

# Plaisirs

## MANGER

Portrait *Caribou*  
**L'homme qui plantait  
des asperges**

## VOYAGER

**Village nomade,  
Charlevoix festif  
et île sauvage**

## JARDINER

**Cultiver sa propre  
médecine**



# À l'air libre

SEPAQ

Le plein air est une bulle de liberté qui rend heureux. Mais, pandémie oblige, certaines règles sanitaires s'imposent désormais. Le milieu est à pied d'œuvre pour rendre la pratique des activités sécuritaire. Tour d'horizon de ce qui se trame dans les sentiers.

NATHALIE SCHNEIDER | COLLABORATION SPÉCIALE

**J**uin 2020, Le Bic, estuaire maritime du Saint-Laurent. L'air est salé, le fleuve, magnétique. Bernard Dugas, guide et propriétaire d'Aventures Archipel, prépare l'ouverture de la saison de kayak. Une année comme une autre ? Pas tout à fait. Ici comme ailleurs, on s'adapte à la nouvelle réalité sanitaire avec une rigueur qui n'ôte rien à l'excitation.

« Dès qu'on ne pourra pas respecter la règle du 2 mètres, nos guides devront porter une visière, explique Bernard Dugas. Nos groupes encadrés par un guide passent de 8 à 6 personnes et ce seront nos clients qui devront ajuster leur propre veste de flottaison. »

Déjà, plusieurs réservations montrent que la demande est bien là. L'offre, elle, s'en trouvera un peu tronquée : plusieurs entrepreneurs en tourisme d'aventure envisagent de diminuer le nombre des sorties quotidiennes guidées pour prendre le temps nécessaire d'expliquer les consignes aux clients. Cela dit, le gestionnaire d'Aventures Archipel est optimiste : « Les entreprises québécoises reconnues ont des plans sanitaires et sont habituées à gérer les risques ». Dans ce contexte, le consommateur aura cette année, encore plus qu'à l'ordinaire, la responsabilité de s'informer auprès des entreprises spécialisées sur les protocoles qui accompagnent toute sortie guidée : plan sanitaire, sécurité, hygiène et nettoyage de l'équipement.

### On a des plans !

« Redécouvrons notre Québec ! » a clamé récemment la ministre du Tourisme, Caroline Proulx, joignant le geste à la parole en mettant sur le tapis, d'un même élan, quelque 753 millions de dollars de deniers publics pour soutenir tous les secteurs du tourisme. Bonne nouvelle pour ceux qui s'interrogent sur les mesures concrètes mises en place par l'industrie : depuis des semaines, les principaux acteurs du tourisme d'aventure se penchent sur les modalités d'un retour à la nature qu'on souhaite sécuritaire et durable. À commencer par l'Alliance de l'industrie touristique du Québec et son plan de sécurité sanitaire COVID-19 qui résume les recommandations en matière d'accueil de la clientèle. Un précieux document que vient compléter celui d'Aventure écotourisme Québec (l'AEQ), réalisé en partenariat avec plusieurs organismes et fédérations, et inspiré par des discussions avec les entreprises de plein air.

Ce plan de sécurité sanitaire du tourisme d'aventure et des parcs régionaux renferme l'ensemble des recommandations adressées aux entreprises de plein air et aux guides pour les aider à mettre en place des pratiques sécuritaires et responsables à chaque étape de leurs activités, que celles-ci soient pratiquées de façon autonome ou guidées. Tout y est passé en revue : communication auprès des clients, modes de paiement sans contact, réduction des risques d'infection durant l'activité, transport en navette sur les sites, nettoyage du matériel de loca-

tion, gestion des espaces communs, prestation des premiers soins, etc. Ce modèle de gestion des risques vient d'ailleurs d'être approuvé par l'Institut national de santé publique du Québec.

### Du côté des fédés

Les organismes sectoriels ont activement participé à l'élaboration de ce document, et ceux-ci se mobilisent aussi depuis des semaines pour définir des protocoles adaptés à leurs activités de plein air et ainsi respecter les consignes gouvernementales de santé publique. À commencer par la Société des établissements de plein air du Québec (SEPAQ), qui insiste sur une reprise progressive des activités avec de nombreuses mesures préventives, notamment dans les espaces communs de camping. « Campings de groupe et refuges restent fermés pour éviter les rassemblements et respecter ainsi les mesures sanitaires », dit Simon Boivin, porte-parole à la SEPAQ.

