

# PÉKIN INFOS



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

**ON A TESTÉ POUR  
VOUS :  
LA FAC DE  
CHINOIS**

**LI SONG :  
CHRONIQUE D'UN  
DÉBRIDÉ**

**DOSSIER :  
BIENVENUE À  
PÉKIN !**

**VISITES,  
MARCHÉS ET  
COMMERCES :  
ON VOUS DIT TOUT !**

**DÉCOUVREZ  
LES HUTONGS**

**ACHAT EN  
LIGNE :  
MODE D'EMPLOI**



## LA RÉDACTION

### Responsables de la publicité

Olivier Mourot  
Joëlle Belloir

presidencepekinaccueil@gmail.com

### Mise en page

Pegah Berton  
Sinith Bejm

### Comité de rédaction

Sinith Bejm  
Irène Émorine-Germain  
Gaële Favennec  
Delphine Floury  
Éléonore Jung  
Sophie Malac

pekin.redaction@gmail.com

### Contributeurs

Marilyn Barachy  
Delphine Floury  
Gaële Favennec  
Élodie Bressaud  
Marie Privat  
Irène Émorine-Germain  
Éléonore Jung  
Béatrice de Charentenay  
Claire Duxin  
Brigitte Sion  
Karina Pellegrin  
Li Song  
Charles Lagrange  
Éric Meyer  
Julie Bailleul  
Céline Diot  
LaPtiteLu  
Sinith Bejm

Photo de couverture :  
Visiteurs au Temple du Ciel



## LA RÉDACTION DE PÉKIN INFOS

Irène Émorine-Germain    Éléonore Jung    Gaële Favennec    Sophie Malac



Pegah Berton    Delphine Floury    Sinith Bejm

## LE BUREAU DE PÉKIN ACCUEIL



### Olivier Mourot, Président

Depuis bientôt 5 ans expatrié en Chine, Olivier a décidé de rester plus longtemps... Et de s'investir pour la communauté francophone afin de lui apporter son expérience de Pékin. Une grande motivation l'anime pour renouveler l'offre de Pékin Accueil. Il vous attend toujours plus nombreux aux événements à venir...

Contact : [presidencepekinaccueil@gmail.com](mailto:presidencepekinaccueil@gmail.com)



### Ghislaine Heintz, Vice-Présidente en charge des activités et de l'accueil

À Pékin depuis mars 2017, Ghislaine reconduit son engagement dans Pékin Accueil pour participer à l'accueil et à l'animation de la communauté francophone.

Contact : [presidencepekinaccueil@gmail.com](mailto:presidencepekinaccueil@gmail.com)



### Milka Passard, Secrétaire

Arrivée à Pékin en août 2018, Milka a souhaité s'investir activement pour sa deuxième année en tant que secrétaire de Pékin Accueil.

Contact : [pekinaccueil@gmail.com](mailto:pekinaccueil@gmail.com)



### Joëlle Belloir, Secrétaire-adjointe, en charge des partenariats

Arrivée à Pékin en février 2019 après une expatriation de 2011 à 2017 à Dubaï, Joëlle souhaite apporter son expérience du milieu associatif à l'étranger et son dynamisme à l'équipe de Pékin Accueil.

Contact : [presidencepekinaccueil@gmail.com](mailto:presidencepekinaccueil@gmail.com)



### Philippe Pham, Trésorier

Philippe habite Pékin depuis mars 2018. Il a été Crédit manager dans la logistique pétrolière. Il est ravi de s'engager dans Pékin Accueil pour promouvoir l'échange culturel entre la France et la Chine.

Contact : [tresoreriepekinaccueil@gmail.com](mailto:tresoreriepekinaccueil@gmail.com)



### Grégory Desbuquois, Trésorier-adjoint, en charge des événements

Études finies, Grégory est venu s'installer à Pékin en 2006 pour une durée indéterminée, elle l'est toujours ! À son compte depuis 2008, impliqué dans le football et la musique, Grégory est enchanté de rejoindre le bureau pour dynamiser le pôle événementiel.

Contact : [tresoreriepekinaccueil@gmail.com](mailto:tresoreriepekinaccueil@gmail.com)

## SITE INTERNET ET RÉSEAUX SOCIAUX DE PÉKIN ACCUEIL



### 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](http://www.pekin-accueil.com)) ainsi que les réseaux sociaux de l'association.

Contact : [siteinternetpekinaccueil@gmail.com](mailto:siteinternetpekinaccueil@gmail.com)

# ÉDITO

**C**'est la Rentrée... !!!

En vérité, vous nous avez manqué, eh oui ! Nous sommes tous excités à l'idée de relancer nos activités, retrouver une forme de routine quotidienne, réfléchir, échanger, débattre parfois... Pour nous, à Pékin Accueil, la reprise est synonyme de nouveautés, de dynamisme, d'engagement. Pour vous tous ! Car pour cette rentrée, le bureau de notre association a été quasiment entièrement renouvelé lors de l'Assemblée générale du mois de juin. C'est donc avec un réel honneur que j'écris aujourd'hui mon premier édito en tant que Président de cette superbe association.

Je tiens à remercier l'ancienne équipe pour ses actions qui ont permis de maintenir la santé de Pékin Accueil et ainsi nous transmettre un flambeau bien allumé ! Et je vous remercie vous, membres de Pékin Accueil, pour la confiance donnée lors du vote du nouveau Bureau, nous saurons nous en montrer dignes.

Sans vouloir tout révolutionner (attendons un peu !), de nombreux challenges nous attendent. Ce mois de septembre va nous permettre de lancer de nouvelles idées, donner une nouvelle dynamique à notre association. En premier lieu, nous souhaitons pouvoir échanger beaucoup plus avec vous en améliorant notre communication : de nouveaux outils vont être mis en place très rapidement afin de faciliter la tâche de tous. Ensuite, de nombreuses surprises vous attendent, qui, je l'espère, vous motiveront encore plus pour participer et inviter à participer. Un joli pari pour nous, et nous sommes d'ores et déjà engagés à 100% pour le gagner.

Mais nous ne sommes pas les seuls au Bureau qui travaillons à faire vivre notre association ; je tiens donc à remercier tous ceux qui œuvrent pour son animation, les hôtesse, les animateurs d'activités, toutes celles et ceux qui s'engagent régulièrement ou ponctuellement... Leur action est essentielle à la bonne santé de notre association.

Et une association ne sert à rien s'il n'y a pas un engagement de ses adhérents !  
MERCI à TOUS pour votre engagement à tous les niveaux et des remerciements anticipés pour votre adhésion aux projets à venir : plus vous serez nombreux à suivre les événements préparés par le Bureau, plus l'ambiance sera conviviale ! Nous ne serions rien sans vous. Bonne rentrée à tous !

## SOMMAIRE

- |           |  |           |   |           |   |
|-----------|--|-----------|---|-----------|---|
| <b>4</b>  | <b>PÉKIN ACCUEIL EN MOUVEMENT</b>                                | <b>21</b> | <b>PAGE LECTURE</b>   | <b>36</b> | <b>ACHATS EN LIGNE</b>                      |
|           | <b>PÉKIN ACCUEIL EN MOUVEMENT</b>                                |           |   |           | <i>Guide pour débutants ou... confirmés</i> |
|           | <i>Présentation du nouveau Bureau de Pékin Accueil</i>           | <b>22</b> | <b>HISTOIRE</b>   | <b>38</b> | <b>COMMERCES DE PROXIMITÉ</b>               |
|           | <i>Le Pôle Accueil vous souhaite la bienvenue</i>                |           | <i>La création des Douanes Maritimes Impériales</i>         |           | <i>Pour vous faciliter la vie</i>           |
|           | <i>Quelle activité de Pékin Accueil choisir ?</i>                | <b>24</b> | <b>DANS CHAQUE NUMÉRO, CHRONIQUE D'UN DÉBRIDÉ</b>           | <b>45</b> | <b>NUMÉROS D'URGENCE</b>                    |
|           |  |           | <i>Place à l'humour avec Li Song</i>                        |           | <i>À garder à portée de main</i>            |
| <b>12</b> | <b>EN IMAGES</b>   | <b>25</b> | <b>RÉPONDONS À QUELQUES « POURQUOI ? »</b>                  |           | <b>BIEN-ÊTRE</b>                            |
|           | <i>Café Bye-bye, Assemblée générale et soirée de fin d'année</i> | <b>27</b> | <b>DOSSIER : BIENVENUE À PÉKIN !</b>                        | <b>47</b> | <b>HUILES ESSENTIELLES</b>                  |
|           |  |           |   |           | <i>Préparons l'été</i>                      |
| <b>14</b> | <b>PORTRAIT DE SIMONE ZHAO</b>                                   | <b>28</b> | <b>FRISE CHRONOLOGIQUE</b>                                  |           | <b>LOISIRS</b>                              |
|           | <i>Fondatrice de China Horizon Travel</i>                        |           | <i>Histoires parallèles de Pékin, la Chine et la France</i> | <b>48</b> | <b>LA PTITE LU</b>                          |
| <b>16</b> | <b>APPRENDRE LE CHINOIS À L'UNIVERSITÉ</b>                       | <b>30</b> | <b>LES VISITES INCONTOURNABLES DE PÉKIN</b>                 |           | <i>Le poncho</i>                            |
|           | <i>Oui c'est possible !</i>                                      |           | <i>Une petite sélection subjective</i>                      | <b>50</b> | <b>GOURMET</b>                              |
|           |  | <b>32</b> | <b>À LA DÉCOUVERTE DES HUTONGS</b>                          |           | <b>LA RECETTE MADE IN CHINA</b>             |
| <b>18</b> | <b>LES SCEAUX EN CHINE</b>                                       |           | <i>Quelques bonnes adresses à explorer</i>                  |           | <i>Pour cuisiner chinois chez soi</i>       |
|           | <i>De la théorie à la pratique !</i>                             | <b>34</b> | <b>DES MARCHÉS POUR TOUT</b>                                |           |   |
| <b>20</b> | <b>PETIT PEUPLE</b>  |           | <i>Quelques marchés typiques pékinois</i>                   |           |   |
|           | <i>Xiao Jia, maquilleuse aveugle</i>                             |           |   |           |   |

# LE NOUVEAU BUREAU DE PÉKIN ACCUEIL

Élus lors de l'Assemblée générale du 13 juin dernier, ses membres se présentent à vous.



