



**TENDANCE**

Sur le paquebot  
comme à la maison

Page D 5



**SAVEURS**

Les vertus thérapeutiques  
de la pastilla

Page D 6

CAHIER **D**

# SAMEDI

TOURISME



Plusieurs des sites olympiques de Beijing constituent des prouesses architecturales. Le grand stade des Jeux, le Stade national, est pour sa part connu sous le nom de «nid d'oiseau», car son armature géante a un aspect très caractéristique.

FREDERIC J. BROWN AGENCE FRANCE-PRESSE

## Le nouveau visage de Beijing

*Poussée par les Olympiques de 2008, la ville se transforme*

BENOIT LEGAULT

Beijing imite encore très bien ce que nous nommons toujours Pékin. Des torrents de cyclistes s'écoulent le long des boulevards aux heures de pointe. Des femmes basanées balaient les trottoirs à l'aube. Des hutongs séculaires présentent la vie de quartiers en cubes animés. Et le portrait du président Mao maintient une vigile autoritaire au-dessus de la place Tiananmen. Oui, le Pékin de nos souvenirs encyclopédiques existe encore, mais seulement en flots prisés des touristes.

Beijing se fait refaire le visage et, au passage, il redéfinit les mégapoles du XXI<sup>e</sup> siècle. Tenez, par exemple, le nouvel édifice de la China Central Television (CCTV, les 15 canaux de la télé publique chinoise). A trois kilomètres de la place Tiananmen, cet ensemble architectural sera presque aussi grand que le Pentagone. Dès l'an prochain, le tout formera le cœur du nouveau Beijing Central Business District, où les gratte-ciels vont dorénavant pousser comme des champignons.

L'édifice de la CCTV sera composé de deux tours de 45 et 51 étages qui se rejoindront au-dessus du 37<sup>e</sup> étage et sous le 10<sup>e</sup> étage. Le tout formera une boucle à angles droits gigantesques; rien de tel n'a jamais été construit. Le défi est d'autant plus grand que la ville se trouve dans une zone propice aux secousses sismiques.

Le coût total prévu du projet est de deux milliards de yuans (308 millions de dollars), une somme qui, selon de nombreux Chinois, aurait pu servir à combler des inégalités sociales. C'est une somme tout de même modeste compte tenu de l'ampleur pharaonique du projet... qui doit coûter 2,4 fois moins cher que le prolongement de cinq kilomètres du métro de Montréal vers Laval (745 millions de dollars). C'est dire à quel point construire coûte moins cher en Chine qu'ici!

L'impulsion architecturale provoquée par les Olympiques a aussi généré la construction du Grand Théâtre national de Chine, de l'architecte français Paul

Andreu. Le bâtiment comprendra une salle d'opéra, une salle de concert et deux théâtres sertis dans une coque en titane et en verre abritant l'espace public.

Le complexe culturel est conçu comme une «ville de théâtres», une île transparente dans un plan d'eau artificiel entouré d'un nouveau parc urbain. Ce sera le plus grand centre culturel de la Chine. Au cœur de la capitale, cet opéra postmoderne doit symboliser et projeter le dynamisme de la Chine nouvelle.

Il y a dix ans, deux petites lignes de métro longeaient le boulevard Tiananmen et le premier périphérique de la ville. Aujourd'hui, il y a 114 kilomètres de métro répartis sur quatre lignes. En 2008 seulement, 198 nouveaux kilomètres de lignes de métro seront mis en service, y compris des lignes qui se rendront à l'aéroport et sur le grand site olympique. Des centaines de kilomètres de lignes de métro seront inaugurés au cours des années suivantes...

Jadis, les Pékinois se déplaçaient sur-

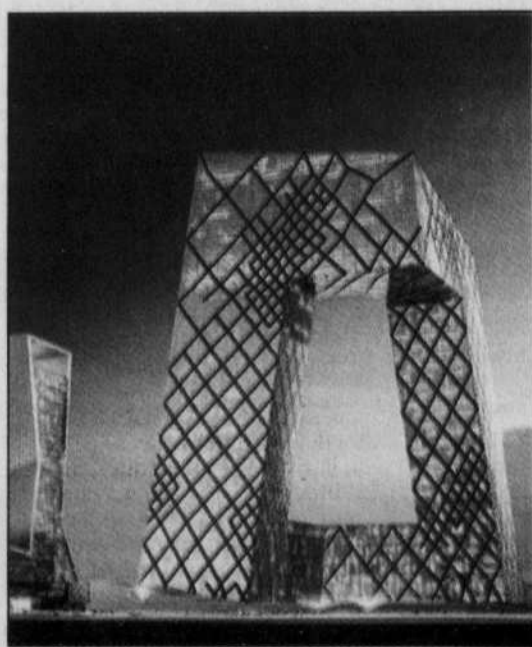
tout en bus et à vélo. Leur ville n'avait pas les moyens de construire un réseau de métro. Le transport souterrain est aujourd'hui une nécessité, car les rues sont prises d'assaut par les voitures. Heureusement, Beijing peut maintenant se payer un métro digne de sa taille. Oui, le métro est construit trop vite, parfois au péril des travailleurs, mais ça, c'est une autre histoire...

**Compétitions et achats de billets en 2007**

Plusieurs des sites olympiques constituent des prouesses architecturales. Le Centre aquatique national, aussi nommé «cube d'eau», est une immense structure carrée et bleutée de métal et de verre. Le grand stade des Jeux, le Stade national, est pour sa part connu sous le nom de «nid d'oiseau», car son armature géante a un aspect très caractéristique.

On pourra bientôt voir ces monuments sportifs en action. Du 1<sup>er</sup> juillet au 16 décembre 2007, 26 compétitions (dont 23 à Beijing) permettront de roder 17 installations olympiques. Les billets pour ces compétitions (des tournois

**En moins de trois générations, la capitale chinoise a fait un bond d'un demi-millénaire**



SOURCE OMA

Le futur édifice de la China Central Television. A trois kilomètres de la place Tiananmen, cet ensemble architectural sera presque aussi grand que le Pentagone.

VOIR PAGE D 3: BEIJING

	<b>CIRCUITS EUROPE</b> LES PLUS VENDUS DEPUIS TOUJOURS www.circuitseurope.com		<b>TRAFALGAR INSIGHT</b>	Partez confiant. Revenez heureux.
	<b>CAA Voyages</b> www.caaquebec.com			
RÉSERVEZ et RECEVEZ <b>100 \$*</b> de réduction à l'achat d'excursions optionnelles	<b>CATÉGORIE PREMIÈRE CLASSE 4 ★</b>			Membres CAA-QUÉBEC réservez avant le 30 avril et obtenez <b>100 \$</b> de réduction à l'achat d'excursions optionnelles
<b>HÉRITAGE BRITANNIQUE</b> 16 JOURS - 17 MAI (Prix rég. 4 559 \$) <b>3 749 \$</b>	<b>DÉCOUVERTE IBERIQUE</b> 12 JOURS - 19 MAI ET 31 AOÛT Espagne, Portugal (Prix rég. 3 849 \$) <b>3 299 \$</b>	<b>PRAGUE, VIENNE, BUDAPEST</b> 11 JOURS - 23 AOÛT (Prix rég. 3 849 \$) <b>3 199 \$</b>	BROSSARD 450 465-0620 QUÉBEC (Duo) 418 624-8222 GREENFIELD PARK 450 926-1333 QUÉBEC (Innovation) 418 657-7030 LACHENAIE 450 585-9797 QUÉBEC (P. de la Cité) 418 653-9200 LAVAL 450 682-8100 SAINT-LÉONARD 514 255-3560 MONTRÉAL 514 861-5111 SERVICE AUX ENTREPRISES 1 888 659-4545 POINTE-CLAIRE 514 426-2760 Titulaire d'un permis du Québec	

## SAMEDI

## TOURISME

CETTE SEMAINE, LA CHALEUR, OU DU MOINS LE SOLEIL, SEMBLE GUIDER LES PAS DE QUELQUES-UNS DE NOS LECTEURS. D'ABORD, EST-CE SÉCURITAIRE POUR DES FILLES SEULES DE VISITER LE DÉSERT DU MAROC? PUIS, DANS LE MÊME COIN DE PLANÈTE, UNE LECTRICE DU DEVOIR PROPOSE SON AIDE À UN VOYAGEUR VOULANT POSER LE PIED EN ALGÉRIE. SON SOUHAIT: QUE CE PAYS PUISSE ÊTRE CONSIDÉRÉ COMME AUTRE CHOSE QU'UN PAYS TERRORISTE ET SOUS-DÉVELOPPÉ.

## Long courrier



Lio Kiefer

## Traditours (suite)

Récemment, dans une édition du *Devoir*, Lio Kiefer laissait entendre que des économies de 20 à 30 % peuvent se réaliser en évitant les voyageurs traditionnels.

Tout d'abord, éclaircissons les choses en disant que Traditours n'est pas un voyageur mais plutôt une agence de voyages, détentrice d'un permis de l'OPC. A ce titre, elle propose ses propres programmes qu'elle véhicule directement auprès du client ultime: le voyageur. En principe, elle ne peut pas écouler ses produits par l'entremise d'agences de voyages, d'où le fait que ces dernières ne la connaissent pas en cette qualité. Le cas échéant, il faudrait que Traditours détienne un permis distinct de l'OPC en ce sens.

Le voyageur traditionnel, pour sa part, bâtit et investit souvent à risques dans des variétés de programmes et les offre au public par le truchement d'agences de voyages qui, souvent, n'ont pas les ressources nécessaires pour développer une vaste gamme de produits et de destinations. Il est évident que ce travail comprend le profit du voyageur qui, de son côté, rémunère l'agence de voyages vendeuse avec une commission.

À la défense des voyageurs et au bénéfice du passager, il faut ajouter que généralement, leur pouvoir d'achat fait en sorte que les prestataires de services leur offrent des conditions plus favorables que celles qu'ils offriraient à une agence leur apportant seulement un groupe ou deux par saison. Ceci n'empêche pas que dans des marchés de niche ou très ciblés, une agence de voyages puisse obtenir des conditions aussi avantageuses en direct.

