



**CONSUMMATION**

Les fruits et les légumes à la rue

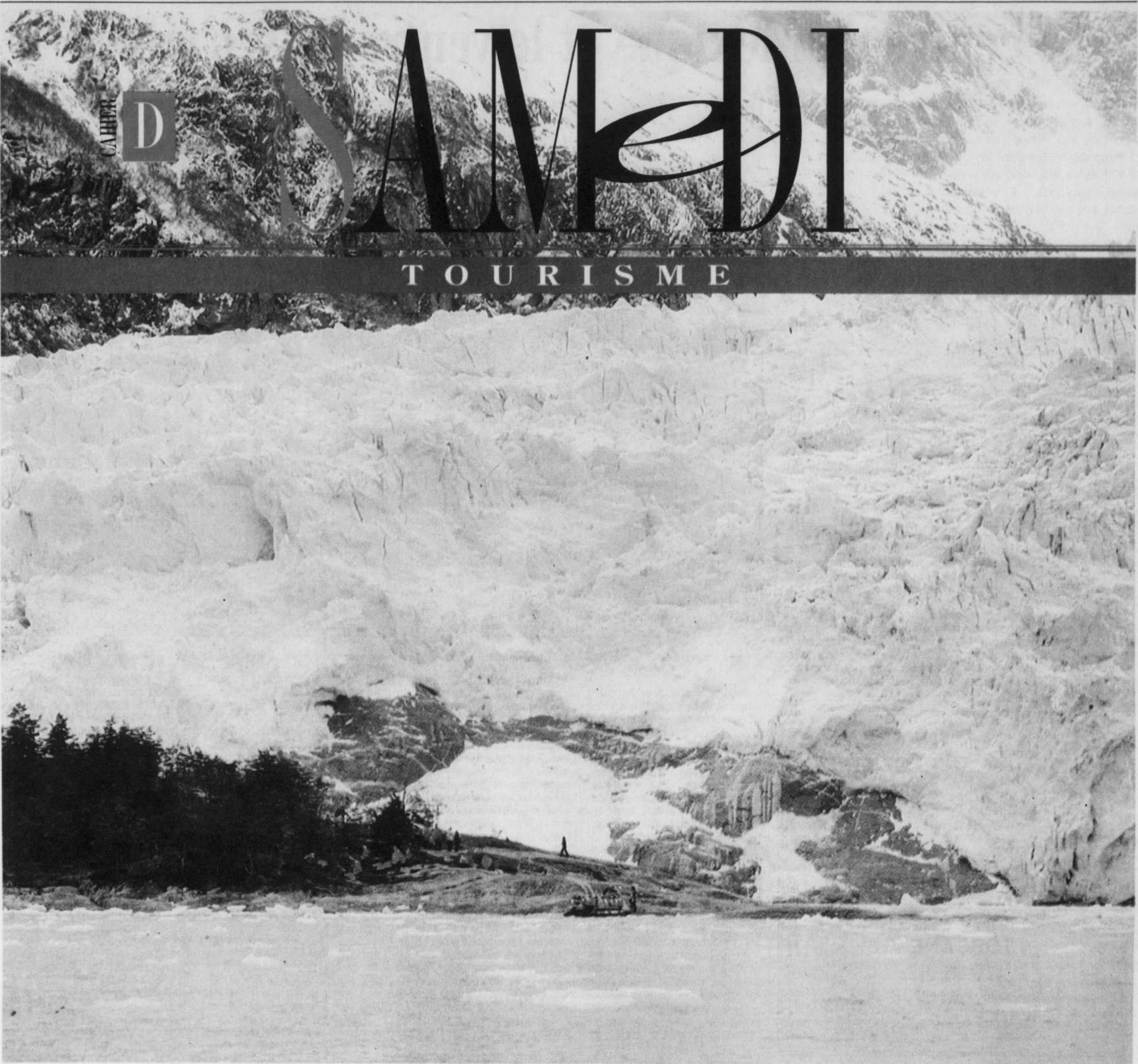
Page D 4



**SAVEURS**

Le secret de la mère Poulard

Page D 6



CAROLYNE PARENT

# SAMEDI

TOURISME

Le très vivant glacier Pia.

PHOTOS CAROLYNE PARENT

## Panoramique Patagonie

De la Patagonie chilienne comme argentine, on nous vante surtout les nombreux parcs nationaux et les treks plus ou moins exigeants qu'on peut y faire. Mais pour aborder l'extrême sud du continent sud-américain, vive le bateau, une option pour contemplatifs ou paresseux, c'est selon.

CAROLYNE PARENT

**S**ur le *Mare Australis* — Tout le monde à bord et que la croisière s'anime! C'est un départ pour cinq jours d'émerveillement au cœur d'une contrée forgée par les éléments. À Punta Arenas, sur le détroit de Magellan, où est amarré le *Mare Australis*, notre 2200 tonnes, on ne sait rien encore du labyrinthe de canaux et de passes qui nous attend mais le simple fait de s'engager dans le sillage de l'intrépide explorateur portugais qui découvrit en 1520 le passage reliant l'Atlantique au Pacifique procure un petit frisson.

Si la Patagonie argentine est plus propice au peuplement, la chilienne, beaucoup plus petite, abrite tout de même 160 000 braves, la majorité d'entre eux



Sur le rivage de la baie Ainsworth, une petite famille d'éléphants de mer se la coule douce.

vivant ici, à Punta Arenas. Jadis havre des grands voiliers marchands, la ville connut une première période de prospérité lors de la découverte de gisements d'or juste en face, à Sierra Boquerón, en 1882.

Avec l'ouverture du canal de Panama en 1914, le port déclina mais l'industrie de la laine créa un autre boom économique, plus important encore, qui attira à nouveau son lot d'aventuriers. D'où l'ascendance... croate de Francisco Cardenas Marusic, notre guide-naturaliste né en ce patelin!

Ça tangué, ça roule, et le zodiac qui doit nous emmener à terre en ce premier matin de croisière semble bien frêle sur fond de cordillère... Francisco nous explique la «technique d'embarquement» à bord des pneumatiques pour que tout se passe sans heurts lors de nos excursions. «C'est que, voyez-vous, l'hôpital le plus près est très, très loin.»

Ça y est, nous voguons dans la baie Ainsworth, où le glacier Marinelli régresse comme peau de chagrin, paraît-il. Aux pieds de la cordillère Darwin, le rivage est

constellé de fragments de glace, sculptures surréalistes qui étincellent au soleil. Les rochers sont habillés d'une courtépente de mousses et de lichens multicolores. Dans la forêt, le «fruit du diable» montre ses rouges épis. L'été, c'est-à-dire notre hiver, l'orchidée jaune fleurit et apparaît aussi la calafate, une baie qui ressemble au bleuet et avec laquelle «on fait la confiture que vous avez mangée ce matin», dit Francisco.

VOIR PAGE D 3: PATAGONIE

**JAPON - NOBLESSE ET INGÉNOSITÉ**

<p><b>DÉPART DE GROUPE DU 6 AU 23 AVRIL 2007</b></p> <p>Petit groupe de 16 voyageurs seulement!</p> <p>Accompagné par Monsieur Dino Riccio guide spécialiste</p>	<p><b>PROLONGATION DU 23 AU 29 AVRIL 2007</b></p> <p>Nous vous offrons de prolonger votre voyage avec l'option « Chubu, entre terre et mer », parfaitement arrimée au voyage initial.</p>	<p>Membres CAA-Québec : Obtenez 100 \$ dollars CAA-Québec (par couple)</p>
<p>Comprenant : Vol aller-retour avec Air Canada, tous les transferts, hébergement, 37 repas, activités, attraits, visites et excursions prévues au programme, taxes d'aéroport.</p>		
<p>N'inclut pas la contribution au Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages de 3,50 \$ par tranche de 1000 \$.</p>		

Partez confiant. Revenez heureux.

**CAA Voyages**

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

BROSSARD : 459 671-2791	FTÉ-CLARE : 514 486-2790
CHICOUTIMI : 418 546 8896	QUÉBEC (Rue Saint-Jacques) : 418 524 6232
Gatineau : 819 776 2225	QUÉBEC (Rue de la Capitale) : 418 557-3030
GREENFIELD PARK : 450 926-1333	QUÉBEC (St-Jacques) : 418 557-3030
LACHENAIE : 450 986-8797	SAINT-BASILE : 418 556-8132
LAVAL : 450 662-8100	ST-LÉONARD : 514 255-2725
MONTRÉAL : 514 861-8111	TROIS-RIVIÈRES : 819 376-6394

CENTRE DE CONTACTS : 1 888 549-5559  
Titulaire d'un permis du Québec

## SAMEDI

## TOURISME

GUANAJUATO ABRITE LA MAISON NATALE DE DIEGO RIBERA, TRANSFORMÉE EN MUSÉE À LA MÉMOIRE DU GRAND MURALISTE, ÉPOUX DE FRIDA KAHLO. UNE EXPOSITION PERMANENTE DE SES TABLEAUX (MOINS CONNUS QUE SES MURALES, SURTOUT CEUX DE LA PÉRIODE CUBISTE) MÉRITE QU'ON S'Y ATTARDE.

## Le centre du Mexique et le ventre de ses mines

Guanajuato, en langue autochtone tarasque, signifie «endroit entouré de collines en forme de grenouilles». Il est vrai qu'avec un peu d'imagination, on discerne le profil batracien des montagnes entourant la ville, sillonnées autrefois par les seuls Indiens chichimèques. Après la découverte de filons d'argent en 1570, les conquistadors y ont pris racine. De fait, les montages en forme de grenouilles recelaient en leurs flancs des métaux précieux, or et argent, qui forgent depuis plus de quatre siècles le destin de la région.

