

CABIER
D

SAMEDI



BOUFFE ET MALBOUFFE

Commencer l'année en rampant

Page 4



DÉCORATION

Que j'aime ta couleur café...

Page 5

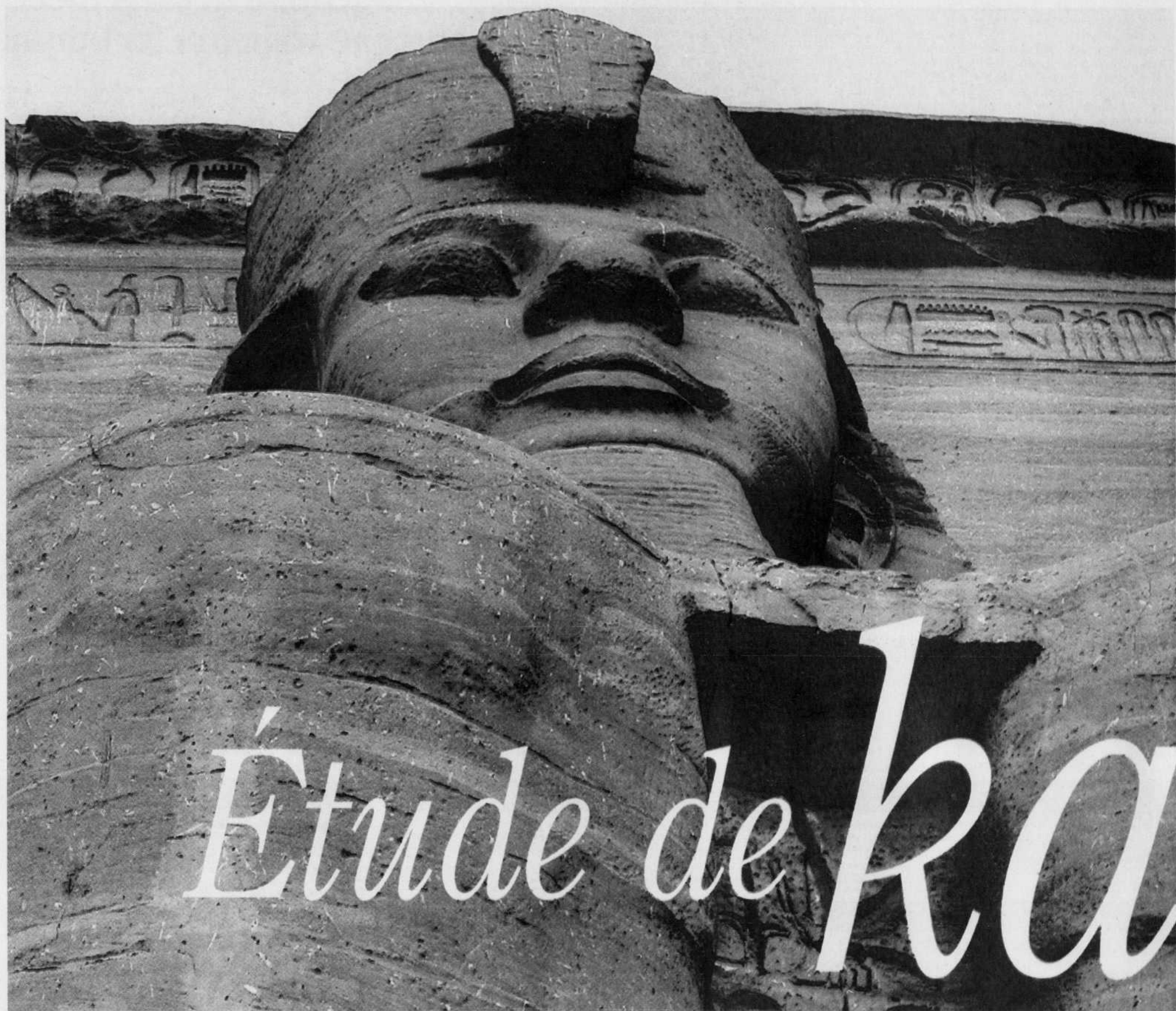


SAVEURS

Les gouttes d'or de Montréal

Page 6

TOURISME



en Basse-Nubie égyptienne

La Nubie, c'est un territoire que se partagent l'Égypte et le Soudan, une contrée en partie engloutie par un lac artificiel. Et vogue le navire sur le lac Nasser, en quête de calme et de ka, l'âme des anciens Égyptiens.

CAROLYNE PARENT

Sous le bleu absolu du ciel, le paysage est doux comme le sable roux qui le façonne. Quelques dunes, quelques doums et au loin, parfois, des pylônes, ces larges tours tronquées qui flanquent des temples esseulés.

Nous sommes en Haute-Égypte, en plein désert nubien, mais curieusement nous croisons sur une immense étendue d'eau: le lac Nasser. Long de 500 kilomètres (dont 350 se trouvent en Égypte) et large de 10 kilomètres, ce lac est né de la construction du Haut-Barrage d'Assouan, dans les années 60. À l'époque, ce projet du président Nasser souleva les passions car, si l'ouvrage allait éliminer la crainte de la sécheresse en Égypte, il présentait toutefois un «inconvenient» majeur: la disparition de la Nubie.

Il a donc fallu déplacer les populations et, entre 1960 et 1980, grâce à une campagne internationale de sauvetage qu'orchestra l'UNESCO, mettre hors de portée des eaux les monuments qui jalonnent la zone archéologique comprise entre Abou Simbel et Philae. C'est à Abou Simbel que nous montons à bord du *M. S. Kasr Ibrahim*, une splendeur Art Déco de 65 cabines et l'un des six navires qui sillonnent le lac. Pourquoi seulement six, au fait? «Parce que ce lac est la réserve d'eau potable du pays: il faut éviter de la polluer, et aussi parce que, ne l'oublions pas, à Abou Simbel, nous ne sommes qu'à 50 kilomètres de la frontière du Soudan...», explique Mohamed Azab, directeur de croisière.

«Le grandiose éperon rocheux, point de repère pour la

navigation, dominait une vaste courbe du Nil, relate l'égyptologue Christian Jacq dans *Le Temple des millions d'années*. Sur les rochers, des inscriptions hiéroglyphiques rappelaient que l'endroit était placé sous la protection de la déesse Hathor, souveraine des étoiles et des navigateurs qui faisaient volontiers halte en ce lieu. À lui, Ramsès, de faire d'Abou Simbel une merveille qui défierait le temps et scellerait la paix entre l'Égypte et la Nubie. Ici serait construit le sanctuaire magique de la province; il rassemblerait les énergies divines et diffuserait un faisceau de protection si intense que le fracas des armes disparaîtrait.»

Ramsès II, qui a régné de (vers) 1300 à 1235 avant Jésus-Christ, a tenu parole: il a sculpté à même une falaise de grès friable deux merveilles, deux temples que 3000 ans plus tard des Suédois ont sciés méthodiquement en 1036 blocs et réassemblés 64 mètres au-dessus de leur site d'origine pour les sauver des eaux. Un exploit en soi pharaonique.

Le plus petit des deux temples est celui de Néfertari, la bien-aimée du pharaon: elle s'y incarne en Hathor, l'Aphrodite égyptienne. Précédé de quatre colosses de Ramsès II assis, le grand temple, lui, relate les exploits militaires du roi à Qadesh (ancienne ville de Syrie). Sur l'un des murs, on y rencontre son ka, son petit «double», qui symbolise son âme et qui l'accompagne lorsqu'il terrasse ses ennemis.

Fait particulier, le temple de Ramsès II était orienté de façon telle que les 20 février et 20 octobre, au point du jour, le soleil y pénétrait, traversait une première salle, puis une deuxième, hypostyle, et un vestibule pour atteindre le sanctuaire et éclabousser de ses rayons les statues des dieux auxquels il est consacré. Selon le guide Gallimard, en frappant les statues de Ramsès II divinisé, de Ré-Horakhty et d'Amon-Ré, dieu créateur de l'ancienne Thèbes, dieu solaire et, ensemble, la plus puissante divinité de l'Égypte du Nouvel Empire, le soleil les réanimait et le roi se rechargeait ainsi en énergie divine.



Vue sur le Nil.