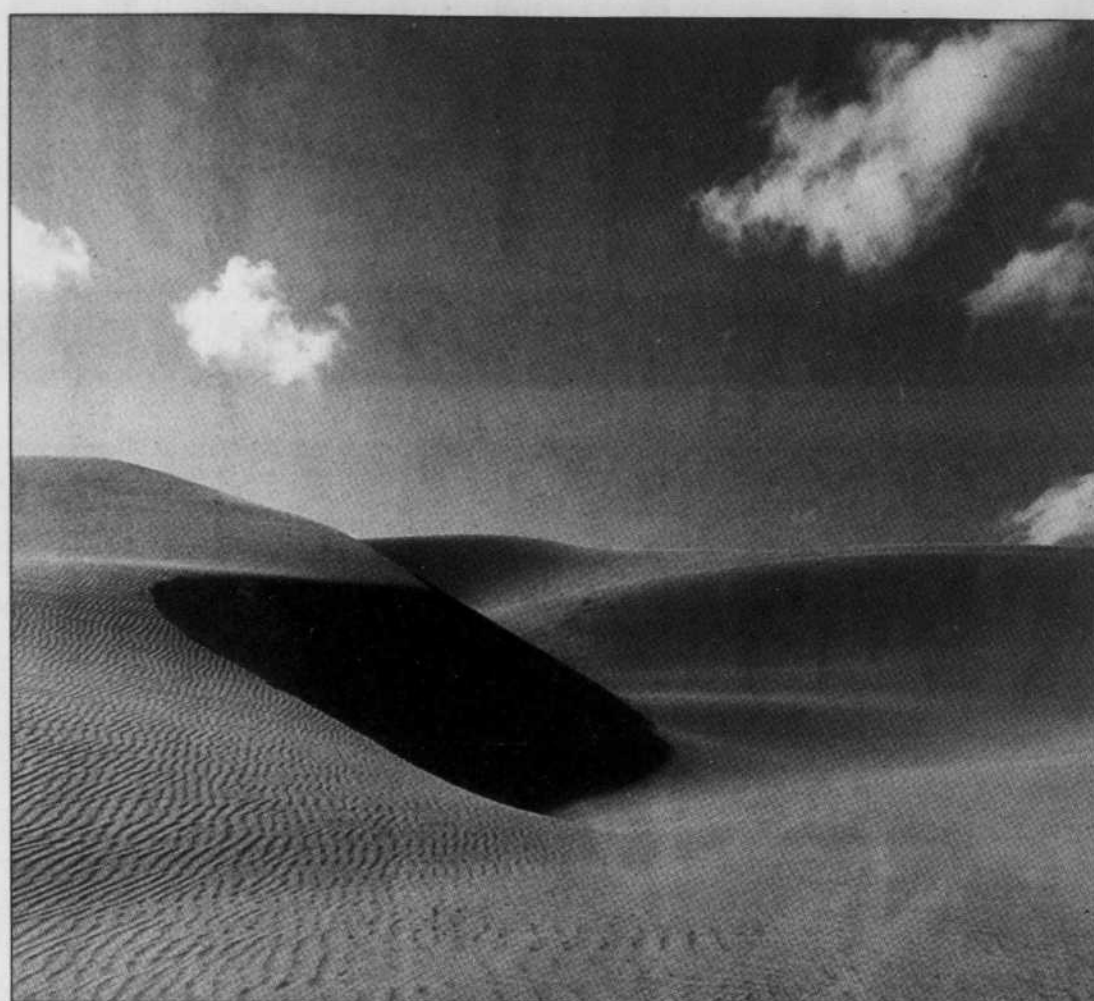
Moscov Côté, président du Conseil régional du Québec de FACTA

Je reconnais avoir commis une erreur en désignant Traditours comme un voyageur et non comme un agent de voyages. Je faisais également référence à deux autres agences de voyages qui faisaient un Pérou quelque peu différent des propositions communes sur la destination. Ce qui est le but de cette chronique: faire connaître ce qui est moins connu au grand public. Pour le reste, j'ai affirmé dans la même chronique, la semaine dernière, que je conseillais d'aller consulter son agent de voyages qui faisait affaire avec les voyageurs traditionnels sur de nombreuses destinations. Encore toutes mes excuses aux personnes qui ont cru le contraire.

Autre petite omission dans l'édition de la semaine dernière, où je répondais à des personnes qui cherchaient un appartement à Barcelone et qui, sans succès, avaient fait des recherches sur un site Internet qui était en fait un site à caractère pornographique. Ce qui était important pour moi était de répondre à la question des appartements et de leur emplacement et non à propos de ce site, que je n'ai pas vérifié. Toutes mes excuses aux gens qui ont visité ce site qui n'a rien à voir avec Gaudi.

## Maroc pour jeunes filles

Ma fille de 20 ans et deux de ses amies feront un voyage au Maroc en mai et juin prochains. Au cours de ce voyage, elles feront une excursion de trois



OFFICE DU TOURISME DU MAROC

Il n'y a pas de danger pour des jeunes filles d'aller dans le désert pendant quelques jours. Le désert (au sud de Marrakech) est fréquenté quotidiennement par des touristes. S'il faut faire un peu attention, c'est dans des villes comme Marrakech, Agadir ou Casa, où les enfants sont nombreux à réclamer de l'argent et sont de ce fait sont très agaçants.

nuits et quatre jours dans le désert, leur choix s'étant arrêté sur l'agence Maroc Trekking. Les filles sont étudiantes et ont un budget limité. De plus, elles ont déterminé leur trajet elles-mêmes après avoir consulté des livres-guides de voyage. L'agence a accepté leur itinéraire... Est-ce sécuritaire et sage? Difficile d'influencer sa fille de 20 ans... Connaissez-vous cette agence? Qu'en pensez-vous?

Merci!  
Doris

Il n'y a pas de danger pour des jeunes filles d'aller dans le désert pendant quelques jours. Le désert (au sud de Marrakech) est fréquenté quotidiennement par des touristes. Qu'elles prennent simplement de bonnes assurances-voyage (au cas où une chute...). J'ai déjà entendu parler de façon très positive du voyageur Maroc Trekking, surtout connu pour les forfaits dans les montagnes de l'Atlas. Par contre, si un retard ou des prestations non rendues surviennent, il est plus difficile d'obtenir des dédommagements puisque cette agence n'est pas couverte par l'OPC. Il est donc préférable de passer par une agence du Québec qui fait affaire avec des voyageurs spécialistes de la destination.

Une fois qu'on a acquis un peu de recul vis-à-vis des hommes qui vous traitent de gazelle toutes les 20 secondes et qui sont d'ardents chanteurs de pomme, tout va bien pour n'importe quelle femme en visite au Maroc.

S'il faut faire un peu attention, c'est dans des villes comme Marrakech, Agadir ou Casa, où les enfants sont nombreux à réclamer de l'argent et sont de ce fait sont très agaçants.

Quant au budget limité, c'est mieux que de jouer les riches.

En ce qui concerne la sécurité en général, les attentats et les arrestations récentes ont mis un bémol sur cette destination. Toutefois, les corps policiers sont en alerte, ce qui est peut-être moins agréable pour l'œil mais donne un climat de surprotection dans les grandes villes. Il faut également éviter de fréquenter les alentours des ambassades, des missions diplomatiques ou des organisations américaines, qui semblent être la cible des fanatiques pour l'instant.

J'espère avoir contribué à vous rassurer.

## Bonnes adresses

Dans un *Long Courrier* récent, j'ai lu le message de M. Blanchet à propos de son souhait de visiter l'Algérie. Étant moi-même originaire de ce pays et résidant à Montréal, je me permettrai de lui donner quelques conseils. J'aimerais vraiment qu'il apprécie son voyage et que l'Algérie puisse être considérée par au moins une personne comme autre chose qu'un pays terroriste et sous-développé.

Évitez autant que possible la période estivale. Tous les expatriés algériens se rendent en Algérie durant cette période, et disons que le niveau d'organisation

n'est pas encore tout à fait au point pour gérer le degré d'affluence. Ça peut laisser un mauvais souvenir aux touristes.

Les plages sont magnifiques mais là encore bondées en période estivale. Septembre est un mois superbe, où il fait encore assez chaud, mais la lumière commence à changer et les écoliers (donc leurs parents aussi) retournent à l'école.

Si M. Blanchet a une certaine marge de manœuvre et peut atterrir à Oran au lieu d'Alger, je peux lui proposer la location d'un très bel appartement (spacieux 3 1/2) en plein centre-ville, à deux pas du fameux front de mer. Alger est à une heure de vol et à quatre à six heures de route d'Oran. Mon frère, qui est chirurgien, réside sur place et pourra s'occuper de lui.

Merci d'avance et mes félicitations pour votre rubrique.

Fatima Ammarguella

## À suivre

La démarche de tourisme durable développée par le département des Alpes de Haute-Provence. L'Agence de développement touristique de cette région propose au touriste de connaître ce privilège et cette responsabilité et l'invite à devenir citoyen des Alpes de Haute-Provence par l'entremise de la «Charte de l'accueil partagé». Le visiteur peut consulter le dépliant de la Charte ainsi que la liste des entreprises touristiques actives cette démarche. En adhérant à cette démarche dans un office de tourisme, le touriste prouve qu'il a la volonté de se mobiliser dans cette région et de la respecter. Il obtient alors une carte Tourisme Citoyen des Alpes de Haute-Provence, un carnet de route pour les échanges et les expériences lors de son séjour ainsi qu'un autocollant «Vivons ensemble les Alpes de Haute-Provence». C'est une façon intéressante de se mobiliser en faveur de la durabilité des sites à visiter.

www.alpes-haute-provence.com

## À lire, voir, écouter

La saison estivale 2007 de Canal Évasion a commencé au début de ce mois. On y retrouve huit nouvelles séries, tournées tant au Québec que partout à travers le monde: sept productions originales entièrement québécoises et une autre, canadienne-anglaise, doublée au Québec. Plusieurs personnalités du Québec guideront les téléspectateurs dans divers périples autour du monde. Il s'agit de Marie-Chantal Perron, Raymond Bouchard, Francis Reddy, Josée Bournival, Yvan Martineau et Martin Fournier.

Ces nouveautés s'inscrivent dans la mission de Canal Évasion, qui consiste à offrir à son auditoire des émissions présentant contenu et information tout en gardant le divertissement lié au voyage et au tourisme.

Cette année à Canal Évasion, juillet sera proclamé «Mois de la France». L'Hexagone sera fêté par une programmation articulée autour du Tour de France 2007, présenté en direct le matin et le soir en reprise par Richard Garneau et Louis Bertrand. Le Tour sera toujours suivi d'une émission portant sur la France et plus particulièrement, dans la majeure partie des cas, sur la région de l'étape de la journée ou de celle du lendemain. On parle ici des nouvelles séries *Dans la roue du Tour* et *Paris bouche à bouche*, en plus de séries comme *Vue du canal*, *BD cités*, *Passport pour la gourmandise* et *Vins du monde*.

