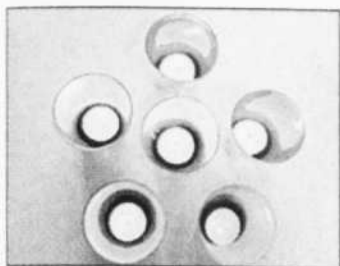


SAMEDI



GADGETS

Noël oriental
Page 3



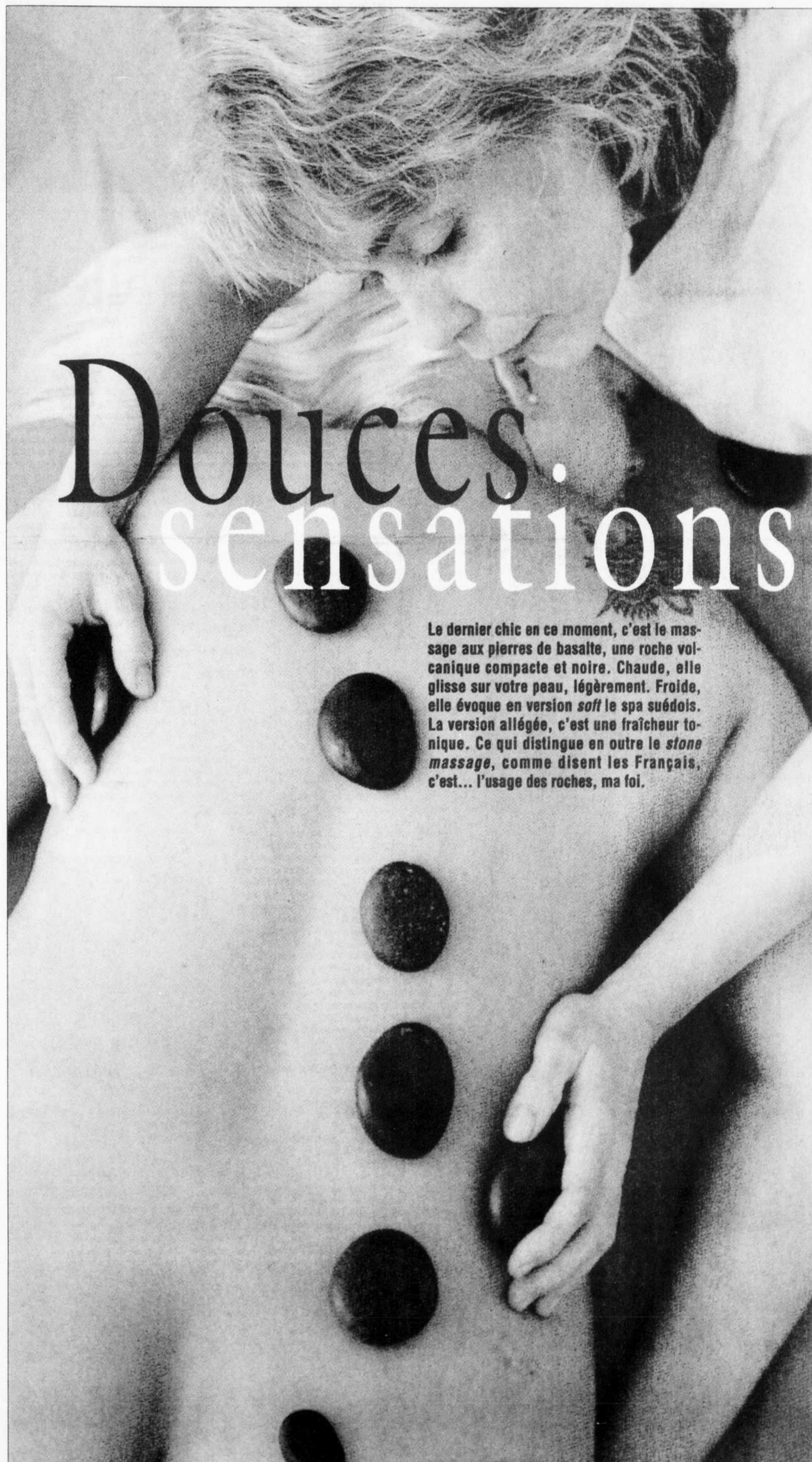
TOURISME

Marchés de Noël
allemands
Page 5



SAVEURS

Lorsque
les châtaigniers
chantent la Corse
Page 6



Douces sensations

Le dernier chic en ce moment, c'est le massage aux pierres de basalte, une roche volcanique compacte et noire. Chaude, elle glisse sur votre peau, légèrement. Froide, elle évoque en version *soff* le spa suédois. La version allégée, c'est une fraîcheur tonique. Ce qui distingue en outre le *stone massage*, comme disent les Français, c'est... l'usage des roches, ma foi.

CAROLE VALLIÈRES

La sensation est unique. Quelque chose de doux vous parcourt tout en rondeur. Les roches chaudes irradient leur chaleur sur votre corps et autour de vous. La roche s'installe comme si elle devenait un morceau de soi. Roches placées sur les sept centres d'énergie du corps, car ce massage s'inspire des chakras: roches frappées l'une sur l'autre qui résonnent jusque dans les os... Le résultat est une détente du corps que l'on ressent. Quand c'est fini, comme ce fut le cas pour moi la première fois, on se souvient d'avoir été curieuse des sensations ressenties tout au long du massage. La détente qui ne vient pas d'une peau malaxée, c'est un étonnement. «On cherche ici à rééquilibrer le corps», m'explique Ghislaine Laffeur. «On intervient également sur le plan de la circulation, pour aider l'élimination des toxines. Donc après le massage avec les roches volcaniques, on recommande de boire.»

Qui s'y frotte s'y pique

Le massage est aujourd'hui passé dans les mœurs. Quand on aime ça, on y revient! Les cliniques s'agrandissent, les massothérapeutes diversifient leurs services et se spécialisent à l'endroit de clientèles particulières: les enfants atteints de cancer de l'hôpital Sainte-Justine, les personnes souffrant de fibromyalgie, les diabétiques, les femmes enceintes ou les bébés — autant de gens qui voient leurs petites ou grandes souffrances allégées, et leur état de santé général profiter de ces massages.

Claudie Pfeifer a parmi sa clientèle des personnes obèses: «Ce sont des femmes qui ont de la difficulté à monter leur corps, elles sont souvent seules et ne se font jamais toucher. Il y a donc une réadaptation au toucher, ça fait mal, il ne faut pas masser trop fort. Au début, je masse par-dessus le drap pour ne pas les mettre mal à l'aise, puis petit à petit je demande à toucher la peau. Il faut un minimum d'abandon, se donner le droit d'être lourde sur la table. Les hommes obèses, eux, sont encore plus secrets, ils vont venir par ce qu'ils ont mal au dos, mais c'est le même besoin, seulement ça prend plus de temps à les apprivoiser. Pendant le massage, on peut y aller plus fort, ils ont besoin de sentir que ça travaille. Dans tous les cas, le massage aide à dégonfler, améliore la circulation.» Bien entendu, l'impact du massage se fera sentir sur le plan de l'estime de soi, l'acceptation du corps. «Elles vont me dire; on me trouve plus souriante et plus détendue au travail, j'ai le goût d'aller m'acheter des vêtements.»

Françoise LaMothe masse, en plus de sa clientèle, des déficients intellectuels. «Ils sont multi-handicapés, parfois en chaise roulante. Le massage diminue les spasmes, cela les calme, ils auront une journée plus tranquille. Pendant le massage, ils se placent souvent en position fœtale, ils aiment ça, ils rient, c'est comme un jeu et ils ont grand besoin d'être touchés.»

L'âme en plus

Françoise LaMothe ajoute: «Dans ma clientèle, il y a une femme qui a une hernie lombaire à la suite d'un accident de travail, elle est souffrante et dépressive. Elle me dit: "J'arrive lourde et souffrante chez toi et je repars plus légère avec de l'espoir." Alors que des fois elle a des idées noires. Elle dort mieux et les massages l'aident à supporter la douleur.»

«Il n'y a rien qui ne se passe dans le corps qui ne se répercute ailleurs», me dit Françoise Dumoulin, une psychologue qui est aussi ostéopathe. «Le corps a deux façons d'évacuer, on a des maux d'estomac ou de l'angoisse: que ça commence d'une part ou de l'autre, il y aura des répercussions.» Louise Hébert, qui pratique le massage Jin shin do, considère que les massothérapeutes sont des guides et «parfois la maladie est une bonne occasion de se reconnecter, le massage est un moyen. Être en désir de santé amène le désir d'évolution.» Françoise Dumoulin: «Ne pas oublier que la peau est un organe, le premier contact avec le système nerveux. Toucher avec l'intention de faire du bien est porteur d'un effet et d'un sens. Certains de mes clients disent que c'est un massage de l'âme», dit encore Françoise LaMothe.

De fait, des expériences réalisées par les Américains ont montré que les massages allègent les symptômes de la dépression, comme ils réduisent la douleur, le taux d'hormones associées au stress, augmentent la réponse du système immunitaire et le niveau de conscience générale.