**Olivier Mourot, Président.**

Passionné par l'aéronautique depuis tout petit, celle-ci m'a fait traverser cinq continents jusqu'en Chine, à Pékin.

Que de changements depuis ma Lorraine natale et ma Bretagne d'adoption... Je souhaite partager cette expérience d'adaptation permanente au travers de notre belle

association qu'est Pékin Accueil.

Lors d'une arrivée dans un nouveau pays, je sais combien il est important de pouvoir amarrer son bateau en toute sécurité afin de profiter au mieux de cette nouvelle escale. Les hommes du port vous aident à souquer ferme vos amarres. C'est exactement l'idée que je partage avec la superbe équipe qui m'entoure : faire que votre escale à Pékin se passe le mieux possible.

Voilà « tout simplement » ce qui a motivé ma candidature au bureau de Pékin Accueil : partager. Partager nos expériences, partager nos connaissances, partager nos passions, partager nos moments de vie.

Je suis très heureux et très fier de faire partie de l'aventure et j'ai hâte de tous vous retrouver très vite.



**Ghislaine Heintz, Vice-Présidente, en charge des activités et de l'accueil.**

Originaire d'Alsace, mariée et maman de 3 enfants, cosmétologue spécialisée en colorimétrie, je suis expatriée avec ma famille depuis 2013.

Arrivée à Pékin en mars 2017, après une expérience brésilienne au sein de Sao Paulo Accueil en tant que vice-présidente en charge de l'accueil et des activités pendant plusieurs années, j'ai eu envie de poursuivre mon engagement ici.

Aimant le contact et la diversité, je prends beaucoup de plaisir à donner de mon temps pour accueillir et divertir les expatriés de la communauté francophone.

**Milka Passard, Secrétaire.**



Originaire de Bourges dans le Cher, nous vivons notre toute première expatriation avec mon mari et mes 3 enfants depuis fin août 2018, un grand pas au bout du monde !

Durant cette première année, j'ai eu le temps de m'initier à la vie chinoise, me faire de nouvelles

amies et aussi de parcourir la Chine grâce, notamment, aux activités diverses et variées de Pékin Accueil. C'est pourquoi j'ai décidé pour cette seconde année de m'investir dans cette « aventure » Pékin Accueil afin d'apporter ma petite pierre à l'édifice.

**Joëlle Belloir, Secrétaire-adjointe, en charge des partenariats.**



Toulousaine d'origine, arrivée à Pékin en février 2019, je suis mariée et mère de 2 grands enfants. Expatriée à Dubaï de 2011 à 2017, je me suis investie dans l'Association Indépendante des Parents d'Élèves (responsable de la réalisation du livre de l'année de l'école et membre de l'équipe organisatrice de la kermesse, événement rassemblant environ 3000 personnes). J'aime les relations humaines et le travail d'équipe et les membres de Pékin Accueil que j'ai pu rencontrer m'ont donné envie de consacrer du temps pour cette belle aventure en apportant mon expérience et mon dynamisme.

**Philippe Pham, Trésorier.**



D'origine vietnamienne, j'ai grandi à Nîmes. Ma femme et moi sommes à Pékin depuis mars 2018. Depuis mon arrivée, je m'investis dans le milieu associatif auprès de diverses organisations mais également au sein de Pékin Accueil dans le cadre de l'atelier Poterie.

J'ai été de nombreuses années Credit Manager en Suisse et souhaite apporter mon expérience dans le milieu de la finance à Pékin Accueil en tant que trésorier.

**Grégory Desbuquois, Trésorier-adjoint, en charge des événements.**



Originaire du nord de la France, je suis arrivé à Pékin à l'âge de 25 ans, et je ne suis pas près de partir ! À mon compte depuis 2008 dans l'accompagnement des expatriés en Chine, j'ai toujours soutenu Pékin Accueil à titre professionnel, mais aussi personnel. Depuis plus de 10 ans, j'organise des activités footballistiques ainsi que des soirées, surtout des concerts ; j'avais également participé à l'aventure « Pékin-solite », la branche événementielle naissante de Pékin Accueil en 2015. C'était écrit qu'un jour je rejoindrais le pôle événementiel du Bureau, j'ai franchi le pas et j'en suis ravi !

# LE PÔLE ACCUEIL 欢迎您!

## VOUS SOUHAITE LA BIENVENUE !

Après plusieurs années à animer le PÔLE ACCUEIL, Marina et Anne poursuivent leur chemin et quittent Pékin pour de nouvelles aventures autour du monde. Nous les remercions chaleureusement pour leur dévouement et leur engagement dans l'accueil et l'intégration des familles francophones à Pékin.



Marilyn est mariée et maman d'un petit garçon de 8 ans scolarisé à l'école allemande. Après 5 ans en Allemagne, Marilyn est arrivée à Pékin début 2018. Informée de l'existence de Pékin Accueil, c'est tout naturellement qu'elle s'est inscrite à l'association dès son arrivée. Enchantée par l'accueil qu'elle a reçu et les activités auxquelles elle a participé, c'est avec beaucoup d'enthousiasme qu'elle a souhaité faire partie de l'aventure

en s'engageant en tant qu'hôtesse de résidence et de permanence.

Cette année encore, une vingtaine d'hôtesses de permanence se relaieront à l'Institut français les lundis matin pour accueillir les nouveaux arrivants. Lors de ces moments privilégiés, ils pourront poser toutes leurs questions et récolter de nombreuses informations utiles pour leurs premiers pas dans leur nouvelle vie. Ils seront également mis en contact avec leur hôtesse de résidence. En effet, une trentaine d'hôtesses/stewards de résidence accueille les nouvelles familles au sein même de leur quartier. Ils leur feront découvrir les environs et leur permettront ainsi de trouver rapidement leurs marques !

### TÉMOIGNAGES

#### Marie, hôtesse de permanence et de résidence depuis 1 an

Arrivée à Pékin en septembre 2017, j'ai eu la chance de rencontrer mon hôtesse de résidence dès notre voyage de reconnaissance, en mai. Critères de choix de sa résidence, où faire ses courses, comment se déplacer... elle a su répondre à toutes nos questions et grâce à son aide et à sa disponibilité, j'ai très rapidement trouvé



mes repères dans ma nouvelle ville. La qualité et la sincérité de l'accueil à Pékin a vraiment eu une valeur inestimable et a participé à notre bonne installation. Ainsi, à son départ en 2018, j'ai souhaité moi aussi participer à l'aventure hôtesse et dire à mon tour « 欢迎来北京 - huānyíng lái Běijīng - bienvenue à Pékin ! »

#### Corinne, nouvelle hôtesse de permanence

Arrivée à Pékin le 2 septembre 2018, je me suis tout naturellement dirigée le lendemain vers l'Institut français où se tiennent les permanences du lundi de Pékin Accueil. Et ma nouvelle vie commençait. Les sourires chaleureux des unes et les bons conseils des autres m'ont immédiatement aidée à bien vivre cette seconde expérience pékinoise. Car, en quatre ans, WeChat, Didi, Mobike étaient passés par là.



Informée des dates importantes des semaines à venir et voilà que mon agenda se remplissait à toute vitesse. Reconnaissons que le rythme des activités proposées par Pékin Accueil et le patrimoine culturel pékinois ne laissent guère d'espace à l'ennui.

Alors pour partager ma passion pour la Chine et sa capitale, j'assurerai des permanences pour accueillir les nouveaux et nouvelles cette année.

À tous, je souhaite une année étourdissante.

# Pique-nique de rentrée

Pékin Accueil et Couleurs de Chine



Samedi 21 septembre  
De 11h30 à 17h30  
À Beijing Riviera

Navette entre Sanlitun et Beijing Riviera

Les bénéfices de  
cette journée  
seront intégral-  
ement reversés  
à Couleurs de  
Chine.

Tennis & Football  
Marionnettes  
Tours en poney  
Château gonflable  
Village exposant  
Pétanque

Inscriptions & renseignements: [delff26@hotmail.fr](mailto:delff26@hotmail.fr)



# QUELLE ACTIVITÉ PÉKIN ACCUEIL CHOISIR, POUR EN PROFITER OU... LA REPRENDRE ?

## FORUM DES ACTIVITÉS

Vendredi 20 septembre 2019 de 9h à 11h30.

Dans l'auditorium de l'hôpital Beijing United Family au Lido.

2 Jiangtai Lu, Chaoyang district

北京和睦家医院 北京朝阳区将台路2号

L'auditorium est situé au 5<sup>e</sup> étage (étage non clinique) du bâtiment 2 de l'hôpital qui est le bâtiment principal et le plus récent.