PHOTOS CAROLYNE PARENT

VOIR PAGE D 3: ÉGYPTÉ

SAMEDI

TOURISME

AVANT DE S'INDIGNER TROP RAPIDEMENT, PENSONS À L'EXTRAORDINAIRE INSTINCT DE SURVIE QUI ANIME LE GENRE HUMAIN. N'EST-CE PAS LÀ UNE MANIFESTATION DE LA VIE QUI VEUT S'AFFIRMER EN DÉPIT DES CATAclysmes, DES CHAGRINS, DES ÉPREUVES ?

VOYAGES

Comme si...

Nous parlions donc, la dernière fois, d'éthique. Depuis, il y a eu le tsunami de l'océan Indien. Dans les journaux, à la télé, nous avons eu des «témoignages» de touristes pris bien malgré eux dans la tourmente.

Certains, ébranlés, désespérés, se sont réfugiés dans leurs chambres d'hôtel ou ont tenté d'apporter un peu d'aide aux sinistrés. D'autres ont avoué être retournés aussitôt que possible sur les plages ou dans les bars, persuadés, ont-ils raconté, d'avoir fait œuvre utile car l'économie locale «a toujours besoin de cet argent». En tentant de faire comme si rien ne s'était passé.

On devine le beau tollé. Avant de s'indigner trop rapidement, pensons à l'extraordinaire instinct de survie qui anime le genre humain. N'est-ce pas là une manifestation — discutable, peut-être, mais indéniablement forte — de la vie qui veut s'affirmer en dépit des cataclysmes, des chagrins, des épreuves? Le réflexe de se reconforter en reprenant ses activités, comme pour faire un pied de nez à la mort?

De bien des manières, cette tragédie nous oblige à réfléchir sur l'acte touristique lui-même.

Le raisonnement de croire à la fondamentale et immédiate utilité du tourisme dans un pareil cas est un peu court. Certes, quelques personnes peuvent en bénéficier; certes, un peu d'argent peut continuer à circuler. Mais, au-delà de cet aspect surtout symbolique, l'apport réel se révèle marginal. Dans le chaos qui suit un tel événement, il y a plus et mieux à faire que de combler les attentes des touristes, qu'ils aient ou non des dollars ou des euros pleins les poches. Il y a à reconstruire toutes les infrastructures nécessaires à satisfaire les besoins les plus essentiels des résidents.

Le danger de reconstruire d'abord en fonction de l'économie touristique, aux dépens des autres secteurs d'activité, existe vraiment. Le tourisme — c'est l'un de ses principaux avantages — génère rapidement des emplois et des retombées en argent. Et les régions touchées, situées pour la plupart dans des régions déjà pauvres et démunies, auront besoin d'argent à court terme. D'où la tentation du salut par le tourisme dont



Normand Cazalais

les revenus pourront, espère-t-on, permettre de financer la remise en état des écoles, dispensaires, hôpitaux et tout ce qui soutient la vie collective. Or, c'est un pari risqué: on ne le sait que trop, l'économie touristique est souvent exogène. Et fragile, très fragile.

Dans semblable contexte, surtout si l'effort porte en premier lieu sur le secteur touristique, bien des gens, pauvres, sans instruction ni diplômes, qui n'ont que leurs bras et leur sueur à offrir, seront tentés d'abandonner, comme tant d'autres avant eux, leurs métiers traditionnels — pourtant fort utiles dans le cycle économique de leur milieu — et de se transformer, parce qu'ils n'auront pas de formation adéquate, en vendeurs de pacotille, en balayeurs de planchers, en masseuses à bon marché. A gonfler encore davantage une main-d'œuvre qui souffre plus qu'elle ne profite de la «manne» touristique. Et à accentuer le déséquilibre économique.

Cela ne veut pas dire qu'il faille tourner le dos au tourisme. L'important est de lui accorder la place qui lui revient — et non toute la place —, là où la force d'appel des sites est suffisamment grande pour attirer à nouveau des touristes. Après tout, souvenez-vous, les vacanciers et visiteurs sont retournés à Dubrovnik. Et ils retourneront un jour en Mésopotamie. Si les milliards qui leur sont promis en venaient à être dépensés de façon sensée, les régions dévastées pourraient voir émerger chez elles des équipements et infrastructures touristiques de qualité porteurs de développement durable. Mais on peut craindre l'inverse: n'a-t-on pas entendu, dans les jours qui ont suivi le tsunami, des écologistes s'effriter de nombreux endroits l'effet dévastateur de l'énorme vague avait été favo-

risé par des aménagements de plages et d'autres attraits sur le littoral qui avaient réduit les capacités du milieu naturel à résister à l'onde de choc?

Par ailleurs, à écouter ce qui s'est raconté dans les médias et à décoder les déclarations de certains politiciens, on pourrait se demander qui sont les plus à plaindre: les touristes ou les résidents? Non que je veuille ici minimiser les peurs, les problèmes et les soucis qu'ont vécus les gens qui étaient partis en voyage pour découvrir l'Asie, se reposer, oublier les affres ou platitudes du quotidien. Non que je veuille mettre sous le tapis les inquiétudes de leurs parents et amis qui se demandaient s'ils étaient morts ou vifs. Et qui se le demandent encore dans plusieurs cas. Toute vie n'a pas de prix; mais parfois, on serait porté à en douter, tant la vie des personnes qui viennent des pays bien nantis semble l'emporter sur celle des gens qui, justement, n'ont plus rien d'autre que leur vie...

Enfin, admettons-le: nous sommes bien peu de chose. Un matin, on se lève sans se douter que c'est notre dernier. Parce que le cœur va flancher sans avertir, parce que des terroristes vont lancer un avion chargé de passagers contre un gratte-ciel, parce qu'un tsunami... On part en voyage, heureux et convaincu de revenir, en ne pensant pas que c'est peut-être le dernier. Est-ce que nos affaires sont en ordre? Qu'arrivera-t-il à ceux et celles qui nous survivront si nous disparaissions?

Rarement, sinon jamais, nous préoccupons-nous de telles questions. Heureusement, d'une certaine manière, qu'il en est ainsi... Que serait l'existence sans cette insouciance qui permet de croire que tout n'est pas que fracas et tracas, que tout finira bien par s'arranger un jour? *Carpe diem*, disaient les Romains: profite de ta journée car nul ne sait vraiment de quoi sera fait demain.

Chez le voyageur, tiraillé entre la volonté de partir et la crainte de l'inconnu, entre la certitude du familier et la fascination de l'ailleurs, entre l'aspiration à la sécurité et le risque de ne plus revenir, entre l'ouverture à l'autre et l'utilisation de l'autre, la contradiction n'est pas près d'être résolue.



Les chutes d'Iguazu, à cheval entre le Brésil et l'Argentine.

Argentine désargentée cherche visiteurs fort thunés

GARY LAWRENCE

Alors qu'elle se relève de peine et de misère de la pire crise économique de l'histoire de son pays, l'Argentine veut mettre un terme à son marasme. Et comme tant d'autres contrées enlisées dans la mouise économique — mais aussi comme bon nombre d'États qui pétent le feu financier —, le pays où le Che a vu le jour s'appête à vivre une véritable révolution, en misant gros sur... l'industrie touristique.

Ainsi, la vieille Loi sur le tourisme, qui accuse 50 ans bien sonnés, a été refondue; de nouveaux budgets favorisant le développement de cette industrie ont été votés; et une politique nationale fraîchement adoptée permettra à 120 hôtels d'hériter d'une manne d'investissements de 350 millions \$US, lesquels s'ajouteront aux cinq milliards \$US provenant, depuis 10 ans, de bannières hôtelières espagnoles, américaines et argentines.

Même si, avant 2001, l'Argentine accueillait annuellement 3,2 millions de visiteurs et qu'elle a vu chuter ses entrées à 2,5 millions pendant la crise, le bout du monde des Amériques remonte peu à peu la pente et prévoit que les entrées pour 2004 s'élèveront à 3,5 millions d'étrangers. De ce nombre, à peine 180 000 proviennent de l'Amérique du Nord, dont 20 000 Canadiens.

Récemment, nous avons cependant pu assister à une augmentation de 33 % de visiteurs provenant du Canada», précise Carlos

Aime, sous-secrétaire au tourisme argentin. De passage à Montréal récemment, M. Aime participait au Salon international Tourisme Voyages, où l'Argentine avait érigé un grand kiosque, pour la première fois de son histoire.