ODILE TREMBLAY

Inscrite au Patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1988, Guanajuato est une des plus jolies villes du Mexique, un brin assoupie, qui brille au coucher de soleil, quand les maisons aux façades colorées accrochées à flanc de montagnes se retrouvent illuminées par une lumière dorée. Drôle de localité, où les rues principales sont souterraines, creusées en voûtes comme des passages médiévaux. Le centre-ville, avec le dédale de ses ruelles entrelacées, son *zocalo* animé au jardin Union croulant sous les ficus, son vieux théâtre, ses étudiants habillés en troubadours qui chantent la nuit venue, se visite avec délectation.

Oui, le Mexique possède d'autres visages que celui des villes balnéaires champignons, ou même de Mexico, l'étouffante capitale. Au centre du pays, les voyageurs qui goûtent les bains d'histoire et de culture découvrent des villes superbes au climat tempéré,

très peu fréquentées par les touristes québécois mais ô combien riches et fascinantes.

D'autant plus que la colonisation du Mexique par les Espagnols, puis son indépendance, se sont jouées beaucoup là-bas, en laissant des traces un peu partout. Les églises mêlent parfois les symboles précolombiens aux figures catholiques, racontant dans leurs autels et leurs façades le choc de deux civilisations. On arpente ces régions pour leur beauté, mais aussi pour consulter la mémoire du pays.

Précisons que Guanajuato abrite également la maison natale de Diego Ribera, transformée en musée à la mémoire du grand muraliste, époux de Frida Kahlo. Une exposition permanente de ses tableaux (moins connus que ses murales, surtout ceux de la période cubiste) mérite qu'on s'y attarde.

La ville est aussi le cadre, au mois d'octobre, du festival international Cervantino. Théâtre, danse et fêtes de rue transforment, à ce qu'on dit, l'endroit en cadre magique et animé où la fantasmagorie devient reine.



SOURCE TOURISME MEXICO

À Guanajuato, des constructions insolites ont poussé au-dessus d'avenues souterraines qui évoquent des passages médiévaux.

À Guanajuato, tout part des mines et nous y ramène. Un mineur autochtone, surnommé El Pipila (la dinde), est un héros national pour avoir incendié la porte de la Alhondiga de Granaditas (ancienne forteresse devenue musée), le 28 septembre 1810, permettant la prise de la ville aux insurgés. Cette bataille décisive contre les maîtres espagnols allait mener à l'indépendance mexicaine.

Aujourd'hui, visiter les mines des alentours en descendant des escaliers abrupts dans le cœur de la roche permet de comprendre à quel point les métaux précieux ont façonné l'histoire du Mexique. La ville dégageait au XVIII<sup>e</sup> siècle 20 % de la production mondiale d'argent.

À cinq kilomètres de Guanajuato, dans la mine de la Valenciana, propriété au XVIII<sup>e</sup> siècle du riche mineur de Rui, des mineurs d'origine chichimèque nous expliquent à quel point leurs ancêtres furent exploités sous le ré-

gime espagnol, presque réduits à l'esclavage dans ces galeries. Ils transportaient des poids énormes à travers les entrailles terrestres, en échange du gîte et du couvert, avec une espérance de vie de moins de trente ans: Les anciennes haciendas des grands propriétaires miniers (surtout celle de San Gabriel de la Barrera, à deux kilomètres du centre-ville), belles, opulentes, racontent la même histoire de pouvoir et d'asservissement.

Si Guanajuato est célèbre pour sa grâce, San Miguel de Allende, à une heure de distance, impressionne par son atmosphère. Autre ville coloniale du XVI<sup>e</sup> siècle dotée de sites architecturaux remarquables — dont l'église de San Rafael (1564) —, San Miguel constitue un centre d'artisanat à ciel ouvert (trop ostensible dans la vente à tous vents, quand même). Le lieu était baptisé San Miguel de Chichimecas jusqu'en 1826. On

lui a adjoint le nom de Don Ignacio de Allende, héros de la guerre d'indépendance.

Le principal mérite de la ville réside dans un rare cachet d'élégance internationale et d'ouverture d'esprit. Depuis 1940, elle attire des artistes, américains et canadiens-anglais pour la plupart, souvent retraités, qu'on croise partout dans les rues. Ceux-ci ont initié des cours de danse, de peinture, d'apprentissage à l'espagnol, à tout ce qu'on voudra, et attiré d'autres visiteurs aux profils sophistiqués.

Des muralistes importants, dont David Siquieros, y ont séjourné et laissé des œuvres remarquables. Toute une communauté gaie s'est installée à San Miguel de Allende alors qu'ailleurs au Mexique l'homosexualité se révèle plutôt brimée. La ville s'offre une vie de nuit aussi. Bref, les *snowbirds* à dégaîne culturelle en ont fait un nid fort inspirant.

Les férus d'histoire feront

d'ailleurs un détour par Dolores Hidalgo (à 45 minutes de San Miguel), ville qui fut le véritable berceau de l'indépendance mexicaine. C'est devant le parvis de son église que le père Miguel Hidalgo lança, le 16 septembre 1810, *el grito de dolores*, le cri de douleur, appel à l'insurrection contre le pouvoir colonial qui déclencha la révolte.

La quête de l'indépendance, d'abord matée dans le sang, devait s'accomplir en 1821. Dolores Hidalgo est aussi célèbre pour fabriquer les meilleures crèmes glacées du Mexique, avec des saveurs du cru vraiment délicieuses!

Il est fortement recommandé aux visiteurs de posséder des notions d'espagnol au Mexique, particulièrement dans les régions, comme celle du centre, qui ne sont pas grugées par le tourisme de masse.

Le Devoir



en compagnie de

**François Dompierre**

du 12 au 26 mai 2007

**TOSCANE**

Italie

Demandez notre dépliant  
4 899 \$ par pers. occupation double  
514-286-7559 1-888-861-2485

**RANDONNÉE PÉDESTRE**



VOYAGES MALAVOY

permis du Québec 700304

## HÉBERGEMENT EN RÉGION

### CHARLEVOIX

#### AUBERGE LA PIGNORONDE \*\*\*

À moins d'une heure de Québec, L'Auberge La Pignoronde vous invite à vivre intensément l'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 etc. Tous les détails sur notre site Internet ou [www.aubergelapignoronde.com](http://www.aubergelapignoronde.com). 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.

[info@aubergelapignoronde.com](mailto:info@aubergelapignoronde.com)

Tél (sans frais) 1-888-554-6004

### MAURICIE

#### AUBERGE SANTÉ LAC DES NEIGES:

On vous offre la nature, le calme (11ch.), un lac naturel, une presqu'île. Des chambres spacieuses. Une fine cuisine (Lauréat rég. Grand Prix du tourisme). Un centre de santé, sentier (raquettes), piscine int., sauna, spa ext. pour bain nordique, etc. En vedette : Forfait ski de fond (parc national de la Mauricie), 199.00\$/2 pers. + tx. Plusieurs forfaits.

[www.lacdesneiges.ca](http://www.lacdesneiges.ca)

1-800-757-4519

### LAURENTIDES

#### LA SAUVAGINE : Auberge et restaurant / fine cuisine

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

1-800-787-7172

#### AUBERGE DU LAC MORENCY \*\*\*

À 50 minutes de Montréal. Site féérique niché aux cœurs des montagnes et sur la berge du Lac Morency. Venez profiter de nos activités hivernales gratuites : ski de fond, randonnée, raquette, hockey, patinoire & glissade et bien sûr sauna, bain tourbillon, gym, piscine intérieure. Une foule d'autres activités sont disponibles. Centre de santé, location motoneige et VTT sur place! Pour vous accueillir... 37 chambres, 3 suites & différents forfaits, condos tout équipés pour 4 à 8 personnes. Semaine & weekend (certaines conditions s'appliquent). La détente vous y attend! Chef Daniel St-Pierre, cuisine du terroir. Brunch tous les dimanches. Venez célébrer la Saint-Valentin à l'auberge et dégustez notre souper à services, élaboré pour l'occasion, offert du 10 au 17 février inclusivement. Réservez tôt pour la semaine de relâche scolaire! L'Auberge du lac Morency, tout le charme de l'hospitalité!!!

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

Rés : 1-800-616-5546

### VIEUX-QUÉBEC

**AUBERGE DU TRÉSOR:** La plus vieille auberge en Amérique du Nord, au coin de la célèbre rue du Trésor et face au Château Frontenac. Forfait romantique (pour 2 pers.) 1 chambre pour 1 nuit, 2 soupers (table d'hôte gastronomique) accompagnés d'une bouteille de vin, 2 digestifs au choix, 2 petits déjeuners, 1 stationnement pour 1 nuit, 185 \$ pour 2 personnes, taxes et pourboires en sus. Forfait Week-End aussi disponible.

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

Fax: 1-418-694-0563 • 1-800-566-1876

### VIEUX-QUÉBEC



#### HÔTEL MANOIR VICTORIA

Situé au cœur du Vieux Québec, cet hôtel 4 étoiles au cachet européen unique offre dans un décor rénové et actualisé en 2004 : 156 chambres, fine cuisine à La table du Manoir, resto bistro St-James, piscine intérieure, sauna, gymnase, accès Internet haute vitesse gratuit, stationnement intérieur, 8 salles de soins santé-beauté au Spa du Manoir.

À partir de \$109 par nuit en occ double

RENSEIGNEZ-VOUS SUR NOS NOMBREUX FORFAITS.

[www.manoir-victoria.com](http://www.manoir-victoria.com)

1-800-463-6283

### OTTAWA - ONTARIO

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

Marchez jusqu'au nouveau Musée canadien de la guerre et la colline parlementaire. Carnaval d'hiver du 2 au 18 février. 40 ch. et suites. Petit déj., continental copieux, stationnement et Internet haute-vitesse inclus. À partir de 99\$/jour pour voyages d'agrément ou d'affaires. Forfaits 1 ou 2 nuits incluant LNH. Le petit hôtel chaleureux d'Ottawa - l'hôtel le plus près du nouveau Musée canadien de la guerre.