Chez Rando Québec, on parle d'obligation de l'employeur envers la sécurité de ses employés, de gestion des infrastructures comme les centres d'accueil ou les tables à pique-nique ou, encore, de logistique en situation de crise. On évoque la possibilité d'instaurer un sens unique de la marche sur les sentiers en boucle ou, encore, de fermer l'accès aux belvédères ou aux passages techniques qui comprennent une main courante. Bref : on réfléchit et on se tient prêt à réagir rapidement le cas échéant. Des mesures de déconfinement pour la randonnée pédestre ont

*« Les entreprises québécoises reconnues ont des plans sanitaires et sont habituées à gérer les risques »*

été mises sur pied en partenariat avec le Laboratoire d'expertise et de recherche en plein air, nées d'une vaste table de concertation qui en a défini les termes.

Du côté de Vélo Québec, on évoque la nécessité de miser sur une « éthique cycliste ». À cet égard, son code de conduite des cyclistes en temps de pandémie donne plusieurs conseils pratiques pour éviter les situations potentiellement risquées : réduire sa cadence, rouler à deux mètres l'un de l'autre, limiter les groupes à 10 personnes pour les sorties en clubs.

Ce ne sont là que quelques exemples d'initiatives amorcées par le milieu du plein air. La preuve, s'il en était besoin, que cette industrie cultive l'art de se « réinventer », COVID ou pas.

Le portrait Caribou de la semaine

# L'homme qui plantait des asperges

Comment se sent-on quand, après des décennies de culture d'asperges aussi réjouissantes qu'éreintantes, le printemps ne s'écoule pas les deux pieds dans le champ ? Discussion sur la fin d'une époque — et le début d'une autre — avec Guy-Louis Poncelet, l'homme qui plantait des asperges.

JULIE AUBÉ | COLLABORATION SPÉCIALE, CARIBOUMAG.COM

**L**enfant, il aimait déjà la nature et parcourait avec joie les campagnes de sa Belgique natale. Plus tard, devenu technicien forestier, il entreprend une grande migration vers la Petite-Nation, en Outaouais, où il prend racine. Il y fonde, en 1980, une ferme où se côtoient agriculture et poésie, avec l'asperge comme produit vedette. Il en a cultivé tellement dans sa vie que, bout à bout, cela représente l'équivalent d'un aller-retour Montréal-Bruxelles, affirme Guy-Louis Poncelet d'un ton fort sérieux, mais les yeux espiègles.

En 2014, quand je l'ai rencontré pour la première fois, l'agriculteur de Papineauville me révélait déjà, malgré son énergie contagieuse, être à la recherche d'une relève pour sa ferme. Ou, dans ses mots : d'un « disciple inconditionnel artisan de l'asperge écopoétique ». En 2020, c'est maintenant chose faite. Une transition s'est opérée, la ferme a été vendue à une équipe de jeunes maraîchers.

C'est en 2019 que s'est amorcée la transition entre Guy-Louis Poncelet, de la ferme La Macédoine, et une équipe de quatre maraîchers organisés en coopérative prêts à lancer la Ferme Agricola. Pour le nouveau retraité qui a adopté la Petite-Nation dès son arrivée au Québec en 1978, pas question de quitter sa terre d'accueil ; il s'est déniché un petit logis au village voisin afin de laisser sa belle maison de ferme aux nouveaux propriétaires, Hannah, Heather, Caleb et Nathalie.

La Macédoine, c'était non seulement une ferme en production, mais aussi l'univers éco-poétique d'un homme mi-agriculteur mi-artiste, parsemé de sculptures, vitraux et autres œuvres d'art inspirées du légume vedette des lieux. « C'était un jardin réel, mais on y pénétrait dans un monde surréaliste, onirique et fantastique ! On vendait de l'asperge,

mais on distribuait aussi de la poésie, du rêve, du beau. L'art n'est-il pas porteur d'espoir ? »