Déjà, pour alimenter son industrie touristique nord-américaine, l'Argentine peut compter sur les liaisons quotidiennes des grands transporteurs états-unis, et de six vols par semaine — dont trois directs — au départ de Toronto, avec Air Canada. Mais elle a besoin de plus pour attirer et attiser la curiosité.

Outre la faible cherté de son coût de la vie, le pays des *gauchos* compte donc faire miroiter sa diversité (zones humides, glaciers, chutes d'Iguazu, ruines, pimpantes pampas et Patagonie, vins, ski, parcs nationaux, observation des baleines, Ushuaia et la Tierra del fuego, et même des traces de dinosaures) pour inciter les étrangers à glisser le pas jusque sur son territoire.

Entre autres choses, l'Argentine mettra aussi en lumière les séjours à l'une de ses quelque mille *estancias*, sortes de ranchs argentins de luxe aménagés dans des splendides demeures coloniales situées sur des domaines qui couvrent jusqu'à 10 000 hectares de superficie.

Mais gageons que ce sont toujours le tango et Buenos Aires, la «Paris d'Amérique du Sud», qui affrioleront le plus les chauds Latins des neiges que sont les Québécois, et qui leur feront dire un jour, comme Piazzolla, *Vuelvo al Sur...*

www.turismo.gov.ar

HÉBERGEMENT EN RÉGION

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

CHARLEVOIX

AUBERGE DES EAUX VIVES Venez vivre au rythme du fleuve et du ruisseau qui bercent l'Auberge. Trois chambres magnifiques avec s.d.b. privées, déjeuners savoureux... un bouquet de délicatesses, d'authenticité, de simplicité, 39 rue de la Grève, La Malbaie, Secteur Cap-à-l'Église.

www.charlevoix.qc.ca/eauxvives

1-888-565-4808

SAGUENAY LAC ST-JEAN

AUBERGE DES CEVENNES ***
À l'Anse St-Jean. Aussi classée *** au guide Voir 2005, cuisine service et décor. Ski au Mont-Édouard, Hautes-Gorges en motoneige. Raquettes, traîneaux à chiens. PAM 55 \$ p. pers.

www.auberge-des-cevennes.qc.ca

1-877-272-3180

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, 175 \$ 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

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. Carte des vins recherchées. Piscine int. saunas, bain tourbillon. Nouveau: «Salon des vins» et salon VIP. Boutiques et antiquaires à Knowlton à 6 km, un des plus beaux villages du Québec. Près des centres de ski. Plusieurs forfaits disponibles dont: Forfait romantique, ski, Forfait St-Valentin tous les jours de février. Rabais de 20% sur la chambre la 2^e, 3^e, 4^e et 5^e nuit en forfait sur semaine. Rabais Âge d'Or. Certificats cadeaux. Salles de réunions. C.A.A. 572 Lakeside, Lac Brome, aut. 10, sortie 90, rte 243 sud, 50 minutes du Pont Champlain

www.aubergequilliams.com

Réervations: 1-888-922-0404

RÉGION DE QUÉBEC

UNE ESCAPADE QU'ON DOIT S'OFFRIR

La Chaumière Juchereau Duchesnay à 20 minutes de Québec, un environnement enviable, pour le ski de randonnée, une visite à l'hôtel de Glace produit unique en Amérique du Nord, une table reconnue par le Guide restos Voir.



JUCHEREAU
DUCHESNAY

*** UN SÉJOUR BIEN MIJOTÉ ***

Forfait à partir de \$ 77,50 par personne en occ: double souper, coucher, déjeuner.

5050, Rte Fossambault, Ste-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, sortie 295 sur la 40, 13 kilomètres de l'autoroute

Renseignements & réservation: 1 877 875 2751

La fine fleur des maîtres hôteliers

Caractère Cuisine Charme Calme Courtoisie



RELAIS &
CHATEAUX

Charlevoix

La Pinsonnière | Cap-à-l'Église

Profitez de notre offre irrésistible 5 pour 3! En effet, séjournez 5 nuits pour le prix de 3. Certaines conditions s'appliquent. Aussi forfait Saint-Valentin Porto et Chocolat valide tout février: 2 nuitées, un petit déjeuner continental servi au lit, un petit déjeuner américain servi en salle, un repas Tentation de 5 services incluant un verre de porto et un fabuleux dessert au chocolat. La grande finale: un massage au chocolat de 50 min. par personne! À compter de 315\$/couple/nuit. Autres forfaits sur www.lapinsonniere.com 1-800-387-4431

Laurentides

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

Relais & Châteaux de 25 magnifiques chambres - Restaurant Relais Gourmands à Ste-Adèle. Rabais de 50\$ par nuit sur tous nos forfaits jusqu'au 27 janvier 2005. À quelques minutes de toutes les activités hivernales. (450) 229-2991 ou 1-888-828-2991.

www.leaualabouche.com

Montréal

Hostellerie Les Trois Tilleuls | St-Marc sur le Richelieu

www.lesrois-tilleuls.com

www.spagivenchy.com



SPA
EASTMAN

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.

www.spa-eastman.com

(450) 297-3009

Réervations: 1 800 665 5272

LANAUDIÈRE

AUBERGE AUX QUATRE MATINS ***

Découvrez une perle dans Lanaudière au cœur de la station de ski VAL-ST-COME. (-15% sur forfait ski journée). En semaine 1 nuit, déj, ski, souper... 108 \$/pers.occ.dble. Pour la détente spa, cinéma, massage, soins, bain thérapeutique, bain thérapeutique, relaxation, 2 couchers, 2 petits-déjeuners, 1 dîner et 2 soupers. Forfait «Gâté» 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.auxquatre-matins.ca

1-800-929-1932

LAURENTIDES

LA SAUVAGINE: Auberge et restaurant / fine cuisine
www.lasauvagine.com 1-800-787-7172

MAURICIE

AUBERGE LE FLORES**** 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 «Gâté» 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-Neiges

AUBERGE SANTÉ LAC DES NEIGES
Située sur une propriété de 100 acres en pleine nature vous offre des soins corporels et esthétiques par des thérapeutes professionnels. Nous disposons d'un salon avec foyer, une grande piscine intérieure chauffée, un sauna, 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

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 patinage sur le lac, accès au réseau de motoneige, à proximité ski alpin, super glissade. Promo hiver 05: 2 c.c., dim. à ven., 5 nuitées, randonnées-raquettes/ski à volonté: 400\$

www.chalets-emelie.com

450-883-1550/514-214-1550

AUBERGE JEAN CYPHOT

JOLIETTE (près de), domaine privé bordé par lac Priscourt, 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) 973-9242

MAURICIE

NOUVEAU EN RÉGION:
Chalet 4 saisons grand confort, aux abords du lac St-Pierre, à Trois-Rivières. Activités disponibles: paraski, voile, kitesurf.

www.multivoile.com

1.866.343.5454

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

SAMEDI

TOURISME

ÉGYPTE

SUITE DE LA PAGE D 1

À noter, une quatrième statue, Ptah, demeurait dans l'obscurité: et pour cause, c'est une puissance des ténèbres. A cause du déplacement du temple, ce phénomène se produit désormais les 21 février et 21 octobre. Temples et obélisques n'étaient-ils pas érigés justement pour emmagasiner l'énergie du ka des pharaons?

«Des temples pour concentrer les bonnes énergies? C'est une invention des Américains, ça!», répond notre guide. En Égypte, il y a des temples funéraires, des temples consacrés aux dieux ou des temples tout court, mais aucun n'a été conçu pour emmagasiner de bonnes ou de mauvaises énergies. Dans ces temples, les murs sont couverts d'écritures, les murs nous parlent, nous racontent notre histoire, il suffit de les écouter pour comprendre.»

Mais quel guide rabat-joie, ce-lui-là! Chose certaine, les contemporains de Ramsès II croyaient que les dieux habitaient les statues qui les représentaient: voilà pourquoi les prêtres les lavaient, les parfumaient, les habillaient, leur offraient nourriture et cantiques au quotidien lors de nombreuses cérémonies. «Les anciens Égyptiens craignaient plus que tout le chaos, d'où une foule de rituels pour ordonner le monde et assurer sa pérennité», précise Amr el-Ezabi, historien et directeur de l'Office du tourisme égyptien. Et ce sont entre autres ces rites que les hiéroglyphes, ces prodigieuses bandes dessinées, révèlent temple après temple.

