

CABIER
D

SAMEDI



BOUFFE ET MALBOUFFE

Interdire les gras trans: bravo, mais...

Page 4



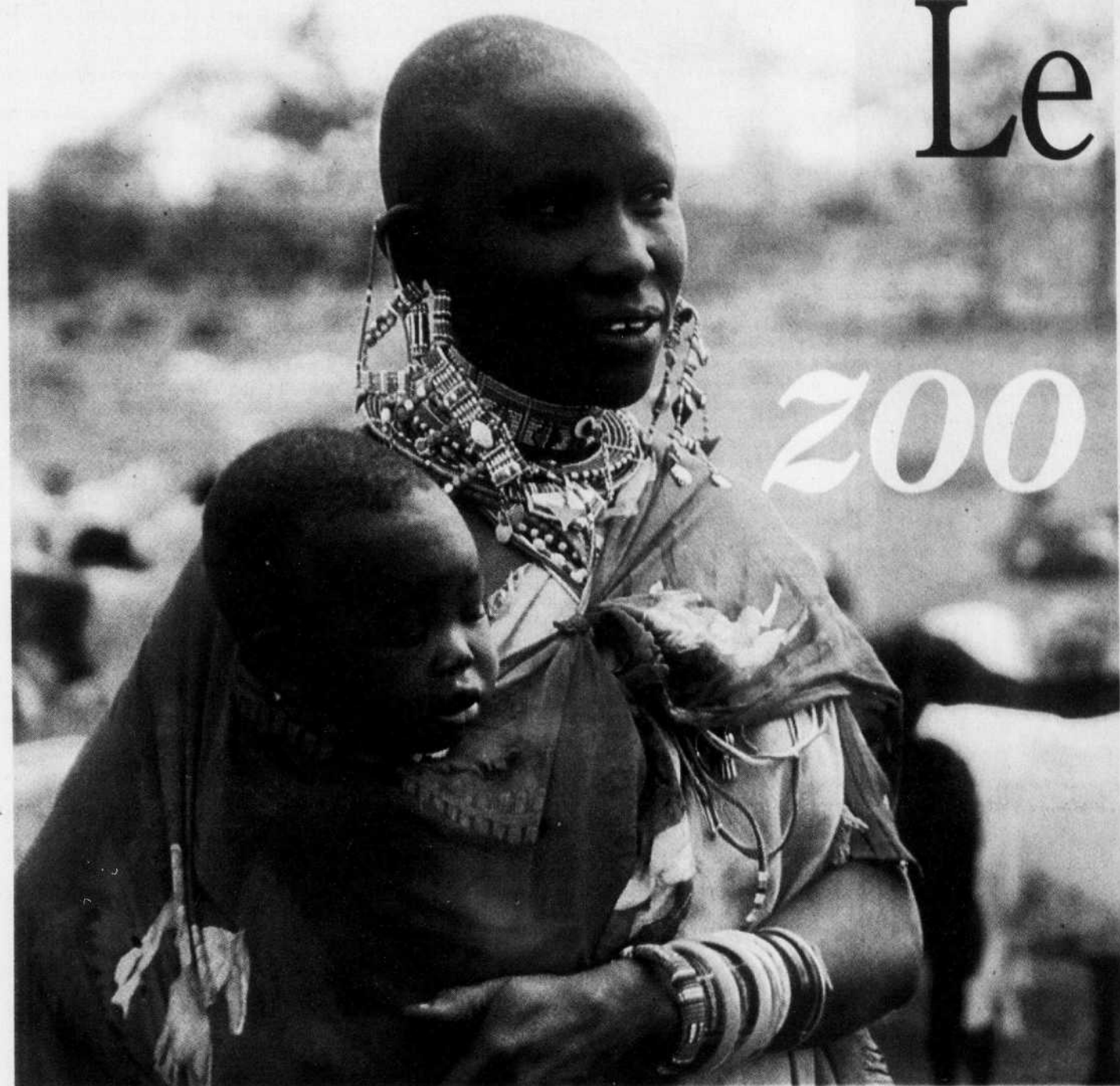
DÉCORATION

Les nombreux visages du père Noël
Page 5

SAVEURS

Dans un mois, c'est «Nôwel»!
Page 6

TOURISME



Une femme masai et son fiston.

Le Kenya
*berceau de la
zoo manité*

Haut lieu de la culture swahilie et contrée divinement baignée par l'océan Indien, le Kenya est surtout un précurseur des safaris africains, vivant par et pour les animaux. Et même si certains abus persistent, il demeure l'un des lieux du globe où on se préoccupe le plus de la survie des bêtes. Incursion dans un fabuleux bestiaire en trois dimensions.



Le Kilimandjaro, vu du parc d'Amboseli.

PHOTOS GARY LAWRENCE

GARY LAWRENCE

Premier acte. Sur une petite colline de la réserve Borana, deux nobles têtes félines se dressent hors des fourrés, le regard braqué sur un gros buffle solitaire qui tente tant bien que mal de camoufler ses 750 kilos. Bouffera, bouffera pas? Un seul geste, et c'est la fin. Mais le crépuscule vient jeter un voile pudique sur le prochain tableau de cette scène potentiellement cruelle.

Deuxième acte. Le jour s'enfuit, drapé dans une lumière quasi irréelle, au parc d'Amboseli. Ça n'empêche pas les quidams animaliers de se bousculer au portillon: une hideuse hyène transporte une carcasse dans sa gueule; des éléphants jouent au pompier en s'aspergeant avec leur trompe; un guépard aux aguets renifle le vent; et des zèbres de Grévy comparent la coupe Mohawk de leur crinière, face au Kilimandjaro qui se retire derrière un rideau de nuages, sa chape blanche fondant comme neige au soleil — on ne saurait si bien dire.

Troisième et dernier acte. Alors que des milliers de gnous en provenance du Serengeti tanzanien traversent la rivière Mara, des girafes allongent élégamment le pas, la tête au-dessus des acacias, et deux frères simbas discutent du comportement de leurs lionceaux, mignons à croquer, qui prennent un bain d'ombre sous la claie de branchages.

Toutes les scènes décrites ci-haut ne figurent pas au programme d'un documentaire de la National Geographic Society, mais elles se sont bel et bien déroulées en moins de trois



Deux zèbres papotent à Lewa Downs.

jours, au mois d'août dernier, à l'un ou l'autre des nombreux parcs nationaux kenyans.

Car le Kenya a beau être le présumé berceau de l'humanité, il demeure avant tout le royaume des animaux, qui sont ici pléni-

potentiaires. En plus de permettre de vivre des expériences uniques — séjourner dans un manoir anglais où les girafes vous mangent dans la main, ou serrer la trompe d'un éléphant recueilli dans un orphelinat pour pachydermes —, l'ancienne colonie britannique est l'un des meilleurs sites mondiaux pour observer, dans leur élément naturel, en toute sécurité et avec une réelle proximité, un nombre particulièrement impressionnant de petites et grosses bêtes.

Au Kenya, rien n'est d'ailleurs plus jouissif que de se tenir debout, la tête sortie du toit ouvrant d'une Land Rover, l'objectif braqué et prêt à mitrailler d'images sa pellicule, en atten-

dant que survienne quelque instant de grâce photographique. Comme un chasseur, on traque, on scrute, on avance en silence, on espère, on attend, on vise, on appuie... et les trophées rapportés de ces missions le sont toujours sans effusion.

L'ennui, c'est que si le développement élevé de l'industrie touristique kenyane a l'heur de plaire à ceux qui ont soif d'aventure et de safari dans un cadre sûr et confortable, il entraîne aussi la hargne de ceux qui trouvent qu'il y a surpopulation de visiteurs, par endroits. «Dans la réserve de Masai Mara, en août, j'ai dénombré 32 minibus autour d'une famille de lions en train de dévorer un zèbre!», déplore Loïc, un touriste breton.

Bref, certains parcs et réserves auraient intérêt à faire preuve de plus de... réserve, justement, et c'est précisément ce qu'on a compris, à Lewa Downs.

VOIR PAGE D 2: KENYA

SAMEDI

TOURISME

LA FAUNE JOUIT D'UNE PROTECTION PRESQUE INÉGALÉE SUR LE GLOBE : C'EST QU'ON NE BADINE PAS AVEC LA PRINCIPALE SOURCE DE REVENUS DE L'ÉTAT. AU KENYA, ON PEUT ÊTRE CONDAMNÉ À LA PRISON À VIE POUR AVOIR ABATTU UN RHINOCÉROS. EN FAIT, LA SAUVEGARDE DES ESPÈCES ANIMALES EST SI IMPORTANTE QUE MÊME LES GUERRIERS MASAÏS N'ONT PLUS LE DROIT DE DEVENIR DES HOMMES À LEUR MANIÈRE.



Le pavillon central du Borana Lodge, remarquable établissement situé en pleine brousse, non loin du mont Kenya.

Kenya

SUITE DE LA PAGE D 1

Une réserve modèle

Située non loin du second plus haut sommet d'Afrique — le mont Kenya, 5199 mètres —, Lewa Downs est sans doute la réserve modèle du pays et un exemple à suivre pour toute l'Afrique des safaris. Aménagée grâce aux efforts d'Anna Merz, championne mondiale de protection animale, et à la générosité de la famille Craig, des mécènes qui ont rendu à la nature plus de 213 kilomètres carrés de leurs terres, Lewa Downs a permis de favoriser la survie de plusieurs espèces menacées, dont le rhinocéros noir.

En plus de se déployer sur de fort jolis lopins de steppe et de savane tout droit sortis d'*Out Of Africa*, cette sorte de RSBL (réserve sans but lucratif) réinvestit ses profits dans les communautés locales en subventionnant des écoles et un médecin itinérant. Et pour ne pas troubler la quiétude de la population faunique, on limite les visiteurs à une soixantaine par jour.

« Pour la quantité, allez à Masai Mara; pour la qualité, c'est ici que ça se passe », explique Sean Hartley, gérant du Lewa Safari Camp. Vous ne croiserez pas de minibus et vous pourrez observer, dans leur élément, une soixantaine de mammifères et 440 espèces d'oiseaux. »

Pour surveiller les cohortes de rhinos et les colonnes d'éléphants qui y ont trouvé refuge, Lewa Downs dispose de dizaines de rangers privés. Malgré cela, le danger guette. Et pas seulement à cause des braconniers.

« Le gouvernement kenyan possède littéralement tous les animaux de ce pays, même ceux que nous avons réintroduits dans la nature », ajoute Sean Hartley. Du jour au lendemain, il peut décider de prendre cinq de nos rhinos et de les envoyer dans une autre réserve pour la repeupler. Ici, les rhinos sont en sécurité grâce à nos rangers; mais mettez-les à Masai Mara et ils sont foutus: les ressources sont trop peu limitées et le territoire est beaucoup trop grand pour être bien surveillé... »

De fait, quand on sait qu'une corne de rhinocéros s'écoule au bas mot 30 000 \$US sur le marché noir, le pauvre blindé sur pattes n'a aucune chance lorsqu'il tombe sur des braconniers armés de mitraillettes et d'une tronçonneuse... utilisée pour déléster l'animal de son appendice nasal, qu'il soit ou non encore en vie.

Pourtant, la faune jouit ici d'une protection presque inégalée sur le globe: c'est qu'on ne badine pas avec la principale source de revenus de l'État. Et tandis qu'au Québec un impresario libidineux pourrait n'écoper que deux ans de travaux pour avoir joué à touche-pipi avec des enfants, au Kenya, on peut être condamné à la prison à vie pour avoir abattu un rhinocéros.

En fait, au Kenya, la sauvegarde des espèces animales est si importante que même les guerriers Masaï n'ont plus le droit de devenir des hommes à leur manière.

Soupirs d'Afrique

La première fois qu'il m'a dit son nom, j'ai cru que c'était « Killing Guy », vu sa carrure et la longueur de son interminable corps. Mais Kiringai, « celui qui a tué un lion », ne m'en a pas tenu rigueur. Même que son ego de morane, ou guerrier Masaï, semblait plutôt flatté dans le sens du poil.

Avant de rencontrer Kiringai Rikimangus, je n'aurais jamais pensé marcher sans arme dans un bush africain, au nez des lions et à la barbe des gnous. Mais aux côtés des six pieds six pouces de ce colosse qui se balade toujours avec sa lance sur l'épaule,



Le parc d'Amboseli compte plus de 700 troupeaux d'éléphants.

— Alors, pour devenir des hommes, que font les Masaïs?

— Euh... On organise d'autres épreuves, comme des compétitions de course...

Si une majorité de Masaïs vit toujours traditionnellement — certains, dans les environs de Loita Hills, n'auraient d'ailleurs jamais eu de contacts avec des Blancs —, on en trouve de plus en plus qui intègrent le monde moderne, tantôt par choix, tantôt à cause des pressions de l'État. Parfois, les Masaïs ont même une double vie: chauffeur-guide pendant 10 mois, guerrier et résident d'une maison de torchis dans une manyatta (hameau) le reste de l'année.

De plus en plus, certaines communautés masaï louent même leurs terres à un promoteur privé, qui y organise des safaris. En échange, la tribu reçoit une rétribution et quelques Masaïs sont engagés pour travailler comme cuisiniers, gardiens ou guides. Comme Kiringai.

Ce soir-là, après mon pique-nique au nez des lions et à la barbe des gnous, je suis rentré sain et sauf au lodge où travaille Kiringai. Mais je n'ai pu m'empêcher de croire que, quelque part, dans les hauteurs de Loita Hills ou dans quelque coin reculé du Kenya, il y avait toujours des hommes qui deviennent moranes en terrassant un lion.

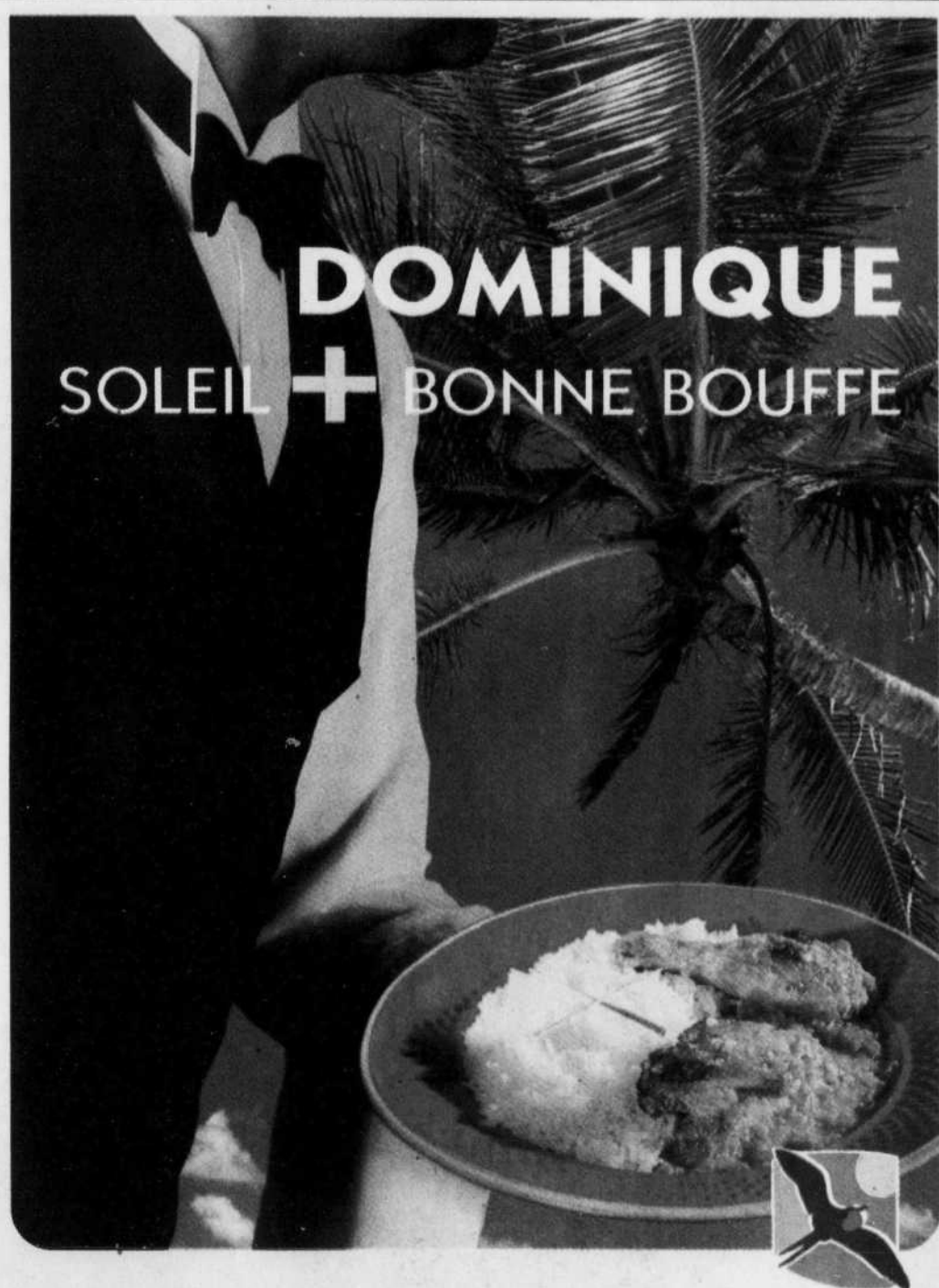
En vrac

■ **Saisons.** Hormis novembre et avril, où les pluies sont abondantes, le Kenya se visite à peu près toute l'année. À moins de vouloir assister aux grandes migrations des gnous, juillet et août sont cependant à proscrire: trop de monde, trop de véhicules, trop de poussière... En revanche, en janvier et en février, le temps est splendide et il n'y a pas un chat, à part les gros félins.

■ **Accès.** Kenya Airways (www.kenya-airways.com) relie Nairobi à Londres et Amsterdam plusieurs fois par semaine. Air Kenya (www.airkenya.com) dessert pour sa part une multitude de destinations domestiques. Vu l'état des routes, c'est souvent la meilleure alternative.

