

PÉKININFOS



SANTÉ-VOYAGES-CULTURE-HISTOIRE-ÉDUCATION-LECTURES-CUISINE-LOISIRS-ÉVÉNEMENTS

**LES DESSOUS DU
MAH-JONG**

**BIENVENUE AU
BUFFLE DE
MÉTAL**

**DOSSIER :
LES JOIES DE
L'HIVER**

**SKI
TOUS EN PISTE**

**SE RÉGALER
PAR TEMPS
FROID**

**LES JOUEURS
DE NOIX
PASSION
CHINOISE**



LA RÉDACTION

LA RÉDACTION

Responsables de la publicité
Olivier Mourot
Joëlle Belloir

presidencepekinaccueil@gmail.com

MISE EN PAGE

Sinith Bejm

COMITÉ DE RÉDACTION

Marie Cruysmans
Irène Émorine-Germain
Isabelle Giordan
Éléonore Jung

CONTRIBUTEURS

Olivier Mourot
Marie-Christine Hugonnard
Isabelle Giordan
Éléonore Jung
Irène Émorine-Germain
Brigitte Sion
Éric Meyer
Samuel Morlé
Li Song
Marie Cruysmans
Catherine Pierce
Anne-France Archambeau
LaPtiteLu
Amandine Nehring
Julie Bailleul
Margot Zhang

Photo de couverture :
Zhang-Kaiyv :
<https://unsplash.com/>



LA RÉDACTION DE PÉKIN INFOS



Irène
ÉMORINE-GERMAIN



Éléonore
JUNG



Isabelle
GIORDAN



Marie
CRUYSMANS



Sinith
BEJM

LE BUREAU DE PÉKIN ACCUEIL



Olivier MOUROT, Président et Pôle Partenariat

Installé à Pékin depuis six ans, je compte bien rester encore plus longtemps ! Cela me donne ainsi l'occasion de m'impliquer toujours plus pour la communauté Francophone au travers de l'Association. Encore plus motivé que jamais après cette année particulière nous ayant arrêté dans notre élan de renouveau.

Contact : presidencepekinaccueil@gmail.com



Sylvie BERGER, Vice-Présidente et Pôle Accueil

Alsacienne, mariée et mère de quatre grands enfants, je suis expatriée depuis de nombreuses années. Assistante sociale de formation, l'entraide est pour moi une valeur fondamentale. Rejoindre le bureau de Pékin Accueil est une façon de rendre ce que l'on m'a donné, en aidant -à mon tour- les adhérents Francophones à réussir harmonieusement leur intégration dans un nouvel environnement.

Contact : presidencepekinaccueil@gmail.com



Séverine GRANDJEAN, Trésorière et Pôle Activités

Mariée et mère de deux adolescents, je suis arrivée à Pékin depuis plus de deux ans, déjà ! J'ai une longue expérience dans l'événementiel, en tant qu'organisatrice de manifestations très diverses, artistiques et sportives, et cheffe de projets internationaux. Je suis ravie d'apporter ma contribution à une association qui œuvre pour le bien-vivre des Francophones à Pékin.

Contact : tresoreriepekinaccueil@gmail.com



Grégory DESBUQUOIS, Trésorier Adjoint et Pôle Évènements

Originaire du nord de la France, je suis arrivé à Pékin à l'âge de 25 ans et je ne suis pas prêt de partir ! Depuis plus de dix ans, j'organise des activités footballistiques ainsi que des soirées. C'était écrit qu'un jour je rejoindrais le pôle événementiel du bureau, j'ai franchi le pas l'an dernier et je suis très motivé pour continuer l'aventure.

Contact : tresoreriepekinaccueil@gmail.com



Lily ZHANG, Secrétaire et Adjointe au Pôle Évènement

Je suis née à Pékin. Profondément amoureuse de la culture Chinoise, de la nourriture, de l'étiquette et des activités chinoises, je serai plus qu'heureuse de partager les petits secrets de la Chine et de Pékin avec tous les membres de l'Association.

Contact : pekinaccueil@gmail.com



Julie Bailleul, Responsable du site Internet et des réseaux sociaux

Après 4 ans d'expatriation à Bangkok, Julie s'installe à Pékin en septembre 2018. Chargée de communication de profession, Julie gère le site internet de Pékin Accueil (www.pekin-accueil.com) ainsi que les réseaux sociaux de l'association.

Contact : siteinternetpekinaccueil@gmail.com

SITE INTERNET ET RÉSEAUX SOCIAUX DE PÉKIN ACCUEIL

ÉDITO

À l'heure d'écrire cet éditorial, nous vivons encore des jours difficiles avec nos familles, nos amis qui sont restés dans nos pays d'origine et où l'épidémie de COVID 19 sévit encore et toujours. J'ai bien peur que nous n'ayons pas encore terminé d'en parler et d'en subir les conséquences.

Face à cette situation inédite, très vite est apparue l'importance de s'unir, d'éviter l'isolement.

Nous avons la chance d'avoir aujourd'hui une situation stable à Pékin et en Chine en général.

Tout en restant bien évidemment vigilants, la vie reprend ses droits et avec elle nos activités et événements qui nous permettent effectivement de nous retrouver, de nous réunir et de partager.

Notre Assemblée Générale en a été le rappel et le moment de véritable relance de l'association. Le bureau nouvellement élu se joint à moi pour vous remercier de votre confiance et votre implication.

Plus que jamais il nous faut faire face à de nouveaux défis.

Pour être en capacité de leur faire face, de renouer avec le lien social, il est essentiel de rappeler nos spécificités, les vertus de l'adhésion à un projet collectif, de chercher à fédérer par du dialogue pour donner envie à nos membres d'être des parties prenantes du redémarrage. En tant qu'acteur associatif, comme bien d'autres, nous sommes également victimes de la situation actuelle qui nous a échappé. Il convient donc d'agir pour faire vivre cet esprit de partage et de solidarité qui fonde l'action et l'engagement associatif. Sur la durée, c'est probablement la meilleure forme de réponse à cette crise.

Encore une fois, Pékin Accueil a besoin de vous, longue vie à notre association.



SOMMAIRE

	PÉKIN ACCUEIL EN MOUVEMENT			
4	EN IMAGES <i>BBQ retrouvailles, Café de bienvenue, Soirée dansante et Assemblée Générale et Nouveau bureau</i>			
8	ACTIVITÉ PÉKIN ACCUEIL <i>L'univers du Mah-jong</i>			
10	<i>Découverte du quartier sud de Chaoyang park</i>			
12	PORTRAIT <i>Becky Wang, son engagement pour Roundabout</i>			
14	TÉMOIGNAGE <i>Le Bien-être au Travail Interview d'Enoch Li</i>			
		CULTURE		
	16	<i>Passion chinoise des « joueurs de noix »</i>	36	<i>Ski : tous en piste !</i>
	18	<i>Petit Peuple: Sun Jinrong détective animalier</i>	30	<i>Se régaler lorsqu'il fait froid</i>
	19	<i>Pourquoi? Répondons à quelques « Pourquoi? » Pour mieux comprendre notre environnement</i>		<i>Rester en forme grâce au gingembre</i>
	20	<i>Des calendriers pas comme les autres</i>		
		DOSSIER: LES JOIES DE L'HIVER		
	22	<i>Sommaire détaillé</i>	37	<i>Sommaire détaillé</i>
	24	<i>Nouvel An Chinois, la fête des symboles</i>	38	<i>Sélection lecture de Samuel Morlé</i>
	26	<i>Bye-Bye l'Année du Rat</i>	39	<i>Chronique d'un débridé de Li Song</i>
	27	<i>Les plaisirs d'Hiver</i>	40	<i>La Ptite Lu de Lucie Guyard</i>
			42	<i>Bons plans gourmands de Julie Bailleul</i>
			44	<i>Recette de Margot Zhang</i>
			45	<i>La beauté au naturel par Amandine Nehring</i>
				RUBRIQUES LOISIRS ET BIEN-ÊTRE



BBQ Retrouvailles

Samedi 29 août 2020



Café de bienvenue

Vendredi 11 septembre 2020





Soirée dansante

Samedi 19 septembre 2020



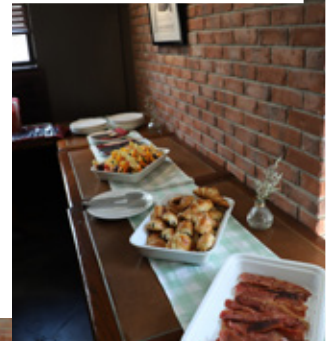
*Retrouver toute l'actualité de Pékin Accueil
sur notre site internet :*

www.pekin-accueil.com



Assemblée générale

Vendredi 16 octobre 2020



L'équipe du Pékin Infos recrute.

Sinith Bejm, notre infographiste, quitte l'aventure après plusieurs éditions du magazine en notre compagnie. Nous lui adressons un chaleureux merci et tout notre soutien pour la suite de son chemin.

Alors si vous avez des compétences d'infographiste et l'envie de participer à ce beau projet avec notre équipe, n'hésitez pas à nous rejoindre.

Vous avez envie d'écrire? Venez tenter l'aventure et prenez contact avec les membres du Pékin Info. Enfin, si vous avez du temps et êtes bon lecteur, devenez relecteur pour le journal !

Infographiste, rédacteur ou relecteur, nous serons ravis de vous accueillir dans notre équipe !

HORIZON
TRAVEL

Voyagez au bout de vos rêves



Avec **CHINA HORIZON TRAVEL**

CHINA HORIZON TRAVEL est une agence de voyage francophone, anglophone et sinophone qui met à votre disposition ses 15 ans d'expérience et de passion pour vous faire découvrir Pékin et ses environs, la Chine ainsi que l'Asie.

Que vous voyagiez seul, en couple, entre amis ou en famille, **CHINA HORIZON TRAVEL** s'occupe de tout. Nos programmes sur mesure sont étudiés avec beaucoup de soin afin de vous proposer des séjours de qualité. La réussite de votre voyage constitue notre objectif quotidien.

CHINA HORIZON TRAVEL

Téléphone : +86 10 84 60 68 67 ou +86 188 1105 2299

Fax : +86 10 84 60 45 28

E-mail : info@chinahorizontravel.com
www.chinahorizontravel.com



Services de Délocalisation
Déménagement de Bureau
Archivage de Dossiers

Logistiques
Relocalisation
d'Animaux

CONNECTE
DES
VIES



info@cimmover.com
www.cimmover.com
+86.10.8762.5110



Centre de Massages



- La Réfléxiologie
- Traitement de visage
- Massage Chinois
- Gommage du corps
- Aromathérapie
- Massage Thaïlandais

- 17 Gongtibi Lu (en face de la porte Nord du stade des Travailleurs)
Tel: 6417-9595
- 2^{ème} étage, Grand Fortune Garden 46 Liangmaqiao Lu (en face de l'Ambassade de France)
Tel: 8440-1495

Heure d'Operation : 11.00am-00:30am
Contact Francophone : michelle@bodhi.com.cn
www.bodhi.com.cn



NE
PARTEZ
PAS
SANS
LUI!



SERVICES COMPLETS
RELOCALISATION
D'ANIMAUX

VOYAGER
MIEUX
AVEC
VOS
AMIS



beijing@globypetrelo.com - www.globypetrelo.com - 86.10.8762.5020



UN JEU CHINOIS MÊLANT POÉSIE ET STRATÉGIE

En arrivant à Pékin, il y a un an maintenant, j'avais hâte de découvrir la culture chinoise dans ses multiples dimensions. Le Mah-jong appartient à cet univers. Jeu chinois par définition, il a été exporté dans le monde entier et se joue même dans des compétitions internationales. Mais il reste aussi ancré dans la culture locale car, ici, chaque famille le pratique avec ses propres règles. On croise même dans les parcs des joueurs dont la rapidité d'action étonne et qui, parfois, peuvent même jouer un peu d'argent.

J'ai eu la chance de découvrir cette activité en rejoignant Pékin Accueil. En m'y rendant la première fois, avec d'autres nouvelles arrivantes, je me demandais vraiment comment allait se dérouler notre « apprentissage », car le groupe était constitué de plusieurs « anciens » joueurs déjà très au fait des règles du jeu.

UN APPRENTISSAGE TOUT EN DOUCEUR

Les nouveaux venus, tous débutants, sont pris en charge par ceux qui maîtrisent le jeu. On se retrouve ainsi à une table avec au minimum une personne qui joue depuis déjà quelques temps. On apprend en douceur comment installer le jeu : construire le Mur, décider qui est le Vent d'Est qui commence, installer les Vents inversés, ne pas oublier la Colline des Fleurs, comprendre où casser le Mur pour distribuer les jeux, toute une symbolique qui intrigue, surprend et amuse, mais que l'on suit rigoureusement !

Pour démarrer, il faut aussi passer par l'apprentissage de tout un nouveau vocabulaire (voir encadré, le Mah-jong: ses règles et son vocabulaire). Le Mah-jong : ses règles et son vocabulaire). Les premières parties sont très longues et demandent beaucoup de réflexion, car nous devons nous habituer à ces caractéristiques peu habituelles. C'est aussi l'occasion de poser les nombreuses questions sur ce qui est autorisé ou non. Les joueurs expérimentés sont très patients avec nous !

L'ART DE MAÎTRISER LES COMBINAISONS GAGNANTES

Cela commence aussi par des déceptions. Les débutants sont très fiers de réaliser des combinaisons simples, qui pourraient aboutir

à un Mah-jong. Les 14 pièces posées semblent, de prime abord, correspondre à ce que l'on a compris ! Le jeu est alors étalé avec un grand sourire et là, ceux qui connaissent les règles expliquent gentiment que le jeu ne vaut pas les 8 points nécessaires pour que le Mah-jong soit accepté. La confusion s'installe car les suites sont là, comme les trios identiques de pièces. L'apprentissage des combinaisons et des points poursuit son long cheminement. Avec bonne humeur, les Tuiles sont rendues au joueur et la partie continue.

Au fil des semaines, les nouveaux venus prennent de l'assurance et les parties sont de plus en plus nombreuses et se jouent de plus en plus vite. Nous apprenons au fur et à mesure les subtilités de la mise en place du jeu : on fabrique un Mur avec les Tuiles, on choisit le Vent d'Est parmi les quatre joueurs, les dés décident le côté du Mur qui se brise, quand on pioche une Fleur, il faut reprendre une Tuile sur la Colline et non sur le Mur ! En fait, c'est assez facile et après quelques parties, cela nous paraît bien plus simple qu'au premier abord.

En quelques lundis, les règles élémentaires du jeu sont acquises. On commence aussi à retenir les combinaisons simples qui valent 8, 12 ou 16 points, plus simples à réaliser que les 88 points (maximum possible et surtout très difficiles à obtenir). Peu à peu, on cherche des combinaisons plus originales que le Petit Serpentin ou la Suite Pure !

UN PEU DE STATÉGIE ... ET BEAUCOUP DE BONNE HUMEUR

Si les règles du Mah-jong changent selon les provinces, voire selon les familles, l'activité de Pékin Accueil a aussi suivi



différentes règles au cours du temps. Avant mon arrivée, on pouvait échanger des Tuiles entre joueurs (avec des conventions précises). Il n'y avait pas non plus de nombre minimum de points et il était plus simple de faire Mah-jong. Depuis trois ans, les règles adoptées sont les règles internationales. Un travail important a été réalisé par des anciennes pour compiler, dans un petit livret remis à chaque joueur, toutes les combinaisons officielles possibles. Cela nous sert de base pour accepter ou non un Mah-jong annoncé. Certaines combinaisons sont bien connues, mais d'autres nécessitent une recherche attentive. La bienveillance est de mise, naturellement, en cas de doute !

L'esprit est à la fois sérieux et ludique. Cela donne lieu aussi à des discussions amusantes quand d'anciens reviennent jouer et ne retrouvent plus les mêmes principes. Quand le patron de la Taverne (où nous nous retrouvons chaque lundi) joue avec nous, il emprunte aussi le livret pour jouer selon nos règles !

Un peu de stratégie, beaucoup de chance, un jeu authentique, des participants sympathiques, des discussions parfois passionnées, si cela vous tente, n'hésitez pas à nous rejoindre... Avec Pékin Accueil, un après-midi de Mah-jong est toujours synonyme de bonne humeur.

