

CABIER
D

SAMEDI



BOUFFE ET MALBOUFFE

Les boissons gazeuses perdent-elles la bulle?

Page 4



ESCAPADE

L'or blanc dans le giron de La Malbaie

Page 5



SAVEURS

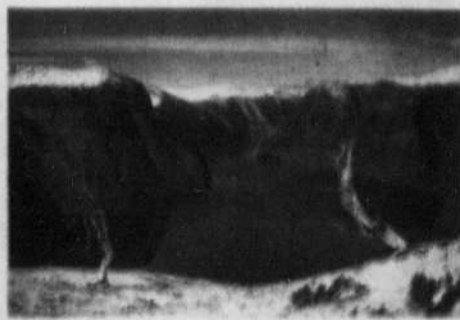
La longue marche de l'agneau charlevoisien

Page 6

TOURISME



Les fjords norvégiens



J'étais dans la vingtaine et servais de guide pour des professionnels du pétrole qui avaient la Norvège et Stavanger comme port de labour. Je les emmenais dans les fjords, en bateau ou par la route. À la vue des hauteurs, en s'enfonçant dans les cicatrices de la Terre, ils étaient tous ébahis, sans voix, comme des robots de l'ordinaire devant tant de hardiesse naturelle. J'avais personnellement pour guide Peer Gynt, le roi des menteurs, norvégien et un peu fou.

LIO KIEFER

Quand on est guide dans les fjords norvégiens et que les dérives visuelles sont exceptionnelles, on a peu de choses à raconter aux touristes, si ce n'est que voyager là, c'est promener son rêve. On se met alors à batifoler sur les mesures savantes des aspérités rencontrées ou sur la naissance des glaciers locaux en disant que l'été, on peut skier tout en haut et se baigner tout en bas, l'espace de centaines de lacets, de rivières insolentes et de chutes d'eau qui prennent pour des hordes aquatiques où seul le saumon trouve son compte? Comment raconter la beauté insolente des fjords, la transparence et la profondeur des eaux, le murmure d'un clapotis simplement entaillé par le cri d'un aigle plongeur, le fracas d'eaux rugissantes qui se prennent pour des hordes aquatiques où seul le saumon trouve son compte? C'est alors qu'il faut trouver une histoire...

Dans le Grand Nord, où les montagnes escarpées laissent à peine passer un rayon de soleil dans les fjords étroits, où hurlent les loups pendant les longues nuits d'hiver et où d'étranges heurs dansent à travers les forêts pendant les nuits d'été, là se trouve le pays des trolls.

Les trolls règnent sur les montagnes et tourmentent les humains en leur jouant de vilains tours. Ils essaient par la ruse de transformer les hommes en leurs semblables. Et lorsqu'un être humain se comporte comme un troll, leur joie est à son comble. Alors, on entend leur rire retentissant résonner d'un rocher à l'autre. Malheur à l'homme qui les rencontre. Rapidement, il sera leur proie et seul l'amour le plus fidèle pourra le sauver.

Dans ce pays des trolls vivait Peer Gynt. Il habitait seul avec sa mère Aase dans une petite ferme que son père leur avait laissée. Mais il leur avait aussi laissé des dettes et dans le village, on chuchotait qu'il avait été un demi-troll.

La mère Aase peinait à rembourser ces dettes toute seule. Car Peer ne s'occupait pas de la ferme. Il préférait vagabonder à travers les montagnes, les fjords et les forêts et rêvait de devenir un homme célèbre.

Son rêve préféré était de devenir empereur. Dans son imagination, il se lançait dans les aventures les plus insensées et quand il en parlait, il avait du mal à distinguer le rêve de la réalité.

Un jour, Peer revint de la chasse et prétendit qu'il avait traversé les airs à dos de renne pour faire la course avec les nuages... On veut le marier à une promise nommée Solveig mais il s'enfuit avec une autre. Un sanglier arriva en courant. Peer Gynt l'enfourcha d'un bond et prit la

femme troll devant lui. Et ils partirent vers le château des trolls, franchirent le portail et entrèrent dans la grande salle du roi de la montagne. Il veut le monde mais oublie le sien.

Peer va d'aventure en aventure. Il fait fortune en Afrique comme armateur et trafiquant d'esclaves, perd presque tous ses biens dans un naufrage, est adopté par une tribu de Bédouins du désert en tant que prophète, se fait voler par Anitra, la jeune fille à laquelle il s'était attaché. Devenu vieux, il revient enfin en Norvège où le diable lui apprend que son heure est venue. Peer court la forêt pour échapper à son sort et retrouve sa cabane, au milieu des montagnes et des fjords où Solveig est restée à l'attendre fidèlement, sans douter un seul jour qu'il reviendrait. Car, depuis toujours, on l'entendait chanter ce refrain: «Moi, je t'attends ici, cher et doux fiancé. Jusqu'à mon jour dernier. Je t'ai gardé mon cœur, plein de fidélité et il ne saurait changer».

C'est un pan de la Norvège qui est écrit dans *Peer Gynt*, conte mythique repris en drame théâtral par Ibsen et mis en musique un peu plus tard par Grieg. Un conte qui explique les fjords, les trolls et le besoin de vivre.

Et c'est avec ce conte que je fis comprendre à mes pétroleux et pétroleuses que les fjords norvégiens ont une âme et qu'ils cachent un millier de personnages que sont les trolls, ou celles et ceux qui les suivent. Lorsqu'on entre dans le Sognefjord, le plus long du pays, c'est évidemment le choc. Immense, profond, sombre dans les bleus, lyrique dans les verts, mortel dans les eaux. On regarde le fjord mais on a l'irrésistible impression que c'est le fjord qui nous surveille. Que les personnages vont sortir

d'un vallon, crier leur hostilité, protéger leur réserve mythique.

Ici, une église en bois debout au centre d'une crevasse. C'est l'église de Brand, antithèse de Peer Gynt, autre drame d'Ibsen. Là, une vieille femme aidée d'un bâton semble parler à la rivière. C'est la Demoiselle aux rats, celle qui cherche quelque chose qui ronger et qui a entraîné le petit Eyolf à jamais dans les eaux du fjord, autre délire ibsenien. Ou on fréquente le Lysefjord, le fjord norvégien le plus célèbre, et les impressionnantes vues panoramiques du Prekestolen. Ou encore on remonte le long de la côte vers le nord, entre fjords et îles, en passant de Stord à

Os sur le Bjørnefjord, et on courtise les ravissants villages d'Ulvik ou Utne, sur les rives du Hardangerfjord, puis la ville d'Alesund avec le Geirangerfjord comme gardien. On s'arrête là... 55 000 kilomètres de côtes et des centaines de fjords.

Pour faire simple, on part de Stavanger pour Bergen en passant par Trondheim. Il y a des repères de vikings, des musées en plein air, des roses, du jazz, de l'art nouveau et les Lapons tout au nord. Et pour joindre le spectacle à l'agréable: le festival estival du roi Olaf à Stiklestad, là où

toute la région joue de la figuration médiévale, ou un opéra de minuit dans les ruines du château de Steinvikholm, ou encore la tombe de Peer Gynt à Vinstra, en bordure du lac Gala, avec son festival éponyme, où les trolls et leurs semblables font le guet, avec ou sans soleil de minuit. Ayant que Peer ne sorte des rochers et crie: «Être soi-même!»

VOIR PAGE D 3: FJORDS

TOURISME

LORS D'UN RÉCENT PASSAGE À MEXICO, JE ME SUIS ARRÊTÉ À L'HÔTEL CONDESA, QUI SE TARGUE D'ÊTRE LE LIEU D'OU IL FAUT VOIR MEXICO ET OÙ, SURTOUT, IL FAUT ÊTRE VU... DANS CE QUARTIER DE L'AVENUE VERACRUZ QUI REGORGE AUJOURD'HUI DE BARS, DE RESTAURANTS ET DE GALERIES D'ART, LE CONDESA COMPTE UNE QUARANTAINE DE CHAMBRES QUI FONT DANS LE MINIMALISME VERSION MOBILIER CONTEMPORAIN ET DANS LES FIORITURES DE SERVICE.



Lio Kiefer

Croisières en Méditerranée

«Nous sommes un couple dans la cinquantaine et nous voulons voyager autour de la Méditerranée entre avril et juin. Existe-t-il des billets pour arriver à un endroit et quitter d'un autre? Existe-t-il des passes pour les voyageurs comme pour les trains? Si nous partons début avril, est-il préférable de commencer par la côte africaine ou par l'euro-péenne? Connaissez-vous des ressources indiquant où coucher chez l'habitant en Italie? Votre récente chronique nous a fait prendre conscience des coûts élevés dans ce pays.»

Bernard Ouellet, Cantley

Quand vous évoquez des billets pour arriver à un endroit et quitter d'un autre, je suppose que ce sont des billets maritimes. Car, pour l'avion, vous pouvez faire ce que vous voulez mais cela coûte toujours plus cher. Avec les billets maritimes, c'est beaucoup plus difficile. Vous partez d'un point A (par exemple Nice, pour rejoindre l'Afrique du Nord ou l'Égypte) mais ensuite, il n'y a pas de croisière qui repart au moment voulu de l'Égypte pour atteindre la Grèce. C'est donc l'avion qui fait office de transfert mais les coûts sont élevés. Il n'existe pas de passes de bateau comme pour les trains. Malgré tout, il y a une compagnie à bas prix qui organise des croisières en Méditerranée (France, Italie) avec des sauts de puce de deux jours, ce qui vous donne l'occasion de rester à terre pendant deux jours et de reprendre un bateau pour une autre destination. www.easysruise.com.

