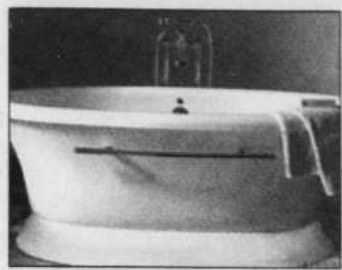
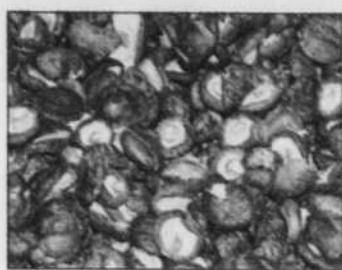


SAMEDI



MIEUX-ÊTRE

Le spa
chez soi
Page 2



SAVEURS

L'herboriste
des champs
Page 5



JARDINS

À chaque demeure
ses fleurs
Page 6

C U B A



Une cour intérieure qui pourrait être sévillane, dans La Vieille Havane.

Fumeuse Havane

De files d'attente en filles latentes, de suaves impressions en graves répressions, La Havane ahanne ferme pour maintenir à flot le rêve communiste sans avoir l'air fumiste. Cultivant sa dégaine canaille et ses humeurs caraïbes, elle sait encore nourrir l'imaginaire nostalgique des derniers romantiques. Avec certains bémols.

GARY LAWRENCE

Même si aucun nuage n'alourdit le ciel, on doit souvent activer les essuie-glaces quand on roule sur le Malecón. Beau temps, mauvais temps, cette longue avenue, la chouchoute des Havanais, se fait allègrement arroser par la grande lèche hystérique de la mer, comme disait un poète pas du tout cubain. Les jours où le vent gonfle ses muscles, vagues et écume grimpent même à l'assaut des parois du Castillo del Morro, de l'autre côté de la Bahía de La Habana, en donnant l'impression qu'elles vont bien finir par le faire céder. Mais il ne cède pas.

Quand on voit le genre de traitement que réservent les éléments à la capitale cubaine, on comprend déjà mieux pourquoi cette prodigieuse cité s'égrène à mesure que s'insistent en elle le temps et les intempéries.

Mégapole de la pierre effritée où rues et venelles incitent à l'usure des semelles, La Havane alterne entre pastels délavés et avenues délabrées, façades ravalées et devantures revampées, le tout sur fond d'éclectisme composite.

De l'Espagne surtout, La Havane a gardé un fabuleux quartier plus homogène, La Habana Vieja, qui compte de centaines de flamboyants édifices des XVI^e, XVII^e, XVIII^e et XIX^e siècles. Et depuis qu'elle fait partie de la planète UNESCO, elle reprend, petit à petit, du poil de la bête architecturale.

Partout dans la ville, pas de clinquant et surtout foins d'américanité, hormis l'ubiquiste devise des Etats-Honnis, l'allure de certains quartiers et, bien sûr, cette incroyable armada de vieilles guimbardes retapées qui ont oublié de rentrer chez elles en 1959. Ce qui fait qu'à La Havane, on a parfois l'impression de débarquer au beau milieu d'un plateau de tournage des années cinquante. Reste à savoir dans quelle ville.

Ici, c'est Naples dans les Caraïbes, murs pelés, pilastres grugés par le sel et moulures avalées par les vents amarins. Là, c'est Vienne en Floride, devant le monumental Gran Teatro, sous les lustres des illustres salles du Capitol ou dans les anciens palais émiettés. Place de la Révolution, c'est Bucarest sous les Tropiques, avec une mer intérieure de bitume où un million d'âmes peut tenir entre le phallus annelé du mémorial José Martí et l'hidieux monolithe bétonné du ministère de l'Intérieur, orné d'un colossal portrait du Che.

Mais La Havane évoque davantage une grande cité princière



PHOTOS GARY LAWRENCE

Mégapole de la pierre effritée, La Havane alterne entre pastels délavés et avenues délabrées, façades ravalées et devantures revampées.

d'Europe transplantée dans le Nouveau Monde, dont les demeures altières auraient vu les Crésus céder leur place aux Job. Comme si on avait oublié de ranger un vieux décor de théâtre et que des figurants payés 10 \$US par mois y vivaient entassés, en demeurant fidèles à celui dont c'est le prénom.

Derrière ces splendides devantures agenouillées sous le poids des années, deux millions de Havanais habitent plus qu'humblement dans leurs *solares*, ces anciens appartements divisés en espaces plus ou moins restreints. Mais ce n'est pas parce qu'on doit se recroqueviller qu'on manque pour autant d'ouverture, à La Havane...

Soucieux de célébrer dignement la Saint-Sylvestre, nous en-

treprenons, ce soir-là, de repérer un bar digne de ce nom. « Allez à Plaza de la Catedral: ce ne sont pas les occasions de nocer qui manquent », avait dit le portier de l'hôtel.

Avec Plaza de Armas, cette place forme en quelque sorte le cœur vivant de la Vieille Havane, la place publique de la capitale cubaine bordée de restos et de bars aux retours de *son* et aux *boleros* qui se révèlent. Mais en ce 31 décembre, tous ses points d'accès sont bloqués par des malabars en costard. « C'est une fête privée, fallait payer 100 \$, alors du balai! », lance l'un des colosses, qui ne réalise pas qu'il s'agit là de dix mois de salaire cubain.

VOIR PAGE D 3: LA HAVANE

SANTÉ

La peau



Carole Vallières

J' explore l'utilisation des cinq sens en santé. Comment utilise-t-on la peau et le toucher pour soigner? Le massage thérapeutique, certes, et, tiens, le toucher thérapeutique dont m'a parlé un type qui venait de se soigner d'un cancer. Il a ajouté: «*Tout le monde peut le faire. Moi, je pourrais le faire...*» Je me suis sauvée. La magie est fascinante, mais un peu apeurante — le toucher thérapeutique est un transfert d'énergie, ce n'est pas de la magie, ça? Et comme on n'a pas toujours envie de se faire peur...

Mais voilà, un jour, la curiosité est plus forte que la peur et on commence à se demander comment ça fonctionne. Quand on apprend que des infirmières s'en mêlent... ça alors! Vérification faite, c'est de la fumée... ici, en tout cas. L'Ordre des infirmières n'empêche pas ses membres d'utiliser la technique du toucher thérapeutique comme médecine complémentaire mais, franchement, avec tout le travail qu'elles ont, elles n'en ont guère le temps.

Elles sont pourtant les mieux placées, les plus près des gens, et elles auraient une compassion naturelle. Enfin, certaines en ont, j'en ai été témoin. Permettez que je signale aussi des infirmières bêtes qui veulent avoir du pouvoir sur vous; on repassera pour la sensibilité. La maladie est un lieu de faiblesse et donc de pouvoir, n'est-ce pas? Pour vraiment aider, il faut un équilibre, une maturité et, oui, certainement, une capacité à sentir ce que vit l'autre, cette générosité altruiste résumée par la compassion.

Des massothérapeutes en ont, des infirmières en ont. C'est d'ailleurs une infirmière qui a théorisé le toucher thérapeutique, une Américaine de New York, Delores Krieger, qui l'a ensuite enseigné à l'université. Cela s'est ensuite rendu à l'université de Toronto, où on a établi le lien avec la mécanique quantique, rien de moins! (Voir le texte en référence au bas de la chronique.) Alors, ce toucher thérapeutique, comment ça marche?

Eh bien, on va devoir parler d'aura, ce flux énergétique qui entoure le corps de couleurs. La thérapeute qui vous impose les mains ne voit pas forcément votre aura mais elle placera ses mains très près de votre peau, à un pouce, voire à six pouces peut-être. Elle fait ainsi connaissance avec votre champ énergétique. Puis, elle se mettra à bouger les mains: c'est là que son art s'exerce. Elle pourra vous toucher, mais peut-être pas; en tout cas, on vous demandera la permission. Au bout d'une demi-heure, vous en sortirez soulagé, relaxé. Les os fracturés, l'arthrose, l'anxiété... vous aurez remis les pendules à l'heure. Les thé-

rapeutes disent que votre corps recommence alors à se soigner.

Esotérique? Non: holistique. Mystérieux, comme tout ce que nous n'installons pas dans nos repères cartésiens, peut-être. Fouillé cependant, étonnamment, par la docte science. La peau est un médium, et puisant à part ça, selon une récente étude française qui confirme que les nouveaux-nés en font le premier sens, avant la bouche, qui assure pourtant la survie. Ashley Montagu l'avait déjà montré: il parlait du sens à donner à la peau, expliquant à quel point toucher les bébés est important pour leur développement. La peau a une mémoire, elle est notre premier rempart, elle nous donne un accès constant à notre environnement. Elle nous offre le plaisir, elle exprime notre détresse en se gonflant de pustules ou en se desquamant. C'est un miroir et une porte d'entrée.

Les gens qui pratiquent le toucher thérapeutique affirment qu'on peut utiliser efficacement cette technique sur tout ce qui est vivant... à condition d'avoir l'intention de soigner. Et c'est là tout le mystère. Si le thérapeute pense à sa prochaine partie de golf, au film qu'il vient de voir, et qu'il impose ses mains en même temps, ça ne marche pas. C'est formidable, non? La pensée est un élément du toucher thérapeutique. L'énergie de la pensée.

Françoise La Mothe, une massothérapeute qui travaille entre autres avec des handicapés mentaux adultes, m'a déjà expliqué ça: même si le massage passe par la peau, ça rejoint quelque chose de plus profond que l'épiderme. Ça se passe au niveau de l'énergie.

Ses handicapés lui ont appris à avoir une approche directe, à faire confiance à son intuition et à ce qu'elle ressent. «*C'est plus qu'une job, c'est une façon d'être. Mais si je faisais ça et que je me sentais vidée, je ne serais pas à ma place. C'est pour ça que certaines sont obligées de lâcher après un certain temps.*»

Non seulement la thérapeute doit donner de l'énergie, mais si elle n'en reçoit pas, c'est dangereux. Et pour ajouter à cette indication de l'échange que représente tout travail thérapeutique sur la peau, Françoise ajoute que cette constatation l'a fait réfléchir à d'autres aspects de sa vie, à écouter ce qu'elle ressent et à y croire... Bon nombre d'entre nous aimeraient arriver à ce résultat: croire ce qu'on ressent! Je pense que les vrais thérapeutes, les guérisseurs, font nécessairement un travail sur eux-mêmes, un dépouillement émotionnel, ce ménage qui permet d'être disponible pour atteindre l'énergie de l'autre.

L'énergie, c'est un bien grand mystère... Nous accédons ici à la dimension spirituelle de l'acte thérapeutique. L'invisible est essentiel pour les yeux.