POUR REJOINDRE L'ACTIVITÉ

Les joueurs de Mah-jong de Pékin Accueil se réunissent traditionnellement à la Taverne, 7 Gongti Xilu, Chaoyang District, 朝阳区工体西路7号, tous les lundis de 14h à 17h avec la possibilité de déjeuner avant pour ceux qui le souhaitent, ce qui permet de remercier le restaurant qui gentiment nous accueille.

Responsables de l'activité: Isabelle Vogt, Keum-Hee Blanc et Cynthia Tsai

Plus d'infos : <https://www.pekin-accueil.com/Mah-Jong>

LE MAH-JONG : SES RÈGLES ET SON VOCABULAIRE

Le Mah-jong, 麻将, est un jeu de société qui se joue à quatre. On peut éventuellement y jouer à trois sans en changer les règles.

Il est composé de 144 pièces, appelées Tuiles, ressemblant un peu à des dominos. Elles sont le plus souvent en plastique, mais il existe des jeux rares et précieux aux Tuiles de bambou ou de bois précieux. Dans les petites échoppes, on en trouve de toutes les tailles, parfois même sous forme de jeux de cartes, plus faciles à transporter.

Chaque pièce du jeu existe en 4 exemplaires. On trouve 3 familles de 9 pièces : les Perles (ou Cercles ou Galettes pour les Chinois), les Caractères (ce sont les chiffres) et les Bambous (ou les Bâtons pour les Chinois). Chaque famille est composée de Tuiles allant de 1 (Caractère 1, 1 Bambou ou 1 Perle) à 9 (Caractère 9, 9 Bambous ou 9 Perles). On ajoute les Honneurs, composés de Dragons (Blanc, Rouge et Vert) et Vents (Nord, Sud, Est et Ouest). On trouve aussi 4 Fleurs différentes et 4 Saisons (Printemps, Été, Automne, Hiver). Rien que cet énoncé témoigne de la poésie chinoise !

Pour faire Mah-jong, on peut composer des suites de 3 nombres dans une même famille : 3 de Perle, 4 de Perle, 5 de Perle, par exemple ; ce sont les Chows. On peut aussi composer des Trios de Tuiles identiques : 3 Vents d'Est, par exemple ; ce sont les Pongs. Les combinaisons de Chows ou de Pongs, plus ou moins compliquées à obtenir, permettent de gagner. Il existe aussi des combinaisons de 14 éléments différents, mais pas n'importe lesquels : ce sont les 13 Lanternes Mystérieuses ou le Grand Serpentin par exemple. Quand on vous dit que c'est poétique !



Texte et photos
Marie-Christine HUGONNARD



Dans la ville qui nous accueille, chaque bloc d'immeubles regorge de bonnes adresses. Mais faute de repères, pas toujours facile d'y accéder. Depuis la rentrée, Pékin Accueil a donc décidé de lancer des visites de quartiers, parrainées par un ou plusieurs « anciens ». Un jeudi de septembre, une vingtaine de curieuses sont ainsi parties – à pied et à vélo – à la découverte du sud de Chaoyang Park.

L'idée a été lancée un peu comme un défi. Au sein de l'association, Sylvie Berger s'occupe des marraines et parrains de résidence¹ et souhaite redynamiser l'accueil des nouveaux venus. À Casablanca d'où elle arrive, il existait déjà des découvertes de quartier. Alors, pourquoi pas à Pékin? Décision est prise de tenter l'expérience autour de Park Apartments. C'est une des adresses qui regroupe le plus grand nombre de familles expatriées francophones. En tant que marraines de cette résidence, Céline Bourdy et moi-même lançons les invitations : un café convivial, suivi d'un petit tour à pied et à vélo d'une durée approximative de 2 heures.

L'activité est gratuite et tous les membres de Pékin Accueil sont les bienvenus, quel que soit leur lieu de résidence. Le jour J, elles sont une vingtaine à tenter l'expérience : quelques nouvelles venues et des habitantes d'autres quartiers de Pékin ont fait le déplacement, mais également plusieurs voisines. À l'approche de la Golden Week, une d'entre elles nous apporte un gâteau de lune traditionnel à partager. Une heure plus tard, il est temps de démarrer. La balade commence à pied.

Pour le parcours, pas d'ambition démesurée. Il s'agit plutôt de partager quelques « bons tuyaux ». Premier exemple, à quelques mètres de la résidence, un petit marché de fruits et légumes s'installe sur le trottoir tous les jeudis et dimanches matin. Les produits sont frais et variés et les prix y sont imbattables. Changement d'ambiance, à quelques mètres encore, un petit musée abrite les œuvres d'un très grand maître de la peinture chinoise... Plus tard, à vélo, nous nous arrêtons chez un vendeur de scooters électriques. Puis, il y a le jardin public, un marché couvert et ses stands de nouilles... un autre, spécialisé dans l'électronique... Enfin, une papeterie en sous-sol et un petit restaurant japonais... Dans cette ville immense, la vie des petits quartiers est pleine de trésors. Il suffit juste d'un petit coup de pouce pour y accéder !

¹ Les marraines et parrains (ex-hôtesse et stewards) de résidence ont pour mission d'accueillir et de faciliter l'installation des nouveaux arrivants, membres de l'association. Pour rejoindre ce groupe, ou pour organiser une visite de quartier, contactez Sylvie Berger : sylvie.berger59@gmail.com. Informations sur <https://www.pekin-accueil.com/Accueil-des-nouveaux-arrivants>

À LA DÉCOUVERTE DU QUARTIER SUD DE CHAOYANG PARK

MES ADRESSES AU SUD DE CHAOYANG PARK

Académie Qi Baishi : Les salles de ce musée sont consacrées au travail et à l'influence de Qi Baishi, artiste majeur de la première moitié du XXe siècle dont le style a modernisé la « peinture lettrée traditionnelle ». Paradoxalement, c'est une très belle exposition temporaire consacrée au peintre français Toulouse Lautrec qui m'avait fait découvrir ce lieu.

Adresse : *Art Museum of Beijing Fine Art Academy (musée Qi Baishi). Courtyard 12, Chaoyang Gongyuan Nan Lu, Chaoyang*

Parc de Tuanjiehu : Il offre - sur un périmètre relativement restreint - un condensé de l'immense vie sociale qui peut s'épanouir dans un jardin public chinois. Des marcheurs et sportifs, en passant par les chanteurs d'opéra ; des enfants venus faire du bateau, en passant par les cours de danse et d'art martiaux... Il se passe toujours quelque chose dans ce petit parc relaxant.

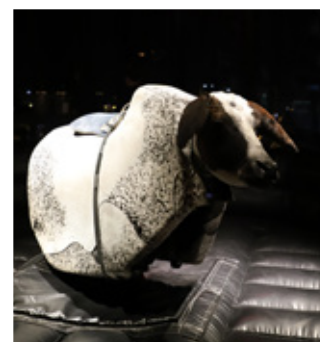
Adresse : *Entrée Est par la rue Tuanjiehu. Entrée Ouest au niveau du 3e périphérique. Métro Tuanjiehu, ligne 10.*

Petit « Outlet » de vêtements de sport : Invisible depuis la rue, il regroupe sur deux niveaux des stands et magasins d'usines de plusieurs marques de sport (North Face, Nike, Adidas, Li Ning, etc.)

Adresse : *Life Shopping Plaza, Chaoyang Park South Road, N°8, Chaoyang*

Restaurant Rodeo Western Cowherd Craft Beer Bar : Ici les amateurs d'ambiance américaine, de rodéo et de ribs ne seront pas déçus ! Dépaysement garanti, avec en prime une belle vue sur la ville illuminée depuis le 26e étage. Les plus courageux pourront s'essayer au rodéo, comme de vrais cow-boys.

Adresse : *Chaoyang Park South Road No.10 Junhao Central Park Block A1 Building / Etage 26*



Texte de **Isabelle GIORDAN**
Photos de **Julie BAILLEUL**

RENCONTRE AVEC BECKY WANG

UNE FEMME AU GRAND CŒUR

Becky Wang est une femme discrète dont le nom est probablement méconnu de la communauté francophone de Pékin. Pourtant, depuis plus de dix ans, elle consacre une grande partie de sa vie et de son temps au service de Roundabout, acteur majeur parmi les organisations caritatives. Aussi Becky Wang a immédiatement accepté notre demande de rencontre, ayant à cœur de nous parler de son engagement et son dévouement à contribuer à des œuvres de charité.

Originaire de la province du Henan, cette mère de trois enfants est installée depuis 22 ans à Beijing Riviera, en parallèle de plusieurs longs séjours aux Etats-Unis où elle a notamment élevé ses deux aînés. Lorsqu'on lui demande de se présenter, elle se décrit humblement comme une « maman de Shunyi », ce qui d'ailleurs la fait sourire. Cette expression popularisée par une journaliste dans les années 2000, désigne ces femmes chinoises vivant au nord-est de Pékin, éduquées, maîtrisant les langues étrangères et influencées par la culture occidentale puisqu'elles sont proches des milieux expatriés anglophones. Habituellement, leurs enfants fréquentent les mêmes écoles internationales puis partent étudier à l'étranger. Mais bien sûr, le portrait de Becky Wang ne se résume pas qu'au simple statut de mère de famille. Son histoire est intimement liée à celle de Roundabout qu'elle a rejoint en 2009 en tant que bénévole.



C'est donc avec enthousiasme que Becky nous a raconté les liens qu'elle a tissés avec l'organisation caritative fondée en 2008 par Leslie Simpson, une expatriée britannique ayant eu elle-même plusieurs expériences de bénévolat en Chine auparavant.

Les chemins des deux femmes se sont croisés en 2009 lorsque Becky, au moment où sa benjamine rentrait à l'école primaire, a décidé de servir la communauté en tant que bénévole. Dans le premier magasin situé à Shunyi, les missions initiales de Roundabout consistaient à collecter, trier puis redistribuer des dons en nature destinés aux orphelinats (lait infantile, couches et divers autres produits), ainsi que des dons en argent. Puis, en 2012, Roundabout a été sollicitée pour la première fois pour venir en aide à un enfant atteint de leucémie car sa famille n'avait pas les moyens de subvenir aux frais médicaux. L'appel lancé





auprès des donateurs a permis, contre toute attente, de collecter en quelques jours à peine, plus de 70.000 RMB sur les 300.000 RMB nécessaires à la famille. Il aura ensuite suffi de peu de temps pour rassembler la somme manquante et permettre de soigner et sauver cet enfant, le premier d'une longue série. Cet épisode reste un souvenir fort pour Becky qui se dit avoir été véritablement touchée par cet élan de générosité inespéré. C'est ainsi que Roundabout a commencé à diversifier ses axes de soutien, en s'engageant dans les levées de fonds destinées à couvrir les frais médicaux d'enfants démunis dans la région de Pékin.

Quand la fondatrice et dirigeante de Roundabout, Leslie Simpson, a quitté la Chine en 2013, les rênes de l'association ont été très naturellement confiées à Becky Wang qui occupe depuis lors le poste de directrice, entourée de trois autres managers en charge respectivement du magasin, de l'organisation des événements et de l'équipe d'aide caritative. Cette même année, Roundabout a intégré le giron de la fondation CCAFC (China Charity Aid Foundation for Children) avant d'y être enregistré officiellement en janvier 2015, devenant ainsi une entité légale à part entière.

L'aventure Roundabout n'a cessé de prendre de l'ampleur depuis ses modestes débuts dans le premier magasin de Shunyi. Les champs d'intervention de Roundabout se sont multipliés au cours des années, avec comme grands axes : les magasins (physique et en ligne), l'aide caritative à travers de multiples projets éducatifs et artistiques, et bien sûr les contributions aux frais médicaux. En 2017, contrainte de trouver un nouveau site, Roundabout s'est installée dans ses locaux actuels de Cathay Plaza, à proximité de Beijing Riviera et non loin du LFIP. Le magasin y propose de très nombreux articles provenant de dons (mobilier, vêtements, jouets, électroménager, etc.), que l'on peut aussi acheter à distance via la plateforme accessible sur WeChat.

Il était important pour Becky Wang de souligner que Roundabout n'agit pas seule et uniquement pour ses propres projets, mais joue aussi un rôle clé en tant que passerelle qui permet d'établir des connexions entre donateurs et ceux qui sont dans le besoin. L'aide et l'expertise de Roundabout sont d'ailleurs régulièrement sollicitées par d'autres organisations caritatives. Parmi les partenaires de l'association, on compte plusieurs écoles internationales et groupes d'expatriés qui contribuent activement en organisant divers événements : marchés aux livres, déjeuners et sorties, défis sportifs, projets artistiques, etc. Autant d'occasions qui permettent d'attribuer et redistribuer les fonds collectés de façon totalement transparente.

Pour illustrer ses propos, Becky a souhaité partager quelques chiffres très éloquentes. De 2015 à 2019, plus de 9000 volontaires ont travaillé bénévolement pendant 45.000 heures, permettant ainsi de rassembler près de 79 millions de RMB à travers de nombreux projets. Cela représente notamment près de 730 enfants qui ont pu bénéficier de 38 millions de RMB d'aide médicale pendant ces quatre années. La somme de 47 millions de RMB a par ailleurs été réunie à travers des projets éducatifs à destination de quelque 47.000 enfants. Enfin, dans la seule première moitié de l'année 2020 et en dépit des difficultés liées à la pandémie, Roundabout a réussi à couvrir les frais de santé de 46 enfants malades en collectant pas moins de 3.125 millions de RMB.

Avant de conclure cet entretien, Becky a évoqué les futurs projets dans lesquels Roundabout est engagée, la priorité restant clairement de continuer à aider les plus nécessiteux par l'aide caritative. Pour cela, il faut multiplier les connexions, développer les partenariats afin d'impliquer encore davantage la communauté à travers les écoles, les entreprises internationales, les ambassades. La société de consulting ABC (A Better Community) a été choisie pour épauler Roundabout dans cette mission. L'un des objectifs à atteindre sera de « relier de plus en plus de points » et parvenir à développer un « cercle de dons », un concept basé sur la philanthropie participative. Charité, générosité et grand cœur, autant de valeurs qui animent Becky Wang.



Propos recueillis par
Irène Émorine-Germain
Photos de Roundabout

众星视康店
Roundabout Cathay View Plaza
地址: 北京市朝阳区香江北路甲2号 观康广场
Address: No.2 Xiangjiang Bei Lu, Chaoyang District, Beijing
Tel/电话: 010 6436 8506
营业时间: 每日 上午9:00至晚6:00
Opening Hours: Daily 9:00am - 6:00pm
捐赠事宜: 137 1805 3814
Item donation: 137 1805 3814
志愿者事宜: CHOWLZHO
Volunteer: Please add WeChat CHOWLZHO

购物 购物
志愿服务 志愿服务
爱心捐赠 爱心捐赠
加入我们 加入我们

WeChat: 微信公众号: Roundabout666
Email: roundabout@roundaboutchina.com
www.roundaboutchina.com

Ces derniers temps ont été assez troublés pour la grande majorité d'entre nous. L'arrivée de la crise sanitaire a bouleversé une sécurité que nous prenions pour acquise. Nos bases ayant été fragilisées, il est important de nous recentrer sur nous, nos besoins, notre bien-être. Cela tombe bien car c'est justement la spécialité d'Enoch Li.

Enoch Li est la fondatrice de Bearapy, une entreprise de consultants qui interviennent pour améliorer et promouvoir le bien-être et la santé mentale principalement au travail. Le choix du nom n'est pas un hasard. Diplômée en Droit, Enoch travaillait au préalable en entreprise. Très perfectionniste et travailleuse, elle a obtenu de plus en plus de responsabilités. Mais cela s'est fait au détriment de sa santé puisqu'elle a vécu un burn-out suivi d'une dépression. Elle raconte que lors d'une promenade avec son mari, elle a retrouvé le sourire grâce à un ours en peluche dans une boutique (d'où le « Bear » de Bearapy, « apy » étant la contraction de Therapy). Enoch a alors réalisé à quel point il était important de laisser une place au jeu et à la créativité dans le monde du travail qui réclame toujours plus de compétitivité. L'idée de Bearapy était née : proposer des ateliers aux entreprises en y introduisant une part de jeu.