En avril, que vous commenciez par la côte africaine ou par l'euro-péenne n'a pas trop d'importance. Plus vous avancez vers l'été et plus la côte africaine est chaude; il vaut donc mieux commencer par là. Deux adresses à Montréal qui se spécialisent sur les croisières: www.croisieres-franco-fun.com, <http://www.croisieresatoutprix.com>.

En ce qui concerne les ressources pour coucher chez l'habitant en Italie, vous pouvez contacter l'Office de tourisme italien à Toronto: (416) 925-4882, www.italiantourism.com. Pour la location de chambres ou de maisons en milieu rural: <http://www.agriturismo.pg.it>.

New York New York

«J'accompagnerai une amie à l'opéra, à New York, fin mars ou début avril, si possible en évitant la période de Pâques. Or je suis peu familière avec cette ville, ce que je vais de ce pas commencer à corriger. Nous cherchons à nous loger près du Lincoln Center ou du Carnegie Hall pour nous rendre à pied à divers endroits: restos, opéra et musées.»

«J'ai consulté le TourBook de la CAA et j'ai trouvé quelques hôtels entre 150 \$ et 200 \$, américains bien sûr, taxes en sus, en occupation double, coût que nous aimerions considérer comme maximum. Nous pouvons profiter de certains escomptes pour aînés, soit 65 ans et plus. Nous aimerions aussi déjeuner sur place, coût compris si possible. Je sais que nous ne sommes pas à l'avance, surtout que je dois impérativement considérer un samedi dans le séjour, selon les règles de points de vol Visa RBC. Pourriez-vous nous suggérer des B&B (chambre au rez-de-chaussée ou à l'étage) ou d'autres hôtels, la chambre comportant une baignoire ou un combo?»

«Je vous remercie de vos conseils et vous complimente pour l'abondance et la diversité de vos ressources. Agissez-vous parfois comme guide? Il serait intéressant de former un groupe plus relaxe que les voyages de groupe habituels ou en ingurgite les sites et les déplacements en surabondance.»

Micheline Gervais, Montréal

Long courrier

Sur ma détermination à être guide, disons que je l'ai déjà fait dans une autre vie, c'est-à-dire à l'adolescence et dans ma prime virilité, en Europe, Scandinavie, Afrique et Amérique du Sud. Cela aide à tisser des liens, à établir de nombreux contacts à travers le monde et à faire une carrière de journaliste en voyage ou de voyeur de la planète qui m'amène aujourd'hui à être humblement le guide de cette chronique.

Quant à New York, près de Carnegie Hall, les B&B ne sont pas légion. Il y a, au coin de 130^e East et 62^e St., un bed and breakfast de grand style où Mme Ram reçoit avec son mari dans des appartements pour deux ou cinq personnes, qui prennent la superficie d'un demi-étage ou d'un étage complet. Les tarifs commencent à 225 \$US mais il est possible de négocier à la baisse en cas de dernière minute ou de séjour à moyen terme. 1871 House, (212) 756-8823. www.1871house.com.

Essayez également toutes les combinaisons possibles du site <http://newyorkcityrental.com> qui propose des appartements, des studios et des B&B, de 75 à 600 \$US la nuit.

Et pour la forme, un couvent pas très loin, Centro Maria, 539 West 54^e St. (212) 757-6989, 307-5687 (télécopieur). Demander Sister Maria.

petits-déjeuners compris. www.amalfi.it/smichele.

Et une dernière que j'affectionne particulièrement, qui n'est pas véritablement dans le coin mais au nord de Naples, à Baia Domizia: l'hôtel della Baia. C'est tenu depuis plus de 30 ans par des triplettes qui ont le sens de l'humour, de l'histoire, du voyage et de la plage privée entrant presque dans l'hôtel. Au restaurant, elles invitent chaque saison un ténor sur le retour qui fait office de maître d'hôtel, qui chante le menu à chaque table sur les airs de *La Traviata*, de *La Bohème* ou d'*Aida*.

Comme l'homme a du répertoire, le sens du cabotage, la connaissance de sept langues et que le menu est très varié, chaque repas du soir est un spectacle en soi.

Les chambres sont petites mais disposent de garde-robes géantes pour rappeler qu'en ce temps-là, les belles Napolitaines aimaient à suspendre leurs robes de soirée après être allées à la plage. Ce qui donne une clientèle complètement hétéroclite qui va du lord anglais en mal de comtesses amalfitaines au jeune couple amoureux en passant par un duo allemand passionné de Wagner et de grains de sable. À partir de 110 euros la chambre double. www.hoteldellabaia.it.

réalisateurs, chorégraphes, stylistes, designers et autres chanteurs plus ou moins connus comme Mick Jagger ou Bono. Tout cela, bien sûr, dans la plus grande simplicité artistico-mégalo-roturière... À partir de 165 \$US la chambre avec patio. Pour la suite multi-balcons, 395 \$US.

Demander Rafael, c'est le patron. Il connaît les meilleurs coiffeurs de la ville et tout ce qui se fait de plus hip dans un rayon de dix kilomètres, en espagnol, français et anglais. www.condesadf.com.

À suivre

Le circuit de deux semaines au Mexique proposé par Mercure, une jeune entreprise montréalaise de voyages qui s'est spécialisée dans la promotion du tourisme équitable dans ce pays. Le forfait emprunte les déliés des États d'Oaxaca et du Chiapas avec trois composantes majeures: la culture, avec un parcours de villes coloniales et une initiation aux différents courants préhispaniques et contemporains du pays; la nature, avec des randonnées dans des sites voués à l'écotourisme; et la solidarité sociale, en participant à des excursions en partenariat avec des communautés locales, des coopératives ou des organisations engagées dans des projets communautaires autour, par exemple, du café, de l'artisanat, de la médecine ou de l'agriculture biologique.

Départs du 29 avril au 13 mai. Il faut aimer la marche à pied et les terrains accidentés et avoir une certaine propension à s'adapter à un groupe partageant des valeurs autres que le simple groupe de touristes ébahis par tant de simplicités extérieures et de richesses intérieures. Avec un peu de chance, ce groupe pourrait toujours tomber sur une soirée où le maître de cérémonie s'appelle le sous-commandant Marcos puisque, en vue de la campagne pour les prochaines élections mexicaines de juillet, ce dernier fait une tournée nationale appelée «L'autre campagne», dans 32 villes du pays. On prend en note les demandes, les besoins et les revendications des paysans, des indigènes et de tous les exclus qui ont quelque chose à dire. Circuit «Envoutant Mexique»: <http://www.tourisme-equitable.qc.ca>.

À lire, voir, écouter

■ Les meilleures chambres d'hôtes du *Guide du rouver 2006*, qui propose plus de 1500 adresses à travers l'Hexagone, dont une centaine de nouvelles par rapport à l'édition précédente. On y trouve une description assez précise des lieux dans des villages aussi connus que Villebarou, Saint-Lou-Lamaré, Vernantais ou Saint-Plaisir. Cela veut dire que c'est un florilège d'adresses en dehors des grandes artères et des chemins de complaisance touristique.

■ *Paris pas cher 2006*, aux Éditions du Seuil, ou comment se faire coiffer, se faire faire les ongles, se faire livrer une pizza, acheter des chaussures ou déboucher un Chanel en solde. Dépôts-vente, solderies, ateliers de cuisine ou de déco... ce guide est valable si on effectue un séjour conséquent dans la capitale française. Aussi: une petite section sur les hôtels et une autre sur les restaurants, avec quelques adresses à moins de 15\$, ce qui, à Paris, relève souvent de la crêperie, du vietnamien, du sandwich généreux, du salon de thé ou de la pizza.

■ Les guides voyages de *National Geographic* consacrés aux grandes villes de ce monde et leurs environs comme Florence, Paris, Londres, Amsterdam, Prague, Barcelone, Venise et New York. On n'y apprend rien de nouveau, si ce n'est que la facture rédactionnelle de ces guides est de bonne qualité, que les photos sont sans trop de génie, que les cartes détaillées sont détaillées et que les adresses des hôtels et restaurants placés en petits nombres en fin de lecture ne sont pas dirigées vers les petites bourses. Comme guide de chevet avant de partir...

Envoyez vos questions et bonnes adresses à: lkiefer@ledevoir.com.



Scène familiale dans l'État du Chiapas, au Mexique.

LIO KIEFER

Près de Positano

«Nous sommes un couple dans la trentaine et partons avec notre bébé de deux mois pour la côte Amalfitaine, du 30 mars au 15 avril. Nous cherchons un appartement ou une pension à Positano ou dans les environs. Auriez-vous quelques bonnes adresses et autres sites d'intérêt à partager avec nous? Merci et au plaisir de lire votre chronique.»

Kalina Morin, Montréal

Je connais deux adresses dans le coin. Une à 40 kilomètres de Positano, à Sorrente: l'hôtel Olimpico, une pension de famille où les prix sont aux environs de 50 euros la nuit. À une cinquantaine de mètres de la plage, qui est privée. C'est surtout un lieu où on aime les parents et les enfants et où tout est pensé autour de la mamma, qu'elle soit future ou récente. Piscine dans le jardin et excellente bouffe au resto familial. <http://www.hotellolimpico.it/fra/Default.htm>.

