nature

Le complexe de Treebones est tenu par une famille



Situé à flanc de montagne, le site de Treebones Resort offre 16 yourtes toutes aménagées et cinq terrains de camping conventionnels. Certaines yourtes sont plus grosses que d'autres et peuvent donc accueillir une famille avec enfants. D'autres offrent une vue spectaculaire sur le Pacifique.

le qui a eu l'idée un peu folle d'offrir un havre de paix complètement différent aux visiteurs de la Californie. Pendant 20 ans, les Handy ont mûri leur projet. Ils ont même fait appel à des étudiants en architecture et en tourisme pour dénicher une idée hors de l'ordinaire. C'est comme ça, en 2004, que leurs yourtes ont vu le jour.

Une yourte, c'est une sorte de grosse tente ronde avec une armature en bois. Inventé par les nomades de la Mongolie, ce type d'habitation a été actualisé en Amérique du Nord, de sorte qu'il n'a plus rien de la tente facile à transporter. On parle plutôt de camping de luxe tellement l'espace intérieur est vaste et le plafond bien haut.

Situé à flanc de montagne, le site offre 16 yourtes toutes aménagées et cinq terrains de camping conventionnels. Certaines yourtes sont plus grosses que d'autres et peuvent donc accueillir une famille avec enfants. D'autres offrent une vue spectaculaire sur le Pacifique (informez-vous, elles sont souvent réservées à l'avance).

Quelques yourtes sont équipées d'un foyer au gaz pour les nuits plus froides bercées par l'air du large. Toutes les yourtes ont l'eau courante, une table et des espaces de rangement. Un dôme transparent permet de laisser entrer la lumière le jour et d'admirer les étoiles la nuit. Les planchers sont en bois franc, tout comme les belles portes françaises. Des balcons avec chaises permettent d'admirer l'océan ou d'écouter les otaries qui font entendre leurs cris typiques au bas de la falaise. Les toilettes et les douches sont communes dans un bâtiment propre et aussi neuf

que le complexe. Draps et couvertures sont fournis.

Treebones Resort a une piscine chauffée, un spa et un petit dépanneur fort utile et aux prix abordables. Un service de massage est aussi disponible. Chaque soir, la famille vous offre deux choix de repas pour ceux qui n'auraient pas prévu de manger dans leur yourte, comme en camping. Le saumon et les steaks qu'on nous a servis étaient parfaitement cuits sur le barbecue par le chef de l'endroit. La salle à manger, belle, spacieuse et avec vue sur le Pacifique, permet d'apporter une bonne bouteille de vin californien (on peut aussi en acheter sur place).

Le jour, on peut profiter d'une magnifique plage de sable, la bien nommée Sand Dollar Beach, située à environ deux kilomètres. Isolée par d'immenses falaises, elle a tout du cachet espéré... sauf pour ce qui est de la température de l'eau, toujours aussi glaciale sur la côte Ouest.

À votre arrivée à Treebones (soyez vigilants, la pancarte n'est pas très visible du bord de la route), un gentil membre du personnel vous aidera à porter vos valises jusqu'à votre yourte. Bref, du camping grand luxe avec, à la clé, une expérience hors de l'ordinaire qui rendra vos vacances encore un peu plus spéciales.

### En vrac:

- Plus de renseignements et des photos sur [www.treebonesresort.com](http://www.treebonesresort.com).
- Coût pour deux personnes: entre 129 \$US et 159 \$US par soir.
- Coût du camping: 55 \$US.

Le Devoir

CLIN D'ŒIL

## Du whisky aux psychotropes

Visite au Musée de la psychiatrie à Hamilton

BENOIT LEGAULT

**H**amilton — On trouve à Hamilton un petit musée de l'histoire de la psychiatrie. Une pièce, c'est tout, dans une aile du Hamilton Psychiatric Hospital. Une pièce riche en enseignements. «Au début du XX<sup>e</sup> siècle, l'alcool, le whisky en particulier, et les opiacés servaient de tranquillisants. Les principaux sédatifs étaient l'héroïne et la morphine. Comme il manquait souvent de ces sédatifs, les nombreuses salles de réclusion servaient beaucoup», explique la guide, Mary-Ann McNamara.

Mme McNamara, 80 ans, a été infirmière psychiatrique ici de 1944 à 1989. Elle y a été chef de service, notamment à la section gériatrique. Elle a aussi enseigné. «L'administration de drogues psychotropes a commencé dans les années 1950, dit-elle. C'était à l'apogée du Hamilton Psychiatric Hospital, on y comptait alors 1900 patients. Avant les psychotropes, on faisait ici environ deux lobotomies par semaine, qui étaient suivies de programmes intensifs de réhabilitation.»

Les psychotropes ont amélioré la situation des patients, «mais ceux-ci avaient ainsi davantage besoin de notre aide; auparavant, ils restaient dans un coin et ne faisaient rien.»

Ce petit musée privé permet de revivre l'histoire aux premières loges: «La Deuxième Guerre mondiale a rendu la situation particulièrement difficile ici: les budgets étaient coupés et une partie du personnel participait à l'effort de guerre. Et ensuite, beaucoup de gens normaux ont développé des problèmes psychiatriques à cause de la guerre.»

La petite exposition est composée de coupures de journaux, d'instruments, de mannequins, de documents et de photos d'archives. On y apprend la perspective visionnaire du D<sup>r</sup> M. Bucke, le premier directeur général de ce qui s'appelait le Provincial Asylum en 1876.

Le D<sup>r</sup> Bucke était un auteur, psychiatre et penseur respecté. Pour lui, le traitement idéal était «un processus d'humanisation du patient par un équilibre apporté par le grand air, de la bonne nourriture, du sommeil et du divertissement». Qu'a-t-on fait de mieux depuis, outre l'usage de traitements médicamenteux de plus en plus coûteux?

On peut visiter gratuitement ce musée de la psychiatrie sur rendez-vous seulement. Il est situé dans le Hamilton Psychiatric Hospital, compris dans le Saint Joseph's Health Care Centre for Mountain Services, au 100 West 5<sup>e</sup> Street, à quelques kilomètres au sud du centre-ville de Hamilton. Pour prendre rendez-vous, il faut parler à la coordonnatrice des bénévoles au ☎ (905) 522-1155, poste 5561.

Collaborateur du Devoir

Cet article a été rendu possible par Via Rail et Tourism Hamilton.

Cet endroit discret, calme et unique s'imposera bientôt dans l'itinéraire de tous les touristes

## HÉBERGEMENT EN RÉGION

## CHARLEVOIX

## AUBERGE LA PIGNORONDE \*\*\*

À moins d'une heure de Québec, L'Auberge La Pignoronde vous invite à vivre intensément l'hiver... Offrez-vous une descente Paradisiaque ou Centre de Ski Le Massif. Forfait ski 55 ans et plus et plusieurs autres forfaits disponibles: traîneaux à chiens etc. Tous les détails sur notre site Internet ou [www.aubergelapignoronde.com](http://www.aubergelapignoronde.com). Gastronomie, ambiance, feu de foyer, piscine intérieure et la plus belle vue de Charlevoix, à l'entrée de Baie Saint-Paul, à 15 minutes du Massif. [Info@aubergelapignoronde.com](mailto:Info@aubergelapignoronde.com) Tél (sans frais) 1-888-554-6004

## MAURICIE

## AUBERGE SANTÉ LAC DES NEIGES:

On vous offre la nature, le calme (11ch.) un lac naturel, une presqu'île. Des chambres spacieuses. Une fine cuisine (Lauréat rég. Grand Prix du tourisme). Un centre de santé, sentier (raquettes), piscine int., sauna, spa ext. pour bain nordique, etc. En vedette: Forfait ski de fond (parc national de la Mauricie), 199.00\$/2 pers. + tx. Plusieurs forfaits. [www.lacdesneiges.ca](http://www.lacdesneiges.ca) 1-800-757-4519

## LAURENTIDES

## LA SAUVAGINE: Auberge et restaurant / fine cuisine

[www.lasauvagine.com](http://www.lasauvagine.com) 1-800-787-7172

## AUBERGE DU LAC MORENCY \*\*\*\*

À 50 minutes de Montréal. Site féérique niché aux creux des montagnes et sur la berge du Lac Morency. Venez profiter de nos activités hivernales gratuites: ski de fond, randonnée, raquette, hockey, patinoire & glissade et bien sûr sauna, bain turbillon, gym, piscine intérieure. Une foule d'autres activités sont disponibles. Centre de santé, location motoneige et VTT sur place! Pour vous accueillir... 37 chambres, 3 suites & différents forfaits, condos tout équipés pour 4 à 8 personnes. Semaine & weekend (certaines conditions s'appliquent). La détente vous y attend! Chef Daniel St-Pierre, cuisine du terroir. Brunch tous les dimanches. Réservez tôt pour la période des fêtes! Joignez-vous à notre soirée gala du 31 décembre pour célébrer le Nouvel An! [www.lacmorency.com](http://www.lacmorency.com) Rés: 1-800-616-5546



LES HOTELS VILLEGIA Évadez-vous!