Concrètement les ateliers sont proposés et adaptés aux demandes des entreprises (souvent formulées comme ce qui suit : augmentation du stress chez les employés, baisse de productivité, problème de cohésion dans les équipes). Ils peuvent être plutôt courts (d'une ou de deux séances) ou plus longs (cinq ou six séances, voire sur plusieurs jours). En fonction des besoins, les ateliers prennent la forme de jeux de rôles, de formations courtes, de moments où les employés ont à faire preuve de créativité (imagination, création...), où ils s'expriment et mettent des mots sur leurs émotions.



LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Si l'idée de demander de l'aide, en contexte professionnel, n'est pas toujours facile en Asie, la demande est néanmoins bien réelle. Depuis quelques mois, Enoch Li a noté une augmentation de celle-ci. Les changements brutaux provoqués par la crise sanitaire ont amené leur dose de stress. Bearapy était déjà focalisée sur la santé mentale, mais depuis les événements liés à la crise, les entreprises se sont davantage manifestées. Et pour cause, elles ont vu augmenter leurs coûts relatifs à la santé. Les taux d'absentéisme ont gonflé. Or comment aider les salariés à prendre du recul lorsque tout nous échappe ? C'est tout l'art de Bearapy ! Il s'agit en fait de créer un endroit où on peut se laisser aller à exprimer ses émotions (de façon détournée) par le biais du jeu. Le fait que tous y participent (salariés, chefs d'équipes, collègues et managers) permet de ne plus se sentir seul avec ses émotions négatives. On se rend alors compte que la situation est partagée par tous.

Il n'est pas facile d'admettre que cette crise sanitaire puisse avoir quelque effet bénéfique. Et pourtant, cela pourrait être le cas selon Enoch Li. Depuis quelques temps, les mentalités changent doucement. Le fait d'avoir ouvert cette possibilité d'apporter une écoute aux salariés dans les entreprises a permis de montrer que le problème de la santé mentale, notamment au travail, était important. Les salariés se sont rendu compte qu'ils comptaient aussi pour leur manager, pour leur entreprise. Penser à son bien-être est presque devenu « normal ». Dans un monde professionnel toujours plus exigeant, où le turnover des salariés est fréquent, la valeur de l'individu surpasse peut-être enfin celle de ce qu'il peut générer comme bénéfice. En tout cas, ceux qui ont bénéficié des ateliers de Bearapy se plaisent à le penser.

Sources:
www.bearapy.me



Texte de
Éléonore JUNG

COMMENT ME CRÉER UNE RETRAITE ?

La retraite est une période importante de la vie, qui peut durer une trentaine d'années.

Que l'on cherche à créer un complément de revenu ou à épargner les sommes nécessaires pour la vivre pleinement, le mieux est de s'y préparer en amont.

Spécialisés dans le conseil auprès des français vivant en Asie, nous proposons des solutions d'investissement immobilier et financier en fonction de vos besoins.

HUGUES MARTIN
hmartin@expatrimo.com
+86 139 1723 0344

VINCENT LEROY
vleroy@expatrimo.com
+86 139 1743 8042



SHANGHAI • PÉKIN • HONG-KONG • ASIE • FRANCE



Découvrir notre menu



Sur WeChat

Le Bistro 108 est un restaurant traditionnel français ouvert par Clément, un amoureux de la gastronomie française. Toute l'équipe du Bistro 108 est là pour vous offrir **une cuisine familiale et généreuse**, retrouver un bout de France à Pékin. Récemment rénové, **le Bistro 108** vous accueille dans un cadre chaleureux aussi bien à l'intérieur, que dans sa terrasse couverte et chauffée, pour vous égailler durant ces longs mois d'hiver.

Contact et Réservations:

Clément Bacri
185 1153 3914
clement@bistro108.fr

Adresse:

Tianze Road 19
Beijing Caochang 104
Chaoyang, Beijing

 Réservations



Scannez le QRCode

LA PASSION CHINOISE DES « JOUEURS » DE NOIX



Des étals par dizaines et des acheteurs enthousiastes, dans les allées de certains marchés pékinois, les vendeurs de noix ont la cote. Mais ne vous y trompez pas. Ce n'est pas la saveur de leurs fruits qui crée l'engouement, mais bel et bien leur aspect ! Ici, les noix sont achetées pour leur beauté et peuvent être considérées comme des objets de collection. Une passion chinoise plusieurs fois centenaire, régie par des codes bien précis.

Au sud du district de Chaoyang, le marché de Panjiayuan est un grand rendez-vous des acheteurs de noix pékinois. Pendant la saison, il y a foule pour observer et se procurer les petits fruits à coque. Devant chaque étal, seuls ou par petits groupes, les amateurs plongent les mains dans des bacs en plastique, sur les présentoirs et sur les petits tapis où les noix sont triées par catégorie. Les connaisseurs touchent, observent et commentent chaque fruit, avec une grande attention. Pas question d'acheter au hasard. La valeur d'une noix répond à des critères de beauté particulièrement stricts.

La grosseur d'abord, mais aussi la couleur, avec une gamme qui s'étend du caramel clair au brun acajou. Plus la noix est volumineuse et plus sa couleur s'approche du brun foncé, plus elle aura une chance de se négocier au prix fort. Viennent ensuite l'aspect des nervures, la profondeur et l'alignement des sillons. Puis, il y a la forme des coques, avec leurs noms imagés : « *Cœurs de poulet* », « *Chapeaux de mandarins* », « *Têtes de tigre* » ou « *Lanternes* ». À chacune sont associés un nom et une cote.

Le marché des noix est donc une affaire de spécialistes. Une quête, d'autant plus difficile, qu'il ne s'agit pas de trouver une, mais... deux noix, à l'apparence quasi identique !

Les parieurs du loto et les spéculateurs

À ce petit jeu des « noix jumelles », certains acheteurs ne se contentent pas de choisir des paires déjà sélectionnées par les vendeurs. Ils préfèrent pimenter leur choix en pariant - à l'aveugle - sur des noix qu'ils n'ont pas encore pu voir : une loterie dont les participants espèrent toujours tirer profit : « *Après avoir tâté et mesuré une série de fruits encore dans leur enveloppe verte, Miao Yaoge débourse 2.000 yuans en billets de banque, avant de dévoiler d'un coup de canif la paire de noix qu'il vient d'acquérir. Pari gagné : penché sur ses coquilles, M. Miao, 45 ans, les évalue instantanément à 2.500 yuans. Un joli bénéfice, donc¹ »*. L'histoire ne dit pas si, ce jour-là, monsieur Miao a revendu ses noix ou s'il a préféré les garder. Ce que l'histoire ne dit pas non plus, c'est que certains parieurs sont capables de se lancer des défis encore plus fous et de miser de véritables fortunes !

Cet engouement remonte à une vingtaine d'années. À l'époque, une frange aisée de la population redécouvre la tradition de la collection de noix, ancien passe-temps des élites impériales. Le regain d'intérêt entraîne un investissement massif dans l'ensemble du secteur. Des passionnés ne se contentent plus d'acheter leurs noix au détail et choisissent d'investir directement dans les entreprises de vente en gros ou même dans les exploitations agricoles. Les producteurs, de leur côté, multiplient le recours aux greffes et à la recherche scientifique. Pour les plus intrépides, une nouvelle spéculation s'installe sur les ventes à venir. Le défi consiste à miser sur



les noix dont les fruits sont encore suspendus à l'arbre, alors qu'il est encore impossible de savoir si la récolte sera bonne ou mauvaise.

Au début des années 2000, l'engouement est tel que le prix des petits fruits atteint des sommets : « Entre 2008 et 2013, l'explosion du prix des noix crée une bulle spéculative, les plus belles pièces ont vu leur prix s'envoler pour parfois dépasser celui du cours de l'or (...) ² ». Mais, la bulle spéculative ne tarde pas à exploser : « En 2014, la récolte chinoise de noix est 35% plus élevée que la normale, l'offre a augmenté, la qualité ou la qualité perçue a diminué, tout comme les prix et les volumes des ventes ³ ».

Ces dernières années, la surproduction et la stagnation des ventes ont peut-être calmé les spéculateurs les plus audacieux, mais certainement pas les vrais amoureux de la « pratique » des noix. Dans les parcs et marchés, au restaurant ou dans les taxis... en y prêtant attention, vous vous rendrez compte qu'à Pékin, les amateurs de noix sont partout ! Le plus souvent, il s'agit d'hommes, d'âge moyen, qui les sortent de leurs poches à longueur de journée pour les manipuler et les faire tourner dans la paume des mains. Un geste à la fois machinal, ludique et thérapeutique.

Des noix pour rester en bonne santé

Selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise, « jouer » avec les noix procure en effet de nombreux bénéfices. Elles ont, d'abord, un côté relaxant. Les faire ainsi rouler permettrait d'évacuer stress et fatigue. À l'intérieur des paumes de la main, les aspérités des coques stimuleraient les points d'acuponcture et amélioreraient la circulation des énergies. Un massage à l'effet favorable, nous dit-on, sur la circulation sanguine, la concentration et même sur le bon fonctionnement des organes.

Chez certains propriétaires, ce petit jeu de manipulation va bien au-delà du seul désir de rester en forme ! Comme l'explique l'auteure du blog « Pékin, Lost in translation », ces passionnés ont développé un rapport quasi fusionnel avec leurs petites coquilles : « À force de jouer ainsi avec les noix, parce que c'est bon pour la santé, beaucoup d'amateurs finissent par

considérer les petits fruits comme le prolongement de leur corps : le contact prolongé avec cette matière noble, que la main, la peau et la sueur vont façonner et polir au fil des ans, les transforme en objet unique et personnel⁴ ». Un lien si charnel est si puissant, poursuit l'article, que les noix « sont dignes d'être transmises de père en fils » !



Texte de **Isabelle GIORDAN**
Photos de **Julie BAILLEUL**

TOUT CE QUE VOUS AVEZ TOUJOURS VOULU SAVOIR SUR LES NOIX SANS JAMAIS OSER LE DEMANDER

D'où vient cette tradition ?

Dès 220 après JC, les noix étaient utilisées à la cour impériale. Mais c'est durant la dynastie des Qing (1644-1912) que les paires de noix les plus exceptionnelles sont devenues un objet de convoitise parmi l'élite du pays. De l'élite, leur usage s'est ensuite répandu aux autres couches de la population.

Combien coûtent-elles ?

De quelques dizaines... à plusieurs centaines de milliers de Yuans. La fourchette est extrêmement large car toutes les noix ne se valent pas ! Les acheteurs avertis savent faire la différence et juger les pièces les plus exceptionnelles. Au-delà des « canons de beauté », il faut tenir compte de l'espèce du noyer, de l'âge des noix ou encore des fluctuations des cours du marché.

Pourquoi certains vendeurs polissent-ils leurs noix ?

Plus elles ont été polies, plus elles acquièrent la brillance et les reflets recherchés. Sur les marchés, vous croiserez de nombreux vendeurs en train de brosser et polir leurs noix (certains utilisant même des petites meuleuses). Il est également possible d'acheter son propre kit d'entretien.

Où se les procurer ?

Sur les marchés, mais pas seulement. Internet et les sites de vente en ligne en proposent également avec la possibilité d'être livré un peu partout dans le monde.

⁴ Extrait de « Wén wán hétáo – La paire de noix » du blog Pékin, Lost in translation.

SUN JINRONG

LE SEIGNEUR DES CHATS



Cette nuit de décembre à Shanghai, le détective Sun Jinrong arriva à 23h à la résidence de haut vol où il venait d'être appelé en urgence. Sans perdre une minute, il se mit au travail, passant au peigne fin l'appartement de 250m² en quête d'indices. Et presque tout de suite, dans la chambre d'amis, il trouva la fenêtre entre-ouverte par laquelle le chat s'était sans doute sauvé. L'appartement étant au second étage, Baixue (le nom du matou) avait un chemin aisé vers le sol par la rampe de la gouttière, pour une escapade inespérée, car sa maîtresse venait de l'expliquer, elle ne le laissait jamais sortir, par peur qu'on ne lui dérobe cet angora blanc de pure race.

Sun se rendit donc au centre de sécurité de la tour, où il se fit projeter les bandes des caméras de vidéosurveillance. Et bingo, cinq minutes plus tard, apparaissaient sur écran Baixue trotinant, puis un couple de fêtards tardifs qui apercevait l'angora, l'attiraient pour le caresser, le prenaient dans leurs bras, puis disparaissaient par la porte d'entrée...

C'était une excellente nouvelle. Certes le veilleur de nuit ne reconnaissait pas les voleurs, mais ils étaient de l'immeuble. Retournant à sa camionnette, Sun en tira alors son arme secrète, le détecteur de poil de chat. Après avoir analysé un des poils soyeux laissés sur les fauteuils, il n'eut plus qu'à remonter d'étage en étage et laisser agir la machine. À minuit moins le quart, il frappait à la porte de l'appartement E, au cinquième. Malgré l'heure très tardive, les occupants ouvrirent à l'inspecteur et sa cliente. Avant d'avoir pu répondre à la sommation de l'inspecteur, un miaulement déchirant les trahissait : sur quoi Fu Yu la propriétaire entra comme une furie chez ces voisins indéliçats, ouvrait la porte d'où jaillissait le chat pour se réfugier sous ses jambes. Le reste n'était qu'une formalité : les voleurs penauds devaient verser une belle amende au détective pour éviter la plainte à la police, puis Fu Yu lui verserait elle aussi le cachet convenu : affaire réglée !

À Shanghai, Sun est un genre de célébrité, ayant déjà sauvé en sept ans plus de 1 000 chiens et chats. Presque toutes les nuits, il sort pour répondre à des appels de propriétaires éperdus. Cela se répète sur internet : sur TikTok, le réseau social, il a 150 000 abonnés, et 76 000 sur Weibo. 30 clients à travers tout le pays ont même souscrit un abonnement permanent. Au plan national, il s'est acquis, à 38 ans, la réputation flatteuse d'un « limier des limiers » !

Pour en arriver là, Sun a suivi une carrière pittoresque. C'est dans l'Anhui, sur le campus de la base aérienne où son père officiait qu'il a grandi, recevant de ce milieu rare ses qualités de contrôle de soi et discipline. Sur la base, il a très tôt appris à aimer l'univers animal : après cela, rien d'autre dans la vie n'a su l'intéresser. En 2010, monté avec ses parents à Shanghai, son père l'a forcé à prendre un emploi chez un imprimeur public. Pourtant chaque fois qu'il put, il passa son temps dans un genre de SPA privé, à trouver de nouveaux foyers pour des animaux abandonnés. Mais une fois placées, souvent ces bêtes fuguèrent, et c'était alors à lui qu'il revenait de les retrouver, ce à quoi il s'était découvert des dons particuliers. C'est ainsi que trois ans plus tard, ignorant les inquiétudes de ses parents, il décidait de « se jeter à la mer » (下海, xià hǎi) : d'abandonner la sécurité de ce job pépère pour se mettre à son compte.

En bon chinois de jeune génération, Sun s'est équipé des dernières technologies: pièges à chats à détection électronique, jumelles de vision nocturne, et même un détecteur de signaux vitaux qui lui permet de sonder des recoins inaccessibles en quête d'une bestiole terrée. Passionné par son métier, il apprend à reproduire les chants d'oisillons pour faire sortir les chats de leurs cachettes. Il dévore aussi, en son temps libre, tout ouvrage de référence en zoologie et psychologie animale.

Pris par sa passion, Sun Jinrong n'a jamais trouvé le temps de se marier. Mais avec les remerciements émus des clients dont il sauve le compagnon à quatre pattes, et l'aventure palpitante qui redémarre à chaque enquête, il a sa récompense !



Texte de
Eric Meyer

Extrait du Vent de la Chine
www.levendelachine.com

港
京
岸
風

Le Vent de la Chine



POURQUOI ?

Pourquoi y-a-t-il des montants en bois au bas des portes traditionnelles chinoises ?

En se promenant dans les hutongs, on remarque que les portes d'entrée anciennes sont très souvent pourvues d'un montant en bois qu'il faut enjamber pour accéder aux maisons ou aux passages. Mais à quoi servent-ils exactement ? Un certain nombre d'explications sont données à ce sujet.