■ **Visa.** Il est obligatoire (72 \$) et peut être obtenu au Haut-Commissariat du Kenya à Ottawa (☎ 613-563-1773, www.kenyahighcommission.ca).

■ **À éviter.** Le nord-est du pays, là où sévissent les shifas, ces bandits de grand chemin qui détournent ceux qui s'aventurent trop près de la frontière somalienne. Certains quartiers chauds de Mombasa et de

DOMINIQUE
SOLEIL + BONNE BOUFFE

GUADELOUPE,
À CHACUN SES VACANCES
www.maguadeloupe.ca

Basse Terre • Grande Terre • Marie-Galante • Les Saintes • La Désirade • Saint-Martin • Saint-Barthélemy

Cet hiver, que diriez-vous de joindre l'enchantement à l'agréable? C'est ce que vous proposent les îles de Guadeloupe. Quelle que soit votre passion — plein air, sports extrêmes, gastronomie, culture, fête —, dans les îles de Guadeloupe, elle se conjuguera au soleil pour faire de votre séjour une expérience inoubliable, unique. Cliquez dès aujourd'hui sur maguadeloupe.ca et découvrez votre prochaine destination soleil.

**ABONNEZ-VOUS À MAGUADELOUPE.CA
ET GAGNEZ!**

Abonnez-vous à notre bulletin Offres Guadeloupe et courez la chance de gagner un séjour de rêve pour deux personnes dans un hôtel de la chaîne Des Hôtels et des îles. Détails sur www.maguadeloupe.ca.

Soleil français, saveur créole...



Novotel Bas du Fort 3★

Départs les mardis du 04 janvier au 08 février 2005.

1589\$

Séjour de 1 semaine, 3 repas par jour.
Prix par personne, en occupation double,
taxes et vols inclus.

Contactez votre agent de voyages
pour plus de détails.

**VACANCES
transat**
Voyager vrai.

Une girafe et son petit, réserve de Masai Mara.

PHOTOS GARY LAWRENCE

on se dit « *acuna matata* », l'équivalent kenyan du « *pa' pwoblèm* » créole.

Heureusement qu'il est là, d'ailleurs, l'immense morane. Car en fin de journée, les bêtes sont plutôt actives, occupées à chercher un point d'eau. « *N'ait crainte, les fauves ont plus peur de toi que l'inverse* », assure Kiringai.

Peut-être, mais pour paraphraser un proverbe connu, la faim chasse le lion hors de la brousse. Et le but de notre randonnée étant de pique-niquer en plein air, il y a lieu de se demander qui, ou quoi, servira de repas à qui. D'autant plus que nous avançons maintenant sur une véritable autoroute animalière, à en juger par les dépôts et les traces qui ponctuent le sol.

— « Tu vois celles-ci, toutes fraîches, en forme de fleur? C'est un guépard qui vient de passer. »

— Ah bon. Et on fait quoi, s'il se pointe de nouveau, le proprio de ces coussinets fleuris?

— Si tu tombes nez à nez avec un guépard, tu peux l'en tirer si tu attaques le premier et que tu lui saisis les pattes avant...

— Je vois. Et sa gueule, et ses crocs?

— Après les pattes, tu le saisis par le cou et tu le terrasses.

— Ben oui, c'est l'enfance de l'art...

— Bon, maintenant, tout le monde se suit, et si un animal surgit, personne ne court, d'accord?

Arrivé non loin du site de notre gueuleton, Kiringai s'arrête net. « C'est ici que ça s'est passé », dit-il en arborant altièrement le crâne du bovidé qui a servi d'appât à sa proie, et qu'il laisse là comme une stèle pour commémorer son triomphe sur le roi des animaux.

« Je l'ai transpercé juste ici, dans le thorax, et ma lance est ressortie de l'autre côté. J'ai ensuite coupé sa queue, je l'ai dépecé et j'ai recouvert mon crâne de sa tête. Puis j'ai dansé, dansé... » Ames sensibles, refrenez le flux de votre affliction; amis des bêtes, cessez de bisquer: c'était il y a bien longtemps.

— « De nos jours, on ne peut plus tuer de lion, sinon c'est sept ans de prison, explique Lapao, un Masaï qui éloigne les babouins au lance-pierres, à l'hôtel où il travaille. »

Nairobi, la capitale surnommée Nairobi, sont également peu fréquentables. Sinon, *sawa sawa*, (« ça va, ça va ») car le Kenya est un pays généralement sûr.

■ **Adresses.** Comme Nairobi demeure un passage souvent obligé, voici de bonnes adresses pour s'y requinquer, avant ou après un vol: le légendaire Norfolk (www.lomrhohotels.com), qui fête cette année son centenaire; le Macushla House, ravissant petit B&B (macushla@africaonline.com); le Ngong House et ses jolies tree houses sur pilotis (www.ngonghouse.com); et le Giraffe Manor (www.giraffemanor.com), où on cohabite avec les girafes. À voir aussi: la maison de Karen Blixen, auteure de *La Ferme africaine*, le roman à l'origine du film *Out Of Africa*, qui sera possiblement ressorti en redux, en 2006. Une ferme et une femme: 20 ans déjà...

■ **Se loger.** Plusieurs des plus exceptionnels lodges et hôtels kenyans sont commercialisés sous la bannière Bush Homes (www.bush-homes.co.ke), gage de très haute qualité. À réserver les yeux fermés (à condition de pouvoir se les payer): le Borana Lodge (www.borana.co.ke), absolument remarquable, ainsi que le Lewa Safari Camp, pour séjourner dans des cottages ou des tentes de luxe à Lewa Downs (www.lewa.org).

Aussi dignes de mention: le Sopa Lodge, excellent rapport qualité-prix aux portes d'Amboseli (www.sopalodges.com), et le Olarro Camp, splendidement situé et choucheté géré, aux confins de la réserve de Masai Mara.

■ **Livres de route.** Le Lion, de Joseph Kessel; *La Masaï blanche*, de Corinne Hofmann; *La Ferme africaine*, de Karen Blixen.

■ **Guide.** Le Lonely Planet Kenya, quoiqu'en anglais, est une valeur sûre; le Routard Kenya-Tanzanie vaut aussi le coût; le Guide Bleu Hachette Kenya et Nord-Tanzanie est bien illustré; et la version française du Footprint Kenya-Tanzanie-Zanzibar souffre de nombreuses coquilles.

■ **Renseignements.** ☎ 1866 44-KENYA, www.magicalkenya.com.

L'auteur était l'invité du Kenya Tourist Board et de Kenya Airways.

SAMEDI

TOURISME

LES CURES DE SANTÉ NE DATENT PAS D'HIER ET CERTAINES STATIONS THERMALES SONT RECONNUES MONDIALEMENT POUR LEURS PROPRIÉTÉS MÉDICO-THÉRAPEUTIQUES, CONTRE L'ARTHRITE ET LE RHUMATISME PAR EXEMPLE. CE QUI EST NOUVEAU, C'EST D'Y AVOIR FAIT BASCULER LA SANTÉ-SANTÉ VERS LA SANTÉ-MIEUX-ÊTRE, AVEC SOINS DE BEAUTÉ ET EXPÉRIENCE GASTRONOMIQUE À LA CLÉ.

COURANTS

Relaxville-les-bains



Diane Précourt

Au premier abord, il y a quelque chose d'un peu faussement intimiste à voir de parfaits inconnus se croiser en pantoufles-peignoir dans les corridors d'un relais spa, voire s'installer ainsi affublés devant leur petit-déjeuner dans la salle à manger. Tout se passe comme si, du coup, une certaine retenue d'usage pouvait tomber à plat, cavalièrement classée hors d'ordre. Puis on décèle rapidement que c'est là un autre monde, flottant sur le nuage idyllique du relâchement collectif. Et de se bousculer au portillon, les jouisseurs des bienfaits bien faits d'une salubre détente, dans ce qui est devenu une véritable industrie de la désintox des vies qu'on mène.

Une industrie... Soudain m'est souvenir d'un grand centre de cet acabit, en Belgique — non, pas à Spa —, où la logistique justement industrielle était telle que j'avais la vague impression d'être une sorte de beignet à shooter à la crème sur la chaîne de montage d'une shop thermique. Ça entrainait au massage machine, ça sortait du gommage salin, les portes claquaient allègrement de tous côtés, tandis que nous étions priés de bien vouloir relaxer...

L'importance économique des spas représente au Québec des revenus annuels de 60 millions et un achalandage de 820 000 visites.

« Ça fait du bien, ça, ma p'tite dame: au suivant! » C'est supposé, en effet. Mais à trop vouloir enduire le curiste ahuri d'une couche de bien-être affecté, on le laisse plutôt doublement stressé.

Et si, me disais-je, dans un semblable cafouillage, on m'oubliait là, entièrement algo-enveloppée puis emballée d'un grand sarraf-wrap, dans une « cellule » complètement noire, le chronomètre endormi depuis un moment déjà? Ma seule garantie, à ce stade du processus: la note qui restait à régler!

Heureusement, la plupart des centres dits de santé préconisent une approche autrement plus professionnelle. Ainsi, l'un des derniers-nés dans le milieu de la cure du mieux-être au Québec, Stonehaven Relais & Spa (www.stonehavenrelaispa.com), mise sur l'air en microclimat de Sainte-Agathe-des-Monts, dans les Laurentides, mais surtout sur la qualité des soins et produits qui y sont offerts.

Au cœur d'un environnement naturel qui en impose de lui-même, Stonehaven a été aménagé dans l'ancienne résidence de Douglas Lorne McGibbon, né à Montréal au début du siècle dernier. Frappé par la tuberculose, l'homme d'affaires fera construire un sanatorium à Sainte-Agathe, qui deviendra la première municipalité canadienne à disposer d'un centre de traitement de cette maladie. Puis McGibbon y bâtit sa résidence, Stonehaven, au bord du lac des Sables. A son décès, les nouveaux propriétaires, les pères oblat, en feront un lieu de soins pour leurs compères âgés, fournissant ainsi le meilleur gage de préservation de ce patrimoine architectural.

Binoche, Clinton et les autres

Dès en abordant le hall de la maison d'inspiration écossaise, en ce milieu d'automne, une chaleur généreuse provenant notamment des cheminées qu'on a « découvertes » ça et là enveloppe le visiteur. Dehors, tout près, des bains ont été installés au bout de corridors thermiques — bah, pour les frileux! — et un hammam aménagé dans l'ancien caveau à légumes. Une panoplie de soins du corps complète le tableau de ce qui constitue la philosophie de l'endroit: un re-

lais-bien-être davantage qu'un relais-santé. Une nuance subtile, mais de taille. Au diable privation-diète-granola, bonjour gâterie-confort-chouchoutage.

On a misé, donc, sur des soins d'une impressionnante diversité sur un site qui, s'il incite à la détente, ne tient pas de l'austérité monastique pour autant. Tenez, le massage aux pierres chaudes, par exemple: une heure et demie de pure relaxation, qui vous paraîtra d'une brièveté désarmante, dans l'une des 16 salles de traitement.

Des produits européens Anne Sémonin, dont Stonehaven détient l'exclusivité pour le Québec, on peut tirer une infinité de mélanges selon le type de peau et... le mode de vie. Paraît que la Juliette Binoche en serait pratiquement accro, tout comme Isabelle Adjani, et que Bruce Willis y adhérerait volontiers. L'autre ligne de produits, B. Kamins Chemist, elle, est 100% pure laine et même élaborée à base de sève d'érable purifiée. Bill Clinton (peut-être aussi Monica?) se serait entiché du traitement pour la rosacée et Leslie Ann Warren aurait craqué pour la crème contour des yeux. Que ne ferait-on pas pour éviter les piqueries de Botox!

Des trous dans l'atmosphère

L'aménagement d'un terrain de golf à proximité du relais fait partie des projets de Stonehaven, propriété d'Yves Langlois et de son épouse Andrée, actifs dans l'immobilier au Canada et aux États-Unis et qui ont créé SENC Stonehaven Country Club en partenariat avec Buena Vista Hospitality Group. Mais un golf, ça fait parfois des trous dans l'atmosphère de la place et chez les citoyens, les interrogations fusent: le site choisi va-t-il défigurer la montagne; où prendra-t-on l'eau nécessaire; et les pesticides? Bref, une affaire à suivre, dans une localité qui doit se trouver un positionnement original entre Saint-Sauveur la populaire et Tremblant la surmédatisée.

Inauguré début octobre, Stonehaven Relais & Spa dispose d'une trentaine de chambres, simples mais confortables, dont quatre avec un foyer fonctionnel. Un cellier y fait tranquillement vieillir quelque 800 bouteilles sous l'œil avisé de la sommelière Martine Couture, et on prévoit en faire une salle pouvant accueillir une quinzaine de personnes pour des réunions, des dégustations et même de la formation vinicole. Quant à la table du restaurant Granité, au panorama riverain, le chef y propose notamment un menu bio. La salle de bal, qui a bellement traversé le temps, peut recevoir les visiteurs pour des rencontres spéciales, comme le bal masqué du 31 décembre prochain.

Et la clientèle que j'ai côtoyée là ne ferait qu'une bouchée des énormes préjugés entretenus sur la fréquentation des spas. Des retraités, plus ou moins jeunes, des couples (oui, oui, les hommes découvriront enfin les joies du mitonage), des petits groupes de femmes (des sœurs, des collègues, des amies?)... J'y ai vu aussi des jeunes au nombril « aérien », body-perçés, recherchant là certainement autre chose que la fontaine de Jouvence.

De santé-santé à santé-mieux-être

Michel Archambault, titulaire de la Chaire de tourisme de l'UQAM, a piloté des recherches sur l'industrie du spa au Québec, dont l'engouement ne remonte quand même qu'à une dizaine d'années: « Les enfants des baby-boomers profitent aussi des centres de massage et relais santé. On remarque d'ailleurs une augmentation assez surprenante de la fréquentation chez les 20-30 ans. Et de façon générale, les gens sont de plus en plus nombreux à réclamer des forfaits grand confort. Préoccupés par la santé et le mieux-être, beaucoup d'entre eux en ont les moyens, ils ont voyagé et ils veulent se payer du bon temps. Si bien que l'offre de ce genre de soins connaît également une urbanisation croissante. »

Les cures de santé ne datent pas d'hier et certaines stations thermales sont reconnues mondialement pour leurs propriétés médico-thérapeutiques, contre l'arthrite et le rhumatisme par exemple. Ce qui est nouveau, c'est d'y avoir fait basculer la santé-santé vers la santé-mieux-être, avec soins de beauté et expérience gastronomique à la clé. Puis avec programme de fitness, devrait-on ajouter pour parler comme les Français, la grande tendance de l'heure, notamment aux États-Unis.

« À une certaine époque, en Europe, explique Michel Archambault, les cures représentaient souvent le seul moyen de s'offrir des vacances, disaient les mauvaises langues: tributaires de prescriptions médicales, elles étaient entièrement couvertes par la sécurité sociale, en France par exemple, où elles le sont même encore en partie. »

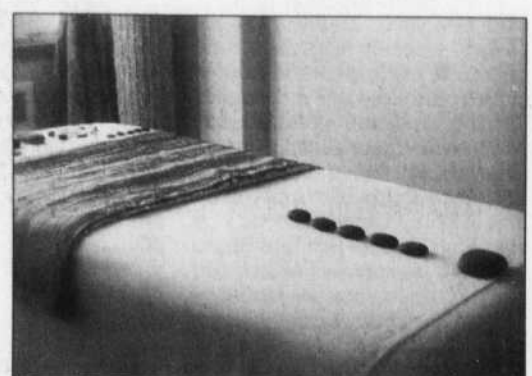
Chose certaine, la formidable croissance de cette industrie et ses dérivés au Québec n'a pas échappé à nombre d'hôteliers, qui offrent allègrement soins de santé et services de spa dont la qualité et le professionnalisme gagnent toutefois à être vérifiés dans

certaines cas... Selon les résultats d'une étude du regroupement québécois Spas Relais Santé, publiés en septembre 2003, l'importance économique de ce secteur représente au Québec des revenus annuels de près de 60 millions de dollars, l'achalandage des spas atteindrait 820 000 visites et ce tourisme de santé aurait créé 1670 emplois dans plus de 100 entreprises.

Le grand défi, d'après cette enquête, serait la formation puisqu'il n'existe aucun programme du ministère de l'Éducation portant sur les soins corporels. Pendant ce temps, l'offre de services de toutes sortes explose littéralement. Et les gens en redemandent.

À la bonne heure! Si on massait les masses en masse, peut-être bien trouverait-on moins de stress à ramasser au tournant?

dprecourt@ledevoir.com



Le massage aux pierres chaudes: une heure et demie de pure relaxation.



PHOTOS STONEHAVEN RELAIS & SPA

À Stonehaven Relais & Spa, les soins du corps sont d'une étonnante diversité.

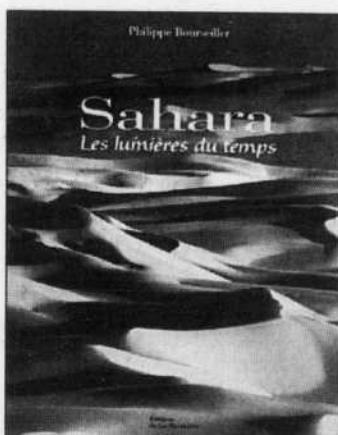
BEAUX LIVRES

DIANE PRÉCOURT

L'évocation de son nom autorise à elle seule tous les rêves, les contrastes les plus fous, l'imaginaire le plus débridé. Dix millions de kilomètres carrés en font le plus grand désert de la planète, probablement le plus spectaculaire aussi. Chez certains, le Sahara peut même provoquer une sorte de mal-être diffus.

Dans le livre *Sahara - Les lumières du temps*, on fait un voyage fascinant au fil des images du photographe Philippe Bourseiller, qui a parcouru pendant quatre années ce désert que se partagent une dizaine de pays. Collaborateur pour les plus grandes publications, il a reçu pour son œuvre photographique le prix du World Press à cinq reprises.