De plus, d'autres séries régulières qui se promènent autour du monde seront programmées durant tout le mois de juillet. On diffusera les épisodes portant exclusivement sur la France.

En tout, ce sont 284 heures de programmation sur la France qui seront présentées en juillet!

## HÉBERGEMENT EN RÉGION

## ÎLE D'ORLÉANS

## AUBERGE LA GOÛLICHE \*\*\*\*

Forfait week-end gourmand à 159\$/pers. (2 nuits, 2 déjeuners, 1 souper 4 services et une collation) | Auberge au décor romantique, restaurant avec vue sur le fleuve Saint-Laurent. Cuisine réputée et cellier à découvrir.

www.goeliche.ca

418 828-2248 | 888 511-2248

## ESTRIE

## AUBERGE-SPA LE MADRIGAL \*\*\*

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

www.lemadrigal.ca

Info : 1-877-534-3588

## MAURICIE

## AUBERGE SANTÉ LAC DES NEIGES \*\*\*

On vous offre la nature, le calme (11ch.) un lac naturel, une presqu'île. Des chambres spacieuses (climatisées). Une fine cuisine (Lauréat rég. Grand Prix du tourisme). Un centre de santé (massage en plein air), piscine int., sauna, spa ext. sentier de randonnée, tennis ext., embarcations. Forfait golf (golf de Ste-Flore). Plusieurs forfaits.

www.lacdesneiges.ca

1-800-757-4519.

En vedette : du 1<sup>er</sup> mai au 24 juin (dim. ou jeudi) 20% de rabais sur forfaits avec hébergement.

## LAURENTIDES

## LA SAUVAGINE : Auberge et restaurant / fine cuisine

www.lasauvagine.com

1-800-787-7172

## OTTAWA - ONTARIO

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

Marchez jusqu'au nouveau Musée canadien de la guerre et la colline parlementaire. Festival des tulipes. 40 ch. et suites. Petit déj., continental copieux, stationnement et Internet haute-vitesse inclus. À partir de 99\$/jour pour voyages d'agréments 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.

travelodgeorallinn.com

486 Albert (près Bay), Ottawa 1 800 263-6725

## 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

Fax: 1-418-694-0563 • 1-800-566-1876

## La fine fleur des maîtres hôteliers



Montérégie

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

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 Givency unique au Canada, piscine intérieure, saunas, salle d'exercices, onze salles de soins. Nombreux forfaits disponibles.

Tel.: 514-856-7787 ou 1 800 263-2230. Internet: www.lestrois tilleuls.com

Pour annoncer, contacter

Jean de Billy au

514-985-3456 ou 1-800-363-0305

jdebilly@ledevoir.com

## 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, SPA, piscine, activités, gymnase et nouvelle salle de jeux supervisée de 1500 pieds carrés Chéri Club. Forfait Doux Matin à partir de 78\$ p.pers./occ./dbl., la nuitée, et le petit déjeuner. Également disponible: chalets et condos avec accès aux installations de l'hôtel. Informez-vous. 1 hre de Mt. Aut 10, sortie 118, Orford. 1-877-VILLEGIA (845-5344) www.hotelsvillegia.com

MANOIR DES SABLES, HÔTEL ET GOLF \*\*\*\* Le printemps est arrivé! C'est le temps de refaire le plein d'énergie. Que vous soyez skieurs, amateurs de Spa, gastronome, golfeur ou tout simplement pour une détente bien méritée, nous avons des rabais printaniers pour vous. Forfait à partir de 89\$ par pers., occ. dble, ch. écono. Piscine int./ext. Essayez nos suites château, le luxe au superlatif parce que c'est votre privilège... www.hotelsvillegia.com 1(877)VILLEGIA

## CENTRE DU QUÉBEC

LE VICTORIN, HÔTEL ET CENTRE DE CONGRÈS \*\*\*\* Que ce soit par affaires, pour vos loisirs, pour relaxer au centre de santé Azur ou à la piscine intérieure, laissez-vous emporter au cœur du Québec... 152 chambres soigneusement remodées pour vous procurer repos et tranquillité à un prix plus que convenable. B&B à partir de 65\$ par pers., occ. dble, ch. écono. De plus, le Victorin vous offre son tout nouveau centre de congrès avec ses 35,000 p.c. d'espace réunion. Récipiendaire catégorie hébergement et prix du Tourisme centre du Québec. www.hotelsvillegia.com 1(877)VILLEGIA

## QUÉBEC

MANOIR ST-CASTIN \*\*\*\* Le Manoir St-Castin a repris ses lettres de noblesse! À quelques minutes du centre-ville de Québec, dans un cadre enchanteur, vue imprenable sur le lac Beauport, venez assister au renouveau de la nature. Spécial forfait revitalisant incluant massage, enveloppement à la vigne rouge et thé vert, balnéothérapie, chromothérapie. Forfait B&B à partir de 70\$ par pers., occ. dble, ch. écono. Spa Villegia parce que vous le méritez. www.hotelsvillegia.com 1(877)VILLEGIA

## CHALET-CONDOS VILLEGIA

Vous recherchez un peu plus d'intimité pour vos vacances? Optez pour les chalets-condos des Hôtels Villegia avec accès à toutes les activités gratuites des hôtels. Vous pouvez choisir parmi deux magnifiques régions: les Cantons-de-l'Est (Orford) et Québec (Lac Beauport). Les chalets-condos de 1, 2, 3 ou 4 chambres à coucher et cuisine complète, sont idéals pour des séjours en famille ou entre amis, à prix abordables. www.hotelsvillegia.com 1(877)VILLEGIA

SAMEDI

TOURISME

DANS L'IMAGINAIRE COLLECTIF, L'AVION RIME RAREMENT AVEC POLLUTION. POURTANT, UN ORGANISME BRITANNIQUE RECOMMANDE D'AJOUTER DANS LES PUBLICITÉS DE VOLS OU MÊME DE FORAITS TOURISTIQUES DES MESSAGES INSPIRÉS DE CEUX QUI FIGURENT SUR LES PAQUETS DE CIGARETTES AFIN DE RAPPELER AUX USAGERS QUE L'AVION POLLUE L'ATMOSPHÈRE. L'IATA RECONNAÎT LE PROBLÈME MAIS RAPPELLE AUSSI QUE L'AVION N'EST RESPONSABLE QUE DE 2 % DE TOUTES LES ÉMISSIONS DE DIOXYDE DE CARBONE.

VOYAGERIES

Ciel, mais CO<sub>2</sub>!



Diane Précourt

On connaît le rapport entre certains gestes associés à notre mode de vie et leurs conséquences sur l'environnement. Voitures énergivores, déchets dangereux, émissions de gaz à effet de serre et autres effets nocifs font maintenant partie du vocabulaire courant. Mais dans ce discours ambiant, rarement est-il question de la pollution générée par le transport aérien, une notion pour le moins nébuleuse dans l'imaginaire collectif.

Pour bien des gens, ce qui vient spontanément à l'esprit, lorsqu'il s'agit de prendre l'avion, rime davantage avec vacances et changement d'air qu'avec pollution de l'air... surtout s'ils présentent un teint verdâtre comme celui de cette année, gracieuseté d'un hiver qui a pris ses aises.

Un groupe de réflexion britannique, l'Institut de recherche sur les politiques publiques (IPPR), y a pourtant songé: le très sérieux organisme recommande rien de moins que d'ajouter dans les publicités de vols ou même de forfaits touristiques des messages inspirés de ceux qui figurent sur les paquets de cigarettes afin de rappeler aux usagers que l'avion pollue l'atmosphère. De tels avertissements, a expli-

qué l'IPPR, feraient réfléchir les voyageurs sur l'impact négatif de leur consommation, rapportait récemment l'agence de presse Reuters.

«On sait que le transport aérien nuit à l'environnement tout comme on sait que fumer tue», a souligné Simon Retallack, chargé des dossiers du réchauffement climatique au sein de cette organisation. Verra-t-on bientôt surgir des messages dramatiques comme «Prendre l'avion tue» ou encore «Le danger croît avec l'usage»? M. Retallack ne va quand même pas jusque-là mais préconise des avertissements non équivoques comme «Prendre l'avion contribue au réchauffement climatique».

«Nous savons que les fumeurs font attention aux messages d'avertissement sur les paquets de cigarettes et nous devons nous attaquer à notre dépendance à l'avion de la même façon», a-t-il poursuivi. Vraiment? Plusieurs recherches n'ont-elles pas évoqué les résultats plutôt mitigés de ces messages morbides, notamment chez les jeunes? Les voyageurs seraient-ils plus sensibles à de telles publicités «aériennes»? Pas si sûr.

Un dosage

On ne peut pas s'opposer à une plus grande sensibilisation des passagers aux conséquences de ce mode de transport sur l'environnement, avec un éventuel effet d'entraînement sur un plus vaste public. Mais il est écrit dans le ciel que les gens ne cesseront pas de se déplacer en avion. Les solutions résident donc peut-être dans la conscientisation et le dosage?

L'IPPR va jusqu'à suggérer «d'indiquer pour chaque vol la quantité d'émissions de CO<sub>2</sub> par passager et de proposer une comparaison avec d'autres modes de transport comme le train». Vrai que de tels renseignements auraient l'avantage de mieux faire com-

prendre aux voyageurs les effets de leur choix en l'air, mais on ne peut pas dire que les transporteurs et les organismes publics ont abusé de ce type d'information jusqu'à maintenant...

«Si on veut changer le comportement des gens, il faut que les messages s'accompagnent de la mise en place d'une offre alternative aux vols sur les petites distances et de mesures destinées à ce que le coût du transport aérien reflète mieux ses impacts sur l'environnement», a noté Simon Retallack. Mais la prolifération actuelle des transporteurs à rabais et les vols sur des distances de plus en plus courtes nous renvoient plutôt à la situation inverse.

La part du transport aérien dans la somme totale des émissions de dioxyde de carbone est pour l'instant limitée, reconnaît tout de même l'organisme britannique, mais c'est un secteur en pleine expansion et les experts s'attendent à un doublement, voire à un triplement de ces émissions de CO<sub>2</sub> dans un avenir proche. Bien qu'il soit difficile pour le voyageur d'en évaluer les impacts concrets chaque fois qu'il monte à bord, il va de soi que le transport aérien est voué à une croissance exponentielle avec la multiplication des vols offerts sur le marché.

Une comparaison absurde

À l'International Air Transport Association (IATA), dont les 250 membres représentent 94 % du trafic aérien, le porte-parole Steve Lott explique depuis Washington: «Il est absurde de comparer l'aviation, qui stimule l'économie et qui, en passant, contribue aussi à l'aide humanitaire et au transport de malades et de médicaments, à un tabagisme qui affecte la santé des gens! L'avion n'est responsable que de 2 % de toutes les émissions de dioxyde de carbone: c'est

moins que pour les voitures qu'on prend chaque jour.»