## CANTONS DE L'EST

**HÔTEL CHÉRIBOURG: \*\*\*\*** Face au Mt Orford, centre de villégiature familiale: 118 chambres et suites, salle à manger réputée, centre de santé membre des Relais Santé, piscine, activités, gymnase et plus encore! Forfait petit gourmand à partir de 90 \$ p. pers. occ. dble incluant le petit-déjeuner et souper fine cuisine. Également disponible: chalets et condos avec l'accès aux installations de l'hôtel. Informez-vous. 1 hr de Mt, Aut. 10, sortie 118, Orford. 1-877-VILLEGIA (845-5344) [www.hotelsvillegia.com](http://www.hotelsvillegia.com)

**MANOIR DES SABLES, HÔTEL ET GOLF: \*\*\*\*** Hôtel de villégiature 4 étoiles situé à quelques minutes du centre-ville de Magog et face au Mont Orford. Vaste domaine champêtre, golf de 27 trous, fine cuisine régionale, piscine int./ext., SPA. Nombreux forfaits pour un été fantastique: Plein air, Zoo de Granby, Théâtre, Golf, Gastronomie et plus. À 1 heure de Mt, Aut. 10, sortie 118, Orford. 1-877-VILLEGIA (845-5344) [www.hotelsvillegia.com](http://www.hotelsvillegia.com)

## CENTRE DU QUÉBEC

**LE VICTORIN, HÔTEL ET CENTRE DE CONGRÈS:** Nouveau membre du réseau VILLEGIA. Hôtel urbain situé à Victoriaville, à mi-chemin entre Québec et Montréal. Venez voir la pièce de l'été au Théâtre de Kinsey Falls, golfiez à l'un des 6 parcours de golf des Bois-Francs, visitez au Musée Laurier, les mosaïques géantes du parc Marie-Victorin, vignoble Vêlo, pistes cyclables de 77 km et 5 circuits. Le Centre du Québec vous attend. 1 800 563-0533 [www.hotelsvillegia.com](http://www.hotelsvillegia.com)

## QUÉBEC

**MANOIR ST-CASTIN: \*\*\*\*** L'hôtel de villégiature 4 étoiles à Québec. Une pléiade de forfaits et d'activités pour tous. Sur place: 300 pieds de plage, baignade, kayak, canot, pédalo, bateau dragon, vélo. À proximité: terrains de golf, théâtre d'été, spectacles Motown, musées, Village Vacances Valcartier, Parc de la Jacques Cartier, bains scandinaves. 105 chambres, 10 chalets-condos, fine cuisine régionale du Chef Martin Gagné, piscines int./ext., centre de santé, sentier pédestre. Informez-vous sur nos nombreux forfaits. Relaxe, c'est l'été. 1-877-VILLEGIA (845-5344) [www.hotelsvillegia.com](http://www.hotelsvillegia.com)

## 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, 185 \$ pour 2 personnes, taxes et pourboires en sus. Forfait «Week-End» aussi disponible. [www.aubergedutresor.com](http://www.aubergedutresor.com) Fax: 1-418-694-0563 • 1-800-566-1876

## OTTAWA - ONTARIO

## TRAVELODGE DORAL INN - AU CENTRE-VILLE D'OTTAWA

Marchez jusqu'au nouveau Musée canadien de la guerre et la colline parlementaire. Carnaval d'hiver du 2 au 18 février. 40 ch. et suites. Petit déj continental copieux, stationnement et Internet haute-vitesse inclus. À partir de 99\$/jour pour voyages d'agrément ou d'affaires. Forfaits 1 ou 2 nuits incluant LNH. Le petit hôtel chaleureux d'Ottawa - L'hôtel le plus près du nouveau Musée canadien de la guerre. [traveledgedoralinn.com](http://traveledgedoralinn.com) 486 Albert (près Bay), Ottawa 1 800 263-6725

## La fine fleur des maîtres hôteliers

Caractère Cuisine Charme Calme Courtoisie

RELAIS &amp; CHATEAUX

Charlevoix

## La Pinsonnière \*\*\*\*

Goûtez à la paresse divine. Savourez une cuisine gourmande et généreuse. Vivez la vraie détente au Spa. Dévaliez les pistes de Grand Fonds et du Massif. Évadez-vous en traîneau à chiens et en motoneige. Profitez de notre offre irrésistible de 3 nuits pour le prix de 2! Tous les détails sur [www.lapinsonniere.com](http://www.lapinsonniere.com) 1-800-387-4431.

Montérégie

## Hostellerie Les Trois Tilleuls | St-Marc sur le Richelieu &amp; Spa Givenchy

Le tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme, volupté dans cette Hostellerie de charme, sur les rives du Richelieu, à 30 minutes de Montréal. Décor raffiné et confort douillet, cuisine du terroir gastronomique, cave prestigieuse, Spa Givenchy unique au Canada, piscine intérieure, saunas, salle d'exercices, onze salles de soins. Nombreux forfaits disponibles. Tél.: 514-856-7787 ou 1 800 263-2230. Internet: [www.lestroistilleuls.com](http://www.lestroistilleuls.com)