Pékin Accueil vous propose un grand choix d'activités tout au long de l'année pour égayer, enrichir votre quotidien à Pékin, et vous aider à nouer des liens d'amitié, indispensables pour une aventure réussie ! Découvrir la Chine et sa culture, son histoire, sa pensée, faire du sport, jouer, dessiner... À vous de choisir ! Rendez-vous le vendredi 20 septembre au Forum des Activités, de 9h à 11h30 au dernier étage de l'hôpital Beijing United, pour rencontrer les responsables des activités, étudier leurs programmes et vous inscrire. Et si vous avez du temps et l'envie de faire partager une passion, un passe-temps, ou tout simplement permettre à une activité de continuer malgré le départ de son animateur-trice, lancez-vous et faites-vous connaître : par mail à [presidencepekinaccueil@gmail.com](mailto:presidencepekinaccueil@gmail.com), via une personne du bureau ou votre hôtesse de résidence, et même sur place au forum, il sera toujours temps pour faire des heureux !

## Échange et partage

### Maman à Pékin (responsable Julie Desquinabo)

Se retrouver entre mamans, papas et futurs parents, avec ou sans les enfants, deux fois par mois, une matinée autour d'un petit-déjeuner et un midi autour d'un déjeuner, tout au long de l'année. Un groupe d'entraide pour se rendre la vie de parents à Pékin plus facile.

Les informations sur les rencontres sont envoyées par email et sur le groupe WeChat.



### Club Lecture (responsables Florence Nadeau et Li Yilun)

Le Club Lecture se réunit une fois par mois. Au cours d'un tour de table, chacun(e) présente le livre qu'il/elle a préféré parmi ses dernières lectures. Sont ensuite exprimés impressions, commentaires, ce qui peut amener à débattre. Les échanges sont toujours très enrichissants. L'idée est de donner envie de lire et, pourquoi pas, partager ses livres si cela est possible. Ambiance toujours conviviale et chaleureuse !



## Créativité

### Croqueurs de Pékin (responsable Clothilde Crozier)

Activité de croquis dans la ville (dessins, encres de Chine, aquarelles...).

Croqueurs amateurs, débutants ou chevronnés, se retrouvent pour saisir les lieux, atmosphères ou activités typiques de Pékin, avec parfois une séance thématique avec tutoriel. Les rendez-vous ont lieu, en fonction de la saison et du temps, dans les parcs, musées, temples, hutongs, cafés ou tout autre lieu intéressant. Chacun utilise l'outil qu'il préfère en fonction du sujet et de son humeur. Le jeudi, deux fois par mois, de 9h30 à 12h30, avec possibilité de déjeuner ensuite.



### Poterie (responsable Paula Machado)

L'activité Poterie permet de réaliser des objets du quotidien en porcelaine ou grès. Cette activité permet de laisser aller sa créativité par l'utilisation de techniques telles que le modelage, la plaque ou le tour. Une fois cuits, ces objets peuvent être émaillés directement (ou peints si vous avez la chance de faire aussi l'activité Peinture sur porcelaine). Une fois par mois environ dans un atelier de poterie.

Une participation financière est demandée à chaque séance pour la location de l'atelier.



### Peinture sur porcelaine (activité à reprendre à partir de décembre 2019)

Il n'est pas nécessaire de savoir dessiner pour peindre sur porcelaine. Que l'on décalque ou peigne à main levée, il suffit juste d'un peu de patience et de minutie et le plaisir est au rendez-vous !

Tous les mardis et mercredis de 9h30 à 12h30 chez Isabelle de Saint-Germain à Park Apartments.

Une participation financière de 80 RMB est demandée à chaque séance pour le matériel de peinture qui est fourni et pour le four.



### Aiguilles en folie (activité à reprendre à partir de décembre 2019)

Vous aimez créer à l'aide d'aiguilles, jouer avec les tissus, les fils et les couleurs ; réaliser patchwork, broderie, point de croix, tapisserie, tricot... et bien sûr couture ! Alors rejoignez le groupe pour activer vos aiguilles ensemble.

Chacune apporte son matériel, rendez-vous 2 jeudis par mois de 10h à 13h chez Isabelle de Saint-Germain à Park Apartments.



## Sorties culturelles

### Marche à l'ombre (responsables Isabelle Vogt, Céline Bourdy, Brigitte Sion et Carole Lhomme)

Marcher et se promener à la découverte des nombreux parcs de Pékin.

Acquérir une connaissance sur l'histoire du parc et l'art du jardin en Chine.

Se rencontrer, bavarder et prendre l'air en marchant tranquillement.

Une fois par mois environ, le matin en général, de 9h à 14h30.

Des frais de participation peuvent être demandés pour l'entrée dans le parc ou pour un éventuel transport en bus.



### Made in Beijing (responsable Lou Karnatak)

Au gré des envies de Lou, laissez-vous guider pour découvrir les richesses de Pékin et ses environs : marchés, secrets cachés des hutongs ou temples, activités ou lieux insolites... Plus que de simples visites, Lou partage ses immenses connaissances et vous propose un vrai voyage dans le temps.

Une fois par semaine, le matin en général ; une participation couvrant les frais relatifs à la sortie pourra être demandée.



### L'Art en Éveil (responsables Catherine Si Larbi, Élodie Schaeffer, Annika Zabetti, Cynthia Tsai)

Faire connaître l'Art en Chine sous toutes ses formes : peinture, sculpture, architecture, musique, danse... Vous sont proposées :

- des visites de musées, d'expositions temporaires à Pékin ;
- des rencontres avec des artistes dans leurs ateliers ;
- des conférences avec des experts sur un sujet artistique ;

la participation à des spectacles et la visite des espaces qui les accueillent.

1 fois par mois environ ; groupe de 15 à 20 personnes ; prévoir une demi-journée ou une journée complète selon le type de visite.



### Quartier Libre (responsables Jacqueline Forner, Marie-Pierre Sieffermann et Nathalie François)

Découvrir, voyager, partager, vous en rêviez ? Quartier Libre vous aimerez !

Partez pour la journée visiter les environs de Pékin, ou quelques jours pour découvrir un autre "morceau" de Chine. L'équipe vous emmènera à la découverte de sites historiques ou insolites dans les environs de Pékin, vous permettra de parfaire votre connaissance de la Chine en effectuant de courts voyages, ou encore organisera quelques soirées festives et familiales.

1 fois par mois, et 1 ou 2 voyages dans l'année.

Groupe de 20/25 personnes. Une participation financière correspondant au montant des frais (bus, billets d'entrée, restauration...) vous sera demandée.



## Sport

### Beijing Pashan (responsables Claudia Lizondo, Anne Giraud-Dupont, Catherine Si Larbi, Milka Passard et Irène Émorine-Germain)

Randonner sur la Grande Muraille ? L'équipe des Pashan vous y emmène. Partez pour la journée vers des portions plus ou moins sauvages. Sans avoir besoin d'être très sportif, une certaine condition physique est quand même nécessaire.

Les inscriptions se font par email ; une semaine avant la randonnée, vous recevrez toutes les informations pratiques (lieu, niveau de difficulté, matériel nécessaire...).

1 jeudi par mois. Groupe de 20-25 personnes.

Transport en bus, avec un départ depuis SanLiTun puis arrêt à Chaoyang North.

Prévoir la journée complète et une participation pour le transport voire l'entrée du site.



**Badminton** (responsable Philippe Fréard)

C'est une pratique et non des cours, des rencontres sportives hebdomadaires entre ami(e)s dans une ambiance conviviale et non-compétitive. Tous les niveaux sont bienvenus : ces rencontres permettent à tout le monde de progresser et de s'amuser... Rejoignez le groupe avec votre raquette et votre bonne humeur !

Les lundis de 9h à 11h (hors vacances scolaires)

Lieu : Chaoyang

Gymnasium (à Tuanjiehu) entre les 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> périphériques est.

Participation : 200 RMB par trimestre pour la participation à la location des terrains et l'achat des volants.

**Walking-Running in Chaoyang** (responsables Brigitte Sion et Carole Lhomme)

Venez rejoindre Brigitte et Carole pour pratiquer de la marche rapide et sportive, ou de la course, puis partager un café près du parc pour celles qui le souhaitent.

Rendez-vous les mardis matin à 9h30 à une porte de Chaoyang Park pour environ 1h30 d'activité.

**Ling Ling** (responsables Corinne Vialatte et Julie Bailleul)

Quel meilleur moyen que le vélo pour découvrir les recoins de Pékin ?

Apprenez à vous orienter, vous repérer et vous familiariser avec les ruelles de votre ville. Chaque mois, partez à la découverte d'un nouveau circuit, profitez d'adresses accumulées par Corinne et Julie au cours de leurs années de vie à Pékin, et partagez leurs innombrables coups de cœur. Émotion et convivialité garanties !

**Jeux de société****Tarot-Bridge** (responsable Marie-Pierre Sieffermann)

Vous voulez jouer au tarot ou au bridge dans une ambiance conviviale ? Le groupe se retrouve tous les vendredis de 14h à 16h30, chez l'un ou l'une d'entre eux.

**Mah-jong** (responsables Isabelle Vogt, Keum-Hee Blanc et Cynthia Tsai)

Le Mah-jong s'adresse à toutes celles et ceux qui aiment jouer, passer un agréable moment, et veulent apprendre l'un des jeux qui font vibrer nos amis chinois. Que vous soyez débutant-e ou aguerri-e, vous êtes bienvenu-e.