Une reposante horizontalité

Le M. S. Kasr Ibrim appareille et nous laissons derrière nous parkings, autocars et hordes de malheureux qui ne connaîtront pas la paix du pays de l'or, *noub* en égyptien ancien, métal dont la Nubie fut riche et d'où elle tira probablement son nom.

L'eau, tantôt verte, tantôt bleue, est le royaume des tortues et des crocodiles. Les rives, qui ne sont jamais bien loin, sont ourlées d'une mince bordure de verdure, où profitent les tamaris. Et au-delà, à perte de vue, du sable, un panorama d'une reposante horizontalité que nous avons tout le loisir d'admirer puisque nous filons à la vitesse folle de neuf nœuds à l'heure!

Nous croisons maintenant une île, les ruines d'une forteresse, les restes d'une cathédrale: c'est Qasr Ibrim, le seul site de Basse-Nubie (ou Nubie égyptienne) qui occupe encore son emplacement original. On ne peut y descendre car des fouilles ont cours, mais à Assouan, au très beau Musée de la Nubie, on peut admirer les objets qu'on y a trouvés. Et voilà que des pêcheurs s'amènent et viennent vendre leurs prises au chef de notre bateau.

Quelques heures plus tard, une navette nous emmène vers les temples d'Amada et de Derr, au milieu de nul le part. Il fait une chaleur... Sur le sable, une vipère à cornes a laissé son autographe.

À première vue, ces temples, tout comme le tombeau de Penout, un vice-roi nubien, ne paient pas de mine, mais à l'intérieur, surprise: les bas-reliefs sont bellement colorés. Le temple d'Amada, qu'on a dû coffrer et poser sur des rails pour le déplacer de quelques kilomètres, est le plus vieux de Nubie.

Sa construction commença sous le règne d'un pharaon de la XVIII^e dynastie, Toutmôsis III (né vers l'an 1504 avant Jésus-Christ), et fut terminée par son petit-fils. On peut notamment y voir un «arbre de vie», où Maât, la déesse de la justice, donne aux morts ce qu'ils n'ont pas reçu de leur vivant... Notre guide dit que Ramsès II aimait tellement cette fresque qu'il la fit copier dans tous ses temples.

Dédié au dieu solaire Rê, le temple de Derr, lui, fut construit par Ramsès II. Il avait pour fonction d'accueillir la barque solaire utilisée lors des processions cultuelles. Comme au grand temple d'Abou Simbel, la première salle illustre les activités militaires du roi et le montre accompagné de son ka, victorieux devant ses ennemis.

Dans le sanctuaire, Ramsès II est dépeint en train d'encenser la barque divine et d'oindre le dieu Rê-Horakhty. Ces scènes sont d'une grande beauté et n'en déplaise à notre guide rabat-joie, ici aussi, le soleil s'engouffrait pour ériger les statues divines, aujourd'hui disparues.

Au nord de Nulle Part

Notre prochaine escale est au nord de Nulle Part: c'est Ouadi Es-Seboua, qu'on appelle aussi la

Près de 150 objets datant de l'Ancien Empire (vers 3100 avant Jésus-Christ) à l'occupation romaine (IV^e siècle) seront présentés dans le cadre de l'exposition Égypte éternelle - Chefs-d'œuvre d'art ancien du British Museum, au Musée des beaux-arts de Montréal, du 27 janvier au 22 mai 2005.



PHOTOS CAROLYNE PARENT

À Abou Simbel.

Vallée des lions à cause de la double rangée de sphinx qui mène au temple de Ramsès II et d'Amon dans la demeure d'Amon.

Transformé, comme les temples de Derr et d'Amada, en églises coptes, ce sanctuaire porte encore les traces de badigeon ou de stuc utilisé par les chrétiens pour masquer les reliefs, mais l'ensemble n'en est pas moins impressionnant.

Dans cette mer de sable s'élève sur une butte, non loin, le temple de Dakka, reconstruit au cours de l'époque gréco-romaine sur le site d'un ancien sanctuaire érigé par Aménophis II et dédié à Thot, dieu du savoir, inventeur de l'écriture.

Aujourd'hui, son gardien enturbanné n'accueille que de rares voyageurs, mais combien de chercheurs d'or ses hauts pylônes ont-ils vu passer? Combien de caravanes, financées par la reine Hatchepsout et rapportant améthystes, peaux de panthère et Pygmées du pays de Pount (l'actuelle Éthiopie) son portail a-t-il vu défiler?

Nous passons le tropique du Cancer et puis, à Assouan Sud, terminus, tout le monde descend.

Haut-Barrage oblige. Notre croisière se termine ici, et c'est en autocar qu'on atteindra l'embarcadere d'où filent les navettes vers l'île d'Agilkia, dans laquelle fut reconstruit le fabuleux temple de Philae, frontière nord de la Nubie.

Car c'étaient l'île sacrée de Philae, Assouan et la première cataracte du Nil qui marquaient jadis la fin de la civilisation: au sud, il n'y avait que ce désert inhospitalier. Curieusement, en rentrant de ces parages, c'est la «civilisation» du parking qui peut sembler inhospitalière...

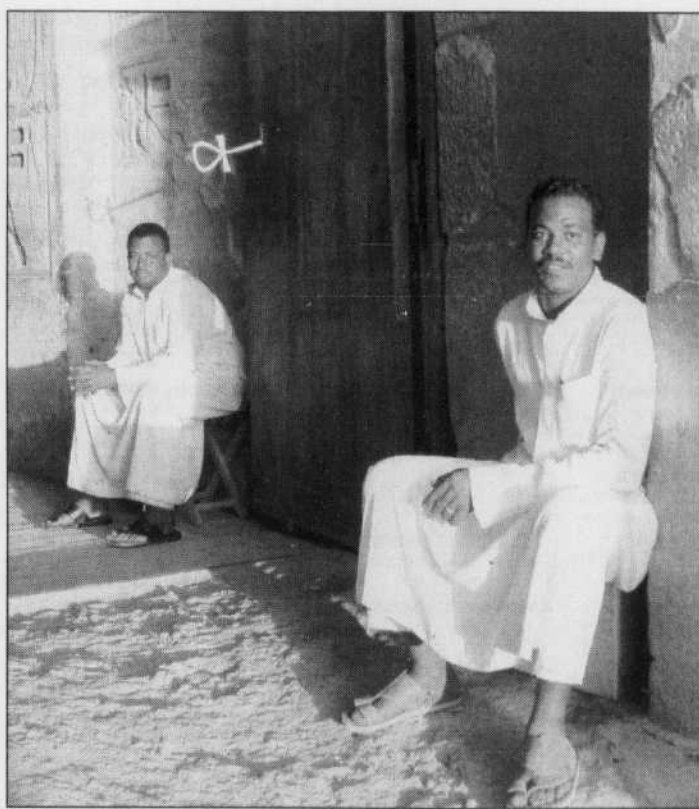
Selon M. el-Ezabi, «la croisière sur le lac Nasser est un produit exclusif, destiné à une clientèle qui a déjà voyagé en Égypte et qui est à la recherche de nouveauté».

Une clientèle en quête d'un autre temps, d'un autre monde et peut-être bien de son propre ka, pourrait-on ajouter.

En vrac

■ Y aller: avec Swiss jusqu'au Caire, via Zurich, et avec EgyptAir jusqu'à Abou Simbel ou Assouan. A noter, Swiss exploite un vol par jour sans escale entre Montréal et Zurich (sauf les mardis et dimanches). Son horaire d'été d'un vol quotidien entrera en vigueur le 20 mars. www.swiss.com.

■ Un conseil: faire la croisière sur le lac Nasser à partir d'Assouan, de préférence. «L'approche d'Abou Simbel est tout simplement spectaculaire: d'abord, on aperçoit une colline, puis les colosses, puis les temples, comme un mirage...», explique Mohamed Azab, directeur de croisière à bord du M. S. Kasr Ibrim. Les meilleurs mois de navigation



Les gardiens du temple.

sont d'octobre à mars. Sachez qu'une escorte armée accompagne les croisiéristes lors des visites à terre. «Depuis les attentats de 1997, il faut faire avec, mais ça se passe très bien, les policiers sont discrets», dit-il. Pour jeter un coup d'œil sur les navires de la compagnie Belle Époque: www.kasrbrim.com.eg, www.eugenie.com.eg.