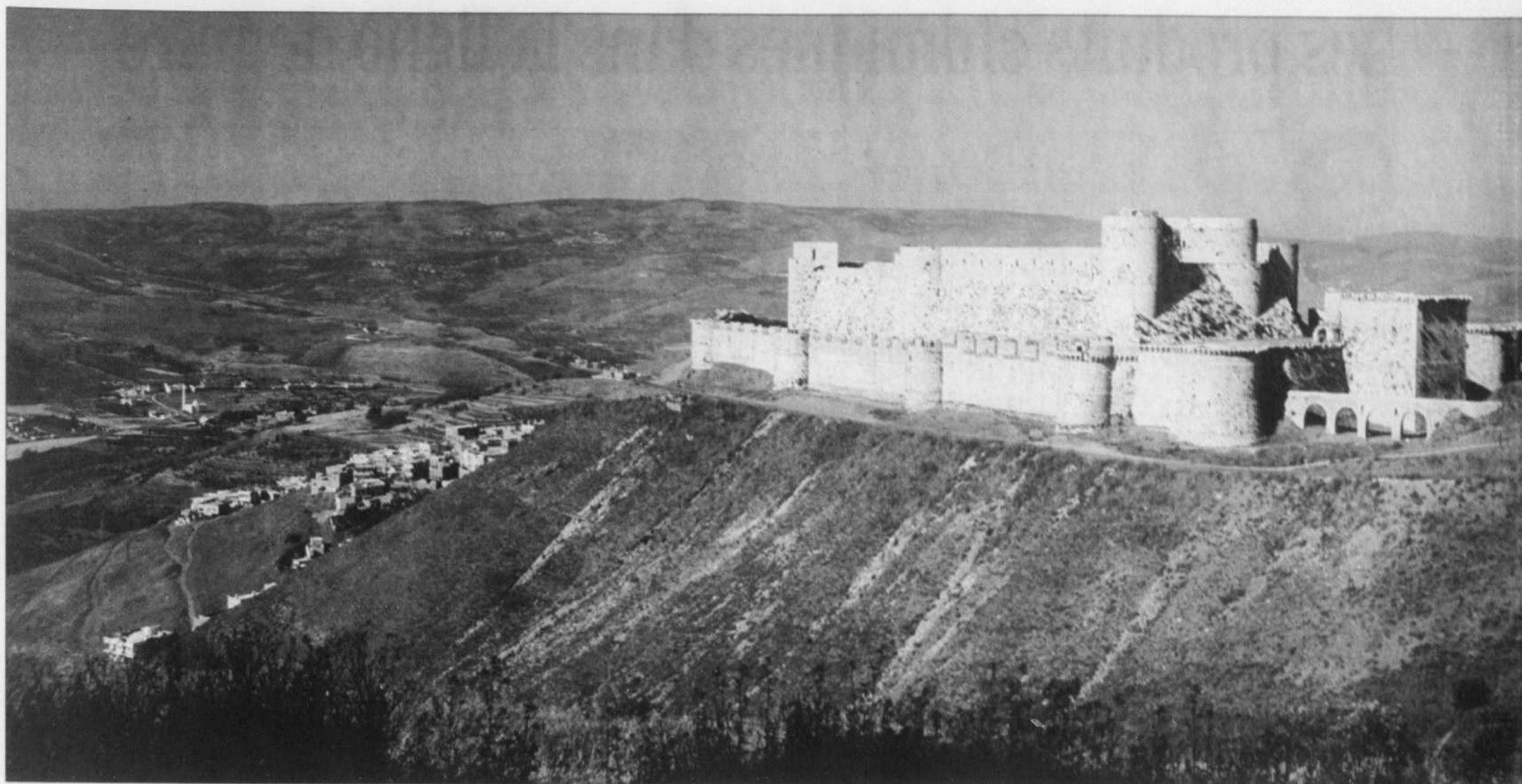
Pour annoncer, contactez Jean de Billy au 514-985-3456 ou 1-800-363-0305

[jdebilly@ledevoir.com](mailto:jdebilly@ledevoir.com)

## SAMEDI

## TOURISME

IL Y EN A POUR DES HEURES DE PLAISIR JOUISSIF À GRAVIR CES ESCALIERS EN COLIMAÇON, À LORGNER À TRAVERS LES MEURTRIÈRES, À FAIRE LE TOUR DE GARDE À L'AFFÛT DE L'ENNEMI, À TENTER D'ENTENDRE RÉSONNER L'ÉCHO DES MOINES-SOLDATS DANS LE RÉFECTOIRE OU LES IMAGINER SE RÉUNIR DANS LA SALLE DES CHEVALIERS. CE CHÂTEAU, CE POURRAIT ÊTRE UN CAMELOT, UN ENSEMBLE DÉFENSIF INCROYABLEMENT BIEN CONSERVÉ ET INEXPUGNABLE, COMME L'A D'AILLEURS PROUVÉ L'HISTOIRE.



Vue du fantasmagorique Krak des Chevaliers

PHOTOS GARY LAWRENCE

## KRAKS

SUITE DE LA PAGE D 1

## Qalaat Marqab, le château noir

Le 17 avril 1285, c'est l'alerte: une sentinelle vient de voir surgir les hommes du sultan al-Mansour Qalaun sous les remparts. Voilà plusieurs semaines que celui-ci tient les Hospitaliers en haleine, pilonnant les murailles à coups d'énormes boulets, projetant des gerbes de feu grégeois — cette huile enflammée, ancêtre du napalm —, perturbant les nuits des assiégés avec tambours et trompettes. Mais jusqu'ici, le «plus grand fort hospitalier de la principauté d'Antioche» avait tenu bon.

Comment aurait-il pu en être autrement? Avec sa double enceinte, des falaises abruptes comme fondations naturelles, 14 tours de guet, assez de réserves pour que 1000 occupants soutiennent cinq années de siège et un menaçant revêtement de basalte noir, rien ne laissait supposer que le château Margat tomberait aux mains des Sarrasins. Lors de sa campagne dans la région, l'illustre Saladin lui-même avait préféré éviter de s'y frotter de peur de se briser les ongles sur ses sombres murailles.

C'était sans compter le travail acharné des sapeurs du sultan Qalaun, qui creusèrent jour et nuit des tunnels sous les murailles du château avant de mettre le feu aux étais pour provoquer l'effondrement des fortifications. Réfugiés dans leurs derniers retranchements du donjon, les moines-soldats acceptèrent finalement l'offre du sultan, magnanime, d'évacuer le fort sans encombrés...

Aujourd'hui, Qalaat Marqab — «le château de la tour de guet» — évoque un obscur vaisseau déposé au sommet de l'ancien volcan d'où proviennent ses pierres. Quand on pénètre dans l'enceinte sous le soleil de plomb au zénith, on a l'impression d'entrer dans un four de fonte... L'intérieur est en friche, mais l'ensemble tient bon et nargue toujours la côte méditerranéenne du haut de son dan-

tesque et fabuleux socle rocheux. Qui osera encore le défier?

## Qalaat Saladin, les ocres de Saône

Que fait donc cette longue construction de calcaire, juchée sur les hauteurs sauvages d'une crête rocheuse, au-delà d'une odoriférante forêt de résineux? Elle servait à contrôler le trafic entre Alep et Lattaquié, depuis que les Phéniciens s'y sont d'abord établis, au début du premier millénaire avant J.-C.

Pour gagner ce remarquable château, confié par le prince d'Antioche au croisé Robert de Saône, il faut d'abord quitter le village d'al-Haffé, descendre au fond d'un ravin, franchir une rivière et remonter jusqu'à un étroit canyon qui s'insinue entre deux parois aussi abruptes que vertigineuses. À gauche, la falaise rejoint la terre ferme; à droite, elle fait corps avec les murailles. Entre les deux, un obélisque naturel s'élève à 28 mètres du sol: cet éperon rocheux servait jadis de point d'appui au pont-levis.

Aussi incroyable que cela puisse paraître, l'immense canyon qu'on retrouve autour de cette aiguille de roc a été creusé de main d'homme, d'abord sous les Byzantins, ensuite sous les croisés, histoire de créer une sorte d'îlot inatteignable. Malgré l'apparent caractère inexpugnable du château de Saône, Saladin n'en fit qu'une bouchée, en 1188. Il faut dire que les remparts ceignent un immense périmètre, le plus vaste — et le plus difficilement défendable — des forteresses croisées.

Désormais, on parcourt l'intérieur de l'enceinte comme un musée d'histoire représentatif des différents occupants de l'actuel Qalaat Saladin: porte ouvragée, chapelle et ruines byzantines; citerne-cathédrale souterraine d'une capacité de 3000 mètres cubes d'eau; église croisée; palais et bains ayyoubides; mosquée mamelouke; et, au-delà du djebel Ansarya, l'éternelle Méditerranée.



Un village typique de l'ouest de la Syrie.

## Le Krak des Chevaliers, la blanche totale

Comme le disait un certain T. E. Lawrence (aucun lien de filiation connu avec le soussigné), «c'est le plus beau château du monde [...] simplement merveilleux». Si, à l'époque, l'auteur des *Sept Piliers de la sagesse* n'avait certes pas pu voir tous les châteaux du globe, il en connaissait un certain rayon sur le sujet, après en avoir visité une cinquantaine au Proche-Orient.

Difficile de ne pas abonder dans son sens devant l'éclatante blancheur de cette colossale forteresse à l'indiscutable aplomb, spectaculairement élevée au sommet d'une colline, au détour d'une vaste vallée intérieure. C'est le château de tous les superlatifs, le paradigme de la forteresse médiévale et l'incarnation de tout l'imaginaire fantasmagorique relié aux aventures chevaleresques, qui s'y trouve représenté: fortins, tourelles, donjons, douves, barbacanes, échauguettes, mâchicoulis et *tutti quanti*.