Mais par-dessus tout, un massage, ça fait du bien.

BAZZO



Marie France Bazzo

Y fait chaud, ça pue pis on est ben

D'abord, ne nous méprenons pas, ceci n'est pas une critique de cinéma. *Les Boys* sont impossibles à critiquer. Tu aimes donc tu sornes dans le populisme, tu détestes: sale intellectuel qui est coupé du «vrai monde». *Les Boys* sont inattaquables parce que ce n'est ni un film ni même un phénomène de société; *Les Boys* sont le Québec, à tout le moins un reflet impeccable de la société québécoise actuelle. Plus que *Broue*, bien mieux qu'*Elvis Gratton*, *Les Boys* racontent le Québec post-référendaire: comment nous aussi on peut être «winners» grâce à la solidarité, des ligues de garage jusqu'au Québec inc. (*Les Boys I*), comment nous sommes capables, tel Robert Lepage, d'aller nous confronter au monde, mais qu'on est donc contents, au fond, de revenir manger (telle Céline) nos bons cretons du terroir accompagnés d'une Mol tablette (*Les Boys II*), comment il ne se passe plus rien, mais rien pantoute, mais c'est pas grave, on va acheter plus grand et refaire la décoration, ça va nous occuper (*Les Boys III*).

Réduire *Les Boys* à une histoire de gars serait un tort. L'action se passe entre hommes, mais c'est bien de nous tous que ça parle, ce qui explique que le monone' à pick-up apprécie autant que matante bingo, que ça fonctionne aussi bien au cinéma Quartier latin (Plateau adjascent) qu'à Saint-Jérôme ou à Val-d'Or, que des bandes de filles aillent aux *Boys* avec leurs kids de sept ans qui en redemandent. Après ça, on dira que les jeunes ne s'intéressent pas à l'Histoire...

Les Boys parlent de nous et racontent le Québec d'aujourd'hui et les petites misères qui occupent la patinoire de notre imaginaire. Certains ont déploré l'indigence du scénario des *Boys III*. Dans mon livre à moi, quelqu'un s'est-il levé récemment pour se plaindre du fait que le déroulement du fil historique national post-95 manquait de cohérence, que l'histoire était pourrie, que les joueurs vieillissants s'écroulaient dans leur propre but et patinaient sur la bottine, que la mascotte menaçait de se tirer aux États avec la caisse et les propriétaires? En ce sens, les scénaristes des *Boys* font dans le néo-réalisme (ce qui explique d'ailleurs pourquoi le film n'est même pas drôle).

Le Québec contemporain, selon les *Boys*, produit des pères manquants (Méo, Bob), des fils manqués (Po-Paul), est traumatisé par les femmes qui s'affirment, a peur du vieillissement, mais tout ça demeure un fonds commun obligé avec lequel on vit assez bien.

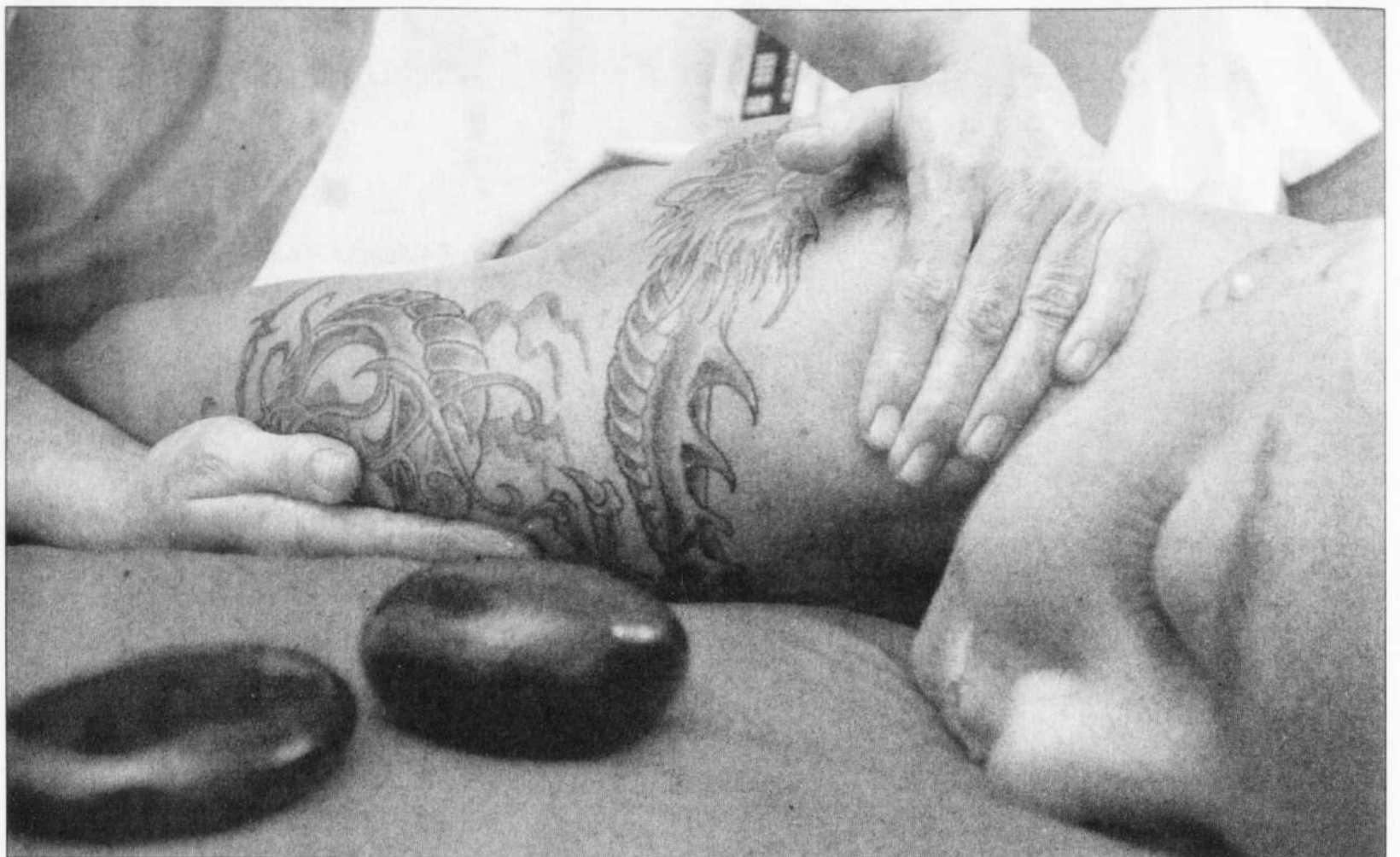
Une des particularités anthropologico-folkloriques du Québec est le rapport quasi familial qu'il a développé avec ses bandits. Ici, dans les bulletins de nouvelles les plus sérieux, on parle de Godasse Tremblay et de Mom Bouchard, amenuisant du coup la dimension effarante et effrayante de personnages liés au crime organisé, à l'économie engendrée par le trafic de la drogue et le blanchiment d'argent, relevant d'organisations qui s'inscrivent dans la mondialisation des mafias. Ici, le criminel est comme un animal domestique un peu *weird*, genre iguane, un membre un peu bum de la famille, c'est Mom et c'est une vedette qu'on va saluer avec une crainte respectueuse lors de matches de boxe. Dans *Les Boys*, les mafieux sont aussi, quand on creuse, de bons gars et finissent par être intégrés à la gang (Méo), et le spéculateur immobilier infâme des *Boys III* aura certainement un 1 1/2 dans un sous-sol insalubre de ses futurs condos à prêter à un *Boy* mal pris dans le 4^e film. Au fond, nos bandits, c'est du ben bon monde, la gang est inclusive, elle fait ami-ami avec qui la menace, et ça fait toujours des *happy end*.

Mais la métaphore exemplaire du film est dans la transformation de la vieille brasserie de Stan, lieu refuge par excellence, manifestation ultime du repli sur soi; une pantoufle psychologique. «C'est chaud, ça pue pis on est ben», dit un des personnages. La brasserie était lette, sombre, kétéine de la vieille école, et à la fin, ce sera chromé, vaguement loftisant, avec des pitoues disco, techno-kitch, mais ça va être chaud, ça va puer le parfum cher, on va être ben; comme dans une pantoufle high-tech, une Nike Presto, mettons. Le Québec, comme la brasserie Chez Stan, a renoué mais les fondations restent les mêmes. On pietine un peu, certes, mais sur un plancher de céramique italienne plutôt que dans la sciure. Notre refuge a été retapé, il est devenu branché, mais c'est toujours le lieu de la régression.

Au fait, quand on y pense, le premier de la série *Les Boys* était *Le confort et l'indifférence*, le documentaire implacable de Denys Arcand. Ce qui confirme ce principe cinématographique universel qui dit que le premier film d'une série est toujours le meilleur, et de loin...