■ À lire ou à relire: Ashley Montagu, *La Peau et le toucher*, un classique publié au Seuil.
■ Un texte intéressant, en anglais: <http://www.northernsecondary.toronto.on.ca/therapeutictouch/t1.html>.

■ Voir une aura: <http://www.crystalinks.com/kirlian.html>.

vallieca@hotmail.com

MIEUX-ÊTRE

CHEZ BAIN ULTRA, ON TROUVE 52 MODÈLES QUI VONT DE LA BAINOIRE SUR PATTES AU BAIN À DOSSIER ERGONOMIQUE, EN PASSANT PAR LE BAIN À FORMES MULTIPLES QUI PEUT RECEVOIR UN COUPLE EN DEVENIR OU UN DUO ENRACINÉ.

Le spa chez soi



La baignoire Naos de Bain Ultra.

Vous avez peut-être auparavant ressenti les bienfaits d'un bain qui a les remous de la grande bleue et qui diffuse des arômes prêts à attaquer vos narines, déjà en émoi. Au lieu de revivre l'expérience dans un centre de santé ou de relaxation cérébrale et corporelle, il est aujourd'hui possible de le faire à la maison grâce à une baignoire ou un système de douche faisant de votre salle de bains un sanctuaire du spa.

LIO KIEFER

Il y a des métiers sympas dans la vie: designer de baignoires, chercheur en acrylique antidérapant, spécialiste de l'injection d'air par baignoire interposée, philosophe de la dou-che, érudit de la bulle, équilibriste du massage, pourfendeur de l'espace thérapeutique, puriste de la chromothérapie, jardinier du corps... Tous

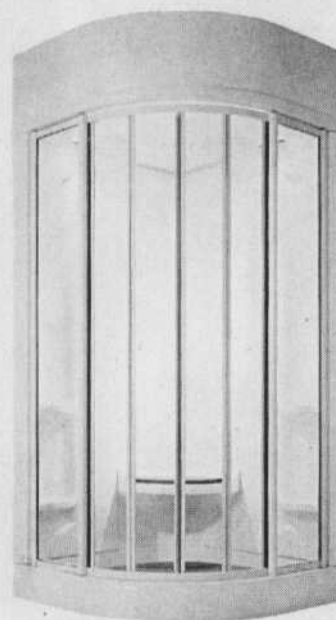
ces métiers, et bien d'autres, je les ai côtoyés dans la ville de Québec, chez Bain Ultra.

Leur truc? Avoir élaboré, sur 25 ans, un système à jets d'air au service des baignoires. En tout, 52 modèles qui vont de la baignoire sur pattes au bain à dossier ergonomique, en passant par le bain à formes multiples qui peut recevoir un couple en devenir ou un duo bien enraciné. Le Thermo-Masseur, contrairement au martèlement des jets d'eau traditionnels des bains tourbillons, ne transforme pas le corps en un champ de tir mais diffuse des jets d'une certaine douceur. Sans entrer dans la technicité, disons que la disposition des jets, leur format, leur orientation, leur angle et le formatage des conduits créent un effet d'acupression qui permet un massage complet et sans douleur. On a les remous, mais pas la vague qui bat et rebat nos flancs avec acharnement.

Les baignoires peuvent également être équipées d'ocilletons qui diffusent de la couleur par chromothérapie interposée; le rouge excite et stimule, le jaune aide à la digestion et à la créativité, le violet tranquillise et immunise, le bleu apaise, le vert agit comme stabilisant et l'orange stimule le système respiratoire tout en apaisant les douleurs musculaires. Le tout est géré par un «bip-bip» facile à utiliser, qui contrôle aussi bien la durée du massage que le niveau de la chaleur du dossier et de l'appui-tête et la force des vagues.

Autre avantage du système à jets d'air: on peut ajouter à l'eau des huiles essentielles, des algues, des sels marins ou des boues sans altérer le système général. On évite aussi des eaux qui s'éternisent dans les tuyaux. On a beau aimer son prochain ou sa prochaine, il est toujours un peu désagréable de savoir qu'un bout de derme ou d'une autre substance peut encore trainer dans les conduits.

Depuis 25 ans, cette compagnie a fait de la salle de bains un refuge de santé personnelle, où l'on choisit soi-même son traitement, sa cadence... Son président, Louis Brunelle, a une obsession, celle d'appliquer l'invention aux besoins et bienfaits du grand public. Ainsi, dans la même veine, Bain Ultra vient de sortir un nouveau



Le Temaskal, un espace thérapeutique ajustable qui a la forme d'une demi-lune.

produit nommé Temaskal. Pour les maniaques de la culture aztèque, cela signifie, en langage nahuatl, «bains» pour *temas* et «maison» pour *calli*, des constructions rondes en pierre ou en boue qui servaient à des fins thérapeutiques et purifiantes.

Cela donne aujourd'hui un espace thérapeutique ajustable qui a la forme d'une demi-lune comprenant un système de thermothérapie, un brumisateur, un système de luminothérapie et un diffuseur pour l'aromathérapie. Le Temaskal fonctionne comme un four à convection, permettant ainsi à l'air chaud et sec de se maintenir d'une façon homogène dans tout l'espace, contrairement au sauna où il y a des variations selon les hauteurs. Cela permet également la répartition des huiles essentielles. L'unité de luminothérapie émet 10 000 lux par rapport aux 200 ou 100 émis normalement dans une maison. Cette dernière trouvaille aide à pallier au manque saisonnier de lumière naturelle qui fait le quotidien de nos hivers. Il y a bien sûr un système de douche traditionnelle relié à l'ensemble.

Après avoir essayé le bain et les huiles et joué avec les vagues, je me suis dit qu'il fallait créer un espace santé à la maison, évitant ainsi les courbettes d'une masseuse déléguée ou les questionnements indisciplinés d'une thérapeute de l'âme et des muscles.

BAIN ULTRA

965, chemin Olivier
Saint-Nicolas
(418) 831-7701
ou 1 800 463 2187
www.bainultra.com
info@bainultra.com

La baignoire Ellipse de Bain Ultra.



PHOTOS BAIN ULTRA



Rencontres



ANNONCEZ-VOUS GRATUITEMENT...

Placez gratuitement votre annonce dans la rubrique «Rencontres» en composant le (514) 985-2507. Enregistrez votre annonce avant le lundi 9 heures pour une parution le vendredi suivant. Une seule boîte vocale par personne.

RÉPONDEZ AUX ANNONCES

OPTION 1 :

Par le 1 900 451-6528. C'est tellement simple et rapide!
1. Sélectionnez les annonces qui vous intéressent et notez leur numéro de boîte vocale.
2. Composez le 1 900 451-6528.
3. Suivez les instructions afin de laisser votre message.

OPTION 2 :

Par le 1 900 451-6528. C'est toujours facile et économique!
1. Sélectionnez les annonces qui vous intéressent et notez leur numéro de boîte vocale.
2. Composez le (514) 985-2507.
3. Suivez les instructions afin de laisser votre message.

NOUS TRUCS ET ASTUCES

Voulez pas que votre message est la clé de vos rencontres. Préparez-le en conséquence. Nous vous recommandons de suivre notre petit guide : donnez une description de vous-même, de vos attentes, de vos intérêts et de vos passions. Surtout, laissez votre numéro de téléphone.

RÉCUPÉREZ VOS MESSAGES

Étape 1 :

1. Composez le (514) 985-2507.
2. Entrez votre numéro de boîte vocale et votre code de sécurité.
3. Prenez alors connaissance du nombre de messages reçus.

Étape 2 : RÉCUPÉREZ...

VOS MESSAGES par le 1 900 451-6528.
1. Composez le 1 900 451-6528.
2. Sélectionnez l'option 2.
3. Suivez les instructions pour récupérer vos messages.

Avec votre bloc de temps

1. Composez le (514) 985-2507
2. Dans le menu principal, sélectionnez l'option 2.
3. Suivez les instructions pour récupérer vos messages.

OBTENEZ VOTRE BLOC DE TEMPS... ÉCONOMISEZ 33 %

Économisez jusqu'à 33 % en composant le (514) 985-2507. Au menu principal, faites le 0 et demandez votre bloc de Temps à un de nos agents. Notre service à la clientèle est ouvert tous les jours de 9h à minuit.
15 min pour 30\$ taxes incluses
30 min pour 55\$ taxes incluses
60 min pour 100\$ taxes incluses

NOTEZ BIEN

Par le 1 900 451-6528, des frais de 1,88\$ la minute (+ taxes) sont facturés à votre compte de téléphone. Par le (514) 985-2507, les minutes sont débitées de votre boîte vocale où se trouve votre bloc de temps. Le temps d'utilisation est arrondi à la minute supérieure. Service offert 24h/24, 7 jours sur 7. Sur le seul et même appel facturable, vous pouvez répondre à plusieurs annonces et/ou récupérer vos messages. Vous devez être âgé de 18 ou plus. Téléphone à tonalité «touch tones» requis.



Femme cherche Homme

PROFESSIONNELLE AMANTE DE PLEIN AIR

30aine, aime plein de choses, plein de gens, cherche un plein de vie, avec plein d'affinités, pour partager temps plein. 5697

VOYAGEUSE, CURIEUSE ET ENJOUÉE

40 ans, 5'1", 120 lb, sportive, de formation universitaire, sens de l'humour particulier, aime le plein air, cherche H de cœur, autonome et équilibré, aimant bouger. 5699

PROFESSIONNELLE FEMME DE COEUR

47 ans, 5'3", poids prop, bien dans sa peau, a fait un long cheminement, aime le ciné, expositions, musées, voyages, cherche H pour une relation sérieuse. 5701

DOUCE, CHALEUREUSE ET AUTHENTIQUE

50 ans, belle, 5'4", 130 lb, active et équilibrée, aime la nature, activités culturelles, cherche un complice grand et n-fum, affectueux et énergique, pour avancer dans une relation. 5702

DISTINGUÉE ET RESPECTUEUSE

Professionnelle de 47 ans, 5'1", 125 lb, de belle app, libre, cherche un homme au poids normal, cultivé, engagé, humour, tendre, pour partager et réaliser. 5694

SOURIANTE PROFESSIONNELLE

Célibataire et sans enfants, grande et mince, douce, sensible, cultivée, aime les arts, recherche un homme de cœur de 5'11" et plus, profil similaire et catholique pratiquant. 5680

GOLFUSE DES CANTONS DE L'EST

37 ans, de belle app, distinguée, dynamique, golfesse de niveau avancé, cherche H de 37-50 ans, de belle app, de formation universitaire, bon gommeur, pour relation à long terme. 5681

LE TEMPS DES AMOURS EST REVENU

Professionnelle dans la trenté (60aine, 5'2", de belle app, sportive, cherche H libre, cultivé et affectueux, de 58-65 ans, pour belle relation teintée d'humour. 5682