Personnage pour le moins coloré, l'heureux fermier accueillait fréquemment ses clients grimés sur ses « échas-perges ». L'équipe de la Ferme Agricola, qu'il appelle affectueusement « les jeunes », poursuit la culture de l'asperge tout en la diversifiant pour remplir les paniers bios de leurs abonnés ainsi que les kiosques des trois marchés publics auxquels ils participent en Outaouais. Maîtriseront-ils l'art de l'« échas-perge » ? Prendront-ils leur douche matinale à l'eau de rosée d'asperge, en août, comme leur prédécesseur ? La suite de l'histoire leur appartient, dorénavant. Mais ce printemps, la poésie — et l'humour ! — n'a pas déserté les lieux : la sculpture du « charmeur d'asperges », positionnée près de l'entrée de la ferme sur la route 323, est fidèle au poste, affublée cette année... d'un masque !

## La transition du charmeur d'asperges

On en parle peu, du brassage d'émotions qui vient avec la passation d'une ferme. Pour Guy-Louis Poncelet, après 40 saisons de récoltes, attentif à son corps et au poids des années, le temps était venu. Or vendre une ferme — même quand les choses se passent dans l'harmonie —, c'est plus qu'une retraite ; c'est changer à la fois de demeure, de paysage, de rythme, de raison de se lever le matin. C'est une transition que le charmeur d'asperge — parce qu'on fond, ce titre lui revient — n'a pas traversée sans tiraillement. « Ça a été difficile de me résoudre à vendre cette terre qui a nourri ma famille et mes rêves, alors qu'à mes yeux la ferme était à son meilleur, et que ma mission n'était pas encore terminée ». Avec le temps, le pincement au cœur a doucement fait place à la fierté de voir sa ferme servir de terreau à de nouveaux projets écologiques et



Guy-Louis Poncelet juché sur ses « échas-perges », avec lesquelles il accueillait fréquemment ses clients. MARIE DES NEIGES MAGNAN

Le produit vedette

## Les asperges

Blanches, vertes ou violettes, elles goûtent les beaux jours

HÉLÈNE ROULOT GANZMANN | COORDINATRICE AUX PUBLICATIONS SPÉCIALES

Ce légume au goût très fin existe en plusieurs variétés, toutes aussi savoureuses les unes que les autres : vertes, blanches (qui poussent sous la terre), violettes (très jeunes) ou sauvages, les asperges sont consommées depuis l'Antiquité. Cueilli manuellement — ce qui explique son prix élevé —, ce légume pousse très facilement au Québec et, qui plus est, sans engrais chimique. Pour en reconnaître la fraîcheur sur les étales, il suffit de casser un petit morceau de tige et de vérifier que la cassure est nette et laisse aussitôt apparaître un jus transparent. Et comme selon l'ABC des bonnes manières, il s'agit du seul légume cuit que l'on peut manger avec les doigts — s'il n'est pas recouvert de sauce —, on ne se gêne surtout pas !

### La nutritionniste Laurence Da Silva Décarie les choisit...

- Pour leur teneur très élevée en acide folique (vitamine B9), qui contribue au développement normal du fœtus.
- Parce qu'elles sont une excellente source de vitamine K, impliquée dans le processus de coagulation sanguine et dans la formation des os.
- Parce qu'elles contiennent des fructo-oligosaccharides, un type de glucides bénéfiques pour la santé notamment grâce à leur effet prébiotique et leur rôle favorable sur la diminution des taux de cholestérol sanguin.

### Le chef Simon Pierre Huneault les cuisine...

- En papillote au vin blanc et au citron sur le barbecue
- En salade (épluchées et légèrement blanchies) avec leur vinaigrette à l'estragon
- En tempura, trempées dans une sauce épicée au sésame

nourriciers. « Avec la relève, c'est facile, dans la tendresse et la délicatesse. Le respect est bien présent. »

Si on sort l'homme de la ferme (ou presque, puisqu'il y passe pratiquement chaque jour faire son tour), on ne sort pas l'artiste de l'homme. Le nouveau retraité aux yeux rieurs a troqué la gouge à asperge pour la plume, rédigeant notamment un manuscrit autobiographique en attente d'un éditeur. « Écrire m'a aidé à tourner la page, ça a été thérapeutique ! Cet ouvrage laissera des empreintes et, j'espère, une fierté régionale ! »

Cette année, le temps froid a retardé le début de la saison, mais l'asperge a fini par se pointer le bout du nez et abonde. Vivace, si on en prend soin, elle reviendra tous les printemps, à quelques centimètres d'où elle a poussé l'an précédent. Comme la vie, elle est en mouvement. Vivre. Avancer. Vivre encore, différemment. « Mais toujours la célébrer avec "aspergitude" ! » d'ajouter Guy-Louis Poncelet.