[traveloggedoralinn.com](http://traveloggedoralinn.com)

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



### LES HÔTELS VILLEGIA Évadez-vous !

#### CANTONS DE L'EST

**HÔTEL CHÉRIBOURG: \*\*\*\*** Face au Mt Orford, centre de villégiature familiale: 118 chambres et suites, salle à manger réputée, centre de santé membre des Relais Santé, piscine, activités, gymnase et plus encore! Forfait petit gourmand à partir de 90 \$ p. pers. occ. dble incluant le petit-déjeuner et souper fine cuisine. Également disponible: chalets et condos avec l'accès aux installations de l'hôtel. Informez-vous. 1 hre de Mt. Aut. 10, sortie 118, Orford. 1-877-VILLEGIA (845-5344) [www.hotelsvillegia.com](http://www.hotelsvillegia.com)

**MANOIR DES SABLES, HÔTEL ET GOLF:\*\*\*\*** Hôtel de villégiature 4 étoiles situé à quelques minutes du centre-ville de Magog et face au Mont Orford. Vaste domaine champêtre, golf de 27 trous, fine cuisine régionale, piscine int./ext., SPA. Nombreux forfaits pour un été fantastique: Plein air, Zoo de Granby, Théâtre, Golf, Gastronomie et plus. À 1 heure de Mt. Aut. 10, sortie 118, Orford. 1-877-VILLEGIA (845-5344) [www.hotelsvillegia.com](http://www.hotelsvillegia.com)

#### CENTRE DU QUÉBEC

**LE VICTORIN, HÔTEL ET CENTRE DE CONGRÈS:** Nouveau membre du réseau VILLEGIA. Hôtel urbain situé à Victoriaville, à mi-chemin entre Québec et Montréal. Venez voir la pièce de l'été au Théâtre de Kinsey Falls, golfiez à l'un des 6 parcours de golf des Bois-Francs, visitez le Musée Laurier, les mosaïques géantes du parc Marie-Victorin, vignoble. Vélo, pistes cyclables de 77 km et 5 circuits. La Centre du Québec vous attend. 1 800 563-0533 [www.hotelsvillegia.com](http://www.hotelsvillegia.com)

#### QUÉBEC

**MANOIR ST-CASTIN: \*\*\*\*** L'hôtel de villégiature 4 étoiles à Québec. Une pléiade de forfaits et d'activités pour tous. Sur place: 300 pieds de plage, baignade, kayak, canot, pédalo, bateau dragon, vélo. À proximité: terrains de golf, théâtre d'été, spectacles Motown, musées. Village Vacances Valcartier, Parc de la Jacques Cartier, bains scandinaves. 105 chambres, 10 chalets-condos, fine cuisine régionale du Chef Martin Gagné, piscines int./ext., centre de santé, sentier pédestre. Informez-vous sur nos nombreux forfaits. Relaxe, c'est l'été. 1-877-VILLEGIA (845-5344) [www.hotelsvillegia.com](http://www.hotelsvillegia.com)

### La fine fleur des maîtres hôteliers

Caractère Cuisine Charme Calme Courtoisie

RELAIS & CHATEAUX

Charlevoix

#### La Pinsonnière \*\*\*\*

Goûtez à la paresse divine. Savourez une cuisine gourmande et généreuse. Vivez la vraie détente au Spa. Dévaldez les pistes de Grand Fonds et du Massif. Évadez-vous en traîneau à chiens et en motoneige. Profitez de notre offre irrésistible de 3 nuits pour le prix de 2! Tous les détails sur [www.lapinsonniere.com](http://www.lapinsonniere.com) 1-800-387-4431.

Montérégie

#### Hostellerie Les Trois Tilleuls | St-Marc sur le Richelieu & Spa Givenchy

Le tout n'est qu'ordre et beauté, luxe, calme, volupté dans cette Hostellerie de charme, sur les rives du Richelieu, à 30 minutes de Montréal. Décor raffiné et confort douillet, cuisine du terroir gastronomique, cave prestigieuse, Spa Givenchy unique au Canada, piscine intérieure, saunas, salle d'exercices, onze salles de soins. Nombreux forfaits disponibles. Tél.: 514-856-7787 ou 1-800-263-2230. Internet: [www.lestroistilleuls.com](http://www.lestroistilleuls.com)

Pour annoncer, contacter Jean de Billy au  
514-985-3456 ou 1-800-363-0305  
[jdebilly@ledevoir.com](mailto:jdebilly@ledevoir.com)

# SAMEDI

## TOURISME

LE LONG DE LA PARTIE CHILIENNE DE LA GRANDE ÎLE DE LA TERRE DE FEU, SUR «L'AVENUE DES GLACIERS», UNE SUCCESSION IMPRESSIONNANTE DE RIDEAUX DE GLACE DRAPANT LA CORDILLÈRE DÉFILE SOUS NOS YEUX. NUL DOUTE QU'ELLE ÉBLOUIT AUSSI UN JEUNE NATURALISTE AMATEUR DU NOM DE CHARLES DARWIN, PASSAGER DU VAISSEAU BRITANNIQUE QUI DONNA SON NOM AU CANAL SUR LEQUEL NOUS NAVIGUONS: LE HMS BEAGLE.

### PATAGONIE

SUITE DE LA PAGE D 1

Le panorama est tout simplement grandiose, peuplé de cèdres, de hêtres et de canelons. Pour les indigènes qui vivaient autrefois dans ces parages, raconte Francisco, le cannellier de Winter, riche en vitamine C antiscorbute, était un arbre sacré. En passant, on colporte bien des choses au sujet de ces autochtones depuis longtemps disparus...

Dans Chili - Terre des extrêmes, Katia et Alain Mahuzier écrivent que «Magellan n'aurait pas nommé la Patagonie à cause des grands pieds des Patagons. Il se serait plutôt souvenu de Patagon, héros du roman de chevalerie castillan Primalcon de Grece publié en 1512, un géant qui rugissait aussi fort que les indiens de taille élevée rencontrés en ces lieux: "patagos" signifie "fracas" en grec».

Le temps change en un éclair. Parti subit presto, le soleil. Sur le rivage brumeux, je cherche du regard les éléphants de mer promis, les plus imposants représentants de la famille des phoques, censés se reproduire ici. Sans doute se cachent-ils au-delà de ces rochers. Approchons-nous. Et voilà qu'un desdits rochers émet une sorte de ho!à perçant! C'est papa Cyrano — vu son pif en forme de trompe — qui veille au grain sous l'œil attendri de sa maîtresse tandis que maman éléphant de mer, couchée sur un flanc, donne la tétée à junior, tout noir et lustré comme si on l'avait astiqué à l'Armor All. Quels curieux animaux... Informes, difformes, polygames, préhistoriques, attachants et, surtout, menacés d'extinction.

Un peu plus tard, ce sont aux manchots de Magellan, aux cormorans, aux chimango caracara, de grands rapaces, et aux brassemer cendrés ou canards-vapeur que nous allons rendre visite, à l'Ilot Tucker. Ces canards sont vraiment rigolos: incapables de voler, ils battent l'eau de leurs petites ailes comme les aubes d'un bateau à vapeur.

On dirait des Roadrunner aquatiques. Les manchots, eux, nous

accueillent comme il se doit en tenue de soirée. Ils passent six mois de l'année en mer, explique Francisco alors qu'ils reviennent ici pour se reproduire, ils doivent d'abord retrouver le réflexe de marcher. Depuis le zodiac, on ne se lasse pas de les observer tituber.