MARIE, PROFESSIONNELLE UNIVERSITAIRE

38 ans, jolice, sportive, aime la vie à la ville, nature, aimait rencontrer complicité masculin, beau bonhomme, sportif, qui aimerait retomber en amour. 5686

AU RENDEZ-VOUS DE L'INCONNU

Jeune veuve bien aimée, coquette qu'on dit jolie, aime nature, arts, musique, désire rencontrer jeune compagnon de route vivant sa 70aine heureuse. 5699

GOÛT DE VIVRE

Femme dans la 50aine, éche, réussite, tristesse, nostalgie, amour, apprentissage, cherche un homme libre. 5672

PROFESSIONNELLE DE MONTRÉAL

50aine heureuse, 5'5", 120 lb, n-fum, aime les arts et culture, plein air, cherche H libre, sensible, tendre, avec sens de l'humour, pour relation authentique. 5676

VIVRE LE PRINTEMPS EN TANDEM

Douce 50aine, tellement jolice, vx couleur du ciel, mince, douce et rousse, sensibilité d'esprit, aime le vélo, musique, plein air, langues, raffole des voyages, cherche H 50aine, sensible à la culture. 5677

PETITE FEMME DANS LA 50AINE

Jolie rêve de passion pour la vie avec homme de 55-62 ans, jeune et ouvert, à l'aise financièrement, pour intimité, calme, belle convivence, vie culturelle et folle douce. 5654

PROFESSIONNELLE DU MONDE CULTUREL

47 ans, 5'7", plutôt ronde, vive, gourmande et pleine d'énergie, cherche H jeune de cœur et d'esprit, plutôt inello que sportif, libre, déjà heureux seul. 5271

ÉMININE AUX DOUX ATTRAITES

Hélène, personnalité colorée, s'épanouit de créativité, s'entoure d'esprits humanitaires, rencontrerait H 48 ans et plus, bricoleur, intello, ouvert sur le monde et la spiritualité, pour folles randonnées. 5669

CONJUGES PETITS ET GRANDS BONEHURS

De formation universitaire, 5'5", mince, cherche H dans la 50aine, de 5'9" et plus, éduqué, cultivé et rempli de tendresse. 5646

L'AUTHENTICITÉ DANS RELATION AMOUREUSE

Sherbrooke, 60 ans, 5'5", 150 lb, n-fum, recherche H n-fum, sensible, compréhensif, disponible, viril, ayant fait une démarche personnelle et spirituelle. 5504

DANIELLE, ENSEIGNANTE DE 1ER ANNÉE

Très sportive, aime les arts et fait de la céramique, cherche H avec qui partager des activités comme le vélo et la randonnée pédestre. 5666

FEMME DE TÊTE ET DE COEUR

Boucherville, 47 ans, 5'7" grasselette, souriante et élégante, active mais peu sportive, cherche un homme entre 47-53 ans, grand et costaud, passé réglé, aimant les activités culturelles et le golf. 5656

MAGNIFIQUE CHEVELURE BLONDE

Un peu gris-bleu, jolice souriante dans jolies lèvres, fin 40aine, cherche H bilingue, hautement scolaire, courtois, ayant des valeurs morales et familiales, pour romantisme et relation sérieuse. 5648

SPORTIVE PLUTÔT JOLIE

Marie, femme professionnelle, 38 ans, 5'4", 120 lb, aime la nature et animaux, cherche son complément masculin, professionnel universitaire, plutôt beau bonhomme, sportif, aimant la nature et les animaux. 5651

VOYAGE À BORD DU SHINKANSEN

Fin 40aine, offre de partager une partie du voyage de la vie à bord du Shinkansen, vie trépidante assurée, environnement sans fumée, désire rencontrer un homme. 5573

SPORTIVE ET CRÉATIVE

Françine, jeune 50aine en forme, 5'7", 127 lb, adore la nature, littérature, ciné, plaisirs du corps et de l'esprit, cherche un homme en forme de 50-57 ans, de 5'9" et plus, énergique et affectueux. 5644

JOLIE, ACTIVE ET POLYGLOTTE

Du milieu culturel, fin 40aine, 5'5", 125 lb, cherche un homme dans la fin 40aine, heureux, libre et curieux, pour des sorties et plus. 5631

PASSIONNÉE DE CHANSONS

Traducteur professionnel dans la 50aine, 5'10", 180 lb, physique agréable, célibataire et sans enfants, n-fum, cherche universitaire mince et cultivée, pour relation épanouissante à long terme. 5220

IL EST D'APPARENCE AGRÉABLE

61 ans, 150 lb, cheveu bruns, xx pers, n-fum, en forme, aime la lecture, musique classique, théâtre, plein air, cherche une femme pour activités culturelles, sportives et même sensuelles. 5612

SPORTIF ET CURIEUX INTELLECTUELLEMENT

Fin 40aine, recherche une femme plutôt sportive, curieuse, aimant le ciné, littérature, expositions, pour partager leurs intérêts. 5700

BEAU CÉLIBATAIRE

37 ans, 5'11", 205 lb, cherche F entre 29-36 ans, désire fonder une famille, pour une relation basée sur la complicité et le respect. 5521

UN OISEAU MIGRATEUR

Fin 30aine, 72 kilos, 1m80, physique agréable, bien dans ses plumes, jovial, galant, respectueux, simple enjoué, aime la rédaction, la photo, cherche une oiselle prête à recevoir plus qu'à donner. 5691

ATTENTIONNÉ ET CRÉATIF

De formation universitaire sans attache, fait de la musique et du théâtre en amateur, cherche une compagne de 40 ans et moins. 5695

À CELLE QUI AIME...

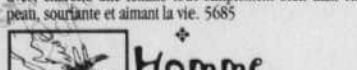
Un peu la gauche, Radio-Canada, bouquiner, le cinoche dans ses plumes, la marche ou le vélo, discuter et beaucoup rire, me voici alone, demi-siècle et pas géant. 5683

CONSULTANT D'EXCELLENTE ÉDUCATION

Fin 40aine, de formation universitaire, très sensible à la douceur et à l'intelligence, cherche une femme enjouée, cultivée, désireuse de stabilité. 5684

MONTRÉALAIS SENSIBLE ET HUMANISTE

55 ans, 1m70, 78 kilos, aime activités culturelles et sportives, cherche une femme tout simplement bien dans sa peau, souriante et aimant la vie. 5685



Homme cherche Homme

JOLIE ET GRANDE TRAVESTIE

Debut 40aine, féminine, distinguée, beaucoup de classe, aimerait rencontrer un monsieur de 50 ans et plus, distingué, pour des sorties et possiblement une relation. 5687



Femme cherche Femme

VÉRONIQUE DE LONGUEUIL

Travaille à temps partiel, s'entraîne pour le triathlon, adore la musique, le plein air, cherche une femme aimant la vie et prête à s'engager sérieusement. 5690

ALLUMÉE ET PÉTILLANTE

27 ans, désire être initiée aux plaisirs intimes par une douce et belle jeune femme. 5557



Partenaire de sortie, culture et voyage

PROFESSIONNELLE, CULTIVÉE
Avec des goûts simples, cherche un compagnon ou une compagne pour un voyage en Italie, pour découvertes de paysages, de musées et de spécialités locales. 5696

Rencontres

SAMEDI

LA HAVANE

OGUNQUIT



Chambre avec vue au Cliff House Resort & Spa.

STEWART VIELAND

La Maison sur la falaise

CAROLYNE PARENT

C'est un magnifique endroit au bord de la mer. Les Abénakis l'ont décrété bien avant moi. «Ogunquit», disaient-ils.

Situé dans le Maine, à 500 kilomètres au sud de Montréal, le patelin est pittoresque. La communauté gaie, sur laquelle on peut généralement compter pour repérer les Ogunquits de ce monde, l'a d'ailleurs plébiscité et y a belle lurette.

Chaque année, entre la fête de Dollard et l'Action de grâce (après, le village roule ses trottoirs et passe de 40 000 à 1300 résidents), quelque 900 000 visiteurs fréquentent son carré de sable long de cinq kilomètres, ses B&B de charme et ses galeries d'art. Et comme notre huard se remplume, la destination devrait revoir défilé quantité des nôtres cet été. À moins, bien sûr, qu'on ne choisisse de boudier Bush et ses compatriotes pour cause de guerre en Irak, mais c'est là une autre histoire.

Pour revenir à nos moutons et à ceux de l'Atlantique, c'est assurément Bald Head Cliff, entre Ogunquit et York, qui offre le plus beau point de vue sur les falaises de granit de cette côte sauvage. Pas étonnant qu'un ensemble de pavillons formant The Cliff House Resort & Spa, accueillant environ 11 000 personnes par année, soit juché sur ce promontoire. Pas étonnant non plus que lors de la Deuxième Guerre mondiale, l'armée américaine ait réquisitionné les lieux pour y établir une station-radar afin de détecter les sous-marins allemands qui sillonnaient alors l'Atlantique Nord.

Une affaire de famille

C'est l'arrière-grand-mère de la proprio actuelle, Kathryn Weare, qui créa The Cliff House en 1872. Lieu de villégiature huppé des richards de Boston, de Philadelphie et de New York, l'établissement fut doté des premières salles de bains privées de la région et, lorsque l'automobile supplanta le train comme moyen de locomotion, d'une pompe à essence à l'usage exclusif de ses clients.

Autres temps, autres attentes. L'an dernier, sur le site de la maison d'antan fut érigé un spa ultramoderne qui, à l'instar des 194 chambres du complexe hôtelier et de sa salle à diner, a l'infinie «mare» dans le collimateur. Le premier spa en bordure de mer de toute la Nouvelle-Angleterre était né.

Digne héritière, son aïeule visionnaire, Kathryn Weare, n'y est pas allée de main morte. Et par ici les millions, dans ce spa qui comprend une piscine intérieure de taille olympique, une piscine extérieure à débordement, un bain à remous extérieur, un gym inondé de lumière naturelle et équipé d'appareils d'exercices haut de

gamme, des salles de massage avec vue sur les vagues et des salles de soins où le plus anodin des traitements devient une expérience envoiement grâce à l'utilisation de produits de beauté incorporant des produits locaux — baies de genièvre, bleuets et huile essentielle de roses sauvages du Maine.

La terrasse attenante au spa comprend même une petite réplique du labyrinthe de la cathédrale de Chartres, cercles concentriques délimités par des pierres où l'on peut se «perdre» le temps d'une méditation.

«L'environnement était tout naturellement indiqué pour un spa, affirme Mme Weare. Et même en ces temps économiquement difficiles, c'est un vrai succès, de plus en plus de baby-boomers privilégiant les vacances actives et saines.»