Chaque lundi à partir de 14h au restaurant La Taverne sur Gongtixilu, non loin de l'Institut français. Certains en profitent pour déjeuner ensemble juste avant.

**Activités à reprendre ou à démarrer**

**L'association fonctionnant sur le principe du bénévolat, l'activité n'est pas rémunérée ; seule une participation aux frais est envisageable, en respectant la charte des responsables d'activité.**

**Contactez-nous par mail à [presidencepekinaccueil@gmail.com](mailto:presidencepekinaccueil@gmail.com), via une personne du bureau ou votre hôtesse de résidence, ou sur place au forum. Il n'est jamais trop tard !**

**Autour du thé**

Le thé vous passionne, vous fascine, vous en connaissez tous les mystères ou pas du tout mais tenez à les découvrir, lancez-vous !

**Calligraphie**

Entre méditation et peinture, vous avez des connaissances et souhaitez en faire profiter d'autres membres, n'hésitez pas !

**TaiTai Shopping**

Vous aimez chiner ou faire du shopping... À l'heure où de nombreux marchés ferment, nous avons besoin de TaiTai qui partagent leurs bons plans.

**Théâtre**

Vous êtes professeur ou voulez tout simplement monter un projet avec d'autres membres, vous êtes attendu de pied ferme.

**Sports**

Passionné ou professionnel de golf, tennis, natation ou tout autre sport, la communauté francophone vous attend avec impatience pour lui proposer des séances régulières.

**Activités proposées aux membres de Pékin Accueil par des professionnels partenaires à des tarifs négociés****Atelier**

Cours en français et/ou anglais de peinture, dessin, initiation à l'histoire de l'art, ainsi que couture, pour enfants à partir de 4 ans et pour adultes ; pour enfants seulement, des cours de robotique-informatique avec **le FabLab**.

À Julong, Shunyi et près de l'école française.

15 % de réduction sur les cours réguliers pour enfants et adultes (hors Fashion Design), 10 % sur les stages pendant les vacances, et un cours d'essai gratuit.

Contact : [contact@atelier.cn.com](mailto:contact@atelier.cn.com)

**Chinese Corner « Parlons chinois »**

Activité gratuite proposée par un professionnel de l'enseignement.

Pendant 2h, au sein d'un groupe de 8 personnes maximum, vous allez discuter autour de différents sujets présélectionnés par le professeur, afin d'améliorer vos connaissances à l'oral. Venez perfectionner votre compréhension orale et votre prononciation.

À SanLiTun ; les groupes sont annoncés sur le planning des activités.

Contact :

[welcome@tailormadec.com](mailto:welcome@tailormadec.com)



### **Qi Gong - Tai Ji**

Le Qi Gong est l'ensemble des techniques du corps et de l'esprit pour l'entretien de la santé, la prévention des maladies, le ralentissement de la vieillesse, le renforcement du corps et, à haut niveau, le développement des potentiels humains.

Lokmane Benaïcha donne des cours de Qi Gong au Temple de la Terre (métro Temple des Lamas) (d'autres endroits sont possibles) plusieurs fois par semaine et offre 15 % sur ses tarifs aux membres de Pékin Accueil.



Propos recueillis par  
**Gaële FAVENNEC**

## **AVANTAGES MEMBRES PÉKIN ACCUEIL**

- **20 % DE RÉDUCTION DANS LES SALONS DE COIFFURE LAURENT FALCON, 40 % SI VOUS ÊTES COIFFÉ PAR SES SOINS**
- **35 % DE RÉDUCTION CHEZ WOVEN TALES, SPÉCIALISTE DES TAPIS D'IRAN**
- **10 % DE RÉDUCTION À LA CLINIQUE RAFFLES MEDICAL SUR LES CONSULTATIONS DE GÉNÉRALISTES ET SPÉCIALISTES, DENTISTES ET KINÉSITHÉRAPEUTES**
- **10 % DE RÉDUCTION AUPRÈS DE BEIJING SIDEWAYS SUR TOUS LES CIRCUITS**
- **10 % DE RÉDUCTION CHEZ BODHI SPA SUR LE MASSAGE CHINOIS ET LE MASSAGE DES PIEDS**
- **3 JOURS DE LOCATION GRATUITE POUR TOUTE LOCATION SUPÉRIEURE À 21 JOURS CHEZ CITROËN**
- **3 JOURS DE LOCATION GRATUITE POUR TOUTE LOCATION SUPÉRIEURE À 21 JOURS CHEZ PEUGEOT**



Pour les membres de Pêkin Accueil

-20% de réduction sur la totalité des services,  
-40% sur la coupe avec Laurent Falcon.



**GuoMao Salon**  
CB1007,B1, phase 2 China World Trade  
Center Shopping Mall  
国贸商城区域2地下一层CB1007  
Tel: 010 - 85351002 13146679913

**SanLiTun Salon**  
No.43 Building, Sanlitun Bei Jie Nan  
三里屯北街南43号楼  
Tel: 010 - 64094243 13501372971



[www.Laurent-falcon.com](http://www.Laurent-falcon.com)



Centre de Massages



- Réflexologie
- Traitement du 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

• 2ème étage, Grand Fortune Garden 46 Liangmaqiao Lu(en face de  
l'Ambassade de France)  
Tel: 8440-1495

Horaires d'ouverture: 11:00am-00:30am  
Contact francophone: michelle@bodhi.com.cn  
[www.bodhi.com.cn](http://www.bodhi.com.cn)



JMT,  
LA  
PÂTISSERIE  
FRANÇAISE  
DE PEKIN



Pour commander  
vos gâteaux sur  
mesure, scannez le  
QR code



Biscuit amande  
crème caramel au beurre salé,  
figues rôties  
Grand Marnier

11

111

5



JANUARY



## Café bye-bye et Assemblée générale

Jeudi 13 juin 2019



## Soirée de fin d'année (Park Square)

Vendredi 14 juin 2019



### Agenda

- 5 SEPTEMBRE : CAFÉ DE BIENVENUE
- 7 SEPTEMBRE : APÉRO PÉKIN ACCUEIL
- 20 SEPTEMBRE : FORUM DES ACTIVITÉS
- 21 SEPTEMBRE : LE GRAND PIQUE-NIQUE DE RENTRÉE AVEC COULEURS DE CHINE

Inscription sur  
[pekinaccueil@gmail.com](mailto:pekinaccueil@gmail.com)

### Où trouver votre Pékin Infos ?

- Auprès de vos hôtesse de résidence
- À l'Ambassade de France :  
Faguo Zhuhua Dashiguan  
60, Tianze Lu, Chaoyang District, 100600 Pékin (Beijing)  
100600北京市朝阳区天泽路60号
- Au Lycée Français International de Pékin :  
3 Xinjin Lu, 100015 Pékin (Beijing)  
100015北京市朝阳区新锦路3号
- À la Chambre de Commerce et de l'Industrie de France en Chine :  
Suites 201-222, 2F, Building 81, No 4 Gongti North Road,  
Chaoyang District,  
100027 Pékin 中国北京市朝阳区亮马桥路50号  
北京燕莎中心写字楼C712室  
邮政编码 : 100125
- À l'Institut français lors des permanences des hôtesse de Pékin Accueil, tous les lundis de 10h30 à 12h30  
Guangcai Guoji Gongyu, 18, Gongtixilu, Chaoyang Qu, 100020 Beijing  
北京市朝阳区工体西路18号, 光彩国际公寓, 邮编 : 100020  
公众可从工体南路来到文化中心

# SIMONE ZHAO

## OU LE GOÛT DE L'AVENTURE

Simone Zhao est bien connue de la communauté francophone pékinoise à travers l'agence de voyage qu'elle dirige, China Horizon Travel, partenaire de Pékin Accueil. Comme nombre d'entre nous, j'ai eu l'occasion de préparer avec elle plusieurs voyages et d'apprécier combien, au-delà de son élégance et de son visage souriant, Simone était riche de sa gentillesse, de son dynamisme et de sa curiosité, bref de tout ce qui lui a permis d'arriver là où elle est aujourd'hui. J'ai eu envie de la connaître davantage et elle a accepté de me raconter son histoire et ses projets.



### Une enfance studieuse dans le Xinjiang

Simone est née au milieu des années 1970 dans la province du Xinjiang et a passé son enfance à proximité de ce qui était encore alors un petit village, Shihezi. La famille vivait modestement, mais dignement. Les parents encourageaient vivement leurs enfants à travailler à l'école et avaient foi en leur avenir et en celui de leur pays. Ils donnèrent l'exemple de la réussite. Le père de Simone eut l'idée de créer une usine d'emballage plastique à partir du pétrole extrait localement, partit jusque dans le Guandong pour se procurer les machines adéquates et ouvrit une usine dans la ville d'Urumqi où la famille le suivit.