Il y en a pour des heures de plaisir jouissif à gravir ces escaliers en colimaçon, à lorgner à travers les meurtrières, à faire le tour de garde à l'affût de l'ennemi, à tenter d'entendre résonner l'écho des moines-soldats dans le réfectoire ou les imaginer se réunir dans la Salle des chevaliers. Ce château, ce pourrait être Camelot, un ensemble défensif incroyablement bien conservé et inexpugnable, comme l'a d'ailleurs prouvé l'histoire.

D'abord simple fortin construit en 1031 par l'emir de Homs, Qalaat-al Hosn fut successivement agrandi par les croisés, qui y débarquèrent en 1099, puis par les Hospitaliers, qui l'occupèrent à compter de 1144. Le Krak des Chevaliers, son nouveau nom, fait

bientôt 200 mètres sur 140, compte deux places fortes et 13 grandes tours, et une garnison de 2000 hommes et leurs chevaux peuvent y soutenir un siège de cinq ans.

Plusieurs fois assiégé en vain, y compris par le tenace Saladin, le Krak des Chevaliers est néanmoins tombé entre les mains du sultan mamelouk Baybars, en 1271. Non pas parce que celui-ci avait réussi à percer ses puissantes murailles mais parce qu'il usa d'un savant subterfuge: une lettre contrefaite, faussement attribuée au grand maître des Hospitaliers, qui intimait les chevaliers d'abandonner leur forteresse... Ce qu'ils firent.

C'est là une mince consolation pour ses occupants de l'époque: s'il n'a pas su être imprenable, le Krak des Chevaliers garde néanmoins le mérite d'avoir toujours été inexpugnable...

## Kraks en vrac

■ La Syrie compte de nombreux kraks — y compris le Krak de Montréal! —, éparpillés çà et là le long de la côte méditerranéenne. Les trois kraks ci-haut mentionnés sont considérés comme les plus remarquables et ils sont situés à peu près à égale distance de Damas, capitale de la Syrie, et de Beyrouth, au Liban. Que ce soit en taxi ou en compagnie d'un chauffeur privé, il est possible de les visiter en deux jours.

■ De Montréal, Air France exploite cinq vols hebdomadaires sur Beyrouth, via Paris, alors que KLM/Syrian Air et British Airways, notamment, desservent Damas plusieurs fois par semaine.

■ Le coût de la vie syrien est très bas, c'est même l'un des moins élevés du Moyen-Orient. On peut dormir dans une chambre rudi-

mentaire pour moins de 10 \$ et dans un trois-étoiles pour 25 \$. La boustifaille est excellente et très abordable.

■ L'anglais est assez répandu, surtout dans les villes et les sites touristiques.

■ Outre le *Rough Guide Syria* et le *Lonely Planet Syria & Lebanon*, Footprint-Gallimard publie un guide *Syrie-Liban* qui fait la part belle aux kraks.

■ Le visa (73 \$) est obligatoire: (613) 509-5550, poste 235, [www.syrianembassy.ca](http://www.syrianembassy.ca). Évidemment, un tampon israélien dans le passeport empêchera son obtention.

■ Renseignements touristiques: [www.syriatourism.org](http://www.syriatourism.org).

Collaborateur du Devoir

L'auteur était l'invité d'Air France.



Scène insolite dans les rues de Damas...



## Bon voyage

### VOYAGES CULTURELS VIP

Les grands voyages de culture : 23 jours et plus

DEJÀ 2007 Y PENSEZ-VOUS!

<b>CROISIÈRE EN RUSSIE + SÉJOUR À KIEV, MOSCOU ET ST-PETERSBURG</b> <small>19 SEPTEMBRE AU 13 OCTOBRE 2007</small> 6246 \$	
<b>CHINE</b> <small>1 AU 29 MAI 2007 (23 JRS)</small> 6659 \$	<b>ÉGYPTE (CROISIÈRE 7 JRS)</b> <small>22 FÉV AU 18 MARS (23 JRS)</small> 4982 \$
<b>INDE (NORD ET SUD)</b> <small>2 FÉV AU 2 MARS 2007 (29 JRS)</small> 7499 \$	<b>MAROC (GRAND TOUR)</b> <small>6 AU 30 MAI (25 JRS)</small> 5200 \$
<b>ITALIE (GRAND TOUR)</b> <small>17 MAI AU 06 JUIN (23 JRS)</small> 5100 \$	<b>CROATIE (SLOVÉNIE ET BOSNIE)</b> <small>11 JUIN AU 4 JUILLET (23 JRS)</small> 5625 \$
<b>ALLEMAGNE (GRAND TOUR)</b> <small>1<sup>er</sup> AU 23 JUILLET (23 JRS)</small> 4682 \$	<b>POLOGNE ET ÉTATS BALTES</b> <small>2 AU 24 JUIN (23 JRS)</small> 5242 \$
<b>AUTRICHE, TCHÉQUIE, HONGRIE</b> <small>2-24 JUIN (23 JRS)</small> 4784 \$	<b>PÉRIGORD, JOYAU DE LA FRANCE</b> <small>27 AOÛT AU 18 SEPT. (23 JRS)</small> 4244 \$

Petits groupes — Itinéraires exclusifs. Demandez les itinéraires détaillés.  
 514-844-0407 [www.voyagesculturelsvip.ca](http://www.voyagesculturelsvip.ca)

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

SAMEDI

CONSCOMMATION

LES PRODUITS CHIMIQUES SONT PARTOUT, ET ILS SONT DE PLUS EN PLUS MONTRÉS DU DOIGT. ON LES ACCUSE DE CONTRIBUER À LA PROLIFÉRATION D'ALLERGIES OU DE CANCERS ET ON ÉTABLIT MÊME UN LIEN ENTRE LEUR PRÉSENCE DANS L'ENVIRONNEMENT ET UNE MULTITUDE DE MAUX COMME L'ASTHME, LES TROUBLES D'APPRENTISSAGE OU L'AUTISME.

Les produits chimiques dans la ligne de mire



Fabien Deglise

Alors que le Parlement européen vient d'adopter un règlement unique pour contrôler l'utilisation des substances chimiques dans les produits de consommation, un groupe de 700 scientifiques canadiens sonne l'alarme et demande à Ottawa d'en faire autant au nom de la santé publique.

La fin de la récréation a sonné pour les fabricants de toutes les substances chimiques qu'on retrouve depuis des années dans une foule de produits de consommation courante. Soupçonnés de contribuer à la prolifération de maladies graves et de troubles du comportement avec leurs cocktails chimiques, ces industriels sont désormais dans la ligne de mire de plusieurs gouvernements qui, après des décennies d'inertie, semblent vouloir faire un peu de ménage dans ce milieu plutôt polluant mais impuni.

Le Parlement européen vient d'ailleurs de faire retentir la cloche. Et le Canada pourrait bientôt lui emboîter le pas.

Le 13 décembre dernier, l'Europe a en effet adopté un ambitieux projet de règlement baptisé REACH (Registration, Evaluation and Authorization of Chemicals). 529 eurodéputés (contre 98) ont ainsi donné le feu vert à l'entrée en vigueur, le 1er janvier prochain, de ce texte législatif. Sur les planches à dessin depuis trois ans, celui-ci vise à faire disparaître de l'environnement et des tablettes des grands magasins les substances chimiques dangereuses d'ici 2017.

Un monde saturé

Utilisés dans les shampoings, les crèmes, les claviers d'ordinateur, les vêtements, les tapis, les tableaux de bord de voiture, les nécessaires de désinfection pour les toilettes ou les diffuseurs d'odeurs synthétiques, ces produits chimiques se retrouvent

partout. Depuis le milieu des années 70, les pays industrialisés auraient mis sur le marché plus de 100 000 substances différentes pour le bien de leur bourse, celui des créateurs de produits mais pas toujours celui des consommateurs qui, devant certaines molécules, peuvent rapidement perdre le sourire. Pour commencer.