Autre succès: la table du Cliff House. Le sauté de homard aux noisettes et son risotto vanillé, nappé de beurre au Frangelico, est l'une des créations les plus populaires figurant au menu. Le chef Eric Delano en prépare d'ailleurs la bagatelle de 20 000 par saison, à arroser de bons vins français — non, ils n'ont pas été renommés *freedom wine*, ici!

Assurément, si les Abénakis avaient eu le bonheur de connaître la maison sur la falaise, nul doute qu'ils l'auraient également baptisée «ogunquit». Renseignements: www.cliffhouse-maine.com, ☎ (207) 361-1000.

À voir dans les parages

■ Ogunquit Museum of American Art. Haut perché au-dessus de Narrow Cove, c'est un bijou de petit musée qui présente des œuvres d'artistes américains du XX^e siècle (dont Edward Hopper) et qui a l'Atlantique pour toile de fond. 543, Shore Road. Ouvert du 1^{er} juillet au 15 octobre.

■ Le Marginal Way est un sentier pédestre de deux kilomètres qui longe l'océan du centre d'Ogunquit jusqu'à l'idyllique Perkins Cove. Ça s'appelle Marginal parce que le premier proprio de ce vaste terrain avait prévu qu'une «marge» de trois mètres de large en bordure de la falaise serait commune à tous les futurs acheteurs de ses lots. Contre toute attente, il en fit néanmoins cadeau à la Ville d'Ogunquit en 1923.

■ A York Beach, Goldenrod est un resto rétro (il a plus de 100 ans), renommé surtout pour sa production de *saltwater taffy*. Nez rivé aux vitrines, les enfants sont littéralement hypnotisés par les grosses machines d'une autre époque qui barattent la tige et l'écrivent en tous sens.

■ A York Beach, le Nubble Lighthouse. Construit en 1879 sur un îlot, «ce phare est l'un des plus photographiés et peints dans le monde». Nonobstant l'hyperbole tout américaine, l'endroit est vraiment chouette. Renseignements: www.ogunquit.org / www.yorkme.org.

SUIITE DE LA PAGE D 1

— J'en reviens pas! Interdire l'accès à cet endroit, c'est comme interdire l'esplanade de la Place des Arts ou la Grand Place de Bruxelles! — Pas grave chérie, nous sommes à deux pas de la Bodeguita del Medio: tu sais, ce bar où allait Hemingway...

En chemin, une fenêtre grande ouverte laisse entrevoir une famille qui l'est tout autant. «Entrez, entrez! On manque de monde!» Pshiiiiit! confirment les goulots qui se décoiffent aussi vite que les *abrazos* (accolades) se multiplient, comme si nous avions élevé les cochons ensemble dans la baie du même nom.

Dans le grand salon aux plâtres égroutés, invités et hôtes festoient et s'amusaient à aller à la pêche aux passants. Le frigo débordait de bouteilles fraîches, le bar est judicieusement garni de rhum. «C'est notre amie hollandaise qui est revenue nous voir cette année et qui nous a rapporté quelques petits cadeaux», de ricaner l'hôte, une sémillante grand-mère incapable de garder tous ces flacons de plaisir pour elle-même et les siens.

Aux petites heures du matin, des dizaines de passants avaient goûté à son hospitalité, les uns dansant quelques minutes, les autres tenant le coup jusqu'à la conclusion de cette nuit mémorable, qu'ils aient ou non maîtrisé la langue de Valdés. «Allez, on danse d'abord, on parlera ensuite!», de lancer l'une des filles de mère-grand.

Ils sont comme ça, les Cubains. Gentils comme tout, spontanés, chaleureux, avenants, désarmants de simplicité et vraiment pas barés. Ils viennent vers vous sans réserve, vous offrent le peu qu'ils ont et ne demandent rien — ou si peu — en retour. Alors forcément, on veut tout leur donner. Au pire passent-ils le chapeau en grattant une guitare ou quémament-ils timidement, après avoir contenu leur immense fierté, au cas où on voudrait se délester de quelque bien de première nécessité hygiénique.

Car même si on verse dans le cliché en rappelant que tout étranger qui se balade à La Havane se fera inmanquablement demander du savon ou un stylo, c'est pourtant la vérité vraie. «Ce n'est pas parce que c'est plus dur à trouver, tout est dur à trouver. Seulement voilà, les touristes ont souvent ces produits sous la main, au même titre que le dentifrice ou les serviettes sanitaires», explique Juan-Guy (ce n'est pas son vrai nom, mais par les temps qui courent, on vous emprisonne pour un si ou pour un *no*, alors...).

Si l'État rationne pour cause de prétendue pénurie, on trouve étrangement, dans les boutiques pour touristes de La Havane, quantité de denrées dont seul le peuple a besoin. Quel étranger en vacances à Cuba voudrait se procurer du savon à vaisselle ou du lait en poudre à 5 \$US le sac?

«C'est vrai que tu as droit à un litre de lait par jour par enfant de moins de sept ans, mais ce n'est disponible qu'un jour sur deux», de pester

la conjointe de Juan-Guy. Communiste, Cuba? Oui, mais à quelques exceptions près et à plusieurs vitesses. Et à ce titre, la Isla Grande a la pédale du tourisme au plancher du capitalisme.

Depuis la défection du frangin soviétique, Cuba vit à l'ère du tourisme-roi. L'État empoche grâce à son monopole de partenariats avec des intérêts privés étrangers, et il peut ainsi jouer son rôle de distributeur universel du bien commun, quoique la machine s'enraye parfois.

A plus petite échelle, les familles peuvent aussi travestir leur salle à manger en *paladar* (resto familial modique) ou leur demeure en *casa particular* (pension chez l'habitant), fusent-ils professeurs de physique nucléaire ou dentistes.

L'ennui, c'est qu'à l'instar de toutes les contrées où on force un peu trop la note, la symphonie commence à sonner faux, par endroits. Outre l'apartheid touristique qui prévaut dans des secteurs de villégiature comme Cayo Coco, certains semblent perdre le contact avec la réalité profonde de leur pays.

No me moleste mojito

— Alors, tu le veux, ce livre?

— Je t'ai dit que c'est beaucoup trop cher: à Montréal, je peux trouver l'équivalent pour 10 dollars canadiens.

— Impossible! Le prix des livres est partout le même et tu ne peux trouver moins cher ailleurs dans le monde. Je le sais, j'ai beaucoup voyagé...

Mais oui, mais oui. Quand on demande 20 \$US, à Cuba, pour un vieux bouquin écorné portant sur les cigares, et qu'on tient pour acquis qu'il s'agit là d'un juste prix, on est en droit de se demander s'il n'y a pas quelque chose de pourri au royaume touristique de Fidel.

Ainsi, pour avoir l'insigne honneur de reluquer une réplique scellée sous vide de la machine à écrire d'Hemingway, tout en écoutant les boniments minimalistes d'un guide inculte pendant une minute douze secondes quatre centièmes, il faut allonger deux douloureux dollars à l'hôtel Ambos Mundos.

Au El Floridita, un simple Papa (Hemingway prenait un double) implique la cruelle extraction de six billets verts de son portefeuille. Soit, le daiquiri est bon et le décor en jette, mais il y a des limites à plumer le pigeon. Des limites que la Bodeguita del Medio se plaît à dépasser sans vergogne.

Car la «maison du mojito» n'est plus que le pâle reflet d'elle-même, une usine des affectés où l'on fabrique en série une fadasse version de ce cocktail, vendu ici 4 \$US, que s'empresse d'enfiler des contingents de touristes gloussant. Et si on a le malheur de refuser un bifeton aux musiciens, qui vivent à des lieues de l'indigence vu le roulement qui prévaut en ces lieux, on vous fait les gros yeux. *Basta!*

Heureusement, il existe encore des types

comme Lazaro, barman depuis 20 ans au Saint John's, un hôtel sans prétention du Vedado. Car Lazaro ne se laisse pas blaser par le néant quotidien du tourisme, pas plus qu'il n'a abaissé le niveau de qualité de son *mojito*.

Il faut voir avec quelle insistance il frotte sa menthe le long du tubo, avec quelle persistance il en écrase les feuilles dans le sucre avant d'allonger le tout avec du jus, soda et rhum trois ans d'âge, les yeux pétillants devant le trait d'Angostura. Et une leçon de communisme avec ça: «Je suis diabétique et je n'ai jamais manqué de rien. Mon fils est médecin et je n'ai jamais déboursé un traitre sou pour qu'il en arrive là», dit-il.

En voilà au moins un content de son sort. Issu de la génération de ceux qui ont vu triompher la Revolution, Lazaro compte probablement parmi les derniers Cubains qui ont pu ou prou à redire contre le régime. Peut-être a-t-il changé son fusil d'épaule, depuis les condamnations stalinienne des 80 «dissidents», il y a quelques semaines?

Quand on réalise l'ampleur de cette déferlante de répression, on se sent d'ailleurs comme l'envie d'un petit boycottage, histoire de montrer à Fidel que ses bailleurs de fonds ne partagent pas sa conception du monde. Mais on peut bien lancer des vagues de mécontentement à l'assaut de la forteresse castriste, en espérant qu'elle va céder: elle ne cédera pas.

Quoi qu'il en soit, ce serait là priver le Cubain du peu qu'il a en attaquant la première source de revenus du petit père barbu du peuple. Et ce serait surtout se priver de contacts avec ces êtres fiers, charmants et résignés, envers lesquels on ne peut qu'éprouver sympathie et admiration.

Car s'il fallait raser tous les monuments, bombarder les villes coloniales, engluer les plages de fioul, désaccorder les instruments de musique, interdire le *son* et le *boléro*, incendier les plantations de canne à sucre, convertir le rhum en alcool à friction et jeter des charognes dans les points d'eau, alors le voyage en vaudrait tous les jours la peine, rien que pour les Cubains.

En vrac

■ Tous les bons guides de voyages comportent une section «Casa particular» et «Paladar», où on dort et mange respectivement à prix modique tout en bénéficiant de contacts directs avec les Havanais.

■ A lire: *Lonely Planet Cuba*, pour le foisonnement d'information, et *NEOS Cuba*, par pur plaisir. Pour comprendre et supporter le difficile de Cuba: Zoé Valdés, *Le Néant quotidien* et *La Douleur du dollar*.

■ A visionner: *Buena Vista Social Club*, de Wim Wenders: sur fond de musiques désolées mais immortelles, les images de ce documentaire demeurent l'un des meilleurs incitatifs à visiter Cuba en général et La Havane en particulier.



La Bodeguita del Medio, la «maison du mojito».

GARY LAWRENCE

Bon voyage

VOYAGES CULTURELS VIP
(Filiale de Voyages d'une Vie inc.)

TURQUIE 2003

Itinéraires exclusifs.
Départs garantis toutes les semaines
Départ de groupe: 8 octobre 2003
3 semaines.