La réduction des effets nocifs de cette industrie dans l'atmosphère figure parmi les cinq priorités de l'IATA, qui vient d'ailleurs de lancer une campagne d'information auprès du public voyageur dans le but de faire connaître les programmes de ses membres en matière d'environnement. «Bien sûr, quand on voit ces gros engins voler dans le ciel, on imagine spontanément un degré équivalent de pollution. Et il y a un prix à payer pour toute forme d'activité humaine. Mais en cette matière, il faut relativiser», poursuit M. Lott.

Les constructeurs multiplient les efforts pour rendre les appareils plus efficaces et moins dommageables pour l'environnement. Remarque, ces recherches sont probablement motivées en bonne partie par une volonté de réduire les coûts d'exploitation des compagnies aériennes; il n'empêche que les résultats restent les mêmes.

Et si on suivait la suggestion de l'IPPR de formuler des messages affirmant que «voyager, c'est polluer» dans les publicités des transporteurs aériens et des forfaitistes, faudrait-il à ce compte-là concevoir aussi de tels avertissements pour l'alcool — monopole d'État ici —, les gras trans, la sédentarité malsaine ou la surconsommation de sucre et de sel?

Pour le directeur général du Réseau de veille en tourisme ESG-UQAM, Paul Arseneault, «le fait d'associer le transport aérien au tabagisme, comme le fait l'IPPR, donne malheureusement l'impression que le voyage n'est qu'une partie de plaisir d'une inutilité absolue alors que le côté nuisible de cette industrie se trouve ailleurs. Mais, encore une fois, le tourisme a le dos bien large».

dprecourt@ledevoir.com

BEIJING

SUITE DE LA PAGE D 1

internationaux et des championnats nationaux relevés, sous le thème «Bonne chance Beijing» seront bien plus faciles à obtenir que les billets des Olympiques.

Une trentaine de nouveaux hôtels ont récemment ouvert leurs portes à Pékin. Ils y portent le nombre de chambres à environ 550 000. Les autorités de Pékin ne prévoient pas de pénurie de chambres, mais les tarifs appliqués pour la période olympique ont déjà triplé et les autorités s'attendent à ce que le prix des chambres soit, durant les Jeux, en moyenne cinq fois plus élevé qu'à la normale.

Le grand bond en avant, c'est maintenant

De 1450 à 1950, l'allure générale de Beijing avait à peine changé. En moins de trois générations, la capitale chinoise a fait un bond d'un demi-millénaire et, désormais, son aspect est souvent plus moderne que celui des grandes villes nord-américaines. Les successions d'écrans vidéo géants et d'immenses tableaux électroniques donnent souvent l'impression de mettre le pied dans l'avenir.

Cet avenir demeure fondé sur les principes du sino-passé: ordre, harmonie et feng shui (matrice de longs boulevards qui se croisent à angle droit). Aujourd'hui, les voies surélevées sont construites le plus haut possible pour éviter de déchirer le tissu urbain et sont ornées de fleurs pour donner une chance à la nature d'apaiser la vie moderne.

Les hutongs sont des ruelles formées d'habitations cubiques d'un étage qui donnent sur des espaces communs (compréendant des toilettes communautaires). En 1970, la majorité des Pékinois vivaient dans des hutongs. En 1990, environ la moitié de ces gens habitait toujours dans ces quartiers traditionnels aux conditions rudes mais conviviaux par leur proximité des écoles, des petits restaurants et des opéras locaux. En 2007, les quelques hutongs

qui demeurent sont des musées vivants où les touristes glanent un passé qui a duré mille ans et qui s'est éteint en 30 ans.

Protégée de la masse des hutongs par des murs de 10 mètres de hauteur, la Cité interdite a été la résidence viagère de 24 empereurs de toutes les Chines. Ce quartier clôturé de 72 hectares remonte au début des années 1400. Le plus grand palais de tous les temps (près de 9000 pièces) était le centre d'un empire qui se voulait au milieu du monde. Cette cité, donc, était officiellement le centre du monde.

Hélas, la splendeur impériale tombait en ruine, faute d'argent, et les objets précieux étaient mal présentés aux visiteurs modernes. Tout cela est en train de changer. D'ici 2020, la Cité interdite aura retrouvé son éclat, à temps pour être le digne cœur historique d'une superpuissance économique.

En vrac

■ Quatre compagnies aériennes assurent des vols directs du Canada vers la Chine: Air Canada (de Toronto et Vancouver à Pékin et Shanghai), Air China (de Vancouver à Pékin), China Eastern (de Vancouver à Shanghai) et Cathay Pacific (de Toronto et Vancouver à Hong Kong).

■ Ce site Internet fascinant présente l'architecture chinoise et ses artisans: <http://archrecord.construction.com/china>.

■ L'aérogare en construction permettra de faire passer le nombre de passagers aériens à Beijing de 49 millions en 2006 à 66 millions en 2008.

■ Le massage des pieds est devenu un art ludique dans certains établissements cossus comme le Tian Heliangzi Foot Massage de la rue Jianwai, à Beijing (☎ 6507 9285).

■ Office national de tourisme de la Chine au Canada: ☎ 1 866 599-6636 ou 416 599-6382, [tourismchina-ca.com](http://tourismchina-ca.com).

Collaborateur du Devoir

BENOIT LEGAULT

Beijing brille sous les feux de la rampe olympique, mais Shanghai demeure le fer de lance de la Chine économique et sa plus grande métropole. Cet ancien village de pêche, à l'embouchure du fleuve Yangtze, est une cité plus peuplée que l'ensemble du Québec, de l'Ontario et des Maritimes! Dès la fin des Olympiques l'an prochain, l'Expo universelle de Shanghai 2010 sera mise en vedette.

Shanghai vit sous le signe de la nouveauté et de la modernité. Son fameux cirque d'acrobaties avait pris le vieux devant le Cirque du Soleil. Solution: le tout dernier spectacle du Cirque de Shanghai est une création

En attendant Expo 2010

sino-québécoise. Une équipe de techniciens et d'artistes, dont plusieurs sont issus du Cirque du Soleil, ont conçu le spectacle nommé *Era*, de la mise en scène à la musique. Les billets coûtent de 80 à 580 yuans (de 12 à 90 \$), une aubaine.

De vieilles péniches rouillées présentent le plus fort contraste de Shanghai quand elles passent devant le secteur Pudong et son éclatante tour Oriental Pearl. Ici, 15 années et 40 milliards de dollars ont fait surgir une nuée de gratte-ciel.

De l'autre côté du fleuve se trouve le Bund, célèbre quartier des affaires traditionnel de Shanghai. Cette grande avenue est maintenant un quartier à la mode.

À preuve, le centre Bund 18 est une grappe de boutiques chic, de galeries d'art, de restos et de bars qui proposent à l'unisson des vues sur Pudong. Au huitième étage du Bund 18, le bar Rouge offre en terrasse un panorama urbain si impressionnant qu'il semble arrangé avec le gars des vues.

Cette année, Shanghai prend aussi sa place parmi les grandes métropoles avec des événements sportifs d'envergure: compétition de Formule 1 du 5 au 7 octobre, tournoi de golf des Champions HSBC du 8 au 11 novembre et coupe Tennis Masters du 11 au 18 novembre.

À Shanghai, les nouveaux hôtels ouvrent comme des fleurs au printemps. Il y a notamment le

Méridien She Shan Shanghai, un repaire d'amoureux dans la zone touristique des montagnes de She Shan, au nord de la cité. Au centre-ville, le Ritz-Carlton est la référence en matière de luxe hôtelier à Shanghai.

Au départ de Shanghai, on peut foncer dans l'avenir avec le train Maglev (de *magnetic levitation*). Il avale les 30 kilomètres qui séparent la Longyang Road Station de l'aéroport international de Pudong en sept minutes et vingt secondes. C'est le train de voyageurs le plus rapide au monde: il atteint 430 km/h au cours de cette navette pas comme les autres.

Collaborateur du Devoir

# Bon voyage

## VOYAGES d'une vie

RESERVATION 60 jours avant la date de départ - Rabais de 100\$ par personne

PÉROU	TURQUIE
<p>Sud Pérou 10 nuits <b>3 099 \$</b></p> <p>Départ garanti : 19 Septembre Lima Paracas Ica Nazca Arequipa Puno Lac Titicaca Cuzco Vallée</p>	<p>Toute la Turquie, d'Est en Ouest et du Nord au Sud * 22 nuits * <b>4 439 \$</b></p> <p>Départ garanti : 7 Septembre</p>

Anciennes Cultures Péruviennes, du Nord au Sud  
14 nuits  
**4 589 \$**

Départs Mardi, Mercredi, Vendredi, Samedi  
Lima Chiclayo Trujillo Arequipa Cuzco Vallée Sacrée Machu Picchu Puno

Prix par personne, base double +

3627, rue St-Denis, Montréal H2X 3L6

514-844-0840  
Métro Sherbrooke

## VOYAGES CULTURELS VIP

La culture, notre préoccupation quotidienne

SPECIAL D'AVRIL 2007

### GRAND TOUR DE SCANDINAVIE

(Danemark, Suède, Norvège et Finlande)  
DU 17 JUIN AU 11 JUILLET 2007 (25 JOURS) (INCLUANT LE SOLEIL DE MINUIT)  
9647 \$

SPECIAL : RÉDUCTION DE 150 \$ SI RÉSERVÉ AVANT LE 20 AVRIL 2007

Petit groupe (10 passagers) — itinéraire exclusif - Demandez la brochure.  
514-844-0407 [www.voyagesculturelsvip.ca](http://www.voyagesculturelsvip.ca)

---

## FRANCE

Économisez jusqu'à 100\$ par couple à partir de 529\$

PARIS — Départ : 5 juin Retour : 11 juin	529\$
BORDEAUX (31 mai) 575\$	NANTES (21 mai) 575\$
LYON (21 mai) 673\$	TOULOUSE (28 mai) 575\$
MARSEILLE (25 mai) 579\$	NICE (24 mai) 619\$

Les tarifs comprennent : Le vol de Mtl avec Air Transat pour 2 semaines et les taxes.

Achat-rachat (17 jours) Peugeot 206 Trendy 1.4 **875\$**

CIRCUIT VINS ET PATRIMOINE — Bordelais, Périgord (10 jours) **2899\$**

Le circuit comprend: le vol de Montréal avec Air Transat, 9 nuits en occupation double (Hôtel 3 et 4 étoiles, 14 repas, le transport en autocar climatisé (groupe limité à 35 participants), le services d'un guide accompagnateur parlant français, la majorité des visites guidées et les taxes.