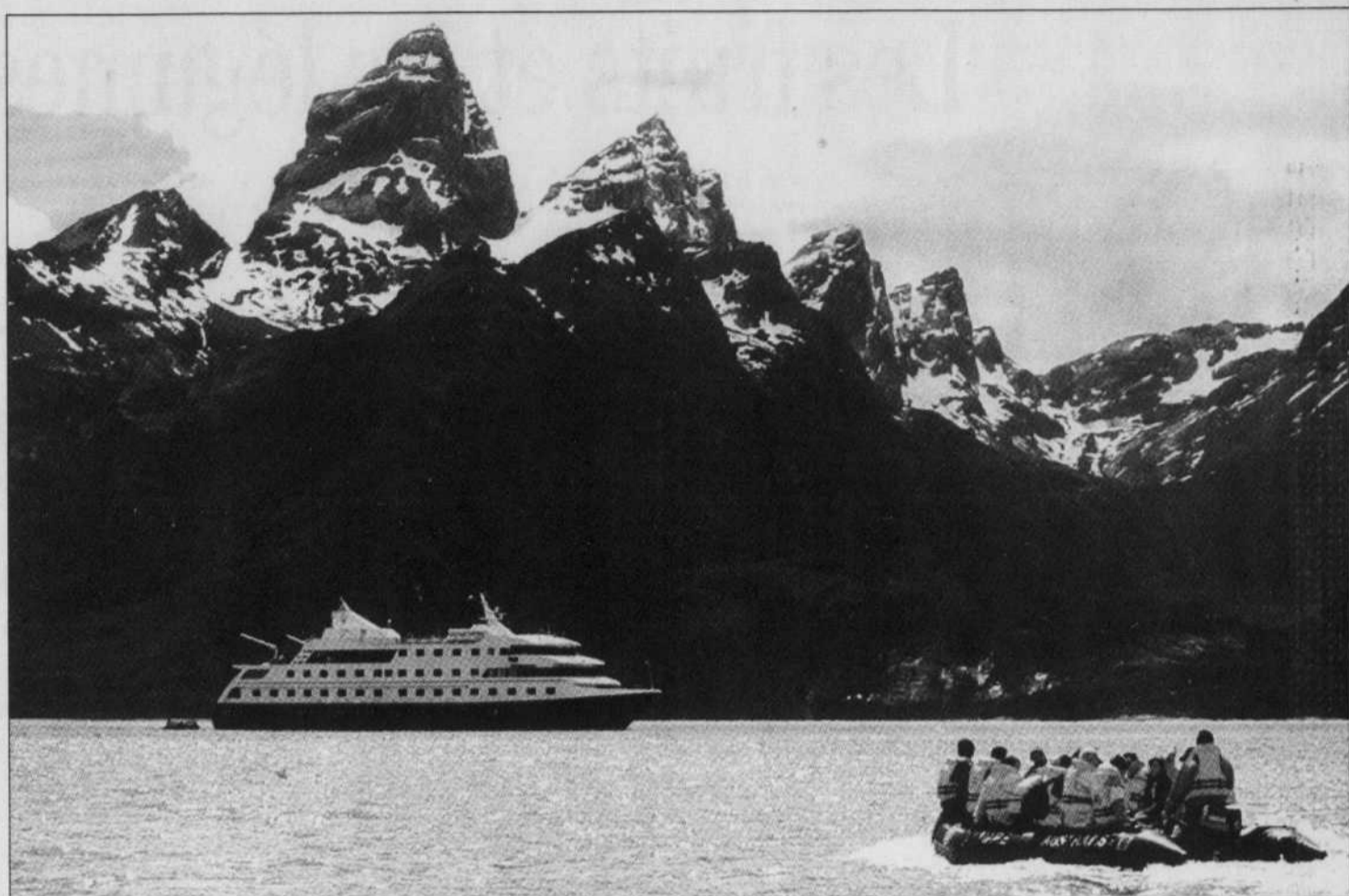
#### De Pia en cap

Les glaciers sont vivants. Le savez-vous? Je l'ignorais moi aussi jusqu'à ce que nous nous arrêtions au glacier Pia. Notre guide nous invite à nous asseoir sur les rochers et à garder le silence quelques instants devant la masse bleutée. Et ça y est. On l'entend. Pia gémit, craque, gronde, grogne, hurle, et voilà que glissent dans la mer de grands pans de glace dont quelques morceaux finiront dans nos verres de Johnny Walker, les moussaillons du Mare Australis ayant improvisé le bar le plus austral du monde!

Le long de la partie chilienne de la Grande Île de la Terre de Feu, sur «l'avenue des glaciers», une succession impressionnante de rideaux de glace drapant la cordillère défile maintenant sous nos yeux. Nul doute qu'elle éblouit aussi un jeune naturaliste amateur du nom de Charles Darwin, passager du vaisseau britannique qui donna son nom au canal sur lequel nous naviguons: le HMS Beagle.

Prochaine escale: le parc national du cap Horn, dernier bout de terre ferme avant l'Antarctique. Dans la baie de Nassau, nous sommes déjà exposés aux flots de l'Atlantique et ça brasse fort à tribord comme à bâbord.

Découvert en 1616 par l'expédition commerciale qu'organisa Isaac Le Maire, le cap doit son nom au port hollandais de Hoorn, d'où elle avait largué les amarres. Longtemps il figura sur les routes commerciales des clippers marchands navigant entre l'Europe et l'Asie, qui durent affronter les violentes tempêtes et les vagues géantes qui ont créé sa légende. Francisco dit que ses abords sont un véritable cimetière marin: pas moins de 800 navires y ont fait naufrage et 10 000 marins y sont



SOURCE CRUCEROS AUSTRALIS

Ça tangué, ça roule, et le zodiac qui nous emmène à terre semble bien frêle sur fond de cordillère.

trouvé la mort. Sur le promontoire s'élève d'ailleurs un albatros géant, monument commémorant l'héroïsme des braves qui ont tenté de doubler ce cap d'enfer où se rencontrent les océans Atlantique et Pacifique. De nos jours, les navires cargos lui préfèrent bien sûr le canal de Panamá et seuls quelques aventuriers et les intrépides de la course Vendée Globe se risquent à le franchir. Aujourd'hui, donc, il vente à édenté un morse. Il pleut, il grêle, et c'est très bien comme ça! En effet, qui aurait envie de poser le pied sur un cap Horn ensoleillé?

La croisière tire à sa fin. En après-midi, nous nous arrêtons à Port Williams, sur l'île Navarino, base navale chilienne et village le plus austral au monde, quoi qu'en disent les

Argentins. Nous quitterons le Mare Australis chez eux, sur la rive nord du canal Beagle, à Ushuaia, sur la Grande Île de la Terre de Feu. Au cœur de la ville qui s'est développée autour d'un bain nous attend un alignement désolant de boutiques de babioles, de casinos et de salles de bingo. Vite, vite, un catamaran, ça presse. De leurs îlots, d'autres lions de mer et cormorans à ventre blanc nous appellent.

#### En vrac

■ Avec la compagnie aérienne LAN, depuis Santiago, c'est un voyage de cinq heures et deux escales jusqu'à Punta Arenas, l'un des ports d'embarquement des navires Australis. [www.lan.com](http://www.lan.com).

■ Construits respectivement en 2005 et 2002, Via Australis et

Mare Australis sont deux bateaux à l'échelle humaine comptant chacun une soixantaine de cabines pour une capacité maximale de 136 passagers. Confort, conférences sur la faune, la flore, l'histoire des lieux et bonne table sont compris dans le forfait. [www.australis.com](http://www.australis.com).

■ En passant, Sportstour est un tour opérateur chilien qui peut prendre en charge l'organisation de votre séjour au pays et vous obtenir d'excellents tarifs pour la croisière. [www.sportstour.cl](http://www.sportstour.cl).

■ Les meilleurs mois pour la contemplation comme pour la navigation sont de décembre à février, bien qu'on considère que la haute saison s'échelonne de novembre à la mi-mars. En janvier, il fait autour de 10 °C, la Patagonie est fleurie et

l'ensoleillement est à son meilleur. ■ A lire à bord: le guide Ulysse Chili, signé Eric Hamovitch, pour un instantané politique, social et culturel du pays. La section Patagonie passe en revue géographie, histoire, faune, flore, attraits; celle consacrée à Santiago est fort utile pour une escale dans la capitale. Côté littérature chilienne: Cap Horn de Francisco Coloane, un recueil de nouvelles aussi dures et belles que la terre qu'elles décrivent; J'avoue que j'ai vécu de Pablo Neruda, et quelle vie!; Le Ballet de la victoire d'Antonio Skarmeta, où il est question d'un plan infallible pour ruiner un ancien chef de la police de Pinochet. ■ Renseignements: [www.visit-chile.org](http://www.visit-chile.org).

Collaboratrice du Devoir

## Bon voyage

**La Corse**  
visitez un parfum!

**Circuits mini-groupes**  
2 semaines (8 pers.) : **3 610\$** (Tx. inc.)  
Vol Transat - départs 14 et 28/05, 11/06, 06/07 et 03 et 17/09 et 01/10.

**Spécial enseignants, départ le 6 juillet: 3 845\$** Tx. inc.

Vos vacances en Corse... confiez-les à un Corse:  
**KYRNEA VOYAGES**  
514-527-6663 — [www.kymea.ca](http://www.kymea.ca)

**ESCAPADES HIVERNALES EN TRAIN À PERCÉ**

Du 7 février au 17 mars 2007

À partir de **199,95\$** par pers.  
Taxes et transport avec Visa Rail en sus

Hôtel Motel Fleur de Lys  
1 800 399-5380  
[www.gaspesie.com/fleurdelys](http://www.gaspesie.com/fleurdelys)

**Club Med** **1699\$** à partir de

**EXPERT N°1 AU CANADA**

**RABAIS SUPPLÉMENTAIRE de 90\$ à 150\$ par personnes**

IXTAPA (Mexique) Départs 8, 15 et 22 mars	1699\$	PUNTA CANA (Rép. dominicaine) Départs 11 et 18 mars	2026\$
COLUMBUS ISLE (Bahamas) Départ 23 mars	2157\$	CANCUN (Mexique) Départs 17, 24 et 31 mars	2499\$

Les tarifs comprennent: le vol avec Air Transat ou West Jet, 7 nuits d'hébergement en occ. double (chambre standard), formule tout compris, les transferts. Réservation jusqu'au 20 janvier. Quantité limitée (4 sièges). La contribution au fonds d'indemnisation de clients des agents de voyage, la TPS, TVQ et les taxes d'aéroport.

**CINQUIÈME SAISON**

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

**Prague et les Châteaux de Bohême**  
pour le festival «Printemps de Prague»  
Du 19 mai au 2 juin 2007 et  
Pour le «festival d'automne»  
Du 8 au 22 septembre

**Prague 10 jours**  
Du 19 au 28 mai 2007 et  
Du 8 au 17 septembre

**Le Portugal à son meilleur**  
**Et St-Jacques de Compostelle**  
Circuit accompagné par Mme Rina Hetsrony,  
Historienne de grande expérience  
Du 26 mai au 10 juin 2007 et  
Du 29 septembre au 14 octobre

VOYAGES **FRASER**  
Appelez dès maintenant Marie-Paule  
Au 514 274-5056 ou 1 877 274 5056

**RENCONTRES D'INFORMATION**

Lieu: Auberge Universel  
5000, Rue Sherbrooke Est, Montréal

**LE DIMANCHE 28 JANVIER 2007**

10h00

- L'Égypte: 28 oct. & 11 nov. 2007
- La Nubie, les Pharaons noirs du Soudan: Novembre 2007

12h00

- L'Espagne: 13 sept. 2007
- La Grèce: 5 mai & 15 sept. 2007

14h15

- Pays Baltiques: 23 juin 2007
- La Pologne: 8 sept. 2007

16h15

- Prague - Vienne - Bratislava - Budapest: 6 sept. & 4 oct. 2007
- La Turquie: 21 avril 2007

www.voyages-lambert.com 1-800-667-8042

**VOYAGES CULTURELS EXCLUSIFS**  
ACCOMPAGNEUR FRANCOPHONE

**CORSE, ÎLE DE BEAUTÉ**  
Du 2 au 15 juin 2007 À partir de 3185\$/pers.

VENACO - CALVI - CORTE - LA BALAGNE - CAP CORSE  
BASTIA - LA CASTAGNICCIA - PORTO VECCHIO - BONIFACIO  
LEVIE - SARTENE - FILITOSA - LA GIROLATA - AJACCIO.