SANTÉ

IL Y A MASSAGE ET MASSAGES. ON EN ARRIVE À CONFONDRE LES TECHNIQUES AVEC LES RÉSULTATS QUI SERAIENT OBTENUS. SUÉDOIS, CALIFORNIEN, JIN SHIN DO OU STONE MASSAGE. GRANDE DISTINCTION S'IL EN EST POURRAIT-ON DIRE, QUOIQUE CES PORTES D'ENTRÉE DIFFÉRENTES MÈNENT TOUTES AU MÊME ENDROIT: VERS SOI. RETOUR À SOI, FORCÉMENT.

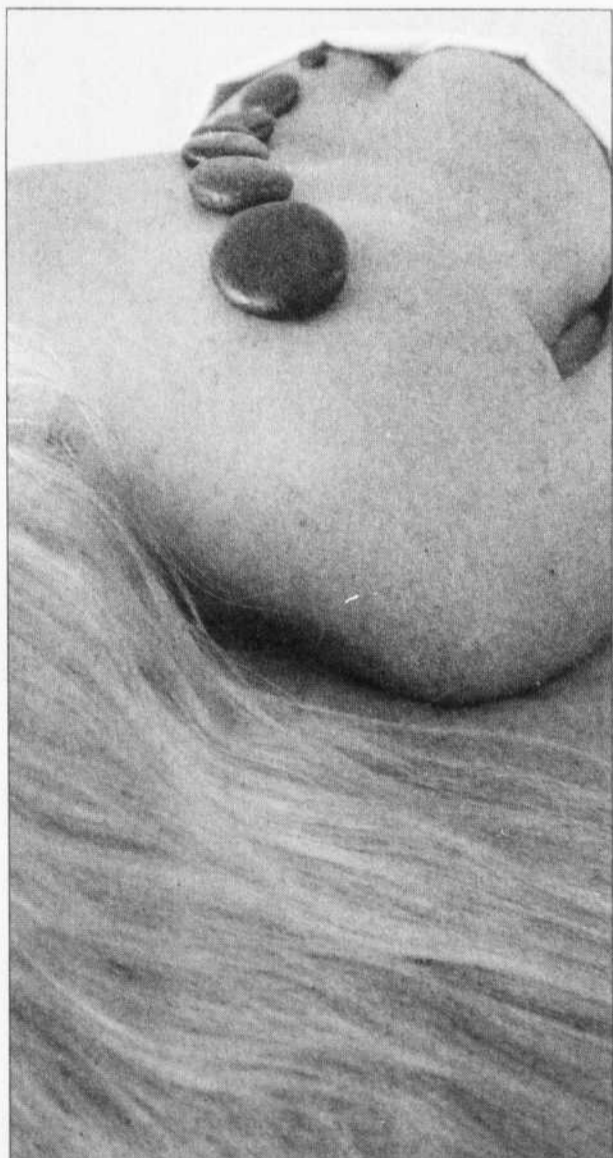


PHOTOS JACQUES NADEAU LE DEVOIR

Le prix d'un massage tourne autour de cinquante dollars, plus ou moins. Sauf pour le *stone massage*, où l'on vous demande le double du prix, probablement parce qu'il est associé aux spas et aux endroits de luxe.

Énergétiques ou corporelles

Deux approches
aux antipodes,
mais une même
détente et un bien-être assuré



Pour le *stone massage*, les roches sont placées sur les sept centres d'énergie du corps, une technique qui s'inspire directement des chakras.

CAROLE VALLIÈRES

Les approches corporelles sont celles qui font image quand on dit massage. Suédois, vous voyez le tranchant de la main en petits coups rapides sur le dos, on agit sur les muscles, James Bond en veut tous les jours. Californien, chaque muscle est lié avec le suivant, on enveloppe, les mouvements sont longs. La méthode *trager* vous brasse un peu plus, on tourne le muscle, l'étire, le balance.

Les approches énergétiques, qui se font sans huile, procèdent d'une autre philosophie. Allons-y.

Louise Hébert pratique le Jin shin do, le mot signifie la voie de la compassion. «Le massage énergétique passe par les points d'énergie, le corps physique pour atteindre l'impalpable. Les éléments, terre, bois, feu, eau, métal sont rattachés à un organe, en massage énergétique on sent comment le corps a géré ces énergies, s'il y a du mouvement, de la chaleur ou des vibrations. C'est un peu comme la voix, si vous mettez votre main sur votre gorge, vous allez sentir vos cordes vocales vibrer. Moi ce que je sens, ça peut être une résistance, je sens si ça circule, ou s'il y a du mouvement, est-ce qu'il y a un trou, qu'est-ce qui se passe? On peut rester plusieurs minutes sur les mêmes points, c'est un massage très lent.»

Le corps énergétique? Certains n'y verront rien, d'autres auront des flashes et feront des liens. Louise Hébert: «Quand on regarde un paysage, il y a des gens qui vont voir la montagne, d'autres qui vont voir la brume sur la montagne. À chacun son expérience. Il n'y a pas de recettes. Dans le cas de l'asthme, par exemple, je peux soutenir l'énergie du poumon, mais votre asthme porte une histoire qui vous est propre, et je travaille à partir de ce qui s'exprime dans votre corps.»

Les approches énergétiques portent aussi le nom de Shiatsu — celui-là peut être assez spectaculaire quand on pense aux pieds sur le dos — de polarité, qui se veut douce, et finalement on parle de massage Anma: d'origine japonaise, il travaille avec les méridiens d'énergie comme chez les acupuncteurs.

Le prix d'un massage tourne autour de cinquante dollars, plus ou moins. Sauf pour le *stone massage*, où l'on vous demande le double du prix, probablement parce qu'il est associé aux spas et aux endroits de luxe.

Un diplômé de la Fédération québécoise des massothérapeutes a reçu mille heures de cours, a accepté un code d'éthique et s'est soumis à des examens.

La profession n'est pas réglementée, les massothérapeutes peuvent pousser comme des champignons, trois week-ends de cours ne sont pas l'équivalent d'une bonne formation en anatomie, sexologie et psychologie. Lorsque vous prenez rendez-vous par téléphone, poser des questions est essentiel, et rappeler pour annuler si on n'est pas à l'aise doit faire partie des méthodes du guide de survie!

Monsieur, pour changer

C'est votre première fois. Vous êtes un homme. Vous choisissez un massage suédois, le classique. Une inquiétude vous tenaille: et si j'allais avoir une érection pendant le massage? Alexandra Dominique, sexologue clinicienne, enseigne aux massothérapeutes: «Il faut dissocier érection et fantaisie sexuelle. L'état de détente peut provoquer une érection. Si le client est mal à l'aise, le massothérapeute lui explique que c'est une réaction normale; s'il massait la cuisse, il va

aux pieds ou aux bras. L'idée est de minimiser et de dédramatiser, on ne fait pas semblant. Je dis toujours à la blague: on ne dit pas au client "je vous donne une boîte de mouchoirs et je reviens dans deux minutes". De la même façon que c'est venu ça va repartir.» Ronald Marceau, qui pratique à Beaconsfield, m'explique: «Quand c'est la première fois, on sent un peu de réticence, ils regardent vos diplômes, mais c'est pas long qu'après le bilan de santé, les barrières tombent. L'inconfort dure quelques minutes pendant le massage, ça revient quand on passe aux jambes. Mais vous savez, une érection, ça n'arrive pas souvent. Le peu de fois où c'est arrivé, ça a duré trente secondes. Quand ça fait quelques fois qu'un homme reçoit un massage, il n'y a rien là, on est comme dans la chambre de joueurs. Moi ce que j'entends des hommes qui reçoivent un massage pour la première fois c'est surtout: "Je ne savais pas que ça pouvait faire autant de bien"».

Les éléments: terre, bois, feu, eau, métal, sont rattachés chacun à un organe



POUR EN SAVOIR PLUS

■ Trouver un massothérapeute: <http://www.fqm.qc.ca/>

■ Le Touch Research Institute, massages et médecine: <http://www.miami.edu/touch-research/>

■ Merci à Ghislaine Lafleur, Jean Baillargeon et à Laura Brunelle du Spa atmosphère santé-détente de l'Hôtel Delta/Montréal avenue du Président-Kennedy pour l'expérience du *stone massage*.