La contribution au fond d'indemnisation de clients des agents de voyage est incluse. Réservation jusqu'au 21 avril.

---

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

---

## VOYAGES CULTURELS VIP

Les grands voyages de culture : 23 jours et plus

ITALIE (NORD ET SUD) 17 MAI AU 08 JUIN (23 JRS) 5100\$	ALLEMAGNE (GRAND TOUR) 1 <sup>er</sup> AU 23 JUILLET (23 JRS) 4682\$
---	---

CHACUN 1 PLACE SEULEMENT

CROISIÈRE EN RUSSIE + SÉJOUR À KIEV, MOSCOU ET ST-PETERSBURG  
24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE 2007 (28 JRS) 6846\$

---

INDE (NORD ET SUD) 2 NOV. AU 31 NOV. (29 JRS) 7499\$	MAROC (GRAND TOUR) 6 AU 30 MAI (25 JRS) 5200\$
ÉGYPTE (CROISIÈRE 7 JRS) 1 <sup>er</sup> NOV. AU 25 NOV. (25 JRS) 4982\$	CROATIE (SLOVÉNIE ET BOSNIE) 12 JUIN AU 4 JUILLET (23 JRS) 5225\$

---

AUTRICHE, TCHÉQUIE, HONGRIE  
2-24 JUIN (23 JRS) 4784\$

PÉRIGORD, JOYAU DE LA FRANCE  
27 AOÛT AU 18 SEPT. (23 JRS) 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 [jdebilly@ledevoir.com](mailto:jdebilly@ledevoir.com)

## expéditions MONDE

VOTRE PASSEPORT VERS L'AVENTURE !

### SAFARI en petit groupe dans les plus belles réserves animalières KENYA-TANZANIE

Ascension du KILIMANDJARO  
PROJET COMMUNAUTAIRE au Kenya  
Départ aussi disponible EN FAMILLE

1705 rue St-Denis, Montréal (QC) H2X 3K4 Permis du Québec 702657  
Tél. : (514) 844-6364 / 1-866-606-1721

Inscrivez-vous à notre lettre aux voyageurs et soyez les premiers informés de nos spéciaux, nouveautés, événements, concours...

[www.expéditionsmonde.com](http://www.expéditionsmonde.com)

SAMEDI

CONSO MATION

POUR BIEN MANGER, LA SOLUTION POURRAIT ÊTRE BIEN SIMPLE. SELON UNE ÉTUDE AMÉRICAINE, IL SUFFIRAIT DE NE PAS FAIRE DE LISTE D'ÉPICERIE! EN DÉCIDANT DANS LE FEU DE L'ACTION QUOI CHOISIR, LES COBAYES SE SONT DAVANTAGE Tournés vers des aliments meilleurs pour la santé. À l'inverse, lorsque les consommateurs avaient une liste à la main, les produits mis dans le panier se caractérisaient par un impact négatif sur la santé. Serait-ce la fin de la liste d'épicerie?

Plus à la liste d'épicerie



Fabien Deglise

Oubliez les calculs de calories et la lecture attentive des listes d'ingrédients. Oubliez aussi l'autopsie des aliments pour traquer les gras trans, les gras saturés, le surplus de sel ou les fruits d'une agriculture aux pesticides.

Pour bien manger, la solution semble être bien plus simple: il suffirait en effet de ne pas faire de liste d'épicerie avant de se rendre dans un des nombreux temples de la bouffe et de la malbouffe!

Trois chercheurs, Yuval Rotenstreich (Université de New York), Sanjay Sood (Université de la Californie) et Lyle Brenner (Université de la Floride), sont à l'origine de cette étonnante découverte qui pourrait aider les inquiets du panier d'épicerie et autres peureux de l'assiette à se détendre un peu. Leurs travaux viennent d'être publiés dans la livraison de mars du Journal of Consumer Research.

Cette équipe de scientifiques a mené une série d'expériences sur le terrain qui mettaient en vedette des consommateurs placés devant des choix de consommation. Dans certains cas, ces choix étaient planifiés à l'aide d'une liste; dans d'autres cas, ils se faisaient directement sur place.

Résultat? En décidant dans le

feu de l'action quoi choisir, les cobayes se sont davantage tournés vers des aliments meilleurs pour la santé: de la salade de fruits plutôt qu'un gâteau au chocolat ou au fromage, par exemple. Dans la même veine, en arrivant dans un commerce l'esprit libre pour butiner dans les rayons, ces mêmes consommateurs ont également opté pour des produits plus chers, peut-on lire dans cette étude.

Moins cher et moins bon

À l'inverse, lorsque les consommateurs avaient une liste d'épicerie à la main, les aliments à faible coût ont été favorisés par les personnes qui ont participé à cette expérimentation. Toutefois, comme on peut s'en douter, les produits mis dans le panier se caractérisaient aussi par un impact négatif sur la santé.

Pour les chercheurs Sood, Brenner et Rotenstreich, tout ça est question de mémoire et de stimuli, indiquent-ils dans leur rapport de recherche. Confronté à sa liste, le consommateur fait appel à sa mémoire en se rappelant, à l'aide de son bout de papier, le choix qu'il a fait dans sa cuisine. Sans liste, il est plutôt à la merci de la ribambelle d'aliments qui le stimulent au fil de sa progression dans les allées d'une épicerie.

Or «les choix fondés sur les stimuli dites santé» alors que «les consommateurs qui font des choix en se fiant à leur mémoire sont plus tentés par les solutions amusantes, hétéroclites et coupables», écrivent-ils.

De là à sonner la mort de la liste d'épicerie, il n'y a qu'un pas... que la dizaine de pages de l'étude présentée dans le très sérieux



ALESSIA PIERDOMENICO REUTERS

Confronté à sa liste, le consommateur fait appel à sa mémoire en se rappelant, à l'aide de son bout de papier, le choix qu'il a fait dans sa cuisine. Sans liste, il est plutôt à la merci de la ribambelle d'aliments qui le stimulent au fil de sa progression dans les allées d'une épicerie.

Journal of Consumer Research ne permet toutefois pas de franchir.

C'est qu'en matière d'habitudes de consommation, les réponses simples, bien que distrayantes, n'existent finalement pas. Et un rapport de la firme privée Mintel, un géant de l'analyse de marché en Amérique du Nord, tend d'ailleurs à le prouver.

Intitulé Attitudes to Food - Weight and Diet (traduction libre: «Comportements alimentaires: poids et régime»), le pavé révèle en substance que dans une épicerie, les consommateurs adoptent

des positions contradictoires avec, à la clef, un clivage entre ce qu'ils aimeraient manger pour être en santé et ce qu'ils mangent vraiment. L'accessibilité des aliments, leur prix, leur goût ainsi que des questions de temps cultivent bien sûr cet amusant paradoxe.

Confusion et boissons

À cela s'ajoutera aussi la confusion induite par certaines étiquettes et surtout par certains fabricants qui aiment bien tromper leur clientèle avec des emballages débordant d'allégations

rassurantes. Il est question ici des boissons aux arômes de fruits pleines de sucre qu'on offre «riches en vitamine C» ou ces plats surgelés à la mauvaise viande et au sel qui annoncent une «forte teneur en fibres». Cette liste, bien sûr, est loin d'être exhaustive.

Le rapport ne l'indique pas, mais le ventre vide - celui qu'il est préférable de remplir avant d'entrer dans un haut lieu de la bouffe en rayon - pourrait aussi être évoqué comme un des facteurs déterminants de la surconsommation alimentaire et des mauvais choix à l'épicerie.

Ces mauvais choix semblent par ailleurs s'estomper un peu dans le coin des liquides, indique le dernier rapport trimestriel de l'industrie américaine des boissons non alcoolisées.

Et pour cause: en 2007, ce secteur prévoit en effet une chute des ventes de boissons gazeuses en Amérique du Nord alors que les boissons à base de soja ou de riz ainsi que les laits aromatisés de-

vraient connaître une belle année. Les bulles diète sont aussi les plus touchées par le repli des ventes dans un pays où les gros sont de plus en plus gros et, surtout, de plus en plus nombreux.

Au Canada, le déclin du liquide au sucre et aux bulles a déjà commencé. L'an dernier, les consommateurs en ont en effet ingurgité 95,2 litres par personne et par an, contre 104,2 litres en 1998, selon les plus récentes données de Statistique Canada.

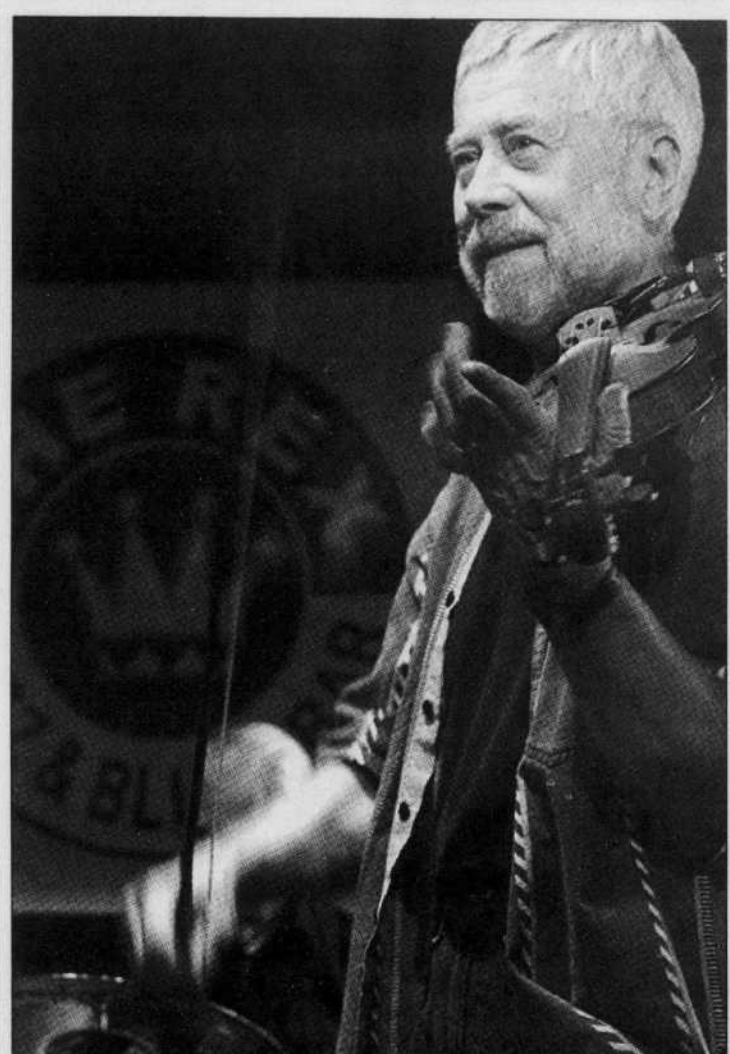
Devant ce portrait, un conseil s'impose donc: pour ne pas trop déranger cette tendance, pas besoin d'inscrire le traditionnel format de deux litres de Coca-Cola sur une liste d'épicerie en fin de semaine. Ou mieux encore: inutile de faire une liste d'épicerie pour éviter de mettre dans son panier ces produits amusants pour les papilles mais pas forcément pour les artères.

conso@ledevoir.ca

Le Devoir

Rencontres ANNONCEZ-VOUS GRATUITEMENT en composant le (514) 985-2507. Récupérez vos messages RAPIDEMENT: Répondez aux annonces RAPIDEMENT: Avec votre téléphone "touchtone", composez le 1-900-451-6528. Des frais de 2,29 \$/min. (+ taxes) seront portés à votre compte de téléphone.