L'autre est le Villa San Michele à Catiglionne di Ravello, un petit hôtel de charme de 12 chambres qui ont toutes vue sur la mer, en bas des rochers. Une échelle conduit à l'eau qui, selon la légende locale, redonne ou amplifie les amours.

Un proprio sympa, Nicola, veille à ce que tous les visiteurs aient «une place enviable dans [son] paradis». Chambres de 50 à 75 euros par personne.

Bonnes adresses

Lors d'un récent passage à Mexico, je me suis arrêté à l'hôtel Condesa, qui se targue d'être le lieu d'où il faut voir Mexico et où, surtout, il faut être vu... Dans ce quartier de l'avenue Veracruz qui regorge aujourd'hui de bars, de restaurants et de galeries d'art, le Condesa compte une quarantaine de chambres qui font dans le minimalisme version mobilier contemporain et dans les fioritures de service comme les écrans plats de télévisions, le iPod sur chaque chevet, un lecteur vidéo, des produits de beauté Malin+Goetz qu'on dit les meilleurs, des vidéos sur les arts et, au-dessus du cellier personnel, une trousse de nuit comportant des menottes en tissu, histoire de jouer à Frida et Diego le temps d'une nuit mexicaine.

L'une des suites comprend six balcons ou terrasses avec parasols et divans confortables. Au dernier étage, qui a pignon sur ville, on trouve une terrasse où on propose des sushis et des cocktails inventifs réservés aux QIP (*Quiet Important People*). Au rez-de-chaussée, un resto avec une très bonne carte des vins fait dans la nouvelle cuisine mexicaine. C'est comme l'ancienne, mais en moins copieux et en plus cher.

Gym, hammam et autres disponibilités anti-stress sont disponibles et on compte également un club et un club de danse qui ne fait pas dans la danse sociale mais dans la rencontre sociale. On y croise

HÉBERGEMENT EN RÉGION

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

CHARLEVOIX

AUBERGE LA PIGNORONDE***

À moins d'une heure de Québec, l'Auberge La Pignoronde vous invite à vivre intensément d'hiver. Offrez-vous une descente Paradisiaque au Centre de Ski Le Massif. Forfait ski 55 ans et plus et plusieurs autres forfaits disponibles : traîneaux à chiens, motoneige. Gastronomie, ambiance, feu de foyer, piscine intérieure et la plus belle vue de Charlevoix, à l'entrée de Baie Saint-Paul, à 15 minutes du Massif.

www.aubergelapignoronde.com

Tél. (sans frais) 1 888 554-6004

LAURENTIDES

HÔTEL LOFTBOUTIQUES

**** Vallée de St-Sauveur avec vue Imprenable sur les pentes. Mention d'excellence, catégorie hébergement 2005. Le luxe et le confort à partir de 116,00\$. Suites avec électroménagers en acier inoxydable, cuisine équipée, bain thérapeutique. Lofts décorés avec goût. Toutes nos unités sont équipées d'un foyer. Forfaits ski et autres.

Forfaits sur www.loftboutiques.com

450-227-1800, 1-866-547-1800

Chalets & Condos

LANAUDIÈRE

CHALET D'ÉMÉLIE *** Lac Pierre à St-Alphonse-Rodriguez, chalet et confort, foyer, 50 km de sentier de ski fond, raquette, 100 hectares de forêt, patinage sur le lac, accès au réseau de motoneige. À proximité ski alpin, super glisse.

www.chalets-emele.com

450-883-1550/1-866-683-1550



CHALET DES PINS

Rowdon, superbe chalet de grand confort. Foyer (bois inclus), b. four, Ste encharme au bord du Lac des Pins, sentiers, raquettes, patin. Ski à 2 km, équitation, glissade sur neige, balade aérienne et +. Offrez-vous du bonheur!

www.chaletdespins.com 450-834-3401 ou 1.877.834-3401

LAURENTIDES

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

MAURICIE



AUBERGE SANTÉ LAC DES NEIGES:
Un havre de repos avec un accueil chaleureux et personnalisé. 11 chambres sur un site en pleine nature avec lac naturel. Forfait ski de fond à partir de 99,50\$/pers.+tx. occ. double. Centre de santé - grande variété de soins. Salon avec foyer, piscine int. sauna, fine cuisine, sentier de raquettes, bain nordique. Plusieurs forfaits.

www.lacdesneiges.ca

1-800-757-4519

VIEUX-QUÉBEC



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 offre dans un décor rénové et actualisé en 2004 : 150 chambres, fine cuisine à La table du Manoir, resto bistrot St-James, piscine intérieure, sauna, gymnase, accès internet haute vitesse gratuit, stationnement intérieur, 8 salles de soins santé-beauté et Spa du Manoir.

www.manoir-victoria.com

1-800-463-6283



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, 179 \$ pour 2 personnes, taxes et pourboires en sus. Forfait «Week-End» aussi disponible.

www.aubergedutresor.com

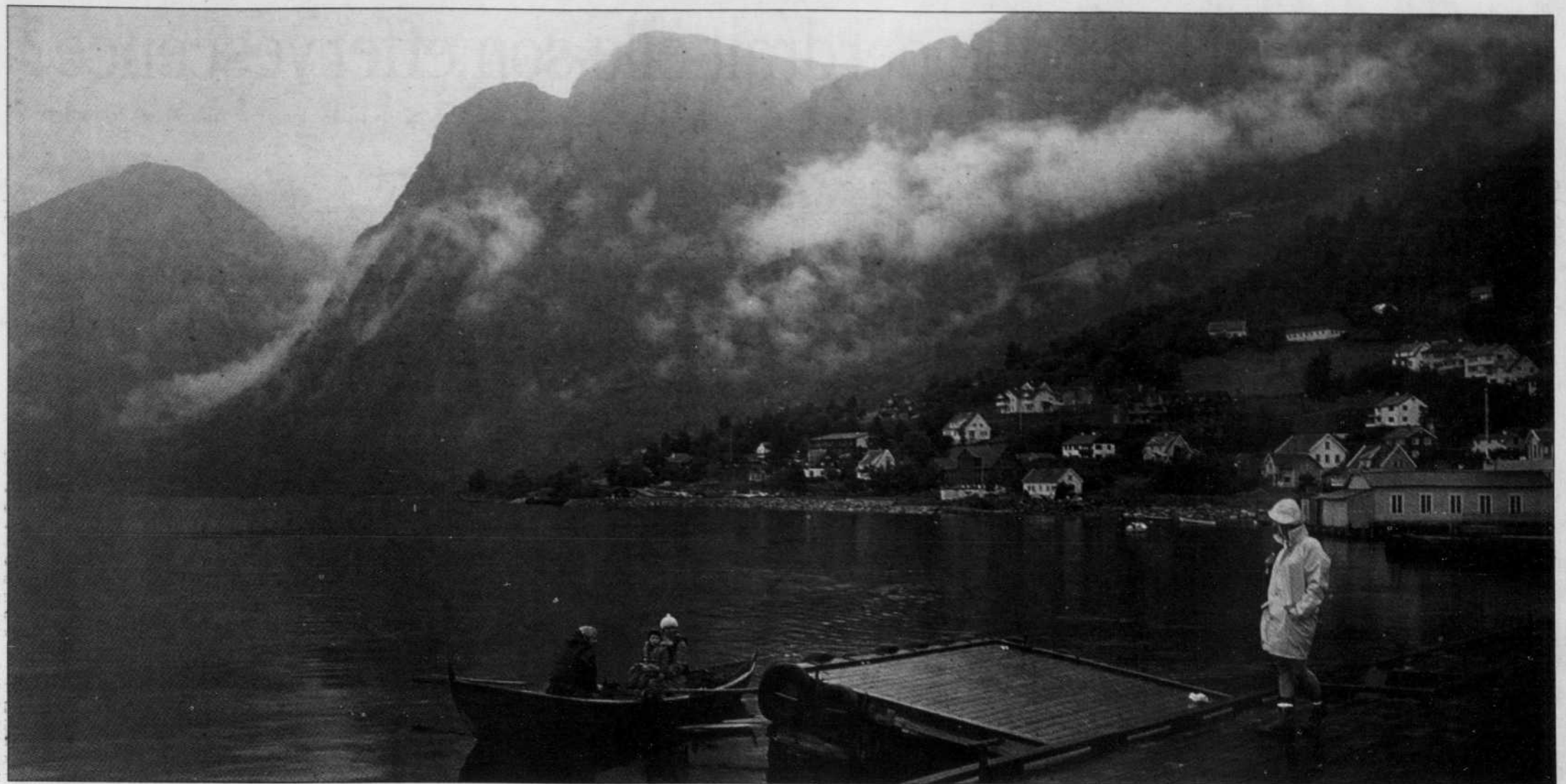
Fax: 1-418-694-0563 • 1-800-566-1876

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

SAMEDI

TOURISME

LA LIGNE DE L'EXPRESS CÔTIER, HURTIGRUTEN EN NORVÉGIEN, EST UNE LIAISON MARITIME ASSURÉE DEPUIS 111 ANS PAR 11 NAVIRES QUI DESSERVENT TOUS LES JOURS DE L'ANNÉE LES CÔTES NORVÉGIENNES DE BERGEN JUSQU'À KIRKENES. LE VOYAGE ALLER-RETOUR DURE 11 JOURS AVEC 34 ESCALES.