Simone quitta donc le village et son école à 14 ans avec ses parents, son frère et sa sœur, mais ne s'installa pas réellement avec eux à Urumqi. Étant excellente élève, elle avait été admise comme pensionnaire dans un lycée de très bon niveau à deux heures de la ville. Elle se décrit alors comme une élève fort studieuse, extrêmement sage, très motivée par sa réussite aux examens, le sésame pour une vie nouvelle loin du village. Motivée, il faut l'être pour accepter à cet âge de ne rentrer qu'une fois tous les deux mois retrouver ses parents, les trajets en bus étant chers. Malheureusement, en 1990, Simone échoue à sa première tentative de passage du Gaokao, examen d'entrée à l'université. Grâce au soutien moral de sa famille, et en particulier de sa mère, elle retente au printemps 1991 et là, c'est le succès. Elle fait partie des 5% d'élèves de son lycée qui décrochent une place à l'université, et de surcroît à Pékin. Elle choisit d'étudier l'anglais mais découvre à la réception du formulaire d'inscription de l'Université de Langues étrangères N°2 qu'elle devra étudier le français, auquel elle ne connaît strictement rien !

### La découverte de la capitale, l'Université et les premières expériences professionnelles

En septembre 1991, Simone arrive seule à Pékin, après un voyage en train de 72 heures en place assise. C'est pour elle un milieu nouveau, étranger, auquel elle doit s'adapter. La confiance de sa famille l'aide beaucoup et elle peut également compter sur ses camarades de dortoir. En effet, pendant ses quatre années d'études, elle va partager un dortoir avec six filles qui deviendront des amies proches. C'est dans sa classe d'une quinzaine d'élèves qu'elle a aussi rencontré son mari, Pierre, venu de Chongqing, qui travaille aujourd'hui avec elle. Malgré les difficultés d'adaptation et la lourdeur du travail, Simone garde de ces années un souvenir joyeux.

À l'été 1995, son diplôme en poche, Simone n'envisage pas de rentrer dans le Xinjiang. Pierre part travailler à Chongqing. Simone souhaiterait aussi changer d'environnement, mais ses parents ont des a priori à l'égard du travail avec « les gens du Sud ». Alors, c'est à Pékin que Simone gagnera son permis de séjour en travaillant pendant 5 ans pour une petite agence de voyage, partenaire de Nouvelles Frontières. Elle s'occupe des cotations, mais accompagne aussi des voyageurs français en Chine, du Qinhaï au Tibet, de Pékin à Shanghai... Elle dit avoir beaucoup appris durant cette période.

La vie s'accélère : en 1997, Pierre rentre à Pékin et ils se marient ; en 2001, Simone entre dans une agence plus importante, où elle est en charge de la gestion et de la communication. Parallèlement, elle développe sa propre clientèle et donne naissance à son fils...

## La création de China Horizon Travel et les projets actuels

C'est en 2010 que Simone saute le pas et ne travaille plus que pour son compte. Elle estime avoir été bien aidée par la confiance que lui a rapidement accordée l'Ambassade de France avec qui elle avait commencé à travailler dès 2000.

Ce qui l'intéresse dans son travail, c'est l'idée de développer sans cesse de nouveaux projets, de saisir les opportunités offertes par la croissance chinoise plus que la gestion au jour le jour pour laquelle elle compte davantage sur son mari.

Le cœur de son travail reste le voyage organisé pour les francophones, résidents ou non à Pékin. Leur connaissance de la Chine et leur curiosité constituent pour elle, friande notamment de culture religieuse, une motivation. Néanmoins, elle souligne qu'il n'est pas toujours facile de trouver un équilibre entre leur désir de connaître et leur désir d'être satisfaits, notamment en matière culinaire. Elle relève également qu'avec l'essor du tourisme intérieur, les prestataires de tourisme, notamment hôteliers, cherchent de moins en moins à s'adapter à la demande étrangère, ce qui complexifie son travail. Ceci étant, le nombre de voyageurs étrangers en Chine recommence à croître et elle compte profiter de cette croissance en approfondissant ses partenariats avec les voyagistes francophones.

En parallèle, Simone et son équipe s'appuient sur leur expérience dans l'organisation d'événements et leur bilinguisme franco-chinois pour développer des activités avec les institutions francophones (comme Atouts France ou le L.F.I.P. Charles de Gaulle) et chinoises.

Elle se sent responsable et a à cœur de créer des ponts toujours plus nombreux entre deux cultures qui lui sont chères.

## Ses « musts » touristiques en Chine

Occupée par ses projets, Simone garde néanmoins du temps pour voyager en Chine et ailleurs. Bien sûr, elle n'ignore pas que les incontournables en Chine sont déjà nombreux mais, à titre personnel, elle avoue un faible pour les paysages emblématiques, les endroits restés authentiques, où il est encore possible d'aller à la rencontre des habitants.

Le village de Ping'an, à proximité de Yangshuo, a sa préférence pour son calme, son offre de randonnées et de balades à vélo entre rizières et montagnes. Elle adore également le monastère de Labrang dans le Qinhaï parce que, selon ses mots, « il y a peu d'influence extérieure, mais beaucoup de foi, une culture tibétaine vivante ». Parmi les lieux peu connus qu'elle affectionne, elle cite encore les terres rouges et les rizières de Yuanyang au Yunnan, Zhangjiajie dans le Hunan, les montagnes flamboyantes de Zhangye. Bref, nous sommes loin des villes !



Texte de  
**Élodie BRESSAUD**



*De Danxia à Zhangye dans le Gansu*



*De Danxia à Zhangye dans le Gansu*



*La terre rouge de Dongchuan au Yunnan*



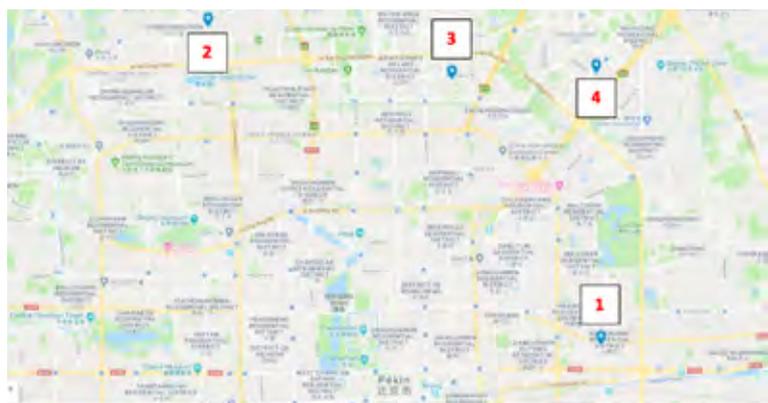
*La Montagne de Tianmenshan (la porte céleste) de Zhangjiajie du Hunan*

# ON A TESTÉ POUR VOUS :

Quand on discute avec ceux d'entre nous qui sont en Chine depuis de nombreuses années, certains ont un regret majeur : celui de ne pas avoir pris le temps d'apprendre les caractères chinois. Il y aurait plus de 50 000 sinogrammes mais en connaître « seulement » 3 000 à 4 000 permettrait de lire 95 % du chinois courant.



Voici quatre universités que nous avons identifiées :



**Capital University of Economics and Business**  
| CUEB

shǒudū jīngjì màoì dàxué = 首都经济贸易大学  
<https://english.cueb.edu.cn/international-education/programs/index.html>

Située dans le district de Chaoyang, c'est ici que certaines d'entre nous sont inscrites. Cette université se trouve entre les 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> périphériques, derrière Guomao, ce qui est pratique pour ceux qui habitent CBD ou Sanlitun. De lundi à vendredi, il y a cours chaque matin de 8h30 à 12h, avec 30 min de pause à 10h.

En fonction du niveau, il y a plusieurs types de cours :

- 综合 = zōnghé : en anglais, cela se traduit par « comprehensive course », cours « complet », qui inclut beaucoup de choses comme l'écriture des caractères, la grammaire, etc. Il arrive que l'on ait 20 à 30 nouveaux mots à apprendre par jour... ;
- 口语 = kǒuyǔ : lors de ce cours, l'accent est mis sur l'oral, on met rapidement en pratique des expressions apprises, on crée

L'intérêt porté à cette langue est une preuve d'ouverture d'esprit et pour certains, parler et surtout écrire chinois peut être un facteur différenciant pour trouver un travail que ce soit en Chine, en France, ou ailleurs. L'offre de cours de chinois est très large à Pékin et certains d'entre nous ont fait le choix de l'apprendre à la faculté, dans des programmes au départ destinés à des étudiants qui viennent faire une partie de leur cursus universitaire. Pourquoi ce choix ? Voici les arguments avancés par les pro-facs :

- On y apprend le chinois dans sa globalité, c'est-à-dire qu'on y apprend à le parler, à le lire et à l'écrire. Finie la frustration de se dire que l'on ne fait les choses qu'à moitié... On s'imprègne totalement de la langue !
- Le système de la fac est intense : au moins 3 heures par jour, plus les devoirs (zuòyè = 作业) donc on ne chôme pas et pour peu que l'on soit un minimum sérieux, on fait des progrès très rapidement ;
- Avec ce rythme, la faculté reste le moyen le plus économique pour apprendre le chinois, cela revient souvent à moins de 40 RMB l'heure de cours ;
- Ce sont des cours en groupe, ce qui permet de générer des conversations entre étudiants et de mettre en pratique rapidement ;
- Si vous souhaitez passer votre HSK (Hanyu Shuiping Kaoshi = 汉语水平考试 = test pour évaluer la maîtrise de la langue chinoise des non natifs) au-delà du niveau 2, il est primordial de maîtriser l'écrit.

À Pékin, il y a beaucoup de facultés différentes, la grande majorité étant publiques : par exemple, celles qui s'appellent « Beijing xxx » dépendent directement du Ministère de l'Éducation ; celles dont le nom commence par « Capital xxx » dépendent de la municipalité de Pékin. Quel que soit le système, on peut avoir accès à des bourses, liées notamment à l'assiduité en cours et aux résultats scolaires. Mais il faut souvent attendre le deuxième semestre pour pouvoir en bénéficier.