Sur le plan fonctionnel, cette barre en bois aurait été placée à cet endroit pour des raisons de protection et de sécurité. Elle permettrait d'assurer la jonction entre le bas de la porte et le sol en obstruant l'espace, pour éviter que de petits animaux ou autres nuisibles ne pénètrent. De la même manière, aucun véhicule ne pourrait passer et, en cas d'inondation provenant de la rue, ce serait une barrière efficace contre l'eau qui pourrait plus difficilement s'infiltrer. Pour des questions structurelles, cet ajout permettrait aussi de maintenir et solidifier l'ensemble si le sol subissait des déformations, le poids de la porte étant ainsi mieux soutenu. Voilà pour les explications purement rationnelles.

Du point de vue des croyances populaires, ces montants auraient plusieurs fonctions. La première serait d'empêcher les esprits de rentrer dans les maisons. Il semble en effet que les esprits malins ne sachent pas franchir les obstacles. Aussi bas soient-ils, la vingtaine de centimètres de bois serait donc un rempart efficace. La planche de bois permettrait également aux défunts de la maison de ne pas laisser leur âme errer et se transformer en fantôme perdu ou affamé. Enfin, selon la version des principes du fēng shuǐ, il est recommandé de ne pas favoriser la circulation en ligne droite des souffles, surtout à l'entrée des habitations, une raison supplémentaire pour installer ces petits barrages qui cassent l'effet linéaire. De cette manière, la fortune des habitants de la maison ne pourrait pas non plus s'en échapper.

Sources :

<https://www.quora.com>

<https://www.afar.com/magazine>

<https://chine.in/mandarin/dictionnaire>

Pourquoi ne faut-il pas poser son sac à main par terre ?

Poser son sac par terre n'est pas anodin en Chine. Pour des questions évidentes d'hygiène, il est déjà déconseillé de le mettre sur le sol plutôt qu'en hauteur : on évitera ainsi d'éventuelles salissures et éraflures, cela va de soi. Mais pas que ! Comme souvent dans la culture chinoise, il y a des croyances liées aux gestes les plus simples du quotidien. Ainsi le proverbe qui pourrait se traduire par « un sac sur le sol, c'est de l'argent qui s'envole » est très explicite.

Le sol est symboliquement associé à la bassesse et l'impureté, aussi déposer son sac contenant son argent reviendrait à manquer de respect pour sa fortune, aussi grande (ou petite !) soit-elle. C'est donc une façon de respecter l'ordre des choses en ne plaçant pas ses biens de valeur vers le bas. Au contraire, il est vivement recommandé de mettre son sac à main en hauteur pour préserver son argent et augmenter ses chances en attirant à soi la richesse.



Texte de Irène ÉMORINE GERMAIN

Photos de Julie BAILLEUL et

Irène ÉMORINE GERMAIN

DES CALENDRIERS PAS COMME LES AUTRES



Calendrier agricole 2021

Calendrier lunaire, solaire, du fermier, agricole : quelles sont les spécificités des calendriers chinois ? À première vue, il n'est pas simple de s'y retrouver, chacun ayant ses propres règles et fonctions. Les différents types de calendriers en Chine sont des mines d'informations puisqu'ils renseignent sur les temps forts de la culture populaire, les traditions, les fêtes, ainsi que de nombreux événements météorologiques. Ce sont des calendriers déterminés par des phénomènes naturels tels que les mouvements de la lune et du soleil, la portée des ombres, et qui ne servent pas qu'à indiquer les dates de l'année en cours. Ils exercent une influence sur la vie quotidienne, voire notre état de santé et rythment le temps qui s'écoule par de multiples repères. Le calendrier grégorien dit calendrier civil (gōnglì公曆) ou occidental (xīlì西曆), quant à lui, a été introduit en Chine au début du XX^{ème} siècle, mais son application officielle à l'ensemble du territoire remonte seulement à 1929.

Un calendrier déterminé par la lune et le soleil

L'un des principaux calendriers créés par les Chinois, le calendrier du fermier (nónglì農曆), est luni-solaire, mais on l'appelle communément calendrier lunaire. Il a été inventé il y a plus de deux millénaires avant notre ère et au fil des dynasties, il a connu de nombreuses évolutions au gré des avancées en astronomie et des différents modes de calcul utilisés pour la position des astres.

Quelques exemples des grands principes qui en découlent sont la numérotation des mois de 1 à 12 – d'où le terme 月 qui désigne à la fois le mois et la lune ; la détermination des dates de début et de fin de mois s'appuyant sur l'entrée de la lune et du soleil dans les constellations ; le solstice d'hiver fixé au onzième mois depuis la dynastie Qin et maintenu jusqu'au début du XX^{ème} siècle ; l'année luni-solaire ne comptant que 353 à 355 jours, l'ajout occasionnel d'un treizième mois intercalaire est parfois nécessaire pour « rattraper » le soleil.

C'est dans ce calendrier que sont indiquées les fêtes traditionnelles chinoises. Parmi les dates majeures, on trouve

bien sûr le premier jour de l'année luni-solaire (le 1^{er} jour du 1^{er} mois) marqué par la fête du printemps, le Nouvel An Chinois. Puis viennent la fête des lanternes au 15^{ème} jour du 1^{er} mois, Qing Ming Jie (la journée du nettoyage des tombes) au 10^{ème} jour du 3^{ème} mois, la fête des bateaux dragons au 5^{ème} jour du 5^{ème} mois ou encore la fête de la mi-automne au 15^{ème} jour du 8^{ème} mois.

Les signes du zodiaque chinois sont aussi fixés par rapport à ce même calendrier, à chaque année correspond un animal parmi un cycle de douze. De nos jours, ce calendrier est toujours utilisé en complément du calendrier grégorien qui, lui, ne dispose pas de toutes ces informations propres aux traditions locales.

Les souffles et les nœuds du calendrier agricole

Le calendrier agricole des jieqi (節氣), différent du calendrier du fermier cité plus haut, est une autre référence majeure dans la culture chinoise. Celui-ci s'apparente davantage à un almanach indiquant des périodes de l'année selon les phases de déplacements du soleil de plus ou moins 15 jours.



Vendredi 12 février 2021- Nouvel An Chinois

C'est donc un calendrier purement solaire dont l'élaboration varie chaque année. Les 24 périodes nommées jieqi (節氣), alternant entre les nœuds (jie 節) et les souffles (qi 氣), sont ainsi déterminées et leurs noms évoquent les changements de la nature ou les activités agricoles au cours des saisons. Cette source d'informations assez précises et concrètes est un outil précieux pour réaliser des prévisions dans le domaine agricole et anticiper les changements climatiques. Chacune des quatre saisons, du printemps à l'hiver, est composée de six périodes avec un solstice ou un équinoxe marquant le milieu de la saison et non le début, comme c'est le cas dans le calendrier grégorien.

Saisons et éléments

Bien qu'elles ne fassent pas l'objet d'un calendrier à part, les saisons jouent un rôle primordial en impactant la qualité des échanges (qi 气) qui relie chaque individu à l'univers qui l'entoure. Ce sont des saisons énergétiques selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Les quatre éléments - le Bois associé au printemps, le Feu à l'été, le Métal à l'automne, et l'Eau à l'hiver, sont directement reliés aux saisons. Le 5^{ème} élément, la Terre est, quant à lui, assimilé à une période transitoire de 18 jours avant le passage à la saison suivante, permettant ainsi la transformation des énergies. Les bilans de santé visant à harmoniser les énergies sont d'ailleurs recommandés pendant ces intersaisons.

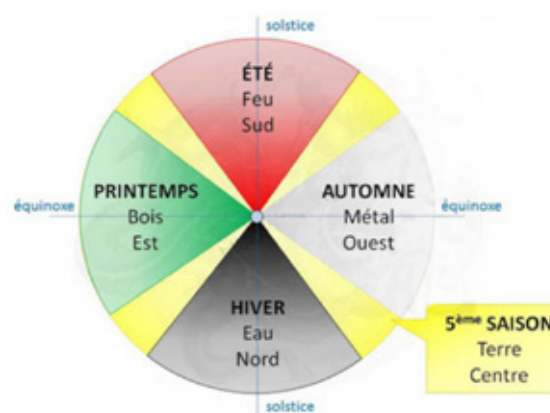
Le décryptage des calendriers chinois reste donc complexe. Entre croyances, rituels, festivités, astrologie, météorologie, énergies, c'est une multitude d'informations qui se combinent, se superposent et reflètent la richesse de la culture chinoise.

Sources :

- <https://mtcbron.jimdo.free.com/les-pratiques-mtc/la-dietetique-chinoise/les-saisons/>
- https://chine.in/guide/calendrier_
- http://www.qigong-bordeaux.fr/fs/autres_articles/9sxit-Calendarier_chinois

Nom chinois	Correspondance dans le calendrier grégorien	Sens littéral	Explication
立春 (lìchūn)	4 février ~ 18 février	début du printemps	
雨水 (yǔshuǐ)	19 février ~ 4 mars	pluie	plus d'eau que de neige
驚蟄 (jīngzhé)	5 mars ~ 20 mars	réveil des insectes	les animaux et les insectes sortent d'hibernation
春分 (chūnfēn)	21 mars ~ 4 avril	équinoxe de printemps	
清明 (qīngmíng)	5 avril ~ 19 avril	clair et brillant	le moment de s'occuper des tombes
穀雨 (gǔyǔ)	20 avril ~ 5 mai	pluie pour le grain	la pluie aidera la croissance du grain
立夏 lìxià	6 mai ~ 20 mai	début de l'été	
小滿 xiǎomǎn	21 mai ~ 5 juin	petite rondeur	rondeur des grains
芒種 mángzhǒng	6 juin ~ 20 juin	grain en épi	les grains ont des épis (usage botanique)
夏至 xiàzhì	21 juin ~ 6 juillet	Solstice d'été	
小暑 xiǎoshǔ	7 juillet ~ 22 juillet	chaleur légère	
大暑 dàshǔ	23 juillet ~ 6 août	chaleur principale	
立秋 lìqiū	7 août ~ 22 août	début de l'automne	
處暑 chùshǔ	23 août ~ 7 septembre	arrêt des chaleurs	
白露 báilù	8 septembre ~ 22 septembre	rosée blanche	l'humidité ambiante se condense en rosée blanche
秋分 qiūfēn	23 septembre ~ 7 octobre	équinoxe d'automne	
寒露 hánlù	8 octobre ~ 22 octobre	rosée froide	
霜降 shuāngjiàng	23 octobre ~ 6 novembre	gel possible	baisse de température et apparition de gel
立冬 lìdōng	7 novembre ~ 21 novembre	début de l'hiver	
小雪 xiǎoxuě	22 novembre ~ 7 décembre	neige faible	
大雪 dàxuě	7 décembre ~ 21 décembre	neige importante	
冬至 dōngzhì	22 décembre ~ 5 janvier	solstice d'hiver	
小寒 xiǎohán	6 janvier ~ 19 janvier	froid faible	
大寒 dàhán	20 janvier ~ 3 février	froid fort	

Calendrier agricole



Saisons et éléments



Texte de Irène ÉMORINE-GERMAIN



DOSSIER

LES JOIES DE L'HIVER À PÉKIN

24 **Nouvel An Chinois, la fête des symboles**

De toutes les fêtes chinoises, c'est la plus importante et la plus célébrée à travers le monde. Décorations, cadeaux et banquets : rien n'est laissé au hasard au moment d'entrer dans la nouvelle année.

26 **Bye-bye l'Année du Rat**

Vous n'avez pas aimé l'année du Rat... réjouissez-vous ! Le 12 février 2021, elle cède la place à l'année du Buffle de Métal. C'est l'occasion de découvrir les grands traits de caractère des natifs de ce signe et de savoir ce qui nous attend ces prochains mois.

27 **Les plaisirs d'hiver**

Dans la capitale, les mois les plus froids nous offrent une multitude de divertissements. Chaises ou patins sur les lacs gelés, festival de glace et stations thermales... de quoi réjouir et régaler toute la famille !

30 **Ski : tous en piste !**

Contrairement à bien des idées reçues, il est facile de skier aux alentours de Pékin. Une passionnée des pistes nous raconte son expérience dans plusieurs stations de sports d'hiver et nous ouvre son carnet d'adresses.

34 **Se régaler lorsqu'il fait froid**

Tour d'horizon de ce que l'hiver a de meilleur à nous offrir en matière de spécialités culinaires. Rendez-vous sur les étals du marché, au restaurant et chez les petits vendeurs de rue, pour une série de conseils gourmands.

36 **Rester en forme grâce au gingembre**

Faire le plein d'énergie et de chaleur en utilisant les vertus du gingembre. Nous vous présentons cette plante millénaire et quelques-uns des grands principes de la médecine traditionnelle chinoise.

26



34



34



24

36



27



30





NOUVEL AN CHINOIS

LA FÊTE DES SYMBOLES

Le Nouvel An chinois peut se vanter d'être la fête la plus célébrée au monde. C'est aussi l'un des événements les plus empreints de symboles, où tout – des décorations aux cadeaux, en passant par le menu – revêt une signification.

Pour un bon quart de la population mondiale, le Nouvel An 2021 débutera le 12 février, date de la deuxième nouvelle lune qui suit le solstice d'hiver. Nous entrerons dans l'année du Buffle de Métal, symbole de chance et de prospérité, qui chassera le Rat.

Pourquoi l'astrologie chinoise suit-elle un cycle de douze animaux totems ? La légende veut que les animaux se disputaient pour connaître leur place dans le calendrier chinois, si bien que l'Empereur de Jade, le plus puissant des dieux taoïstes, leur proposa une course pour les départager avec douze places à la clef. Chaque animal mit à profit ses qualités, et le gagnant fut le rat par ruse, suivi par le buffle, le tigre, le lapin, etc. qui rivalisèrent de force, d'agilité, de rapidité...

Le monstre Nian

Le jour du Nouvel An découle lui aussi directement d'une autre légende, celle du monstre Nian – et ce n'est pas un hasard si « Nian » signifie « année » en mandarin. Cet animal fantastique venait rôder une fois par an autour des villages dans le but de dévorer enfants et animaux. Mais comme il avait peur de la lumière, du bruit et de la couleur rouge, les habitants veillaient toute la nuit, allumaient des lanternes et faisaient exploser des pétards pour le chasser. Ils placardaient aussi de chaque côté de leur porte des bandes de papier rouge, où ils calligraphiaient des poèmes porte-chance. Et au-dessus, les caractères Fu (福, Bonheur) ou Chun (春, Printemps). Le lendemain matin, tous se réveillaient saufs et heureux d'avoir une fois de plus vaincu Nian, et se congratulaient, prêts à festoyer.

Ce « rituel » et ces décorations sont toujours plébiscités aujourd'hui. Quant à Nian, il serait une allégorie de l'hiver rude qui s'abat sur le nord de la Chine chaque hiver...

À cette période, chaque Chinois aspire surtout à retrouver sa famille, profitant de ces (rares) congés pour traverser le pays et assister au réveillon (« Nian Ye Fan ») avec les siens, traditionnellement organisé chez les aînés côté paternel.

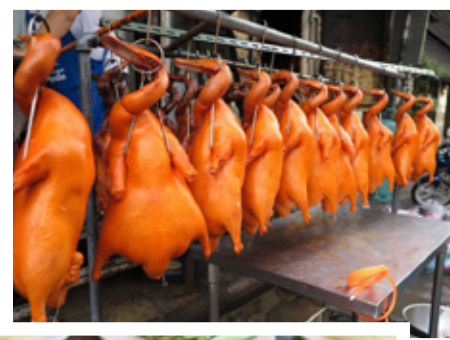
Les retrouvailles sont précédées d'un grand nettoyage de printemps, histoire de balayer symboliquement les souvenirs pénibles de l'année écoulée. Par extension, mieux vaut aussi régler ses dettes ou faire la paix avec ses ennemis. On peut aussi se couper les cheveux pour que les mauvais esprits ne nous reconnaissent plus, porter de nouveaux vêtements... Par contre, le jour du Nouvel An, il est interdit de travailler ou de faire quoi que ce soit.

Un banquet en famille

Les femmes passent plusieurs jours à cuisiner le dîner le plus important de l'année, où chaque plat offre une bénédiction.