LE DEVOIR

CAHIERS SPÉCIAUX rentrée 2002

5 JANVIER
ÉDUCATION

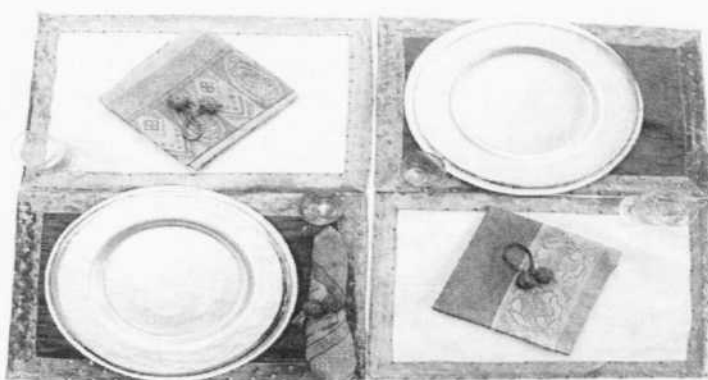
19 JANVIER
Rentrée CULTURELLE

26 JANVIER
Rentrée LITTÉRAIRE

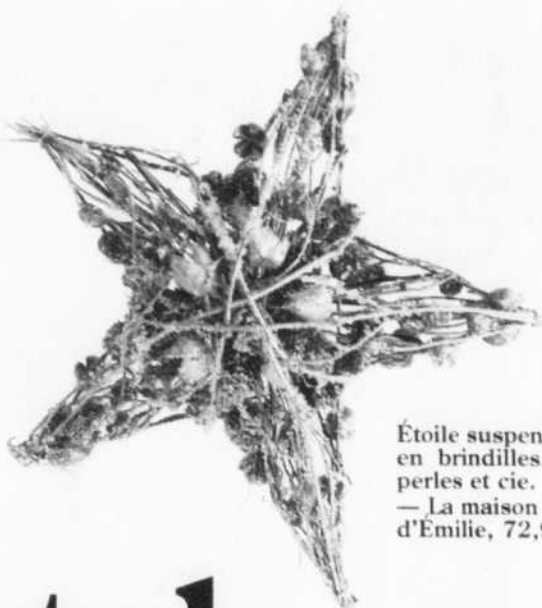
SAMEDI

OBJETS

CETTE ANNÉE, NOËL SERA ORIENTAL OU NE SERA PAS. LA FRANCE EN A DÉCIDÉ AINSI ET ON ADOPTE AVEC BONHEUR LE FRUIT DE SES NOUVELLES EXTRAVAGANCES. CETTE GRANDE MENEUSE DE CLAQUE EN MATIÈRE DE MODE ET DE TENDANCES RETOURNE EN EFFET AU CHARME INDIEN ET PARE LES TABLES DE COULEURS CHATOYANTES, D'ÉTOFFES SOMPTUEUSES ET DE VOILES VAPOREUX. EXOTISME DU TEMPS DES FÊTES...



Napperons perlés, verres à thé ou rose, assiettes à bordure or, sous-assiettes or, Serviettes de table, rouleaux à serviettes.
— La maison d'Emilie, 16,95 \$, 6,95 \$, 30 \$, 29,95 \$. Comme la vie, avec un accent, 22 \$ et plus et 3,95 \$ chacun.



Étoile suspendue en brindilles, perles et cie.
— La maison d'Emilie, 72,95 \$.



Chemin de table, cloche à fromage, panier à pain, chandelier, bouquet de roses artificielles.
— Kabane, 29,95 \$, 25 \$, 19,95 \$, 19,95 et 26,95 \$.

Noël oriental

Valeurs fondamentales

MYLÈNE TREMBLAY

Hasard ou coïncidence? Toujours est-il que les plus grands créateurs ont regardé vers l'Orient. Et recurent en échange l'inspiration divine. Retour aux contes des mille et une nuit avec, en filigrane, ce besoin de réflexion, de sagesse, d'espoir et de lumière. Pour mieux se retrouver, en famille ou entre amis.

Alors Noël prend tout son sens. Autour d'une table pleine de magie, on revient aux vraies valeurs, celles de la promesse d'une vie meilleure teintée de rose, orange, rouge, or et argent.

L'Orient n'a pas son pareil pour les étoffes haut de gamme mais à bon prix. On nous propose des étoffes transparentes, brillantes, rehaussées de perles ou de broderies. Et puisque Noël se situe au carrefour de toutes les cultures, on ne se contente plus de tourtière ou de dinde, mais aussi de fromage et de foie gras, d'étoile et de thé. En somme, tout ce qui fait du bien au palais et à l'âme. On remplacera aisément les poinsettias par un bouquet de roses. Ici, tout est permis.

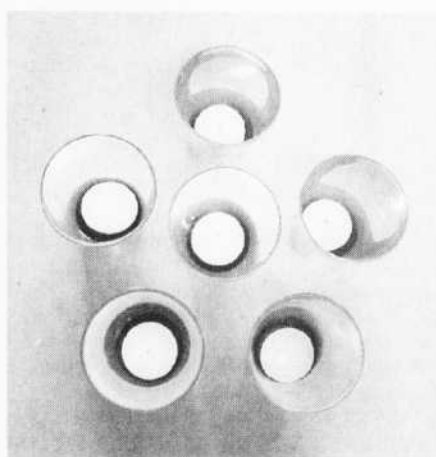


Abat-jour vaporeux, napperons brodés.
— Kabane, 19,95 \$ et 10,95 \$.

PHOTOS JACQUES NADEAU LE DEVOIR



Napperons style indien, décorations de Noël indiennes. Bougeoir perlé, décorations de Noël perlées.
— Comme la vie, avec un accent, 45 \$ les six et 5,95 \$ chacune. La maison d'Emilie, 9,95 \$ et 8 \$ chacune.



Bougeoirs vert, rose, orange, bleu, mauve, rouge.
— Comme la vie, avec un accent, 4,95 \$ chacun.



Horloge européenne, reproduction début XIX^e siècle.
— La maison d'Emilie, 62,95 \$.

Bien plus qu'un fauteuil...
un style de vie, un confort incomparable.

Boutique
Tout pour le Dos

... un rendez-vous avec le confort !

1 Henri-Bourassa Est coin Boul. St-Laurent 95 HENRI-BOURASSA
514-383-1582 1-800-268-1582 www.toutpourledos.com
Stationnement privé

Initiation à la
PHOTOGRAPHIE

- Cours de tous les niveaux
- Labo N&B et Couleur
- Photo numérique et traitement d'images
- Location de studio et labo

Prospectus gratuit

(514) 525-3030
www.collegemarsan.qc.ca

COLLEGE DE PHOTOGRAPHIE
Marsan

SANTÉ



Carole Vallières

Toucher et aimer

La détente est un état de grâce. Le massage est un luxe? Payer cinquante dollars pour être bien est une indulgence frisant la complaisance?

Nous sommes imbibés jusqu'à la moelle d'une mentalité d'endurance: on attend généralement trop longtemps avant de prendre soin de soi. L'argent, le temps, tout ça ce n'est que des excuses. Vous connaissez l'adage, quand la volonté existe, l'occasion s'y prête...

Frédéric LeBoyer disait: sans amour vous ne serez qu'adroit.

Pas l'amour, cette habitude omelette de sentimentalité mêlée à la sexualité et à la sensualité, comme dit le médecin Roderic Gorney, un psychiatre américain; l'amour comme mouvement de l'âme, l'amour comme action créative, signifiante et responsable. Le Dr Gorney, qui a défendu cette idée tout au long de sa carrière, raconte que ses professeurs à la faculté de médecine lui ont tout appris sur les maladies. D'Ashley Montagu, un anthropologue, il a appris ce qu'il sait sur la santé des gens.

Ashley Montagu est un cas. Anthropologue, il a enseigné l'anatomie aux futurs médecins. Enfant doué et entreprenant, il a voulu comprendre la cruauté des enfants les uns envers les autres, les adultes qu'ils devenaient et les différences culturelles entre les peuples: c'a guidé son parcours de vie jusqu'à sa mort dans son sommeil à 94 ans en 1999. Célèbre pour avoir écrit le livre qui a inspiré le film *The Elephant Man*, il a influencé notre perception des personnes handicapées. C'est aussi à lui que l'on doit beaucoup de nos idées sur l'importance de la relation des mères avec leur bébé, notamment la promotion de l'allaitement maternel, si précieux pour la santé mentale et physique des deux êtres impliqués. C'est encore Montagu qui dit que la peau est un cerveau, et qui a pavé la voie aux travaux de recherche sur l'importance du toucher.

Alors ce ne sont pas les adeptes de l'AMI (Ashley Montagu Institute) qui voudront vous convaincre que la pauvreté est le premier facteur de risque en santé. C'est l'absence d'amour le premier facteur de risque pour la santé. L'amour, pour ces extravagants scientifiques, est un facteur déterminant de survie de l'espèce, l'extrême pauvreté vient tout de suite après. Plus encore: l'importance qu'une société accorde à l'amour est l'ingrédient de l'engrenage social, un indicateur de cohésion et de prospérité harmonieuse.

L'amour, vous vous rendez compte? Pourtant pensez à quelqu'un qui aime son métier, dans n'importe quel domaine. L'impact de ses relations avec les autres, le rayonnement de son influence aussi bien que son bonheur personnel en sont colorés. Maintenant quelqu'un qui hait sa job... Dans le monde médical comme ailleurs...

Mais l'amour comme élément de notre santé? Je voudrais bien entendre l'Organisation mondiale de la santé parler d'amour! La paix, un abri, de la nourriture et un revenu, ça d'accord, ce sont les préalables à la santé. La Charte d'Ottawa, qui remonte à 1986 et souhaite orienter les interventions sanitaires vers la promotion de la santé, va jusqu'à inclure l'intérêt pour autrui et l'approche holistique, ça fait plus de 15 ans et c'est encore révolutionnaire!

Le massage thérapeutique dans tout ça? Ben si la peau est un cerveau, le massage nous rend génial, ça semble évident!

Le massage propose une autre perspective de santé, peut-être un parti pris d'optimisme, la croyance en la capacité d'autorégulation du corps. On n'a pas besoin d'être malade, d'avoir un problème de santé pour y avoir recours.