# LA FAC DE CHINOIS

des dialogues entre nous, etc. Bref, cela nous pousse à parler et à utiliser les mots que l'on apprend dans le cours précédent ;  
 - 听力 = tīnglì : l'écoute... On nous passe et repasse des enregistrements de conversation en chinois, on nous pose des questions sur le sens, etc. ;  
 - 阅读 = yuèdú : des cours de lecture... Adieu pinyin, là, il faut lire des textes exclusivement écrits en sinogrammes...

Comme la plupart des universités, une année d'apprentissage de chinois est structurée en 2 semestres :

- Le premier semestre s'étend de début septembre à fin décembre ;
- Le second semestre dure de début mars à fin juin.

Pour le 1<sup>er</sup> semestre, les cours sont encore donnés en anglais mais à partir du 2<sup>e</sup>, la langue de Shakespeare disparaît totalement au profit du chinois, ce qui permet de faire des progrès conséquents à l'oral notamment.

Ces semestres suivent le rythme des vacances scolaires chinoises : Golden Week, Nouvel an chinois... mais pour Noël, c'est un peu plus difficile... 不过圣诞节！

Pour une participation au premier semestre, il faut s'inscrire en juin, et pour une participation au second semestre, il faut s'inscrire en décembre.

Chaque semestre se clôt par une série d'examens (indépendants du HSK), ce qui valide votre inscription au niveau suivant le semestre d'après.

Un semestre coûte environ 9 000 RMB et si vous vous en sortez très bien, vous pouvez obtenir une bourse de 5 000 RMB le semestre suivant pour vous rembourser une partie des frais de scolarité.

Personnellement, je suis ravie de m'être inscrite à la fac car cela m'impose le rythme qu'il me fallait pour progresser dans cette langue. C'est parfois un peu scolaire, il ne faut pas avoir peur de se retrouver au milieu d'étudiants beaucoup plus jeunes et peut-être un peu moins studieux (...), mais c'est très enrichissant et les professeurs n'hésitent pas à partager un minimum de culture et d'histoire sur les caractères, rendant leurs cours très intéressants.



**Beijing Language and Culture University | BLCU**  
 Běijīng yǔyán xuéyuàn dàxué = 北京语言学院大学  
<http://admission.blcu.edu.cn/en/>

Située dans le district de Haidian, et plus précisément dans le quartier étudiant de Wudaokou, c'est l'université la plus connue de Pékin pour apprendre les langues. Elle se décrit

comme « une petite ONU », attirant des milliers d'étudiants du monde entier. L'enseignement est réputé pour y être de qualité. Il y a beaucoup de programmes proposés, la plupart sur une base de 20 heures de cours par semaine. Il faut compter 11 400 RMB par semestre.



**University of International Business and Economics | UIBE**

Duìwài Jīngjì Màooyì Dàxué = 对外经济贸易大学  
<http://foreign.uibe.edu.cn/english/>

Située dans le district de Chaoyang, et plus précisément dans le nord-est de Pékin, cette université propose aussi des programmes pour apprendre le chinois. Mais l'un de ses inconvénients est que les cours commencent dès 8h du matin... Autour de 9 000 RMB le semestre.



**Beijing Institute of Economics and Management | BIEM**

Běijīng jīngjì guǎnlǐ zhíyè xuéyuàn = 北京经济管理职业学院  
<http://www.biem.edu.cn>

Pour ceux qui habitent à Wangjing ou près du Lycée français, cette université pourrait être pratique. Elle propose 20 heures de cours par semaine avec un tarif de 7 400 RMB par semestre. Le seul risque : Wangjing étant historiquement le quartier coréen, vous pourriez être un peu perdu(e) au milieu de fortiches en sinogrammes...

Vous pouvez aussi jeter un coup d'œil au site suivant <https://school.cucas.edu.cn/> qui permet d'identifier une université par le biais de la localisation. Quel que soit votre choix, il faudra effectivement que vous décidiez d'y investir beaucoup de temps pour pouvoir suivre le rythme imposé par le programme et le reste de la classe. Mais en fonction de vos objectifs, cela peut être très gratifiant ! Après quelques mois d'université, en regardant un peu en arrière, on se rend compte du chemin parcouru et que l'assiduité paye. Il y a parfois des moments de découragement tant la montagne est haute et dure à gravir, mais le plus difficile est finalement de faire le premier pas.

Dernier petit conseil : même si cela n'a rien d'obligatoire, on vous conseille fortement de passer en parallèle le HSK pour vous rendre compte de votre progression et pour valider vos acquis en obtenant un diplôme certifiant !



Texte de  
**Marie PRIVAT**

# JAMAIS SANS MON SCEAU

Graver et sculpter un sceau est un art traditionnel en Chine, au même titre que la calligraphie, la peinture et la poésie. Cet objet suscite autant de convoitises aujourd'hui qu'il y a 2000 ans ; tout à la fois privilège des empereurs, garant légal des documents, signature des artistes et passe-temps raffiné, il n'en est que plus fascinant.

Le sceau chinois a une histoire presque aussi ancienne que celle des caractères. Il est apparu en même temps que l'écriture bronze sur les objets religieux. Il a d'abord été un symbole de pouvoir. Le caractère chinois *yin zhang* représentait d'ailleurs à l'origine un homme à genoux sous son souverain. Le tampon de l'empereur est ainsi devenu le premier objet à représenter concrètement son autorité.

## **Xi, le sceau impérial**

Les empereurs ont très vite règlementé la possession des sceaux, pour empêcher nobles, riches et puissants d'afficher une autorité équivalente à la leur. Dès l'unification de la Chine par les Qin (-220 à -206 av. J.-C.), il est acté que seul l'empereur aura le privilège d'utiliser un sceau en jade, appelé *Xi*. Porté à la ceinture, il a besoin d'un bouton pour rester en place. L'empereur se démarque avec des boutons en forme de dragon, qu'il est seul à pouvoir arborer. Les ducs se contentent de tigres. Cette règle est restée d'actualité jusqu'au dernier empereur.

Le souverain ne possède d'ailleurs pas qu'un seul sceau mais, selon les époques et les dynasties, huit, neuf ou vingt-quatre différents, pour signer toute une palette de documents. Les autres seigneurs peuvent porter quant à eux des boutons en forme de chameau ou de tortue par exemple. Les fonctionnaires subalternes ont droit à des boutons-nez (!). La hiérarchie des sceaux se signale aussi à travers leur matière : or, argent, bronze, cristal, verre, cuivre, ivoire, corne, bois... à chacun le sceau de son rang social.

## **Yin, le sceau privé**

Il ne peut y avoir de document officiel – administratif ou commercial – sans sceau, le *yin*. Il est indispensable pour les authentifier et les rendre exécutoires. Avant l'apparition du papier, il servait déjà à cacheter des messages sur des lamelles de bambou ; au XXI<sup>e</sup> siècle, on ne peut toujours pas s'en passer en Chine.



Un imposant sceau de l'impératrice Cixi, visible près de son tombeau.



Deux magnifiques sceaux en Yang : le dessin sera imprimé en rouge sur fond blanc.



Les Chinois apprécient les sceaux ornés d'animaux.



Un sceau avec bouton-nez, réservé à l'origine aux fonctionnaires subalternes.



Quelques exemples de sceaux de forme atypique. Le carré ou le rectangle restent la forme la plus utilisée.



De belles pièces qui donnent envie de commencer une collection !

C'est le style d'écriture « Petit Sceau » qui s'impose rapidement à l'ensemble des tampons, et ce jusqu'à aujourd'hui. Ainsi que le rouge, couleur sacrée pour les Chinois.

## **De l'administration à l'art**

Tous ceux qui se passionnent pour la peinture, la poésie ou la calligraphie s'intéressent aux sceaux privés. Ils les font réaliser par des artisans pour attester de la propriété des œuvres qu'ils collectionnent. Les artistes les utilisent pour signer et agrémenter visuellement leurs œuvres.

La découverte de pierres tendres, sous la dynastie des Ming (1368-1644), va amplifier l'intérêt artistique pour les sceaux, surtout ceux en pierre. Plus besoin d'un professionnel pour les graver. Les lettrés peuvent enfin les réaliser eux-mêmes, et rivaliser de dextérité, si bien que cet art devient une branche à part entière de la calligraphie, qui n'échappe pas à des codes d'esthétique précis.

Les pierres sont tellement tendres qu'on peut y graver des textes entiers (poèmes, sentences philosophiques) jusque sur les côtés. Les boutons quant à eux rivalisent de luxe, les Chinois appréciant les animaux sacrés comme le lion, le phénix, la grue... Ainsi, le goût des Chinois pour les antiquités et les pièces d'exception rejoint leur passion pour la calligraphie dans un seul objet qu'on a grand plaisir à contempler et manipuler. Dans certaines ventes aux enchères actuelles, le prix de sceaux anciens chinois peut d'ailleurs s'envoler. Plus modestement, on peut collectionner de jolis exemplaires à des prix abordables, pour les faire graver ou non par des professionnels. Ou réveiller l'artiste qui sommeille en nous en se lançant dans la gravure sur pierre...