Le poisson, bien sûr, apporte l'abondance dont il est homophone (Yu) ; le canard laqué, le bonheur ou le poulet, la bonne santé. Les nouilles non coupées garantissent la longévité. Les dumplings, dont la forme rappelle les pièces de monnaie anciennes, symbolisent la richesse. Les fruits ronds comme les oranges ou mandarines attirent le bonheur et symbolisent l'unité familiale. Les gâteaux de riz, ronds également, à base de riz gluant de première qualité, sont gages de fortune et d'abondance. On ne mange pas de riz simple, par contre, comme lors des mariages où il ne sert que de faire-valoir aux autres mets plus sophistiqués. C'est aussi une divinité à part entière, symbole de vie, qui ne se consomme donc pas ce jour-là.

Ce banquet se doit d'être vécu de façon joyeuse et bruyante pour magnifier la réunion familiale. Les Chinois croient que la réussite de cette soirée leur permettra de rester unis et soudés toute l'année et ne lésinent pas sur les bonnes histoires ou les chants. « Si tu ris au Nouvel An, tu riras toute l'année ! ». La superstition s'étend aussi à la première personne rencontrée, aux premiers mots entendus. Voir un oiseau rouge ou une hirondelle le matin du Nouvel An est de très bon augure par exemple.



Avec les anciens et les ancêtres

C'est la famille au grand complet qui est sacrée lors de cette période. On n'oublie pas les aînés, à qui on doit montrer respect et affection à cette occasion, et qui offrent en retour des étrennes dans des enveloppes – rouges bien sûr – à leurs proches non mariés. On n'oublie pas non plus les ancêtres, qui participent à la fête en recevant des offrandes sur les autels familiaux. On nettoie les tombes et on va prier dans les temples, le plus tôt possible étant le mieux, parfois dès minuit, ça porte chance !

Les festivités se poursuivent de façon toujours aussi codifiée. Le deuxième jour, on rend visite à la famille maternelle. Le troisième, on organise des danses du lion, animal symbole de force, courage et sagesse, qui chasse les mauvais esprits et apporte la prospérité. Le quatrième jour, les Dieux rentrent au foyer et on peut se remettre à travailler. Le septième, on se réunit pour un nouveau repas de nouilles, appelant santé et longévité pour la famille. Enfin, le quinzième jour, qui voit revenir la pleine lune, clôt le Nouvel An par la fête des lanternes (26 février 2021) qui s'illuminent partout. C'est l'occasion d'allumer des feux de joie sauvages, toujours dans le but d'éloigner les démons. Sauter par-dessus permet aussi de se débarrasser des mauvais souvenirs. De nouvelles danses du dragon viennent renforcer la symbolique.

Les Chinois respectent scrupuleusement ces traditions depuis des millénaires. Ainsi ils mettent toutes les chances de leur côté pour aborder chaque nouvelle année dans l'abondance et le bonheur.



Texte de **Brigitte SION**

Photos de **Julie BAILLEUL**

BYE-BYE L'ANNÉE DU RAT !

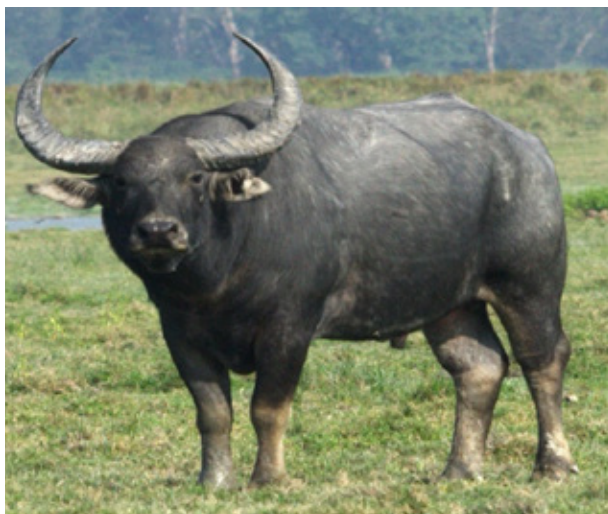
S'il est une année qui aura marqué les esprits, c'est bien 2020 : l'année du Rat. Avec 2021, le 12 février précisément, nous accueillons l'année du Buffle.



Selon l'astrologie chinoise, chaque année est placée sous l'égide d'un des douze animaux du zodiaque. Loin d'être un élément anodin, cette influence de l'animal se retrouverait dans la personnalité de celles et ceux qui vont naître cette année et dans sa bonne fortune. L'animal est le signe du zodiaque à proprement parler, mais il est aussi associé à un élément (Bois, Eau, Métal, Feu ou Terre) qui lui aussi agirait sur l'individu. Cette année, nous entrons dans l'année du Buffle de Métal. Les natifs des années suivantes sont également nés sous le signe du buffle : 2009, 1997, 1985 etc.

Si l'on en croit la légende de la course des animaux pour déterminer leur place auprès de l'empereur de Jade, le Buffle serait un peu naïf. Il se serait ainsi fait avoir par le Rat qui aurait profité de son aide pour traverser la rivière et aurait fait en sorte de sauter le premier sur la rive, devenant ainsi le premier des signes astrologiques. Évidemment, sa personnalité est bien plus complexe que cela. Elle reste même très liée aux observations qui sont faites de l'animal lui-même.

Ainsi, les buffles sont considérés comme des individus travailleurs, honnêtes et droits. Leur force physique est alliée à un caractère « bien trempé ». Ils sont patients et peu influencés par leur environnement ou par les autres. Peu communicants, ils intériorisent leurs émotions. Persévérants, ils progressent avec lenteur et obstination. Leur tempérament les amène plutôt à apprécier les choses simples, les valeurs traditionnelles. Animés par leurs idéaux, ils peuvent être ambitieux. Leur personnalité raisonnable les encouragera toutefois à tout planifier.



À ce titre, il vous sera recommandé de prévoir méticuleusement vos actions et projets pendant l'année du Buffle. Vous devrez, à l'égal de ce signe, vous montrer persévérant et être un travailleur acharné si vous voulez réussir dans ce que vous entreprendrez. Tel l'esprit pratique et concret du Buffle, il vous faudra rester dans le réel et ne pas vous perdre dans les illusions. Vous l'aurez compris, avec ce signe arrive le temps de la raison et de la rigueur. L'esprit prévaudra sur le cœur ! Ce qui est plutôt une bonne nouvelle pour tout ceux qui travaillent dans les domaines de la construction (architecture), de l'agriculture, de l'industrie et autres.

À ceci s'ajoute que l'élément Métal est synonyme de durée, de résistance et de loyauté. Le travail en équipe sera donc lui aussi à privilégier. Pour les plus volubiles et créatifs d'entre vous, il est conseillé de mettre un peu le « frein » sur cette partie de votre personnalité durant cette année. Tout est dit !

Étant donné que chaque animal revient selon un cycle de 12 ans, l'année de notre animal reviendra pour nos 12 ans, 24 ans, 36 ans, etc. Or selon d'anciennes superstitions chinoises, le Dieu de l'âge serait offensé de partager son année avec celle du signe du zodiaque, il imposerait donc une année de malchance à toute personne dont ce serait l'année du signe. Sachez qu'il existe toutefois plusieurs façons de conjurer ce mauvais présage. Cela explique sans doute pas mal de choses pour 2020 ! Combien étaient du signe du Rat ?

Sources:
www.wikipedia.com
www.voyageschine.com
www.karmaweather.com



Texte de
Éléonore JUNG



LES PLAISIRS D'HIVER

L'air frais nous indique que l'hiver frappe à nos portes, tout comme le retour des tenues chaudes, fashion par excellence : le bonnet à pompon, les gants, les bottes fourrées et les fameuses chaufferettes. À Pékin, les températures chutent très rapidement et peuvent être bien négatives. L'air est très sec. Et parfois, la capitale se couvre d'un beau manteau blanc, pour le plus grand bonheur des photographes et des enfants. Plutôt que d'hiberner, gardez le sourire et découvrez quelques activités typiques de cette saison à faire en famille ou entre amis.

Glisser sur les lacs gelés

Au cœur de l'hiver, de fin décembre à février, une fois remisés les bateaux qui ont servi pendant la belle saison, les lacs deviennent des patinoires géantes. Peur de vous ridiculiser sur des patins à glace ? Pas de stress, vous pourrez vous déplacer sur d'étranges chaises en vous propulsant à l'aide de « bâtons pousseurs » (sortes de bâtons de ski), faire du vélo, pousser des otaries (en plastique) ou simplement marcher. Et si vous n'êtes vraiment pas à l'aise, sortez la tenue complète de protection : genoux, coudes et fessiers. Vous découvrirez cette activité authentique sur les lacs Sichahai avec vue sur la Tour du Tambour ou encore sur le Lac Kunming dans le cadre féérique du Summer Palace. Une sortie qui plaira aussi bien aux petits qu'aux grands enfants.





Photographier Pékin sous la neige

L'année passée fut assez exceptionnelle car la neige est tombée plusieurs fois sur Pékin. Pendant que vos enfants font des boules ou des bonhommes de neige, profitez-en pour admirer et capturer ces instants magiques. Que ce soit à la Cité Interdite, dans les hutongs ou dans les magnifiques parcs, vos photos prendront une autre dimension. Les murs rouges, les toits jaunes, les ruelles grises, tout ce qui caractérise Pékin aura un nouvel éclat avec ce manteau blanc. Quand le soleil pointe son nez, la luminosité est parfaite pour capter ce moment. Ne soyez pas surpris de voir des poissons ou de la viande en train de sécher sur les cordes à linge, les Pékinois préparent leur buffet du Nouvel An chinois.



Escalader la Grande Muraille enneigée

À toute saison, elle nous émerveille. Alors pourquoi ne pas la gravir en hiver ? Seul au monde, à observer le coucher de soleil sur les montagnes enneigées. C'est un paysage magique et insolite. Au gré de votre balade, vous aurez une vue à 360 degrés sur cette merveille du monde. Par contre, soyez vigilant car elle peut s'avérer glissante et très venteuse. Une sortie hivernale sur la Grande Muraille ne s'improvise pas. Observez les prévisions météorologiques, portez des vêtements adéquats (vive les multicouches) et prévoyez un bon pique-nique. Que vous la préfériez sauvage ou aménagée, elle vous fera rêver !



Marcher sur une rivière transparente

Nous vous donnons rendez-vous dans le district du Miyun à la découverte de la rivière gelée Baihe. Située à deux heures de Pékin (au nord est), préparez vos crampons pour parcourir une dizaine de kilomètres le long et sur le lit de cette rivière blanche. Prisonnière de la glace, elle prend la forme d'un dragon blanc. Cependant, vous pourrez observer l'eau cristalline qui coule sous vos pieds. Ce site offre des paysages à couper le souffle. Les falaises, la végétation, la neige et la glace sont les éléments clés pour cette sortie nature. Quel plaisir d'entendre la neige crisser ou la glace craquer sous nos pas. Juste magique !



Découvrir le petit Harbin à Longqingxia (district de Yanqing)

Si vous craignez les températures glaciales de Harbin qui peuvent descendre jusqu'à -35° , rendez-vous dans le nord de Pékin pour visiter le festival des lanternes et des sculptures sur glace de Longqingxia. Vous serez émerveillés par le travail minutieux des sculpteurs de glace (et de neige). Plus de 400 créations feront votre bonheur : palaces, châteaux, animaux et la fameuse grande muraille. Le niveau de détails est impressionnant. À la tombée de la nuit, les statues sont illuminées rendant cet endroit féérique. Les montagnes entourant les gorges de Longqing sont également éclairées, ce qui ajoute à la magie. Vous pourrez aussi découvrir des chants, danses locales et feux d'artifice. Gardez en tête cette adresse pour les journées plus chaudes : de mini Harbin en hiver, il devient mini Guilin en été. Un incontournable.

Se relaxer dans les eaux chaudes des stations thermales

Après une sortie au grand air, rien de tel qu'une baignade dans des sources d'eau chaude. Cela vous permettra de vous détendre et de passer un moment zen. Ces sources naturelles procurent des effets positifs pour votre santé. Vous trouverez plusieurs stations thermales dans le district de Changping mais aussi à quelques kilomètres du centre de Pékin. À Shunyi, rendez-vous au Chunhuiyuan Hot Spring Resort pour passer un week-end ou simplement quelques heures. Les eaux thermales proviennent de la Montagne Xiaotang, réputée pour ses sources chaudes depuis des centaines d'années. Relaxez-vous dans les bains extérieurs et intérieurs. Vous aurez l'embaras du choix entre des bains à bulles, au lait, aux fleurs et même au vin ! Même si la température extérieure est négative, l'eau reste à 40°. À la tombée de la nuit, admirez les éclairages et la vue sur le lac.



Dégustez un bon hotpot

Après toutes ses activités, rien ne vaut un petit hotpot (火锅huo guo – feu marmite) pour vous réchauffer ! Et on vous assure, c'est HOT HOT HOT. Vous avez l'embaras du choix pour les aliments (légumes, viandes, poissons, nouilles) à tremper mais soyez vigilant quant à vos choix. Nous n'avons pas toujours les mêmes goûts que les Chinois. Vous pouvez opter pour très piquant ou "yuanyang guo" (canard mandarin à deux couleurs), à savoir que votre marmite est divisée en deux avec un bouillon rouge épicé et un blanc à base de poulet plus léger. Quand on vous le sert à table, c'est encore à l'état solide mais le bouillon se transforme vite en potion magique en faisant apparaître des piments entiers. A côté de cela, vous vous préparez une petite mixture à base d'huile de sésame, ail, coriandre, jeunes oignons. Comme une fondue, l'objectif est de faire cuire (à la baguette) les différents aliments dans le bouillon. Attention, c'est parti pour la pêche.

Voilà déjà quelques activités pour débiter avec le sourire les mois d'hiver. N'oubliez pas les musées, les marchés de Noël pour vous imprégner de l'ambiance de vacances, les stations de ski (voir notre article page 30), les foires du temple dans les parcs pékinois afin de faire vos adieux à 2020, ou encore un bon hotpot pour vous réchauffer. Partagez ces moments insolites avec vos familles et amis. Au plaisir de vous retrouver sous la neige !



Texte de
Anne-France ARCHAMBEAU
 Photos de **Julie BAILLEUL**,
Anne-France ARCHAMBEAU et
Marie CRUYSMANS

J'AI TESTÉ POUR VOUS : LE SKI À PÉKIN !

La Chine est notre sixième pays en tant qu'expatriés. À notre arrivée dans la capitale, quand on m'a dit que les hivers étaient rigoureux, je suis tombée des nues. Avec un mercure scotché à -10° pendant plusieurs semaines lors de notre premier hiver, j'étais toujours étonnée et c'est ainsi que j'ai découvert que l'on pouvait skier en Chine et surtout près de Pékin. Il existe même plusieurs stations, accessibles pour tous niveaux. Une destination idéale pour les vacances d'hiver, pour un simple week-end, voire pour une journée d'échappée belle.

PRÈS DE PÉKIN - 1 À 2 HEURES DE ROUTE

Nanshan, mon coup de cœur !

Habitant au nord-est de Pékin, ma préférence en matière de station de ski va à Nanshan qui se trouve dans le district de Miyun à moins d'une heure de route du centre (70 km), soit à peine plus loin que l'aéroport.

Je suis une skieuse expérimentée mais pour une première remise en jambes après deux ans loin des pistes, Nanshan s'est révélée être une station parfaite. Elle offre 5 km de pistes pour les grands débutants, bien à l'abri des skieurs rapides et compte aussi une piste noire pour les skieurs en recherche de sensations fortes.

Pour l'après-ski : des luges canadiennes (pneus) et plusieurs restaurants du plus simple au plus sophistiqué (on nous avait servi un repas de Thanksgiving à Noël) !

Pour le logement : la station propose différentes alternatives à celles et ceux qui voudraient y séjourner plus qu'une journée, comme l'hôtel Nanshan Resort Beijing qui propose des chambres simples pour deux ou des chalets familiaux. On le retrouve sur les sites de réservation en ligne [on peut aussi les appeler et réserver via WeChat en direct].

Les installations de ski comprennent 13 remontées mécaniques, environ 25 pistes dont des pistes de ski avancées, intermédiaires et des zones d'apprentissage et de loisirs. Certaines sont ouvertes la nuit. Possibilité de prendre des leçons de ski également.