Sans tomber dans le cliché, le livre est tout simplement magnifique, lourd en contenu... et en poids! Des textes en six chapitres aux titres aussi poétiques que « Avec le temps pour architecte », « Archives à ciel ouvert », par exemple, expliquent l'histoire, complètent le regard, disent les populations. Ils sont signés d'Édmond Bernus, géographe, Minnie Brandily, ethnologue, Jean-François Chaix, journaliste indépendant, Marceau Gast, directeur de recherche au CNRS, Mali-



ka Hachid, préhistorienne, et Yvette Veyret, docteur ès lettres.

Ainsi, sous différentes lumières offertes à l'infini par le Sahara, le document parle de paysages, de territoire, d'histoire, de faune, de gens, de légendes, de magie.

Presque un livre-meuble, à déguster à petites doses.

Le Devoir

SAHARA

LES LUMIÈRES DU TEMPS

Collectif d'auteurs

Photos de Philippe Bourseiller

Éditions de la Martinière

Paris, 2004, 425 pages



VOYAGES EXCLUSIFS

RANDONNÉE PÉDESTRE en compagnie de

François Dompière

du 21 mai au 4 juin 2005

TOSCANE — Italie

4 399 \$ p.p. occ. double

Hôtels 3 et 4 étoiles

BRIDGE en compagnie de

Marcel Bourbeau

Directeur de bridge

du 18 mars au 9 avril 2005

CAP D'ANTIBES — France

2 600 \$ p.p. occ. double (studio)

Résidence Gallion 3 étoiles

Avion Air France et transferts inclus

514-286-7559 ou 1-888-861-2485

DEMANDEZ NOS DÉPLIANTS

voyages
bergeron(.com)

Depuis 1950

FUYEZ L'HIVER,

RÉSERVEZ EN LIGNE :

www.voyagesbergeron.com

ESPAGNE

Costa Del Sol

Bajondillo

à partir de

16 février, 4 sem. 2190 \$

occ. double, taxes incluses

24 février, 3 sem. 1895 \$

occ. double, taxes incluses

MONTRÉAL

T. 514-273-3301/1-866-273-3301

PLACE LONGUEUIL

T. 450-651-9551/1-877-651-9551

www.voyagesbergeron.com

LONG SÉJOUR

CÔTE D'AZUR

1 mois, Cannes Verrerie

2 départs : 28 février et 7 mars

Accompagné par Mme Céline Tremblay

SUPER PRIX à partir de 1669 \$

Vol, transfert, studio, occ. double, taxes incluses

VOYAGES CULTURELS

(Filiale de Voyages d'une Vie inc.)

La culture, notre préoccupation quotidienne

VIP

INDE

Inde du Nord et du Sud combinés. Possibilité de 23, 30 ou 45 jours.

Départ de groupe (min. 4 pers.)

15 FÉVRIER 2005 : Prix régulier 6 499 \$

L'ÉGYPTÉ

Départs de petits groupes (3 semaines)

Hôtels et croisières 5* • 4 774 \$ tt inclus

12 FÉVRIER 2005 (Incluant solstice à Abou Simbel)

5 ET 12 MARS 2005

Soirée d'information : 24 ou 25 novembre. RSVP

Spécial : 14 jours, départ 3 mars : 2 976 \$

Renseignements : (514) 844-0407

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

Bon voyage

clubvoyages
Tourbec Lacombe

Forfait Plus à Paris

Hôtel des Arts 2 1/2*

à partir de

1 009\$

Ce forfait comprend : le vol aller-retour, 7 nuits d'hôtel avec petit déjeuner, transferts, une croisière d'une heure sur la Seine

VACANCES
air transat3506, rue Lacombe
Montréal (Québec)
(514) 342-2961Université
de Montréal
Côte-des-Neiges

Départ de Montréal. Prix par personne en occupation double. Taxes et surcharge de carburant incluses. Supplément départ vendredi 1900 non inclus. Les prix sont sujets à changements et à la disponibilité au moment de la réservation. Frais de dossier de 150 \$ par personne. Pour tous les détails et conditions générales, veuillez vous référer à la brochure Europe 2004-2005 de Vacances Transat. Air Transat et Vacances Transat sont membres de Transat A.T. Inc., Collaborateurs d'Air Canada.

LE FIL DE CUIR
CENTRE DE VALISES

Vente et réparation Samsonite, Delsey Victorinox (Swiss Army) Andiamo, French, Zero Halliburton, Briggs & Riley etc.

Service rapide après vente

3852 boul. Taschereau

Greenfield Park, Québec J4V 2H9

Tél.: 450-671-6904 ou sans frais 1 868 671-6904

550 Sherbrooke Ouest, Montréal

Tél.: 514-849-0136 ou sans frais 1-888-849-0005

Club Med
LE tout-compris

EXPERT N°1 AU CANADA

Rabais supplémentaire
Cinquième Saison de
1205 à 2305 par coupleCancun, La Caravelle (Guadeloupe),
Sandpiper (Floride), Turquoise (Turks et Caicos),
Punta Cana, Ixtapa
Départs entre le 28 novembre et le 12 février à partir de 1730\$

Profitez de nos spéciaux au soleil

ECONOMISEZ
jusqu'à 2505 par coupleAllegro Playa Grande
Tryp Peninsula (Varadero)
Barcelo Tambor (Costa Rica)à partir de
1269 \$
1333 \$
1574 \$Melía Cayo Guillermo
Iberostar Dominicana (Punta Cana)
Club El Mandarin (Riviera Maya)à partir de
1296 \$
1539 \$
1709 \$

Départs entre le 7 et le 31 janvier

CROISIÈRE À BORD DU COSTA CLASSICA à partir de 1659\$

Itinéraire : La Romana, Ile de Catalina, Tortola, Martinique, Barbade, Grenade, St-Maarten.

Départ : 19 décembre 1659\$

Départs : 16 et 23 janvier 1689\$ Départs : 20 février, 20 et 27 mars 1748\$

Les tarifs comprennent : le vol de Montréal avec Air Transat, la croisière de 7 nuits en occ. double (Cot. 1 et 2), les transferts et les taxes.

CINQUIÈME SAISON

(514) 270 1237, sans frais 1 800 5-SAISON

30 AVENUE DE L'ÉPÉE (ANGLE LAURIER), OUTREMONT

BOUFFE ET MALBOUFFE

Interdiction des gras trans: bravo, mais...

De la préoccupation à l'action. Le Parlement fédéral a décidé cette semaine de fourbir ses armes afin de mieux anéantir les gras trans au pays. Dans une proportion de 193 voix contre 73, les parlementaires ont en effet adopté mardi soir une résolution forçant le gouvernement Martin à voter d'ici un an un projet de loi interdisant ces acides gras néfastes dans tous les produits alimentaires. Ce geste étonnant doit conduire le Canada tout droit sur le chemin de l'exception gastronomique en le faisant basculer dans le cercle ultra-restrict (où seul le Danemark évolue en ce moment) des pays ayant totalement interdit ces acides gras délétères de l'alimentation humaine.

Le programme est ambitieux mais nécessaire, estiment les cardiologues, même si les risques de voir cette réglementation buter sur les réticences très mercantiles des rois de la malbouffe ne sont pas à exclure pour autant.

Les ayatollahs du bien-manger ne devraient donc pas jouer haut-bois et faire résonner musette trop vite. Mais rien ne leur interdit de sortir ces instruments de leur étui pour une célébration prochaine.

C'est que cette résolution, amenée sur la table par le Nouveau Parti démocratique (NPD), s'accompagne désormais de la mise en place d'un groupe de travail multidisciplinaire chargé de guider le gouvernement dans sa riposte réglementaire visant à faire disparaître des rayons d'épicerie ce type de matières grasses induit par la présence d'huiles végétales partiellement hydrogénées et de shortening. L'annonce a en fait été la semaine dernière par la secrétaire d'État à la santé publique, Carolyn Bennett.

Ce groupe, piloté par Santé Canada de concert avec la Fondation



Fabien Deglise

des maladies du cœur — très préoccupée par les ravages des gras trans —, doit être formé au cours des prochaines semaines. À son bord, nutritionnistes, scientifiques et acteurs de l'industrie tenteront de faire poindre un début de consensus afin de faire du Canada une zone libérée des gras trans. Ou presque.

Dans leur ligne de mire: la sensibilisation du public, pour lequel gras trans comme huile hydrogénée ne signifient pas grand-chose, le renforcement de l'étiquetage mais aussi les gestes concrets et imposés que l'industrie pourrait adopter afin d'évacuer ces ingrédients de leurs recettes. Toute une ratatouille qui, au printemps 2005, devrait déboucher sur la présentation de recommandations préliminaires et, 12 mois plus tard, d'autres recommandations «pour un cadre de réglementation approprié et l'introduction à grande échelle de choix sains afin d'atteindre l'objectif de réduire autant que possible la teneur en gras trans des aliments vendus au Canada», indique le ministère fédéral de la Santé dans un communiqué.

Fastidieux, l'exercice l'est sans aucun doute. Et il devrait d'ici là laisser le temps aux marchands de bouffe industrielle de préparer leur contre-attaque mais aussi de poursuivre leur quête de l'aliment surtransformé sans gras trans. Une mission loin d'être impos-

sible mais qui ne leur donne pas moins de maux de tête par les temps qui courent.

L'explication en est simple: largement utilisées par l'industrie, les huiles hydrogénées qui donnent naissance aux gras trans sont économiques et faciles à manipuler, se conservent plus longtemps et donnent de la texture aux aliments. Certes, au cours des derniers mois, plusieurs entreprises ont annoncé publiquement s'en être débarrassées dans leurs biscuits, barres tendres ou pâtisseries (où elles sont les plus répandues), au profit de gras saturés, eux aussi néfastes pour l'organisme à forte dose, mais dix fois moins que les gras trans. Cependant, cette mise au rancart a aussi un coût et impose des changements de goût des aliments. Et tous ne sont pas encore prêts à assumer ce type de bouleversement.

Conséquence: les Canadiens consomment aujourd'hui pas moins de dix grammes de gras trans par jour, un taux dramatique-



Un biscuit fait de gras trans? Peut-être pas pour longtemps.

ment élevé, qui serait l'un des plus élevés au monde. Pis, chez les 15 à 25 ans, qui affectionnent particulièrement la malbouffe, cette moyenne atteint... 38 grammes par jour! Pendant ce temps, les maladies cardio-vasculaires, provoquées entre autres par l'exposition à ces gras, continuent d'engorger les systèmes de soins de santé d'un océan à l'autre.

Aux prises avec la même réalité, le Danemark s'est donc donné pour objectif de réduire la proportion de gras trans à 2 % à peine dans les aliments transformés vendus dans les épiceries. Une chute remarquable opérée en douceur mais qui laisse pantois devant les 20 ou 30 % que contiennent ici certains petits plaisirs sucrés.

Le Canada pourrait-il en faire autant? Les cardiologues en rêvent sans doute, même s'ils risquent de se contenter d'un objectif de 3 % afin de ne pas trop déplaire à l'industrie de la nourriture fabriquée à la chaîne. Motif? Les huiles de canola, fleuron de l'agriculture canadienne, en contiennent naturellement une telle proportion, rendant l'objectif de 2 % difficile à atteindre sans des substitutions liées à des importations de matières grasses.

La chose est facile à comprendre. Mais ce premier couac justifié des producteurs de canola devrait également, au cours des prochains mois, laisser la place à ceux des fabricants de produits laitiers ou de biscuits, des spécialistes de la frite grasseuse débitée à la chaîne ainsi que des marchands de semences et consorts, qui vont eux aussi tenter d'édulcorer des recommandations trop contraignantes. Avec succès? Réponse au printemps 2005.

Le Devoir

SANTÉ

Le secret toxique



Carole Vallières

Un jour, elle s'est mise à prendre du poids. De temps en temps, elle avait des attaques de panique. Elle faisait des cauchemars. Elle souffrait d'anxiété diffuse — mais beaucoup de gens en souffrent, alors tout le monde pensait que c'était assez normal. Le stress.

Elle était dépressive par périodes. Mais qui ne l'est pas? Elle était difficile, faisait des scènes; son caractère, à bien y penser, avait changé. C'était l'adolescence, peut-être. Un comportement autodestructeur, si on y réfléchissait. Mais la vie va vite, on ne réfléchit pas tous les jours comme on pourrait le faire.

Qui pourrait dire que ces symptômes parlent d'incestes ou de viols répétés? 60 % des victimes d'agressions sexuelles ont moins de 18 ans et, huit fois sur dix, c'est une fille. Où est la famille de cette jeune fille? L'enfant change, se referme, est triste, et on ne lui demande rien, on n'éprouve pas de sollicitude, d'inquiétude, on fait comme si tout était normal.

C'est la question qui me tarabustait en pensant à toutes ces agressions sexuelles que les victimes de Guy Cloutier ont subies pendant des années. Ou prenons Dave Hilton, voire ces médecins, ces avocats, ces plombiers, etc., reconnus coupables ou qui le seront bientôt. Ce n'est pas écrit sur leur front: «j'agresse ta fille».

Que fait l'entourage des victimes? J'ai posé la question aux CALAC (Centres d'aide et de lutte contre les agressions sexuelles), les chefs de file en matière d'intervention. Les CALAC ont donné le ton, éduqué ceux qui recevaient les plaintes, aidé les femmes à faire reconnaître le viol comme un problème de santé et un problème de société. Leur travail est loin d'être fini! En effet, lorsqu'on nie un problème, lorsqu'on n'offre pas de services pour le régler — c'est logique; encore aujourd'hui, les CALAC tirent le diable par la queue...

Expliquez-moi: je trouve que ça ne se peut pas. On est en 2004, ça fait 30 ans qu'on entend parler de la violence faite aux femmes. Quand je lis que 80 000 Québécoises sont victimes d'agressions sexuelles chaque année, je ne peux pas y croire. On est dans une société riche, évoluée, non?

Il y a des crimes qui arrivent comme des accidents, je comprends, mais les viols répétés... Vivre la honte pour le crime d'un autre, c'est une perversion qui fait mal au cœur, on se révolte devant le sentiment de culpabilité qui n'est pas vécu par la bonne personne. Comment comprendre ce sentiment d'impuissance?

Dominique Raptis, qui travaille à Châteauguay, m'a répondu: c'est le secret. C'est fait dans le secret, un terrible secret. L'agresseur dit: ça va briser notre famille, ça va briser ta vie, ta carrière, ça va faire de la peine à ta mère... et l'enfant qui grandit continue de croire que c'est vrai. Il ne pense pas que dénoncer ferait plus de tort à l'agresseur qu'à quiconque.

La victime est sous le joug, prise dans une dynamique d'autorité. Le secret est toxique... et ça fait des victimes qui se sentent très seules. A qui faire confiance, vers qui se tourner? Personne. Pendant des années, personne.

Vous aussi, l'argent et les maisons, ça vous a dérangé? Domi-

nique Raptis a reparlé de la dynamique d'autorité. Demander ce qu'on sait qu'on peut avoir pour que l'autre reconnaisse le tort qu'il a fait. Mais c'est l'agresseur qui dicte comment on peut le faire payer... ce n'est pas toujours de l'argent, et ça ne libère pas la victime, qui reste enfermée dans cette logique. On a aussi entendu que le fait de «trainer» l'agresseur en cour était une vengeance. Pourquoi est-ce que ce serait davantage une vengeance que dans le cas d'un crime économique?

En effet, encore aujourd'hui, mesdames et messieurs, les victimes d'agressions sexuelles sont suspectes. En cette époque où la sexualité est un objet de commerce, où l'industrie du divertissement l'utilise pour la vente de ses produits, on préfère travestir et banaliser; c'est une forme de négation très efficace. On dit qu'on viole des règlements, on viole la loi... Violent l'enfant, ça n'existe tout simplement pas. L'agression sexuelle est un tabou. On ne brise pas un tabou impunément.

Encore aujourd'hui, ce matin, on ne croit pas d'emblée la victime qui dénonce... On pensera qu'elle exagère. Elle l'a cherché, elle veut seulement avoir de l'attention ou de l'argent. Sa crédibilité est mise à mal. Si cela a duré aussi longtemps, on se dira qu'il devait bien y avoir autre chose...

La victime est sous le joug, prise dans une dynamique d'autorité. Le secret est toxique... et ça fait des victimes qui se sentent très seules.

En d'autres termes, on met la responsabilité de l'agression sur le dos de la victime. C'est si classique que même les victimes le font! Les victimes nient: ça ne se peut pas qu'il veuille me faire du mal... pas lui!

Mais supposons un instant que vous n'ayez pas de préjugés. Comment réagir si le chat sort du sac? Dominique Raptis répond: «Premièrement, croire la victime et l'écouter. Pas de jugements, seulement de la compassion, de l'accueil. On lui enlève la responsabilité de l'agression et on la remet à l'agresseur. Il faut comprendre que c'est très difficile à dire; il faut respecter son rythme, ne pas la pousser à aller porter plainte».

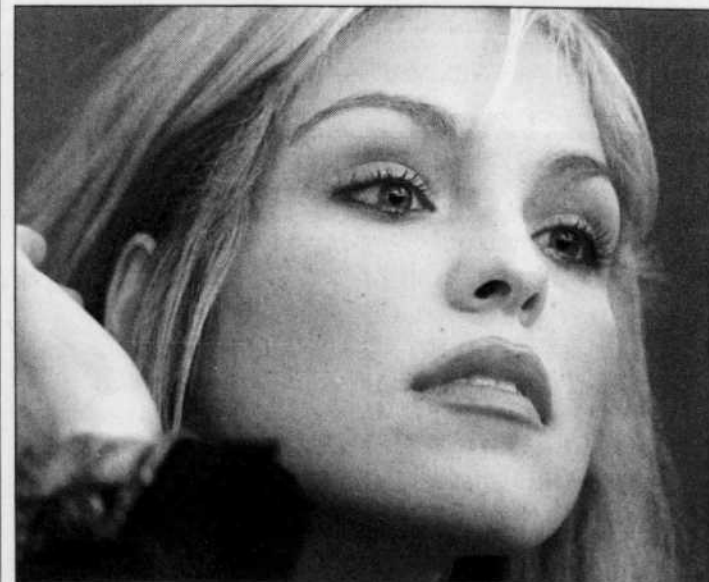
Si elle est pauvre, elle a besoin des CALAC. Si elle est prospère, elle a besoin d'un avocat. C'est la parole de la victime contre celle de l'agresseur, celui qui lui a déjà fait peur, vous vous souvenez? Le système judiciaire est si difficile, il faut se faire aider.