À un autre niveau, c'est une application de l'esprit d'ouverture à l'autre, le premier élément de la compassion, qui à elle toute seule est un tel baume qu'on pourrait presque la qualifier de remède universel. Sans frontières. Plus encore, le massage thérapeutique est un lieu où la distinction mécanique entre corps et âme, état d'esprit, santé psy... appelez ça comme vous voulez... ça ne peut pas exister, car on est ici dans un élément de soin qui nous connecte, qui fait la promotion du bien-être, qui pense la santé comme une ressource de la vie quotidienne.

Quelqu'un qui vous touche vous atteint. C'est qu'il est sensible, l'animal! Alors que ce soit l'esthéticienne qui nettoie votre visage ou le physiothérapeute qui réédifie vos muscles, les métiers du soin ont un impact sur l'ensemble de votre personne, à des degrés divers selon la conscience que l'on en a et l'intensité de l'intervention.

Ces gens ont-ils conscience que l'amour est un ingrédient de leur travail? Ben c'est comme nous, plus ou moins. En parlent-ils? Jamais. L'amour est un mot galvaudé, il y a de la pudeur à exprimer ce sentiment. Françoise LaMothe me dit que la première fois qu'un client lui a dit: «Je sens tellement d'amour dans tes mains», elle en a été toute surprise. «Puis en réfléchissant, je me suis dit que ce que je fais ressemble à un amour maternel, ça fait référence au premier amour reçu, c'est une générosité inconditionnelle.»

Et si l'amour était l'ultime tabou?

Quelques pistes

- Ashley Montagu: *La peau et le toucher, un premier langage*, Le Seuil.
- Le Centre canadien de recherche sur le toucher: <http://www.ccr-ctrc.org/>
- La Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé: <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/ddsp/docs/charter/>

FORMATION

DE TOUTES LES PASSIONS RENCONTRÉES EN CE MONDE, LA SEULE RESPECTABLE, A PRÉTENDU GUY DE MAUPASSANT, EST LA GOURMANDISE. MAIS ATTENTION, QUI SE DIT RIPAILEUR N'EST PAS BON CUISINIER POUR AUTANT. HEUREUSEMENT, QUELQUES HEURES DE FORMATION ALLIANT SAVANNEMENT TECHNIQUE ET PRATIQUE SUFFISENT POUR ATTÉNUER CET ÉCART, PARFOIS MÊME JUSQU'À N'Y VOIR QUE DU FEU.



Ambiance décontractée, chef dynamique, groupe restreint et cuisine *nec plus ultra* pour l'Académie culinaire de Montréal.

SOURCE ACADEMIE CULINAIRE DE MONTRÉAL

Grande cuisine pour tous

LOUISE-MAUDE RIOUX SOUCY
LE DEVOIR

Savoir apprécier la bonne chère n'est pas le gage obligé d'un talent culinaire dévastateur. Mais maîtriser ses bases, mitonner quelques petits plats avec art et connaître les principales techniques ne peuvent qu'amplifier le plaisir. Pour quelques heures seulement, il est possible de se familiariser avec les rudiments élémentaires de l'art culinaire. Pour débiter, les écoles suggèrent l'apprentissage des sauces qui va de la maîtrise des fonds de volaille à la sauce au porto, en passant par les émulsions froides comme les vinaigrettes et la mayonnaise. Puis, viennent les cuissons, des viandes comme des poissons, allant de rôtir à braiser en passant par étever.

À Montréal, l'Académie culinaire offre une telle formation sous forme de session thématique intensive de trois heures pour les plus pressés et disponible à partir de 65 \$. Sinon, on propose un cours de neuf heures à raison de trois heures par semaine, donné en soirée comme en après-midi, en semaine ou les week-ends, au coût moyen de 250 \$. Même son de cloche du côté de la capitale, avec l'Institut culinaire de Québec qui offre des séances de trois heures au coût de 65 \$ à 95 \$ et une formation plus soutenue de 18 heures allant de 195 \$ à 445 \$.

Le privé n'est évidemment pas la seule option. L'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) propose également, en plus de ses formations au secondaire et au collégial, des cours réservés au grand public. Présentés sous forme d'ateliers, les leçons comportent de courts exposés théoriques, des démonstrations et des activités pratiques, à raison de trois heures par semaine pour la somme de 245 \$ pour une durée totale de 12 heures.

Abolir les frontières

Le retour des grands froids aidant, le *cocooning* gagne en force et en conviction. La cuisine devient un élé-



Un chef audacieux et pédagogue, le meilleur des deux mondes, à l'ITHQ.

SOURCE ITHQ

ment rassembleur et rassurant. Mais une fois les recettes d'ici épuisées, il faut savoir quitter le *comfort food* pour explorer les mille et une saveurs que réserve le monde.

Chacune des écoles a ses spécialités. Cuisine italienne, asiatique et sushis pour l'Académie culinaire, accords mets et vins, plaisirs de Noël et de la table et pâtisserie pour l'Institut culinaire, cuisine du monde, foie gras, chocolat et étiquette de la table à l'ITHQ.

De plus, les tout-petits ne sont pas en reste puisque des ateliers amusants leur sont réservés expressément. Même l'adolescent récalcitrant y trouve son compte avec des ateliers dynamiques

pas barbants pour deux sous. Un pas discret vers l'autonomie souvent réclamée à grands cris.

Petite Italie

Les irréductibles amateurs de pâtes peuvent également se payer une aventure gourmande mémorable donnée par l'un des chefs italiens les plus réputés de sa génération, Mario Novati. Invité par l'Institut culturel italien de Montréal, celui-ci organise des sessions mariant à la fois les mets, les régions, l'histoire et l'art de ce beau pays. À 200 \$ la session, dégustation bien arrosée incluse, l'incursion offre un dépassement assuré.



ARCHIVES LE DEVOIR

CARNET D'ADRESSES

ACADÉMIE CULINAIRE DE MONTRÉAL

360, Champ-de-Mars
Montréal
(514) 393-8111
inscription
academieculinnaire.com

L'INSTITUT CULINAIRE DU QUÉBEC

49-A, rue Marie-de-l'Incarnation
Québec
(418) 684-8811
www.institutculinaire.com

INSTITUT CULTUREL ITALIEN DE MONTRÉAL

1200, av. Docteur Penfield
Montréal
(514) 849-3473

INSTITUT DE TOURISME ET D'HÔTELLERIE DU QUÉBEC

401, rue de Rigaud
Montréal
(514) 282-5108

EN LIGNE :

ÉCOLE DE CUISINE

http://www.servicevie.com/O1Alimentation/Ecole_cuisine/ecole.html

LE MARMITON

<http://saveurs.sympatico.ca/>

RECETTES.QC.CA

<http://www.recettes.qc.ca/>

SAVEURS DU MONDE

<http://saveurs.sympatico.ca/>

Popote en ligne



ARCHIVES LE DEVOIR

Une délicieuse maison en sucre, l'une des recettes surprises de *Recettes.qc.ca* pour la période des Fêtes.

Pour les autodidactes, la navigation sur Internet demeure une option appréciée. Première escale: *Recettes.qc.ca*, un site entièrement québécois doté d'un outil de recherche ultra performant. Sympathique, rassurant et interactif, chacun des internautes peut apporter son grain de sel aux recettes proposées.

Sans oublier la rubrique *École de la cuisine* hébergée par *Service et Vie*, un site très bien documenté, pour les petits comme pour les grands gourmards, qui héberge la leçon hebdomadaire de l'Académie culinaire. On y trouve notamment un guide amusant des aliments, un dictionnaire complet, des conseils nutritionnels et même quelques chefs en ligne dont Jean Soulard qui sévit aussi au Canal Vie.

Toujours en français, *Le marmiton* propose plus de 10 500 recettes. Coloré, ce site offre des rubriques éclectiques tant pour le citadin stressé, l'étudiant fauché ou l'éternel classique que pour l'enfant-roi ou le végétarien pur et dur. À cela s'ajoutent quelques histoires du terroir, question de mieux connaître ces aliments qui ont marqué les âges.

Une petite incursion au site *Saveurs du monde* couronne ce tour d'horizon. On y retrouve une véritable encyclopédie comprenant plus de 17 000 entrées. Un classement par pays, quelques-unes des plus grandes toques du monde, une sélection du mois, des cuisines thématiques, et plusieurs trucs et astuces viennent compléter le tout.

L.-M. R. S.

SAMEDI

TOURISME

PAR L'ÂME, LES ALLEMANDS SERONT TOUJOURS ROMANTIQUES. PENSEZ À JEAN-PAUL (L'AUTEUR, PAS LE PÂPE), NOVALIS OU HÖDERLIN. SOUVENEZ-VOUS DE LOUIS II ET DE SON CHÂTEAU EN BAVIÈRE QUI A TANT INSPIRÉ LES WALT DISNEY ET CONSORTS. POINT D'ALLEMAGNE ET POINT AUJOURD'HUI DE TOUS CES «CHRISTMAS VILLAGES» QUI SE VISENT PARTOUT AUX ÉTATS-UNIS. S'IL FALLAIT RÉPONDRE À LA QUESTION: «QU'A INVENTÉ NOËL TEL QU'ON LE CONNAÎT?», IL FAUDRAIT DIRE QUOI, VOUS PENSEZ? ALORS, AUSSI BIEN SE RENDRE AU CŒUR DE CETTE FORÊT NOIRE, LÀ D'OÙ NOUS VIENNT TOUT CE DÉCOR.