Altitude : 90-215 m, neige artificielle.

Transport : bus public + taxi, ou bus navette depuis Shaoyaoju, Sanyuan Bridge et Wudaokou Subway.

Infos sur <http://www.nanshanski.com/>

Location
d'équipement de ski
de Nanshan



Carte de la station de ski de Nanshan

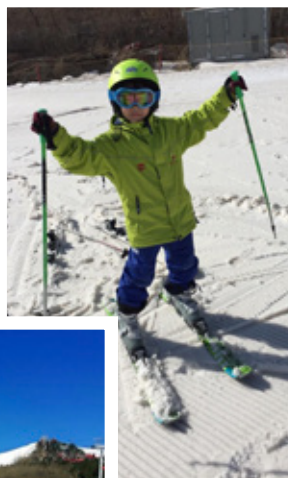


Wanlongbayi, la plus proche de Pékin

Dans le district de Fengtai, à seulement 30 minutes en voiture de la gare de Pékin-Ouest, c'est la station de ski la plus proche de Pékin. Il est pratique de s'y rendre en métro ou en bus depuis le centre-ville. La nuit, avec les lumières allumées, la station de ski semble encore plus fantastique et on peut y skier à la nuit tombée.

Les skieurs et les snowboarders ont à leur disposition 3 km de descente répartis sur 8 longues pistes. Cinq remontées transportent les visiteurs. Une zone de loisirs spéciale pour les enfants est également située au pied des pistes, et une école de ski permet de prendre des leçons.

Altitude : 102-158 m, neige artificielle.
Infos sur <http://www.wanlongbayi.com/>



Wanlong

Yuyang, idéale pour une journée

Située dans le district de Pinggu, à 90 minutes en voiture du centre-ville en direction du nord-est, Yuyang est une des plus grandes stations de ski des alentours de Pékin. Elle propose 11 pistes de ski pour différents niveaux de compétence, pour le plaisir des skieurs et des snowboarders, ainsi que des possibilités de logement. Il existe un service de navettes pour s'y rendre depuis le centre de Pékin.

Altitude : 75-295 m, neige artificielle.
Infos sur <http://www.yuyangski.com.cn/>

Piste de la station de ski de Yuyang



Carte de la station de ski de Yuyang

EN DEHORS DE PÉKIN, SUR LA TRACE DES JEUX OLYMPIQUES – 3 À 4 HEURES DE ROUTE, MOINS EN TGV

Ces stations sont regroupées sous le nom de Zhangjiakou autour de la ville de Chongli à environ 235 km au nord-ouest de la capitale. Idéalement, selon les conditions de circulation, il faut trois heures pour les atteindre, mais dans les faits, il faut compter au minimum quatre heures en voiture. Cependant, depuis décembre 2019, un TGV fait le trajet en une heure porte à porte (moins de temps qu'il n'en faudrait pour rejoindre de chez moi la station des faubourgs nord de Pékin) et les stations organisent des navettes depuis la gare vers les pistes.

Thaiwoo, la plus Européenne

Nostalgiques des meilleures stations de France et de Suisse, Thaiwoo amène la magie d'un Méribel en Chine avec de jolis chalets en bois, des couleurs pastel. On se sent transporté dans les Alpes.

Cette station de ski qui accueillera les épreuves nordiques lors des Jeux Olympiques d'hiver de 2022 ne cesse donc de se développer pour le plus grand bonheur des amateurs de glisse. Lors de ma visite, elle comprenait déjà plus de 20 km de descente réparties sur 30 pistes, des télésièges chauffés, 5 hôtels (certains avec kitchenette, notamment l'hôtel Element qui m'avait bien plu), un lac artificiel, une zone commerciale piétonne, des sources chaudes et une cabane alpine au sommet des pistes. Une deuxième phase de travaux prévoit de porter la station à un total de 200 pistes de tous niveaux (pour une couverture totale de 138 km), avant l'ouverture des prochains Jeux Olympiques.

L'ouverture récente d'une liaison ferroviaire directe permettant l'accès à la station en une heure porte à porte devrait achever de vous convaincre de vous y rendre pour admirer de vos propres yeux l'évolution éclair de cette station de ski à l'ambition d'une grande.

Thaiwoo a été primée en septembre dernier pour ses activités de sports d'hiver mais également parce qu'elle offre à ses visiteurs des activités de montagne tout au long de l'année.

Altitude : 1 650-2 160 m

Transport : TGV Pékin-Zhangjiakou, plusieurs trains par jour, 1h de trajet, navette entre la gare et la station.

Infos sur <http://www.thaiwoo.com>



Carte de la station de ski de Thaiwoo

Wanlong, le paradis chinois de la poudreuse

Pour les skieurs les plus avancés, Wanlong, c'est un peu le Val d'Isère du coin. Tout pour le ski, sans le charme de la précédente. La station compte 32 pistes d'une longueur totale de 37 km, dont de vraies pistes noires et des pistes non-damées réservées à la poudreuse.

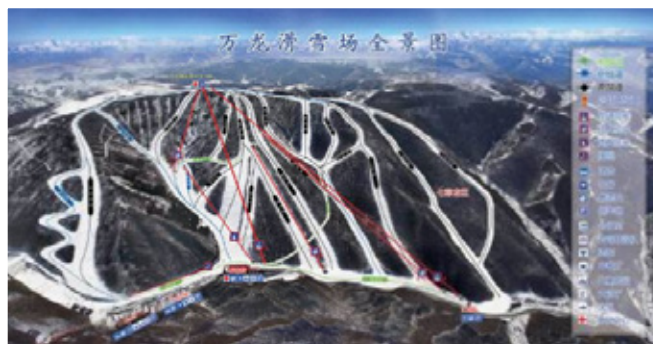
Lors de ma visite en février 2019, il n'y avait que l'immense hôtel Shuanglong planté au pied des pistes, mais la station ne cesse de se développer et en compte désormais cinq, avec une capacité de plus de 600 lits. Le projet est d'avoir plusieurs vallées qui se rejoignent comme le domaine des 3 Vallées.

Il y a désormais une navette gratuite entre Thaiwoo et Wanlong afin de combiner la très jolie station Thaiwoo avec le meilleur ski à Wanlong.

Altitude : 1 560-2 111 m

Transport : TGV Pékin-Zhangjiakou, plusieurs trains par jour, 1h de trajet, navette entre la gare et la station.

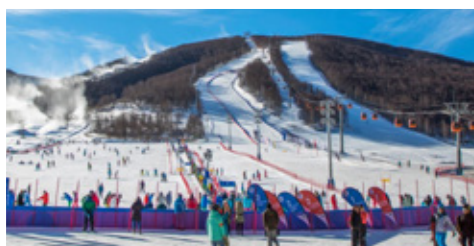
Infos sur <http://www.wlski.com/>



Carte de la station de ski de Wanlong



Wanlong@dazhongdianping



Genting Resort Secret Garden, l'assurance d'avoir de la vraie neige

Cette grande station moderne a prévu 87 pistes de ski avec un total de 70 kilomètres pour la fin 2020. Lors de ma visite en février 2019, il y avait déjà 35 pistes de ski. Il fait très froid dans cette région l'hiver donc la neige naturelle est abondante (et complétée par de la neige artificielle). Cette station offre un grand complexe hôtelier qui propose des chambres de toutes tailles et à tout prix. D'ici 2022, Genting Secret Garden deviendra Genting Snow Park A pour le ski acrobatique, et Genting Snow Park B pour le snowboard.

Altitude : 1 702-2 100 m

Transport : TGV Pékin-Zhangjiakou, plusieurs trains par jour, 1h de trajet, navette entre la gare et la station.



Carte de la station de ski de Genting Secret Garden



Wanlong@Gentingsecretgarden

Une pléthore de stations à explorer

Hormis ces six stations situées autour de Pékin ou proches du futur pôle des Jeux Olympiques d'Hiver, la région de Pékin compte encore bien d'autres stations qui raviront petits et grands : Snow world, Yunfoshan, Huaibei, Badaling, Xueshijie, Jundushan, Lianhuashan, Qiaobo Ice and Yunfoshan, pour ne citer qu'elles.

Avec les Jeux en 2022, il y a fort à parier que le ski va gagner en notoriété et séduire de plus en plus de Chinois, ce qui ne fera qu'accélérer le développement des sports d'hiver en Chine.

Le pionnier dans le grand nord

Pour avoir un ski de qualité, il a fallu pendant longtemps compter sur la seule province Heilongjiang et la station de Yabuli à 230 km de Harbin, dans laquelle est implanté un Club Med. Elle offre 11 remontées pour 35 km de pistes. Première station inaugurée dans le pays, Yabuli est le centre d'entraînement de l'équipe olympique de ski de Chine. Depuis 2009, la station s'est étendue jusqu'à englober deux montagnes et possède désormais un bon choix de pistes de tous niveaux, ainsi qu'un chalet quatre étoiles qui peut raisonnablement répondre aux désirs de la clientèle étrangère, en plus du village de ski du Club Med, ouvert en 2010. On y trouve également le tremplin de saut à ski le plus grand de Chine.

Depuis Pékin, le plus rapide est de prendre un vol direct (2h20) pour l'aéroport de Mudanjiang ; sinon il faut compter plus de 10h par train.

Altitude : 457-1 375 m

Infos sur <http://www.yabuliski.com/>



Texte et photos de **Catherine PIERCE**, avec la collaboration de **Marie CRUYSMANS**

PAS D'ÉQUIPEMENT ? PAS DE PROBLÈME !

Si vous n'avez ni anorak, ni gants chauds, aucun problème. Toutes ces stations vous offrent la possibilité de louer votre équipement complet à la journée... et cela va des vêtements à tous les accessoires de ski (chaussures et skis compris). Les Chinois étant très bien organisés, tout est rassemblé dans un grand hall où l'on se sert à la carte et où des cabines vous permettent de stocker vos vêtements de ville. Ces locations sont ensuite reportées sur votre compte à régler à la fin du séjour (paiement qui permet de récupérer la caution versée à votre arrivée). Il faut tenir compte du fait que dans certaines stations, il fait de -10° à moins -40° sur les pistes !

Pour l'abonnement tout comme pour les cours de ski, il faut déterminer au préalable la quantité d'heures que l'on souhaite effectuer. La plupart des stations proposent en effet des forfaits très détaillés : 2h, 4h, un jour, ski de nuit, etc. La saison dure de novembre à mars en général.



À PÉKIN L'HIVER, LÉGUMES ET SPÉCIALITÉS CULINAIRES NE SONT PAS EN RESTE

L'hiver a fâcheuse tendance à fatiguer notre organisme : nous devons résister aux refroidissements face aux températures en baisse et lutter contre les virus environnants.

Pourtant, contrairement à une idée fortement répandue, inutile de manger davantage ; il faut avant tout manger mieux, en adaptant notre alimentation à la saison.

Faisons ensemble un tour d'horizon de ce que l'hiver a de meilleur à nous offrir : des légumes de saison aux spécialités typiquement hivernales, à savourer dans la chaleur d'un restaurant, sans oublier les douceurs sucrées à emporter au coin d'une rue et à déguster avec ou sans modération.

PRIORITÉ NUMÉRO 1 : ADOPTER LES LÉGUMES DE SAISON

En hiver, ce dont le corps a particulièrement besoin, ce sont des aliments qui le réchauffent, comme les viandes de mouton ou de bœuf, des épices – gingembre, cannelle, poivre, noix de muscade, badiane, etc. – et bien évidemment des légumes de saison. Or en hiver, ce sont les légumes-racines qui envahissent l'étal du marché : carottes, patates douces, citrouilles, radis, navets, racines de lotus, daikons, panais, etc. sans oublier toutes les variétés de choux. C'est consommés en soupe qu'ils seront le mieux à même d'apporter au corps les nutriments dont il a tout spécialement besoin pour booster son immunité et lutter contre les virus. Mais pour varier les préparations, vous pouvez également opter pour la cuisson à la vapeur qui est celle qui préserve le mieux les bienfaits des aliments (vitamines, sels minéraux, antioxydants et nutriments).

Le chou à l'honneur

En Chine, le chou est le légume d'hiver par excellence. Son caractère 菜 cài désigne par extension les plats de viande et de légumes, par opposition au 饭 fàn, le repas à base de féculents tels que riz, nouilles, mantous ou galettes. Ne soyez donc pas étonnés de le retrouver partout, en quantité sous toutes ses formes et variétés. Vous avez déjà certainement rencontré, en vous promenant dans la ville, ces montagnes ou ces murs de choux à même le trottoir. Le stockage du chou est une tradition annuelle pour les habitants de Pékin parce que ce légume copieux se conserve longtemps : même lorsque les feuilles extérieures se fanent, les feuilles intérieures sont toujours bonnes. Certaines familles vont même jusqu'à faire des stocks s'élevant à plusieurs dizaines de kilos.

Le chou chinois

Mais ce n'est pas l'unique atout du chou dit « chinois ». Ce chou nommé 白菜 báicài – un nom qui se traduit littéralement par légume blanc mais que nous connaissons chez nous sous les appellations de chou chinois, chou de Pékin, pe-tsaï ou encore chou napa – est un légume polyvalent qui peut être préparé de très nombreuses façons : en soupe, en salade, sauté avec de la viande, il sert également de base à la farce des jiaozi. D'où le dicton chinois : « Bái cài vaut mieux qu'une centaine de légumes ».



C'est également un légume consistant et très bon marché. L'expression « acheter à prix bái cài » est synonyme de faire une bonne affaire. Mais bien que ce chou puisse sembler être le repas du pauvre en Chine, il représente en fait dans la culture chinoise la prospérité, parce que son nom bái cài est phonétiquement proche de 百财 bǎi cái qui signifie « les 100 richesses ».

La choucroute, une invention chinoise



En Chine, le chou est fréquemment utilisé fermenté par saumurage, où il est alors appelé 酸菜 suān cài. On raconte d'ailleurs que la choucroute aurait été rapportée de Chine en Europe par les Huns d'Attila qui l'auraient découverte en

se heurtant à la Grande Muraille. Dans ces contrées arides, jadis isolées des grandes villes, les ouvriers et les garnisons se nourrissaient principalement de ce chou fermenté qu'ils conservaient plusieurs mois sous la neige ou dans la saumure. Il conférait aux ouvriers force et robustesse, ce qui n'est pas étonnant lorsque l'on connaît la teneur en vitamine C de ce légume. C'est également cette recette qui est utilisée dans la cuisine coréenne en y ajoutant du piment, dans le plat nommé baechu gimchi, littéralement « kimchi de chou chinois ».

DÉCOUVRIR LES PLATS RÉCONFORTANTS D'HIVER



火锅, le huǒguō ou Hot-Pot : extrêmement populaire, ce terme couvre cependant une très large variété de préparations à travers tout le pays : de la casserole individuelle à la grande marmite fumante, pleine d'un bouillon aromatisé mijotant

au centre de la table. Les convives y font tremper dans ce même jus les différents ingrédients crus qu'ils souhaitent y faire cuire, comme de la viande généralement présentée en fines tranches, des légumes-feuilles, des champignons, des vermicelles, des pommes de terre en tranches, des produits à base de haricots, des boulettes d'œufs, du tofu et des fruits de mer. À la fin du repas, le bouillon a acquis de nombreuses saveurs et peut être dégusté tel quel. Chaleureux, convivial et savoureux, le Hot-Pot vous réchauffera quoiqu'il arrive, et ce, même s'il n'est pas spécialement épicé.



涮羊肉, le shuànyáng ròu ou Hot-Pot mongol : voici l'une des variantes du Hot-Pot particulièrement appréciée des Pékinois. Vous avez sûrement déjà remarqué ces grands pots en cuivre surmontés d'un entonnoir qui servent à sa

préparation : ils seraient inspirés des casques mongols, dont les soldats se servaient pour y faire bouillir de l'eau avant d'y cuire des morceaux de viande. Mais si ce sont les Mongols de la dynastie Yuan (XIII^e-XIV^e) qui ont initié le Hot-Pot, ce seraient les chefs musulmans installés dans la Cité Interdite qui l'auraient raffiné, en y incorporant des épices de la Route de la Soie comme le piment, le fenouil et le cumin, et des fleurs de ciboulette sauvage fermentées des prairies du nord.