(514) 844-0407 (Jean-Guy Brisebois)

**LE FIL DE CUIR
CENTRE DE VALISES**

Vente et réparation Samsonite, Delsey, Boyl, Hartmann, Andiamo, French, Zéro Halliburton, etc.

550 Ouest, rue Sherbrooke 849-0136

Réclamations de toutes lignes aériennes acceptées
Service rapide après vente

Succ: 4889 ave du Parc, (angle St-Joseph) 270-8585

Un «must»:
La thalassothérapie à Paspébiac

Charme, qualité et compétence notoire à
L'Auberge du Parc

1-800-463-0890
www.aubergeduparc.com

Paris à la carte! RÉSERVEZ MAINTENANT ET ÉCONOMISEZ jusqu'à 80\$ par couple à partir de 483\$

Départs entre le 24 mai et le 18 juin à partir de 483\$
Départs entre le 19 juin et le 31 octobre à partir de 653\$

La France... départs entre le 24 mai et le 18 octobre à partir de 483\$
Lyon, Marseille, Nantes, Nice, Toulouse

L'Europe... départs entre le 24 mai et le 11 octobre à partir de 486\$
Bruxelles, Francfort, Londres

Tous les prix s'entendent au départ et varient selon les dates de départ et de retour choisies. Le tout est sujet à disponibilité et à changement sans préavis.

Location de voiture en France (14 jours) à partir de 392\$

CINQUIÈME SAISON

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

Pour annoncer dans ce regroupement, contactez Jean de Billy 985-3322
jdebilly@ledevoir.com

SAMEDI

VOYAGES

Fierté et passion

Ils devaient être plus d'un millier vendredi soir dernier au Centre des congrès de Québec. Ensemble, ils célébraient, pour une 18^e année, les Grands Prix du tourisme québécois. C'était soirée de gala: plusieurs étaient en grande tenue, tous avaient une flamme dans les yeux: c'était leur fierté.

Les gens du tourisme appartiennent au secteur des services. Ils sont au service des autres: ils ont un contact direct avec des clients, avec des personnes qui paient des prestations et qui, en retour, ont des exigences à la mesure de leurs déboursés et attentes. Pour l'essentiel, le tourisme offre et vend de la détente, de la différence, du rêve. Qu'ils le veuillent ou non, qu'ils en soient conscients ou non, les gens du tourisme font partie de cette offre, de ce rêve.

Ils travaillent lorsque les autres — leurs clients — se reposent et s'amuse. Ils sont à contretemps: les soirées, les week-ends, les jours fériés, Noël, Pâques, la Fête de mères ont une autre signification pour eux. Rarement mangent-ils aux mêmes heures que tout le monde, rarement se couchent-ils aux mêmes heures que le commun des mortels. Quand ils prennent des vacances, c'est quand vous et moi sommes au travail.

Les gens du tourisme sont peu fêtés. Les prestations et services qu'ils offrent sont tenus pour acquis. Leur meilleur salaire est souvent de satisfaire leurs clients... même si ceux-ci ne leur manifestent pas toujours leur satisfaction, étant plus portés à exprimer — parfois avec verveur sinon avec aigreur — leurs récriminations. Vous l'aurez compris, ce travail est souvent ingrat.

Mais, alors, qu'est-ce qui anime ces gens? L'édification de cette année a été mise sous le thème «Une même passion». Dans son allocution d'ouver-



Normand Cazalais

ture, Nathalie Normandeau, nouvelle ministre déléguée au Développement régional et au Tourisme, en a résumé l'esprit: «Les Grands Prix du tourisme permettent de reconnaître l'engagement et les actions de ces femmes et de ces hommes qui travaillent dans toutes les régions à mettre en valeur la qualité des ressources et des produits touristiques québécois.»

Cette passion, beaucoup de gens du tourisme, d'«artisans» comme ils se qualifient souvent eux-mêmes, l'ont évoquée. Je pense aux propriétaires du Mange-Grenouille, au Bic, dans le Bas-Saint-Laurent, lauréats de l'or dans la catégorie «Hébergement de moins de 50 chambres», qui ne trouvaient d'autres mots pour expliquer ce lien qui les unit à leur métier, qui les fait durer d'année en année, qui leur permet de continuer, d'améliorer le produit. Autrement dit, de garder la flamme.

Je pense à l'initiateur d'Ornitour, en Chaudière-Appalaches, gagnant lui aussi de l'or dans la catégorie «Tourisme de plein air et d'aventure», qui propose des visites et circuits guidés sous le thème de l'observation des oiseaux: «J'ai été élevé sur une terre, a-t-il dit en substance. Quand j'étais jeune, mon père

m'emmenait avec lui et m'a appris à reconnaître les chants d'oiseaux, à découvrir toute la variété que notre coin de pays accueille. Puis, un jour, m'est venue l'envie de faire partager ce qui était devenu une passion.»

C'est une évidente passion que le Prix du public a reconnue. Parmi les lauréats régionaux des Grands Prix du tourisme québécois, le public a voté pour son entreprise préférée par Internet (www.bonjour-quebec.com) ou par la poste grâce aux coupons de participation disponibles dans les pages de voyage de tous les quotidiens du Québec... sauf celles du Devoir.

Ce prix a été accordé, pour sa deuxième année d'existence, au Refuge Pageau d'Abitibi-Témiscamingue, créé il y a des années par un homme qui a décidé de recueillir les animaux sauvages mal en point avant de les retourner à la nature une fois rétablis. Il l'a fait avec une telle ferveur que de par-tout on est venu le voir, lui et ses bêtes. Son refuge faunique s'est vite transformé en attraction touristique fort populaire, sans pour autant que le but ni le sens de l'entreprise initiale n'aient été déviés.

Dans le cas de Liliane et de Robert Gagnon, il s'agissait dès le départ d'une entreprise touristique quand ils ont fondé l'Auberge Hatley, dans les Cantons-de-l'Est, il y a 23 ans. Très tôt, l'établissement, qui avait adhéré au réseau des Relais & Châteaux, a pris figure de référence: on ne compte plus les prix et les honneurs qu'il a mérités en hébergement et en restauration, tant au Québec que sur la scène internationale. Les Gagnon, qui ont vendu l'auberge

l'automne dernier au groupe Germain, ont reçu le Prix des personnalités touristiques pour leur rôle d'«ambassadeurs exemplaires», pour avoir «réussi le pari de développer une approche touristique originale liée au développement d'une gastronomie typiquement québécoise».

Dans leur mot de remerciement, tous deux ont certes souligné la passion qui les a habités tout au long de leur parcours. Mais, comme bien d'autres récipiendaires, ils ont relevé que tout métier en tourisme est affaire d'équipe où il faut se remettre en question et continuer à travailler encore plus fort.

D'où la raison d'être des Grands Prix du tourisme québécois. À quelques reprises en ces pages, j'ai houspillé leur principal organisateur, Tourisme Québec, pour qu'il ne s'endorme sur ses lauriers et qu'il n'ait de cesse d'améliorer la formule. Parce que, croyez-moi qui ai siégé à quelques reprises au Jury national, il n'est pas facile de rendre à tous ces artisans, souvent obscurs, les hommages qui leur sont dus.

Car le Québec est vaste et toutes ses régions n'ont pas été dotées de la même qualité d'attrait. Car il y a de gros joueurs et beaucoup de petites et moyennes entreprises qui ont la plupart du temps des moyens financiers limités à leur disposition. Mais ces gens du tourisme ont tous et toutes leur fierté et, c'est vrai, une même passion.

C'est pourquoi, reconnaissons-le, le produit touristique québécois s'est grandement amélioré au cours des vingt dernières années.



HÉBERGEMENT EN RÉGION

POUR ANNONCER, CONTACTER JEAN DE BILLY AU (514) 985-3322 ou 1-800-363-0305 • jdebilly@ledevoir.com

BAS ST-LAURENT

AUBERGE AU MANGE GRENOUILLE ***

Une escale d'exception, une invitation au rêve. Auberge de charme, riche en son décor romantique et théâtral. Table gourmande, lauréate du «Prix de la gastronomie 2003», excellente carte des vins. Spa extérieur et jardins dominent les îles du Bic. Visitez notre site au:

www.aubergedumangegrenouille.qc.ca info et réservation: (418) 736-5656

AUBERGE LA SOLAILLERIE ***

Auberge de charme à Saint-André-de-Kamouraska, près du fleuve. Une atmosphère envoûtante, des chambres au décor romantique, une table créative mettant à l'honneur les produits du terroir et les légumes bio. Lauréat national argent Grand Prix de la Gastronomie 2002. À prox.: randonnées pédestres, golf, croisières, petites routes cyclables, jardins, musées d'histoire et de tradition populaire.

www.aubergelasaillierie.com lasaillierie@glabrotter.net (418) 493-2914



Sur les îles du Pot à l'Eau-de-Vie, au large de Rivière-du-Loup, vivez la Nuitée au Phare: croisière-excursion, observation des oiseaux marins, histoire maritime, fine cuisine régionale. Sur l'île aux Lièvres, louez une jolie maisonnette: moderne, isolée, toute équipée en bordure de mer. Camping sauvage dans un milieu boisé et apaisant. Découvrez une île généreuse: 40 km de sentiers pédestres, 5 km de plage, kiosque et sentiers d'interprétation. Aussi: séjours découverte de 4 à 6 jours (t-compris).

www.duvenor.com Société Duvetnor, tél: (418) 867-1660

CANTONS DE L'EST



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

www.spa-eastman.com Réservations: (450) 297-3009 1 800 665 5272

AUBERGE QUILLIAMS****

Auberge de charme 4 étoiles face au lac Brome, pour des moments magiques et inoubliables. 38 chambres et suites ensablées. 22 avec foyer. Cuisine raffinée et réputée. Piscine intérieure, saunas et bain tourbillon. Boutiques de mode «outlet» et antiquaires à Knowlton à 6 km, un des plus beaux villages selon Country Life. Réserve faunique et sports nautiques. Golfs, piste cyclable, musées, vignobles et zoo à proximité. Plusieurs forfaits disponibles dont: Forfait romantique. Rabais de 25% sur la chambre la 2^e, 3^e, 4^e et 5^e nuit en forfait sur semaine. Rabais Age d'Or. Certificats cadeaux. Salles de réunions. C.A.A. 572 Lakeside, Lac Brome, aut. 10, rte 243 sud, 50 minutes du pont Champlain.

www.aubergequilliams.com Réservations: 1-888-922-0404

EURO-SPA

Centre de santé unique et authentique pour une pause-santé bien méritée. Forfaits avec ou sans hébergement. Massage aux pierres chaudes... Certificat-cadeau disponible. 45 minutes du pont Champlain.

www.euro-spa.com 450-248-0666/1-800-416-0666

CHARLEVOIX

AUBERGE DES EAUX VIVES Venez vivre au rythme du fleuve et du ruisseau qui bercent l'Auberge. Trois chambres magnifiques avec s.d.b. privées, déjeuners savoureux... un bouquet de délicatesses, d'authenticité, de simplicité. 39 rue de la Grève, La Malbaie, Secteur Cap-à-l'Aigle.

www.charlevoix.qc.ca/eauxvives 1-888-565-4808

CHAUDIÈRE / APPALACHES

LA PAYSANNE

L'Islet-sur-mer, à 2 pas du fleuve, fine cuisine, 16 chambres grand confort + une suite pour groupe de 6 à 12 personnes, balcon. Forfaits: santé, théâtre, golf, Grosse île. Sortie 400, autoroute 20.

www.aubergedelapaysanne.com Réservations: 1-877-660-7276

Hôtellerie Champêtre

Auberges et Hôtels du Québec

Vous faire plaisir, c'est dans notre nature!