Le célèbre marché de Leipzig serait l'un des plus beaux du pays avec celui de Munich.

PHOTOS OFFICE NATIONAL ALLEMAND DU TOURISME



POUR EN SAVOIR PLUS

■ www.germany-tourism.de

■ Air Canada offre une liaison quotidienne Montréal-Francfort, d'où l'on peut, via Lufthansa, mettre le cap sur Munich, par exemple, et visiter la Bavière, la destination numéro un des Canadiens en Allemagne.

■ À l'hôtel Mövenpick de l'aéroport de Munich, «positionné comme l'hôtel de la dernière nuit des Canadiens en Allemagne», de dire son directeur, Albert Wechsel, le tarif de week-end est de 99 DM, soit environ 66 \$ la nuitée pour une chambre simple ou double. (On réserve auprès de son agent de voyages pour profiter de l'aubaine.)

■ Romantisme alpin autour des marchés de Noël... «De Bad Reichenhall au lac de Constance, c'est 300 km de romantisme, de lacs et de châteaux à découvrir. On peut aussi, via Bad Reichenhall, faire la route romantique de l'Autriche, de Salzbourg à Vienne», suggère Gabriele Deml, du bureau de tourisme de Bad Reichenhall, un coquet petit village au pied des Alpes bavaïses, situé à 150 km de Munich et à seulement 20 km de Salzbourg.

■ Broadway à Füssen... Personnage romantique par excellence à qui l'on doit les beaux châteaux de la région, Louis II de Bavière fait, depuis un an déjà, l'objet d'une comédie musicale présentée dans un théâtre situé en face des châteaux Hohenschwangau et Neuschwanstein, à Füssen, à 120 km de Munich. «Ludwig II - Longing for Paradise est un spectacle à grand déploiement, digne de Broadway, avec plein de quiproquos, des chevaux sur scène et une finale époustouflante!», explique Michelle Uhrli, porte-parole du Ludwig II Musical. Soulignons que des surtitres en plusieurs langues dont le français permettent de suivre les péripéties du cousin de Sissi. (Pour plus d'infos: www.ludwigmusical.com)

■ Pour enfants sages... À Nuremberg (170 km au nord de Munich), le Spielzeugmuseum ou Musée de jouets héberge une collection impressionnante de poupées, de figurines, de jouets en étain et de cubes de construction. Au fait, la valeur pédagogique de ces derniers fut reconnue pour la première fois au XIX^e siècle par Friedrich Froebel, fondateur du jardin d'enfants.

■ Les marchés de Noël d'Augsbourg et de Munich sont ouverts jusqu'au 24 décembre; ceux de Leipzig et de Ratisbonne, jusqu'au 23; celui de Dresde se termine le 22. Plus près de chez nous, Toronto tient son marché de Noël à l'allemande au Nathan Phillips Square jusqu'au 16 décembre (www.torontochristmasmarket.com) tandis que Kitchener tient ce week-end la 5^e édition de son Christkindl Market au Civic Square. (www.christkindlcanada.com)

Marchés de Noël allemands

Pour les 7 à 77 ans

CAROLYNE PARENT

Quand ma grande amie évoque l'Allemagne, où elle a vécu deux ans, ce n'est ni Berlin ni Cologne qui font étinceler ses grands yeux bleus. Nein, nein, quand elle se remémore l'Allemagne, mon amie, c'est pour les marchés de Noël qu'elle s'emballe. Même son bel Helmut d'alors passe au second plan. Une vraie idée fixe!

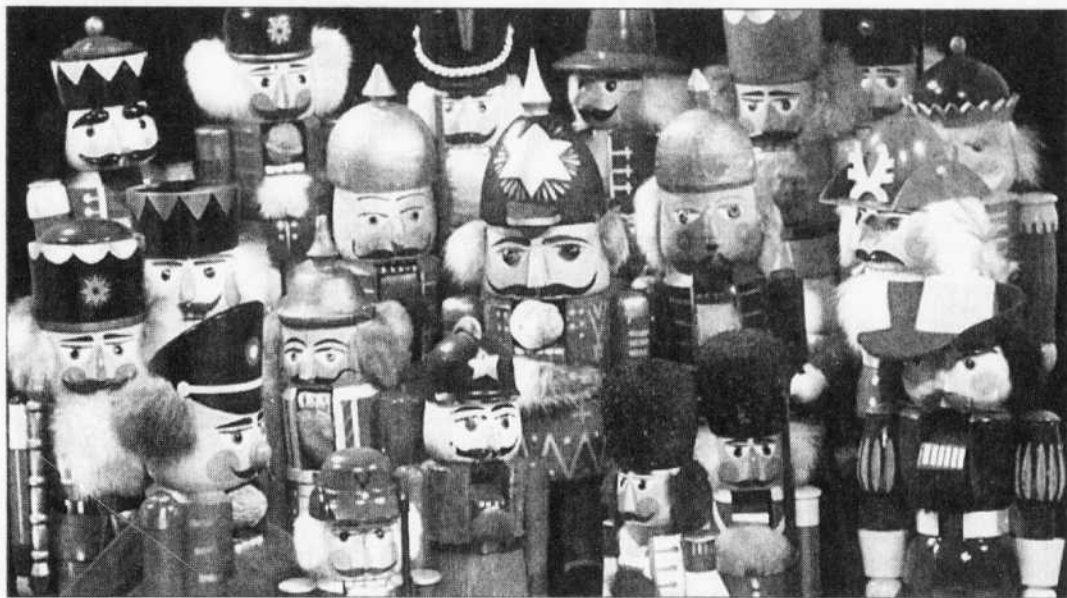
- Bon, allez, le moment est propice, fais-toi plaisir, raconte!

- Tu te moques, mais c'est un truc qui suscite l'émerveillement. Ces villages de maisonnettes en bois, qu'on érige à partir de la fin novembre sur les Marktplatz de centaines de villes et de villages à travers le pays, nous ramènent à notre enfance, à nos Noël d'autrefois. D'ailleurs, quantité de nos traditions des Fêtes, la couronne, la bûche, le sapin de Noël en tête, jusqu'au «Sainte Nuit», nous viennent des Allemands.

Alors, les maisonnettes, toutes décorées, sont installées dos à dos et en rangées, et tracent des allées étroites qui donnent au marché à la fois un cachet intime, presque médiéval, tu vois?

On y trouve des étals d'artisanat, débordant de toutes sortes d'objets faits à la main, en bois, en verre, des jouets par milliers, dont les colorés casse-noisettes, des tricots, des décorations de Noël et, bien sûr, quantité de gourmandises.

Côté ambiance, c'est la fête. Les commerçants, les artisans portent



Les étals d'artisanat débordent de toutes sortes d'objets faits à la main, en bois, en verre, des jouets par milliers, dont ces colorés casse-noisettes.

souvent des costumes traditionnels. Ça sent bon la saucisse, les marrons grillés, le pain d'épice. Il y a des fanfares, des chorales, les visiteurs fredonnent des airs de Noël. Après le travail, les amis s'y rencontrent pour siroter un verre de vin chaud. Ça chahute un peu, histoire de se réchauffer, et à la tombée de la nuit, quand s'allument les chapelets de lumières qui ornent les kiosques, c'est absolument magique, comme dirait l'autre mais pas toi, et encore plus s'il tombe une petite neige. On se croirait dans un conte de fées.

De ces marchés, il y en a à travers tout le pays, et certains sont

plus renommés que d'autres. À Augsbourg, en Bavière, le marché de l'enfant Jésus compte plus d'une centaine de maisonnettes, et les quatre week-ends précédant Noël, l'hôtel de ville se métamorphose en un gigantesque calendrier de l'Avent, 24 anges chantant aux fenêtres l'Augsburger Engespiel.

Ça, c'est pour faire écho au calendrier que l'on donne aux petits Allemands le 1^{er} décembre, un calendrier qui comporte 24 fenêtres et derrière lesquelles se cache une surprise, histoire de les faire patienter un peu jusqu'au réveillon...

Un autre beau marché de Noël est celui de Munich avec son arbre géant qui domine tous les kiosques installés sur la Marienplatz. Le marché de Leipzig serait aussi l'un des plus beaux du pays alors que les plus vieux sont celui de Dresde, qui date du XV^e siècle, et celui de Ratisbonne, sur le Danube, qui remonte au XVII^e siècle. Quoi d'autre?

- Ben, heu, tu n'oublies pas Helmut, là? C'est dans ce cadre romantique que tu l'as rencontré ou tu m'as raconté des histoires?

- Ah, le grand Helmut... Ça, c'est mon secret à moi... et ton idée fixe à toi!