JOAH BROWN

## BBQ 100 % végé

Quand on pense barbecue, on pense brochettes de poulet, bavette de bœuf, côtes levées... Mais l'alimentation végétale se prête aussi bien aux grillades, selon le chef Jean-Philippe Cyr, lui-même végétalien et adepte du grill. Quatre conseils pour aller plus loin que les pommes de terre en papillote.

JESSICA DOSTIE | COLLABORATION SPÉCIALE

### En papillotes ou sur le grill

On peut faire griller bien d'autres choses que de la viande, affirme d'emblée Jean-Philippe Cyr, connu pour les recettes végétaliennes, mais pas moins gourmandes, qu'il publie sur son site, La cuisine de Jean-Philippe. « C'est avant tout une méthode de cuisson qui permet de caraméliser les aliments, pratiquement n'importe lesquels, sur la grille, rappelle-t-il. Et c'est ça qui est bon ! » Si les papillotes demeurent la méthode idéale pour la cuisson des légumes racines (pommes de terre, mais également carottes, patates douces, panais, betteraves, courges, navets et autres légumes d'hiver), on a tout avantage à faire griller les légumes d'été directement sur la grille, conseille-t-il. Asperges, courgettes, aubergines ou poivrons n'en seront que plus délicieux. Et cinq minutes de chaque côté suffisent. Dans le cas des papillotes, il faut plutôt prévoir une vingtaine

de minutes à 450 °F, toujours sur la grille du bas afin d'obtenir le petit côté caramélisé recherché.

### Classiques marinades

Tofu ferme et tempeh se prêtent très bien à la cuisson sur le barbecue. Pour les rendre plus gourmands (et rallier les plus réfractaires à la cause grâce à des saveurs familières), il ne faut surtout pas oublier la marinade, qu'on peut utiliser pour badigeonner la protéine de son choix pendant qu'elle cuit, voire pour une sauce minute. Afin d'éviter que nos préparations attisent la flamme et finissent par calciner, on « y va mollo avec l'huile dans les marinades », avertit toutefois Jean-Philippe Cyr. Encore mieux : on n'en met pas du tout. Idéalement, on fait chauffer le barbecue à puissance maximale avant de baisser le feu au moment où on y dépose les aliments.



DRAGNE MARIUS

### La simplicité à son meilleur

En saison, Jean-Philippe Cyr aime particulièrement servir des épis de maïs grillés, « comme au Mexique », dit-il. « Sur le barbecue, j'aime ça quand c'est simple, précise celui qui a œuvré plusieurs années en restauration avant de se lancer sur le Web. Ce n'est pas le temps de faire des recettes compliquées. » Un autre incontournable : une salade César faite de cœurs de laitue romaine cuits quelques minutes. Et pourquoi pas une assiette de fruits tout juste saisis sur le grill ? Selon le cuisinier, l'ananas reste une valeur sûre. « C'est le fruit qui se grille le mieux, avance-t-il. Que ce soit en quartiers ou en brochettes, il ne brûle pas. En cinq minutes, c'est prêt. » Il ne manque que le coulis de chocolat ou la boule de crème glacée végétale !

### Une vraie cuisine extérieure

L'été, le chef utilise son barbecue presque tous les jours. Et pas que pour les grillades ! « Je m'en sers aussi pour faire des sauces ou faire pocher mon tempeh avant de le griller », donne-t-il en exemple. Pour l'imiter, nul besoin d'une cuisine extérieure haut de gamme ; une bonne vieille casserole en fonte fera le boulot.

Pour consulter la recette des brochettes de tofu de Jean-Philippe Cyr, parfaites à faire griller sur le barbecue, rendez-vous sur nos plateformes numériques.

# Du bonheur en sentiers plus méconnus



MONT SINGER

L'envie de courir les sentiers de randonnée vous titille, après tant de semaines passées à être encabanés ? Voici quelques sentiers méconnus qui risquent de donner des ailes à vos pieds.