LAURENTIDES

HÔTEL LA SAPINIÈRE****

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

www.sapiniere.com sapiniere@polyinter.com Tél: (800) 567-6635

Responsable: Jean de Billy

(514) 985-3322 ou 1-800-363-0305

jdebilly@ledevoir.com

GASPÉSIE

AUBERGE DU GRAND FLEUVE, MÉTIS-SUR-MER

Forfait Jardins de Métils. Lieu très calme à l'écart de la 132. Directement sur la plage avec panorama maritime unique. Une cuisine créative du jardin et de la mer exceptionnelle (360 km de Québec).

www.aubergedugrandfleuve.qc.ca Réservations: 418-936-3332



HOSTELLERIE BAIE BLEUE

Carlton-sur-Mer, sur la plage de la Baie-des-Chaleurs. L'accueil personnalisé, une bonne table et une gamme d'activités uniques (piscine, tennis, musées, sentiers pédestres aménagés, tours guidés) vous garantissent le succès de vos vacances. À 2 pas de Miguasha, site du Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Que ce soit par affaires ou par plaisir, seul, en couple ou en famille, nous combons tous vos besoins en toute saison. Forfait Vacances Plus (6 nuits, 10 repas) 469 \$ p.p., occ. abiel

www.baiebleue.com Réservations: 1-800-463-9099

LANAUDIÈRE

LA RÉSERVE — HÔTEL MONTCALM ****

Pour vos vacances en familles ou une détente, hôtel de 65 chambres à St-Donat en pleine nature, lac avec plage privée. Pédalos, kayak, chaloupe, tennis, vélos, piscine intérieure, saunas, bain tourbillon. Massothérapie. Excellente cuisine. Forfait détente à partir de \$89.00/pers/nuit, forfaits golf et familial (choix de golf à Tremblant et St-Donat) Animation pour tous.

www.hotel-montcalm.com 1-866-424-1333

LAURENTIDES

HÔTEL ALPINE INN

Sainte-Adèle. Pour une évasion amoureuse: Charmant et paisible petit hôtel de montagne. Suites romantiques pour une évasion amoureuse. Chambres comparées avec lit king, bain tourbillon double. Chalet en bois rond muni d'une cuisine, certains avec bain tourbillon. Copieux petit déjeuner inclus. Forfait souper fine cuisine. Service de limo sur demande. Forfait massage 3 heures au paradis. Forfait golf avec voiturette. Forfait théâtre Sainte-Adèle et St-Sauveur. Forfait délicats et gâteries. Vélo, randonnée pédestre, piste cyclable, piscine, spa, tennis. Plusieurs photos disponibles au: Service de limo disponible

www.aubergealpine.com Tél sans frais 1-877-257-4630



HÔTEL DU LAC CARLING

Un luxe abordable dans les Laurentides, à 70 minutes au nord de Montréal. Centre de villégiature 5 étoiles offrant une ambiance à l'euro-péenne. Golf, spa, lac privé, vélo et randonnée pédestre. Piscine intérieure. Attrayants forfaits été à partir de 125 \$ par personne, occ. dbl. Rabais de 25% sur tous les séjours en juillet.

www.laccarling.com Réservations: (514) 990-7733 ou 1-800-661-9211



MANOIR SAINT-SAUVEUR

Situé au cœur du pittoresque village. Magnifique établissement 4 étoiles de 300 chambres et suites élégamment rénovées. Restaurant fine cuisine et chaleureux bar-bistro. Piscines inf. et ext. Club de santé, bain vapeur et sauna finlandais. Tout nouveau SPA au Manoir offrant une gamme de soins complets. Chambre à partir de 129\$ la nuit en occ. double. Forfaits gastronomiques, plein air et SPA.

www.manoir-saint-sauveur.com 1-800-361-0505

Chalets & Condos

CHARLEVOIX

CONDOMINIUMS À POINTE-AU-PIC

À proximité du Casino, des terrains de golf, des boutiques et des bonnes tables de Charlevoix, 35 condos luxueux, neufs, meublés et tout équipés à prix raisonnable.

(418) 665-9696

LANAUDIÈRE

CHALET D'ÉMÉLIE

2 ou 3 c.a.c au lac Pierre (St-Alphonse-Rodriguez), tout équipés, magnifique plage privée sablonneuse, sentiers multifonctionnels en forêt privée. Golf et équitation à proximité.

www.chalets-emelie.com 450-883-1550/514-214-1550.

CHALET DES PINS

Lac des Pins, Rawdon. Hébergement en chalet de qualité sup., foyer, b. tourbillon, cuisine complète. Site enchanteur, lac naturel, plage sable, pédalo, canot. Golf, équitation et + à prox.

www.chaletdespins.com (450) 834-3401

AUBERGE JEAN CYPHOT

St-Côme (près de Joliette), à 1h30 de Montréal, domaine privé, style auberge de luxe, maison sur le bord d'un lac, de construction récente, toute équipée, 12 c.a.c., s.d.b. privées, foyer, piano. Ski, équitation et golf à proximité. Week-end 1 200 \$, 5 jours 2 200 \$.

www.aubergejeanophot.com (514) 989-8335

MAURICIE

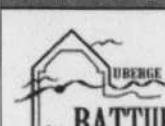


AUBERGE SANTÉ LAC DES NEIGES

Située sur une presqu'île, ce site en pleine nature vous offre des soins corporels et esthétiques par des thérapeutes professionnels. Nous disposons d'un salon avec foyer, une grande piscine intérieure chauffée, un sauna, un spa extérieur. Nous servons une fine cuisine champêtre. Lauréat régional en Restauration-cuisine. Grand Prix du Tourisme 2002. Salle de réunion équipée. Plusieurs forfaits.

www.aubergesantelacdesneiges.qc.ca 1-800-757-4519

SAGUENAY / LAC ST-JEAN



AUBERGE DES BATTURES, LA BAIE ***

Surplombant le majestueux Fjord du Saguenay, 32 chambres. Ambiance d'intimité romantique. Cuisine fine et créative. Salles pour rencontres d'affaires ou de famille. Forfaits spectacles: Fabuleuse histoire d'un Royaume. Ecce Mundo, Québécoisisme. Nombreuses activités à proximité: golf, kayak, randonnées, équitation, musées, croisières...

www.battures.ca 1-800-668-8234

AUBERGE DES CÉVENNES ***

À l'Anse St-Jean, une petite auberge confortable située à quelques pas du fjord et des sentiers du parc; la fraîcheur de longues galeries; une table réputée «qui met à l'honneur fruits de mer et gibiers québécois» Guide Bleu Évasion. «Un très bon rapport qualité-prix» Guide du Routard. PAM à partir de 55\$/pers occ. dbl.

auberge-des-cevennes.qc.ca 1-877-272-3180

AUBERGE LE PARASOL ***

Sur les plus hautes collines de Chicoutimi. Le Parasol vous offre une vue exceptionnelle sur la ville et le Saguenay. Profitez de notre forfait «Plus Fjord que Tout» à partir de 137,95 \$/pers. occ. dbl incl: une nuit, 1 déj., un grand spectacle au choix, 1 croisière sur le Saguenay avec La Marjolaine. 1 dîner champêtre à Ste. Rose du Nord. Option: ajoutez une 2^eème nuit et 1 déj. \$189,95/pers. occ. dbl. taxes en sus

parasol@saglac.qc.ca Info: 1-800-363-7248

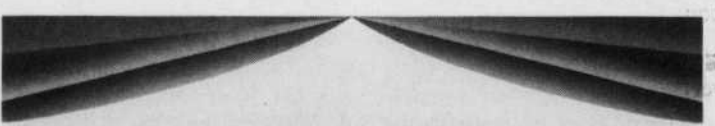
VIEUX-QUÉBEC



AUBERGE ST-PIERRE

Distinctif... À deux pas du Vieux-Québec et au cœur du Vieux-Port, l'Auberge St-Pierre vous accueille avec ses planchers de bois, murs de pierres et de briques, baignoires à remous, couettes de duvet et bien plus... Vous y vivrez une expérience unique où le charme d'antan s'allie à la distinction d'un service haut de gamme! Forfait à partir de 109 \$ (petit déjeuner gourmet inclus). Forfaits disponibles.

www.auberge.qc.ca 1 888 268-1017



La fine fleur des maîtres hôteliers

Caractère Cuisine Charme Calme Courtoisie

RELAIS & CHATEAUX

Charlevoix

La Pinsonnière | Cap-à-l'Aigle

Table d'or du Québec - Grands Prix du Tourisme. Un petit paradis de luxe au bord du Saint-Laurent. Chambres élégantes, cuisine raffinée, cave riche en grands crus et service personnalisé. Pour se revigorer: piscine intérieure, tennis, plage sauvage et soins détente au Mini-Spa. Venez célébrer avec nous les 25 ans de La Pinsonnière 1 Nombrex forfaits. 1-800-387-4431 www.lapinsonniere.com

Laurentides

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

Chambres magnifiques dans un cadre exceptionnel à Sainte-Adèle. Relais & Châteaux - Relais Gourmands. Fine cuisine régionale et carte des vins élaborée. Offrez en cadeau à un être cher, un souper ou un forfait mémorables. Participez à un stage de L'École des Chefs Relais Gourmands d'une durée de 3 ou 5 jours dans les cuisines de l'Eau à la Bouche. (450) 229-2991 ou 1-888-828-2991.

Montérégie

Hostellerie Les Trois Tilleuls | St-Marc sur le Richelieu

& Spa Givenchy

www.lesroisilleuls.com

www.spagivenchy.com

SAMEDI

SAVEURS

MARIE PROVOST FAIT PARTIE DE CES FEMMES COMBATTIVES ET ORGANISÉES QUI PARVIENNENT À LEURS FINS MÊME LORSQUE LEUR CHEMIN EST SEMÉ D'EMBÛCHES. DÈS L'ENTRÉE DE SON COMMERCE DE VAL-DAVID, ON EST INONDÉ D'ODEURS D'ÉPICES ET D'HERBES DONT LES APOTHECAIRES ET LES HERBORISTES SE SERVAIENT JADIS POUR LES PRÉPARATIONS MÉDICINALES. NOTRE CHRONIQUEUR PHILIPPE MOLLÉ A RENCONTRÉ CETTE HERBORISTE D'EXCEPTION.