■ Sur l'île Éléphantine, à hauteur d'Assouan, le D^r Cornelius Von Pilgrim, c'est son nom, effectue des travaux d'excavation d'un village nubien, en briques crues, l'un des seuls à subsister à ce jour. On peut visiter le site.

■ Le voyageur Tours Cure-Vac offre des croisières sur le lac Nasser depuis quatre ans déjà. «C'est de plus en plus populaire parce que c'est autre chose que ce produit commercial que sont devenues les croisières sur le Nil», dit le directeur des ventes Georges Hallal. www.tourscurevac.com.

■ Près de 150 objets datant de l'Ancien Empire (vers 3100 avant Jésus-Christ) à l'occupation romaine (IV^e siècle) seront présentés dans le cadre de l'exposition Égypte éternelle - Chefs-d'œuvre d'art ancien du British Museum, au Mu-

sée des beaux-arts de Montréal, du 27 janvier au 22 mai 2005. «Les pièces présentées, des statues en albâtre et en ébène, des objets en lapis lazuli, sont les témoins d'une culture qui nous fascine encore et les œuvres d'artisans qui nous parlent à travers plus de 5000 ans!», dit Ronald Leprohon, égyptologue et conseiller scientifique du musée pour cette expo. www.mbam.qc.ca.

■ À lire: Redécouvrons les temples de Basse Nubie, S. Soliman Eid et Chantal Heurtel. (Éd. Aladab, Le Caire). Le Nil, de la Méditerranée au lac Victoria - Le voyage de Béatrice de Rochebouët (Belem éditions): c'est un très bel hommage au plus long fleuve du monde de la part d'une fille d'explorateur... Ramsès, de Christian Jacq, soit cinq romans qui se lisent en criant Isis et qui racontent le règne de ce bon pharaon.

■ Renseignements: Office du tourisme égyptien, ☎ (514) 861-4420.

Carolyne Parent était l'invitée de l'Office du tourisme égyptien et des lignes aériennes internationales Swiss.

Bon voyage

VOYAGES d'une Vie Rabais 50 \$ supp. pour les clients de Voyages d'Une Vie d'une Vie. Contactez Marie Johanne au 514-844-0840

VILLAGES POUR FAMILLES	RÉSERVEZ TÔT
Punta Cana, République dominicaine	Tarifs à partir de
Ixtapa, Mexique	2078 \$
Sandpiper, Floride Séjour seulement	1967 \$
	1120 \$
VILLAGES POUR TOUS	
Columbus Isle, Bahamas	1924 \$
Bora Bora, Polynésie Française	3789 \$
VILLAGES POUR ADULTES	
Cancun, Mexique	2024 \$
Turquoise, Turke & Caicos	2365 \$

Les prix affaiblis sont basés sur des départs en janvier et février 2005. D'autres termes et conditions sur ces départs s'appliquent. Se référer à la brochure Club Med Hiver 2004-05 pour tous détails.

Club Med DÉPARTS ENTRE LE 7 JANVIER ET LE 23 AVRIL 2005
LE tout-compris

CHINE ET MINORITÉS - 21 avril / 20 jours
Départ garanti à 10 passagers - Accompagné par Mme Louise Demontigny
Présentation : mercredi 19 janvier à 19 h - RSVP

LONDRES ET PARIS + TGV - 22 avril / 14 jours
Seulement 8 places disponibles
Départ garanti et accompagné par M. Yves Petit

Trésors et traditions de BULGARIE - 31 mai / 15 jours
En collaboration avec les Belles Soirées de l'Université de Montréal
Accompagné par Mme Christiane Gosselin
Présentation : mercredi 26 janvier à 19 h - RSVP

clubvoyages 514-376-5910
Rosemont 1-800-661-2743

VOYAGES CULTURELS VIP
(Filiale de Voyages d'une Vie inc.)
La culture, notre préoccupation quotidienne

CHINE
DU 30 AVRIL AU 27 MAI : 5 949 \$
Avec escales à Vancouver (1 jr), Tokyo (3 jrs) et Hong Kong (2 jrs)

TURQUIE D'EST EN OUEST
DU 7 AU 31 MAI — DU 6 AU 30 OCTOBRE
25 jours 4 581 \$ tt inclus

INDE
Inde du Nord et du Sud combinés. Possibilité de 23, 30 ou 45 jours.
Départ de groupe (min. 4 pers.)
3 NOVEMBRE : Prix spécial 5 990 \$

Renseignements : (514) 844-0407

PRAGUE ET LA BOHÈME...

VOYAGE EXCLUSIF DU 14 AU 28 MAI 2005

- Pour son festival de musique classique
- «Le printemps de Prague»
- Pour ses somptueuses églises et palais baroques
- Pour ses stations thermales réputées

RABAIS RÉSERVEZ-TÔT AVANT LE 31 JANVIER ET CADEAUX-SURPRISES 15^e ANNIVERSAIRE

VOYAGES marie-paule FRASER
RENSEIGNEMENTS : Marie-Paule au 274-5056 ou 1-877-274-5050
Permis du Québec

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

SAMEDI

BOUFFE ET MALBOUFFE

DANS UNE BANLIEU DU NORD-EST DE HANOÏ, NOTRE CHRONIQUEUR A EU LA CHANCE DE DÉGUSTER LA SPÉCIALITÉ LOCALE: DU SERPENT! AU MENU, CROUSTILLES DE PEAU DE SERPENT, CÔTES LEVÉES DE SERPENT REVENUES DANS L'HUILE, D'AUTRES CÔTES DANS UNE SAUCE AIGRE-DOUCE ET DE L'ESTOMAC DE SERPENT AUX LÉGUMES DU MARÉCAGE. UN PETIT VERRE D'EAU AVEC ÇA?

Commencer l'année en rampant



Fabien Deglise

Hanoï — C'est un truisme. Chaque pays, chaque culture a toujours une petite exception gastronomique qui fait saliver les uns et étonne (ou dégoûte, c'est selon) parfois les autres. Et le Viêt Nam ne déroge certainement pas à cette règle, offrant ainsi à tous les coins de rue de bonnes occasions d'ouvrir ses horizons culinaires...

L'action se passe le 1er janvier, dans le 450 nord-est de Hanoï, capitale du Viêt Nam, baptisé Ran gia truyen Lê Mât (en français: le village traditionnel des serpents de Lê Mât). C'est ici que, depuis des siècles, les Vietnamiens viennent de temps à autre savourer la spécialité du coin clairement affichée dans le nom de ce village.

«Impossible de partir d'ici sans y avoir goûté», avait lancé quelques jours plus tôt Claude Potvin, un québécois du Bas-du-Fleuve ayant troqué le Saint-Laurent pour le Mékong il y a plus de dix ans. «C'est bon pour la circulation sanguine, pour les articulations et aussi pour d'autres choses qu'on ne connaît pas.» Sans doute...

Premier contact, première impression d'être ailleurs: dans un sac en toile vert perforé, une quantité appréciable de reptiles attendent de passer à la casserole. Sous le regard amusé des participants à cette aventure gastro-

mique, tous Vietnamiens sauf deux. «C'a changé, dit Claude. Avant, on choisissait les serpents qui étaient dans des cages. Mais avec la modernisation vient aussi la réglementation et, aujourd'hui, ils n'ont plus le droit de faire des élevages en cage.»

Les deux mâles sélectionnés, dont l'origine restera donc inconnue, ne s'en soucieront guère, perdant rapidement la tête sous le coup de hachoir du propriétaire des lieux avant de passer entre les mains expertes d'une cuisinière — les hommes n'étant pas autorisés à faire la cuisine ici — qui, de toute évidence, en a vu ramper plusieurs devant elle. Et la preuve se déclinera en une ribambelle de plats servis sur une table basse installée sur une natte où, baguettes en main, les convives célébreront le passage à la nouvelle année occidentale.

Ouverture des hostilités avec un thérapie-choc à 11 heures le matin: un verre d'alcool de riz mélangé avec le sang de l'animal, dans lequel il est important de faire macérer pendant quelques minutes le cœur de la bête pour s'assurer d'un meilleur effet sur la santé. Paraît-il. «Le cœur, c'est pour l'invité ou pour le plus ancien autour de la table», souligne Kim, mais là, tout le monde va être content car il y en a deux.