**LA GRÈCE QU'ON AIME**  
Du 19 septembre au 10 octobre 2007 À partir de 4265\$/pers.

CORFU - IOANINNA - METSOVO - KALAMBAKA - DELPHES  
OLYMPIE - MYSTRA - NAUPLIE - CORINTHE - ATHÈNES - MYCONOS  
SANTORINI - HERAKLION.  
Prolongation de 4 jours à Rhodes: 420\$

Demandez nos dépliants détaillés  
**(514) 598-5757**  
touristour@touristour.ca

**VOYAGES CULTURELS VIP**  
Les grands voyages de culture: 23 jours et plus

**CROISIÈRE EN RUSSIE + SÉJOUR À KIEV, MOSCOU ET ST-PETERSBURG**  
19 SEPTEMBRE AU 13 OCTOBRE 2007 6246\$

<b>CHINE</b> 1 AU 29 MAI 2007 (28 JRS) 6659\$	<b>ÉGYPTE (CROISIÈRE 7 JRS)</b> 22 FÉV AU 18 MARS (25 JRS) 4982\$
<b>INDE (NORD ET SUD)</b> 2 FÉV. AU 2 MARS 2007 (29 JRS) 7499\$	<b>MAROC (GRAND TOUR)</b> 6 AU 30 MAI (25 JRS) 5200\$
<b>ITALIE (GRAND TOUR)</b> 17 MAI AU 08 JUIN (23 JRS) 5100\$	<b>CROATIE (SLOVÉNIE ET BOSNIE)</b> 12 JUIN AU 4 JUILLET (23 JRS) 5625\$
<b>ALLEMAGNE (GRAND TOUR)</b> 1 <sup>er</sup> AU 23 JUILLET (23 JRS) 4682\$	<b>POLOGNE ET ÉTATS BALTES</b> 2 AU 24 JUIN (23 JRS) 5242\$
<b>AUTRICHE, TCHÉQUIE, HONGRIE</b> 2-24 JUIN (23 JRS) 4784\$	<b>PÉRIGORD, JOYAU DE LA FRANCE</b> 27 AOÛT AU 18 SEPT. (23 JRS) 4244\$

Petits groupes — Itinéraires exclusifs. Demandez les itinéraires détaillés.  
514-844-0407 [www.voyagesculturelsvip.ca](http://www.voyagesculturelsvip.ca)

**VOYAGES d'une vie**  
RÉSERVATION 60 jours avant la date de départ: Rabais de 100\$ par personne

<b>TURQUIE</b> Délices de la Turquie 15 nuits à partir de: <b>2 290\$</b> Les sites les plus importants de l'Ouest de la Turquie	<b>MAROC</b> De Marrakech aux sables du Sahara 8 nuits à partir de: <b>2 749\$</b> Les plus belles dunes du sud Marocain en 4 X 4
<b>TOUTE LA TURQUIE</b> 22 nuits à partir de: <b>4 589\$</b> Turquie insolite d'est en ouest, du sud au nord, pleine de surprises et de mystères	<b>PÉROU &amp; BOLIVIE</b> Les grands classiques du Pérou et de la Bolivie. 15 nuits à partir de: <b>3 779\$</b> De Lima au Macchu Picchu, Lac Titicaca, La Paz et Sucre

Prix par personne, base double +

3627, rue St-Denis, Montréal H2X 3L6 514-844-0840  
Métro Sherbrooke

Vacances **Préférence**

Accompagné par **M. PIERRE BOURQUE**  
(ex-maire de Montréal)

Voyage de groupe en **CHINE** 5 mars - 22 mars 2007

**18 jours/16 nuits - 4 395\$ TOUT INCLUS**

- Montréal • Beijing • Xi'an • Kunming • Dali • Lijiang • Shanghai
- Suzhou • Hangzhou • Wuzhen • Shanghai • Montréal

- Hébergement dans des hôtels 4\*.
- 3 repas par jour.
- Transport en autocar de luxe privé pendant tout le voyage.
- Service d'un accompagnateur francophone.

VACANCES PRÉFÉRENCE Contactez votre agence de voyages pour détails complets.

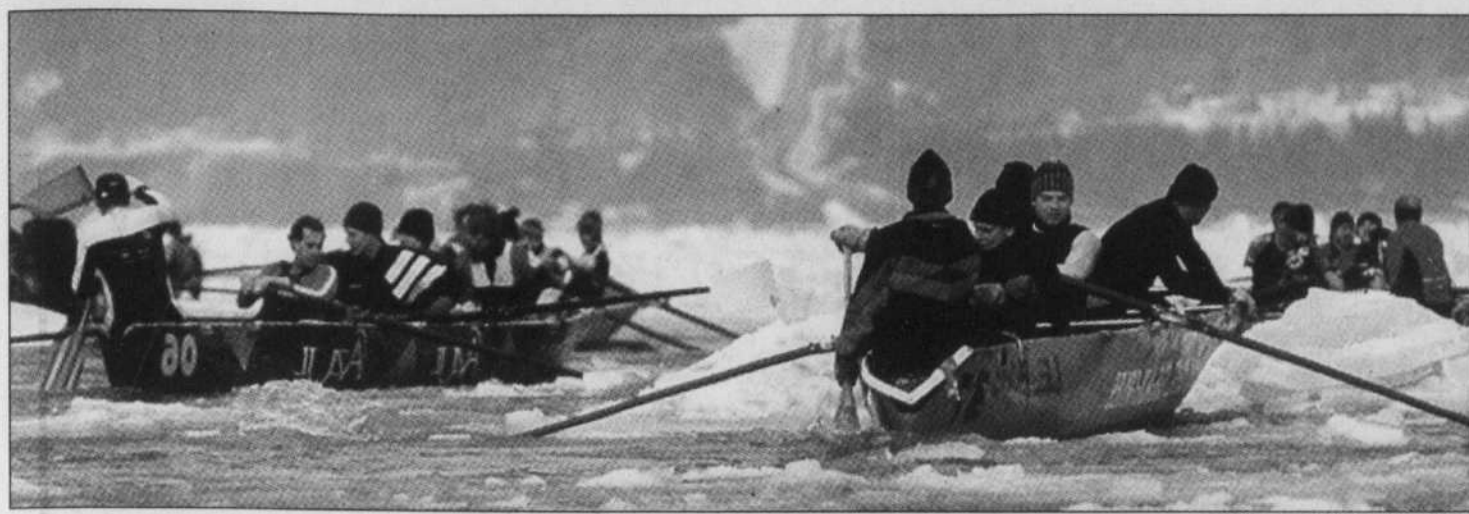
Pour annoncer dans ce regroupement, contactez Jean de Billy au 514-985-3456  
: : : : : jdebilly@ledevoir.com



## SAMEDI

## ESCAPADE

LA GRANDE TRAVERSÉE DE CHARLEVOIX S'EFFECTUE SUR UN PARCOURS DE HUIT KILOMÈTRES ENTRE L'ÎLE AUX COUDRES ET SAINT-JOSEPH-DE-LA-RIVE DANS DES CONDITIONS SOUVENT DIFFICILES. DEPUIS LE XIX<sup>e</sup> SIÈCLE, ELLE N'A RIEN PERDU DE SES ATTRAITS POUR LES TOURISTES ET LES GENS DE LA RÉGION.



SOURCE LA GRANDE TRAVERSÉE

La durée moyenne de la Grande Traversée est de deux heures, à condition que le fleuve ne soit pas trop encombré par les glaces.

## La Grande Traversée de Charlevoix

## Sueurs froides en canot à glace

Des valeureux «traverseurs» de l'époque à la fièvre contemporaine des défis sportifs à saveur historique, la Grande Traversée Casino de Charlevoix entre l'île aux Coudres et Saint-Joseph-de-la-Rive a réussi sa reconversion. Si les canots ont perdu en pittoresque depuis le XIX<sup>e</sup> siècle, la course longue de huit kilomètres entre glace, frasil, courants et marées conserve un parfum d'antan. Rendez-vous, donc, à Baie-Saint-Paul, le week-end prochain.

HÉLÈNE CLÉMENT

Baie Saint-Paul — Vendredi soir, le 26 janvier, marquera le début de la 17<sup>e</sup> Grande Traversée Casino, la fameuse course en canot à glace de Charlevoix. Et si le ciel ne neige pas, eh bien, tant pis! La municipalité se chargera d'enneiger la rue Saint-Jean-Baptiste sur une longueur de 350 mètres.

Lors de cette soirée de qualification, les canoteurs, canot en main, devront parcourir en un temps record la rue illuminée de mille feux. Un véritable contre-la-montre qui déterminera la position des canoteurs lors du départ de la course, le lendemain. Apparemment, l'effort d'endurance est tel que même les specta-

teurs entendent le pouls des coureurs battre contre leurs tympans.