NATHALIE SCHNEIDER | COLLABORATION SPÉCIALE

## Outaouais

Les fanatiques de plein air connaissent bien cette région qui a tout : des espaces naturels facilement accessibles aux randonneurs, comme le parc de la Gatineau. Mais aussi de vastes territoires d'arrière-pays taillés pour l'aventure, comme le parc régional du lac des Trente-et-Un-Milles, un joyau à découvrir.

## Parc national de Plaisance

Comparativement à d'autres parcs du réseau du Grand Montréal facilement accessibles, celui-ci est plutôt méconnu. Pourtant, il constitue un trésor inestimable en matière de biodiversité, surtout à cause de la multi-

tude de lacs, d'étangs et de marais qui ponctuent ce territoire. Et qui dit milieux humides dit lieux fourmillant de vie ; les randonnées s'accompagnent toujours de séances d'observation de la nature. Ce parc national séduit particulièrement les familles tant les activités sont nombreuses (sur l'eau notamment) et le niveau de pratique, accessible à tous.

## La Zizanie des Marais

Un joli nom pour désigner ce trottoir flottant de 400 m qui procure un émerveillement garanti à qui l'emprunte. Présentement, les tortues sont en période de ponte ; on est assuré de les observer à loisir ! Pour une

expérience complète, on prendra préalablement le chemin du Marais-de-la-Sarcelle, une boucle de 4 km qui donne accès à la Zizanie des Marais. Ce tronçon passe par un milieu assez boisé, puis une section ouverte composée d'anciens terrains agricoles. Bonne nouvelle : cette année, les maringouins y sont plutôt discrets...

## Lanaudière

Tout près des grands centres de population, cette région regorge de parcs, de réserves fauniques, de zones d'exploitation contrôlée (ZEC), et même de terres publiques qui invitent à la randonnée pédestre. L'an dernier, élus locaux, entreprises et organismes se sont lancés ensemble dans un projet de développement régional par le plein air. Une manière de démontrer leur ferme intention d'utiliser ce secteur comme levier de développement économique.

## Le parc régional de la Forêt-Ouareau

Parmi les huit parcs régionaux de

Lanaudière, celui de la Forêt-Ouareau est tout simplement grandiose. Avec un réseau de 120 km de sentiers, c'est l'un des joyaux incontestés de la région pour la randonnée. Le sentier du Massif (16 km) promet un beau défi d'ascension récompensé par des points de vue exceptionnels sur la mer de montagnes autour de Saint-Donat. Cette portion du Sentier national procure un sentiment d'apothéose et une intense sensation de liberté.

## Les chutes Swaggin et Bouleau

Peu de randonneurs connaissent ce secret bien gardé à proximité de Saint-Côme : ce sentier est accessible à tous, gratuitement, et permet d'admirer les chutes et les rapides de la rivière Swaggin et de L'Assomption. Un parcours rafraîchissant qu'on réalise en trois heures, aller-retour. Les familles vont adorer.

## Cantons-de-l'Est

Ceux qui n'ont pas encore eu la chance de marcher dans l'extraordinaire secteur de Potton ont manqué quelque chose ! La région est tout simplement magnifique. Direction la réserve naturelle des Montagnes-Vertes, un territoire montagneux qui appartient à l'organisme Conservation de la nature et qui est géré par trois gestionnaires, dont Corridor appalachien.

## Le sentier Découverte

Dans le secteur de Potton, ce sentier est une invitation lancée à tous (on y observe très peu de dénivelé) pour faire le tour du bien nommé étang aux Castors après une petite marche d'approche. On est à peu près certain de pouvoir observer ce rongeur dans son habitat naturel. Le sentier se parcourt en 6 km de pure plénitude. Un bonbon sucré pour l'âme.

## Les sentiers du Mont Singer

Pour plus de défi en randonnée, on choisira ce circuit montagneux, toujours dans la réserve naturelle des Montagnes-Vertes, une boucle de 14,2 km qui fait notamment l'ascension du mont avec 528 m de dénivelé positif. Pour la petite histoire, c'est cette montagne qui a donné son nom au célèbre fabricant de machines à coudre qui s'approvisionnait ici en bois pour construire les tables de ses appareils. Une belle échappée dans l'histoire.