L'apéritif de circonstance, le cœur en moins faute de la présence d'un octogénaire et d'un autre invité en parfaite maîtrise de son environnement, ouvre tout de même l'appétit. Et c'est tant mieux car, dans les minutes qui suivront, le ballet des assiettes deviendra vite incessant. Entrée: filet de serpent à l'ail et au gingembre. Tendre à souhait, chevalin au goût et à la texture entre le poulet, la



Le propriétaire du restaurant Xuan Suc Lê Khanh sort le menu d'un sac.

cuisse de grenouille et l'alligator. Entre deux gorgées de cocktail sanguin et un mélange vert à base

d'alcool de riz et de vésicule biliaire de l'animal, l'appréciation s'entend autour de la table. Même si,

au loin, dans un immense bocal en verre, des têtes de serpents baignant dans l'alcool semblent parfois jeter un œil intrigué en direction des reptilophages. «À côté, ce sont les pénis de serpents qui trempent dans l'alcool», lance Claude. Mais ça, c'est pour la fin.

Le ton est donné. Tout comme la suite du programme, qui arrive en vrac sur la table: croustilles de peau de serpent, côtes levées de serpent — miniatures, s'entend — revenues dans l'huile, d'autres côtes (un peu plus larges cette fois) dans une sauce aigre-douce et de l'estomac de serpent aux légumes du marécage, sorte de verdure répandue au Viêt Nam dont le goût s'approche des épinards.

Et tout ça avec deux animaux d'environ deux mètres de long dont la transformation en festin sera également accompagnée d'un riz aux oignons frits et d'une généreuse assiette de tangerines, vertes à l'extérieur mais orangées et sucrées à l'intérieur, dont seules les campagnes prospères de ce pays ont le secret.

La faim comblée et la fin du repas approchant, arrive le moment redouté du digestif: l'alcool de péris de serpent. «Et pour les occasions spéciales, comme aujourd'hui, on l'utilise pour un mélange

suprême, la Veuve Clicquot des Vietnamiens», lance Claude en rigolant et en montrant du doigt un autre bocal plutôt discret à côté des autres, accueillant lui aussi dans de l'alcool de riz un drôle d'animal.

Dans la langue locale, la bête se nomme bim bip, un nom amusant à prononcer pour cet oiseau noir dont l'allure laisse présager une vague parenté avec la corneille du Québec.

Un peu de la première préparation, un peu de la deuxième et un grand verre au contenu trouble aussitôt atterri sur la table. Sourires amusés de l'assistance. Respiration. Petite gorgée. Regards interrogatifs... Il est des nôtres!

«C'est une tradition de venir ici au moins une fois par année», souligne l'expatrié soucieux d'instruire les visiteurs sur les coutumes locales. «Mais c'est une bonne idée de faire ça le 1er janvier...», histoire, après un menu aussi chargé pour un lendemain de 31 décembre, de bien commencer l'année. En rampant.

Le Devoir

Boursier de l'ACDI, Fabien Deglise est actuellement en reportage au Viêt Nam.

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

RENCONTRES: FEMME CHERCHE HOMME, ART ANCIEN, MUSÉES, VOYAGES, CULTURELS, CINÉMA DE RÉPERTOIRE. BELLES FEMMES RECHERCHÉES... LA VIE EST UN CHEMIN PLEIN DE SOLEIL. MÉDONISTE PURE ET DURE. ENLOUÉE ET SYMPATHIQUE. JE SUIS LÀ, VENEZ VOIRI. BELLE PROFESSIONNELLE CURIEUSE. CARPE DIEM. FEMME CULTIVÉE RELAISANTE ET SENSIBLE. POUR HOMMES DE CŒUR SÉRIEUX. AMANTE DE LA NATURE. SONGE À LA DOUCEUR... L'AMITÉ EN TOUTE SIMPLICITÉ. BELLE, INTELLIGENTE... MAIS SEULE. LE MONDE SOMMELLE PAR MANOUE D'IMPUDENCE. EN QUÊTE DE SIMPLES PLAISIRS. RAUVISANTE ET PÉTILLANTE.

LIVRE: Loft Story DIANE PRECOURT. Les lofts ont révolutionné les modes d'habitation dans les grandes agglomérations urbaines. Développés par des artistes sans le sou qui investissaient les zones industrielles en quête de logis bon marché, ils ont inspiré les promoteurs immobiliers depuis leur naissance, dans les années 50 à New York. Si bien que les lofts sont aujourd'hui devenus des produits luxueux réservés à une clientèle aisée et branchée. Ils ont aussi inspiré les éditeurs... Plusieurs livres ont paru sur le sujet, dont Loft Spirit, d'Élodie Piveteau et Caroline Wietzel, dans la collection «ArchiDesign» des éditions Fitway Publishing, publié en français, comme son nom ne l'indique pas.

«Plus c'est brut, plus c'est loft.» FITWAY PUBLISHING

SAMEDI

DÉCORATION

EN 2005, L'ÉMOTION SERA AU RENDEZ-VOUS DES COULEURS AVEC DES SYMBOLES COMME SEA CORAL, LATIN ROSE, TWILIGHT SHADOW, EDEN ET SHEER. ET C'EST TOUT UN DÉFI DE VOUS LES MONTRER DANS UNE PAGE EN NOIR ET BLANC!

Couleur café, que j'aime ta couleur café!

Une petite visite chez le marchand de peinture pour dénicher les couleurs à la mode en 2005



Eden et Sheer, la fusion du blanc et du jaune, joignant un aspect propre et brillant.

PHOTOS BENJAMIN MOORE

Ma résolution pour 2005 en ce qui concerne la maison, c'est de la repeindre. De la salle de bains au salon en passant par la cuisine et la salle à manger, les murs et plafonds n'ont qu'à bien se tenir. J'avais choisi des couleurs, j'avais des idées, jusqu'à ce que mon marchand de peinture m'avise que je n'étais pas tendance...

LIO KIEFER

En 2002, Blue Bayou, Chocolate Raisin, Moon Shadow, Lemoncello et Langostino étaient les couleurs qu'il fallait tenter pour être dans le courant des décors de l'année. Le bayou renvoyait à un bleu techno avec influence métallique. Le chocolat renforçait le brun dans le noir avec une attitude horticoles en devenir. L'ombre lunaire nous indiquait les gris atmosphériques tandis que Lemoncello argumentait le côté hybride de la nature et de la technologie en jaune sous surveillance verte mais apaisante avec pour gadget Langostino qui, comme chacun sait, est fait de ponts d'orange et de rose.

Ce charabia de palettes, on le retrouve en 2003, où le bleu avait été élu dominance de l'année. En 2004, la palette est devenue thérapeutique avec des couleurs qui donnaient l'optimisme et la confiance en soi au moyen d'appellations colorées de l'au-delà comme Good Earth, Moon Dance, Coppertunity ou Mystic Quartz.

En 2005, l'émotion sera au rendez-vous des couleurs avec des symboles comme Sea Coral, Latin Rose, Twilight Shadow, Eden et Sheer qui, comme chacun devrait le savoir, est la fusion du blanc et du

jaune, aspect propre et brillant.

Pour les rénovations de 2006, ce seront des couleurs claires, chaudes et brillantes avec profondeur dans ces dernières, protection du patrimoine, espace à respirer, recherche du luxe sans trop le montrer, maintien des équilibres technologiques et polarisation des pensées hybrides qui nous tiraillent. Il s'agira de penser géopolitique rarement, tsunamis en ce moment, valeurs familiales de temps et temps et réussite totale pour demain assez souvent. Asian Rose, Flemish Gold et Elemental Gray seront alors les fers de lance de la clarté sur nos murs.

Ce qui peut vous paraître un délire de galerie de peinture un soir de grand vernissage est en fait les tendances que donne chaque année le très sérieux Color Marketing Group, créé en 1962 et composé de designers, de créatifs dans les domaines de la mode, du design et de la peinture ainsi que d'autres gourous qui ont une kyrielle d'idées de ce qui se fera demain et après-demain.

Cela donne des conférences et des rendez-vous annuels où on compare, compile, converge, constate... et où, chaque année, on donne des directions, non pas des directives...