La Grande Traversée Casino rappelle le travail des postiers qui, avant l'invention du traversier, allaient quérir le courrier sur le quai de Saint-Joseph-de-la-Rive à partir de l'île aux Coudres. Le canot à glace a longtemps été un élément essentiel dans la vie des insulaires et des riverains du fleuve Saint-Laurent. Pendant l'hiver, c'était le seul moyen de communication entre les deux rives. Postier... un métier difficile, périlleux et épuisant, en particulier entre Baie-Saint-Paul, les Éboulements et l'île aux Coudres, où les courants sont très puissants et les vents parfois violents.

## Une course haute en couleur

La course s'effectue sur un par-

cours de huit kilomètres entre l'île aux Coudres et Saint-Joseph-de-la-Rive dans des conditions souvent difficiles. On rame, on pousse, on trotte dans la «gadoue» tout en interprétant le fleuve. «Si la glace, les courants, la marée créent des difficultés, c'est le frasil qui complique le plus la vie» des participants, explique Anie Harvey, auteure et directrice générale de la Grande Traversée. Mais l'endurance physique n'est pas tout, il faut aussi faire preuve de stratégie pour trouver le meilleur passage dans ce magma de glace. Et attention aux trous, qui sont de redoutables pièges!

L'équipage d'un canot à glace est formé de quatre rameurs et d'un barreur responsable de diriger le canot en eau libre. La durée moyenne de la course est de deux heures, à condition que le fleuve ne soit pas trop encombré par les glaces, que les courants ne soient pas trop puissants et que le vent ne souffle pas trop fort. Samedi prochain, 40 équipes prendront le départ de cette course spectaculaire, la seule du genre sur le circuit québécois à se dérouler en eau salée.

Et pour recréer la pratique d'antan, chaque équipage devra récu-

pérer un sac de poste sur le quai de Saint-Joseph-de-la-Rive avant de reprendre le chemin de l'île aux Coudres. «Une vraie lettre est destinée à chacun des participants, lance fièrement Anie Harvey. Elles ont été écrites par les élèves des écoles de l'île aux Coudres et de Baie-Saint-Paul.»

La première Grande Traversée Casino de Charlevoix remonte à 1991: neuf équipes avaient alors pris le départ. On peut observer la course des quais de l'île aux Coudres et de Saint-Joseph-de-la-Rive, du traversier entre l'île et la rive et, pour les skieurs qui seront dans la région, du sommet du Massif... avec un télescope. Et la neige? Elle est au rendez-vous.

## Renseignements

■ Tourisme Charlevoix ☎ (418) 665-4454, poste 231 ou sans frais: 1-800 667-2276, [www.tourisme-charlevoix.com](http://www.tourisme-charlevoix.com)  
■ La Grande Traversée 2007 [www.grandetraversee.com](http://www.grandetraversee.com)  
■ Traversée l'île aux Coudres-Saint-Joseph-de-la-Rive (service offert toute l'année) ☎ 1 (877) 787-7483

Collaboratrice du Devoir

## SOCIÉTÉ

## Donner une voix au patrimoine d'expression

Immatériel, évanescant, incorporel, le patrimoine d'expression porte des valeurs fragiles et parfois difficiles à transmettre. Les traditions, les us et coutumes qu'il transporte sont bien souvent folklorisés, condamnés à survivre tant bien que mal dans l'ombre de l'industrie culturelle. Pour durer, ce patrimoine immatériel aurait pourtant besoin d'actions concrètes. Rencontre avec Guy Landry, secrétaire général de la Société du patrimoine d'expression du Québec (SPEQ), un organisme sans but lucratif de défense et de promotion du patrimoine d'expression tel qu'il se pratique au Québec.

LAURENCE CLAVEL

Il est difficile de décrire le patrimoine d'expression en seulement quelques mots. «Souvent, on parle plutôt de ses formes «extérieures», comme la danse ou le chant, les divers moyens d'expression à travers lesquels on exprime nos valeurs», explique Guy Landry. «Mais le patrimoine d'expression, selon la définition de l'UNESCO, c'est tout ce qui relève du patrimoine culturel immatériel», par exemple les savoir-faire, les rituels, les traditions et les pratiques sociales. Toujours selon la définition de l'UNESCO, ce patrimoine culturel immatériel est notamment transmis de génération en génération et procure aux communautés et aux groupes un sentiment d'identité et de continuité.

«Souvent, ce qui se passe, poursuit M. Landry, c'est que la forme d'expression reste mais les valeurs qu'elle véhiculait au départ se perdent.» Par exemple, au Québec, peu de gens se souviennent du message derrière les danses traditionnelles, des danses qui elles-mêmes ont bien souvent été reléguées aux oubliettes, et on oublie parfois que tout ce qui entoure la culture du maïs ou le sirop d'érable fait aussi partie du patrimoine d'expression.

À Montréal et au Québec en général, le patrimoine d'expression est spécialement riche, selon M. Landry, notamment à cause des nombreuses communautés culturelles qu'on y retrouve et qui apportent avec elles, en immigrant, diverses coutumes et traditions de leur pays d'origine. «Les communautés qui émigrent ici nous obligent à nous interroger sur nos propres valeurs, car les leurs sont différentes. Lorsque des valeurs différentes se retrouvent confrontées, ça peut avoir un effet stimulateur et permettre de faire évoluer les choses, car les valeurs d'une société sont reliées à son évolution, elles changent avec le temps.»

## Un patrimoine en danger

Mais le patrimoine d'expression, de par son immatérialité, est fragile. «Le problème, c'est que les gens ne comprennent pas le rôle que ça joue», explique Guy Landry. Et les solutions concrètes pour aider à le maintenir vivant manquent. «Nos sociétés capitalistes ont encore du mal à reconnaître l'importance du patrimoine d'expression, mais d'autres sociétés, comme au Japon ou en Corée par exemple, reconnaissent beaucoup plus facilement le fait que les gens apportent quelque chose à la société.»

«Toutefois, on évolue et on commence tran-

quillement à changer, on souligne l'importance de certains personnages publics, on nomme des personnalités de la semaine, etc.» Selon M. Landry, le regain d'intérêt pour la musique traditionnelle québécoise ou les soirées de contes serait également un signe encourageant pour la survie du patrimoine d'expression.

Toutefois, le patrimoine culturel immatériel se retrouve bien souvent dans l'ombre du patrimoine bâti, dont la réalité est beaucoup plus palpable, et de l'industrie culturelle en général. À Montréal, par exemple, il existe, selon M. Landry, près de 1000 groupes actifs de près ou de loin dans la promotion de la diversité culturelle. Mais la plupart du temps, ils doivent gérer eux-mêmes leur financement et organiser des événements sans aucune aide extérieure.

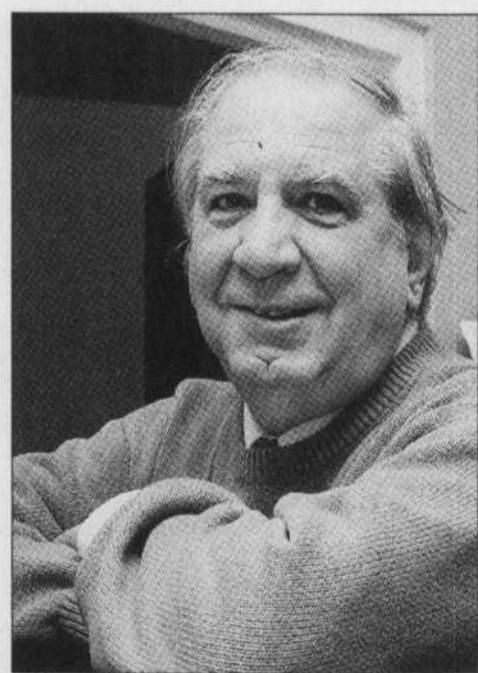
## Des solutions?

Pour venir en aide à ces groupes, Guy Landry, qui a vu naître la SPEQ il y a une vingtaine d'années, a eu l'idée de créer des centres du patrimoine d'expression. Différents des maisons de la culture, ces endroits privilégiés offriront des activités sur une base régulière et permettront à diverses communautés culturelles de travailler ensemble, d'apprendre l'une de l'autre tout en conservant leur identité propre. Les églises pourraient accueillir ces centres, selon M. Landry, puisqu'elles ont toujours joué le rôle de lieu de rencontre, de centre vers lequel les gens convergent. Le projet évolue lentement et ne s'est pas encore concrétisé, explique M. Landry, qui a récemment reçu le prix Dollard-Morin du bénévolat en loisirs et en sports pour son engagement dans la vie culturelle montréalaise.

En attendant, d'autres événements jouent un rôle rassembleur en ce qui concerne le patrimoine d'expression. La Fête des enfants, qui a lieu chaque été, est un excellent exemple de diversité culturelle. L'événement, qui se veut l'illustration du Montréal de demain, «permet à différentes communautés culturelles de se rencontrer et de s'exprimer», selon Guy Landry, qui collabore d'ailleurs activement à la Fête des enfants de Montréal ainsi qu'aux Folklories, un autre événement annuel permettant de célébrer la diversité culturelle montréalaise.

## Les stratégies pour 2007

La bataille pour la protection du patrimoine d'expression se poursuivra donc en 2007, et Guy Landry croit qu'il faudra porter une atten-



JACQUES GRENIER LE DEVOIR

Guy Landry, secrétaire général de la Société du patrimoine d'expression du Québec.

tion particulière aux arrondissements afin de tenter d'y créer des groupes plus à même de faire bouger les choses. Évidemment, les budgets restent limités et, d'habitude, l'argent investi en culture profite davantage à l'industrie culturelle qu'aux activités liées au patrimoine d'expression. Par exemple, le Fonds du patrimoine culturel québécois, créé en septembre dernier, touchait uniquement les biens culturels matériels comme les œuvres d'art ou le patrimoine bâti.