L'herboriste des champs

Marie Provost, une passionnée qui allie avec art nature et goût



Philippe Mollé

Très tôt passionnée de botanique, Marie Provost voit sa fascination pour l'herboristerie commencer en 1978 avec la création d'une petite entreprise qu'elle baptise La Clef des Champs. Petit à petit, Mme Provost s'octroie l'aide de spécialistes agronomes qui, tout comme elle, partagent ses convictions en ce qui a trait aux vertus de la nature.

L'atelier ressemble à une composante de la planète des femmes. La quasi-totalité des 30 employés qui y travaillent sont des femmes, à l'exception de deux ou trois hommes qui, eux, ne semblent pas s'en plaindre. L'endroit, véritable modèle de propreté et d'ordre, annonce déjà le sérieux de l'entreprise. Sur les tablettes, des contenants emprisonnent une multitude de plantes qui macèrent tranquillement dans des bains d'alcool de betteraves bio ou dans de la glycérine afin d'en extraire les propriétés.

La substance obtenue est ensuite filtrée et décantée. Elle porte le nom de teinture. Les solvants utilisés sont à 100 % bio et respectent à la lettre le code très strict de la maison. Pas de solvants agressifs — genre acétone ou éther — car ceux-ci, selon Marie Provost, dénaturent la douceur et le parfum des plantes.

La conviction à propos de l'importance d'être en harmonie avec la nature a mené Mme Provost à cultiver ses plantes dans ses jardins des Laurentides. Sa production est d'ailleurs certifiée biologique depuis une quinzaine d'années. Elle travaille de concert avec les différents intervenants du Conseil d'accréditation du Québec (CAQ) et favorise en même temps la non-irradiation, le commerce équitable et les produits sans OGM.

La route du thé et des épices

Passionnée par la plus vieille boisson du monde, le thé, Marie Provost ne pouvait pas passer à côté de cette mode qui renaît. Une grande tendance redonne en effet au thé un engouement inédit, comparable à celui développé au Québec pour les cafés d'origine. Elle va même sur place pour valider ses renseignements tout en s'assurant que la redistribution des ressources aux plus démunis est bel et bien observée.

Marie Provost est aussi une redoutable femme d'affaires qui sait joindre l'utile à l'agréable. Toute sa gamme des meilleurs thés du monde pourrait sans honte trôner en chef d'orchestre sur les tablettes des grandes boutiques de produits fins de la planète. Elle est même allée jusqu'à adopter des emballages au design très starckien qui attirent l'œil par leur délicatesse et leur beauté.

Elle reçoit des épices d'une fraîcheur extrême, souvent importées des mêmes pays. Pour chaque lot, elle s'assure de la qualité des arrivages, comme pour les écorces de gingembre ou pour le clou, d'une qualité inégalée, qui proviennent des îles indonésiennes. Chaque année, la famille de cette clef champêtre attend avec impatience la saison des beaux jours. Deux cents espèces de plantes sont cultivées au cœur des montagnes laurentiennes. Des visites libres ou guidées sont offertes et permettent, pendant une heure et demie, un voyage au pays des merveilles odoriférantes.

Marie Provost demeure plus que tout attachée à cette défense des plantes médicinales utilisées par les pharmacopées du monde entier, et ce, depuis la nuit des temps. Elle espère préserver à son tour ce que certains sorciers dangereux mettent en péril, soit un petit coin de notre Terre, si infime soit-il.

LA CLEF DES CHAMPS

990, route 117
Val-David
☎ (819) 322-1561
www.clefdeschamps.net

Adresse des jardins (visite tous les jours de la mi-juillet à la fête du Travail)
Montée du Rang 2, Val-David
☎ (819) 322-5340



Marie Provost est une herboriste férue de botanique mais aussi une redoutable femme d'affaires.

BIBLIOSCOPIE

MATINS GOURMANDS
Marianne Paquin
Éditions Flammarion
Paris, 2003, 152 pages

Matins gourmands



Quelle belle idée que d'avoir songé à écrire un livre sur ce qui devrait être le repas le plus important: les petits-déjeuners. Fruits, céréales, crêpes et gaufres témoignent, par de magnifiques photographies couleur, de la beauté de ces moments opportuns. L'originalité des recettes pousse jusqu'à offrir, pour les puristes, un jus de carotte au cerfeuil et aux graines de sésame qui apporte un joli teint avant celui du soleil.

GASTROSCOPIE

Références alimentaires

Le CIBIM de Montréal vient de lancer deux parutions qui concernent le monde de la transformation alimentaire et ceux que cela intéresse. Le premier est le répertoire des PME en transformation alimentaire de l'île de Montréal pour l'année 2002. Le deuxième est une carte bio alimentaire du Grand Montréal. Les deux ouvrages sont vendus au coût de 10 \$ chacun.

■ Renseignements:
cibim@pro-est.org

Rendez-vous horticole 2003

Fin de semaine active au Jardin botanique de Montréal pour les passionnés, tout comme moi, de jardinage. Cette année, en nouveauté, des producteurs de vignes, de pommes et de petits fruits. Au menu également: découverte aussi de semences oubliées et une foule de conseils à ne pas manquer.

RENDEZ-VOUS HORTICOLE

Du 22 mai au 25 mai
Au Jardin botanique de Montréal
Renseignements:
☎ (514) 872-1400

www.ville.montreal.qc.ca/jardin

Tout baigne dans l'huile

CHÂTEAU D'ESTOUBLON

Huile d'olive AOC extravierge, 750 ml
Provenance: France, vallée des Baux-de-Provence
Importée par Désirs de Provence, ☎ (450) 671-6861
Prix: 49 \$, achetée à La Charcuterie du Vieux-Longueuil, rue Saint-Charles

Bouteille ronde teintée. Huile à consommer de préférence avant juin 2004. Étiquette difficile à consulter car placée sous la bouteille.

■ Couleur: jaune clair et reflets verts.

■ Odeur: très bonne odeur d'olive et d'herbes fraîches.

■ Goût: grande longueur en bouche pour cette huile fine et délicate qui offre un goût franc d'olives fraîches de quatre variétés.

■ Ma description: grande huile de la vallée des Baux qui laisse ressortir la pomme verte et l'artichaut ainsi que des nuances de romarin et de poivron. Délicate et raffinée à servir avec de grands plats ou des salades fines.

■ 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

La recette de la semaine

Pesto d'herbes fraîches et de pissenlits

Pour deux pots Mason de 250 g chacun

- 1 poignée de pissenlits
- 125 ml de ciboulette grossièrement hachée
- 60 ml de persil haché
- 5 gousses d'ail
- 125 ml d'amandes blanches (sans la peau)
- 2 tranches de tomate séchée
- 45 ml de fromage pecorino râpé
- 15 ml de miel
- 125 ml d'huile d'olive
- 30 ml de jus de citron

Passez les amandes et l'ail au robot, puis retirez le mélange et disposez dans un saladier.

Hachez au robot le pissenlit, la ciboulette et le persil avec la tomate séchée.

Ajoutez le citron afin de protéger la couleur du mélange.

Mélangez avec les amandes et l'ail et ajoutez progressivement l'huile d'olive.

Finissez avec le fromage et le miel et garnissez les pots Mason.

Note: ce mélange qui peut être congelé se conserve à l'état frais pendant un mois au réfrigérateur.



ARCHIVES LE DEVOIR

LES ARTISANS DE LA TABLE

LES TOUILLEURS
Grand Prix du Jury Commerce Design Montréal 2003
POUR LA CUISINE
152, rue Laurier Ouest, Montréal
(514) 278-0008

Boucherie MARCHÉ
Pour les fins gourmets
L'agneau du Kamouraska
La nature ya mis son grain de sel

Marché Jean-Talon (514) 270-7732

Le Sergent Recruteur
MICROBRASSERIE
WWW.SERGENT-RECRUTEUR.COM
T. 514.287.1412
4650 ST-LAURENT
BIÈRES BRASSÉES SUR PLACE

L'échalote verte
été 2003

M'expliquera-t-il l'affinage le vrai fromager?
La fromagerie HAMEL
(514) 272 1161
www.fromageriehamel.com
Marché Jean-Talon, plateau Mont-Royal, rue Sherbrooke, Repentigny

Camp de jour pour enfants
À L'échalote verte, 299 boulevard Sir-Wilfrid-Laurier à Saint-Lambert
Informations 450-923-9082

Pour annoncer dans ce regroupement, contactez Micheline Ruelland au 985-3322 ou à mruelland@ledevoir.com

JARDINS

NOTRE CHRONIQUEUR JARDINS JEAN-CLAUDE VIGOR EXPLORE CETTE SEMAINE L'ART DE CRÉER DE VÉRITABLES PETITS ENSEMBLES DE PLANTES DANS DES JARDINIÈRES AU SOL OU SUSPENDUES. L'IDÉE DE BASE: NE PAS METTRE TOUS SES ŒUFS DANS LE MÊME PANIER! UNE ESCALE HAUTE EN COULEUR QUI OFFRE DONC LA POSSIBILITÉ DE JOUER LITTÉRALEMENT AVEC LES FORMES, LES TEXTURES ET LES PARFUMS. NE RESTE QU'À LAISSER ALLER VOTRE IMAGINATION, CE N'EST PAS LE CHOIX DE PLANTES QUI MANQUE!

L'ennui naquit un jour de l'uniformité

À chaque demeure ses jolies fleurs



Jean-Claude Vigor

Il y a quelques années, la Ville de Victoria, en Colombie-Britannique, innovait en créant de véritables petits ensembles de plantes dans des jardinières au sol ou suspendues. L'idée de base: ne pas mettre tous ses œufs dans le même panier!

Puisque, d'un point de vue climatique, il est bien difficile de prévoir ce dont notre été sera fait, même si les almanachs s'y risquent, je ne saurais parier sur ces quelques mots simples mais lourds de conséquences: chaud, très chaud, frais, froid, sec, très sec, humide, voire pluvieux, en passant par toutes les nuances qui pourraient convenir.

En diversifiant, sans exagération bien sûr, et en regroupant des plantes qui ont parfois des besoins différents, nous nous assurerons d'une floraison prolongée. Nous avons donc la possibilité de jouer littéralement avec les formes, les textures et les parfums. Ne reste que l'imagination fertile... car ce n'est pas le choix de plantes qui manque.