Cela a bien sûr une influence sur ce que portera l'étudiante de l'Ohio en 2006 et sur la rénovation de la maison de ses cousins au Québec en 2007.

En consultant des prévisions chez Peintures Para pour l'année 2005, on peut lire ceci: «Depuis le début du millénaire, les teintes neutres et adoucies ont eu la préférence étant donné la morosité du climat économique et politique. Mais en 2005, on verra les consommateurs se tourner vers les teintes plus éclatantes pour ajouter réconfort, gaieté et somptuosité à leur demeure, même si les perspectives restent peu reluisantes», déclare M. Skelly, d'ailleurs membre du Color Marketing Group.

Chez Benjamin Moore, Francine Ale-

Pour les rénovations de 2006, il faudra choisir des couleurs claires, chaudes et brillantes



Le style chic a de multiples visages; il adore le passé tout en embrassant l'avenir.

pin, directrice du design et de la couleur, affirme que la tendance mode maison pour 2005 vient de la famille des rouges... Des canapés à la literie en passant par les murs audacieusement embrasés de cramoisi, le rouge domine.

On y apprend également que le chic est avant tout une attitude. Le style chic a de multiples visages; il adore le passé tout en embrassant l'avenir. D'allure campagnarde ou contemporaine, il aime surprendre et même choquer en juxtaposant ancien et nouveau, chaud et froid, simple et complexe. C'est un style astucieux qui prend de l'ampleur dans le monde de la mode avec la tendance vers un éclectisme judicieux.

Et pour un style chic 2005, les couleurs sont celles-ci: rouge à lèvres, rose authentique, caillou rosé, raisin mauve, vert lamier, métropolis, paillason et terra mauve.

Quand j'ai quitté mon marchand de peinture, je savais que mes projets de couleur café dans le salon avec barbouillage à l'éponge ou au chiffon en terre de Siègne dans la cuisine n'étaient pas de son goût. Même combat du côté des salles de bains, que je voulais à tendance marine dans le brouillard avec coquillages sur les miroirs. Quant à la salle à manger, mon ocre de désert avec masques africains et demi-jungle au plafond lui ont donné le hoquet.

Quand je suis rentré à la maison, j'ai proposé à mon Amazone un rouge à lèvres avec caillou rosé pour la chambre à coucher. Pour faire chic, tendance et tutti sexy.

L'ambiance n'était plus à la peinture mais à la discussion animée... sur fond musical de Gainsbourg. «Couleur café... que j'aime ta couleur café!»

■ Benjamin Moore: www.benjaminmoore.ca
■ Peintures Para: www.para.com
■ Color Marketing Group: <http://www.colormarketing.org>



Des canapés à la literie en passant par les murs audacieusement embrasés de cramoisi, le rouge domine.

SANTÉ

Herbe de blé



Carole Vallières

Ça ne se fume pas. Ça ne se mange pas. C'est l'expérience extrême des grano power et autres sympathisants de l'alimentation naturelle: boire du jus d'herbe de blé.

C'était un dimanche matin, les vacances d'été. Vancouver était vide, le jaune pâle du soleil réchauffait doucement la brique des maisons. On se promenait dans un joli quartier quand on a vu, au bout d'une rue ronde qui arrivait en angle, un café. Il y avait des bancs et des tables sur le trottoir, l'intérieur en bois était clair, paisible (on était tout seuls!).

Sur un comptoir trônaient de jolies plantes toutes drues et vertes; des graminées, avons-nous pensé.

Sur le tableau derrière le type qui nous accueillait était écrit *wheatgrass*. On a demandé ce que c'était, il a expliqué, on s'est regardés: on essaie ça! Boire de l'herbe... quand on est en vacances, on est prêt à tout!

Je ne me souvenais plus de cette matinée avant de revoir des plateaux d'herbes dans un commerce du boulevard Saint-Laurent. On y vend, là aussi, le jus d'herbe de blé au verre, mais on peut aussi acheter sa portion d'herbes en terre pour se faire du jus frais à la maison: ils vendent l'équipement et ont la gentillesse de vous expliquer comment faire. J'ai tout pris. Et je suis partie à la découverte de cette dernière merveille du monde à faire son entrée dans ma vie.

D'abord, c'est sucré. Très sucré, avec un petit goût de menthe. Ça goûte l'herbe — inutile de vous le dire! Il faut y aller doucement au début, vous dira-t-on, la puissance du jus pouvant causer céphalées ou nausées. Une once, au fond d'un verre. C'était bien assez; j'aime les expériences, mais faut pas pousser.

Le lendemain, j'ai ajouté une poire dans le tordeur. Ah! voilà. Le surlendemain, une pomme a pris la relève: moins réussi. Avais-je vraiment moins mal à l'estomac? Depuis, je me tâte. Et mon énergie: en ai-je un peu plus? C'est qu'on dit tellement de bien de ce liquide. Laissez-moi vous raconter.

D'abord, comment ça se fait: on met le grain de blé à germer. Le jus très très vert qui en sort est un nectar de vie. Sans blague. Le lendemain, j'ai ajouté une poire dans le tordeur. Ah! voilà. Le surlendemain, une pomme a pris la relève: moins réussi. Avais-je vraiment moins mal à l'estomac? Depuis, je me tâte. Et mon énergie: en ai-je un peu plus? C'est qu'on dit tellement de bien de ce liquide. Laissez-moi vous raconter.

Rappelez-vous vos cours de bio: qu'y a-t-il dans le vert foncé d'une plante? La chlorophylle, qui transforme l'énergie du soleil. L'herbe de blé en contient une grande quantité, jusqu'à 70%. On dit de la chlorophylle, qu'on trouve également dans les légumes (verts!), qu'elle participe au renouvellement du sang — elle a une structure chimique proche de celle de l'hémoglobine (qui transporte l'oxygène) —, et le bon sang, bien entendu, renforce notamment le système immunitaire.

En outre, l'herbe de blé procure un nombre impressionnant de nutriments: vitamines, minéraux, acides aminés, enzymes, et même des protéines. Bon, d'accord, à la quantité qu'on boit, ce n'est pas un steak, une salade et un yogourt à

elle seule, mais tenez-vous bien: c'est un purificateur et ce n'est que bonté pour vos boyaux, tuyaux et autres sacs de travail interne.

Evidemment, vu l'état desdits boyaux, tuyaux, etc., le courageux jus doit se frayer un chemin. Si le métabolisme est lent parce que vous ne faites pas d'exercice, si vos artères hébergent des morceaux durs de cholestérol, si... enfin, faites le portrait, l'herbe de blé n'est pas un miracle liquide, c'est du jus. Je dirais même: c'est du travail. Le plateau de plantes doit avoir sa fenêtre, il faudra penser à l'arroser chaque jour, ensuite, il faut couper, tordeur — au petit-déjeuner, quand on a les yeux collés... Faut être un peu malade.

En me documentant, j'ai lu cette réflexion d'un pharmacien japonais, que je partage avec vous. Vous êtes malade, on vous donne un médicament, vous êtes soulagé. Fort bien. Mais avez-vous réglé la cause de votre maladie ou le plus récent symptôme? Si la cause de la maladie est une dévitalisation de l'organisme, à long terme, on peut considérer que le médicament aggrave votre cas en vous demandant de digérer ses toxines alors que vous avez besoin d'éléments nutritifs pour les éliminer et retrouver la santé.

Allez-vous retourner au sucre, au sel, aux céréales raffinées et autres viandes transformées qui taxent encore votre intérieur? Vous auriez pourtant besoin, dit cet Asiatique, de puissance naturelle pour retrouver la santé, pas de ce patchage qui prépare la prochaine maladie (www.aliivie.com/fr/education/articles/glob1.asp).

Evidemment, quand on a besoin d'un soulagement médicamenteux, on ne dit pas «non merci, je vais plutôt boire un coup de vert». On prend tout. Car c'est la santé qui nous intéresse, avoir de l'énergie pour réaliser nos projets de fous, prendre des vacances et vieillir allégrement.

D'où le jus d'herbe de blé. Qui a sa prêtresse: Ann Wigmore a vendu l'herbe de blé pendant 35 ans là où on voulait l'entendre, aux États-Unis. Elle a commencé par se soigner elle-même, puis elle est partie en mission. Beaucoup l'ont suivie — mais pas les femmes enceintes, qui doivent toujours faire très attention avant de se lancer.