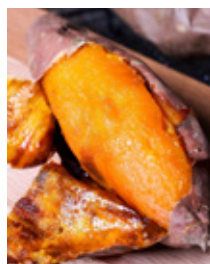


烤羊腿, le kǎoyáng tuǐ ou le gigot d'agneau rôti : où trouver un gros morceau d'agneau rôti à la broche ? Dans les hutongs bien sûr ! Si vous aimez l'agneau et les « expériences » culinaires, celle-ci est un excellent moyen de passer un

bon moment entre amis. Vous recevrez un gros morceau d'agneau rôti à la broche, que vous découperez vous-mêmes avec des couteaux et des fourchettes étrangement longs,

avant de tremper vos morceaux dans différentes variétés de sauces, de piments, de cumin et de sel. Avis aux amateurs de viande grillée au charbon de bois !

...SANS OUBLIER LES INCONTOURNABLES SNACKS TRADITIONNELS DE LA SAISON !



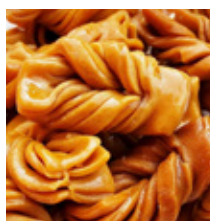
烤红薯, les kǎo hóngshǔ ou les patates douces rôties qui répandent leur odeur délicieuse autour de la charriote du vendeur ambulant sont une autre spécialité incontournable de l'hiver à Pékin. Si vous n'avez pas encore testé cette collation bien chaude à manger sur le pouce ou à emporter, il y a lieu d'y remédier. On les trouve dès les premiers frimas, généralement à proximité des sorties de métro. Attention, elles réchauffent également les mains, ce qui est un avantage supplémentaire.



糖葫蘆, les táng húlu ou cernelles caramélisées de Pékin : ces brochettes de fruits caramélisés ressemblant à de petites pommes sont sans aucun doute le snack traditionnel le plus populaire en hiver.

Les saveurs aigres des cernelles mêlées à celles sucrées du caramel qui les enveloppe en font un en-cas délicieux qui ravira les palais des petits, comme des grands.

On trouve aussi une variante tout aussi délicieuse, à base de fraises d'hiver : les 草莓糖葫蘆 !



糖耳朵, les táng ěrduǒ ou, littéralement, les oreilles en sucre : une autre collation qui a la cote en hiver ! Servies froides et faites de farine et de sucre, ces pâtisseries frites tirent leur nom de leur forme, car elles ressemblent à une oreille.

Je m'arrête là pour les douceurs propres à l'hiver, mais il y en a tant d'autres à découvrir : les châtaignes rôties, les marrons sucrés, les patates douces glacées cette fois, les ludagun, les bonbons au sésame, etc. Laissez-vous guider par votre odorat, et n'hésitez jamais à... essayer. Vous pourriez avoir de bonnes surprises et faire de belles découvertes gustatives !



Texte de
Marie CRUYSMANS
Photos Pixabay et Baidu

L'HIVER, LE GINGEMBRE PREND SOIN DE VOUS !



L'hiver à Pékin, notre organisme est mis à rude épreuve. Le froid, l'air sec et parfois la pollution peuvent nous affaiblir. Lokmane Benaïcha, diplômé de médecine chinoise et doctorant dans cette même discipline, vit depuis 15 ans en Chine. Il nous donne quelques conseils pour nous fortifier durant l'hiver.

Avant toute chose, il faut aborder une théorie fondamentale de la médecine chinoise, à savoir le Yin Yang. Le Yin Yang sont deux catégories complémentaires, qui sont utilisées dans l'analyse de tous les phénomènes de la vie et du cosmos. Nous connaissons tous le symbole du Yin et du Yang. Le Yin, représenté en noir, évoque entre autres, le principe féminin, la lune, l'obscurité, la fraîcheur, la réceptivité, etc. Le Yang quant à lui (laissant apparaître le fond blanc), représente entre autres le principe masculin, le soleil, la luminosité, la chaleur, l'élan, l'action, etc. L'hiver se caractérise par un excès de Yin.



La médecine chinoise nous enseigne qu'à l'image de la nature, en automne et en hiver, l'énergie rentre à l'intérieur, en effet le Qi (que l'on peut traduire par « force de vie ») et le sang vont vers l'intérieur du corps. En hiver, le Yang Qi est caché à l'intérieur. D'ailleurs les personnes ayant des problèmes de circulation sanguine sont alors plus sujettes aux mains et aux pieds froids. Le gingembre peut être une aide précieuse pendant cette période.

Le gingembre est utilisé en Chine depuis des millénaires, il est aussi bien consommé en cuisine qu'en médecine chinoise pour réchauffer le corps en général et traiter des maladies liées au froid et aux faiblesses. Il a des propriétés anti-inflammatoires et anti-oxydantes.

Fiche technique:

Nom: gingembre.

Nom scientifique: Zingiber officinale Rosc.

Nature: piquant, chaud.

Le gingembre peut se consommer toute l'année mais sa nature chaude, efficace contre le froid, en fait un précieux allié pour l'hiver. Certains chinois mâchent un morceau de gingembre frais ou bien le boivent en infusion dans de l'eau chaude pour prévenir les maladies.

Ainsi, pour des rhumes légers, faites bouillir 3-4 rondelles de gingembre avec une demi-cuillère de sucre rouge. Il faut en boire deux à trois fois par jour.

Un autre remède pour réchauffer le corps et renforcer le système immunitaire est de faire infuser du gingembre, des dattes de jujube ainsi que des baies de goji. C'est une boisson que vous pouvez boire en prévention ou lors de moments de faiblesses, pour tonifier. Sachez aussi que le gingembre est très efficace contre les nausées et vomissements, pour les bébés et les femmes enceintes, mais également pour les adultes en général (comme pour le mal des transports, par exemple).

En hiver, il faut penser à se préserver. Donc éviter de trop se dépenser pour ne pas gaspiller notre énergie en bougeant et en transpirant. Il n'est pas nécessaire d'hiberner comme certains animaux, mais de suivre les cycles naturels des saisons. Rappelons pour finir qu'en médecine chinoise, le maître mot est la prévention.

D'ailleurs ne dit-on pas qu'en « Chine en été, on soigne les maladies de l'hiver et qu'en hiver, on soigne les maladies de l'été » ?

Sources et photos:

www.lokmane-benaïcha.com

www.wikipedia.com



Texte de
Éléonore JUNG

RUBRIQUES

LOISIRS ET BIEN-ÊTRE

Chaque trimestre, retrouvez nos rubriques Loisirs et Bien-être. Un rendez-vous plaisir dans toutes les éditions du Pékin Infos en compagnie de nos contributeurs réguliers.

38 **Loisirs**

Sélection lecture de Samuel Morlé

Humour

39 Chronique d'un débridé de Li Song

40 La Ptite Lu de Lucie Guyard

Pékin Gourmet

42 Bons plans gourmands de Julie Bailleul

44 Recette de Margot Zhang

Bien-être

45 La beauté au naturel par Amandine Nehring



LECTURE



SATURNE **Sarah Chiche** (Éditions Seuil)

L'auteure nous ouvre les portes de son intimité à travers une tragédie familiale bouleversante. L'histoire commence à la mort de son père, décédé bien trop jeune, un père qu'elle n'aura jamais connu et qu'elle cherchera à découvrir, à comprendre. C'est finalement

une rencontre inattendue qui lui en donne la clé. Elle plonge alors, en emportant le lecteur, dans le passé de cette famille bourgeoise, une lignée de médecins, exilée d'Algérie pendant la guerre d'indépendance, qui connaîtra fortune et succès en France avant de rencontrer le désespoir.

C'est un roman déstructuré, extrêmement noir, le récit d'un deuil qui ne passe pas, sur fond de problèmes familiaux. Mais c'est également une histoire captivante, rythmée par la description qu'en fait la narratrice, elle-même psychanalyste, et surtout par l'amour qu'elle porte à son défunt père.

Sélectionné par le jury de plusieurs Prix, mais non récompensé, *Saturne* peut tout de même se vanter d'être l'un des grands romans de cette rentrée littéraire !



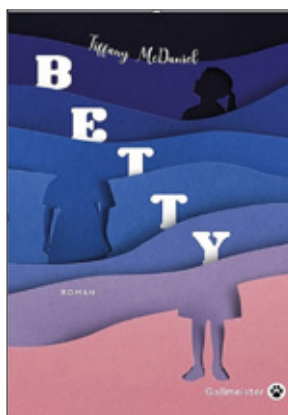
LA GÉANTE **Laurence Vilaine** (Éditions Zulma)

Ce roman a pour décor la nature, grandiose, habilement décrite par la plume poétique de Laurence Vilaine. On y rencontre la Géante, une montagne, restée intacte malgré le temps qui passe, un lieu aussi dangereux que bienveillant.

C'est là que vivent cachés Noële et Rimbaud, un frère et une sœur, recueillis par leur tante pendant la guerre. Tous deux mènent une vie sauvage, au rythme des saisons, isolés du reste du monde, se contentant du plus simple.

Une découverte viendra cependant tout bouleverser, celle de l'amour. Mais un amour que Noële ne connaîtra que par procuration, en tant que passeur. Le lecteur se retrouve ainsi envoûté non plus par la splendeur d'un paysage mais par celle d'une passion, épistolaire, entre deux inconnus. Le désir, l'attente, la fatalité, sont autant de sentiments nouveaux pour Noële, qui les décrypte de son regard attentif et naïf.

Laissez-vous porter par la douceur de cette écriture, sa beauté. Un récit mélancolique, plein d'émotions, à savourer avec les yeux ... et le cœur !



Betty **Tiffany McDaniel** (Éditions Gallmeister)

Voici l'histoire de la « Petite Indienne », comme son père aime l'appeler. Un magnifique roman d'apprentissage, tout à la fois beau et brutal. Betty est une jeune fille métisse qui grandit entre les difficultés d'être née dans une famille différente, en marge de la société, le côté noir du livre, et le bonheur que lui apporte cette différence, la lumière, les origines de son

père, cherokee, un homme bon, optimiste, proche de la nature et de sa culture. C'est notamment grâce à ce père que Betty arrivera à surmonter tant d'obstacles, qu'un enfant ne devrait pas connaître, la tête tournée vers le ciel, pour oublier la terre et sa triste réalité. Mais au-delà des histoires de Landon, son père, c'est dans l'écriture que notre héroïne trouvera réellement refuge. Un très bel hommage de l'auteure, en plus de celui rendu à sa propre mère, qui donne une puissance incroyable à ce livre.

Betty de Tiffany McDaniel, un récit tragique mais tellement touchant, une ode à la vie et à l'espoir, que vous allez adorer. Lisez-le, offrez-le, partagez-le !

Texte de **Samuel MORLÉ**,
responsable de
« L'Arbre du voyageur ».

« L'Arbre du voyageur » est un club de lecture qui permet à ses membres d'acquérir, sur place ou sur commande, de nombreux ouvrages francophones.

Guangcai International Mansion, 18
Gongti Xilu, 100020 Beijing.
Accès du public par Gongti Nanlu.
(+86 10) 6553 5482
arbreduvoyageur@institutfrancais-chine.
com

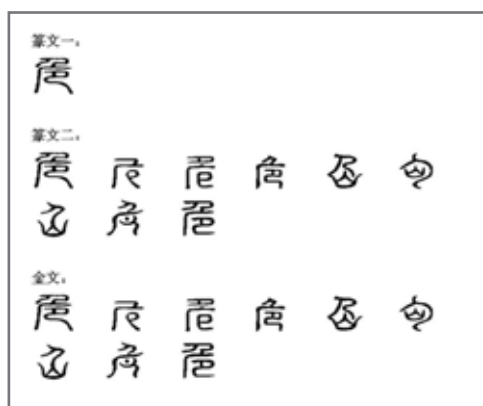
C'EST LA CRISE !

Autour de moi, plusieurs amis Français vivant en Chine sont surpris par le mot crise en chinois: 危机 wēi jī (危 wēi : danger, 机 jī : opportunité). La crise, c'est donc l'association du danger et de l'opportunité, ou encore mieux, le danger puis l'opportunité.

Là, vous vous dites que le chinois, c'est génial ! Les Chinois ont tout compris, quelle philosophie !

Je voudrais souligner que cette interprétation est moderne, tout à fait juste et possible, mais qu'il en existe d'autres.

VOYONS D'ABORD LE CARACTÈRE 危 WĒI



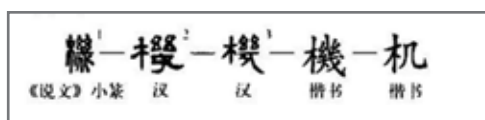
Il peut signifier : danger, hauteur, peur. Cet idéogramme s'écrit avec l'homme en haut, devant une falaise. Regardons l'évolution de ce caractère.

Certaines écritures démontrent parfaitement l'explication mentionnée ci-dessus.

Le danger pourrait être la hauteur, le danger pourrait venir du haut. Lorsqu'on est en hauteur, avec un mouvement de travers, on peut tomber. Si on pousse cette idée un peu plus loin, se sentir supérieur pourrait donc nous conduire à la chute.

VOYONS MAINTENANT LE CARACTÈRE 机 JĪ.

Observons également l'évolution de ce caractère.



Selon son écriture traditionnelle, le caractère est composé de 木 mù (bois), 幺 yāo (petit), 戈 gē (arme), 人 rén (homme) : mécanisme en bois servant d'arme faite à l'aide des petites ficelles.

De là, on comprend son sens moderne de machine, comme dans 飞机 fēi jī avion, machine qui vole.

幾 (几) jī sous sa forme traditionnelle désigne les petites choses qui sont les points décisifs pour un changement. En effet, ce caractère 机 jī possède une panoplie de sens : engin, moment, chance (d'où l'idée de l'opportunité), secret, point crucial, prémices, souple, vif, organique, etc.

En tenant compte de ces trois traductions possibles de 机 jī (opportunité, moment, prémices), le mot crise en chinois pourrait avoir trois sens :

1. après le danger, l'opportunité
2. le moment du danger
3. les prémices du danger (le vrai danger est-il à venir ?)

Néanmoins, je voudrais souligner que lorsqu'on parle de la crise sanitaire, on n'emploie pas vraiment le mot wēi jī en chinois. Il est plus utilisé pour parler de la crise politique ou économique. Cela démontre que la crise sanitaire, dans la culture chinoise, ne représente pas une opportunité mais plutôt un problème, un danger.

Si l'on veut saisir le sens de l'opportunité, il est également intéressant de parler de l'étymologie du mot crise en grec : nécessité de discerner, décider, trancher, faire un choix. Nous sommes devant une opportunité de trier, de décider, il n'est plus temps d'hésiter.

L'opportunité, c'est peut-être de choisir une nouvelle façon d'exister, par son étymologie latine, « être hors de soi », sortir de ce qu'on connaît.



Texte de
LI SONG

Le débridé, le petit bourgeois urbain

Retrouvez dans chaque numéro une chronique de notre débridé préféré... Li Song, le plus francophone des Chinois, nous fait partager soit son regard sur les Français, soit sa connaissance de nos hôtes chinois. Place à l'humour !

SOIRÉE HOT-POT/ GALETTE DES ROIS

1

la semaine dernière,
j'étais invitée à une soirée
hot-pot/galette des rois
chez une amie chinoise.



2

Je me réjouissais déjà
à l'idée de ce délicieux
dîner, moi qui adore
les hot-pot et qui ne
résiste pas à une bonne
galette en dessert.



Lucie Guyard vit à Shanghai depuis 7 ans. Grâce à La P'tite Lu, le personnage qu'elle a créé, elle illustre avec beaucoup d'humour des situations du quotidien que nous avons tous vécues au moins une fois en Chine. Suivez ses aventures sur son blog <http://www.lucie-guyard.com/blog/fr/> ou sur WeChat LaP'titeLu. <https://www.facebook.com/laptitelu/>

3

Je suis arrivée
à 18h pétante,
heure de l'invitation,
Mais curieusement...



4

An lieu du hot-pot fumant
auquel je m'attendais, c'est
la galette qui trônait
sur la table.



5

Mince ...



6

J'ai raté
le hot-pot?!



7

Ah mais non, t'inquiète!
Comme on risque de plus avoir
faim après le hot-pot,
on va commencer...



8

... par le
dessert!