LIO KIEFER

FJORDS

SUITE DE LA PAGE D 1

■ Pour la Norvège au départ du Québec à moindre coût, prendre un Montréal-Paris couplé avec un Paris-Stavanger via SAS et les tarifs de <http://www.ebookers.com> à environ 310 \$ aller-retour (départs en juin et juillet); ou ceux de <http://www.sterlingticket.com/flight> avec des Paris (Orly)-Oslo par Norwegian Air Shuttle à environ 170 \$ aller-retour (tarifs de juin et juillet). Ces compagnies proposent également des départs vers la Norvège à partir d'Amsterdam et de Londres (Gatwick).
■ Pour la location de voiture (*bilut-leie* en norvégien), Avis, Hertz, Europcar et Budget sont présents dans presque toutes les grandes agglomérations du pays. Deux routes sympas: celle des Trolls, de Trollstigen jusqu'à Andalsnes, et celle des Aigles, de Geiranger à Eidsdal.
■ La ligne de l'Express côtier (*hurtigruten* en norvégien) est une liaison maritime assurée depuis 111 ans par 11 navires qui desservent tous les jours de l'année les côtes norvégiennes de Bergen jusqu'à Kirkenes. Le voyage aller-retour dure 11 jours avec 34 escales. Les

navires de l'Express côtier sont confortables, spacieux et décorés avec raffinement. Ils offrent une restauration de premier ordre et leurs cabines sont dotées d'installations modernes. On peut également y faire transporter sa propre voiture. De nombreuses excursions sont organisées aux plus belles escales. Les bateaux les plus récents, comme *Le Midnatsol* (soleil de minuit), accueillent jusqu'à 1000 passagers avec de grandes cabines, des suites, saunas, salons avec baies vitrées, bars, restos, etc. Du grand luxe en bord de fjord.
■ Pour suivre la même croisière sur un bateau du passé, *Le Lofoten* accueille 450 passagers pour 80 cabines plus petites mais avec un cachet suranné. Les excursions offertes sont le plus souvent en sus et très chères. www.hurtigruten.fr. Pour économiser sur le prix d'une croisière, prendre des ferrys pour quelques heures, par exemple de Geiranger à Hellesylt (20 \$ aller-retour pour deux personnes).
■ Pour les trains, on peut prendre la Bergen Line avec fjords à l'appui (<http://www.visitnorway.com/templates/NTRarticle.aspx?id=17046>,

ou la Dove Line avec fjords à la fenêtre (<http://www.nsb.no/inter-net/en/travelplanner/routes/article.jhtml?articleID=6590>): les deux au départ d'Oslo. Passes de train: www.nsb.no. Billets combinés train-bus-bateau: <http://www.norwayutshell.com/default.asp>.
■ Comme Oslo vient de déloger Tokyo comme capitale la plus chère du monde, on ne peut s'attendre à un coût de la vie bon marché en Norvège. Pourtant, il est possible de s'en tirer pour l'hébergement en suivant les fjords avec une carte nommée Fjord Pass, valable pendant un an pour deux adultes et leurs enfants de moins de 15 ans, au coût de 18 \$. Cela donne droit à des tarifs d'hôtel à partir de 50 \$ par personne, avec le petit-déjeuner, et de 70 \$ pour deux dans des bungalows de camping ou des appartements citadins. Une véritable affaire compte tenu des prix pratiqués couramment. <http://www.fjordnorway.com/index.html>.
■ Pour un hébergement avec le soleil de minuit comme témoin, il faudra aller du côté des îles Lofoten, où on loue d'anciennes cabines sur des îles de pêcheurs. Ap-

pelées *rorbu*, certaines sont sur pilotis et ont été retapées pour les touristes, avec canot à moteur au ponton. À partir de 60 \$ la nuit pour deux personnes. Thor Jakobsen Hytteutleie, 8392 Sorvågen, Lofoten Islands. Tél./télé.: ☎ (47) 76 09 10 12; cellulaire: ☎ 958 05 156, 957 04 662, <http://www.lofoten-info.no/default.htm>.
■ Autre possibilité: louer un phare sur la côte, à partir de 80 \$ la nuit, selon le degré de rusticité et le nombre de lits. http://www.visitnorway.com/info/norvege/trondheim_norvege.html.
■ Autre combat financier du côté de la restauration, où il faut compter environ 16 \$ par plat le midi et au moins 30 \$ minimum... Ce sont souvent les viandes les plus chères, malgré que le renne, l'élan, les ragouts d'agneau et de mouton ainsi que la perdrix des neiges soient d'excellents indices. Beaucoup de touristes se rabattent sur le fast-food.
En bord de mer, les moins chers restent les crevettes au litre, les poissons au kilo, les crabes géants à la pince, les pains de toutes sortes à la livre et les

pommes de terre. Des bières comme la Hansa, la Ringnes, la Lysholmer, la Nordlanpils et la Isbjorn (celle de Pours polaire) se détaillent environ 9 \$ et le vin le moins cher affronte les 15 \$. On trouve dans certaines fermes des bières artisanales à base de baies sauvages qui se distillent à 4 \$. Pour un poulet grillé élevé au grand air du fjord, comptez 10 \$. Pour un litre de lait (le meilleur au monde, selon les «locaux»): 2,50 \$. Et l'aquavit comme passe-gorge national à partir de 5 \$ la gorgée.
■ Cette année, on fête le centenaire de la mort d'Ibsen, le dramaturge norvégien qui mit ses pièces au service du destin, des racines, des légendes et de l'émancipation du norvégien en dehors et dans les fjords. Des événements seront célébrés dans les théâtres, galeries, bibliothèques, musées et autres institutions d'Oslo. www.visitoslo.com.
■ Festival Peer Gynt à Vinstra, au mois d'août: www.peergynt.no.
■ Festival Olaf à Stiklestad, fin juillet: www.stiklestad.no.

■ Opéra de minuit à Steinvikholm, au mois d'août: www.steinvikopera.no.
■ Renseignements généraux sur la Norvège: <http://www.visitnorway.com>.

Collaborateur du Devoir

VOYAGES MALAVOY
360 RUE ST-JACQUES #1055 MONTRÉAL
[514] 286-7559
1-888-861-2485
SÉJOUR RUSSIE ET PRAGUE 9 AU 23 SEPTEMBRE 2006
FRANCE GOLF ET CHÂTEAUX 26 SEPTEMBRE AU 7 OCTOBRE 2006
CROISIÈRE MÉDITERRANÉE 5 AU 17 OCTOBRE 2006
VÉLO EN TOSCANE 6 AU 16 OCTOBRE 2006
AFRIQUE DU SUD 4 AU 23 NOVEMBRE 2006
Demandez nos brochures
[450] 682-2222
1-800-682-2293
VOYAGES LUCIE LONGPRÉ 4103 BOUL LEVESQUE OUEST LAVAL

Bon voyage

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

DESTINATIONS HIVER-PRINTEMPS 2006

EMPIRE DES HABSBOURG (Autriche - Tchéquie - Hongrie)
250^e anniversaire - naissance de Mozart
2 AU 24 JUIN 2006
4 634 \$, en occ. double, 2 PLACES (petits déjeuners - 4 concerts)

ÉGYPTE
2 AU 25 NOVEMBRE 2006
9 NOVEMBRE AU 2 DÉCEMBRE 2006
25 jours: 4 874 \$^{tt} inclus
Hébergement: 5*

MAROC ÉTINCELANT
(incluant les villes impériales, le désert et les oasis)
6 AU 30 MAI 2006
25 jrs 4 892 \$
HÉBERGEMENT HÔTELS SUPÉRIEUR

CROISIÈRE SPÉCIALE EN RUSSIE (16 jours)
SÉJOUR À ST-PETERSBOURG ET KIEV
12 SEPT. AU 05 OCTOBRE 2006
5987 \$ (TTI en croisière)

LA TURQUIE SPECTACULAIRE, D'EST EN OUEST
2 AU 29 MAI 2006, 2 places
5 SEPTEMBRE AU 20 OCTOBRE 2006
28 jrs 4 884 \$
ITINÉRAIRE EXCLUSIF — HÔTELS PREMIÈRE CLASSE

CHINE
SPÉCIAL: 20 MAI AU 9 JUIN (21 jrs)
4 510 \$^{tt} inclus
2 AU 30 OCTOBRE 2006
Escala: Vancouver (1 j), Tokyo (3 j), Hong Kong (2 j)
6 459 \$^{tt} inclus

Petits groupes — Itinéraires exclusifs. Demandez les itinéraires détaillés.
514-844-0407 www.voyagesculturelsvip.ca

VOYAGES d'une vie

LA TURQUIE MAGNIFIQUE Rabais de 75\$ par personne
Offre valide jusqu'au 30 avril 2006

Départs toutes les semaines

CIRCUITS: 8 nuits (hôtels 3*) à partir de 1 969 \$
15 nuits (hôtels 3*) à partir de 2 629 \$
14 nuits (hôtels 4* - 5*) à partir de 2 999 \$
22 nuits (hôtels 3* - 4*) à partir de 4 585 \$

INCLUS: vols, hébergement, pension complète, visites, guide francophone, taxes

* Prix par personne, base double +
3627, rue St-Denis, Montréal H2K 3L6 514-844-0840 marysecasol@qc.aira.com

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

Paris à la carte! Réservez avant le 20 mars et économisez jusqu'à 390\$ par croisière

Départs entre le 19 mars et le 15 juin à partir de 579\$
Départs entre le 16 juin et le 30 septembre à partir de 772\$

LA FRANCE — Départs entre le 5 mai et le 31 octobre à partir de 678\$
Nice, Nantes, Bordeaux, Lyon, Marseille

Achat-rachat (17 jours) Peugeot 206 Trendy 1.4 714\$
Livraison entre le 1^{er} mai et le 31 décembre à l'achat de 2 billets avec Corsair

Club Med LE WEEK-END DE 7 JOURS EST DE RETOUR 1435\$
Réservez pour une semaine et ne payez que pour 3 jours.