# C'EST MOI QUI L'AI FAIT !

Lou nous a proposé de graver notre propre sceau, avec notre nom chinois, dans le cadre de ses séances de calligraphie. Il nous servira de signature à apposer fièrement sur nos « chefs d'œuvres » futurs... Passées les premières appréhensions (« Gloups, j'ai pas fait option Tailleur sur pierres, moi ! »), nous nous sommes lancées dans l'aventure. Voici quelques conseils si l'expérience vous tente.

## Quelle pierre choisir ?

Il faut opter pour un bon compromis entre tendreté et fiabilité. Dans le premier choix, on trouve entre autres les pierres aux reflets rouges, agrémentées de jolies veines. Les sceaux vert pâle sont parfaits car ils se gravent facilement et ne contiennent pas trop de grains de sable, qui pourraient faire riper le couteau et ruiner le travail. La pierre gris-blanc n'est pas mal non plus mais renferme plus de sable. Par contre, il est illusoire de vouloir graver soi-même du jade, c'est beaucoup trop dur.

## Quelle forme et taille ?

Mieux vaut opter pour un sceau carré. Avec un rond, on risque de ne pas tamponner droit. Enfin, les sceaux de forme irrégulière conviendront plutôt à une devise ou un proverbe. La taille du sceau doit être proportionnelle aux œuvres, et normalement pas plus gros que les caractères, s'il s'agit d'une calligraphie.

## Yin ou Yang ?

Nous autres débutantes gravons plutôt en Yin : c'est le caractère qui est creusé, si bien qu'il apparaît ensuite en blanc sur fond rouge. A contrario, un sceau en Yang imprimera le dessin en rouge sur fond blanc. Mais il faut tout graver autour des signes... C'est du boulot et parfois on se perd tellement dans le motif qu'on doit saupoudrer la surface de talc pour s'y retrouver ! Si on n'a peur de rien, on peut même faire moitié-moitié sur le même sceau. Ce qui exprime l'équilibre entre la simplicité et la complexité.

## Avec quel matériel ?

Un jeu de couteaux pointus et en biseaux est indispensable. Deux pierres à poncer, l'une plus fine que l'autre, seront bien utiles pour préparer la pierre avant le travail (sinon elle sera trop glissante) ou



Deux pierres ponces bien utiles pour préparer les surfaces. Ou rattraper les bêtises.



Le magnifique sceau de Céline : "sai lin".



Jolie panoplie de couteaux. Mais personne n'a été blessé !



Avant de graver, il faut d'abord dessiner à main levée, à l'envers, sur la pierre. Ou peindre sur papier puis décalquer.



On peut choisir de graver son nom en phonétique, ou un surnom qui nous correspond, ou tout autre dessin, comme un animal.

pour tout effacer si on a lamentablement gâché son dessin par quelques coups de couteau intempestifs. Enfin, un petit étau en bois est bien pratique pour coincer sa pierre durant le travail. Cela permet d'éviter les crampes à la main.

## Quelle encre utiliser ?

Une encre rouge, souvent vendue dans de ravissantes petites boîtes décorées, façon poudriers : difficile de résister... Par contre elles ont tendance à sécher rapidement, si bien qu'on doit régulièrement les mélanger en y ajoutant de l'huile de noix ou d'olive. L'idéal est de les conserver sous un film plastique étirable.

## Où faire son shopping ?

Dans le quartier de Liulichang, on trouve des boutiques pour les passionnés de calligraphie... et de sceaux.

## Comment offrir un sceau ?

On doit offrir le sceau dans une jolie boîte, avec une carte où l'on aura imprimé le tampon par-dessus. Le sceau doit bien entendu être rougi par l'encre, c'est le signe qu'on l'a essayé et qu'il est parfait.



Texte de  
**Brigitte SION**

Merci à Lou pour son aide, ses archives et photos. Merci aux collègues du cours de calligraphie pour leurs photos.

# LA MAQUILLEUSE AVEUGLE



Dès six ans, à Yinshan (Jiangxi), **Xiao Jia** dessinait déjà avec un réel talent. À dix ans, ses parents décidèrent de lui offrir des cours en peinture et sculpture, convaincus qu'elle pourrait faire carrière dans ces domaines.

Mais, en 2002, à 14 ans, apparurent dans ses yeux d'inquiétants voiles, accompagnés d'insupportables névralgies. À l'issue d'une journée d'examens, le docteur dévoilait le désastreux diagnostic : elle souffrait d'une dégénérescence rétinienne, incurable. Sous deux ans, elle serait aveugle et pourrait dire adieu à ses rêves d'artiste.

Certes, les premiers mois, elle pleura l'injustice. Mais l'adolescente était une battante et, profitant de ses dernières lueurs visuelles, décida de se préparer à son handicap. Elle apprit le braille, puis rejoignit un salon de massage tenu par des aveugles et y travailla sept années.

En 2012, pour ses 24 ans, son père lui offrit un ordinateur en braille. Enthousiaste, elle se mit à taper plusieurs articles sur sa cécité, qu'elle adressa à **YouRen**, ONG pékinoise. Ses textes plurent à la rédactrice en chef qui la publia et, en 2013, lui offrit à Pékin un emploi de sténographe. L'espoir renaissait !

Dès 2014, Xiao Jia se retrouva en charge de projets de promotion des femmes handicapées. Un jour, devant passer à la télévision pour récolter des fonds, elle passa par le studio de maquillage. Tout en la préparant, l'esthéticienne remarqua à voix haute combien elle était jolie, compliment dont Xiao s'étonna. Alors, la maquilleuse lui décrivit la perfection de ses traits et lui assura qu'une fois maquillée elle serait la plus belle sur le plateau... De fait, après l'émission, des fonds records affluèrent pour son projet. De l'aventure, la jeune femme retenait deux choses : elle était belle et son charme pouvait être renforcé par l'art de la cosmétique.

Peu après, Xiao Jia entendit un *podcast* qui formait les aveugles au maquillage. Depuis Londres, une malvoyante anglaise de 25 ans recevait et embellissait le gratin de la société anglo-saxonne. Ce fut le signe du ciel : ce serait là sa carrière ! Alors, chaque jour, elle se repassait l'émission jusqu'à la connaître par cœur.

Puis elle s'inscrivit à un événement de maquillage afin d'y prêter son visage. À peine **Ji Chunli**, formatrice reconnue, eut-elle démaillé Xiao Jia, que sa cliente lui demanda de devenir son instructrice. L'entendant, Chunli eut un geste de recul : avec une aveugle, pensez-donc, c'était ridicule ! Cependant, plus elle tentait de la raisonner, plus Xiao la suppliait et elle finit par céder.

Dès lors, une fois par semaine, Chunli la prit comme apprentie à son salon. Xiao s'était acheté un kit de maquillage et avait marqué chaque produit d'un label en braille, puis s'était exercée des heures à le ranger à sa place, pour maîtriser son outil de travail. L'instructrice faisait le diagnostic du visage de la cliente à Xiao puis maquillait la face gauche, passant à son apprentie chaque produit pour lui permettre de le humer, d'en découvrir la texture. À Xiao ensuite de faire à l'identique la partie droite !

Les débuts furent difficiles. Plus d'une fois, Chunli dut effacer, estomper, affiner le maquillage. Mais ce qui permit à Xiao Jia de réussir, en plus de sa persévérance, fut le bagage de ses années de massage et de beaux-arts.

En janvier 2017, Xiao Jia créa son profil **WeChat** et lança son propre podcast sur Ximalaya-FM. Le soir, elle répond maintenant aux questions techniques de ses fans non-voyantes – fans de plus en plus nombreuses à travers le monde. Avec toutes celles qui la suivent, Xiao Jia a pris la plus belle des revanches sur la vie !



Texte de  
**Eric Meyer**

---

Extrait du Vent de la Chine  
[www.leventdelachine.com](http://www.leventdelachine.com)



Le Vent de la Chine

# LECTURE



« **BAKHITA** »

**VÉRONIQUE OLMI**

(Éditions Albin Michel)

De l'esclavage à la sainteté, Véronique Olmi nous raconte la bouleversante histoire de Bakhita. Petite fille soudanaise née en 1876, elle est enlevée à l'âge de 7 ans par des négriers musulmans. Commence alors pour elle une vie d'abominations qui lui feront oublier jusqu'à son identité, sa joie de

vivre, ses rêves d'enfant. Par cruelle ironie, on la surnommera Bakhita, qui signifie « chanceuse »...

Cette histoire ne peut laisser indifférent, car elle raconte l'indicible... Comment l'Homme est-il capable de commettre autant d'horreurs envers ses semblables, notamment envers la Femme et a fortiori envers l'Enfant ? Tout au long du roman rédigé d'une écriture à la fois violente et pudique, le lecteur se demande comment Bakhita peut résister. Les paragraphes sont brefs, comme on met un pied devant l'autre, sans savoir quelles horreurs nous réserve l'inconnu.

Après plusieurs années de souffrance et d'esclavage pour des maîtres divers car elle a été vendue 5 fois, elle est rachetée par le Consul d'Italie à Khartoum qui se décide à la ramener chez lui. Elle a 16 ans et y découvre un pays d'inégalité, de pauvreté et d'exclusion. Elle devient domestique à Venise ; mais « ce n'est pas fini l'esclavage, c'est seulement plus lent et moins bruyant. »

Bakhita a existé et son procès pour la libérer de son statut d'esclave retentira dans toute l'Italie.