Afin d'assurer au patrimoine immatériel une meilleure visibilité et, surtout, d'entraîner des actions concrètes, Guy Landry croit que l'une des solutions consisterait à faire accepter, par le gouvernement fédéral, la Convention de l'UNESCO pour la sauvegarde du patrimoine culturel immatériel en tant que loi, par exemple, de l'intégrer à la Convention sur la diversité culturelle déjà ratifiée par le Canada.

À l'heure de l'accommodement raisonnable, la sauvegarde du patrimoine d'expression semble prendre toute son importance. «On doit favoriser la conservation de l'identité des groupes sur le plan de la langue ou des coutumes», explique M. Landry. «Lorsqu'ils immigrent, les gens apportent avec eux leur culture, leur savoir-faire. C'est un atout pour nous, ça nous permet de connaître une autre culture, une autre façon de raisonner, de réagir à la réalité.»

Le Devoir

■ Société du patrimoine d'expression du Québec (SPEQ) [www.seq.qc.ca](http://www.seq.qc.ca).

## MIEUX-ÊTRE

## Désintox



Carole Vallières

C'est l'hiver, finalement. Après les bombances des Fêtes, on est peut-être un peu fatigué, on n'a pas toujours les idées claires, on a la peau brouillée, parfois mal à la tête, ce qui ne nous arrive pas habituellement... Une légère constipation, il me semble. Il est temps de nettoyer tout ça. Si on se désintoxiquait chaque année, on serait en meilleure santé.

Il y en a parmi vous qui me parlent de leur jeûne, tout le bien que cela leur a fait: ils se sont soignés, parfois guéris, ils ont perdu du poids, il se sentent renouvelés. Une expérience quasi spirituelle. J'ai fait un jeûne il y a cinq ans et je vis encore avec les changements induits par ces jours à l'eau claire sous la surveillance d'une infirmière. Salut, Adèle, je t'aimerais toujours.

Mais un jeûne, c'est un engagement, et on n'a pas tous le temps de se désengager du travail, de la famille et des responsabilités pour arrêter pendant ces quelques semaines (si on compte avant, pendant et après, le jeûne complet efficace s'étendant sur sept jours).

Même quand on sait que faire ce grand ménage remet les pendules à l'heure!

Il y a alors les cures à domicile, soit en faisant un peu plus attention à ce qu'on mange en même temps, soit en coupant le nombre de repas et en les remplaçant par la mixture de nettoyage. L'offre est vaste dans les magasins d'aliments naturels.

Une copine fait une cure aux raisins tous les vendredis pendant deux ou trois mois. Ça pourrait être le dimanche ou un autre jour où le stress a pris congé en même temps que vous. Les raisins sont biologiques, bien entendu, et on choisit plusieurs variétés, pour le plaisir. On en mange selon sa faim, attentif qu'on est à la sensation de satiété.

Les bons raisins bien murs ont la réputation d'apporter des minéraux, de décongester la rate, de drainer les liquides et d'activer les intestins. Les gens qui préchent pour les raisins les disent thérapeutiques. Des livres en font l'éloge dans le détail, et un tas de sites Internet offrent des témoignages et des détails pratiques.

C'est une cure facile à intégrer dans sa vie, comme toutes les monodiètes, la condition essentielle étant d'être dans de bonnes dispositions mentales pour arrêter de manger normalement. Il y a des moments où manger est si réconfortant qu'une modification importante est vécue comme un manque: ce n'est pas le temps de faire une cure. Pour réussir, il faut être bien préparé mentalement, être

dégagé de la béquille que peut être la bouffe et vouloir se faire du bien.

Évidemment, un jour ou deux avant, on fait un peu attention: on coupe l'alcool et le café, on diminue les produits issus des animaux... On assainit son alimentation, quoi: blé, soya, aliments préparés nous attendront. On boit un peu plus d'eau. Ça prépare le corps qui, pendant la cure, prend à peu près congé lui aussi. Notre système digestif travaille peu, et si on peut recevoir un massage mettant l'accent sur le système lymphatique ce jour-là, on aide encore un peu plus la sortie des toxines, ce qui est le but de l'opération.

Qu'on choisisse une monodiète ou un autre type de cure, un jour ou une semaine, la cure est un moment de ralentissement. On peut travailler, car on ne manque pas d'énergie, mais c'est un moment d'efforts soutenus pour contrôler le stress, et quand on est calme, on se rend

compte à quel point la digestion nous mange de l'énergie. On a faim? Non. Absolument pas. Les monodiètes vous demandent de manger à satiété, mais pas plus. Les diètes de plantes remplaçant les repas vous permettent de manger quelques noix en collation si vous avez vraiment faim.

Les cures sont populaires, les gens y voient une façon rapide de perdre quelques kilos. On perd un peu de poids, c'est vrai, mais n'allez pas croire les publicités qui vous promettent de vous débarrasser de 15 livres: du vent. Il faudrait que vous soyez au jeûne complet, pas en cure de désintoxication. Et n'oubliez pas que vous allez recommencer à manger, c'est là le grand test.

Profitez-vous de la cure de désintoxication pour modifier votre alimentation? Votre digestion se sera-t-elle améliorée, sentirez-vous une meilleure énergie, aurez-vous le teint plus clair? Parfois, une cure n'est pas suffisante, ce n'est qu'un début. Il faut la refaire trois mois plus tard pour voir une vraie différence.

Quand on se décide pour une semaine, les experts recommandent de commencer la cure un vendredi afin que le week-end nous installe dans le rythme de la cure.

Si vous doutez de la nécessité d'une cure, pensez aux analyses qui ont trouvé dans le sang des quantités de toxines issues de la pollution. Pensez à votre foie, qui filtre sans jour de congé. La désintoxication, ce n'est pas seulement pour les drogués et les alcooliques. Ce n'est pas punition! C'est un renoncement temporaire, oui, mais un geste de paix envers soi et... un rajournement de l'organisme. Serait-ce là l'argument ultime pour s'y mettre?

## Livres

■ D<sup>r</sup> C. Scott-Moncrieff, *Le Plan detox*, Éditions de l'Homme, 2003.  
■ S. Grant, *48 heures - La cure express pour purifier le corps et l'esprit*, JC Lattès, 2004.

valliaca@hotmail.com

## Sudoku

par Fabien Savary

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

Niveau de difficulté : MOYEN

0462

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

5 7 8 3 2 4 1 9 6

6 2 4 1 8 9 7 3 5

9 1 3 6 7 5 4 2 8

3 8 1 7 9 2 5 6 4

7 4 6 5 3 1 2 8 9

2 5 9 8 4 6 3 1 7

8 3 5 2 6 7 9 4 1

1 9 2 4 5 8 6 7 3

4 6 7 9 1 3 8 5 2

0461

## 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](http://www.les-mordus.com)

# SAMEDI

## SAVEURS

LA MÈRE POULARD FAIT PARTIE DES «MÈRES» RECONNUES AU MÊME TITRE QUE LA MÈRE BRAZIER OU LA MÈRE DENIS. ON VIENT DE PARTOUT POUR DÉGUSTER SES CENTAINES DE RECETTES, COMME LA POULARDE AU CALVADOS, L'AGNEAU DE PRÉ-SALÉ EN CROÛTE, LES FAMEUX GALETS OU SABLÉS ET, SURTOUT, SA FAMEUSE OMELETTE QU'ON A MILLE FOIS TENTÉ, EN VAIN, DE COPIER.



Les œufs et la crème de Normandie sont à la base de l'omelette de la mère Poulard. Cette recette secrète attire chaque année les touristes au Mont-Saint-Michel.

PHOTOS PHILIPPE MOLLE

## Le secret de la mère Poulard



Philippe Mollé

«Monsieur Viel, Voici la recette de l'omelette: je casse de bons œufs dans une terrine, je les bats bien, je mets un bon morceau de beurre dans la poêle, j'y jette les œufs et je remue constamment. Je suis heureuse, Monsieur, si cette recette vous fait plaisir.»  
— Annette Poulard

À l'heure où on revisite les téléromans et les feuilletons à succès comme *Séraphin*, il en va de même dans le domaine de l'alimentation. Au Mont-Saint-Michel, on cultive ainsi le mythe de la très célèbre «mère Poulard», désormais consacrée reine du business et du marketing alimentaire.

On le sait, même en hiver et par temps brumeux, le Mont-Saint-Michel ne cesse de recevoir son flot habituel d'autobus remplis de touristes qui font avec conviction la montée jusqu'à l'abbaye, un haut lieu culturel et un des monuments les plus visités de France. Hormis le charme des étroites ruelles médiévales, la vue panoramique sur la magnifique baie et l'histoire de cette bourgade unique, on y vient aussi pour consommer à fort prix la fameuse omelette d'Annette Poulard, une des mères qui ont laissé leur trace dans l'histoire de la France gourmande.

### La femme du boulanger

Fille de maraîcher, Annette Boutiaut visite le Mont-Saint-Michel en 1872 avec l'architecte en chef des monuments historiques, M. Corroyer, chez qui elle travaille. Elle y fait la connaissance du fils du boulanger Victor Poulard, qu'elle épouse à Paris le 14 janvier 1873, devenant ainsi Annette Poulard.

Les Poulard prennent alors la gérance de l'auberge La Tête d'or, qui accueille quelques pèlerins, artistes ou ténéraires qui osent s'aventurer jusqu'au donjon. De là, on observe les pataches qui arrivent à toute heure.

Les pataches, ce sont ces bateaux à fond plat qu'on utilise sur les fleuves et qui longeaient les chemins de sable en se fiant à l'archange Michel, qui indique le chemin à suivre. Avec une longue-vue marine, on peut, depuis les remparts, voir venir les voyageurs et ainsi préparer les fagots de bois, les œufs frais, et commencer à battre les œufs et la crème de Normandie pour préparer cette recette secrète: l'omelette de la mère Poulard.