SANDPIPER (Floride) à partir de 1435\$ TURKOISE à partir de 1909\$
PUNTA CANA (Rép. Dominicaine) 1618\$ COLUMBUS ISLE (Bahamas) 1929\$
Départ entre le 29 avril et le 16 juin/Entre le 2 septembre et le 3 novembre

LES BOUQUINERS (Marina) à partir de 2614\$ HAMMAMET (Tunis) à partir de 2143\$
Départs entre le 11 juillet et le 15 août Départs entre le 18 juin et le 23 juillet

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

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

RENCONTRES D'INFORMATION

LA RUSSIE ET SES TRÉSORS : MERCREDI 22 MARS
LE MAROC ÉTINCELANT : MARDI 21 MARS

LIEU : RESTAURANT LA BOHÈME (3625 St-Denis, Métro Sherbrooke)
HEURE : 17h30 RSVP : 514-844-0407

Petits groupes — Itinéraires exclusifs. Demandez les itinéraires détaillés.
514-844-0407 www.voyagesculturelsvip.ca

STONEHAVEN
Relais & Spa

Stonehaven se découvre... du dimanche au jeudi.
Hébergement, petit-déjeuner, souper cinq-services, facial ou massage, accès aux bains

À partir de 176 \$ / pers. / nuit*
Escompte de 25 % sur l'hébergement et 15 % sur le soir

*Occupation double Taxes en sus Services inclus 18 ans et plus. Prix sujets à changement sans pré-avis

1.877.326.3592 Sainte-Agathe-des-Monts www.stonehaven-spa.com

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

VOYAGES LAMBERT
1-800-667-8042

RENCONTRES INFORMATIVES

Lieu : Auberge Universel, 5000, Sherbrooke Est, Montréal

LE DIMANCHE 19 MARS 2006

13h00
• Sicile & Italie du Sud, 8 octobre 2006
• Pérou & Bolivie, 3 octobre 2006

15h15
• Croisière en Méditerranée, 7 nov. 2006
• Brésil, 1^{er} octobre 2006

LE DIMANCHE 26 MARS 2006

13h00
• Tonkin - Yunnan - Tibet, 12 oct. 2006
• Chili-Argentine-Patagonie, 16 fév. 2007

15h15
• Égypte, 3 & 17 nov. 2006, 19 jan. 2007
• Grande Russie, 31 août, 7 sept. 2006

SAMEDI

BOUFFE ET MALBOUFFE

SELON LES DONNÉES DIFFUSÉES PAR LE MAGAZINE DE L'INDUSTRIE NORD-AMÉRICAINE DE LA BOISSON GAZEUSE, LE NOMBRE DE CAISSES ÉCOULÉES SUR LE MARCHÉ ÉTATS-UNIS EN 2005 A DIMINUÉ DE 0,7 % PAR RAPPORT À 2004. UN COUP DUR POUR CES PRODUITS ACCUSÉS À JUSTE TITRE DE NE CONTENIR QUE DE L'EAU, DES CALORIES VIDES ET DU SUCRE.

L'industrie de la bulle perdrait-elle son effervescence?



PAUL J. RICHARDS AGENCE FRANCE-PRESSE

Un élève d'une école secondaire de Virginie achète un Gatorade dans une machine distributrice. Pour la première fois en 20 ans, la vente de boissons gazeuses a connu une baisse aux États-Unis l'an dernier.



Fabien Deglise

Les ayatollahs du bien manger — et du bien boire — pourraient facilement se mettre à pétiller: pour la première fois en 20 ans, la vente de boissons gazeuses a connu une baisse aux États-Unis l'an dernier. Cette chute aurait été stimulée par les campagnes de dénigrement de ces liquides riches en calories et en sucre dans une société où l'expansion des tours de taille est désormais légion. Et elle devrait se poursuivre à l'avenir un peu partout sur le continent, estiment les observateurs d'un milieu pourtant capable depuis des années de transformer l'eau (ainsi que le sucre et un brin de saumon) en or.

Selon les données diffusées la semaine dernière par Beverage Digest, le magazine de l'industrie nord-américaine de la boisson gazeuse, le nombre de caisses écoulées sur le marché états-unien en 2005 a en effet diminué de 0,7 % par rapport à l'année précédente. Avec 10,2 milliards de caisses vendues, les Américains ont malgré tout été exposés à une mer de 57,1 milliards de

litres de ces boissons, soit une moyenne de... 228 litres par personne par an!

Sans surprise, Coca-Cola, le géant de la boisson aromatisée aux bulles, perd du terrain. Son Coke Classique a connu une baisse marquée de 2 % alors que sa version diète stagne avec une variation des volumes de ventes de 0,1 % en moins.

L'éternel concurrent, Pepsi-Cola, loge à la même enseigne. Son cola original a reculé de 3,2 % l'an dernier dans les commerces des États-Unis. Le Pepsi allégé, après une croissance de 7 % en 2004, suit également la tendance avec une chute d'environ 2 % en 2005, révèle Beverage Digest.

Un coup dur

Avec 68 grammes de sucre, soit l'équivalent de... 13 sachets, par format de 591 ml, la perte d'intérêt pour ces boissons riches en image mais faibles en valeur nutritive est sans doute facile à comprendre. La multiplication des obèses et des personnes vivant avec de l'embonpoint dans les sociétés industrielles — comme celles qui souhaitent le devenir — a, au cours des dernières années, porté un coup dur à ces produits accusés à juste titre de ne contenir que de l'eau, des calories vides et du sucre.

Associés à un mode de vie sédentaire et montrés du doigt dans les écoles, ils semblent désormais peiner à maintenir leur place dans un environnement où les messages de santé publique pullulent à côté de reportages exposant sans retenue des personnes abusant de leur droit à la surcharge pondérale.

Et forcément, les consommateurs se tournent désormais vers d'autres sources de liquide pour se désaltérer: l'eau, surtout en bouteille, les boissons pour sportifs ou les boissons énergétiques, davantage associées à des modes de vie sains, même si ce n'est pas toujours le cas. Les Gatorade et consorts évoluent par exemple derrière des images trompeuses puisqu'ils contiennent aussi de grandes quantités de sucre.

Mauvaise perception

Le portrait livré par l'industrie nord-américaine des bulles à boire peut toutefois étonner. A commencer par la baisse des boissons diète dans ce contexte de lutte contre l'obésité. En effet, ces produits ont longtemps été associés à des habitudes de vie tournées vers l'équilibre et la crainte de prendre du poids, pouvait-on croire. Erreur, répond dans les pages du New York Times William Pericoliello, un analyste du marché du soda pour la firme Morgan Stanley.

Selon une étude sur la question rendue publique la semaine dernière, les consommateurs se désintéressent des versions allégées en sucre — mais chargées en édulcorants — car «ils n'aiment pas le goût, s'inquiètent [des effets sur la santé] des substituts de sucre [aspartame et compagnie]» mais aussi parce qu'ils ne voient pas ça comme des «boissons santé», explique M. Pericoliello dans les pages du quotidien new-yorkais, donnant ainsi raison à Paris Hilton, chanteuse américaine de la superficialité, qui aime bien répéter, en substance, que «le diète, c'est rien que pour les gros».

Au Québec, le marché des boissons gazeuses allégées ne semble pas encore vouloir prendre la même direction. Au contraire: les ventes de ce type de liquide ont grimpé de 2,6 % entre 2003 et 2004, selon les derniers chiffres compilés par la firme AC Nielsen. Mais les gardiens de la santé publique peuvent toutefois se rassurer. Dans l'ensemble, les sodas sous toutes leurs formes déclinent doucement, comme dans le reste de l'Amérique du Nord, avec des volumes de ventes en chute de 4 %. Le tout pour une consommation moyenne de 60,7 litres de soda par personne par an, ce qui paraît bien raisonnable comparativement aux chiffres, même en baisse, chez nos voisins du Sud.

bouffe@ledevoir.com

Le Devoir

LIVRE

De l'infiniment grand à l'infiniment petit

JEAN-PIERRE LEGAULT

Rarement toute la famille se précipite-t-elle pour feuilleter un livre. C'est pourtant ce qui s'est produit avec Le Grand Atlas du monde, reléguant au second plan un plantureux repas... qui fut consommé froid. C'est dire le grand intérêt de cet atlas réalisé avec la fine pointe de la technologie, abondamment illustré de planches encyclopédiques, de photos satellite de notre univers ou de photographies prises par des astronautes.

Dès les premières pages, le lecteur est happé par la rigueur du contenu. Avant d'en arriver à la section cartographique, la plus imposante — et c'est normal dans ce type de livre —, les auteurs ont pris grand soin de bien nous situer. L'information fournie va de la place de la Terre dans l'Univers jusqu'à des cartes de certains quartiers de grandes villes, permettant d'établir le «lien organique» entre les composantes de l'Univers.