## Que faire cet été au Québec ?

# Village nomade, Charlevoix festif et île sauvage



Entre un nouveau village éphémère érigé tour à tour dans quatre régions du Québec, la possibilité d'entendre plusieurs artistes dans les décors idylliques de Baie-Saint-Paul et le calme d'une île sauvage posée sur le fleuve, le cœur balance...

MARIE-JULIE GAGNON

Chaque semaine, l'autrice, chroniqueuse et journaliste voyage Marie-Julie Gagnon survole les actualités du monde touristique

## Village nomade pour campeurs douilletts

Bien que son nom rappelle un lieu où l'on dort entre quatre murs, le tout nouvel hôtel UNIQ est tout sauf confiné. C'est un village entier créé par deux jeunes entrepreneures allumées, Solène April et Myriam Corbeil, qui se déplacera dans différents sites de la province de juillet à octobre. « Nous sommes deux grandes voyageuses et avons beaucoup fréquenté les auberges de jeunesse, raconte Solène. Un moment donné, nous avons eu envie de dormir dans des lieux un peu plus confortables. » Si l'idée d'acheter une auberge à l'étranger a mijoté pendant un moment, c'est celle de proposer un lieu éphémère au Québec, inspiré de la tendance « pop-up », qui leur a finalement donné l'élan pour se lancer dans l'aventure.

« Au départ, nous devions installer 30 tentes dans différents lieux se trouvant près des festivals, poursuit Solène. Mais, COVID oblige, nous

avons dû changer nos plans. » Devant le besoin d'évasion et de nature des Québécois, le tandem a établi des partenariats pour transporter son village, composé de dix tentes pour cette première année d'opération, dans quatre sites fort inspirants : le parc régional des Grande-Rivières, au Lac-Saint-Jean (du 24 juillet au 12 août), le parc régional du Lac-Taureau (du 14 août au 3 septembre), les Jardins de Métis (9 au 20 septembre) et la baie de Beauport (22 septembre au 11 octobre).

Dans chacune des régions, des activités seront proposées et des partenariats permettront de faire des découvertes. « Les unités seront plus distancées que le projet original, mais l'esprit de village sera quand même là, souligne Myriam. Il y aura un peu d'animation en soirée et des surprises. Ce ne sera pas seulement une expérience de camping de luxe. » Il est possible d'effectuer des réservations par l'entremise de leur site Web. [hotel-uniq.com](http://hotel-uniq.com)



## Un « Tout Petit Festif » à Baie-Saint-Paul ?

S'il y a une équipe qui a l'habitude des triples saltos arrière sur des dix cents, c'est bien celle du Festif ! de Baie-Saint-Paul, dans la région de Charlevoix. Fondé en 2009, le festival nous a habitués à des expériences inédites dans différents lieux tantôt pittoresques, tantôt inusités. Devant l'impossibilité de tenir le festival cette année, l'équipe du Festif ! a lancé « Les expériences d'écoute », qui permettent aux auditeurs de s'immerger dans l'atmosphère de quatre lieux différents, écouteurs aux oreilles, entre le 20 juin et le 11 juillet.

Au programme : Klô Pelgag (20 juin), The Brooks (27 juin), Plants and Animals (4 juillet) et The Barr Brothers (11 juillet). Le matériel d'écoute sera fourni aux participants, qui pourront prendre place dans des hamacs ou des sacs à billes disséminés dans des endroits aussi éclectiques que les berges du fleuve, un parc recréant

une atmosphère de camping tropical, une forêt et un champ. Grâce à un partenariat avec les Faux Bergers, magiciens culinaires bien connus dans la région, ils pourront également goûter les saveurs de Charlevoix.

Les personnes qui souhaitent vivre ces expériences exclusives — pas plus de 30 par jour, séparées en trois groupes — peuvent se procurer des billets en ligne ([bit.ly/2zMe3Wo](http://bit.ly/2zMe3Wo)). Bien que les artistes ne seront pas sur place en personne, chacun a préparé une introduction narrative.