BONS PLANS GOURMANDS

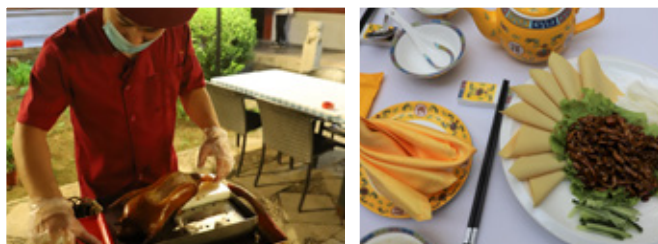
Pékin regorge d'adresses gourmandes. De l'exquise cantine de quartier au restaurant gastronomique haut de gamme, du café branché dans le mall à la mode au bar secret caché de hutongs, il y en a pour tous les goûts et toutes les bourses. Dans chaque numéro de Pékin Infos, nous vous proposons une sélection de quelques adresses testées et approuvées. Aigüisez vos papilles !

Xiheyaju Restaurant (Cuisine chinoise)

Rares sont les enseignes à Pékin qui peuvent afficher plus de vingt ans d'ancienneté. Xiheyaju appartient à cette catégorie. L'été, sa cour carrée traditionnelle offre une terrasse des plus agréables. L'hiver, la salle centrale vitrée (faussement) verdoyante et l'enfilade de salons privés proposent un cadre idéal pour déguster l'excellent canard laqué, la spécialité de la maison. Une valeur sûre.

> *Au coin nord-est de Ritan Park*

Sur Maps, taper Xihe Elegant Restaurant



Under Clouds (Yunnan Food & Wine Night)

Inaugurée en juillet 2020, voici une nouvelle adresse attrayante dans le paysage gastronomique pékinois. Niché dans un quartier populaire de hutongs, en face du luxueux mall Galaxy Soho, l'établissement propose deux menus uniques (permanent et saisonnier) comprenant une dizaine de dégustations raffinées. Les papilles alternent entre goûteux champignons, légumes rares, filets de poisson, porc, nouilles, etc. Dans un cadre chic et sobre, un moment délicieux, dans tous les sens du terme ! Attention, l'expérience culinaire a un prix.

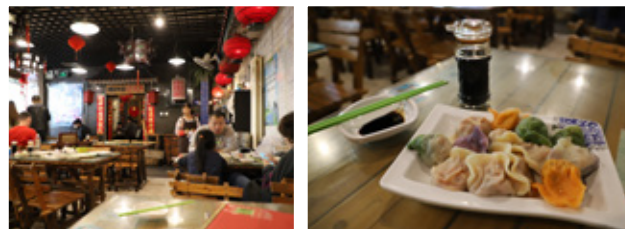
> *Dafangjia Hutong No.8, Dongcheng*



Bao Yuan Dumpling Restaurant (Cuisine chinoise)

Un proverbe chinois dit « Pour le bien-être, rien ne vaut d'être allongé, et pour la bonne chère, rien ne vaut un jiaozi ! » Situé dans le quartier de Zaoying, voici une adresse réputée pour les amateurs du genre. Grande variété de dumplings à la carte (vendus par 6) avec une particularité : la petite touche colorée qui amusera petits et grands. Intérieur propre, service efficace, carte en anglais. Paiement en cash uniquement.

> *Maizidian Street Building 6 North Side, Chaoyang*



Black Sesame Kitchen (BSK) (Cuisine chinoise)

Faites l'expérience d'un diner privé au cœur des hutongs. Accueillis par Jen et son équipe, les clients savourent un repas gourmand en petit comité, face aux cuisines. Le menu (unique) change régulièrement en fonction des saisons, et brosse un large éventail de la cuisine chinoise. Les plats s'enchaînent, accompagnés de vin ou de bière. Une excellente adresse, sur réservation uniquement.

> *28 Zhong Lao Hutong, Dongcheng*

www.blacksesamekitchen.com

BSK propose également des cours de cuisine prisés



La Roba (Cuisine du Yunnan)

Pour changer de In&Out ou de Little Yunnan, voici une belle adresse de cuisine du Yunnan. Décoration soignée, service attentif, large carte de plats traditionnels (en chinois uniquement, mais les photos parlent d'elles-mêmes), plus succulents les uns que les autres. À tester avant une séance de shopping chez Faya Sport ou une balade au Zoo de Pékin par exemple.

> Bldg. 7 Zaojun Xili, Zaojunmiao Rd, Haidian District

**KakiKopi by Mulu (Cuisine d'Asie du Sud-Est)**

Forts du succès de leur charmant établissement Mulu Hutong (voir le précédent PEKIN INFOS), Jasmine et son équipe ont donné naissance en juin 2020 à KakiKopi by Mulu (Souful Southeast Asian Homecooking & Streetfood). Situé au cœur de l'animée Xiaoyun Street, cette nouvelle antenne reste dans la lignée de ses prédécesseurs : des plats d'inspiration d'Asie du SE et des saveurs originales basées sur des recettes familiales. Le client appréciera autant le contenu de l'assiette que le cadre (mention spéciale pour la grande fresque colorée).

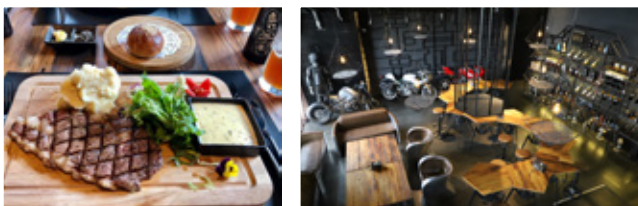
> No.15 Xiaoyunlu, Chaoyang district

Pour Didi, taper Jin Shan Cheng Hu Pan Ren Jia

3 Colours Lotus Indian Restaurant (Cuisine indienne)

Par une froide soirée d'hiver, qu'il est bon d'aller se réchauffer le cœur et l'estomac au 3 Colours Lotus Indian Restaurant. Plongés dans un décor gai et coloré, vous dégusterez une cuisine succulente pour un prix raisonnable. Tous les grands classiques de la cuisine indienne figurent au menu : samosas, chicken tikka, lamb masala, tandoori prawns, paneer makhani, saffron rice, nan et paratha, sans oublier les massala tea, lassi, et incontournables gulabjamun en dessert.

> 2F-210, Guanghua road, SOHO, Chaoyang

**441 B.W. (Steakhouse)**

Situé dans la zone en développement ITown (à 2 kms de Gaobeidian), 441 B.W. est un Steakhouse atypique, ouvert en 2019. Sur deux étages, le restaurant affiche une décoration résolument branchée, alliant métal, cuir et bois, vieilles plaques d'immatriculation américaines, voitures et motos. À la carte, salades, steaks, poulet rôti et bières. Dépaysant !

> 104/1F, Area 7, ITown Office Park, 18A Fangjia Cun, Gaobeidian, Chaoyang

PI CHOCO (Chocolatier)

Dans le nouveau quartier branché de Longfusi, une adresse gourmande à l'heure du goûter. Un établissement spécialisé dans le chocolat (ce qui est rare en Chine). Boissons chaudes ou froides, gâteaux, bouchées, tout est décliné autour du chocolat, y compris la décoration !

> Longfusi Street No.95 Longfu Mansion Block A F1, Dongcheng

Poetry Café

Au coin sud-est de La Cité Interdite, derrière la porte bleue d'une banale maisonnette, se cache ce ravissant petit établissement. Ambiance intime et cosy. Aux murs, des photos souvenirs d'un séjour en Inde côtoient des cartes du monde. Dans les rayonnages, des guides de voyage attendent d'être consultés, sous l'œil attentif de Bouddha. Depuis l'étage, la vue est superbe sur les remparts et les tours de la Cité Interdite. L'adorable gérante vous préparera avec enthousiasme des cafés de différentes provenances, du massala tea, des gaufres, etc.

> No.15 South Chizi Street

**Xiongzhu Coffee Black**

Un nouveau café aux allures modernes qui dénote dans le quartier de Caochang (sud de Qianmen). Ouvert en août 2020, le gérant est un vrai barista, qui sélectionne avec soin ses grains de cafés de provenances internationales et assure lui-même la torréfaction. À la nuit tombée, le café se transforme en bar à whisky (l'autre péché mignon du propriétaire des lieux).

> West Damochang Street No.214, Dongcheng

Mistik Alley (Bar)

Ouvert début septembre 2020, Mistik Alley est un bar insoupçonné de hutong, géré par deux Chinois anglophones fraîchement débarqués de Nouvelle Zélande. Implanté dans une ancienne maison rénovée, l'établissement est classe, spacieux, et dispose d'une agréable terrasse extérieure. Les clients jouiront d'un grand choix de bières et d'une carte de petite restauration, régulièrement modifiée (croquettes, nouilles, burgers, crevettes, calamars, etc.).

> Daxing Hutong

Sur Maps : à côté de Snail Home Café // Snail Hostel



Texte et photos de
Julie BAILLEUL



RAVIOLIS AUX CREVETTES À LA VAPEUR

蒸虾饺 ZHÈNGXIĀJIǎO

POUR 35 RAVIOLIS

Pour la pâte

200 g de farine de blé
140 ml d'eau bouillante
1 pincée de sel



Pour la farce

230 g de crevettes crues décortiquées
150 g de pousses de bambou
1 c. à café d'huile de sésame
1 c. à soupe de vin jaune chinois (vin de shaoxing)
1 c. à café de sauce de soja claire
1 pincée de sucre
un peu de sel et de poivre
un peu de saindoux (ou bien matière grasse végétale)



PRÉPARATION

Mélangez la farine avec de l'eau bouillante.

Touillez avec une fourchette rapidement.

Pétrissez avec les mains pour former une boule lisse et homogène, laissez reposer la pâte pendant au moins 30 min.

Égouttez et hachez les pousses de bambou. Hachez les crevettes.

Mélangez les crevettes hachées avec la sauce de soja, l'huile de sésame, la matière grasse et une pincée de sucre. Salez et poivrez selon votre goût.

Ajoutez les pousses de bambou dans la farce.

Réservez la farce au frais.

Formez la pâte sous forme de boudin long. Coupez le boudin long en une trentaine de morceaux équivalents.

Abaissez chaque morceau en petite galette, étalez cette galette en disque fin et rond.

Mettez 1 c. à café de farce au milieu de la pâte, pliez et fermez en pinçant avec les doigts.

Faites cuire à la vapeur pendant 9 min à partir d'ébullition.



Margot Zhang

<https://recetteschinoises.blogspot.com>



Durant toute la saison hivernale, il faut particulièrement faire attention à sa peau et penser à l'hydrater et la nourrir. L'amalgame est très souvent fait entre ces deux actions, alors qu'elles sont différentes et complémentaires. Hydrater signifie apporter de l'eau. Pour nourrir sa peau, il faut apporter un corps gras qui va alors sceller l'hydratation.

HYDRATER ET NOURRIR

Pour bien hydrater sa peau, il est nécessaire de boire régulièrement. Il est également possible de l'hydrater par voie externe en appliquant de l'aloë vera, par exemple. Certains produits naturels se révèlent aussi être très bons pour l'hydratation, comme le miel, la compote de pomme et le yaourt. Ils peuvent alors tout à fait sortir de la cuisine et faire d'excellents masques hydratants.

Une fois la peau bien hydratée, il est alors nécessaire de la nourrir pour l'assouplir et créer une barrière protectrice. Mettre de l'huile végétale sur sa peau n'est pas un geste beauté commun dans notre culture, alors que certaines femmes utilisent des huiles pour le corps et les cheveux depuis fort longtemps. C'est le cas au Maroc avec la précieuse huile d'argan par exemple.

À CHAQUE TYPE DE PEAU SA RECETTE

La majorité des huiles sont intéressantes en cosmétique et il en existe pour les différents types de peau. En effet, nous aurions tort de penser qu'une peau grasse ou mixte ne doit surtout pas être nourrie. Bien au contraire. Il faut juste veiller à choisir une huile non comédogène. Une peau à tendance acnéique s'orientera plutôt vers des huiles de neem et de nigelle. Les huiles d'argan, de bourrache et de baies de laurier font des merveilles pour les peaux mûres. Les peaux sèches aimeront particulièrement les huiles d'avocat et de chanvre. Quant aux huiles d'amande douce et d'abricot, elles conviennent très bien aux peaux normales. Saviez-vous que certaines huiles comme celle de buriti ainsi que le macérât huileux de carotte sont naturellement teintées ? Appliquées sur le visage ou le corps, elles offrent alors un superbe effet bonne mine !

Il est bien sûr possible, et même conseillé, de mixer les huiles. Un mélange de 2 ou 3 huiles permet de combiner les effets de chacune. Sachez également que les huiles végétales sont naturelles et sans danger. Elles conviennent à toute la famille.

QU'EST-CE QU'UN MACÉRÂT HUILEUX ?

Les plantes non-oléagineuses ne permettent pas l'obtention d'une huile végétale. Afin de récupérer les propriétés des plantes, ces dernières sont macérées plusieurs mois à froid ou quelques heures à chaud dans une huile neutre (type tournesol). L'huile est ensuite filtrée et renferme alors le précieux pouvoir des plantes.

Il est possible de créer un sérum visage en ajoutant à la base huileuse quelques gouttes d'huiles essentielles. On obtient alors un vrai sérum de beauté aux actions démultipliées. Tout comme pour le choix de l'huile, on compose en fonction de son type de peau et l'action que l'on souhaite apporter. Attention à ne pas surdoser les huiles essentielles : ce sont des principes actifs très forts et les doses doivent impérativement être respectées. Elles sont également déconseillées pour les enfants et les femmes enceintes.

SÉRUM BEAUTÉ SUR MESURE :

- 30 ml d'huile végétale

- 10 gouttes d'huile essentielle

Conservation 6 mois, à l'abri de la lumière.

Attention, les huiles essentielles d'agrumes sont photosensibilisantes. Elles doivent être utilisées le soir seulement.

Ces sérums peuvent être utilisés pendant 3 semaines, puis il est conseillé de ne pas utiliser d'huile essentielle pendant une semaine.

Ne possédant que des corps gras, aucun développement bactérien n'est possible et il n'est alors pas nécessaire de mettre de conservateur. En préparant de petites quantités, vous pourrez ainsi tester plusieurs recettes et voir ce qui convient le mieux à votre peau.

Type de peaux	Huiles végétales conseillées	Huiles essentielles adaptées
Sèches	Argan, Olive, Avocat, Germe de blé	Vanille
Normales	Amande douce, Abricot, Jojoba	Lavande, Ylang-Ylang
Mixtes	Sésame, Jojoba, Noisette	Lavande, Bergamotte
Grasses	Noisette, Jojoba	Citron, Géranium, Tea tree, Bergamote, Ylang-Ylang, Romarin, Basilic, Pamplemousse
Acnéiques	Nigelle	Tea tree, Citron, Lavande
Sensibles	Chanvre, Cameline, Germe de blé, Bourrache	Bois de rose, Camomille
Mûres	Bourrache, Argan, Onagre	Bois de hû, Bois de rose, Ciste iadanifère, Carotte, Curcuma, Nérol, Rose de Damas
Ternes	Buriti, Carotte	Curcuma, Ylang-Ylang



Texte et photos de
Amandine NEHRING

L'Europe vous manque ?

PRÉPAREZ VOS VACANCES
2021 AVEC **CAR-2-EUROPE**

Offres spéciales valables toute l'année dans la limite des stocks disponibles sur tous les modèles des marques Citroën et DS pour une livraison à partir du 01/01/2021 au 31/12/2021 inclus

Quelle que soit votre destination en Europe,
**louez un véhicule neuf en toute simplicité avec l'offre TT
CAR-2-EUROPE**, assistance et assurance incluses.



CAR-2-EUROPE

Choisissez la simplicité et bénéficiez d'une formule
tout-inclus pour votre prochain séjour en Europe.

VOTRE CITROËN OU DS NEUVE, EN FORMULE TOUT COMPRIS

Facilitez-vous la route lors de
votre séjour en Europe avec
Citroën/DS CAR-2-EUROPE :

- La Citroën ou DS neuve de votre choix
- Kilométrage illimité, de 21 à 175 jours
- Assurance multirisque sans franchise et assistance 24h/24 7j/7
- Livraison et restitution dans 29 centres en Europe

**SE REVOIR
ENFIN !**



Contact : citroenttpekin@gmail.com