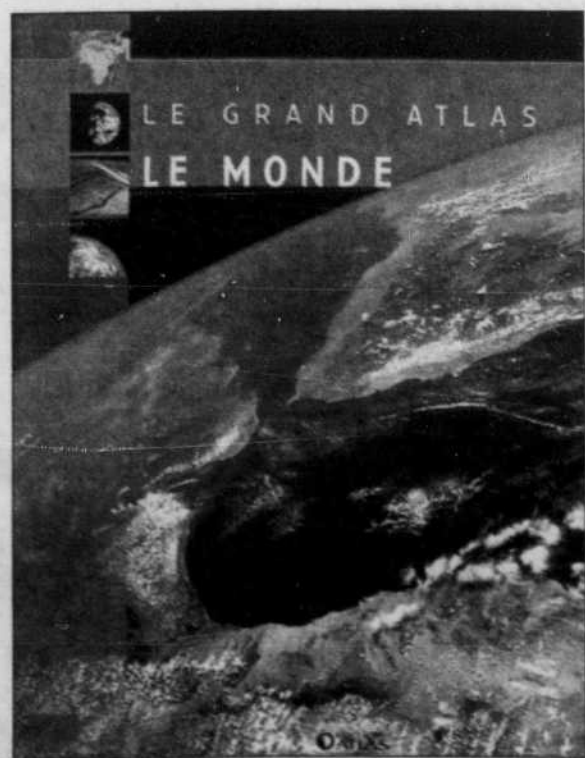
Quelques années après que l'homme eut été confronté à l'étrétesse de «son monde», les auteurs

se sont donc préoccupés de redonner un sens au mot «découverte». Ils s'occupent d'entrée de jeu de situer la Terre dans l'Univers pour ensuite nous donner des renseignements sur la formation de notre planète avant d'en arriver à l'appartenance de la vie sur la Terre. Les différentes formes de vie sont ensuite étudiées et expliquées.

La mise en pages soignée de l'ouvrage met en valeur le propos des textes des différents chapitres, richement illustrés sans jamais tomber dans l'accessoire.

La deuxième section, la plus importante en nombre de pages, contient une série de cartes de toutes les régions du monde. De quoi faire rêver les plus sédentaires d'entre nous! Les auteurs ont apporté un soin particulier à éviter le «regard américano ou eurocentriste» qui a trop longtemps prévalu dans ce genre d'ouvrage. À l'heure des communications, des voyages de plus en plus fréquents et, surtout, d'exigences plus sévères de la part du public, cet atlas constitue un outil très intéressant, si ce n'est que par le respect des proportions des différentes parties du monde...

Le Devoir



Advertisement for 'Rencontres' featuring a phone number (514) 985-2507 and a prize of 2000\$. It includes a graphic with a plus sign and an equals sign, and text about answering ads quickly.

A large section of classified ads for dating and companionship. It includes various categories like 'FEMME CHERCHE HOMME', 'VOLUPTUEUSE PRINCESSE ÉPÉBÈNE', 'ÉLÉGANTE ET BONNE CUISINIÈRE', 'PROFESSIONNEL UNIVERSITAIRE INTELLO-SPORTIF', and 'RETRAITE RAFOLLANT DES VOYAGES'. Each ad includes a brief description and contact information.

SAMEDI

ESCAPADE

COMME PLUSIEURS MONTAGNES DE SKI DU QUÉBEC, LE MONT GRAND-FONDS, DANS LA RÉGION DE LA MALBAIE, A DE LA DIFFICULTÉ À BOUCLER SON BUDGET. POUR SAUVER LES MEUBLES, LA VILLE DE GRAND-FONDS A DÉCIDÉ D'OPTER POUR UNE APPROCHE DE DÉVELOPPEMENT RESPECTUEUSE À LA FOIS DE LA COMMUNAUTÉ ET DE L'ENVIRONNEMENT.



Planche à neige au Mont Grand-Fonds.

FRANCIS BAILLARGEON / OCTANE MÉDIAS

L'or blanc de Grand-Fonds

Neige abondante et nombreux projets dans le giron de La Malbaie

À l'heure où le projet de privatisation du mont Orford provoque la colère de la population, la région de La Malbaie propose une tout autre approche de gestion pour le mont Grand-Fonds. Mobilisation citoyenne et partenariat avec l'industrie touristique sont au cœur d'un plan de développement à échelle humaine.

PATRICK CAUX

La Malbaie — Comme bien des stations de ski au Québec, le mont Grand-Fonds est en pleine crise financière. Mais il a ceci de particulier que, contrairement à toutes les autres, il est la propriété de la Ville de La Malbaie. Et la situation difficile du centre force la municipalité à y investir plusieurs dizaines de milliers de dollars chaque année. Pour une ville de moins de 10 000 habitants, la charge économique peut paraître considérable. Pourtant, le maire Jean-Luc Simard y croit: «Le mont Grand-Fonds est un poumon économique pour La Malbaie. Grâce au ski, on peut prolonger la saison touristique aux mois d'hiver. Une étude CROP a démontré que le mont Grand-Fonds génère des retombées de huit millions de dollars dans la région. C'est un apport économique majeur qu'on doit préserver.» Afin de résorber ce déficit d'exploitation, les dirigeants de la station ont dû revoir impérativement leurs façons de faire et proposer des solutions novatrices. «On ne voulait plus attendre après des investisseurs éventuels», commente Jean-Luc Simard. Contrairement à la tendance condos-restos-bistros au bas des pentes amorcée par Intrawest à Tremblant, à Grand-Fonds, on a décidé d'opter pour



ZONESKI.COM

Grand-Fonds est littéralement submergé par l'or blanc. Plus de trois mètres de neige recouvraient les 14 pistes du centre lors du passage du Devoir.

une approche de développement respectueuse à la fois de la communauté et de l'environnement. «Il n'est pas question pour nous de construire des condos, précise Caroline Dion, directrice générale de la station. D'une part, on tient à préserver l'intégrité de notre parc régional et, d'autre part, on ne veut surtout pas couper l'herbe sous le pied des aubergistes de la région. Notre plan est de stimuler l'économie locale, pas de la concurrencer de façon déloyale.» Tout le monde a mis la main à la pâte, comme l'explique le maire: «La communauté a décidé de se prendre en charge pour devenir maître de son avenir. Le projet total coûte près de cinq millions de dollars. Sur ce montant, on souhaite que 800 000 \$ viennent de la participation des gens d'affaires de la région et de la population. Après seulement quelques mois de campagne, on dépasse déjà 500 000 \$.» À l'heure actuelle, la station attire près de 50 000 skieurs par année. Grâce au plan de développement, elle espère en accueillir le double d'ici cinq ans.

Fait marquant: à une ère où les centres de ski tentent de gonfler à tout prix leur nombre de pistes, Grand-Fonds refuse d'entreprendre un cycle de déforestation pour accroître son domaine skiable. L'esprit qui anime la station est tout autre. Pour Caroline Dion, il ne sert à rien d'ouvrir de nouvelles pistes au risque d'entraîner l'érosion hâtive de la montagne. «On cherche surtout à accroître le potentiel de la station en ce qui a trait aux services offerts à la clientèle, explique-t-elle. On sait qu'on a un excellent produit. La qualité de la neige et du site est tout simplement exceptionnelle. L'objectif est de mettre en valeur ce qui existe déjà, pas de nuire à l'environnement.»

Un trésor bien caché

Le site est effectivement un trésor bien caché. Au moment où les centres de ski desservant la région métropolitaine manquent cruellement de neige, Grand-Fonds, comme à tous les hivers, est littérale-

ment submergé par l'or blanc. Plus de trois mètres de neige recouvraient les 14 pistes du centre lors de notre passage. Pour ce qui est du ski de randonnée, on propose près de 160 kilomètres de sentiers, accessibles à la fois au pas classique et au pas de patin.

Le plan de développement proposé pour attirer une clientèle plus nombreuse mettra l'accent sur les activités déjà existantes: ski alpin, ski de randonnée et raquette. Pour ce faire, on prévoit d'améliorer la qualité des remontées mécaniques et de reconstruire le chalet, qui en a bien besoin.

À cela, on ajoutera deux nouvelles activités: le développement du potentiel d'équipe et un parc d'entraînement pour les motoneigistes. On prévoit en effet consacrer un secteur éloigné du mont Grand-Fonds à un centre permettant aux touristes de s'initier à la conduite d'une motoneige avant de se lancer sur les sentiers. Principalement dédié à la clientèle européenne qui fait ses premières armes sur ces machines, le parc pourra également servir de lieu de perfectionnement pour des pilotes aguerris.

La collecte de fonds prévue pour réaliser ce projet est relativement ambitieuse. Le montage financier n'est pas encore achevé mais, déjà, la participation citoyenne envoie un signal clair au sujet de l'intérêt que porte la région à la survie de son centre de ski. Si la campagne de financement atteint son objectif de 800 000 \$, la Ville s'est engagée à contracter un prêt pour une somme équivalente. À cela devrait s'ajouter une subvention importante du ministère des Affaires municipales et des Régions du Québec.

Au rythme où vont les choses, il y a fort à parier que le mont Grand-Fonds sera sous peu une destination neige incontournable au Québec.

MONT GRAND-FONDS

www.montrgrandfonds.com

Collaborateur du Devoir

Le repos du skieur

La Malbaie regorge de petites auberges sympathiques où loger lors d'un voyage de ski. À Cap-à-l'Aigle, l'auberge Fleurs de lune se démarque tout particulièrement par l'accueil chaleureux des propriétaires. Tous deux citadins, ils ont décidé de quitter Montréal pour tenir un établissement où écologie et intérêt pour les arts font bon ménage.