Les produits chimiques sont de plus en plus montrés du doigt. On les accuse de contribuer à la prolifération d'allergies ou de cancers. Plusieurs études scientifiques établissent même des liens entre leur présence dans l'environnement et une multitude d'autres maux comme l'asthme, l'autisme, les troubles d'apprentissage et de comportement, l'hyperactivité, les anomalies congénitales... La liste est loin d'être exhaustive.

Au nom du principe de précaution, l'Europe prend donc le taureau par les cornes. Dans les grandes lignes, REACH doit forcer d'ici un an les entreprises à l'origine de ces substances — dont les noms sont généralement difficiles à prononcer lorsqu'on les lit sur une liste d'ingrédients — à enregistrer leurs produits pour les commercialiser, certes, mais aussi à faire la preuve de leur innocuité sous peine d'être exclues du marché.

Jusqu'à maintenant, cette démonstration devait être faite par les autorités sanitaires européennes qui, visiblement, ont échoué dans cette tâche, comme le prouve simplement l'adoption de REACH. 27 000 entreprises européennes, dont plusieurs multinationales de la pétrochimie, vont être touchées par ce règlement.

Un mouvement de fond

Devant les effets secondaires possibles des sièges de mousse, des bouteilles de plastique, des tissus synthétiques et des parfums artificiels de pomme ou d'orange, les instances législatives canadiennes ne font visiblement pas mieux, à en croire l'appel lancé au milieu du mois par un groupe de 721 scientifiques et médecins des quatre coins du pays.

Dans une lettre adressée au premier ministre Stephen Harper, cette imposante coalition demande en effet à Ottawa de marcher dans les pas de l'Europe en matière de contrôle des substances chimiques. Un projet en cours pour la modification de la loi canadienne sur la protection de l'environnement donne d'ailleurs au gouvernement fédéral l'occasion de le faire, selon eux.



JACQUES GRENIER LE DEVOIR

Les produits chimiques sont partout: dans les shampoings, les crèmes, les vêtements, les nécessaires de désinfection pour les toilettes et même les claviers d'ordinateur.

Ce groupe, qui se présente sous l'appellation «Scientifiques pour un Canada en santé», dispose d'ailleurs de nombreux arguments pour que la vis soit très vite resserrée autour du chimique: rien qu'en Ontario, les substances à l'origine du smog auraient causé 5800 décès prématurés et conduit 60 000 personnes dans les salles d'urgence, soulignent-ils dans leur missive.

Pis encore, «les produits achetés sur le marché renferment des substances potentiellement toxiques pour les Canadiens et notre environnement», écrivent-ils. Et le ménage s'impose sans l'ombre d'un doute dans ce «nombre incalculable de substances persistantes et bioaccumulatives» qui menacent autant la santé publique que celle des «écosystèmes vulnérables» que sont les Grands Lacs et le Saint-Laurent, poursuit le groupe des 700.

Cet appel pourrait d'ailleurs être entendu. Au début du mois, le gouvernement fédéral a en effet an-

noncé la création d'un programme destiné à lutter contre les produits chimiques toxiques. Avec, à la clef, une enveloppe de 300 millions de dollars sur quatre ans.

Ce geste a été qualifié de «pas dans la bonne direction» par les signataires de la lettre, qui accueillent aussi favorablement les signes d'ouverture en provenance du cabinet du ministre de la Santé. Selon un porte-parole, Ottawa songe à «exiger de l'industrie qu'elle démontre qu'elle utilise les produits chimiques de manière sécuritaire», a expliqué Erik Waddell à la Presse canadienne. Si elle ne peut pas le faire, elle devra employer un produit dont l'innocuité a été prouvée ou mettre fin à sa production.

À ce jour, les produits toxiques connus ou soupçonnés de l'être n'ont pas encore totalement disparu du marché. Mais au moins, le ton est donné.

conso@ledevoir.com

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

Recupérez vos messages RAPIDEMENT: Répondez aux annonces RAPIDEMENT: Annoncez-vous GRATUITEMENT: Répondez aux annonces RAPIDEMENT: (514) 985-2507

BEAUX LIVRES Être sable ou caoutchouc ISABELLE CHAGNON

## SAMEDI

## ESCAPADE

PEU IMPORTE LE CIRCUIT CHOISI, L'AVENTURE COMMENCE À COATICOOK. ON RÉCUPÈRE D'ABORD LA BROCHURE COMPRENANT LE CHEMIN À SUIVRE, UNE CARTE ROUTIÈRE ET LE BULLETIN DE PARTICIPATION AU CONCOURS DE PHOTO, ON FAIT LE PLEIN D'ESSENCE... ET C'EST UN DÉPART!

COATICOOK

## Voyage à travers l'objectif

Les circuits touristiques à thème se multiplient depuis quelques années au Québec: il y a par exemple la Route des navigateurs, la Route des vins, la Route des parcs, pour n'en nommer que quelques-uns. Pour sa part, la Table de concertation culturelle de la MRC de Coaticook, qui regroupe 12 villages, propose une activité en six circuits «photo découverte» à la rencontre de cette région de l'Estrie. Amateurs d'images, à vos boîtiers!

HÉLÈNE CLÉMENT

Un vent chaud souffle au sommet de la Montagnaise, une tour d'observation haute de dix mètres. Le moment est propice pour capter les couleurs de la campagne, plutôt jolie dans ce coin de pays: une botte de foin, une vieille grange, une vache. Tiens, un oiseau sur la balustrade. Cadrage et mise au point rapide. Trop tard, il s'envole.

Personne n'a dit que la photo était chose facile. Au loin, le soleil décline. Qu'aurait pensé le moine gallois Malo devant tant de beauté, lui qui a donné son nom à cette paroisse nichée à 585 mètres d'altitude? Les Malouins se targuent d'ailleurs d'habiter le village le plus élevé au Québec.

Il est 17h lorsqu'on franchit les portes de l'église Saint-Venant-de-Paquette. Son grand jubé entièrement construit en bois, sculpté et verni, abrite une exposition permanente sur les us et coutumes de la vie religieuse d'autrefois. La galerie La Sacristie expose les œuvres du sculpteur Roger Nadeau, auteur d'une centaine de personnages nés de la fusion de son savoir-faire en céramique, joaillerie, dessin, sculpture, modelage et soudure.

Tout à côté, on ne peut rater le sentier poétique, une idée fantaisiste de l'artiste Richard Séguin qui voit s'inscrire dans le paysage de son village le rayonnement du poème au vent. On y découvre les plus grands poètes des Cantons-de-l'Est et du Québec à travers des aménagements mariant des arbres et des arbustes à des sculptures et des poèmes. Un environnement très photogénique.

Le circuit photo découverte «Par monts et poésies» traverse les paroisses de Saint-Malo, Saint-Venant et East Hereford. Non pas que ce parcours soit plus photogénique ou plus intéressant d'un point de vue culturel que les autres mais parce qu'il aboutit à East Hereford, la capitale du sapin de Noël de la région.

Saviez-vous que c'est un sapin baumier d'East Hereford qui illumine les soirées de quelque 750 000 New-Yorkais et touristes

fréquentant Bryant Park, à Manhattan, pendant la période des Fêtes? L'arbre quinquagénaire de 14 mètres de hauteur provient des Plantations Réal Beloin. Bichonné pendant des années par Jean-Luc Beloin, il a fallu une journée complète et trois hommes pour couper le mastodonte d'une envergure de six mètres et beaucoup de précautions pour le transporter jusque dans la grande métropole du BosWash, 42<sup>e</sup> Rue.