Hélas! Parfois, à ce jeu, on peut commettre quelques petites erreurs, comme placer côte à côte deux plantes à fort développement ou en faire cohabiter deux très différentes en ce qui concerne l'arrosage. En général, cependant, le mélange des genres entraîne de belles surprises.

D'où le slogan de l'été: «L'ennui naquit un jour de l'uniformité.» Et rappelez-vous: «La critique est aisée, mais l'art est difficile.»

Au Québec, nous nommons donc Victoria les corbeilles suspendues et les pots de patio lorsque ceux-ci se composent de plusieurs espèces de plantes.

Dans certains centres de jardinage, comme ici à Saint-Paul-d'Abbotsford, des présentoirs de plantes munis de fiches techniques vous proposent de réaliser vos œuvres végétales. Il suffit alors de choisir un arrangement de base et de le modifier à votre guise.

Pour en savoir davantage, vous trouverez à cette adresse Internet une mine de renseignements:
www.surfinia.com
ou www.prowenwinners.com.



Symphonie en rouge aux Serres Benoît du marché Atwater, avec leurs magnifiques géraniums retombants (*Pelargonium peltatum* en latin).

Un panier à suspendre



Superbe Victoria que j'ai découverte à la pépinière N. Fontaine et Fils, rue Principale, Rougemont

- Au centre, un coleus à petites feuilles rouges qui aime l'ombre légère ou un soleil filtré.
- De chaque côté, deux plantes dites araignées, au long feuillage vert et jaune (*Chlorophytum «Vittatum»*), qui pourront prendre leurs quartiers d'hiver dans la maison. Cette variété aime le plein soleil.
- Les incontournables petites lobélies (*Lobelia erinus*), avec leurs petites fleurs bleu pâle. Aiment la chaleur, le soleil, et supportent l'ombre légère.
- Une nouveauté qui s'impose, la némésia (*Nemesia hybr.*). D'année en année, les hybrides cherchent de nouvelles teintes... mais aussi des hybrides plus résistants aux fortes chaleurs de l'été. En mélange protégé, elle se comporte beaucoup mieux.
- Une plante retombante qui trouvera sa place dans le jardin, à l'automne, le *Lamium White Nancy*. Avec ses feuilles argentées, il illumine la corbeille.

Mon choix pour une vasque de 14 à 16 pouces de diamètre (à l'ombre)

Pour obtenir un ensemble rouge, jaune et vert clair

- Un phormium Yellow Wave que vous placerez au centre du pot. Avec son feuillage vert et jaune, il ressemble à une plante araignée.
- Un carex Frosted Curly. Les carex, au très joli feuillage retombant, très fin, tiennent bien au soleil mais supportent aussi l'ombre légère.
- Un calibrachoa Superbell White. Ce pétunia à petites fleurs blanches pourrait aussi être éventuellement rouge. A votre guise.
- Un coleus Dipt In Wine. Superbe, ce coleus aux feuilles cerclées d'un rouge très foncé et au centre vert jaunâtre se conserve bien à l'intérieur l'hiver.
- Un *Ipomea batatas* Margarita, une plante retombante par excellence au feuillage vert lime tendre. Sa racine est comestible, comme une patate douce.

Mon choix pour une vasque de 14 à 16 pouces de diamètre (plein soleil)

Pour un ensemble bronze, pêche et vert clair

- Un *Carex buchananii*, au feuillage bronze très fin, que vous placerez au centre. Hauteur de 30 à 40 cm.
- Un coleus Tilt A Whirl. Les coleus, légèrement protégés du soleil par les feuilles du carex, tiennent bien au soleil. Ces deux cultivars sont de couleur vive pêche bronzée. Ils pourront passer l'hiver à l'intérieur.
- Un coleus Alabama Sunset.
- Un *Stachys Hidalgo*, une très jolie petite plante retombante.
- Un surfinia «rouge», un pétunia à petites fleurs. Le terra cotta est aussi un choix intéressant.
- Un *diascia* Caral Belle aux petites fleurs délicates. Cette plante, très florifère, est un choix superbe.
- Un *Ipomea batatas* Margarita, une plante retombante par excellence au feuillage vert lime tendre. Sa racine est comestible, comme une patate douce.

Mon truc de la semaine

Un des trucs que j'aime mettre à profit — comme le font d'ailleurs le Jardin botanique de Montréal et tous les passionnés des rosiers —, c'est d'utiliser le bicarbonate de soude (NaHCO_3), communément appelée «petite vache», comme élément préventif pour contrer les maladies fongiques qui se traduisent par des taches noires et des oïdiums sur les rosiers, tomates, courges, concombres, etc.

Dissolvez 50 ml de bicarbonate dans quatre litres d'eau. Pour améliorer l'adhérence du bicarbonate, ajoutez 50 ml de savon à vaisselle (du type Ivory).

Appliquez chaque semaine mais, surtout, quelques heures après une pluie. Il est surprenant d'en constater l'efficacité.

Les Editions Terre à Terre ont par ailleurs produit un excellent manuel rempli de trucs pour conserver votre jardin en santé.

Potions magiques — 107 solutions écologiques pour le jardin, un manuel de 50 pages, vendu 7,95 \$ dans les kiosques et les commerces spécialisés.

■ Renseignements: ☎ 1 (418) 845-4301.

Une plante qui éloigne les mouches et les moustiques

Le *Nicandra physaloides* a de jolies fleurs bleu pâle à gorge blanche. Il s'agit d'une annuelle à fort développement, soit 1,5 mètre. Depuis quelques années, Claire Dragon, responsable de nos parcelles d'annuelles au Jardin Daniel A. Séguin, à Saint-Hyacinthe, a introduit cette petite plante en début de saison.

Celle-ci l'a finie en diable en s'accaparant tout l'espace réservé à ses voisines... On raconte par ailleurs que les insectes ne veulent pas demeurer dans la même pièce que cette plante, et personne ne sait pourquoi! À placer près du patio... Adieu les maringouins! J'en ai trouvé des plants aux Serres de l'Étang à Saint-Jean-Baptiste. Des semences sont aussi disponibles chez HortiClub à Laval.

■ ☎ 1 800 723-9071 ou www.horticlub.com

LE LIVRE DE LA SEMAINE

Un livre tout chaud tout beau pour les nouveaux propriétaires. Première maison ou, plutôt, premier terrain? Vous n'avez pas ou peu d'expérience dans le jardinage? Eh bien, ce livre, écrit par Judith Adam — *Landscape Planning* dans sa version originale —, est fort bien adapté pour le Québec par Larry Hodgson, maintenant plus connu sous le pseudonyme de «jardinier paresseux»... On peut d'ailleurs le voir et l'écouter à la télévision de Télé-Métropole, où il agit comme chroniqueur pour l'émission *Fleurs et Jardins*.

AMÉNAGEMENT PAYSAGER POUR LE QUÉBEC

Judith Adam
Adapté par Larry Hodgson
Éditions Broquet
224 pages avec plus
de 300 photographies en couleurs
2003, 29,95 \$



Un parfait chasse-mouche, le *Nicandra physaloides*, aux jolies fleurs bleu pâle.

| À FAIRE CETTE SEMAINE AU JARDIN | | |
|---|----------|--|
| LISTE BASÉE SUR LE CLIMAT DE LA GRANDE RÉGION DE MONTRÉAL - ZONE 5B | | |
| Dates et fêtes | Jours | À faire, particularités |
| Samedi 24 mai, Sainte-Sophie | Feuilles | L'un des éléments nutritifs à apporter aux plantes lors de la plantation est le phosphore P. C'est le chiffre placé au centre sur les sacs d'engrais, par exemple du 10-52-10. On peut aussi apporter du «superphosphate» comme du 0-20-0. La poudre d'os est aussi riche en phosphore, surtout dans un sol riche en matières organiques. |
| Dimanche 25 mai, fête des Mères | Feuilles | Le dernier dimanche de mai, c'est la fête des Mères en France, celle du Québec tombant le deuxième dimanche de mai. Avec le réseau Internet, il est maintenant facile de faire livrer des fleurs presque partout dans le monde. Au Québec, le fleuriste peut utiliser Inter-Flora. En quelques heures, votre maman sera choyée... |
| Lundi 26 mai, Saint-Bénédict | Fruits | Les fourmis en procession grimpent dans les arbres fruitiers. Et ce n'est pas pour faire de l'escalade! C'est parce qu'elles sont vivement intéressées par un petit souper gastronomique... Dévorer des pucerons? Non, hélas! Elle ne veulent manger que le miellat que ceux-ci produisent. Et, en bonnes combattantes, elles protègent bien leurs cuisiniers... |
| Mardi 27 mai, Saint-Augustin | Fruits | Pour stopper la progression des fourmis, installez autour des troncs des arbres fruitiers une bande de carton ondulé recouverte de glu afin de les piéger. Remplacez souvent la bande si nécessaire. Les fourmis combattent les coccinelles qui, elles, aiment à dévorer les pucerons. |
| Mercredi 28 mai, Saint-Germain | Racines | Si, après la plantation de plants de tomates ou de piments, vous constatez que ceux-ci ont été coupés au ras du sol, le coupable n'est pas bien loin. Il s'agit du ver gris, qui n'est d'ailleurs pas un ver mais une chenille. Pour éviter ses dégâts, entourez la base des plantes de papier d'aluminium: cinq centimètres dans le sol, cinq au-dessus. |
| Judi 29 mai, Sainte-Ascension | Racines | Lors de la plantation des glaieus, faites un bon trou et travaillez la terre sur 15 cm de profondeur, puis ajoutez du compost. Placez les tuteurs, puis plantez les cornus à six ou huit centimètres de profondeur. Ne plantez pas tout en même temps, espacez les plantations: cela permettra de prolonger les récoltes... fleuries. |
| Vendredi 30 mai, Saint-Ferdinand | Fleurs | Il existe des plantes dites sacrificées... Quelle vie! Leur rôle est d'attirer les pucerons. La grande capucine les attire. Pour cette raison, il suffit de planter ou de semer des capucines à la base des arbres fruitiers, principalement les pruniers et les cerisiers. Les pucerons, fins gourmets eux aussi, mettront pied à terre, délaissant les arbres. |
| Journées fleurs | | C'est le bon moment pour semer, planter, soigner et entretenir tout ce qui produit des fleurs ornementales ou vivrières. |
| Journées feuilles | | Stimule tout ce qui est destiné à produire du feuillage, notamment les légumes mais aussi les arbres, les arbustes et le gazon. |
| Journées fruits | | Bons jours pour tous les travaux qui concernent les plantes qui produisent des fruits et des graines, notamment les haricots, les tomates mais aussi les arbres fruitiers et les petits fruits. |
| Journées racines | | Bonnes journées pour s'occuper des bulbes et de toutes les plantes à racines comme les carottes, les navets, les ails, les oignons... |