L'actualité étant pleine de rebondissement, Charles Miller, directeur des communications du Festif !, raconte que les activités et les feux de camp prévus aux dates initiales du Festif, du 23 au 26 juillet, sont en train de prendre une forme un peu plus ambitieuse. « Il n'y aura pas de gros spectacle, précise-t-il, mais deux sites proposant des prestations en format plus intime... et beaucoup

VOIR PAGE C 4 : ÉTÉ

Les Jardins de Métis, dans la région du Bas-Saint-Laurent, où s'arrêtera le village nomade hôtel UNIQ du 9 au 20 septembre. JC LEMAY

## Le portrait de la semaine

# Cultiver sa propre médecine

Faute de pouvoir travailler, Chloé Robertson et Jonathan Audet ont profité de l'abondance de temps des derniers mois pour bâtir leur premier jardin urbain. Plus qu'un potager, leur havre de paix niché sur le Plateau renoue avec les vertus médicinales des plantes.

CHARLOTTE MERCILLE | COLLABORATION SPÉCIALE

**D**ans ses Laurentides natales, Chloé a passé de nombreux étés à observer sa grand-mère plonger ses mains dans la terre. « Elle ne m'enseignait pas tant de choses que ça, mais je la regardais aller, et puis j'ai simplement toujours été intéressée par les plantes », explique-t-elle.

Arrivée à Montréal, la jeune femme approfondit ses connaissances, tour à tour chez son frère à Verdun puis dans son appartement, où elle habite depuis bientôt six ans. Les années passent, les journées sont remplies et le temps manque toujours un peu pour se consacrer pleinement à cette passion florissante.

Jusqu'au jour où la COVID-19 suspend la frénésie du quotidien brutalement. Chloé, massothérapeute et professeure de yoga, et son compagnon, Jonathan, DJ et barman, se retrouvent sans travail.



Bien que morose, le moment était tout indiqué pour élargir leur nid végétal. Dès les premiers soubresauts du printemps, les semis coiffés de lumières à néons ont parsemé l'appartement du couple. Depuis quelques semaines, la majorité des « bébés » profitent de l'extérieur, et les amis de Chloé et Jonathan, de petits semis reçus en cadeau.

## Le pouvoir de l'herboristerie

Outre l'occasion de faire pousser sa propre nourriture, Chloé se passionne pour le pouvoir guérisseur des plantes. Elle suit actuellement une formation à distance avec L'Herborthèque, située à Lantier dans les Laurentides.

La massothérapeute propose fréquemment à ses clients des remèdes à base de plantes, comme la fleur de framboisier pour équilibrer le système reproducteur féminin ou le pissenlit pour soutenir le foie. Dans ses retraites en forêt, elle ajoute les bienfaits de la nature au yoga, à la méditation et aux rituels.

« C'est une manière de nous redonner le pouvoir sur notre alimentation et, plus largement, sur notre qualité de vie, et de réapprendre le contact avec la nature et de découvrir ce qu'elle nous offre comme médecine », souligne-t-elle.

Les pots disposés sur le balcon de l'appartement se composent principalement d'arbres fruitiers, de fines herbes et, vous l'aurez deviné, d'herbes médicinales. La plupart des semences proviennent des Semences du Portage, à Montréal.

Les graines ont été commandées assez tôt dans la saison, ce qui a permis au duo d'éviter la rareté dans les pépinières causée par la COVID-19. Des semaines durant, ils se sont copieusement abreuvés aux conseils d'employés de la quincaillerie du coin et du soutien de groupes Facebook.

La jardinière en herbe a saupoudré presque tous ses pots de l'achillée



millefeuille. « La plante dégage des huiles essentielles qui renforcent les autres végétaux environnants. C'est un excellent remède sur le plan du système reproducteur féminin et un anti-inflammatoire sur le plan du métabolisme », explique Chloé.

Le basilic côtoie pareillement les feuilles naissantes des plants de tomates, car ils se nourrissent mutuellement, aussi bien dans la terre que dans l'assiette.

Avec la pandémie, le thym s'est aussi naturellement imposé. La vivace est connue pour ses qualités antivirales et antibactériennes. Dans la région méditerranéenne, elle était fréquemment utilisée pour prévenir les épidémies. Elle se consomme en tisane ou peut servir de base d'huile pour le corps. En plus de soutenir le système immunitaire, le thym calme les bronches et, par conséquent, la toux.