Beaucoup de gens ont retrouvé la santé en se mettant au vert. Depuis, bien entendu, on a fabriqué des comprimés pour les palais délicats. On peut aussi acheter le jus congelé sous vide, fabriqué au Québec et certifié biologique. On sent tout un mouvement pour la promotion de la santé, et le jus vert en fait partie.

En écrivant cela, je pense au jeune garçon qui s'est abîmé en se droguant à Lévis. On nous a dit que ses muscles resteraient affectés. Si j'étais sa mère, je le mettrais à l'alimentation vivante, et le jus vert, il en verrait la couleur chaque jour. Quand la médecine vous condamne, il est temps de vous prendre en main.

■ Pour en savoir plus: www.alternative-healthzine.com/html/0500_2.html
www.wigmore.org

vallieca@hotmail.com



TIM WIMBORNE REUTERS

Beaucoup de gens ont retrouvé la santé en se mettant au vert.

SAVEURS

LA CROISSANCE DE L'HUILE D'OLIVE À MONTRÉAL EST PHÉNOMÉNALE, À TEL POINT QUE DES COMPTOIRS DE CINQ MÈTRES SONT RÉSERVÉS À CE DIVIN NECTAR DANS LES ÉPICERIES FINES. DIFFICILE D'IMAGINER UN TEL ENGOUEMENT IL Y A SEULEMENT 15 ANS. ET CE PRODUIT INCRUSTÉ DANS LE QUOTIDIEN DES MONT-RÉALAIS EST SUR LE POINT DE SE RÉPANDRE DANS TOUT LE QUÉBEC.

Les gouttes d'or de Montréal



Philippe Mollé

On pourrait imaginer monter à l'oratoire Saint-Joseph et faire son chemin de croix sur une voie bordée d'oliviers centenaires. Rien de tel ici: on ne peut que parler d'oliviers de Bohême et de rameaux de sapin. Pourtant, à travers le monde, les mouliniers et producteurs oléicoles usent à souhait de Montréal comme l'endroit où doivent figurer leurs huiles d'olive. Mode et tendance s'en sont allées pour laisser place à un art de vivre très santé, proche du régime crétois.

Oui, vraiment, tout baigne dans l'huile d'olive à Montréal. Nous sommes en passe de devenir, pour les pays producteurs d'huile d'olive, un haut lieu de référence tant pour la qualité des huiles vendues que pour la quantité par personne qu'on y consomme. Ce produit qui dépasse la tendance et qui est incrusté dans le quotidien des Montréalais est sur le point de se répandre dans tout le Québec. La croissance est phénoménale, à tel point que des comptoirs de cinq mètres

Bonne pour la santé,

bonne pour le mental,

l'huile d'olive

permet de

voyager de

la Crète à la

Provence en

passant par

la Toscane et

la Californie

d'un fait unique qui rend encore plus attrayante, pour les producteurs les plus importants, l'implantation de leurs produits à travers l'Amérique tout entière.

Le robinet est ouvert

Aux toutes premières loges, pas une semaine ne passe sans qu'une nouvelle huile d'olive fasse son apparition sur le marché. Fini, l'arrogance des grands pays producteurs, jadis bien peu nombreux, tout comme dans le cas du vin. Il faut tenir compte de petits pays producteurs qui émergent dans la cour des grands. L'Uruguay, le Chili, l'Australie, le Portugal et plusieurs autres produisent des huiles d'olive de qualité. Les experts ne se limitent plus à quelques exceptions épicuriennes de fin de semaine. Il n'est pas rare, précisent les propriétaires des Douceurs du Marché, au marché Atwater, de voir des couples acheter trois ou quatre huiles d'olive différentes à la fois. «On peut voir la même évolution des Québécois pour l'huile d'olive que pour le café», ajoute Marc Doré, du Fouvrac de la rue Laurier. Fini, la mode de l'huile light: on achète les huiles d'olive parce qu'on les aime. Bonne pour la santé, bonne pour le mental, l'huile d'olive permet de voyager de la Crète à la Provence en passant par la Toscane et la Californie.

«Jamais on ne peut trouver de telles aubaines et un tel choix dans les épiceries locales ailleurs qu'ici, et surtout pas dans les pays producteurs», précise l'importateur Robert Valois. Lui qui commercialise une vingtaine d'huiles très fines, dont la célèbre Nuñez de Prado, d'Espagne, ou encore celle produite par Anne Almaric, de Corse, se dit



Des oliviers de la région du Douro, au Portugal. On y produit des huiles d'olive de grande qualité.

PHOTOS PHILIPPE MOLLE

surpris de la croissance et de l'intérêt des consommateurs passionnés qu'il rencontre de plus en plus.

Le Québec est très choyé par les produits qu'on y trouve. Cela a aussi indirectement mené les restaurateurs à une ouverture pour mieux comparer et se recentrer sur les produits d'ici et jouer la carte de la qualité. Tant dans le fromage que dans les produits fins, le Québec est une image unie au cours de ces belles festivités, et l'ode à la gourmandise représente bien notre goût de la bonne chère. Cette année, l'Italie du Nord resplendira avec le risotto ou la multitude de plats et de produits fins qu'elle nous offre. Ce sera un mélange cosmopolite et régional comme seule l'Italie sait en faire. Pour une fois, l'Italie du Sud, plus huile que beurre et fromage, attendra son tour, qui ne saurait tarder dans un tel festival.

En quelques années, le Québec est devenu un leader pour le monde oléicole et une référence sûre en Amérique du Nord.



Des vases de chez Nuñez de Prado, d'Espagne.

Classement 2004-05

Voici le classement final après compilation des meilleures huiles d'olive disponibles au Québec pour 2004-05. Le prix est donné à titre indicatif et ne constitue aucunement un gage de supériorité qualitative et gustative. Des huiles d'excellente qualité sont disponibles en petites importations et dans un seul magasin ou encore en trop petites quantités sur le marché pour être classées ici.

Le classement se limite à quatre gouttes.

<p>NUÑEZ DE PRADO Espagne, de 24 à 29 \$, 500 ml ★★★★</p>	<p>FUENTE BAENA Espagne, de 21 à 26 \$, 500 ml ★★★★</p>	<p>FRANTOIO DI SANT'AGATA D'ONEGLIA Italie, de 21 à 26 \$, 200 ml ★★★★</p>
<p>CASTELL'IN VILLA Italie, de 36 à 40 \$, 500 ml ★★★★</p>	<p>DOMAINE DE MARQUILIANI Corse, de 30 à 34 \$, 500 ml ★★★★</p>	<p>TENUTA SAN GUIDO Italie, de 33 à 38 \$, 750 ml ★★★★</p>
<p>CARM-PREMIUM Portugal, de 19 à 24 \$, 500 ml ★★★★</p>	<p>AFFIORATO Italie, de 20 à 24 \$, 500 ml ★★★★</p>	<p>NYONS France, de 40 à 43 \$, 750 ml ★★★★</p>
<p>MOULIN DU CALANQUET France (assemblage), de 28 à 32 \$, 500 ml ★★★★</p>	<p>LAUDEMIO Italie, de 37 à 43 \$, 500 ml ★★★★</p>	<p>COSTA DEI ROSMARINI Italie, de 20 à 23 \$, 500 ml ★★★★</p>
<p>OGGHIU DOP Sicile, Italie, de 25 à 28 \$, 500 ml ★★★★</p>	<p>ARZANE Italie, de 22 à 26 \$, 500 ml ★★★★</p>	<p>COBRAM ESTATE NEVADILLO Australie, de 25 à 29 \$, 500 ml ★★★★</p>
<p>MOULIN SAINT-MICHEL France, de 32 à 37 \$, 500 ml ★★★★</p>	<p>MIRUM Italie, de 32 à 35 \$, 750 ml ★★★★</p>	<p>FROM LESBOS Grèce, de 15 à 21 \$, 500 ml ★★★★</p>
<p>ROI DOP Ligurie, Italie, de 28 à 32 \$, 500 ml ★★★★</p>	<p>VEA LÉRIDA Espagne, de 17 à 21 \$, 500 ml ★★★★</p>	



Les artisans de la table

LES TOUILLEURS

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

MARIE VERMETTE inc.
Fleurs, plantes et objets choisis

801, av. Laurier Est, Montréal
Livraison
1 877 272-2226 (514) 272-2225

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