Pour les voyageurs, Annette Poulard devient une vraie mère poule dont la notoriété

s'étend rapidement dans toute la France et bien plus loin encore. Dès lors, on ne peut pas se rendre au Mont-Saint-Michel sans s'arrêter chez la mère Poulard. Les gazettes parisiennes en font l'éloge tandis que des copies de l'omelette de la mère apparaissent dans les différents cafés et restaurants du Mont-Saint-Michel. Un jour, un restaurateur parisien du nom de Robert Viel ose demander la fameuse recette et Annette Poulard lui répond, sans toutefois lui en révéler le secret.

La mère Poulard fait désormais partie des «mères» reconnues au même titre que les mères lyonnaises comme la mère Brazier ou la mère Denis. On la respecte dans le milieu très fermé des «hommes au fourneau». On vient de partout pour la voir et déguster ses centaines de recettes, comme la poularde au calvados ou l'agneau de pré-salé en croûte, sans oublier les fameux galets ou sablés, qu'on trouve encore aujourd'hui à la biscuiterie qui porte d'ailleurs son nom.

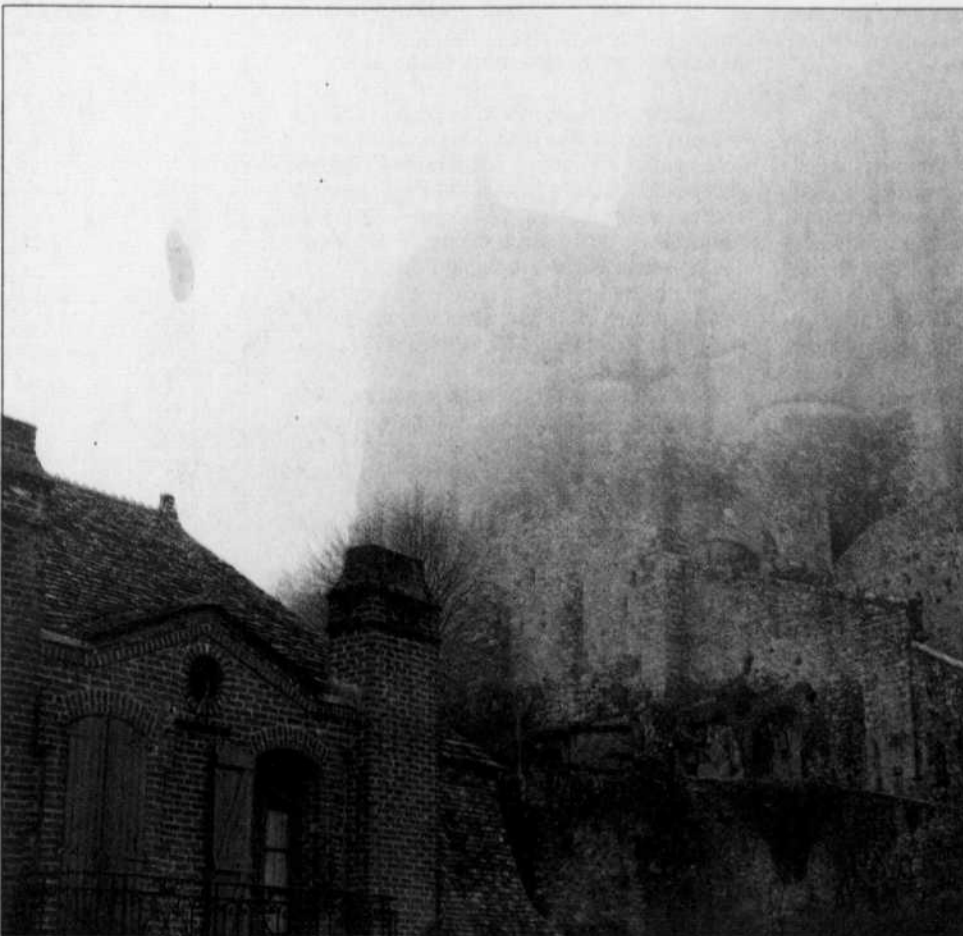
Annette Poulard devient une légende de son vivant, au même titre que Paul Bocuse. Fortune faite, les Poulard se retirent sur les hauteurs du mont dans les années 1920 et

célébrent leurs noces d'or le 15 janvier 1923. De là, ils peuvent assister au développement de la «marque» jusqu'en 1931, année où la mère va rejoindre son défunt mari dans le petit cimetière du Mont-Saint-Michel.

Poulard est aujourd'hui devenu une industrie très lucrative. Même si on a conservé l'auberge originale et qu'on sert l'omelette mythique pour 30 euros, il existe maintenant une quantité de produits, des cafés et des restaurants, des boutiques et des épiceries fines aux couleurs et à l'effigie de la mère, ce qui nous rappelle que nous sommes bien au XXI<sup>e</sup> siècle. Peut-être que, par certains soirs de grande marée, dans le petit cimetière du mont, on brasse les œufs en cadence pour se rappeler le bon temps, celui de l'omelette de la mère Poulard.

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, sur la Première Chaîne de Radio-Canada.

■ Sources d'archives, archives municipales et départementales, Centre Jean Jaurès, et société de la Mère Poulard au Mont-Saint-Michel.



Même en hiver et par temps brumeux, le Mont-Saint-Michel ne cesse de recevoir son flot habituel d'autobus remplis de touristes qui font avec conviction la montée jusqu'à l'abbaye, un haut lieu culturel et un des monuments les plus visités de France.

### La recette de la semaine

## L'omelette de la mère Poulard

Pour quatre personnes

- 10 œufs
- 60 ml de crème 35 %
- 45 g de beurre
- Sel et poivre

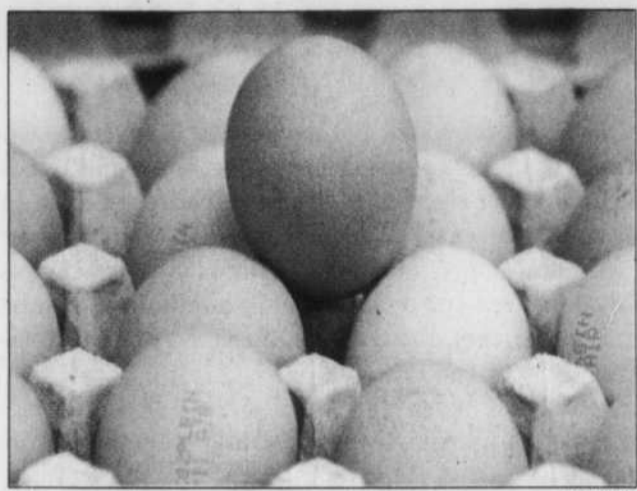
Séparez cinq blancs des jaunes et battez-les fermement. Fouettez le reste des œufs pen-

dant cinq minutes et ajoutez-y la crème.

Ajoutez ensuite les blancs montés, continuez à battre pendant deux ou trois minutes puis assaisonnez.

Faites chauffer une grande poêle épaisse et faites fondre le beurre avant de verser les œufs battus.

Laissez cuire et servez tel quel.



REUTERS

### GASTROSCOPIE

#### Suite de mes coups de cœur du festival Montréal en lumière 2007

■ Bill Telepan est un ancien du restaurant du très grand Alain Chapel, désormais installé à New York. Il sera présent les 27 et 28 février au restaurant Europa pour nous faire découvrir ses passions.

■ À La Chronique, champagne et chocolat

Marc de Canck est un véritable passionné. Dans son restaurant La Chronique, il nous fait apprécier le vin des dieux, le champagne, ainsi que le cho-

colat avec son ami Frédérique Bau.

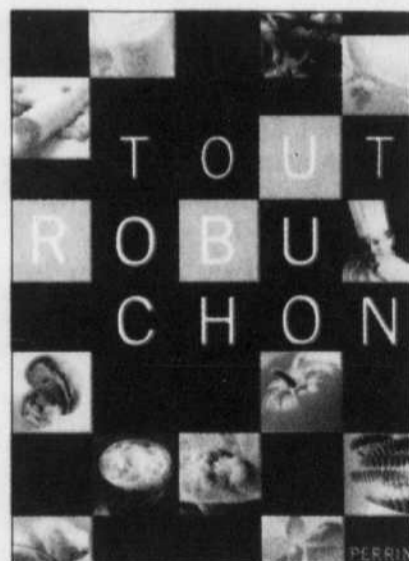
La Chronique, le 24 février (champagne) et les 1<sup>er</sup> et 2 mars (chocolat)

■ Au Castillon, la Gaspésie à l'honneur

Serge Caplette prête ses fourneaux à trois chefs de la Gaspésie du 22 au 24 février. Les dimanches 25 février et 4 mars, il sera possible, pour 38 \$, de participer au brunch nordique. Le mercredi 28 février et le vendredi 2 mars, Serge Caplette revisitera la cuisine québécoise.

Le Castillon de l'Hôtel Hilton.

### BIBLIOSCOPIE



#### TOUT ROBUCHON

Joël Robuchon  
Editions Perrin  
768 pages, France, 2006

On ne présente plus Joël Robuchon, chef émérite, chroniqueur et homme d'affaires. Mais lui nous présente cette fois-ci une véritable bible de ses recettes, dont la très célèbre purée de pommes de terre, une recette parmi les 660 offertes.

LES  
**ARTISANS**  
DE LA TABLE

---

les  
**DOUCEURS**  
du MARCHÉ

CONFISERIE ÉPICERIE FINE

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

MARCHÉ ATWATER 939-3902

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