Grid of dating ads with various categories like 'FEMME CHERCHE HOMME', 'ACTIVE, AUTHENTIQUE ET SIMPLE', 'COMPLICE RECHERCHÉE POUR PLAISIRS RAFFINÉS', etc. Includes a 'Répondez aux annonces au 1 900 451-6528' banner.



CLAUDE ANDRÉ

Le Devoir est le seul média du Québec à avoir été sélectionné lors du Northern Lights Awards 2007. Cette photo de Claude André illustre le reportage.

Des prix pour Le Devoir

Le reportage «Toronto par tous les sens» accompagné de «Hamilton, le snobisme suprême», de notre collaborateur Benoît Legault, s'est classé au deuxième rang des Northern Lights Awards 2007 pour les articles de journaux.

Ces prix sont remis par la Commission canadienne du tourisme pour récompenser les meilleurs articles sur le Canada dans plusieurs catégories: journaux, magazines, Internet, photographie, journalistes indépendants de journaux et journalistes indépendants de magazines.

Ce reportage a donc été retenu à

Le Devoir

SAMEDI

TENDANCE

L'OFFRE DES GRANDES COMPAGNIES DE CROISIÈRES PRENDRA CETTE ANNÉE UN VIRAGE SANTÉ ET UN VIRAGE TECHNOLOGIQUE. L'IDÉE: SE SENTIR COMME DANS SON SALON, AVEC SA BOUFFE SANS GRAS NI SODIUM, SON ORDINATEUR PORTABLE, SA CONNEXION INTERNET... CE QUI N'EST PAS L'IDÉAL POUR DÉCROCHER!



ANDY NEWMAN REUTERS

L'année en cours est l'année du grand virage santé pour plusieurs compagnies de croisières. En plus, l'accès à la technologie sera facilité, avec comme objectif d'éliminer l'interruption des communications et du lien avec «sa propre terre ferme».

Sur le paquebot comme à la maison

Cellulaire, Internet et nourriture sans gras trans montent à bord des croisières

ISABELLE CHAGNON

Les gros paquebots de croisière n'aménagent pas seulement à leur bord des murs d'escalade, des patinoires, des rings de boxe ou encore des parcours de golf. Les concepteurs derrière l'évolution du produit puisent aussi leurs idées dans les habitudes et les tendances de la vie courante d'aujourd'hui. Le mot d'ordre: le paquebot doit dorénavant être l'extension de la terre ferme, et ce, sans obstacle aucun. Et voilà que la mutation du produit s'attarde actuellement à l'estomac et aux dépendances de ses passagers.

Les gras trans à la mer!

L'année en cours est l'année du grand virage santé pour plusieurs compagnies de croisières. Tendances lourde oblige, les menus gastronomiques exempts de composantes diaboliques font une entrée remarquée. Par exemple, en plus d'avoir éliminé les gras trans à bord de tous les paquebots de sa flotte, Carnival Cruise Lines, une des plus grandes compagnies de croisières en Amérique, élargit actuellement son menu santé en introduisant des mets végétariens, faibles en gras, faibles en calories, faibles en sodium ou faibles en cholestérol.

En mars dernier, Royal Caribbean International — un autre grand croisiériste — a aussi amorcé la conversion de ses menus à bord à la mode sans gras trans. Cette compagnie prévoit ainsi adapter les menus de toute sa flotte d'ici la fin de l'année.

De son côté, Celebrity Cruises affiche fièrement, dorénavant, les produits auxquels elle a livré une guerre sans pitié. Ainsi, on vante plus haut et plus fort les mérites des composantes absentes que celles qui sont présentes. Les «sans gluten par-ci» et les «sans lactose par-là» font-ils aujourd'hui davantage saliver que les magrets de canard ou autres linguinis aux fruits de mer arrosés de vin blanc?

Enfin, emblème du contrôle ab-

solu de l'absolu, Disney Cruise Line n'avait pas l'intention de naviguer sur des mers différentes. En effet, ce croisiériste annonce que non seulement les gras trans auront été complètement éliminés de ses navires d'ici la fin de l'année 2007, les mets et boissons faibles en calories viennent aussi déjà apaiser les inquiétudes des parents d'enfants souffrant d'un déséquilibre alimentaire ou d'embonpoint. Sont dorénavant offerts en option du lait faible en gras, des jus entièrement faits de fruits, des pizzas avec du fromage moins gras ou encore des hamburgers avec de la viande contenant 20 % moins de gras.

Aussi, autre tendance lourde oblige, les allergies alimentaires — qui s'immiscent de plus en plus dans la vie des enfants — constituent pour Disney Cruise Line une autre chronique d'une mutation annoncée. Toutefois, l'incontournable promiscuité à bord des paquebots ne peut pas faire autrement que de laisser apercevoir dans les menus explicatifs et détaillés du croisiériste des «where possible, we will try to arrange...» et des «when possible, we will try to do our best...».

Internet à bâbord, cellulaires à tribord

Aujourd'hui indissociables des habitudes de vie des gens actifs et parfois même inactifs, le téléphone cellulaire, l'ordinateur portable et l'accès sans fil au réseau Internet sont également les nouvelles carottes des compagnies de croisières. L'utilisation, loin des côtes terrestres, des joujoux électroniques personnels donne ainsi un plein sens aux notions de liberté et d'assurance et constitue pour cette raison le nouveau dada d'appel: «Partez en mer en gardant contact avec la maison et le bureau», affichent les uns; «Naviguez sur les mers du monde en étant proche de vos proches», avisent les autres.

Mieux encore: en permettant dorénavant à leurs passagers de faire des appels personnels et d'en recevoir en tout temps, et ce, dans l'intimité du cellulaire, et en leur

permettant aussi d'avoir accès à leur boîte courriel et à Internet, les Norwegian Cruise Line, Windstar Cruises, Carnival Cruise Line et bien d'autres sont ainsi en train de mettre un terme à un des inconvénients les plus irritants que plusieurs passagers collaient à la peau des compagnies de croisières: l'interruption des communications et du lien avec «sa propre terre ferme».

Cap sur l'Europe et l'Asie: l'Amérique perdra-t-elle au change?

Autre tendance qui se dessine toujours plus dans l'industrie de la croisière: de plus en plus de paquebots qui ont fait carrière dans les mers des Caraïbes mettent le cap sur l'Europe et l'Asie.

Par exemple, Costa Cruises, qui, en plus de commencer à affecter des paquebots au marché asiatique, se retroussait les manches en injectant des millions de dollars en décoration hautement inspirée des goûts de l'Orient, ouvrait récemment un bureau de ventes à Hong Kong. Parallèlement, dans la foulée des préparatifs pour les Jeux olympiques de Pékin, en 2008, l'ancien

aéroport de Hong Kong est actuellement converti en port de croisières d'envergure, avec centres commerciaux, centre des congrès et établissements hôteliers à l'appui.

Enfin, si les compagnies de croisières qui mettent le cap sur l'Asie sont toutes stimulées par une réalité qui tombe sur l'Amérique — celle où le potentiel de l'Asie fait hautement fantasmer les compagnies de croisières —, l'Europe aussi s'avère séduisante mais également rassurante. «La saison des ouragans de 2005 a coûté cher à l'industrie de la croisière. Non seulement de plus en plus de paquebots sont mutés en Europe, ils y restent plus tard dans la saison. Ainsi, au lieu de revenir dans les Caraïbes en septembre, comme c'était habituellement le cas, quelques paquebots reprennent la route transatlantique vers l'Amérique en novembre, soit après le signal de la fin de la saison des ouragans dans les Caraïbes», notera Lucie Nolette, directrice des ventes de Royal Caribbean International et de Celebrity Cruises pour le Québec.

Collaboratrice du Devoir

MIEUX-ÊTRE

Souffrir pour être belle?

On les appelle des produits de beauté, ils ont cette aura de mieux. On sera plus belles, on aura de plus beaux cheveux, on sentira bon... et ces messieurs les utilisent de plus en plus. Des chroniqueurs bien en vue demandent au coiffeur un petit rince pour camoufler le gris, des hommes d'affaires voient leur esthéticienne pour des soins du visage... et qui s'en plaindrait? Les publicitaires ont inventé des étiquettes séduisantes en plaçant des modèles comme George Clooney ou Brad Pitt à la clé. Ça donne l'übersexuel (toujours parler de sexe pour intéresser ces amours), c'est le modèle belle barbe taillée, comme la porte notre Philippe Couillard national! Le métrosexuel, si vous vous souvenez, est cet homme inventé il y a une dizaine d'années qui, lui, a la main lourde quand on lui parle de produits de beauté. Il nous accompagne au spa, il s'épile la poitrine, gomme ses cheveux, bref, il est beau comme un cœur... et ça lui coûte aussi cher qu'à nous!



Carole Vallières

C'est bien dommage de vous le dire comme ça, mesdames et messieurs, mais les produits cosmétiques ont perdu leur air angélique. Les produits de beauté qui nous donnent un air de santé peuvent nous rendre malades. Je ne pense pas qu'une utilisation de temps en temps soit menaçante, mais ce que j'ai appris récemment inquiète pour l'usage à long terme, car c'est l'accumulation des toxiques qui constitue le danger.