Certificats-cadeaux



Hostellerie
Les Trois Tilleuls



Certificats-cadeaux

RÉINVENTEZ L'ART D'OFFRIR...

www.spagivenchy.com

www.lestroistilleuls.com

L'EAU
À LA
BOUCHE

HÔTEL-RESTAURANT
Excellence et raffinement pour
votre plus grand plaisir.

OFFREZ
UN SÉJOUR
EXCEPTIONNEL

• Certificats-cadeaux

• Plusieurs forfaits disponibles
pour 2002

3003, boul. Sainte-Adèle
Sainte-Adèle (Québec) J8B 2N6
(450) 229-2991 Téléc. : (450) 229-7573
Courriel : eaubouche@sympatico.ca
www.leaualabouche.com



Relais
Gourmands



Faites plaisir à ceux que vous aimez
avec les certificats-cadeaux
de...



LA PINSONNIÈRE



1-800-387-4431

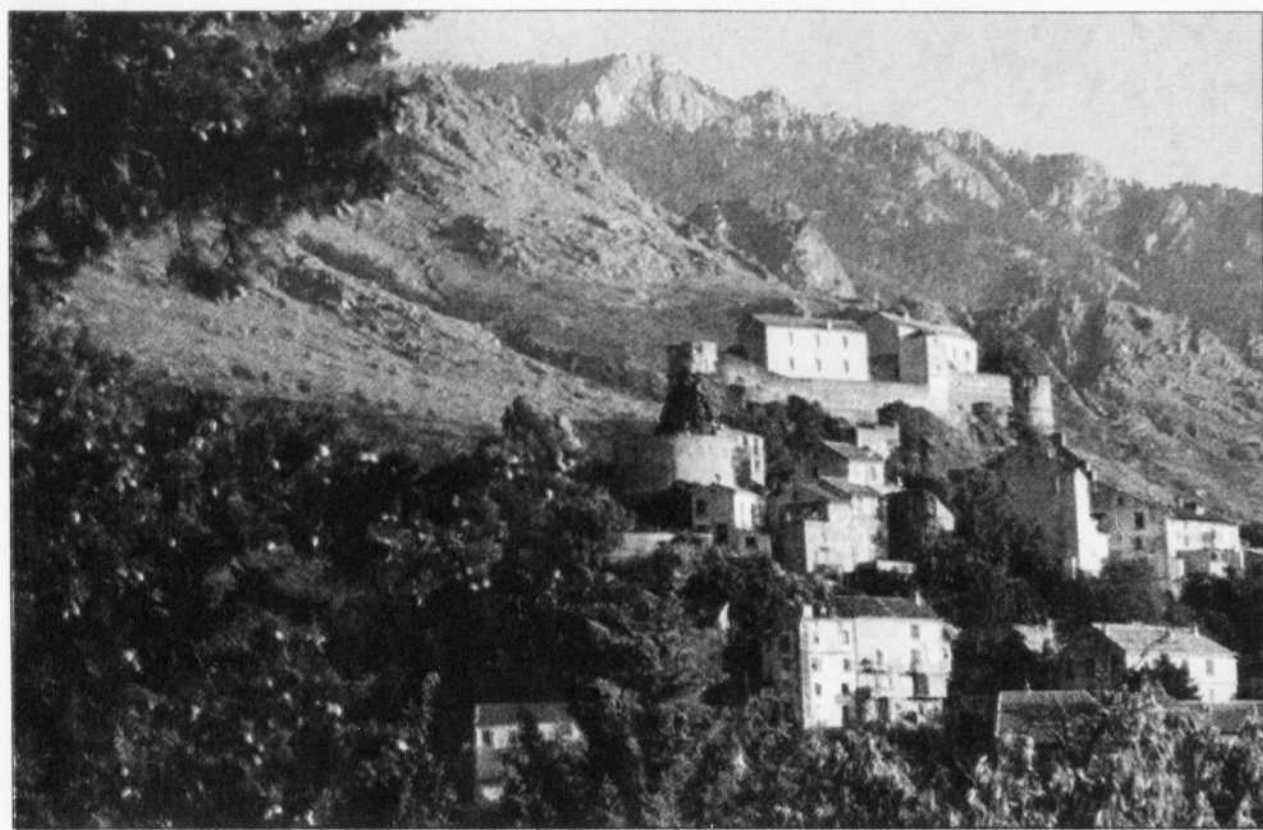
www.lapinsonniere.com

Pour annoncer dans ce regroupement, contactez Jean de Billy 985-3322

jdebilly@ledevoir.com

SAVEURS

UN ARBRE EST VENU DU NORD. IL EST DEVENU L'EMBLEME DE NOËL. SERAIT-IL VENU DU SUD QUE NOUS CHANTERIONS AUJOURD'HUI: «MON BEAU CHÂTAIGNIER, ROI DES...». EN RETOUR, NOS PANSES SERAIENT BIEN REMPLIES, MAIS LE DÉCOR SERAIT MAIGRE CAR QUI OSERAIT SACRIFIER POUR SEULE FIN D'EMBELLEMENT UN ARBRE SI UTILE. PAS UN CORSE. À COUP SÛR, POUR QUI LA CHÂTAIGNE SERA TOUJOURS UNE GÂTERIE DE SAISON. GARDONS DONC LES CHOSSES À LEUR PLACE: LE SAPIN DANS LE SALON ET LA CHÂTAIGNE DANS LA SALLE À MANGER!



Bocognano, là où l'on commémore l'arbre sacré et lui consacre l'une des fêtes les plus importantes.

Lorsque les châtaigniers chantent la Corse

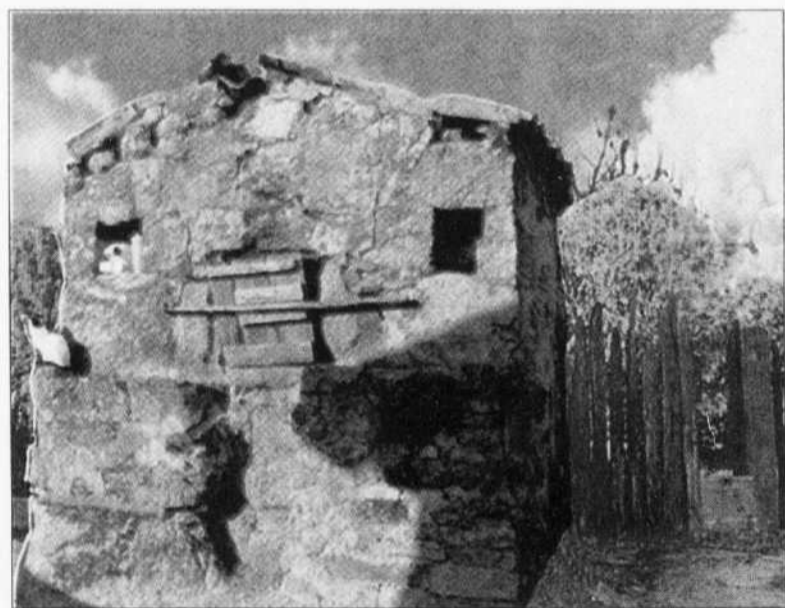
«Je devinais la Corse par ses odeurs et ses parfums, avant même d'en apercevoir les côtes.»
— Napoléon

Entre le bleu changeant de la Méditerranée et celui du ciel taché de flocons cotonneux qui dépassent les pics montagneux, la Corse du maquis apparaît dans une indicible beauté qui contraste avec les paysages. Un kaléidoscope pictural fait revivre ce que l'on croyait disparu, la beauté. Cette île de traditions, de folklore, d'histoire et de plaisirs chante encore dans ses calanques des vieux airs d'un Tino Rossi révolu, repris en chœur par les voix polyphoniques qui nous interpellent au passage. Et puis, il y a ces odeurs, celles des myrtes, des olives, du cédrat confit ou encore celle des châtaignes dont les cochons sauvages se truffent la panse avant l'heure.

La fierté d'un peuple

Fiers sont les paysans corses, tout comme le sont les Basques ou les Bretons d'une autre France. La Corse des touristes et du bord de mer s'affiche bien différente de cette Corse profonde, celle du maquis. Là où le miel prend toute sa saveur d'épices et d'herbes sauvages, là où encore les charcuteries goûtent «le cochon», et

puis cette musique du pain ou des châtaignes qui éclatent doucement dans un vieux four de pierres plates. La châtaigne en Corse est devenue le fruit emblématique au point de lui donner son nom, la Castaniccia. Elle évoque même une véritable civilisation de la châtaigne que l'on donne en exemple. Au XVI^e siècle, lorsque l'île est encore italienne, on incite même les hommes du pays, frappés de lourdes condamnations, à des remises des peines pour chaque châtaignier planté. L'arbre à pain, comme on le nomme, évite la famine, il représente pour le peuple le verger paradisiaque qui nourrit à lui seul la famille pendant un mois. Cette année encore, on commémore l'arbre sacré et on lui consacre même une fête des plus importantes au centre de la Corse, à Bocognano. Cette fête qui s'affiche en même temps que le marché de Noël présente ce qu'il y a de mieux en matière de châtaignes.