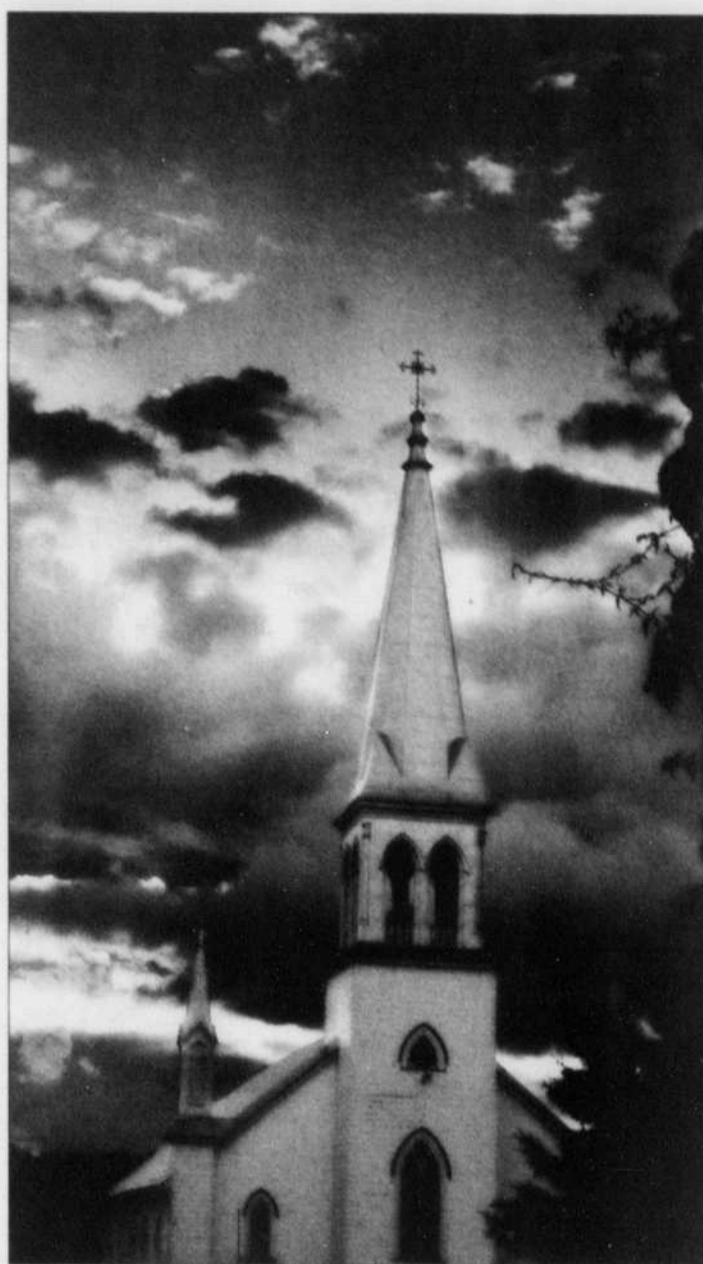
On peut aussi traquer quelques beaux instantanés d'arbres de Noël givrés au jardin Sapins et Merveilles, rue de l'Église, entre le presbytère Saint-Henri et l'école primaire Saint-Pie-X, à East Hereford. Le site propose un sentier pédestre bordé de 14 panneaux d'interprétation qui racontent l'histoire, la culture et les légendes de ce roi de la forêt québécoise.

Peu importe le circuit choisi, l'aventure commence à Coaticook, au bureau d'accueil touristique les jours de semaine ou à la boutique-restaurant Le Coffret de l'Imagination le week-end. On récupère d'abord la brochure comprenant le chemin à suivre, une carte routière et le bulletin de participation au concours de photo. Puis son panier à pique-nique (sur réservation seulement) garni de produits du terroir. On fait le plein d'essence. Et c'est un départ.

«Libre à chacun de faire de la photo ou pas. On peut très bien partir sur les routes de ces différents circuits sans participer au concours. Ce n'est absolument pas un préalable!», explique Michèle Lavoie, présidente de la Table de concertation culturelle de cette MRC des Cantons-de-l'Est, à 150 kilomètres de Montréal, en bordure des frontières du Vermont et du New Hampshire.

«L'idée, c'est de faire découvrir, été comme hiver, la région de Coaticook avec ses beaux paysages bucoliques, ses personnalités, son histoire et son agrotourisme.»

Et la photo? Un simple prétexte pour attiser la curiosité et rendre encore plus amusante cette tournée culturelle calquée sur le rallye automobile, stress de la vitesse en moins. Une sorte de voyage habité pour ama-



CAROLINE ROY

## Crépuscule divin à Saint-Venant-de-Paquette.

teurs de culture, de nature et d'agriculture.

Le prochain concours, ouvert à tous les amateurs de photo, portera sur les plaisirs de l'hiver et du temps des sucres. La consigne: parcourir l'un ou l'autre ou tous les circuits au moment de votre choix et prendre des photos. En choisir trois parmi les plus belles sur les thèmes du bâtiment, du paysage et de la vie quotidienne et les faire parvenir à la Table de concertation culturelle avant le 30 avril 2007.

Au printemps, lors d'un événement culturel, les photos seront exposées et le public délibérera. Le prix? Surprise!

## En vrac

■ Circuits photo découverte de la région de Coaticook: [www.circuits-photocoaticook.org](http://www.circuits-photocoaticook.org).

■ Aux goûts du monde, restaurant champêtre, ☎ 819 849-9844.

■ Les Jardins de La Val'heureuse, herboristerie biologique, [www.la-valheureuse.com](http://www.la-valheureuse.com).

■ La ferme Martinette (cabane à sucre), [www.laferme-martinette.com](http://www.laferme-martinette.com).

■ Apéri-Fruits Compton, [www.produitsdelaferme.com/apri-fruits/index.html](http://www.produitsdelaferme.com/apri-fruits/index.html).

■ La Mère Veilleuse, B&B, ☎ 819 837-3075.

■ Fromagerie La Germaine, [www.produitsdelaferme.com/la-germaine/index.html](http://www.produitsdelaferme.com/la-germaine/index.html).

■ Bureau d'accueil et d'information touristique: 137, rue Michaud, Coaticook, ☎ (819) 849-6669, 1 866 665-6669, [www.tourismecoaticook.qc.ca](http://www.tourismecoaticook.qc.ca).

Collaboratrice du Devoir

## BEAUX LIVRES

## Les épices par lesquelles le parfum arriva

ISABELLE CHAGNON

La vanille invite au pêche. La cannelle apporte une chaleur gustative. La noix de muscade donne du relief à tout ce qu'elle effleure. Le safran déclenche des rêves d'Orient. Le piment évoque la dualité fraîcheur-chaud. Le cumin abandonne des effluves animaux très sensuels. Le gingembre est source de provocation. N'ajustez pas votre liste d'épicerie: il s'agit de parfumerie.

Tantôt créatrice de Parfum In Fabula aidant les grandes marques à mettre en valeur leur patrimoine olfactif, tantôt directrice d'une équipe de nez en qualité de création, Brigitte Bourny-Romagné signe Des épices au parfum, un laissez-passer pour le monde des épices en tant que sources des senteurs bienfaisantes, agréables et séductrices.

On y parcourt l'histoire de l'utilisation des effluves provenant d'épices, du rôle des parfums dans la momification aux parfums comme antidotes au temps de la Grande Peste du XIV<sup>e</sup> au XVIII<sup>e</sup> siècle jusqu'aux parfums d'aujourd'hui comme moyens puissants de séduction. En parallèle, le livre évoque l'aspect commercial et parmi les premiers grands voyages de la planète stimulés par les titillements olfactifs...

Ce bouquin mérite la flânerie littéraire aussi pour ses photos, des œuvres du photographe primé Dominique Silberstein. En lumière: flacons de parfum d'autres siècles et d'aujourd'hui et de différents continents, peintures évocatrices, mises en scène des ingrédients précieux.