Située sur un plateau dominant le Saint-Laurent, l'auberge offre une vue imprenable des glaciers qui dérivent sur le fleuve. À l'intérieur, au coin du feu ou dans la verrière, il fait bon prendre le temps de lire ou de discuter des trésors de la région avec les hôtes.

Au retour d'une éreintante journée de ski, un spa extérieur permet de se détendre en toute intimité. Apéro en main, tuque sur la tête, on chasse les courbatures de la journée au soleil couchant.

Le matin, avant de quitter l'auberge Fleurs de lune pour le mont Grand-Fonds, on vous servira un petit-déjeuner copieux: œufs bénédicte, crêpes de sarrasin, omelettes et pain doré. Fidèles à l'esprit de l'endroit, les aubergistes servent des pro-

duits bio et du café équitable. Ils préparent aussi des confitures maison. Après avoir goûté «prune et porto» ou «cantaloup et courgette», on ne pourra pas s'empê-

cher de repartir chez soi en emportant un pot de ces saveurs de vacances. www.fleursdelune.com.

P. C.



JEAN-FRANÇOIS BERGERON / ENVIRO FOTO

La Malbaie regorge de petites auberges qui égayeront votre séjour de ski.

SANTÉ

Les hommes, en général



Carole Vallières

On se met tout de suite d'accord: je ne suis pas un homme, je ne connais rien à la santé des hommes, et si j'en aime quelques-uns, je parle très peu de santé en leur compagnie... à l'exception de ma douce moitié, qui est une exception, justement.

Mais les événements se sont bousculés la semaine dernière. Quand j'ai appris que Milosevic était mort d'un infarctus, j'ai pensé: tiens, il avait donc un cœur. Ce qui m'a ensuite frappée en voyant le premier ministre du Canada arrivant en Afghanistan, c'est sa bedaine. Trivial, me direz-vous, quand le geste symbolique du premier voyage à l'étranger de Stephen Harper se fait pour l'armée. Trivial mais réel. Ne parlons pas ad nauseam de l'«épidémie» d'obésité? (Et ne dit-on pas «épidémie» pour mieux médicaliser?) Les mauvaises habitudes seraient-elles devenues contagieuses? Hmm...

Le gras du tour de taille chez les hommes, aussi appelé bedaine de bière (même en anglais, et quand on sait à quel point les Anglais aiment leur pint, on comprend que la beer belly soit fréquente chez les Britanniques), cette bedaine, donc, est associée à l'augmentation des risques de maladies cardiaques et de diabète. Une étude internationale (qui s'est dite la première, mais attention, il s'agit de la première étude internationale: d'autres avant elle, depuis les années 70, ont démontré le même lien) l'a réaffirmé cette semaine: un gros ventre, même chez un homme par ailleurs mince, annonce un problème cardiaque... potentiel.

On associe ce gras viscéral à un taux de cholestérol et à une pression sanguine élevés, problèmes qu'on lie généralement à une obésité plus grave. Manque d'exercice, alimentation trop riche (gras, sucre)... Le premier ministre Harper n'échappe pas à la condition masculine commune à la plupart de ses congénères. Pas plus que les messieurs docteurs, à bien y penser... Mais oui, je sais: les femmes ont aussi leurs problèmes de gras. Mais ce n'est pas le sujet d'aujourd'hui, alors...

Le cliché veut que les hommes passent plus de temps à entretenir leur voiture que leur propre corps. C'est un cliché, donc c'est vrai! Sans blague, j'espère que c'est dépassé, même s'il semble que les hommes n'aillent voir le médecin que s'ils ont plusieurs problèmes de santé. Ils n'ont le temps, hélas, que de parler du plus important de ces problèmes qui les a décidés à consulter. En outre, les hommes passent moins de temps dans le cabinet du médecin... C'est du moins ce qu'affirme un universitaire britannique, devenu le premier professeur au monde (c'est une manie) à donner un cours et à faire de la recherche exclusivement sur la santé des hommes (www.healthofmen.com). Ainsi,

ce monsieur, Alan White, de l'université métropolitaine de Leeds, trouve que la société accepte comme un fait établi que les pères et les maris meurent avant leurs femmes et leurs mères, sans jamais se demander pourquoi.

Pensez-y: la longévité a toujours été à l'avantage des femmes: c'était une année de différence au début du siècle, ce sont maintenant plus de cinq ans! M. White cherche une explication complète. Tout comme il veut trouver plus de réponses pour les motifs conduisant au suicide, la plus importante cause de décès des hommes de moins de 45 ans. Une des explications qu'il avance serait que les hommes se tournent vers le social, vers les activités, plutôt que de se tourner vers soi-même et de faire de l'introspection. Jusqu'à maintenant, les chercheurs mâles n'avaient pas cru que parler de leur santé aux hommes était intéressant. Ça va changer!

Le professeur White a élargi son champ d'action à 17 pays européens et créé le Forum européen sur la santé des hommes (www.emhf.org) en plus de diriger le Centre for Men's Health (savait-il qu'il existe aux États-Unis un Male's Health, au Texas s'il vous plaît? www.malehealthcenter.com)...

Il est vrai que la santé des hommes a surtout été abordée par le truchement de leurs organes reproducteurs. Ne souriez pas: si vous réfléchissez une seconde, les femmes ont fait de même dans les années 70. Mais comme elles avaient déjà des vies plus complètes, elles ont ajouté le soin de la famille, la relation au travail, etc. Les chercheurs, qui demandent qu'on s'intéresse à la santé des hommes en particulier, feraient bien d'élargir leurs horizons. Ils ont déjà pour eux le succès faramineux du Viagra, les nombreuses recherches sur la prévention et le traitement du cancer de la prostate... Mais que fait-on du ronflement, par exemple? Une petite musique de nuit? Ça ne cause peut-être pas la mort prématurée de l'homme, mais ça entraîne à coup sûr celle de sa compagne...

Livres reçus

■ M. Glenville, *La Ménopause naturelle*, Guy Saint-Jean éditeur. Écrit par une nutritionniste qui fait le tour de la question.

■ J.-L. Migué, *Santé publique, santé en danger*, Éditions de l'Institut Charles-Coquelin (on y parle de la santé publique française).

■ F. Ancibure et M. Galan-Ancibure, *Le Harcèlement moral*, Les Essentiels Milan. Ça vient également de France. J'ai hâte que le professeur Jean-Pierre Brun, de l'Université Laval, écrive un ouvrage grand public!

■ Jean Drouin, *Guérir sa vie*, dont je parlais la semaine dernière, a été publié au Dauphin blanc.

vallieca@hotmail.com

Sudoku

par Fabien Savary

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

Niveau de difficulté : DIFFICILE

0208

Placez un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide. Chaque ligne, chaque colonne et chaque boîte 3x3 délimitée par un trait plus épais doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre apparaît donc une seule fois dans une ligne, dans une colonne et dans une boîte 3x3.

Solution du dernier numéro

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

0207

SUDOKU : le logiciel

10 000 sudokus inédits de 4 niveaux de difficulté par notre expert Fabien Savary. En exclusivité sur le site des Mordus www.les-mordus.com

LaJulie.com
Julie Audette
Coach en nutrition
514.295.9307
alajulie@sympatico.ca
www.lajulie.com
7234, rue St-Denis, Montréal, Québec H2R 2E2

SAVEURS

METTRE SUR PIED UN ÉLEVAGE D'AGNEAUX EN PLEIN CHARLEVOIX NE FUT PAS UNE MINCE TÂCHE POUR LUCIE CADIEUX ET VITAL GAGNON, LA ROUTE ÉTANT PARSEMÉE D'EMBÛCHES ADMINISTRATIVES. LES DEUX ÉPICURIENS ONT TOUT DE MÊME RÉUSSI À CRÉER LA FERME ÉBOULMONTAISE, QUI COMPTE UN CHEPTEL DE 500 BÊTES. MALGRÉ LA PARTICIPATION DE NEUF AUTRES PRODUCTEURS, ILS SONT ENCORE INCAPABLES DE RÉPONDRE À LA FORTE DEMANDE. UN AGRANDISSEMENT EST NÉCESSAIRE, MAIS NI LES BANQUES NI L'ÉTAT NE SEMBLENT S'EN SOUCIER.



La Ferme Éboulemonaise possède un cheptel de 500 bêtes élevées selon un cahier des charges très strict.

PHOTOS PHILIPPE MOLLÉ

La longue et difficile marche de l'agneau charlevoisien



Philippe Mollé

Lucie Cadieux a récemment été nommée femme de l'année par le magazine *Châteline* en compagnie de neuf autres femmes de sa trempe. Un titre bien mérité pour cette femme de talent et de conviction, plus charlevoisienne que les gens natifs de la région. Pourtant, le succès de son élevage d'agneaux, qu'elle attribue à son discret mari Vital Gagnon, ne permet guère au couple de crier victoire: le domaine est très difficile et parsemé d'embûches administratives.

L'histoire des Gagnon-Cadieux a débuté dans les années 90. Après une remise en question, ils décident avec leurs deux enfants en bas âge de retourner vivre dans la belle et prometteuse région de Charlevoix. Tous deux sont issus du milieu agricole et rêvent à l'agroalimentaire québécois, qui vit à l'époque les premiers balbutiements d'un certain renouveau. Ces agronomes de formation ne s'attendaient pas à un succès immédiat mais espéraient à tout le moins une écoute plus attentive des pouvoirs concernés et un meilleur accès au crédit agricole en région.