A quoi de positif correspond le besoin de dénoncer? ai-je demandé. «C'est reprendre du pouvoir sur sa vie», m'a répondu Dominique Raptis. Retrouver un peu d'estime de soi, reprendre le chemin qui mène au mieux-être. Le courage dont on fait preuve nous remonte. Puis, lentement, on se pardonne, on accepte son passé pour s'en libérer, on reprend la route vers sa «légende personnelle», comme disait Paulo Coelho...

Je rêve que 80 000 victimes trouvent du courage, il y en a plein les tribunaux; je rêve que les enfants lancent un non péremptoire, ne laissant aucun doute à papa, mon oncle, grand-papa ou un imprésario... Parfois, la santé, c'est crier non.

REGROUPEMENT QUÉBÉCOIS DES CALAC ☎ (514) 529-5252 Courrier électronique: rcalacs@qc.airsa.com

vallieca@hotmail.com



JACQUES NADEAU ARCHIVES LE DEVOIR

Jeannie Hilton, fille de Dave Hilton. A quoi de positif correspond le besoin de dénoncer? «C'est reprendre du pouvoir sur sa vie», répond Dominique Raptis.

Rencontres

Pour vous annoncer GRATUITEMENT : Placez gratuitement votre annonce en composant le (514) 985-2507. Enregistrez votre annonce avant le lundi 5h pour une parution le samedi suivant.

Pour récupérer vos message RAPIDEMENT : Prenez gratuitement connaissance du nombre de messages reçus par le (514) 985-2507. Composés par le (514) 985-2507 pour vos écoutes.

Pour répondre aux annonces RAPIDEMENT : Avec votre téléphone «touchtöne», composez le 1-900-451-6528. Des frais de 2,29\$/min (+ taxes) seront portés à votre compte de téléphone.

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

FEMME CHERCHE HOMME

SOURIRE AUX LÈVRES...

Mitasse, 45 ans, 5'6", 140 lb, cheu châtain, yx bruns, belle app, romantique, positive, aime musique, sports de raquette, cherche H 42-47 ans, pour amour et plus. 292885

J'AI LA VIE ET LA VIE M'FAIT AUTANT.

Mitasse, 47 ans, 5'5", cheu brun, yx bruns, app agréable, sociable, respectueuse, aime ciné, plein air, cherche H 40-50 ans, pour relations sexuelles et plus. 907744

SÉDUISANTE, PROVOCANTE ET PASSIONNÉE!

Mit, 45 ans, 5'7", blonde, yx bleus, belle app, dynamique, énergique, aime sports, plein air, cherche H 38-54 ans, pour sexualité et plus. 1033155

JOYEUSE ARTISTE-PEINTRE VIVRANTE.

Châteauguay, 45 ans, 5'5", cheu brun, yx bruns, app agréable, sociable, respectueuse, aime ciné, plein air, cherche H 38-54 ans, pour relations sexuelles et plus. 907744

CHAMPAGNE ET PROBABILITÉS.

Mitasse, 41 ans, 5'4", 106 lb, blonde, yx bruns, belle app, drôle, passionnée, aime danse, sports, cherche H 30-49 ans, pour sexualité et plus. 942969

CHARMANTE, SENSIBLE ET FINE D'ESPRIT.

50 ans, curieuse, agressive la vie, aime faire pitié, plein air, culture, ciné, cherche H en forme, curieux, sensible, partageant quelques intérêts. 5720

LA VIE EST COURTE...

Mitasse, 65 ans, 5'3", 110 lb, cheu blonde, yx bruns, belle app, passionnée, romantique, aime randonnées, sports de raquette, cherche H 55 ans et plus, pour amour et plus. 364138

VOIR AU-DELÀ DES SENS.

Mitasse, 50 ans, 5'5", 118 lb, blonde, yx bruns, app agréable, positive, respectueuse, aime ciné, littérature, cherche H 50-70 ans, pour amour. 811506

RECHERCHE VIEUX PROFESSIONNEL...

Lavallois, 54 ans, 5'2", veuve, professionnelle, féminine, mince, app agréable, n'humi, aime spirituelle, cherche H équilibré, gentil, pour amitié d'abord puis relation sérieuse. 10275

ÊTRE AIMÉE CE N'EST RIEN, C'EST ÊTRE PRÉFÉRÉE QUE JE DÉSIRE.

Mitasse, 55 ans, 5'7", cheu brun, yx verts, app agréable, gélénreuse, positive, aime ciné, musique, cherche H 25-35 ans, pour sexualité et plus. 1129902

JOLIE ET SYMPATHIQUE.

Vaudouil, 30 ans, 5'5", 118 lb, cheu brun, yx bleus, app agréable, aime roller, voile, cherche H 25-45 ans, pour amour et plus. 523745

SONGEE À LA DOUCEUR...

Belle roquette, belle moyenne, mince, professionnelle, cherche H 50 ans, pour improviser petits plats et grands projets. 10493

DIMBLE ET RESPECTUEUSE.

Mit, 49 ans, 5'8", 146 lb, cheu châtain, yx bleus, app agréable, aime badminton, voile, cherche H 39-55 ans, pour amitié. 205217

ENSEIGNANTE AU SECONDAIRE.

37 ans, humaine, aime la vie, plein air, camping, cherche H attentionné, aimant voyager et communiquer. 10494

TRÈS JOLIE UNIVERSITAIRE.

30 ans, 5'2", 122 lb, cheu et yx bruns, élégante, distinguée, joviale, sans enfant, aime vélo, ski, golf, marche, danse, ciné, cherche H 45-55 ans. 10507

CURIUSE ET SENSIBLE.

Professionnelle, 31 ans, 5'7", 130 lb, cheu châtain, yx bruns, n-humi, sans enfant, cherche H 31-38 ans, belle app, n-humi, app professionnel, pour relation sérieuse. 10472

CITADINE À L'AIR LIBRE.

Mit, 37 ans, 5'5", 140 lb, cheu brun, yx verts, belle app, sportive, aime ciné, musique, cherche H 35-43 ans, pour relations intimes et plus. 391196

JE CHOISIS DE VIVRE LE BONHEUR QUOTIDIENNIER.

Boucherville, 40 ans, 5'2", 130 lb, cheu châtain, yx bleus, belle app, respectueuse, sportive, aime plein air, cherche H 45-55 ans, pour amour et plus. 688492

NOUS NOUS ATTENDONS QUELQUE PART.

Retraite, 59', 140 lb, aime voyages, politique, danse sociale, cherche H 60 ans, grand, plutôt mince, autonome, libre, cultivé, tendre, sensible et aimant danse. 10495

PERLE CULTIVÉE RELIGIEUSE ET SENSIBLE.

Mit, 50 ans, 5'7", 130 lb, cheu brun, yx bruns, app agréable, respectueuse, aime ciné, recherche H 38-54 ans, pour amour et plus. 1033155

CARPE DIEM! CARPE NOCTEM!

Mitasse, 25 ans, 5'7", 130 lb, cheu brun, yx bruns, app agréable, respectueuse, aime ciné, recherche H 38-54 ans, pour amour et plus. 1033155

EUROPÉENNE JOLIMENT ENRÔLÉE.

34 ans, curieuse, aime lire, théâtre, ciné, voyage, cherche H 35-45 ans, pour partager moments agréables et plus. 10490

LA SÉRÉNITÉ EST MON OBJECTIF PREMIER...

Longueuil, 60 ans, 5'3", 130 lb, cheu brun, yx bruns, belle app, autonome, enjouée, aime vélo, randonnées, sports de raquette, cherche H 22-30 ans, pour amitié. 363891

DES AILES D'UNE GRANDE ENVIEUSE POUR VOLER LOIN D'ICI.

Mitasse, 53 ans, 5'8", 140 lb, cheu châtain, yx bleus, belle app, passionnée, enjouée, aime sports, plein air, cherche H 45-55 ans, pour sexualité et plus. 641616

DANS MES YEUX, TU VERRAS LE SOLEIL SE LEVER!

Femme de 31 ans, 5'7", 127 lb, cheu châtain, yx bruns, belle app, enjouée, positive, aime danse, sports, cherche H 27-35 ans, pour amour et plus. 93686

VOUS AIMEZ RIEN? MOI AUSSI.

Femme de 31 ans, 5'7", 127 lb, cheu châtain, yx bruns, belle app, enjouée, positive, aime danse, sports, cherche H 27-35 ans, pour amour et plus. 93686

PETITS BONHEURS À PARTAGER.

Mitasse, 31 ans, 5'8", 127 lb, cheu châtain, yx bruns, belle app, enjouée, attentionnée, aime tennis, littérature, cherche H 27-35 ans, pour sexe et plus. 697867

AMOUREUSE DE LA NATURE ET DE LA VIE.

St-Jean, 55 ans, 5'8", 140 lb, cheu châtain, yx bleus, app agréable, passionnée, romantique, aime randonnées, quilles, cherche H 53-60 ans, pour relations sexuelles et plus. 827028

ME AMORE, JE T'ADORE...

Mitasse, 41 ans, 5'8", 144 lb, cheu brun, yx bruns, belle app, gélénreuse, compréhensive, aime raquette, aérobie, cherche H 38-52 ans, pour amour. 613590

SENSUELLE, SENSIBLE ET HUMAINE.

40 ans, 5'8", 127 lb, cheu et yx bruns, yx bleus, app agréable, cherche H 35-49 ans, attentionné, intelligent, curieux, dédolé, aimant nature, pour amour et plus. 10483

YOU ONLY LIVE ONCE.

Mitasse, 31 ans, 5'8", 127 lb, cheu et yx bruns, top modèle, passionnée, drôle, aime plein air, cherche H 31-38 ans, pour relation amoureuse et plus. 1014578

SUCRÉE, SALÉE, ÉPICÉE... AINSI VA LA VIE!

Mitasse, 40 ans, 5'8", 127 lb, cheu et yx bruns, app agréable, passionnée, drôle, aime ciné, glisse, cherche H 35-45 ans, pour amour et plus. 607320

NATURE ET CULTURE.

Professionnelle de 47 ans, aime les arts, piano, mène et grand-mère, cherche H extraordinaire, pour partager gourmandise, sous rire, joie de vivre et projets d'avenir. 10481

POUR QUE LE FIL DU TEMPS S'ENROULE AUTOUR DE NOUS.

Femme de 31 ans, 5'8", 127 lb, cheu et yx bruns, yx bleus, app agréable, compréhensive, franche, aime ski de fond, plein air, cherche H 43-50 ans, pour sexualité et plus. 537162

RECHERCHE SPORTIF DANS LA QUARANTAINE.

Mitasse, 44 ans, 5'8", 120 lb, cheu brun, yx bruns, belle app, enjouée, indépendante, aime plein air, kayak, cherche H 41-48 ans, pour amour et plus. 409743

RAVIVANTE ET PÉTILLANTE.

Riv-Sud, 50 ans, 5'7", blonde, châteauguay, cherche H actif, tendre, sincère, pour humour, amour et complicité à long terme. 10484

BÔTE À SURPRISES.

Mitasse, 40 ans, 5'8", 120 lb, cheu et yx bruns, app agréable, attentionnée, drôle, aime plein air, littérature, cherche H 35-45 ans, pour amour et plus. 637798

AMOUREUSE DE LA VIE ET D'HUMOUR CONSTANT.

57 ans, 5'5", 135 lb, sportive, aime ciné, musique, nature, cherche H 50 ans, sensible, partageant émotions, pour relation dynamique et stable. 10144

CHARMANTE INTELL.

Jolie universitaire sans enfant, 50 ans, 5'4", 125 lb, brune, délicate, crée artiste, a beaucoup voyagé et chine, affectionne yoga, balai, tango, ski de fond et vélo. 5557

PASSIONNÉE DE POÉSIE.

Fin 40 ans, cheu et yx bruns, aime musique, littérature, ciné, peinture, cherche H partageant ses passions. 10459

JOLIE PROFESSIONNELLE ACTIVE.

31 ans, 5'7", 135 lb, cheu long châtain, yx bruns, dynamique, curieuse, aime voyages, plein air, cherche H 30-38 ans, cheveu, n-humi, belle app, professionnel. 10497

RECHERCHE AMITIÉ.

Femme de 58 ans, 5'8", 151 lb, cheu brun, yx bruns, app agréable, gélénreuse, enjouée, aime plein air, cherche H 45 ans et plus, pour amitié. 1148615

TIME OUT!

Boucherville, 35 ans, 5'8", 120 lb, blonde, yx bruns, belle app, sérieuse, indépendante, aime musique, ciné, recherche H 30-38 ans, pour amour et plus. 1064913

LE SOURIRE DE TON CŒUR MILLIMÈRE.

Mitasse, 52 ans, 5'4", 139 lb, cheu brun, yx bruns, belle app, sociable, positive, aime aérobie, sports, cherche H 49-56 ans, pour amour et plus. 1001678

HOMME CHERCHE FEMME

BON VIVANT JOYEUX ET GOURMAND.

40 ans, 5'8", 175 lb, n-humi, attentionné, ouvert, aime arts, ski de fond, ciné, musique, cherche H 40-48 ans, de Qc, mince, n-humi, pour amour et complicité. 10395

QU POURRA ATTIRER MON ATTENTION?

Lavallois, 56 ans, 6'1", 209 lb, cheu poivre et sel, yx bruns, belle app, tendre, romantique, aime sports de raquette, ciné, cherche H 43-60 ans, pour amour et plus. 50180

S'APPROVOISER.

Mitasse, 50 ans, 5'8", 150 lb, à divers intérêts, aime la vie, cherche H mince, pour prendre temps de s'approvoiser, discuter, échanger idées et développer relation à deux. 10508

PROFESSIONNEL RETRAITÉ.

Lauridville, 56 ans, 5'8", 150 lb, n-humi, autonome, aime nature, humour, voyages, pour relation simple, agréable et peut-être plus. 10430

BOUCON PLEIN D'ÉNERGIE.

38 ans, 5'8", voyageur, aime marche en montagne avec Labrador, cherche H 30-35 ans, enthousiaste, disponible, souriant, pour voyage de la vie et avec petite famille. 10434

LA VIE EST BELLE!

Mitasse, 49 ans, 5'8", 175 lb, cheu et yx bruns, belle app, autonome, positif, aime rafting, randonnées, cherche H 34-49 ans, pour amour et plus. 624974

TENDRESSE ASSURÉE.

Mitasse, 32 ans, 5'9", 163 lb, cheu châtain, yx bleus, belle app, attentionné, authentique, aime vélo de montagne, soccer, cherche H 35 ans et moins, pour amour et plus. 611395

CHEVALIER À LA RECHERCHE D'UNE BARRÈRE.

Lavallois, 32 ans, 6'2", 170 lb, cheu brun, yx bleus, belle app, romantique, passionné, aime littérature, sports, cherche H 35 ans et moins, pour amour et plus. 752277

JE SUIS PEUT-ÊTRE DANS LA LUNE.

Homme de 31 ans, 5'8", 175 lb, cheu et yx bruns, sociable, gélénreuse, aime sports d'hiver, cherche H 34-44 ans, pour amour et plus. 994938

ÉLÉGANT PROFESSIONNEL SÉLECTIF.

Mit, 48 ans, 5'10", 180 lb, brun, authentique, passionné, loyal, altruiste, aime voyages, cherche H féminine, élégante, intelligente, pour relation à long terme. 10437

JE VOUS METTRAI SUR UN PIÉDESTAL.

Genterville, 60 ans, 5'10", mince, n-humi, élégant, gélén, cherche compagne 60 ans ou moins, grande, mince, n-humi, sans enfant ni chat, pour amour exclusif. 12496

LA VIE EST MOINS COMPLIQUÉE QUE L'ON CROIT.

Lavallois, 48 ans, 5'11", 170 lb, cheu brun, yx bruns, app, passionné, attentionné, aime sports d'hiver, cherche H 34-44 ans, pour amour et plus. 1054293

JASER... EN TOUTE AMITIÉ. JE T'ATTENDS!

Homme de 61 ans, 5'9", 130 lb, cheu poivre et sel, yx bruns, app agréable, passionné, réservé, en santé, aime musique, arts, cherche H 55-65, pour amitié. 1038873

COMPAGNE POUR SORTIES CULTURELLES, MARCHÉ, VÉLO ET PLUS.

Homme de 38 ans, 5'11", 180 lb, cheu et yx bruns, app agréable, respectueux, indépendant, aime plein air, cherche H 35-55 ans, pour amour et plus. 249922

PROFESSIONNEL DANS LA DOAINE.

5'10", 150 lb, n-humi, beau, en forme, aime lecture, musique, voyages, marche, cherche H 30-45 ans, n-humi, professionnelle, intéressée à voyager. 10099

ON VA, MAIS EN DOUCEUR.

Homme de 48 ans, 5'11", 190 lb, cheu châtain, yx bleus, app agréable, romantique, franc, cherche H pour amour. 919259

ÊTRE HEUREUX AU JOUR LE JOUR.

Boucherville, 63 ans, 5'8", 141 lb, cheu châtain, yx bruns, app agréable, aime musique, plein air, cherche H 45-65 ans, pour amour et plus. 980233

LA BEAUTÉ PLÂME AUX YEUX, LA DOUCEUR CHAUFFE L'ÂME.

Mitasse, 53 ans, 5'8", 160 lb, cheu brun, yx bruns, belle app, enjoué, romantique, aime ciné, littérature, cherche H 37-47 ans, pour amour et plus. 782856

HOMME SÉRIEUX.

Mit, 61 ans, 6'2", 205 lb, cheu poivre et sel, yx bruns, app agréable, respectueux, aime ciné, littérature, cherche H 55-65 ans, pour amitié et plus. 596176

INTÉRESSANT ET PASSIONNÉ DE LA VIE.