Tous les matins, la jeune femme s'émerveille de la croissance des semences : « On revient à la richesse de s'investir et de prendre le temps, conclut-elle. Il suffit d'en prendre juste assez, pas plus que ce dont on a besoin. »

**Chloé Robertson et Jonathan Audet sur le balcon de leur appartement, où ils font pousser arbres fruitiers, fines herbes et herbes médicinales.**

PHOTOS FABRICE GAËTAN

## Les trois trucs de la jardinière

### S'entraîner avec les fines herbes

« C'est bon, ça rajoute plein de saveurs durant l'été, et ça ne demande pas trop d'attention. S'il y a de l'espace et de l'intérêt, on peut aussi ajouter des plants de tomates », explique Chloé.

### Protéger ses récoltes

En ville comme à la campagne, les petites bêtes peuvent se montrer particulièrement voraces avec les récoltes. Si c'est le cas sur votre carré de terre ou votre balcon, la farine de sang est un engrais qui saura éloigner lapins et écureuils gourmands. Le savon noir s'avère quant à lui une solution écologique et particulièrement efficace pour se débarrasser d'insectes nuisibles.

### Accorder ses plants à la dose de lumière

Si vous disposez de beaucoup de soleil, privilégiez les tomates, les concombres et les haricots. Les sols plus ombragés seront plus adéquats pour la culture des légumes-feuilles, comme le chou frisé (*kale*), la laitue et le radis.

## Le retour des croisières

### ÉTÉ

SUITE DE LA PAGE C 3

d'autres choses. » Les Trois Accords ont confirmé leur présence. On murmure que plusieurs autres gros noms — des habitués du festival — pourraient aussi être de la partie...

### À l'abordage !

À compter du 1<sup>er</sup> juillet, les croisières d'un jour ou moins s'ajouteront à la liste d'activités permises. Des lieux exceptionnels accessibles seulement en bateau se préparent aussi à accueillir (enfin !) les visiteurs. C'est le cas de Duvetnor, qui proposera à compter du 10 juillet la location de sept chalets pour deux à six personnes et de 22 emplacements de camping disséminés dans quatre secteurs de l'île aux Lièvres, dont l'un offre une vue sur Charlevoix.

Pour la distanciation physique ultime (et un maximum d'intimité), on opte pour le secteur « Les bélugas », qui se trouve à la pointe de l'île, à environ trois heures de marche (12 km) du débarcadère. « Il arrive qu'on ne croise personne en se baladant dans ces sentiers », souligne Mélanie Doré, responsable des communications pour Société Duvetnor.

Au moment où ces lignes étaient écrites, aucune réservation n'avait encore été prise pour cet été. « Alors oui, on a de la place ! dit Mélanie Doré. Les séjours devront être de trois ou quatre nuits. » Il est aussi possible de s'y rendre simplement pour se balader dans les sentiers balisés, qui totalisent une quarantaine de kilomètres, mais les excursions aux îles du Pot à l'Eau-de-Vie ont été annulées cette saison. Pour réserver : 418 867-1660.

## À surveiller

Dès le 1<sup>er</sup> juillet, il sera possible de visiter le fabuleux parc national de l'Île-Bonaventure-et-du-Rocher-Percé, en Gaspésie, où l'une des plus importantes colonies de fous de Bassan au monde peut être observée de très près.

À Baie-Saint-Paul, la rue Saint-Jean-Baptiste sera piétonne tous les vendredis soir et les samedis, du 10 juillet au 22 août.

C'est samedi que rouvrent le Zoo de Granby, dans les Cantons-de-l'Est, et le Parc Oméga, dans l'Outaouais. Le Zoo sauvage de Saint-Félicien, au Saguenay-Lac-Saint-Jean, accueille pour sa part les visiteurs depuis le 13 juin. Dans le cas de ce dernier, il est nécessaire de réserver une plage horaire. Procurez-vous des billets en ligne.

À l'origine destiné à promouvoir les régions éloignées en permettant la création de forfaits avec une portion aérienne, le programme Explore Québec a été décliné pour proposer aussi des produits sur la route. Pour découvrir les forfaits qui sont ajoutés progressivement : [bit.ly/2zMdP16](https://bit.ly/2zMdP16)



L'intérieur de l'une des tentes proposées par Hôtel UNIQ, idéales pour les campeurs douilleux  
RÉGENT ST-HILAIRE