Un consul gourmet et efficace

Leur toute première expérience de développement commercial aura reposé sur un concours de circonstances. Ils ont franchi cette étape grâce à des chefs français installés en région ainsi qu'à de jeunes chefs charlevoisiens soucieux de développer une route des saveurs à l'échelle régionale. Avec Lucie et Vital, épiciers de cœur, le maillage est facile pour lancer cette route gourmande et une première ferme d'élevage. À l'époque, le milieu des affaires et les pouvoirs publics offraient peu d'écoute, déconseillant même ouvertement l'implantation de fermes d'élevage d'agneaux, mais ils favorisaient le développement de fermes d'élevage de porcs ou de volailles.

C'est grâce au consul français de l'époque, M. Brun, que l'aventure gourmande prend forme. Les chefs et Lucie Cadieux rendent visite au consul français en 1993 pour lui exposer leurs doléances



«Les seuls qui croient réellement à notre élevage sont nos clients», affirme Lucie Cadieux.

et surtout lui présenter l'idée de la création d'une AOC locale. Ils sont surpris lorsque le consul leur propose l'aide d'un spécialiste français en labellisation.

Études et cahiers des charges seront ainsi proposés jusqu'à l'arrivée dans Charlevoix de petits poussins de Bresse pour créer la première race de poulet de Bresse hors de France. On sait ce qui est arrivé par la suite: le gouvernement fédéral a sommé le couple de détruire l'élevage, qui arrivait à maturité. L'initiative a laissé un goût amer à tout le monde mais a permis l'obtention en France du prix Trap, qui récompense le mérite de jeunes entrepreneurs agricoles et leur ténacité à créer des initiatives particulières dans le secteur agroalimentaire.

Le grand chambardement

Après la déception et contre vents et marées, Lucie Cadieux et Vital Gagnon se rendent très vite à l'évidence: bien peu de cartes des restaurants de la région offrent autre chose que de l'agneau de la Nouvelle-Zélande. Gastronomes et épiciers, ils décident

alors de créer la Ferme Éboulemonaise, qui aura au début pour mission d'élever des agneaux dont le fumier servira à engraisser les légumes biologiques produits par la ferme.

Avec la construction de cette route des saveurs, l'agneau est de plus en plus le bienvenu et commence à s'afficher sur les cartes de la région. Des chefs comme Régis Hervé en font le porte-étendard gastronomique de leur restaurant. Dix ans après le début de l'aventure et malgré une appellation réservée créée par le gouvernement du Québec, Lucie Cadieux songe maintenant à l'émission d'actions au secteur privé pour sauver son élevage.

«Les seuls qui croient réellement à notre élevage sont nos clients. Malheureusement, par manque de produits, on ne peut pas toujours livrer la marchandise», souligne-t-elle. Avec un cheptel de 500 bêtes et malgré la participation de neuf autres producteurs, pour un total de 900 agneaux, ils sont incapables de répondre à la demande. Selon Vital Gagnon, cette demande justifierait sans difficulté un

élevage de 1200 à 1500 agneaux. «Le seul problème, précise-t-il, c'est que ni le crédit agricole ni les pouvoirs publics ne soutiennent financièrement cette démarche.»

Pris dans l'engrenage, la survie et la rentabilité de l'élevage dépendent de l'accroissement immédiat du cheptel. Les Gagnon-Cadieux, qui, sans signe extérieur de richesse, ont investi des milliers de dollars dans l'aventure, sont conscients de leur précarité. Ils ont consacré les dix dernières années à créer cette AOC que Lucie Cadieux espère toujours obtenir.

Tout en étant conscients qu'il faudra encore du temps et des investissements pour créer la race d'agneau de Charlevoix, les Gagnon-Cadieux œuvrent aussi pour la région et pour leurs enfants. Il suffira de continuer. Pourquoi ne pas prélever, comme on le fait pour le tourisme, un dollar additionnel sur les nuitées passées en région? Cet ajout serait aussi bien investi en promotion agrotouristique qu'en publicité télévisée ou autre!

Le cahier des charges très rigoureux précise que l'agneau de Charlevoix doit être nourri par sa mère pendant 60 jours, qu'il doit peser entre 14 et 20 kilos à l'abattage (17 kilos étant le poids idéal selon Mme Cadieux) et que la nourriture doit être sélectionnée et comporter du fourrage de qualité issu de la région mais dépourvu de maïs. De plus, on impose un grand respect de l'animal et une mise en pâture dès les beaux jours.

Tout cela a permis à dix producteurs d'obtenir la première indication géographique protégée (IGP) du Québec. Une très longue marche, dit Lucie Cadieux, qui s'étouffe lorsqu'on lui parle d'appellation régionale ou lorsqu'on prononce le mot «terroir». Il s'agit d'un abus dont les faussaires savent se servir. En 2006, la femme de l'année, fière de ce titre, espère que son élevage résistera au temps. Il ne faudrait pas qu'une grippe aviaire ou une tremblante du mouton se manifestent car la marche de l'agneau, déjà longue, pourrait bien s'arrêter immédiatement.

LA FERME ÉBOULMONTAISE
350, rang Saint-Godefroy
Les Éboulements

Philippe Mollé est conseiller en alimentation. On peut l'entendre tous les samedis matin à l'émission de Joël Le Bigot, Samedi et rien d'autre, à la Première Chaîne de Radio-Canada.

La recette de la semaine

Croustillant d'agneau de Charlevoix et sauce au genièvre

- 450 g d'agneau haché de Charlevoix
- 1 petite échalote hachée
- 2 gousses d'ail hachées
- 30 ml de sauce Hoisin
- 15 ml de coriandre fraîche hachée
- Sel et poivre au goût
- 2 œufs battus
- 125 ml de chapelure fraîche
- 30 ml d'huile végétale
- 250 ml de fond d'agneau
- 45 ml de gin
- 15 ml de grains de genièvre hachés
- 30 ml de beurre

Dans un saladier, mélangez l'agneau haché avec l'échalote, l'ail et la sauce Hoisin. Ajoutez la coriandre et assaisonnez. Façonnez le mélange en forme de côtelette. Passez les côtelettes dans l'œuf battu puis dans la chapelure de pain. Versez l'huile dans une poêle et faites cuire les côtelettes deux minutes de chaque côté. Faites réduire de moitié le fond d'agneau avec le gin et le genièvre haché. Montez la sauce au beurre, assaisonnez et servez avec les côtelettes.

GASTROSCOPIE

Le Salon des vins à Montréal

Le nouveau Salon des vins et spiritueux se déroulera cette année du 23 au 26 mars au Palais des congrès de Montréal. On y offrira conférences et dégustations, sans oublier la présence de nombreux vigneron. Le prix d'entrée de 15 \$ donne droit à un verre de dégustation. Renseignements: www.salondesvins.com.

Sélection Caseus 2006

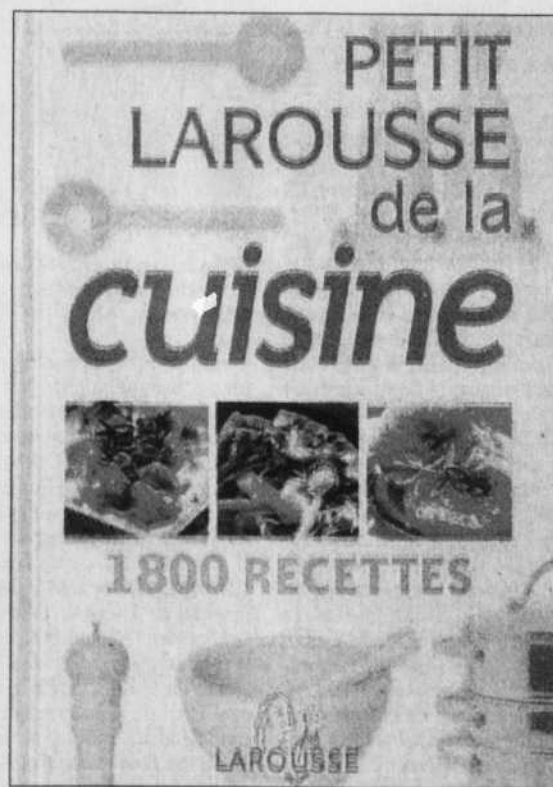
Pour la huitième tenue de cet événement, les dégustations se feront dans les marchés de Montréal les 18 et 19 mars et permettront ainsi de définir, parmi les fromages sélectionnés, le choix des consommateurs québécois. Le résultat final sera connu lors du festival de Warwick, en juin. Renseignements: www.festivaldesfromages.qc.ca.

BIBLIOSCOPIE

NOUVEAU PETIT LAROUSSE GASTRONOMIQUE

Éditions Larousse
2006, 1120 pages
La toute dernière édition du *Petit Larousse gastronomique* est constituée de 1800 recettes. On y

trouve tant les recettes de base pour les fonds et les sauces que les grands classiques de la cuisine et les recettes des régions françaises, sans oublier des spécialités internationales dont une tourte au sirop d'érable. Aucune photographie mais des recettes précises et des tours de main utiles.



LES ARTISANS DE LA TABLE

LES TOUILLEURS

OUTILS ATELIERS DÉMONSTRATIONS POUR LA CUISINE

152, avenue Laurier Ouest, Montréal (514) 378-0008

SAUM MOM

...FUME, MARINÉ, PAVÉ, JERKY...

BOUTIQUE • TRAITEUR 1318, avenue du Mont-Royal Est (514) 526-1116

Pour annoncer dans ce regroupement, contactez Jean de Billy au 514-985-3457