Mit, 52 ans, 6'1", 190 lb, brun, yx bruns, belle app, gélénreuse, aime musique, littérature, cherche H 30-55 ans, pour amitié et plus. 130403

CURIUSE DES MÔDES ET TENDANCES.

Professionnel de 32 ans, 5'9", 165 lb, brun, un peu horticulleur, cherche compagne début 50 ans, mince, pour engagement véritable dans bonne humeur. 10429

SENSUEL OUVERT D'ESPRIT.

35 ans, aime culture, ciné, musique, aimerait rencontrer H cultivé, sensible, pour relations intimes. 10509

SPRITUEL, ATTENTIONNÉ ET AMANT.

Mit, 49 ans, 6'4", 220 lb, cheu poivre et sel, yx bruns, app agréable, gentil, drôle, aime plein air, sports d'hiver, cherche H 40-50 ans, pour amour et plus. 682855

ENFIN JE SUIS LÂI.

Mitasse, 30 ans, 6'1", 191 lb, cheu et yx bruns, belle app, drôle, intellectuel, aime littérature, ciné, cherche H 35 ans et moins, pour amour et plus. 626255

LA SOIF DU CŒUR NE S'APÂISE PAS AVEC UNE GOUTTE D'EAU.

Mitasse, 29 ans, 6'1", 191 lb, cheu brun, yx bruns, app, passionné, romantique, aime sport, course automobile, cherche H 40 ans et moins, pour amour et plus. 644850

POSITIF OUVERT SUR LE MONDE.

40 ans, 5'8", 185 lb, n-humi, pas compliqué, aime ciné, lecture, marche, cherche H petite ou grande, mince, simple, souriante, pas compliqué, pour amitié ou plus. 10306

NE CHERCHONS-NOUS PAS TOUS LA MÊME CHOSE?

Mitasse, 36 ans, 6'2", 240 lb, cheu brun, yx bruns, app agréable, drôle, respectueux, aime sports de combat, canot camping, cherche H 25-45 ans, pour amour et plus. 692164

AMER, VIVRE ET VOYAGER.

Longueuil, 44 ans, 5'9", 161 lb, cheu brun, yx bruns, app agréable, drôle, respectueux, aime sports de combat, canot camping, cherche H 25-45 ans, pour amour et plus. 440166

JE VOUS METTRAI SUR UN PIÉDESTAL.

Genterville, 60 ans, 5'10", mince, n-humi, cherche compagne 60 ans ou moins, grande, mince, de Mit, n-humi, autonome, sans enfant ni chat, pour amour exclusif. 10496

CONFIDANCE ET RESPECT DE SOI ET DE L'AUTRE.

Homme de 31 ans, 5'8", 175 lb, cheu brun, yx bruns, belle app, romantique, respectueux, aime sports d'hiver, musique, cherche H 45-50 ans, pour amour et plus. 626554

INTELLO ET SPORTIF.

Mit, 30 ans, 5'9", 150 lb, origine européenne, drôle, cherche H 35-50 ans, pour moments de plaisir et de détente, relation simple et pas compliqué. 10504

LE SOLEIL, LA MER ET LE VENT!

Mitasse, 61 ans, 6'4", 215 lb, cheu poivre et sel, yx bruns, belle app, romantique, attentionné, aime randonnées, sports, cherche H 49-58 ans, pour amour et plus. 682732

MUSICIEN CHERCHE BELLE PARTITION.

St-Jérôme, 52 ans, 5'9", 154 lb, cheu brun, yx bruns, belle app, enjoué, authentique, aime sports d'hiver, musique, cherche H 36-46 ans, pour amour et plus. 1175600

HOMME CHERCHE HOMME.

ALTER EGO RECHERCHE.

Homme de 42 ans, 5'8", 165 lb, allure jeune, agressive, cherche compagne pour jogging, vélo, randonnées, relation simple et pas compliqué. 10109

CULTIVÉ ET DYNAMIQUE.

Outouais, 40 ans, cheu brun, sportif, professionnel, bien dans sa tête et dans sa peau, cherche semblable 38-48 ans, pour complicité amoureuse. 10505

SE FAIRE CONFIANCE ET ÊTRE OUVERT!

Mitasse, 55 ans, 5'9", 162 lb, cheu poivre et sel, yx bleus, app agréable, sociable, symple, aime littérature, entraînement au gym, cherche H 20-55 ans, pour amour et plus. 608085

PASSIONNÉ AMANT LA VIE ET TOUT CE QUI L'ENTOURE DE BEAU.

Mit, 46 ans, 6'1", 155 lb, blond, yx bruns, belle app, respectueux, aime ciné, musique, cherche H 30-55 ans, pour amour. 677456

FEMME CHERCHE FEMME.

PROFESSIONNELLE DÉSIANT PARTAGER.

Début 50 ans, désire rencontrer H féminine, sérieuse, pour partager plaisir, humour et loisirs. 10500

LAISSER JOUER LE HASARD OU TENTER DE SE JOUER DE LUI?

Femme de 38 ans, 5'9", 162 lb, cheu poivre et sel, yx bruns, app agréable, tendre, indépendante, aime plein air, sports, cherche H 35-55 ans, pour intimité et plus. 1183790

PASSIONNÉE D'ARTS.

Mit, 47 ans, cheu châtain, yx bleus, ouverte, possède maîtrise en littérature, aime chansons, conversations, poèmes, cherche H 25-55 ans, de Mit, simple, cultivée, sensible. 10480

LA VIE EST BELLE.

Mitasse, 55 ans, 5'7", 155 lb, cheu et yx bruns, belle app, drôle, passionnée, aime littérature, ciné, cherche H 45-55 ans, pour relation amoureuse et plus. 308555

JOLIE PROFESSIONNELLE.

41 ans, grande, sans mode de poids, n-humi, souriante, cultivée, raffinée, féminine, aime activités culturelles et physiques, cherche H amant mince âge, n-humi, féminin. 10458

APPRENTIE-ÉCRIVAIN.

40 ans, critique, fasciné par publicité, jette regard critique sur société, cherche Mitasse aimant sa ville, enjouée, communicative, pour amitié et peut-être plus. 10457

PARTENAIRES DE SORTIE, VOYAGES ET ACTIVITÉS DIVERSES.

SAMEDI

DÉCORATION

NOUS CONNAISSONS TOUS LE PÈRE NOËL AVEC SA STATURE DÉBONNAIRE, UN VENTRE REBONDI, UNE FIGURINE SYMPATHIQUE ET UNE BARBE BIEN LISSÉE. MAIS DEPUIS QUELQUES ANNÉES, LA TENDANCE FAIT QU'IL EMPRUNTE LES CHEMINS DE SES RACINES PUISQU'IL VA PUISER DANS LA MODE RUSTIQUE OU DANS L'APPARAT DE SAINT NICOLAS. ON VOIT ÉGALEMENT DANS CE REVIREMENT DES TENDANCES LA DISPARITION DES LUTINS POUR VOIR APPARAÎTRE LA COLONIE DE GNOMES, OU D'AUTRES PERSONNAGES QUI TIENNENT DE L'IMAGERIE SLAVE OU SCANDINAVE.

L'autre père Noël

Les nombreux visages de saint Nicolas

Il n'y a plus que les centres commerciaux qui fabriquent encore des pères Noël à houppelande rougeâtre pour fixer sur pellicule les demandes des enfants plus ou moins sages. En effet, dans les boutiques, une vague s'impose depuis quelques années: le saint Nicolas sous toutes ses formes. Fini le rouge! Vive le blanc, le brun et le doré! Même la barbe est devenue plus rustique...

LIO KIEFER

En 1860, Thomas Nast, illustrateur-caricaturiste du *Harper's Illustrated Weekly*, se met à vêtir Santa Claus d'un costume rouge bordé de fourrure blanche et entouré d'un large ceinturon noir. Mais l'homme représenté est encore un peu rude.

25 ans plus tard, Nast situe la résidence du père Noël au pôle Nord avec passage obligé vers les États-Unis.

En 1931, le père Noël que nous connaissons le mieux trouve sa suite logique dans une image publicitaire diffusée par la compagnie Coca-Cola. Grâce au talent artistique de Haddon Sundblom, le père Noël a désormais une stature plus débonnaire (le rendant ainsi plus convaincant et nettement plus accessible), un ventre rebondi, une figurine sympathique, un air jovial, une barbe bien lissée... Rouge et propre sur lui!

Mais depuis quelques années, la tendance fait que le père Noël emprunte les chemins de ses racines puisqu'il va puiser dans la mode rustique ou dans l'apparat de saint Nicolas. On voit les mêmes en Russie, en Grèce, au Pays-Bas ou en Suède, là où saint Nicolas distribue des cadeaux le 6 décembre aux enfants, aidé par le père Fouettard. Ce jour-là, s'il fait froid, il fera froid pendant trois mois. Pour l'amadouer,

on lui laisse sur le pas de la porte un bout de sucre et une carotte. Par pour lui, pour son âne...

C'est donc lui qu'on retrouve aujourd'hui sur les étals des marchands de Noël de chez nous, avec peu ou plus du tout de présence du sbire de Coca-Cola.

Le côté rustique lui donne un air d'aïeul sans âge, multilingue, avec en bandoulière un profond amour des animaux (le passereau étourdi, l'écureuil attendri, le pitou fidèle et la souris repentie font souvent partie de ses témoins) et des habits qui font dans la toile de jute, la vieille fourrure de loup décati, les bottes ayant beaucoup voyagé et le pantalon en lin rafistolé.

C'est un peu le père Noël communautaire, avec certes une barbe et des cheveux blancs, mais en pagaille... comme si le vent servait de séchoir et les pommes de pin de bigoudis. C'est la version rurale de saint Nicolas. La lueur de la lanterne est faible et le poids des années fait son effet.

Dans la version Jour de Fête, on retrouve le saint Nicolas paré de blanc et d'or, droit et fier comme un évêque un jour de banquet paroissial, édulcoré et embijouté au maximum. Perles et diamants, robe de fourrure ou de tissu nacré, bague au doigt et peu d'animaux autour ou avec lui. Seuls quelques oiseaux-luyres ou quelques canins de bonne famille font l'affaire.

Chez Plante et Décors Véron-



Tous les personnages de Noël, dont le toujours célèbre père Noël, ont réussi dans les magasins à imposer d'autres images que celles véhiculées depuis plus d'un demi-siècle.

neau, on trouve également un immense saint Nicolas de couleur noire, ce qui indique que l'homme aux cadeaux a une conscience et des racines au sud. Et on découvre aussi des pères Noël qui n'ont plus le bedonnant de service. Ils sont filiformes et étonnam-

ment longs. Comme après un stage automnal chez Weight Watchers... Renversant!

On voit également dans ce revirement des tendances la disparition des lutins et autres fées des étoiles pour voir apparaître la colonie de gnomes, de trolls ou

d'autres personnages qui tiennent de l'imagerie slave ou scandinave.

J'ai noté dans un magasin de Rawdon cette dérive slave, empruntant le changement dans la crèche, là où la maison protectrice n'est plus une bergerie perdue dans le froid palestinien mais une

riche cabane à oiseaux avec dômes byzantins, emplies des personnages de la Nativité qui vacillent entre les marchands des Mille et une nuits et des unicités tchékoviennes.

Dans cette boutique de Lanaudière, il y avait même un Casse-Noisette qui avait délaissé ses habits de soldat de la garde royale ou provinciale pour des habits d'apparat en vert lime pailleté qui tenaient plus d'un défilé de la *gay pride* que du ballet de Tchaïkovski. Quoique...

Tous les personnages de Noël allant du père Noël et de ses amis aux personnages de la Nativité ont réussi dans les magasins à imposer d'autres images que celles véhiculées depuis plus d'un demi-siècle. Et c'est tant mieux: cela donne d'autres histoires et d'autres façons de raconter Noël.

Le plus amusant, c'est que tous ces objets sont fabriqués en Chine. Et j'imagine que les gens qui façonnent ces articles ont de Noël *made in Occident* une certaine idée. C'est l'histoire d'un vieil homme qui se lève ou qui se déguise, qui aime des animaux comestibles; qui est entouré de personnages qui crachent avec un gardien habillé en toréador et qui regardent tous la naissance d'un enfant un peu pâlot entouré d'invités que nous avons déjà fabriqués pour leur... Halloween!

Paraît que les enfants adorent ça...

PLANTES ET DÉCORS VÉRONNEAU

2965, boulevard Le Corbusier Laval

☎ (450) 680-1989

Télécopieur: (450) 680-6808

www.veronneau.com

CADEAUX 4 SAISONS

3671, rue Queen

Rawdon

☎ (450) 834-4910

HÉBERGEMENT EN RÉGION

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

BAS ST-LAURENT

AUBERGE AU MANGE GRENOUILLE ***

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

www.aubergedumangegrenouille.qc.ca

Info et réservation: (418) 736-5656

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

www.aubergelasolailerie.com solailerie@globetrotter.net

(418) 493-2914

LA GRAND VOILE ****

Kamouraska, maison hors du commun, confort douillet, salle de bain privée. Vue magnifique sur le fleuve. **Forfait remise en forme**, repos, accompagné de soin du corps et massage thérapeutique personnalisé et marche sur le bord de l'eau ou en forêt. **Ouvvert à l'année.**

www.lagrandvoile.ca

418-492-2539

CANTONS DE L'EST

AUBERGE QUILLIAMS****

Auberge de charme 4 étoiles face au lac Brome, pour des moments magiques et inoubliables. Complètement rénové, 38 chambres et suites, 22 avec foyer. Cuisine raffinée. Carte des vins recherchée. Piscine int., saunas, bain tourbillon. Nouveau: «Salon des vins» et salon V.I.P. 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, forfaits de Noël et Jour de l'An.** Rabais de 20 % sur la chambre la 2e, 3e, 4e et 5e 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

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

SPA EASTMAN

www.spa-eastman.com

(450) 297-3009

Réervations: 1 800 665 5272

Hôtellerie Champêtre

Auberges et Hôtels du Québec

Vous faire plaisir, c'est dans notre nature!

LAURENTIDES

HÔTEL LA SAPINIÈRE****

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

www.sapiniere.com
sapiniere@polyinter.com

Tél.: (800) 567-6635

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 «Galerie» à 201\$/2 pers.** incluant souper gastronomique, 1/2 bouteille de vin mousseux, coucher, déjeuner. **Lauréat national du prestigieux prix de l'entreprise touristique. Forfait golf et plusieurs autres forfaits dont réunion d'affaires.**

www.leflores.com

1-800-538-9340

AUBERGE SANTÉ LAC DES NEIGES

Située sur une presqu'île, ce site en pleine nature vous offre des soins corporels et esthétiques par des thérapeutes professionnels. Nous disposons d'un 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

BAS ST-LAURENT

AU REFUGE DU VIEUX LOUP DE MER ****

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

www.vieuxloupdemer.com

Réervations: 418.750.5915

LANAUDIÈRE

CHALET D'ÉMÉLIE

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

www.chalets-emelie.com

450-883-1550/514-214-1550

AUBERGE JEAN CYPHIOT

JOLIETTE (près de), domaine privé bordé par lac Priscault, 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.aubergejeancypiot.com

(514) 973-9242

MAURICIE

NOUVEAU EN RÉGION:

Chalet 4 saisons grand confort, au bord du lac St-Pierre, à Trois-Rivières. Activités disponibles: paraski, voile, kitesurfing.

www.multivoile.com

1.866.343.5454

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

VIEUX-QUÉBEC



AUBERGE DU TRÉSOR: La plus vieille auberge en Amérique du Nord, au coin de la célèbre rue du Trésor et face au Château Frontenac. **Forfait «romantique»** (pour 2 pers.) 1 chambre pour 1 nuit, 2 soupers (table d'hôte gastronomique) accompagnés d'une bouteille de vin, 2 digestifs au choix, 2 petits déjeuners, 1 stationnement pour 1 nuit, 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



AUBERGE ST-PIERRE

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

www.auberge.qc.ca

1 888 268-1017



HÔTEL MANOIR VICTORIA

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

www.manoir-victoria.com

1-800-463-6283

La fine fleur des maîtres hôteliers



Charlevoix

La Pinsonnière | Cap-à-l'Aigle

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

Laurentides

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

Relais & Châteaux - Relais Gourmands à Ste-Adèle. Pour Noël, offrez à un être cher, un Certificat Cadeau - souper ou Forfait Auberge. Promotion: Séjournez 2 nuits consécutives dont une avec souper et petit déj. au tarif régulier et la 3e nuit sera gratuite, valide jusqu'à la fin de l'année 2004. (450) 229-2991 ou 1-888-828-2991.

www.leaualabouche.com

Montréal

Hostellerie Les Trois Tilleuls | St-Marc sur le Richelieu

& Spa Givenchy

www.lesroisilleuls.com

www.spagivenchy.com

BOUFFE ET MALBOUFFE

Interdiction des gras trans: bravo, mais...

De la préoccupation à l'action. Le Parlement fédéral a décidé cette semaine de fourbir ses armes afin de mieux anéantir les gras trans au pays. Dans une proportion de 193 voix contre 73, les parlementaires ont en effet adopté mardi soir une résolution forçant le gouvernement Martin à voter d'ici un an un projet de loi interdisant ces acides gras néfastes dans tous les produits alimentaires. Ce geste étonnant doit conduire le Canada tout droit sur le chemin de l'«exception gastronomique» en le faisant basculer dans le cercle ultra-restrict (où seul le Danemark évolue en ce moment) des pays ayant totalement interdit ces acides gras délétères de l'alimentation humaine.

Le programme est ambitieux mais nécessaire, estiment les cardiologues, même si les risques de voir cette réglementation buter sur les réticences très mercantiles des rois de la malbouffe ne sont pas à exclure pour autant.

Les ayatollahs du bien-manger ne devraient donc pas jouer haut-bois et faire résonner musette trop vite. Mais rien ne leur interdit de sortir ces instruments de leur étui pour une célébration prochaine.

C'est que cette résolution, amenée sur la table par le Nouveau Parti démocratique (NPD), s'accompagne désormais de la mise en place d'un groupe de travail multidisciplinaire chargé de guider le gouvernement dans sa riposte réglementaire visant à faire disparaître des rayons d'épicerie ce type de matières grasses induit par la présence d'huiles végétales partiellement hydrogénées et de shortening.