Un kaléidoscope pictural à couper le souffle fait revivre ce que l'on croyait disparu à jamais, la beauté.

L'exploitation d'une ressource

Comment oublier cette époque, pas si lointaine où les belles années de récoltes, le village entier devait s'affairer au ramassage. Durant plusieurs jours, du matin au soir, les filles et garçons embauchés travaillaient pour être payés... en châtaignes. Ils recevaient ainsi deux décalitres de châtaignes par journée de travail. A la même époque, on pétrissait nu-pieds les châtaignes afin d'obtenir une farine très blanche qui servait à la confection de pains ou de bouillies nourrissantes se rapprochant de la polenta. Cette tradition se perpétue encore dans quelques villages, même si désormais l'automatisation règne en maître. On a vraiment su tirer de cette ressource «les marrons du feu» et exploiter à part entière l'arbre et ses fruits de toutes les façons. Ainsi, de la farine aux marrons confits, de l'alcool distillé au miel parfumé, la châtaigne est omniprésente dans la gastronomie régionale et l'économie de celle-ci fructifie grâce à elle. On parle désormais d'un renouveau culturel qui redonne vie à la castaneiculture et à un tourisme d'un autre genre. La Corse dans ses vallées de Corte jusqu'à Ajaccio donne le goût d'une autre Corse, celle de Guelfucci et des châtaignes.

Tout savoir sur la farine de châtaignes

Où la trouver? De nombreuses épiceries québécoises proposent la farine de châtaignes. Elle doit être tamisée

avant son utilisation, comme une farine de blé. On confectionne du pain, des gâteaux, des galettes et même de la pulenda (bouillie dure que l'on sert avec une sauce). Outre la farine, on retrouve bien sûr des morceaux de marrons cuits, ou encore de la purée généralement sucrée. En fait, il faut aussi savoir que le marron et la châtaigne sont les deux noms du fruit du châtaignier, que l'on confond souvent avec le marron d'Inde qui, lui, est impropre à la consommation.



ARCHIVES LE DEVOIR

LA MAISON DE LA FRANCE

1981, rue McGill College, suite 490
Montréal
☎ (514) 876-9881
ou encore
Agence du tourisme de la Corse
www.visit-corsica.com/fr/index.asp

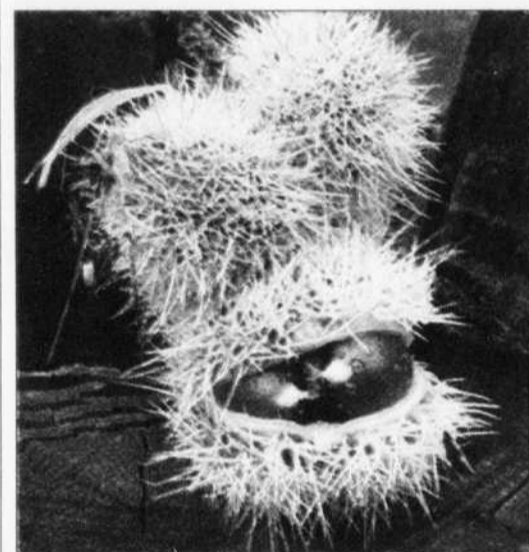
La recette de la semaine

Pudding de Noël aux marrons

Pour 6 personnes

- 250 g (8 oz) de purée de marrons
- 6 œufs
- 175 g (6 oz) de sucre
- 125 g (4 oz) d'amandes
- 60 g (2 oz) de beurre

Battre au bain-marie la purée de marrons puis ajouter petit à petit les jaunes d'œufs et le sucre. Fouetter le tout de façon à faire blanchir le mélange. Ajouter le beurre fondu hors du feu. Monter les blancs en neige et les incorporer progressivement au mélange. Finir avec les amandes. Beurrer légèrement un moule à charlotte et le fariner puis y verser le mélange. Préchauffer le four à 350 °F et cuire le mélange durant 50 minutes. Démouler chaud, et servir avec une crème anglaise au rhum.



Le marron et la châtaigne sont les deux noms du fruit du châtaignier.

Tout baigne dans l'huile

MOULIN DES PÉNITENTS

Huile d'olive extra vierge, AOC 250 ml
Provenance: Haute Provence, région des Mées
Importée par: Désirs de Provence inc. (450) 671-6861
Prix: 23,50 \$, distribuée en épiceries fines, charcuteries

Petite bouteille rectiligne transparente qui indique la date d'expiration (2003), ainsi que la mention médaille d'or à la foire agricole de Paris en 2001.

- Couleur: jaune doré clair.
- Odeur: belle odeur franche et nette de fruits frais.
- Goût: goût très fin avec aucune acidité en bouche. On relève un mélange d'olives avec une prédominance d'aglandau (variété d'olive) qui lui confère un goût de pommes vertes et d'amandes propre à la région.
- Mon appréciation: encore une huile de très grande qualité qui n'a rien à voir avec les huiles d'une autre région. À servir telle quelle ou encore avec une salade de mâche, un poisson très fin ou un fromage de brebis.

■ Mon appréciation:

CLASSEMENT DES BOUTEILLES

- huile correcte, sans spécificité
- belle huile, au goût très fin
- huile de qualité, avec spécificité
- huile d'exception, très fine

J'AI TESTÉ POUR VOUS



LES ALIMENTS TRÉSORS DU CHÂTEAU

Sauce de betteraves aux framboises et menthe, en gelée 212 ml, prix 5,49 \$ en vente partout dans les épiceries fines et les marchés publics

Un excellent produit confectionné dans la région de Laval au Québec. Ce condiment est idéal pour utiliser avec des pâtés ou des viandes froides ou encore de la dinde, du gibier ou de l'agneau. Il peut même s'ajouter dans une sauce que l'on servira avec de la volaille durant le temps des Fêtes.

GASTROSCOPIE

Ils font de la broue sans OGM
Cette brasserie québécoise fête ses 10 ans d'existence avec le lancement d'une toute nouvelle bière, elle aussi sans OGM. Un 750 ml avec 10 % d'alcool, de quoi réveiller un homme. Cette bière dorée aux arômes de fruits mûrs et d'épices se détaillera en magasin au prix de 7 \$. Seulement 3 500 caisses sont disponibles au Québec.
■ Unibroue, (450) 658-7658

Le castor fait des bulles

Après les chevaux de la Coupe Grey, le Beaver Club de l'hôtel Fairmont Reine Elisabeth sable le champagne avec le chef Eric Sanson, une étoile au Michelin et la très sérieuse maison de champagne Bri-

ce. Du 11 au 22 décembre, un menu gourmand aux effluves de champagne dans l'antre du castor.
■ Renseignements à l'hôtel (514) 954-2214 ou (514) 954-2873

La SAQ régionalise «le haut de gamme»

Ouverture la semaine dernière avec tambour et bien des bulles, du nouveau concept SAQ Sélection Saint-Georges à Saint-Georges de Beauce. Un comptoir info-services, des cours sur les vins, un service aux restaurateurs seront offerts dans cette salle magnifique qui rassemble pas moins de 1500 produits dont 300 de spécialité.
■ SAQ Saint-Georges-de-Beauce, (418) 228-2611

BIBLIOSCOPIE



DEBEUR 2002
Revue gourmande annuelle
Editions Debeur

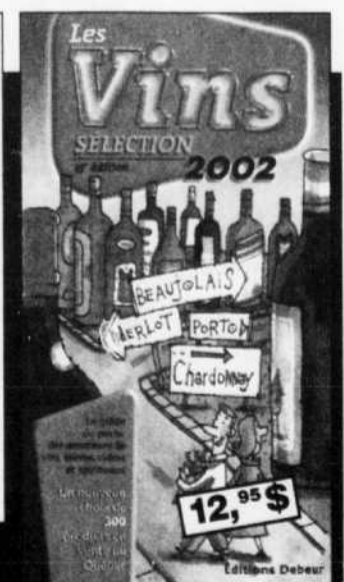
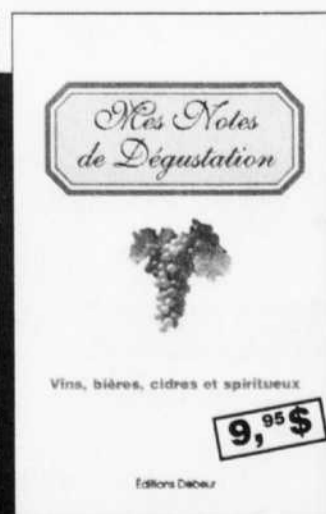
Un incontournable que le Guide Debeur (14,95 \$). Depuis 17 ans, il classe les restaurants du Québec et ajoute à chaque année un peu plus de matière à cet ouvrage de services. Il recommande une multitude de fournisseurs et de bonnes adresses ainsi qu'une foule de renseignements pour nous faire voyager comme cette année jusqu'en Alsace ou dans le pays des oliviers.

LE DEVOIR

Un témoin incontournable



Le journal indépendant



En librairie

«Si c'est le DEBEUR que vous voulez, ne vous laissez pas imposer autre chose!»

RESTAURANTS - VINS - GASTRONOMIE