## Collaboration spéciale

DES ÉPICES AU PARFUM  
COMMENT LES ÉPICES ONT ÉCRIT L'HISTOIRE DES HOMMES ET DES PARFUMS  
Brigitte Bourny-Romagné  
Éditions Aubanel  
224 pages



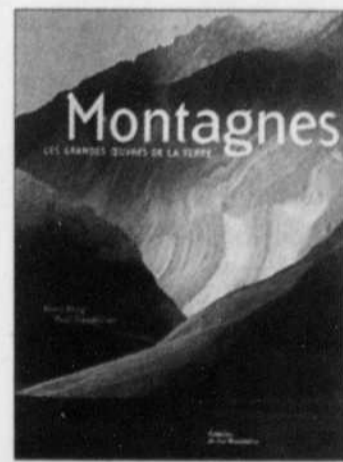
## Faîtes accomplis

GARY LAWRENCE

Le titre peut laisser croire qu'il s'agit d'un tour du monde de l'ensemble des plus impressionnantes montagnes du globe, mais tel n'est pas le but de l'exercice. Exit les Alpes, bye-bye les Rocheuses, ciao les Dolomites: dans *Montagnes - Les grandes œuvres de la Terre*, on prend surtout d'assaut les hauts plateaux d'Asie (Ladakh, Himalaya, Tibet, Pamir, Altaï...) ainsi que quelques massifs d'Amérique du Sud et d'Afrique. Mais quels massifs... Des noms souvent demeurés dans l'ombre gigantesque des Everest, Aconcagua et autres Elbruz mais qui honorent pourtant de leur relief les fiés naturels de la planète.

L'intérêt de ce beau livre réside en grande partie dans son contenu écrit, où on s'évertue à expliquer en détail la vie et la mort des montagnes. «Comme les êtres vivants, elles naissent, croissent et succombent à l'assaut du temps. C'est la Terre qui les crée, puis les détruit, au cours de cycles toujours répétés depuis des millions d'années», explique l'auteur, le géologue et tectonique Paul Tapponnier, une sommité en matière de montagnes («scusez-la»).

Spécialiste de la formation du haut plateau du Tibet et de la collision entre l'Inde et l'Asie, ce maître des sommets signe ici pour la première fois des textes accessibles à tout un chacun, expliquant l'origine du moindre pli, retraçant la raison d'être de la dernière des stries, dissertant sur la distinction entre «fausses» et «vraies» montagnes. Toutes ces savantes explica-



tions sont accompagnées d'images signées Kevin Kling, un photographe membre de la Royal Geographic Society de Londres qui a consacré 25 ans de sa vie à bourlinguer dans certaines des régions les plus reculées d'Asie, d'Inde, d'Afrique et d'Amérique du Sud. Ses clichés oscillent entre la carte postale aux contours découpés au scalpel et les images au piqué granuleux — parfois un peu trop —, formant du coup une note impressionnante qui ajoute au sentiment d'éloignement de lieux déjà extrêmement reclus. Ensemble, Tapponnier et Kling réussissent alors à nous rapprocher avec maestria de la réalité des montagnes.

Collaborateur du Devoir

MONTAGNES  
LES GRANDES ŒUVRES DE LA TERRE  
Paul Tapponnier et Kevin Kling  
Éditions de la Martinière  
Paris, 2006, 320 pages

## MIEUX-ÊTRE

## À votre santé!



Carole Vallières

Allez, je vous fais un cadeau. *Grand Corps Malade*, c'est le titre du CD. Un Français qui recite des poèmes avec un peu de musique. C'est presque du rap, ce n'est pas de la chanson mais ça y ressemble un peu. Surtout, ça sonne vrai, ça parle du corps, de la tête et... de ses couilles, voilà ([www.grandcorpsmalade.com](http://www.grandcorpsmalade.com)). Ce récit sans modulation, cette parole de la réalité, où la santé, ma foi, fait partie de la vie. Comme cela devrait être! Faut-il vivre avec un handicap, faut-il toujours avoir eu à négocier sa santé pour en prendre conscience?

Comme nous vivons en retrait de l'ordinaire en cette période des Fêtes, je me suis soudain demandé dans quel état on reviendra au bout de janvier. Votre corps, votre tête et... le reste! Si on recommence la routine sur les rotules, le foie si productif qu'on n'en dort plus, les cernes bleus sous des yeux bouffis, on se dira: enfin, le rythme banal du travail, on n'en peut plus des Fêtes!

Je connais des gens dans le milieu du cinéma qui sont tellement absorbés par leur film qu'ils ne prennent pas de vacances dans le temps des Fêtes. Je suppose que puisque le rythme du cinéma est à la fois intense et aléatoire, ils se reprennent avec de longues vacances alors que tout le reste du monde est au travail. C'est assez différent du commun des mortels qui, dans le temps des Fêtes, travaille en plus de fêter.

Organisez-vous l'énième souper ou bien visitez-vous la famille et les amis qu'on voit trop rarement? Si vous faites un buffet, n'oubliez pas la règle des deux heures: on ne cultive pas les bactéries, on offre de la nourriture! Mais peut-être fuyez-vous pendant cette période de réjouissances? Si j'essaie de me faire une image, il doit y avoir un peu de tout ça parmi vous, finalement.

Vous êtes des gens qui m'envoyez souvent de l'information, par exemple ce couple de retraités qui m'a fait connaître une forme de médecine énergétique. Il s'agit de la bioénergétique quantique ([www.holiquantique.com](http://www.holiquantique.com)). Si vous

voulez vous faire une idée, il faut aller voir la photo pour mieux comprendre.

La médecine énergétique, on ne connaît pas beaucoup cela au Québec. C'est un effort pour inclure la science dans une nouvelle manière de penser le corps hors de l'industrie pharmaceutique ([www.energetic-medicine.net](http://www.energetic-medicine.net)). Ces lecteurs disent que cela leur permet de prévenir et de guérir les petits maux de la vie courante. Ils ont ainsi évité de voir le médecin depuis plus de dix ans et suivent eux-mêmes l'évolution de leur santé.

Je relis Aldous Huxley actuellement, *L'Art de voir* (Payot), dont je vous ai déjà parlé dans cette chronique, et je suis frappée par l'actualité de ses propos, avec toutes ces attaques répétées à l'endroit des thérapies alternatives. Lisez cela: «Le fait que [...] ce n'est pas reconnu et se heurte à la barrière de l'orthodoxie suffit à attirer les petits aventuriers et charlatans qui pendent aux basques de la société, toujours prêts et ardents à tirer parti de la souffrance humaine.»

Pour lutter contre le charlatanisme et ne pas jeter le bébé avec l'eau du bain, une solution: reconnaître les formations et les organisations compétentes et exercer un contrôle. Cela se heurte évidemment au corporatisme. «Chaque groupement professionnel a son propre esprit de corps [...] qui le fera réagir contre toute rébellion à l'intérieur de ce corps professionnel et contre toute compétition ou critique provenant de l'extérieur», prenait Huxley en 1940, ajoutant que l'argent gagné par le groupe est un intérêt puissant pour lutter contre toute avenue alternative qui le priverait de ses ressources.

Il faut ajouter à cette analyse que l'effort demandé par la responsabilisation devant sa santé est un frein considérable compte tenu des habitudes et de notre paresse «naturelle»!

C'est comme ça qu'on comprend que nous évoluons collectivement très, très lentement, au gré des rapports de force. Pendant que les institutions stagnent, des gens sortent des sentiers battus, expérimentent et inventent de nouvelles manières de vivre, de se soigner, d'être en santé.

Me revoilà sur les sentiers de ma réflexion alors que, comme vous, je devrais laisser sortir un peu de vapeur, ventiler ma tête... La légèreté n'est pas insupportable, elle est indispensable! Je vous la souhaite à vous aussi!

vallierra@hotmail.com

## Sudoku

par Fabien Savary

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

Niveau de difficulté: FACILE

0446

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

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

0445

## SUDOKU : le logiciel

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

## L'AGENDA

L'HORAIRE TÉLÉ,  
LE GUIDE DEVOS SOIRÉES

Gratuit dans Le Devoir du samedi

LE DEVOIR

# SAMEDI

## SAVEURS

VOUS AVEZ UN PEU TROP FÊTÉ ET MANGÉ PLUS QU'À SATIÉTÉ PENDANT LES FÊTES? QU'À CELA NE TIENNE, LA NOUVELLE ANNÉE EST L'OCCASION DE PRENDRE DES RÉSOLUTIONS EN CE QUI CONCERNE SON ALIMENTATION. MAIS AVANT MÊME DE SONGER AUX FESTINS FUTURS, IL FAUT PERMETTRE À SON ORGANISME DE RÉCUPÉRER DE SES ORGIES DE DINDE, DE TOURTIÈRE ET DE CARIBOU.