L'annonce a en été faite la semaine dernière par la secrétaire d'État à la santé publique, Carolyn Bennett.

Ce groupe, piloté par Santé Canada de concert avec la Fondation



Fabien Deglise

des maladies du cœur — très préoccupée par les ravages des gras trans —, doit être formé au cours des prochaines semaines. A son bord, nutritionnistes, scientifiques et acteurs de l'industrie tenteront de faire poindre un début de consensus afin de faire du Canada une zone libérée des gras trans. Ou presque.

Dans leur ligne de mire: la sensibilisation du public, pour lequel gras trans comme huile hydrogénée ne signifient pas grand-chose, le renforcement de l'étiquetage mais aussi les gestes concrets et imposés que l'industrie pourrait adopter afin d'évacuer ces ingrédients de leurs recettes. Toute une ratatouille qui, au printemps 2005, devrait déboucher sur la présentation de recommandations préliminaires et, 12 mois plus tard, d'autres recommandations «pour un cadre de réglementation approprié et l'introduction à grande échelle de choix sains afin d'atteindre l'objectif de réduire autant que possible la teneur en gras trans des aliments vendus au Canada», indique le ministère fédéral de la Santé dans un communiqué.

Pastidieux, l'exercice l'est sans aucun doute. Et il devrait d'ici là laisser le temps aux marchands de bouffe industrielle de préparer leur contre-attaque mais aussi de poursuivre leur quête de l'aliment surtransformé sans gras trans. Une mission loin d'être impos-

sible mais qui ne leur donne pas moins de maux de tête par les temps qui courent.

L'explication en est simple: largement utilisées par l'industrie, les huiles hydrogénées qui donnent naissance aux gras trans sont économiques et faciles à manipuler, se conservent plus longtemps et donnent de la texture aux aliments. Certes, au cours des derniers mois, plusieurs entreprises ont annoncé publiquement s'en être débarrassées dans leurs biscuits, barres tendres ou pâtisseries (où elles sont les plus répandues), au profit de gras saturés, eux aussi néfastes pour l'organisme à forte dose, mais dix fois moins que les gras trans. Cependant, cette mise au rancart a aussi un coût et impose des changements de goût des aliments. Et tous ne sont pas encore prêts à assumer ce type de bouleversement.

Conséquence: les Canadiens consomment aujourd'hui pas moins de dix grammes de gras trans par jour, un taux dramatique-



JACQUES NADEAU LE DEVOIR
Un biscuit fait de gras trans. Peut-être pas pour longtemps.

ment élevé, qui serait l'un des plus élevés au monde. Pis, chez les 15 à 25 ans, qui affectionnent particulièrement la malbouffe, cette moyenne atteint... 38 grammes par jour! Pendant ce temps, les maladies cardio-vasculaires, provoquées entre autres par l'exposition à ces gras, continuent d'engorger les systèmes de soins de santé d'un océan à l'autre.

Aux prises avec la même réalité, le Danemark s'est donc donné pour objectif de réduire la proportion de gras trans à 2 % à peine dans les aliments transformés vendus dans les épiceries. Une chute remarquable opérée en douceur mais qui laisse pantois devant les 20 ou 30 % que contiennent ici certains petits plaisirs sucrés.

Le Canada pourrait-il en faire autant? Les cardiologues en rêvent sans doute, même s'ils risquent de se contenter d'un objectif de 3 % afin de ne pas trop déplaire à l'industrie de la nourriture fabriquée à la chaîne. Motif? Les huiles de canola, fleuron de l'agriculture canadienne, en contiennent naturellement une telle proportion, rendant l'objectif de 2 % difficile à atteindre sans des substitutions liées à des importations de matières grasses.

La chose est facile à comprendre. Mais ce premier couac justifié des producteurs de canola devrait également, au cours des prochains mois, laisser la place à ceux des fabricants de produits laitiers ou de biscuits, des spécialistes de la frite grasseuse débaîtie à la chaîne ainsi que des marchands de semences et consorts, qui vont eux aussi tenter d'édulcorer des recommandations trop contraignantes. Avec succès? Réponse au printemps 2005.

Le Devoir

SANTÉ

Le secret toxique



Carole Vallières

Un jour, elle s'est mise à prendre du poids. De temps en temps, elle avait des attaques de panique. Elle faisait des cauchemars. Elle souffrait d'anxiété diffuse — mais beaucoup de gens en souffrent, alors tout le monde pensait que c'était assez normal. Le stress.

Elle était dépressive par périodes. Mais qui ne l'est pas? Elle était difficile, faisait des scènes; son caractère, à bien y penser, avait changé. C'était l'adolescence, peut-être. Un comportement autodestructeur, si on y réfléchissait. Mais la vie va vite, on ne réfléchit pas toujours comme on pourrait le faire.

Qui pourrait dire que ces symptômes parlent d'incestes ou de viols répétés? 60 % des victimes d'agressions sexuelles ont moins de 18 ans et, huit fois sur dix, c'est une fille. Où est la famille de cette jeune fille? L'enfant change, se réveille, est triste, et on ne lui demande rien, on n'éprouve pas de sollicitude, d'inquiétude, on fait comme si tout était normal.

C'est la question qui me tarabustait en pensant à toutes ces agressions sexuelles que les victimes de Guy Cloutier ont subies pendant des années. Ou prenons Dave Hilton, voire ces médecins, ces avocats, ces chauffeurs, ces plombiers, etc., reconnus coupables ou qui le seront bientôt. Ce n'est pas écrit sur leur front: «J'agresse ta fille!»

Que fait l'entourage des victimes? J'ai posé la question aux CALAC (Centres d'aide et de lutte contre les agressions sexuelles), les chefs de file en matière d'intervention. Les CALAC ont donné le ton, éduqué ceux qui recevaient les plaintes, aidé les femmes à faire reconnaître le viol comme un problème de santé et un problème de société. Leur travail est loin d'être fini! En effet, lorsqu'on n'est pas victime, lorsqu'on n'offre pas de services pour le régler — c'est logique; encore aujourd'hui, les CALAC tirent le diable par la queue...

Expliquez-moi: je trouve que ça ne se peut pas. On est en 2004, ça fait 30 ans qu'on entend parler de la violence faite aux femmes. Quand je lis que 80 000 Québécoises sont victimes d'agressions sexuelles chaque année, je ne peux pas y croire. On est dans une société riche, évoluée, non?

Il y a des crimes qui arrivent comme des accidents, je comprends, mais les viols répétés... Vivre la honte pour le crime d'un autre, c'est une perversion qui fait mal au cœur, on se révolte devant le sentiment de culpabilité qui n'est pas vécu par la bonne personne. Comment comprendre ce sentiment d'impuissance?

Dominique Raptis, qui travaille à Châteauguay, m'a répondu: c'est le secret. C'est fait dans le secret, un terrible secret. L'agresseur dit ça va briser notre famille, ça va faire de la peine à ta mère... et l'enfant qui grandit continue de croire que c'est vrai. Il ne pense pas que dénoncer ferait plus de tort à l'agresseur qu'à quiconque.

La victime est sous le joug, prise dans une dynamique d'autorité. Le secret est toxique... et ça fait des victimes qui se sentent très seules. A qui faire confiance, vers qui se tourner? Personne. Pendant des années, personne.

Vous aussi, l'argent et les maisons, ça vous a dérangé? Domi-

inique Raptis a reparlé de la dynamique d'autorité. Demander ce qu'on sait qu'on peut avoir pour que l'autre reconnaisse le tort qui est fait. Mais c'est l'agresseur qui dicte comment on peut le faire payer... ce n'est pas toujours de l'argent, et ça ne libère pas la victime, qui reste enfermée dans cette logique. On a aussi entendu que le fait de «trainer» l'agresseur en cour était une vengeance. Pourquoi est-ce que ce serait davantage une vengeance que dans le cas d'un crime économique?

En effet, encore aujourd'hui, mesdames et messieurs, les victimes d'agressions sexuelles sont suspectes. En cette époque où la sexualité est un objet de commerce, où l'industrie du divertissement l'utilise pour la vente de ses produits, on préfère travestir et banaliser; c'est une forme de négation très efficace. On dit qu'on viole des règlements, on viole la loi... Violer l'enfant, ça n'existe tout simplement pas. L'agression sexuelle est un tabou. On ne brise pas un tabou impunément.

Encore aujourd'hui, ce matin, on ne croit pas d'emblée la victime qui dénonce... On pensera qu'elle exagère. Elle l'a cherché, elle veut seulement avoir de l'attention ou de l'argent. Sa crédibilité est mise à mal. Si cela a duré aussi longtemps, on se dira qu'il devait bien y avoir autre chose...

En d'autres termes, on met la responsabilité de l'agression sur le dos de la victime. C'est si classique que même les victimes le font! Les victimes nient; ça ne se peut pas qu'il veuille me faire du mal... pas lui!

Mais supposons un instant que vous n'ayez pas de préjugés. Comment réagir si le chat sort du sac? Dominique Raptis répond: «Premièrement, croire la victime et l'écouter. Pas de jugements, seulement de la compassion, de l'accueil. On lui enlève la responsabilité de l'agression et on la remet à l'agresseur. Il faut comprendre que c'est très difficile à dire; il faut respecter son rythme, ne pas la pousser à aller porter plainte.»

Si elle est pauvre, elle a besoin des CALAC. Si elle est prospère, elle a besoin d'un avocat. C'est la parole de la victime contre celle de l'agresseur, celui qui lui a déjà fait peur, vous vous souvenez? Le système judiciaire est si difficile, il faut se faire aider.

A quoi de positif correspond le besoin de dénoncer? ai-je demandé. «C'est reprendre du pouvoir sur sa vie», m'a répondu Dominique Raptis. Retrouver un peu d'estime de soi, reprendre le chemin qui mène au mieux-être. Le courage dont on fait preuve nous remonte. Puis, lentement, on se pardonne, on accepte son passé pour s'en libérer, on reprend la route vers sa «légende personnelle», comme disait Paulo Coelho...

Je rêve que 80 000 victimes trouvent du courage, il y en a plein les tribunaux; je rêve que les enfants lancent un non péremptoire, ne laissant aucun doute à papa, mon oncle, grand-papa ou un imprésario...

Parfois, la santé, c'est crier non.

REGROUPEMENT QUÉBÉCOIS DES CALAC
☎ (514) 529-5252
Courriel électronique: rcalacs@qc.ira.com
valliaca@hotmail.com



JACQUES NADEAU ARCHIVES LE DEVOIR

Jeannie Hilton, fille de Dave Hilton. A quoi de positif correspond le besoin de dénoncer? «C'est reprendre du pouvoir sur sa vie», répond Dominique Raptis.

Rencontres

Pour vous annoncer GRATUITEMENT :
Placer gratuitement votre annonce en composant le (514) 985-2507.
Enregistrer votre annonce avant le lundi 5h pour une parution le samedi suivant.

Pour récupérer votre message RAPIDEMENT :
Prenez gratuitement connaissance du nombre de messages reçus par le (514) 985-2507.
Composé par le 1-900-451-6528 pour le récupérer.

Pour répondre aux annonces RAPIDEMENT :
Avec votre téléphone «buzette», faites le 1-900-451-6528.
Des frais de 2,29\$/min (+ taxes) seront portés à votre compte de téléphone.

FEMME CHERCHE HOMME

SOURIRE AUX LÈVRES...

Mitasse, 45 ans, 5'6", 140 lb, chev châtains, yx pers, belle app, romantique, positive, aime musique, sports de raquette, cherche H 42-47 ans, pour amour et plus. 296285

J'AIME LA VIE ET LA VIE M'AMUSE AUTANT.

Mitasse, 47 ans, 5'5", chev brun, yx bruns, app agréable, sportive, respectueuse, aime rire, plein air, cherche H 40-52 ans, pour relations sereuses et plus. 307744

SÉDUISANTE, PROVOCANTE ET PASSIONNÉE

Mit, 45 ans, 5'7", blonde, yx bleus, belle app, dynamique, énergique, aime sports, plein air, cherche H 38-54 ans, pour sexualité et plus. 103155

JOYEUSE ARTISTE-PEINTRE VIBRANTE.

Châteauguay, 40 ans, 5'6", blonde, yx bruns, app agréable, communicative, professionnelle, a belle cohérence, cherche H 50 ans et plus, humaniste, esprit créateur, ouvert, inspirant, inspiré et raffiné. 10399

CHAMPAGNE ET PROBABILITÉS.

Mitasse, 41 ans, 5'4", 106 lb, blonde, yx bruns, belle app, drôle, passionnée, aime danse, sports, cherche H 30-49 ans, pour sexualité et plus. 942699

CHARISMATIQUE, SENSIBLE ET FINE D'ESPRIT.

50 ans, curieuse, apprécie la vie, aime faire papote, plein air, culture, ciné, cherche H en forme, curieuse, sensible, partageant quelques intérêts. 5720

LA VIE EST COURTE...

Mitasse, 65 ans, 5'3", 110 lb, chev blonds, yx bruns, belle app, passionnée, romantique, aime randonnées, sports de raquette, cherche H 55 ans et plus, pour amour et plus. 364138

VOIR AU-DELÀ DES SENS.

Mitasse, 59 ans, 5'5", 156 lb, blonde, yx bruns, app agréable, positive, respectueuse, aime ciné, littérature, cherche H 58-70 ans, pour amitié. 811506

RECHERCHE VIEUX PROFESSIONNEL.

Laval-des-Rapides, 54 ans, 5'2", veuve, professionnelle, féminine, mince, app agréable, n-hum, aime spiritualité, cherche H équilibré, gentil, pour amitié d'abord puis relation sereuse. 10275

ÊTRE AIMÉE CE N'EST RIEN, C'EST ÊTRE PRÉFÉRÉE QUE JE DESIRE.

Mitasse, 25 ans, 5'6", chev brun, yx verts, app agréable, généreuse, positive, aime ciné, musique, cherche H 25-35 ans, pour sexualité et plus. 1122902

JOUE ET SYMPATHIQUE.

Vaudreuil, 30 ans, 5'5", 118 lb, chev brun, yx bleus, app agréable, aime roller, voile, cherche H 25-45 ans, pour amour et plus. 523745

SONGEE À LA DOUCEUR...

Belle rosée, taille moyenne, mince, professionnelle, cherche H 50aine, pour improviser petits plats et grands projets. 10493

DRÔLE ET RESPECTUEUSE.

Mit, 49 ans, 5'6", 146 lb, chev châtains, yx bleus, app agréable, aime badminton, voile, cherche H 38-55 ans, pour amitié. 205217

ENSEIGNANTE AU SECONDAIRE.

37 ans, humaine, aime la vie, plein air, comping, cherche H attentionné, aimant voyager et communiquer. 10494

TRES JOUE UNIVERSITAIRE.

50 ans, 5'2", 122 lb, chev et yx bruns, élégante, distinguée, joyeuse, sans enfant, aime vélo, ski, golf, marche, danse, ciné, cherche H 45-55 ans. 10507

CURIEUSE ET SENSIBLE.

Professionnelle, 31 ans, 5'7", 135 lb, chev châtains, yx bruns, n-hum, sans enfant, cherche H 31-38 ans, belle app, actif, professionnel, pour relation sereuse. 10472

CITADINE À L'AMOUR LIBRE.

Mit, 37 ans, 5'5", 140 lb, chev brun, yx verts, belle app, sportive, naturelle, aime ciné, musique, cherche H 38-43 ans, pour relations intimes et plus. 391196

JE CHOISIS DE VIVRE LE BONHEUR QUOTIDIENNIER.

Boucherville, 49 ans, 5'2", 130 lb, châtaine, yx bleus, belle app, respectueuse, sportive, aime plein air, de fond, cherche H 45-55 ans, pour amour et plus. 688492

NOUS NOUS ATTENDONS QUELQUE PART.

Rebelle, 5'6", 140 lb, aime voyages, polémique, danse sociale, cherche H 50aine, grand, gai, plein air, autonome, libre, cultivé, tendre, sensuel et aimant danse. 10485

PERLE CULTIVÉE RELIGIEUSE ET SAUVAGEUSE.

Mit, 60aine, moyenne, cherche bel am, accompagnateur, curieux, habile, en santé, intuitif, chaleureux et sans problèmes. 10502

CARPE DIEM! CARPE NOCTEM!

Mitasse, 25 ans, 5'7", 139 lb, chev brun, yx bruns, app agréable, respectueuse, drôle, aime planche à voile, sports de raquette, cherche H 22-30 ans, pour amitié. 521849

EUROPÉENNE JOUEMENT ENROBÉE.

34 ans, joyeuse, curieuse, aime rire, théâtre, ciné, voyage, cherche H 35-45 ans, pour partager moments agréables et plus. 10490

LA SÉRÉNITÉ EST MON OBJECTIF PREMIER.

Longueuil, 60 ans, 5'3", 130 lb, châtaine, yx bleus, belle app, autonome, enjouée, aime vélo, randonnées, cherche H 55-64 ans, pour amour et plus. 363891

DES AILES D'UNE GRANDE ENVIEUSE POUR VOULER LOIN D'ICI.

Mitasse, 53 ans, 5'3", 118 lb, châtaine, yx bleus, belle app, passionnée, enjouée, aime sports, plein air, cherche H 45-55 ans, pour sexualité et plus. 641616

DANS MES YEUX, TU VERRAS LE SOLEIL SE LEVER!

Femme de St-Jean, 37 ans, 5'5", 201 lb, chev brun, yx bruns, app agréable, enjouée, positive, aime danse, sports, cherche H 35-45 ans, pour amour et plus. 905668

VOUS AIMEZ RIEN? MOI AUSSI.

Femme de LaSalle, 36 ans, 5'1", 130 lb, chev noirs, yx bruns, app agréable, compréhensive, aime ciné, musique, cherche H 25-45 ans, pour amour et plus. 1013624

PETITS BONHEURS À PARTAGER.