Des groupes comme Campaign for Safe Cosmetics, Women's Voice for the Earth ou encore l'Environmental Working Group (EWG) aux États-Unis se sont beaucoup agités pour alerter l'opinion et interpeller l'industrie cosmétique. Sans oublier Greenpeace, dont la section française a produit en 2005 un document intitulé *Cosmetox* qui reste pertinent malgré les nouvelles qui pleuvent régulièrement et dont on ne reçoit pas beaucoup d'échos ici.

Ces groupes réussissent à faire bouger l'industrie cosmétique, un fabricant à la fois. Lors d'une conférence à laquelle j'ai assisté en mars à McGill, une infirmière américaine, Jeanne Rizzo, directrice du Breast Cancer Fund, racontait qu'après bien des refus, la coalition Safe Cosmetics a réussi à rencontrer quelques-uns des gros joueurs en achetant une page de publicité dans le *USA Today* qui était livré à chaque chambre d'hôtel lors d'un congrès de l'industrie à New York. Une pub-choc, il va sans dire. Une rencontre fructueuse, a dit l'infirmière, qui a établi la crédibilité de cette coalition auprès de l'industrie.

L'industrie des produits cosmétiques est très riche — des chiffres hallucinants, comptés en milliards de dollars et d'euros — et très secrète, même si, depuis novembre dernier, la loi canadienne l'oblige à indiquer la liste des ingrédients sur

ses produits. Si vous avez déjà essayé de les lire, vous avez compris qu'il faut retourner étudier la chimie pour comprendre ce qu'on lit! Devrait-on faire des études ou devrait-on faire confiance?

On ne peut pas faire confiance, car les gouvernements ont donné le fardeau de la preuve aux fabricants. L'industrie étant juge et partie, que choisit-elle systématiquement? Son intérêt, bien entendu, et l'intérêt ultime... c'est nous, c'est-à-dire notre argent! Plus nous en saurons, plus nous réagirons, ferons pression et exigerons. La concurrence viendra aussi des produits de beauté écologiques: un nouveau rouge à lèvres, le Plant Love (de Cargo), peut devenir une fleur après utilisation si on plante le tube vide en terre! Mais en attendant que les produits cosmétiques soient biodégradables et sécuritaires pour notre santé, allons-y avec de l'information en rafale.

Le plus choquant: on a trouvé des ingrédients potentiellement cancérogènes dans des dizaines de produits pour le bain des enfants ([www.safe-cosmetics.org/newsroom](http://www.safe-cosmetics.org/newsroom)). Le fautif a pour joli nom 1,4-dioxane, un dérivé du pétrole, et c'est l'EPA américaine (Environmental Protection Agency) qui considère que ce produit représente un risque pour la santé parce qu'il pénètre dans la peau. Si vous voulez lire là-dessus: David Steinman, *Safe Trip to Eden*, publié par Thunder's Mouth Press en janvier dernier. C'est ici qu'on se rend compte que la santé et l'environnement sont étroitement liés. En février dernier, l'Environmental Working Group a passé en revue 15 000 produits cosmétiques: 22 % sont contaminés par le 1,4-dioxane. Plus de la moitié des savons pour bébés en contiennent ([ewg.org/issues/cosmetics/20070208b](http://ewg.org/issues/cosmetics/20070208b)).

Le 29 mars dernier, OPI, un des plus gros fabricants de vernis à ongles, acceptait de retirer le toluène, un solvant, après avoir reconnu son potentiel cancérogène. Un dernier, il avait retiré une forme de phtalate, un dérivé du plastique. Des recherches ont établi un lien entre ces deux ingrédients et des cancers et des anomalies congénitales. Si vous êtes enceinte en lisant cela, demandez-vous si vous avez vraiment besoin de vernis à ongles.

Les shampooings pour nos beaux cheveux? Quand ils contiennent des diéthanolamines, on devrait se méfier. Tout ce qui est diamine, d'ailleurs, en début ou en fin de mot, doit susciter notre méfiance, surtout quand on sait que cela fait partie des ingrédients bannis en Europe.

On se demande pourquoi, à l'heure de la mondialisation, les produits sont les mêmes partout alors que les lois qui les encadrent diffèrent. Les gens ont pourtant le même corps à soigner dans tous les pays... À moins que... ?

vallieca@hotmail.com

MOTS CROISÉS


HORIZONTALEMENT

- Restaurant de quartier - Avant l'automne.
- Raccordable - Poison végétal.
- Ancien oui - Cloches à plonger.
- Association sportive - Qui colle.
- Boutons à fleurs qui servent de condiment - Government Issue.
- Escamotée - N'applaudissent pas.
- Pronom - Flagelle court - Erbium.
- Il fait le fanfaron - Tante.
- Gros mangeur - Chante en cage.
- Bête de trait - Robot.
- Facile à manger - Faluche.
- Rogne - Titres princiers.

VERTICALEMENT

- Bijou à épingle - Mammifère de l'Amérique du Sud.
- Organe d'un sens - Reliquer.

- Pousse dans les Andes - Espace sablé.
- Lettres numériques - Prend les choses à la légère.
- Extrémité d'une flûte - Chauve - Il répète.
- Mammifère ongulé sauvage - Familier.
- Profitable - Escarpement rocheux.
- Spécialité japonaise - Pelage de cheval.
- De l'Atlantique au Pacifique - Finales.
- Organisme aquatique - Leur drapeau est noir.
- (Un) peu - On le fixe en terre.
- Ouverture d'un violon - Parcours.

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

SOLUTION DU DERNIER NUMÉRO

MOTS CROISÉS LE MONDE


MOTS CROISÉS

Problème n° 07-034

HORIZONTALEMENT

- Pour que l'eau et le gaz arrivent à tous les étages. — II. Ne sert que si elle est fraîche. Ouverture chez la vieille. — III. Sous le pied. Le petit autour du Soleil. — IV. Son capitule à bon fond. Entrent en lutte. — V. Propos, puéril. Dans l'Atlantique. Au cou des belles. — VI. Séparation par plans. Un mieux peu académique. — VII. Font passer le plaisir au-dessus de tout le reste. — VIII. Conjonction. Fait ceinture chez les Nippons. — IX. Mouvement de foule. Le blanc est mortel. — X. S'arrange pour éviter les longs discours.

VERTICALEMENT

- N'a jamais fini la guerre. — 2. Les principes ne l'embarrassent pas. En vue. — 3. Valeur. Les plus simples ne manquent pas d'intérêt. — 4. Sa réaction est attendue. Pour une toile étrangère. Préposition. — 5. En saillie sur le

- Cours. On l'a cru égyptien. — 7. Nuis à l'ensemble. Porte de disque. — 8. Suivre du regard. Protection en mer. — 9. Bon jus avant fermentation. Personnel. En verve. — 10. D'un auxiliaire. Musicien italien. — 11. Pâtes corses. Bonne pointe. — 12. Fait tout pour être suivie.

SOLUTION DU N° 07-046

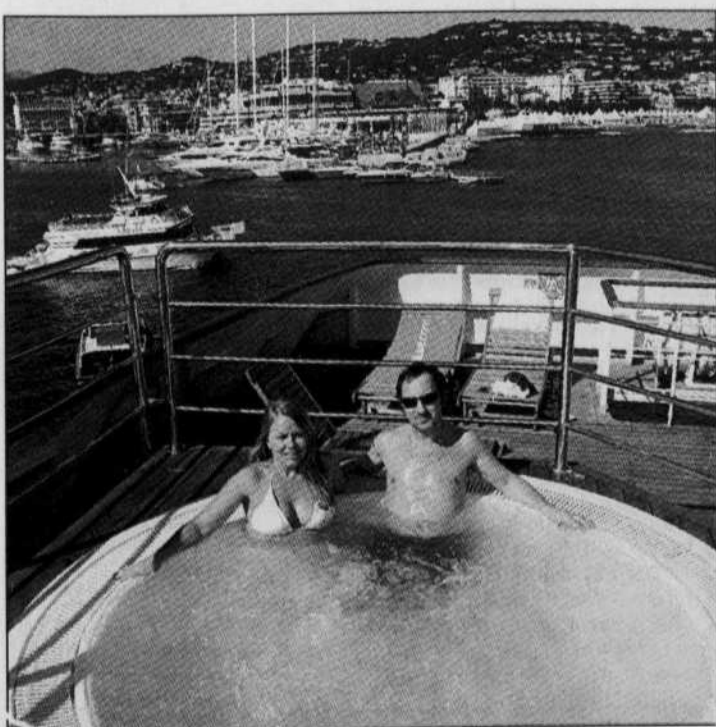
Horizontalement

- Modification. — II. Avalé. Abonnés. — III. Quilles. Ug. — IV. Ulm. Insère. — V. le. Actes. Roi. — VI. Lévrier. Berg. — VII. Attrape. Gê. — VIII. El. Oel. Océan. — IX. Usai. Net. Ont. — X. Rouspéteuses.

Verticalement

- Maquilleur. — 2. Ovu-lée. Iso. — 3. Daim. Va. Au. — 4. Ill. Artois. — 5. Félicité. — 6. Entériné. — 7. Cassera. Et. — 8. AB. Es. Pote. — 9. Tour. Bec. — 10. Ingère. Eos. — 11. On. Organe. — 12. Négligents.

Philippe Dupuis



ÉRIC ESTRADA AGENCE FRANCE-PRESSE

Les mets et boissons faibles en calories prennent de plus en plus de place sur les paquebots. Garder la ligne, c'est une priorité quand on passe ses vacances dans le bain tourbillon!

# SAMEDI

## SAVEURS

NOTRE CHRONIQUEUR PHILIPPE MOLLÉ EST DE PASSAGE À FÈS, VILLE QUI, DEPUIS QUELQUES ANNÉES, A ENTREPRIS DE GRANDS TRAVAUX DE RÉNOVATION DANS SA MÉDINA ET AUTOUR DE SES FORTIFICATIONS AFIN DE PROTÉGER CETTE ARCHITECTURE UNIQUE DES CONTRAINTES DU TEMPS ET SURTOUT DE LA DÉGRADATION DU PATRIMOINE. LA GASTRONOMIE MAROCAINE S'APPRECIÉ ENCORE EN FAMILLE DANS LES RIADS. SEULS QUELQUES GRANDS RESTAURANTS DU MAROC PEUVENT PRÉTENDRE OFFRIR AUX VISITEURS UNE GRANDE CUISINE MAROCAINE.

## Les vertus thérapeutiques de la pastilla



Philippe Mollé

J'avais visité Fès, il y a une quinzaine d'années, pour déjà m'apercevoir à l'époque à quel point la vieille ville avait une riche architecture avec ses riads et leurs cours intérieures, havres de paix et de sérénité. En y retournant ce printemps, j'ai de nouveau été fasciné tant par la médina et les riads que par les souks et leurs ruelles qui ressemblent à un labyrinthe sans fin.