## Commencer la nouvelle année du bon pied

Sept trucs et recettes pour récupérer des excès des Fêtes



Philippe Mollé

**L**e 1<sup>er</sup> ou le 2 janvier 2007, après les formalités d'usage, vous souhaitez vous détendre, tant sur le plan du porte-monnaie qu'en ce qui a trait à votre estomac. Voici des recettes essayées au fil des années, qui s'avèrent des plus intéressantes et qui vous permettront d'affronter le retour au travail ou la nouvelle année avec joie et philosophie. Bonne année!

### Les effets du thé

Fabrice Perrin, spécialiste du thé ayant pignon sur rue à la boutique L'Esprit du thé de l'avenue Laurier, à Montréal, suggère des infusions de thé vert sencha et propose les plus fins mélanges sélectionnés par Nadia Bécaud, la seule femme reconnue comme maître de thé. Avec les Perrin, on découvre les plus grands thés du monde: blancs, jaunes ou fermentés, sans oublier les bourgeons qui proviennent de Chine, de Thaïlande, du Vietnam ou du Japon. Le thé doit être infusé de la bonne façon est aussi un art de vivre et une philosophie. Cette infusion aux bienfaits reconnus est la boisson la plus populaire du monde.

### Les légumes racines, pour nettoyer

Usez à volonté de légumes racines comme la racine de persil, les panais, toutes les variétés de carottes et les betteraves de toutes les couleurs. Il vous suffit de les broser et de les laver, puis de les faire cuire tout simplement à la vapeur, de les servir avec un filet d'huile d'olive mélangée à du jus de citron et des fines herbes, par exemple de la coriandre ou du persil plat, et d'y ajouter un soupçon de fleur de sel.

Truc: faites cuire doucement les légumes dans un tajine avec un peu de bouillon et servez-les ensuite sur des tranches de pain de campagne grillées.

### Les salades de verdure pour l'équilibre

Les salades d'hiver sont remarquables et uniques. En plus de nettoyer l'organisme et de fournir fibre et vitamines, elles peuvent être préparées à la dernière minute afin d'éviter de les faire macérer dans du vinaigre et du jus de citron. Voici une liste non exhaustive de merveilleuses salades d'hiver à servir telles quelles ou avec un reste de tourtière ou de volaille.

La mâche, aussi appelée doucette, doit être nettoyée car elle pousse dans des terrains sablonneux. Ses assaisonnements doivent se faire en toute légèreté. Évitez le vinaigre, qui la brûle. L'endive, la reine des salades d'hiver, qu'on retrouve aussi rouge que blanche, se consomme certes

toute l'année, sauf la witloof de Belgique, désormais cultivée au Québec, une salade fine qui s'accommode d'un soupçon d'échalote et d'une pointe d'ail. La vinaigrette peut être faite d'huile, de vinaigre et d'une touche de miel ainsi que de sel et de poivre.

La puntarelle, ou chicorée barèse, est une salade plus rare que les Italiens connaissent bien. Plus amère, elle doit être découpée en lamelles et mélangée avec des anchois hachés, de l'ail, de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique. On ajoute du sel et du poivre à la toute fin.

Les oubliées qui peuvent vous sauver: la salade de cresson, dont on utilise les tiges pour réaliser un merveilleux potage, la niçoise, à choisir la plus pâle possible afin d'éviter l'amertume, et les épinards, aussi bons en salade que cuits.

### Les soupes et les potages pour le bien-être

Les soupes et les potages sont très faciles à faire si vous avez reçu un mélangeur pendant les Fêtes. Utilisez des os et des carcasses pour faire un bouillon. Filtrez et

ajoutez des juliennes de carotte, de l'échalote, du gingembre, un peu de sauce soya légère et une touche de persil plat avec de petites nouilles. Laissez cuire cinq minutes et servez avec du jus de citron. Pour les potages, tous les légumes sont bons sauf les concombres, le céleri en tiges et le poivron vert, qui n'apportent pas grand-chose. Ajoutez les légumes au bouillon

pour les faire cuire, puis passer le tout au robot. N'oubliez pas que dans un grand nombre de pays, notamment en Asie, les soupes sont servies comme repas. On peut donc y ajouter des restes de volaille en dés ou en filaments.

### Les fruits de tous les jours

Profitez de la saison des oranges et des clémentines, mais n'oubliez pas les pommes, les poires et les mangues. Procurez-vous des noix de Grenoble non lavées et non brossées, des dattes et des figues. Les ananas sont aussi à recommander.

### Le poisson réparateur

Tous les poissons sont intéressants. La pêche étant fermée pendant les Fêtes, vous pouvez trouver des poissons d'élevage ainsi que certaines espèces surgelées. À recommander: les poissons gras comme la truite et les autres salmonidés. Le maquereau, les sardines et le flétan, bien que plus chers, sont tous des poissons très riches en oméga-3. Mollusques et crustacés sont aussi à recommander, mais de façon plus modérée.

Truc: la cuisson à la vapeur, au four en papillote ou sur le gril sont les meilleures façons d'apprêter les espèces choisies.

### Vos restes au quotidien

S'il vous reste de la dinde, des viandes ou autres denrées, n'oubliez pas de respecter les consignes de sécurité alimentaire, qui consistent à se plier aux règles d'hygiène de base et à ne pas



PHOTOS PHILIPPE MOLLE

C'est la saison, autant en profiter! Les clémentines et les oranges permettent de faire le plein de vitamine C.

rompre la chaîne du froid. Emballez les victuailles pour les protéger des brûlures du froid et identifiez les produits afin de vous y retrouver plus tard. Les morceaux de volaille peuvent se retrouver dans les crêpes, les feuilletés, les vol-au-vent et autres préparations. Faites toujours réchauffer les produits correctement. Les plats congelés ne se conservent pas in-

définiment et doivent être consommés dans les trois mois suivant leur congélation.

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.



Le thé, cette infusion aux bienfaits reconnus, est la boisson la plus populaire du monde.

### BIBLIOSCOPIE



**LA BIBLE DES ACCORDS METS ET VINS**  
France de Palma  
Editions Caractère  
2006, 420 pages

Ce livre, qui nous offre un répertoire de 1500 plats avec leurs accords de vins, a été réalisé en collaboration avec les connaisseurs de la SAQ.



**SOS RESTES**  
Blandine Boyer  
Marabout  
2006, 351 pages

Comment utiliser vos restes et refaire de merveilleuses recettes? Ce petit ouvrage simple mais concis donne des trucs et surtout des idées pour ne rien jeter et faire de très bons repas sains avec les restes. Plus de 280 recettes à partir de vos ingrédients préférés.



**LE KETCHUP ET LE GRATIN**  
Maurice Bensoussan  
Assouline  
1999, 335 pages

Ce livre relate les différences alimentaires entre la France et les États-Unis. On y raconte comment le fast-food a envahi le monde après les deux conflits mondiaux et comment un Vendéen nommé René Verdon s'est retrouvé aux fourneaux des Kennedy en 1961. Un livre charmant rempli d'anecdotes et d'histoires cocasses à propos de ces deux pays.

LES ARTISANS DE LA TABLE

ÉPICES DE CRU 陰

LA DÉPENSE

épices de cru sélectionnées — épicerie du monde  
famille deVienne — Marché Jean-Talon

Gaïa

ATELIER-BOUTIQUE DE CÉRAMIQUE

Pour Noël...  
Osez offrir de la céramique!

1590 rue Laurier est, Montréal, Qc  
(514) 598-5444

Cadeaux originaux, de 10\$ à 1000\$

Une idée originale pour le réveillon du Nouvel An:  
Dégustez nos chocolats Grand Cru et 100% Origine et procurez-vous des verres à Porto.

LES PETITES PASSIONS

Ouvert les 30 et 31 déc. Fermé les 1er, 2 et 3 jan.  
Maintenant ouvert les jeudis, vendredis et samedis.  
914, rue Trans-Canada, Longueuil (QC)  
450-442-5066 | www.lespetitespassions.com

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