Mitasse, 31 ans, 5'7", 127 lb, chev châtains, yx bruns, belle app, enjouée, attentionnée, aime tennis, littérature, cherche H 27-35 ans, pour sexe et plus. 697867

AMOUREUSE DE LA NATURE ET DE LA VIE.

St-Jean, 55 ans, 5'8", 140 lb, chev châtains, yx bleus, app agréable, passionnée, romantique, aime randonnées, quilles, cherche H 53-60 ans, pour relations sereuses et plus. 802708

ME AMORE, JE T'ADORE...

Mitasse, 41 ans, 5'6", 144 lb, chev brun, yx pers, belle app, générale, compréhensive, aime racquetball, aérobie, cherche H 38-52 ans, pour amour. 613590

SENSUELLE, SENSIBLE ET HUMAINE.

40 ans, 5'6", 127 lb, chev châtains, yx verts, yx bleus, app agréable, drôle, aime ciné, attentionné, intelligent, curieux, dévoué, aime nature, pour douce amitié. 10483

YOU ONLY LIVE ONCE.

Mitasse, 31 ans, 6'1", 165 lb, chev et yx bruns, belle app, passionnée, drôle, aime plein air, cherche H 31-38 ans, pour relation amoureuse et plus. 1014578

SUCRÉE, SALÉE, ÉPICÉE... AINSI VA LA VIE!

Mitasse, 40 ans, 5'2", 127 lb, chev et yx bruns, app agréable, passionnée, drôle, aime ciné, glissade, cherche H 35-45 ans, pour amour et plus. 607320

NATURE ET CULTURE.

Professionnelle de 47 hivers, aime plein air, piano, mène et grand-mère, cherche H extraordinaire, pour partager gourmandises, tous rituels de la vie et projets d'avenir. 10481

POUR QUE LE FIL DU TEMPS S'ENROULE AUTOUR DE NOUS.

Femme de LaSalle, 44 ans, 5'2", 128 lb, chev brun, yx bleus, app agréable, compréhensive, franche, aime ski de fond, plein air, cherche H 43-50 ans, pour sexualité et plus. 537162

RECHERCHE SPORTIF DANS LA QUARANTAINE.

Mitasse, 44 ans, 5'8", 120 lb, chev brun, yx verts, belle app, enjouée, indépendante, aime plein air, kayak, cherche H 41-48 ans, pour amour et plus. 409743

BAISSANTE ET PÉTILLANTE.

Rive-Sud, 50aine, 5'7", blonde, châteaublanc, cherche H actif, tendre, amical, pour humour, amour et complicité à long terme. 10484

DOÛTE À SURPRISES.

Mitasse, 40 ans, 5'3", 120 lb, chev et yx bruns, app agréable, attentionnée, drôle, aime plein air, littérature, cherche H 38-48 ans, pour amour et plus. 837798

SKieuse EN FORME.

Mitasse, 60 ans, 5'3", 110 lb, blonde, yx bruns, belle app, drôle, mature, aime littérature, plein air, cherche H 35-45 ans, pour amour et plus. 758665

COMPLICITÉ, AFFINITÉ ET COMPLÉMENTARITÉ.

Mitasse, 60 ans, 5'3", 110 lb, blonde, yx pers, belle app, indépendante, intellectuelle, aime littérature, musique, ski alpin, cherche H 55-64 ans, pour amour et plus. 994935

DOUCE ET FÉLINE.

Lachute, 38 ans, 5'4", 160 lb, chev brun, yx bleus, belle app, drôle, mature, aime littérature, plein air, cherche H 35-45 ans, pour amour et plus. 758665

LA SENSIBILITÉ À FLEUR DE PEAU, LA VIE AU MAXIMUM.

Mitasse, 44 ans, 5'5", 115 lb, chev brun, yx verts, app agréable, attentionnée, mature, aime sports de raquette, ski alpin, cherche H 35-55 ans, pour amitié. 179557

POUR UN NOUVEAU DÉPART.

Professionnelle, blonde, yx verts, active, cultivée, aime arts, lecture, voyages, sports, cherche H 55-62 ans, professionnel ou en affaires, pour profiter de la vie à 50 ans. 104885

AMOUREUSE DE LA VIE ET D'HUMOUR CONSTANT.

57 ans, 5'3", 135 lb, sportive, aime ciné, musique, nature, cherche H sincère, sensible, ouvert, partageant émotions, pour relation durable et stable. 10144

CHARISMATIQUE INTELLIGENT.

Jolie universitaire sans enfant, 50 ans, 5'4", 125 lb, brune, drôle, dévouée, cède à la beauté voyage et chemise, passionnée yoga, baladi, tango, ski de fond et vélo. 5567

PASSIONNÉE DE POÉSIE.

Fm 40aine, chev et yx bruns, aime musique, littérature, ciné, peinture, cherche H partageant ces passions. 10459

JOUE PROFESSIONNELLE ACTIVE.

31 ans, 5'7", 135 lb, chev long châtains, yx bruns, dynamique, curieuse, aime voyages, plein air, cherche H 30-38 ans, cheville, n-hum, belle app, professionnel. 10491

RECHERCHE AMITIÉ.

Femme de Ste-Thérèse, 49 ans, 5'8", 151 lb, chev brun, yx noirs, app agréable, générale, enjouée, aime plein air, musique, cherche H 45 ans et plus, pour amitié. 1148515

TIME OUT!

Boucherville, 35 ans, 5'6", 120 lb, blonde, yx bruns, belle app, sérieuse, indépendante, aime musique, ciné, cherche H 30-38 ans, pour amour et plus. 1064913

LE SOURIRE DE TON COEUR MILLUMINE.

Mitasse, 52 ans, 5'4", 139 lb, chev brun, yx pers, belle app, sociable, positive, aime aérobie, sports, cherche H 49-58 ans, pour amour et plus. 1001678

HOMME CHERCHE FEMME.

Qc, 55 ans, 5'9", 175 lb, n-hum, attentionné, ouvert, aime arts, ski de fond, ciné, musique, cherche H 40-48 ans, de Qc, mince, n-hum, pour amour et complicité. 10385

QUI POURRA ATTIRER MON ATTENTION?

Laval, 56 ans, 6'1", 209 lb, chev poivre et sel, yx bruns, belle app, tendre, romantique, aime sports de raquette, ciné, cherche H 42-60 ans, pour amour et plus. 581805

S'APPROVOISER.

Mitasse, 50 ans, 5'6", 150 lb, à divers intérêts, aime la vie, cherche F mince, pour prendre temps de s'apprivoiser, discuter, échanger idées et développer relation à deux. 10508

PROFESSIONNEL RETRAITÉ.

Laurentides, recherche F 50-63 ans, 5'2"-5'6", n-hum, autonome, aimant nature, humour, voyages, pour relation simple, agréable et peut-être plus. 10430

ROUQUIN PLEIN D'ÉNERGIE.

38 ans, 5'8", voyageur, aime marche en montagne, plein air, Labradre, cherche F 30-35 ans, enthousiaste, disponible, souriante, pour voyage de la vie et avoir petite famille. 10335

LA VIE EST BELLE!

Mitasse, 48 ans, 5'10", 175 lb, chev et yx bruns, belle app, passionnée, romantique, aime surf, course automobile, cherche F 40 ans et moins, pour amour et plus. 624784

TENDRESSE ASSURÉE.

Mitasse, 36 ans, 5'9", 163 lb, chev châtains, yx bleus, belle app, attentionné, authentique, aime vélo de montagne, soccer, cherche F 35 ans et moins, pour amour et plus. 611395

CHEVALIER À LA RECHERCHE D'UNE BÂME.

Laval, 32 ans, 6'2", 170 lb, chev brun, yx bleus, belle app, romantique, passionné, aime littérature, sports, cherche F 35-45 ans, pour amour et plus. 752277

JE SUIS PEUT-ÊTRE DANS LA LUNE.

Homme de St-Hubert, 46 ans, 6'1", 175 lb, chev et yx bruns, sociable, gentil, aime sports, ciné, cherche F 40 ans et moins, pour amitié et plus. 302747

ÉLÉGANT PROFESSIONNEL SÉLECTIF.

Mit, 49 ans, 5'10", 180 lb, beau, authentique, passionné, aime littérature, aime voyages, cherche F féminine, élégante, intelligente, pour relation à long terme. 10437

JE VOUS METTRAI SUR UN PIÉDESTAL.

Genterville, 60aine, 5'10", mince, n-hum, élégant, gais, cherche compagne 60 ans ou moins, grande, mince, n-hum, sans enfant ni chat, pour amour exclusif. 12496

LA VIE EST MOINS COMPLIQUÉE QUE L'ON CROIT.

Laval, 48 ans, 5'11", 176 lb, chev brun, yx pers, belle app, passionné, attentionné, aime sports d'hiver, cherche F 33-44 ans, pour amour et plus. 1054293

JASER... EN TOUTE AMITIÉ, JE T'ATTENDS!

Homme de Mit, 63 ans, 5'9", 130 lb, chev poivre et sel, yx bruns, app agréable, passionné, réservé, en santé, aime musique, arts, cherche F 55-65, pour amitié. 1036873

COMPAGNE POUR SORTIES CULTURELLES, MARCHÉ, VÉLO ET PLUS.

Homme de Repentigny, 58 ans, 5'11", 185 lb, chev et yx bruns, app agréable, respectueuse, indépendant, aime plein air, ciné, cherche F 35-55 ans, pour amour et plus. 249922

PROFESSIONNEL DANS LA DOAINE.

5'10", 150 lb, n-hum, beau, en forme, aime lecture, musique, voyages, marche, cherche belle F 30-45 ans, n-hum, professionnelle, intéressée à voyager. 10099

ON Y VA, MAIS EN DOUCEUR.

Homme de Laval, 69 ans, 5'11", 190 lb, chev châtains, yx bleus, app agréable, romantique, franc, cherche F pour amour. 976259

ÊTRE HEUREUX AU JOUR LE JOUR.

Boucherville, 63 ans, 5'8", 141 lb, chev châtains, yx bruns, app agréable, aime musique, plein air, cherche F 45-65 ans, pour amour et plus. 690233

LA BEAUTÉ PLÂT AUJOURD'HUI, LA DOUCEUR CHARME L'ÂME.

Mitasse, 53 ans, 5'6", 160 lb, chev noirs, yx bruns, belle app, enjoué, romantique, aime ciné, littérature, cherche F 37-47 ans, pour amitié et plus. 782956

HOMME SÉRIeux.

Mit, 61 ans, 6'2", 205 lb, chev poivre et sel, yx pers, app agréable, respectueuse, drôle, aime ciné, littérature, cherche F 50-65, pour amitié et plus. 596176

INTÉRESSANT ET PASSIONNÉ DE LA VIE.

Mit, 52 ans, 6'1", 190 lb, brun, yx verts, belle app, gentil, aime musique, littérature, cherche F 30-55 ans, pour amitié et plus. 130463

CURIEX DES MODES ET TENDANCES.

Professionnelle de Qc, 55 ans, 5'9", 165 lb, brun, un peu horticultrice, cherche compagne début 50aine, mince, pour engagement véritable dans bonne humeur. 10429

SENSUEL OUVERT D'ESPRIT.

35 ans, aime culture, ciné, musique, aime rencontrer F cultivée, sensuelle, pour relations intimes. 10509

SPRITUEL, ATTENTIONNÉ ET AMANT.

Mit, 49 ans, 6'4", 220 lb, chev poivre et sel, yx bleus, app agréable, gentil, drôle, aime plein air, sports d'hiver, cherche F 40-50 ans, pour amour et plus. 682855

ENFIN JE SUIS LÂ!

Mitasse, 30 ans, 6'1", 181 lb, chev et yx noirs, belle app, drôle, intellectuel, aime littérature, ciné, cherche F 35 ans et moins, pour amour et plus. 628255

LA SOIF DU COEUR NE S'APASSE PAS AVEC UNE GOUTTE D'EAU.

Mitasse, 29 ans, 6'1", 191 lb, chev brun, yx verts, belle app, passionnée, romantique, aime surf, course automobile, cherche F 40 ans et moins, pour amour et plus. 644850

POSITIF OUVERT SUR LE MONDE.

40 ans, 6'2", 185 lb, n-hum, pas compliqué, aime ciné, lecture, marche, cherche F petite ou grande, mince, simple, souriante, pas compliquée, pour amitié ou plus. 10506

NE CHERCHONS-NOUS PAS TOUS LA MÊME CHOSE?

Mitasse, 36 ans, 6'1", 240 lb, chev brun, yx verts, app agréable, drôle, respectueuse, aime sports de combat, canot, camping, cherche F 26-40 ans, pour amour et plus. 692164

AMER, VIVRE ET VOYAGER.

Longueuil, 44 ans, 5'9", 161 lb, chev noirs, yx verts, belle app, drôle, respectueuse, aime ciné, sports d'hiver, cherche F 35-45 ans, pour amour. 460166

JE VOUS METTRAI SUR UN PIÉDESTAL.

Genterville, 60aine, 5'10", mince, n-hum, cherche compagne 60 ans ou moins, grande, mince, de Mit, n-hum, autonome, sans enfant ni chat, pour amour exclusif. 10496

CONFIDANCE ET RESPECT DE SOI ET DE L'AUTRE.

Homme de St-Jean, 60 ans, 6'9", 195 lb, châtain, yx bruns, belle app, romantique, respectueux, aime sports d'hiver, musique, cherche F 45-60 ans, pour amour et plus. 826554

INTELLO ET SPORTIF.

Mit, 40 ans, 5'9", 150 lb, origine européenne, drôle, cherche F 35-50 ans, pour moments de plaisir et de détente, relation symp et pas compliquée. 10504

LE SOLEIL, LA MER ET LE VENT!

Mitasse, 61 ans, 6'4", 215 lb, chev poivre et sel, yx bruns, belle app, romantique, attentionné, aime natation, sports, cherche F 49-58 ans, pour amour et plus. 682732

MUSICIEN CHERCHE BELLE PARTITION.

St-Jérôme, 52 ans, 5'9", 154 lb, châtain, yx pers, belle app, enjoué, authentique, aime sports d'hiver, musique, cherche F 38-46 ans, pour amour et plus. 1175800

HOMME CHERCHE HOMME.

ALTER EGEO RECHERCHE.

Homme de Qc, 49 ans, 5'9", 165 lb, allure jeune, agréable, cherche compagne pour piqueter, jolis randonnées, relation, ciné, complexe amoureux. 10109

CULTIVÉ ET DYNAMIQUE.

Outaouais, fin 40aine, beau, sportif, professionnel, bien dans sa tête et dans sa peau, cherche sensible 38-48 ans, pour complicité amoureuse. 10505

SE FAIRE CONFIANCE ET ÊTRE OUVERT!

Mitasse, 55 ans, 5'9", 162 lb, chev poivre et sel, yx bleus, app agréable, sociable, aime littérature, entraîne-ment au gym, cherche H 20-55 ans, pour amour et plus. 608085

PASSIONNÉ AMANT LA VIE ET TOUT CE QUI L'ENTOURE DE BEAU.

Mit, 46 ans, 6'1", 155 lb, blond, yx verts, belle app, actif, sportif, aime ciné, musique, cherche H 30-55 ans, pour amour. 674568

FEMME CHERCHE FEMME

PROFESSIONNELLE DESIRANT PARTAGER.

Début 50aine, désire rencontrer F féminine, sérieuse, pour partager plaisir, humour et loisirs. 10500

LAISSER JOUER LE HASARD OU TENTER DE SE JOUER DE LUI?

Femme de Repentigny, 46 ans, 5'5", 112 lb, chev noirs, yx bruns, app agréable, tendre, indépendante, aime plein air, sports, cherche F 35-55 ans, pour intimité et plus. 1193790

PASSIONNÉE D'ARTS.

Mit, 47 ans, chev châtains, yx bleus ouverts, possédant maîtrise en littérature, aime chansons, conversations, poèmes, cherche F 25-55 ans, de Mit, simple, cultivée, sensible. 10480

LA VIE EST BELLE.

Mitasse, 55 ans, 5'3", 155 lb

SAMEDI

DÉCORATION

NOUS CONNAISSONS TOUS LE PÈRE NOËL AVEC SA STATURE DÉBONNAIRE, UN VENTRE REBONDI, UNE FIGURINE SYMPATHIQUE ET UNE BARBE BIEN LISSÉE. MAIS DEPUIS QUELQUES ANNÉES, LA TENDANCE FAIT QU'IL EMPRUNTE LES CHEMINS DE SES RACINES PUISQU'IL VA PUISER DANS LA MODE RUSTIQUE OU DANS L'APPARAT DE SAINT NICOLAS. ON VOIT ÉGALEMENT DANS CE REVIREMENT DES TENDANCES LA DISPARITION DES LUTINS POUR VOIR APPARAÎTRE LA COLONIE DE GNOMES, OU D'AUTRES PERSONNAGES QUI TIENNENT DE L'IMAGERIE SLAVE OU SCANDINAVE.

L'autre père Noël

Les nombreux visages de saint Nicolas

Il n'y a plus que les centres commerciaux qui fabriquent encore des pères Noël à houppelande rougeâtre pour fixer sur pellicule les demandes des enfants plus ou moins sages. En effet, dans les boutiques, une vague s'impose depuis quelques années: le saint Nicolas sous toutes ses formes. Fini le rouge! Vive le blanc, le brun et le doré! Même la barbe est devenue plus rustique...

LIO KIEFER

En 1860, Thomas Nast, illustrateur-caricaturiste du *Harper's Illustrated Weekly*, se met à vêtir Santa Claus d'un costume rouge bordé de fourrure blanche et entouré d'un large ceinturon noir. Mais l'homme représenté est encore un peu rude.

25 ans plus tard, Nast situe la résidence du père Noël au pôle Nord avec passage obligé vers les États-Unis.

En 1931, le père Noël que nous connaissons le mieux trouve sa suite logique dans une image publicitaire diffusée par la compagnie Coca-Cola. Grâce au talent artistique de Haddon Sundblom, le père Noël a désormais une stature plus débonnaire (le rendant ainsi plus convaincant et nettement plus accessible), un ventre rebondi, une figurine sympathique, un air jovial, une barbe bien lissée... Rouge et propre sur lui!