Reconnu patrimoine mondial de l'UNESCO, Fès est devenu la cible des promoteurs, tant locaux qu'étrangers, des touristes et des futurs propriétaires britanniques qui accèdent à la ville impériale par vol nolisé pour 200 \$ aller-retour. «Moins cher, témoigne Allan Greenberg, nouvel acheteur d'un riad, que de prendre le taxi du centre de Londres pour se rendre à l'aéroport. De plus, ici, on assiste au dépaysement le plus total.» Fini, la grisaille londonienne, les prix exorbitants des restaurants et les péages à l'entrée de Londres. Vive la livre sterling qui permet de s'offrir un riad à Fès pour pas cher!

Depuis quelques années, la ville de Fès a entrepris de grands travaux de rénovation dans sa médina et autour de ses fortifications afin de protéger cette architecture unique des contraintes du temps et surtout de la dégradation du patrimoine. Les souks sont en fait un marché ouvert dans la vieille ville qui s'étend et se définit en fonction des corps de métier. Ainsi, la médina est ceinturée de remparts que de magnifiques portes de bois anciennes ouvrent au public.

### La protection des artisans

Pour l'instant, les artisans uniques et transmetteurs de leur art ont su protéger leur métier de l'industrialisation, bien que la Chine, ici comme ailleurs, fasse son entrée en grand chez certains revendeurs. On peut facilement côtoyer la richesse et la pauvreté dans la médina, où le temps semble s'arrêter pour mieux nous faire comprendre la menace qui s'impose.

Le Maroc a aussi cette culture de l'aliment et offre aux visiteurs une énorme diversité de produits, basée sur la fraîcheur et la disponibilité à longueur d'année. Poissons de Safi ou d'Agadir, viandes et volailles, bananes et agrumes, artichauts et cardons, herbes, miel et autres sucreries typiques ornent les tables d'hôte qu'on retrouve dans la ville. Et comment omettre cette bénédiction que sont les fruits secs, les amandes,



À Fès, on vante sans vergogne l'origine du summum en matière de gastronomie marocaine: la pastilla aux pigeons.



Kenza el-Abbadi a hérité de sa mère, mais surtout de sa grand-mère, ce savoir unique réservé aux femmes: l'art culinaire

les arachides ou les dattes royales, qu'on sert avec du lait en guise de bienvenue? À Fès, on vante sans vergogne l'origine du summum en matière de gastronomie: la pastilla aux pigeons.

Kenza el-Abbadi a hérité de sa mère, mais surtout de sa grand-mère, ce savoir unique réservé aux femmes: l'art culinaire. Ici, il s'agit vraiment d'art, qui commence dans les souks lors de l'achat des den-

rées. Ce travail d'amour et de passion est partagé en famille, car l'art de recevoir est très présent ici.

### Âmes sensibles s'abstenir

Peu importe qu'ils se trouvent à Fès ou à Marrakech, les souks ne sont en rien les étals d'un supermarché aseptisé. Ils représentent la vie de tous les jours, reposant sur des traditions ancestrales et sur un échange perpétuel entre les commerçants et les acheteurs. Rien ne ressemble à une telle gamme de couleurs lorsque les agrumes côtoient les légumes. Le mélange des parfums et des épices dressées en pyramides immobilise l'odorat au passage.

Radija, la grand-mère de Kenza, ne parle pas le français mais peut néanmoins le comprendre. Accompagné des deux femmes de la maison, je me dirige dans un dédale de petites ruelles qui nous mènent directement au cœur de la médina, vers les souks aux volailles. De nombreux marchands présentent dans de petites cages

poules, coqs, canards, pintades et autres volatiles, sans oublier les célèbres pigeons qui serviront à faire la pastilla.

Dans tous ces petits commerces, on réalise des prouesses avec le minimum. L'espace restreint et le matériel rudimentaire n'empêchent en rien d'approvisionner les clients en peu de temps. Connaissant le moment de mon arrivée, Radija avait commandé ses pigeons à son marchand habituel. En quelques secondes, les pigeons ont été saignés, ébouillantés avant d'être plumés, puis remis à Radija. «Impensable, me traduit Kenza, d'imaginer faire la cuisine au Maroc sans avoir des produits frais!»

À notre retour au riad, Kenza et Radija m'avaient préparé des dattes farcies de pâte d'amandes parfumée à l'eau d'orange ou d'amandes grillées. Ce rituel honorifique est offert en signe de bienvenue avec un verre de lait.

Viennent ensuite les choses sérieuses: la confection de la pâte à pastilla, qui doit être fine comme

une pâte à crêpes pour être croustillante. Dans un faitout, Radija a fait chauffer l'huile avec le safran, le sel et des épices comme la cannelle en bâton, qui donne à la préparation sa finesse et sa spécificité.

Les pigeons m'ont semblé très petits lorsque Radija les a ajoutés pour les faire revenir dans l'huile végétale. En voyant faire la recette, on comprend pourquoi la grande cuisine marocaine ne peut se faire en dix minutes et peut coûter relativement cher si on suit les normes. Viennent ensuite les oignons et un peu d'eau pour couvrir le tout avant la cuisson. Pendant 40 minutes, on va ainsi faire cuire le tout à l'étouffée avant de prélever les os afin de récupérer la chair des pigeons. L'étape suivante consiste à laisser évaporer le jus de cuisson et à faire refroidir les oignons devenus compote.

En garnissant les feuilles de pastilla du mélange, Radija a ajouté des amandes broyées entre la compote d'oignons et la chair des pigeons. En refermant la dernière feuille, Radija avait le sentiment du travail accompli et surtout de m'avoir transmis ce savoir qu'elle tient de sa propre grand-mère et de sa mère.

Après la cuisson au four, Radija a ajouté du sucre à glacer avec ses doigts puis tracé des lignes de cannelle qui ont donné un suave parfum salé sucré au plat. J'avais devant moi un plat d'exception prêt à être dégusté.

Sur fond de musique berbère, le moment délicat de la dégustation était enfin arrivé, un moment unique que je savais apprécier et respecter à cause du privilège qui m'était accordé. Le mélange doux et sucré de la pâte accompagnait à merveille la tendreté du pigeon assaisonné d'épices ainsi que les oignons et les amandes qui harmonisaient le tout.

La gastronomie marocaine s'apprécie encore en famille dans les riads, comme celui des el-Abbadi. Rares et presque inexistantes sont les hôtels qui peuvent offrir une telle prestation. Seuls quelques grands restaurants du Maroc peuvent prétendre offrir aux visiteurs une grande cuisine marocaine. Dur, le lendemain, de retourner au buffet de l'hôtel qui présentait aux convives sa version de la pastilla. Rien à voir avec l'original, seulement une pâle copie insipide d'une tourte couverte que je n'oserais jamais appeler pastilla.

À mon retour à Montréal, juste avant l'arrivée, une surprise de taille m'attendait: un sursaut de l'hiver qui n'en finit pas et une bordée de neige avec, en prime, chez moi, devinez quoi? Une tourtière maison, notre version québécoise de la pastilla marocaine.

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.

### La recette de la semaine

## Dattes royales farcies

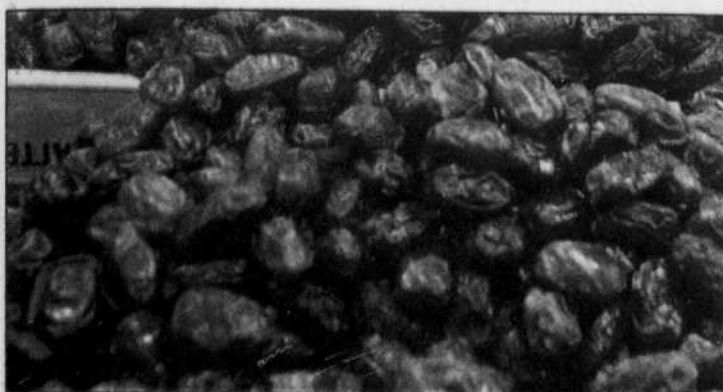
- 20 dattes Medjoul
- 200 g d'amandes blanches
- 60 g de sucre à glacer
- 30 ml d'eau de fleur d'oranger
- 30 ml d'eau

Ouvrez les dattes et retirez le noyau. Réservez.

Dans un robot, passez les amandes blanches sans peau avec le sucre à glacer, l'eau de fleur d'oranger et l'eau. La pâte obtenue doit avoir une texture légèrement sableuse.

Faites de petites boules de pâte d'amandes et garnissez l'intérieur des dattes. Servez en guise de bienvenue avec un verre de lait.

On peut aussi, selon la tradition marocaine, tout simplement remplacer la pâte d'amandes par des amandes grillées.



MAHFOUZ ABU TURK REUTERS

### GASTROSCOPIE

#### Allegro Probio

La mode est aux aliments fonctionnels et aux valeurs ajoutées. Le dernier produit en liste est le tout nouveau fromage Allegro Probio, de la société Agropur, à faible teneur en gras (4 %), qui aide à stimuler le système immunitaire et contribue à protéger

l'organisme d'infections intestinales. Le contenu nutritionnel est validé par la Fondation des maladies du cœur.

Rien à dire côté santé. Mais pour le goût et la texture, je préfère un bon cheddar!

Pour en savoir plus: [www.monallegra.ca](http://www.monallegra.ca).

### BIBLIOSCOPIE

MINCIR AU FIL  
DES SAISONS  
Mireille Guiliano  
Éditions Michel Lafon  
2007, 381 pages

Auteure du best-seller *Ces Françaises qui ne grossissent pas*, Mireille

Guiliano prouve qu'on peut prendre plaisir à bien manger tout en conservant sa ligne. Avec ses conseils et sa vie active dans le monde gastronomique, Mme Guiliano nous fait partager ses recettes, pour le plus grand bonheur des amoureux de la bonne bouffe.



## LES ARTISANS DE LA TABLE

les DOUCEURS du MARCHÉ

CONFISERIE ÉPICERIE FINE

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

MARCHÉ ATWATER 939-3902

Délicieuse façon de signifier votre reconnaissance à votre secrétaire!

Semaine de reconnaissance des secrétaires du 23 au 27 avril.

LES PETITES PASSIONS

Rue sur tige



Coffret fleur

Lundi 23 au vendredi 27 avril de 8h30 à 17h30  
Samedi 21 et 28 avril de 9h30 à 16h30

914, rue Trans-Canada Longueuil (Qc)  
450-442-5066 - [www.lespetitespassions.com](http://www.lespetitespassions.com)

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