Mais depuis quelques années, la tendance fait que le père Noël emprunte les chemins de ses racines puisqu'il va puiser dans la mode rustique ou dans l'apparat de saint Nicolas. On voit les mêmes en Russie, en Grèce, aux Pays-Bas ou en Suède, là où saint Nicolas distribue des cadeaux le 6 décembre aux enfants, aidé par le père Fouettard. Ce jour-là, s'il fait froid, il fera froid pendant trois mois. Pour l'amadouer,

on lui laisse sur le pas de la porte un bout de sucre et une carotte. Par pour lui, pour son âne...

C'est donc lui qu'on retrouve aujourd'hui sur les étals des marchands de Noël de chez nous, avec peu ou plus du tout de présence du sbire de Coca-Cola.

Le côté rustique lui donne un air d'aïeul sans âge, multilingue, avec en bandoulière un profond amour des animaux (le passereau étourdi, l'écureuil attendri, le pitou fidèle et la souris repentie font souvent partie de ses témoins) et des habits qui font dans la toile de jute, la vieille fourrure de loup décati, les bottes ayant beaucoup voyagé et le pantalon en lin rafistolé.

C'est un peu le père Noël communautaire, avec certes une barbe et des cheveux blancs, mais en pagaille... comme si le vent servait de séchoir et les pommes de pin de bigoudis. C'est la version rurale de saint Nicolas. La lueur de la lanterne est faible et le poids des années fait son effet.

Dans la version Jour de Fête, on retrouve le saint Nicolas paré de blanc et d'or, droit et fier comme un évêque un jour de banquet paroissial, édulcoré et embijouté au maximum. Perles et diamants, robe de fourrure ou de tissu nacré, bague au doigt et peu d'animaux autour ou avec lui. Seuls quelques oiseaux-luthiers ou quelques canins de bonne famille font l'affaire.

Chez Plante et Décors Véron-



LIO KIEFER

Tous les personnages de Noël, dont le toujours célèbre père Noël, ont réussi dans les magasins à imposer d'autres images que celles véhiculées depuis plus d'un demi-siècle.

neau, on trouve également un immense saint Nicolas de couleur noire, ce qui indique que l'homme aux cadeaux a une conscience et des racines au sud. Et on découvre aussi des pères Noël qui n'ont plus le bedonnant de service. Ils sont filiformes et étonnam-

ment longs. Comme après un stage automnal chez Weight Watchers... Renversant!

On voit également dans ce revirement des tendances la disparition des lutins et autres fées des étoiles pour voir apparaître la colonie de gnomes, de trolls ou

d'autres personnages qui tiennent de l'imagerie slave ou scandinave.

J'ai noté dans un magasin de Rawdon cette dérive slave, empruntant le changement dans la crèche, là où la maison protectrice n'est plus une bergerie perdue dans le froid palestinien mais une

riche cabane à oiseaux avec dômes byzantins, emplies des personnages de la Nativité qui vacillent entre les marchands des *Mille et une nuits* et des unicités tchékoviennes.

Dans cette boutique de Lanaudière, il y avait même un Casse-Noisette qui avait délaissé ses habits de soldat de la garde royale ou provinciale pour des habits d'apparat en vert lime pailleté qui tenaient plus d'un défilé de la *gay pride* que du ballet de Tchaïkovski. Quoique...

Tous les personnages de Noël allant du père Noël et de ses amis aux personnages de la Nativité ont réussi dans les magasins à imposer d'autres images que celles véhiculées depuis plus d'un demi-siècle. Et c'est tant mieux: cela donne d'autres histoires et d'autres façons de raconter Noël.

Le plus amusant, c'est que tous ces objets sont fabriqués en Chine. Et j'imagine que les gens qui façonnent ces articles ont de Noël *made in* Occident une certaine idée. C'est l'histoire d'un vieil homme qui se lève ou qui se déguise, qui aime des animaux comestibles; qui est entouré de personnages qui crachent avec un gardien habillé en toréador et qui regardent tous la naissance d'un enfant un peu pâlot entouré d'invités que nous avons déjà fabriqués pour leur... Halloween!

Paraît que les enfants adorent ça...

PLANTES ET DÉCORS VÉRONNEAU

2965, boulevard Le Corbusier Laval

☎ (450) 680-1989

Télécopieur: (450) 680-6808

www.veronneau.com

CADEAUX 4 SAISONS

3671, rue Queen

Rawdon

☎ (450) 834-4910

HÉBERGEMENT EN RÉGION

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

BAS ST-LAURENT

AUBERGE AU MANGE GRENOUILLE ***

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

www.aubergedumangegrenouille.qc.ca

Info et réservation: (418) 736-5656

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

www.aubergelasolailerie.com lasolailerie@globetrotter.net

(418) 493-2914

LA GRAND VOILE ****

Kamouraska, maison hors du commun, confort douillet, salle de bain privée. Vue magnifique sur le fleuve. **Forfait remise en forme**, repos, accompagné de soin du corps et massage thérapeutique personnalisé et marche sur le bord de l'eau ou en forêt. **Ouvvert à l'année.**

www.lagrandvoile.ca

418-492-2539

CANTONS de L'EST

AUBERGE QUILLIAMS****

Auberge de charme 4 étoiles face au lac Brome, pour des moments magiques et inoubliables. Complètement rénové, 38 chambres et suites, 22 avec foyer. Cuisine raffinée. Carte des vins recherchée. Piscine int., saunas, bain tourbillon. Nouveau: «Salon des vins» et salon V.I.P. Boutiques et antiques à Knowlton à 6 km, un des plus beaux villages du Québec. Près des centres de ski. **Plusieurs forfaits disponibles dont: Forfait romantique, ski, forfaits de Noël et Jour de l'An.** Rabais de 20 % sur la chambre la 2e, 3e, 4e et 5e 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

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

SPA EASTMAN

www.spa-eastman.com

(450) 297-3009

Réervations: 1 800 665 5272

Hôtellerie Champêtre

Auberges et Hôtels du Québec

Vous faire plaisir, c'est dans notre nature!

LAURENTIDES

HÔTEL LA SAPINIÈRE****

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

www.sapiniere.com
sapiniere@polyinter.com

Tél.: (800) 567-6635

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 «Galerie» à 201\$/2 pers.** incluant souper gastronomique, 1/2 bouteille de vin mousseux, coucher, déjeuner, Lauréat national du prestigieux prix de l'entreprise touristique. **Forfait golf et plusieurs autres forfaits dont réunion d'affaires.**

www.leflores.com

1-800-538-9340

AUBERGE SANTÉ LAC DES NEIGES

Située sur une presqu'île, ce site en pleine nature vous offre des soins corporels et esthétiques par des thérapeutes professionnels. Nous disposons d'un 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

BAS ST-LAURENT

AU REFUGE DU VIEUX LOUP DE MER ****

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

www.vieuxloupdemer.com

Réervations: 418.750.5915

LANAUDIÈRE

CHALET D'ÉMÉLIE

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

www.chalet-emelie.com

450-883-1550/514-214-1550

AUBERGE JEAN CYPHOT

LOUETTE (près de), domaine privé bordé par lac Priscault, 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, au bord du lac St-Pierre, à Trois-Rivières. Activités disponibles: paraski, voile, kitesurfing.

www.multivoile.com

1.866.343.5454

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

VIEUX-QUÉBEC



AUBERGE DU TRÉSOR: La plus vieille auberge en Amérique du Nord, au coin de la célèbre rue du Trésor et face au Château Frontenac. **Forfait «romantique»** (pour 2 pers.) 1 chambre pour 1 nuit, 2 soupers (table d'hôte gastronomique) accompagnés d'une bouteille de vin, 2 digestifs au choix, 2 petits déjeuners. 1 stationnement pour 1 nuit, 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



AUBERGE ST-PIERRE

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

www.auberge.qc.ca

1 888 268-1017



HÔTEL MANOIR VICTORIA

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

www.manoir-victoria.com

1-800-463-6283

La fine fleur des maîtres hôteliers

Caractère Cuisine Charme Calme Courtoisie

RELAIS & CHATEAUX

Charlevoix

La Pinsonnière | Cap-à-l'Aigle

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

Laurentides

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

Relais & Châteaux - Relais Gourmands à Ste-Adèle. Pour Noël, offrez à un être cher, un Certificat Cadeau - souper ou Forfait Auberge. Promotion: Séjournez 2 nuits consécutives dont une avec souper et petit déj. au tarif régulier et la 3e nuit sera gratuite, valide jusqu'à la fin de l'année 2004. (450) 229-2991 ou 1-888-828-2991. www.leaualabouche.com

Montérégie

Hostellerie Les Trois Tilleuls | St-Marc sur le Richelieu

& Spa Givenchy
www.lesrostitilleuls.com
www.spagivenchy.com

SAMEDI

SAVEURS

C'EST BIENTÔT NOËL, LE TEMPS DU MINUIT, CHRÉTIENS, DES TROIS MESSSES DE NOËL ET DE LA TOURTIÈRE. AVEC CETTE FÊTE VIENT UNE FÉBRILITÉ ACTIVE DONT LES ENFANTS DEVENUS SAGES FONT SUBITEMENT PREUVE À L'APPROCHE DU JOUR J. ET AVEC TOUTES LES DÉPENSES QU'ELLE ENGENDRE, CETTE FÊTE CONSTITUE AUSSI UNE PART IMPORTANTE DE NOTRE PRODUIT NATIONAL BRUT, DEVENANT DE CE FAIT BEAUCOUP PLUS QU'UNE PÉRIODE DE RETROUVAILLES ET DE CHARITÉ CHRÉTIENNE.

Dans un mois, c'est «Nôwel»!



Petit à petit, les p'tits pâtés à la viande de «matante» ont perdu de leur intérêt pour laisser place à la sophistication gastronomique et au vice caché de la «grande bouffe». Pourquoi ne pas revenir à l'essentiel?

PHILIPPE MOLLÉ



Philippe Mollé

C'est Noël, car il neige dans ma tête... Dans un mois, ce sera déjà presque chose du passé: la dinde, la bûche ou le gâteau aux fruits, la crise de foie (et de foie gras pour certains) et l'eau de Vichy (ou la Saint-Justin jusqu'au jour de l'An pour d'autres).

Et pourtant, les banques alimentaires réitérent d'année en année le même message de partage et leurs cris du cœur pour remplir leurs coffres et leurs réfrigérateurs. Certains n'auront même pas cette chance d'avoir reçu, aussi banale soit-elle, l'orange de Noël. Nul besoin pour moi d'user du droit de plume pour sensibiliser de nouveau les foules à combien donatrices du Québec. Ce qui fait le bonheur de certains augmente le désarroi ou la tristesse des personnes qui haïssent au plus haut point le temps des Fêtes.

La simplicité volontaire

Pour plusieurs, dont moi-même, la magie de Noël ne peut se manifester sans un fin recouvrement ouaté blanc, le scintillement des guirlandes ou le parfum d'un vrai résineux brûlant dans l'âtre d'où s'échappent les effluves de l'hiver. Dès lors, le Minuit, chrétiens, les trois messes de Noël et la tourtière prennent tout leur effet et se transforment en fête des sens. L'autre magie vient de la fébrilité active dont les enfants devenus sages font subitement preuve à l'approche du jour J. Au fil du temps, la Noël, comme on appe-

lait cette fête autrefois, constitue une part importante de notre produit national brut, devenant de ce fait beaucoup plus qu'une période de retrouvailles et de charité chrétienne. Les cadeaux toujours plus gros et toujours plus chers ont largement dépassé l'ordinaire utilitaire pour se transformer en

matériel électronique, en voitures ou autres sensations toujours plus extravagantes. Petit à petit, les p'tits pâtés à la viande de «matante» perdent de leur intérêt pour laisser place à la sophistication gastronomique et au vice caché de la «grande bouffe». Et pourquoi ne pas revenir en arrière, s'arrêter un instant pour stopper cette évolution qui devient illusoire, prendre comme jadis le temps de la veillée, des histoires et des contes de Noël pour délaïser la télé et les cotes d'écoute?

Il y a quelques jours, j'ai reçu de Moisson Montréal une sollicitation bien particulière. Un généreux donateur offrait à cette banque alimentaire, ressource in-

dispensable et véritable question de survie pour certains, 200 000 livres de foie de bœuf dont l'intendant général ne savait trop quoi faire. Il me sollicitait pour l'aider à trouver des recettes simples qui pourraient ainsi servir de réconfort et, pourquoi pas, contribuer au plaisir du temps des Fêtes.

La contribution de tous

Vous tous, fidèles lecteurs qui suivez cette chronique chaque semaine, je viens à mon tour vous solliciter pour créer, retrouver ou imaginer des recettes pour apprêter le foie en vue de Noël. La meilleure et la plus originale des recettes reçues, tout comme les autres, sera acheminée à Moisson Montréal. Cette même recette sera réalisée par Joël Le Bigot lors de son émission du samedi à Radio-Canada. Le gagnant recevra un prix particulier offert par l'équipe. La recette doit servir quatre personnes et tenir compte d'un budget modeste. La même recette paraîtra dans *Le Devoir* et sera du fait accessible à tous.

Une toute petite façon de s'initier au partage de Noël et de faire de cette période une fête pour tous.

Chaque année, Noël nous rappelle à l'ordre et nous rattrape souvent. L'abondance qui devient parfois gaspillage est difficile à imaginer pour ceux qui doivent se battre pour leur survie de tous les jours. S'alimenter est un droit et un plaisir dont chacun devrait bénéficier. Cette phrase devrait faire plaisir à Albert Jacquard, qui demeure persuadé qu'une partie du monde riche pourrait, avec ses surplus, éviter la famine à l'autre moitié. Dans un mois, c'est Noël... et le soleil brille dans ma tête!

Pour adresser vos recettes au *Devoir*: a/s Philippe Mollé, 2050, rue de Bleury, 9^e étage, Montréal, Québec, H3A 3M9.

La semaine prochaine, ne manquez pas les meilleures adresses de Philippe Mollé.



JACQUES GRENIER ARCHIVES LE DEVOIR

Pour plusieurs, la magie de Noël ne peut se manifester sans un fin recouvrement ouaté blanc et le scintillement des guirlandes.

GASTROSCOPIE

Le marché de Noël est de retour à Val-David

Diane Seguin organise de nouveau son marché de Noël les 4 et 5 décembre à l'école Saint-Jean-Baptiste de Val-David. Quatre cents producteurs viendront proposer les meilleurs produits de la région et du Québec lors de ce marché gourmand.

Dix ans de fromages

La fromagerie de Maurice Dufour fête ses dix années de Migneron dans la région de Charlevoix. Ce pionnier a largement

contribué à l'évolution fromagère du Québec.

Le beurre se ressource

Quoi qu'on en dise, le beurre restera le beurre et ne sera jamais remplaçable dans la gastronomie. Le Bureau laitier se donne les moyens de valoriser un produit noble et un incontournable pour les amateurs de cette denrée. Pour l'occasion, le chef Thierry Daraise a concocté de délicieuses recettes tout beurre qu'il partage sans aucune restriction.

www.selectionnaturelle.ca

MERVELLES DÉLICIEUSES RECETTES AU PAYS D'ALICE

Éditions du Chêne

2004, 166 pages

Après la cuisine des fées, cet ouvrage collectif respire de lumière et de beauté. Rien à voir avec un livre de recettes, même si on en trouve à l'intérieur. Cet ouvrage, axé sur le conte d'Alice au pays des merveilles, fait partie des beaux livres à offrir. Les illustrations et les photographies se côtoient dans un monde salé et sucré de bon-

heur. Un livre qu'on ne se lasse pas de regarder... juste pour le plaisir.



La recette de la semaine

Pâtes arc-en-ciel et pesto de tomates séchées au thon

Recette pour quatre personnes
- 500 g de pâtes sèches trois couleurs
- 45 ml de pesto de tomates séchées
- 30 ml de persil plat à demi haché
- 125 ml de bouillon de volaille
- 1 boîte de thon nature
- 45 ml d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail hachée
- Sel et poivre du moulin au goût
- Parmigiano reggiano au goût

Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée pendant six minutes. Egouttez et rincez pour ôter l'amidon. Dans une casserole, versez le bouillon de volaille, l'ail, l'huile et le pesto de tomates séchées. Faites réduire du quart, puis ajoutez les pâtes à réchauffer avec le thon émietté. Finissez avec le persil plat et assaisonnez. Dressez et ajoutez le parmesan.

Tout baigne dans l'huile

ACCADEMIA OLEARIA, HUILE DE RÉSERVE DU PRODUCTEUR

Provenance: Sardaigne, Italie
Date de péremption indiquée (décembre 2006)

Prix: 14,19 \$ pour une bouteille achetée chez Capitot, marché Jean-Talon

l'état pur. On goûte l'artichaut, la pomme et la finesse piquante du poivron en toute délicatesse. Une huile à découvrir pour le plaisir.

■ Mon appréciation:

CLASSEMENT DES BOUTEILLES

Bouteille de 250 ml non teintée avec bec verseur

■ Couleur: jaune pâle avec reflets verts

■ Odeur: très bonne odeur de fruits frais

■ Goût: très floral avec nuances de pomme verte

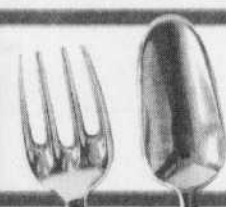
■ Ma description: une huile rare à apprécier avec parcimonie. Grande huile d'olive de propriétaire, sélectionnée à la main. Du bonbon à

huile correcte, sans spécificité

belle huile, au goût très fin

huile de qualité, avec spécificité

huile d'exception, très fine



Les artisans de la table

N'attendez pas Noël pour recevoir.

CHEF À DOMICILE
(514) 773-6649
www.marie-aux-fourneaux.com

marie AUX fourneaux

LES TOUILLEURS



POUR LA CUISINE

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

• Paniers gourmands • Certificats-cadeaux

- Spécialités grecques et méditerranéennes
- Très grande variété de fromages grecs
- Traiteur



le petit MILOS

5551, avenue du Parc, Montréal 514.274.9991
www.lepetitmilos.com

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