Toute sa vie, Bakhita restera enracinée dans l'amour, la foi et la sainteté, alors que son corps a été forgé par des monstres pour la haine et la rancœur. Devenue religieuse, elle se consacrera aux enfants les plus démunis et traversera ainsi le tumulte de deux guerres mondiales et du fascisme. En 2000, elle est canonisée par le Pape Jean-Paul II et devient la première sainte soudanaise.

Avec une puissance d'évocation remarquable, Véronique Olmi restitue le destin, la force et la grandeur d'âme de Bakhita, dont la source cachée puise au souvenir de sa petite enfance.

Avec l'esclavage, on croise le pire de l'humanité. Ce livre est une prise de conscience sur toutes les petites Bakhita, victimes de l'esclavage moderne réparti dans tous les milieux et tous les continents. Ce roman a reçu le prix du roman Fnac en 2017.



« **LES RÊVEURS** »

**ISABELLE CARRÉ**

(Éditions Grasset)

On la connaît comédienne, toute en délicatesse et douceur. Avec ce premier roman d'inspiration autobiographique, Isabelle Carré n'en est que plus touchante.

Elle y met en scène un père, une mère et une fille, tous trois fracassés contre le mur de la

vie. Papa vient d'un milieu provincial et populaire et va devenir un designer important puis connaître des changements personnels profonds et des déboires. Maman a bravé l'ordre bourgeois pour imposer ses choix, avant de sombrer dans la dépression. Et leur fille les regarde évoluer dans un appartement au décor seventies assez délirant. La rencontre des autres, grâce notamment au théâtre, l'aidera à s'épanouir.

Roman à l'écriture douce et poétique, Les Rêveurs nous révèle un vrai talent littéraire.



« **SENTINELLES DES BLÉS** »

**CHI LI**

(Éditions Babel)

Yi Mingli, la narratrice, est pharmacienne à Wuhan. Voilà trois mois qu'elle n'a aucune nouvelle de sa fille adoptive RonRong, censée être à Pékin. Elle part à sa recherche et, au hasard des rencontres, découvre une face cachée de sa fille.

Ce voyage la renvoie aussi à son enfance, à la folie de sa mère, à l'image poétique des sentinelles des blés, ces herbes qui montent la garde à l'orée des champs. Qualifiée de figure de proue d'un courant néoréaliste chinois, Chi Li nous entraîne dans une réflexion sur la destinée, le sens de l'existence et la perte des repères dans un monde qui change.



Textes de  
**Karina PELLEGRIN**

# “L’HISTOIRE DE LA PRÉSENCE DES EUROPÉENS À PÉKIN ET AU NORD DE LA CHINE”

## Article 55 : Les Douanes Maritimes Impériales

### La genèse des douanes

L'origine des Douanes Maritimes Impériales remonte au XVII<sup>e</sup> siècle. Nommé par l'empereur, un administrateur chinois, le « Hoppo », était chargé de contrôler le commerce dans toute l'embouchure de la Rivière des Perles. Par la suite, d'autres postes de douanes furent créés le long de la côte.

Canton fut pendant longtemps le seul port ouvert au commerce extérieur avec l'Occident. La guilde (*co hong*) des marchands de Canton œuvra tant et si bien qu'ils détenirent très vite le monopole de l'import-export dans le pays – par un système qu'on appela « le système de Canton ». La position de *Hoppo* fit l'objet d'une convoitise importante et avec un commerce international grandissant, la collecte des taxes devint source d'excès.

Après la première guerre de l'opium, le système du *co hong* fut aboli par le Traité de Nankin, mais le service des douanes subsista et la collecte des taxes fut étendue aux autres ports ouverts.

Lors de l'occupation de Shanghai par les Taiping en septembre 1853, la perception régulière des droits de douane fut grandement perturbée et afin d'assurer la continuité du service, les consuls anglais et américain obligèrent leurs compatriotes à déclarer les entrées et sorties de marchandises aux consulats. Les autres nations en étant dispensées, les commerçants exigèrent qu'un système alternatif soit mis en place. Un arrangement avec le Taotai



« Hoppo » ou Douanes Impériales à Canton



Première Douane de Shanghai

Le Port de Canton



de Shanghai fut trouvé : trois fonctionnaires étrangers présideraient au paiement des droits pour le compte du gouvernement chinois.

Cet état de choses commença le 12 juillet 1854, le vice-consul britannique Horatio Nelson Lay fut nommé 1<sup>er</sup> inspecteur général du tout nouveau service des Douanes Maritimes de Chine à Shanghai ; ce service fut ensuite étendu aux autres ports.



Horatio Nelson Lay

### L'affaire de la flotte de guerre

La guerre de 1860, les révoltes des musulmans dans le Yunnan, des Taiping, et des Nien Fei dans le Hebei, le Shandong et le Henan avaient été une période difficile pour l'Empire chinois, et il fallait songer à réorganiser sa défense. Parallèlement, dans les environs de Shanghai, les intérêts économiques occidentaux étaient fortement menacés par les Taiping. Dès 1861, l'ambassadeur britannique, reprenant l'idée d'un certain Monsieur Hart, interprète au service des douanes maritimes, avait proposé à l'empereur d'acquiescer, grâce aux revenus des douanes maritimes, des canonnières britanniques, et suggéré de créer une flottille à l'européenne au service de la Chine.



Sherard-Osborn

En 1862, le prince Gong nomma H.N. Lay inspecteur général de la nouvelle flottille et lui donna instruction d'acheter des vaisseaux et des canons et d'engager des officiers anglais dans le but de créer cette flotte. Rentré en Europe pour sa santé, Lay en profita pour s'occuper activement de cette affaire. Le capitaine de vaisseau Sherard-Osborn fut désigné, avec la permission de son gouvernement d'organiser une

force militaire et maritime pour la destruction des pirates en Chine ; il reçut l'autorisation de lever des hommes et d'affréter des navires pour le service de l'empereur. L'autorisation de dépenser l'argent puisé dans les caisses de la douane chinoise était dans les mains de l'assistant de Lay, l'Anglais Robert Hart. À Londres, le 16 janvier 1863, le capitaine Sherard-Osborn signa avec Lay un contrat par lequel il devait prendre le commandement de tous les navires européens, et de tous les bateaux chinois commandés par des Européens.

La flottille Lay-Osborn arriva en Chine en septembre 1863, mais fut démantelée rapidement. Le capitaine Osborn pensait ne recevoir d'ordre que de l'Empereur lui-même via l'inspecteur Lay, et refusa de soumettre la flottille au commandement des autorités chinoises. Or pour ces dernières, la défense des côtes chinoises devaient demeurer sous leur contrôle, et il était prévu qu'Osborn soit placé sous les ordres du Gouverneur du Jiangsu. Le capitaine Osborn prit alors la décision de disloquer la flotte qu'il avait eu grande peine à assembler. Lay fut victime de cette aventure, car le prince Gong, jugeant qu'il avait mal mené cette affaire et qu'il avait outrepassé ses pouvoirs, le révoqua de sa haute position le 15 novembre 1863.



Sir Robert Hart

### Là où apparaît Robert Hart

Lay fut immédiatement remplacé dans la haute position d'inspecteur général des Douanes Maritimes Impériales par son adjoint Robert Hart. Robert Hart, qui deviendra Sir Robert Hart, était un Irlandais né en février 1835 dans une famille de commerçants, protestante. Il était un exemple de tolérance, d'impartialité et de largesse d'esprit. Il obtint son diplôme de la prestigieuse Queen's

University de Belfast avec les plus hautes distinctions. Les services consulaires britanniques cherchaient un étudiant interprète et lorsque Hart y soumit sa candidature, il fut immédiatement engagé. Il fut envoyé à Hong Kong où il arriva en juillet 1854.

En 1858, il fut nommé secrétaire de la Commission des alliés à Canton. En mai 1859, il démissionna du service consulaire britannique et prit la position de député commissaire des douanes dans l'administration nouvellement créée. Lorsque Lay partit en Angleterre en 1861, il le remplaça et fut finalement nommé à sa place deux ans plus tard.

Hart donna un développement considérable au service qui lui était confié et a certainement été le conseiller étranger le plus écouté à Pékin, où il jouera pendant quarante-sept ans un rôle prépondérant dans ce service des Douanes Maritimes Impériales lequel, à la fin du siècle, comprenait plus de 4000 employés dont 765 étrangers. Nous y reviendrons dans un prochain article.

**La tentative de former une flotte européenne, financée par les taxes commerciales, au service de l'empereur, fut un échec, mais celle de créer des arsenaux eut plus de succès et c'est là où la France joua un rôle majeur... Restez branchés !**



Texte de  
**Charles LAGRANGE**  
Passionné d'Histoire

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 !

# LA CHINE « À LA CARTE »

En France, il existe de nombreux clichés sur les régions, les villes et les gens. Je vous épargne toutes ces petites guerres entre Paris et Marseille, entre Saint-Étienne et Lyon et plein d'autres. En Chine, nous avons également ces clichés. Aujourd'hui, je vais vous montrer quelques cartes de la Chine vues par les Chinois de différentes régions. Une part de vérité ?

## La Chine vue par les Shanghaïens



Je suis originaire de Shanghai, donc on commence par la vision des Shanghaïens. La carte est simple et bien explicite. Selon les Shanghaïens, à part Shanghai, la maison (家, jiā), tout le reste, ce ne sont que des « gens de l'extérieur » (外地人, wàidì rén), un terme assez méprisant.

Je vous l'accorde, cette vision est assez répandue à Shanghai. Beaucoup de Shanghaïens pensent que les autres sont des ploucs !

## La Chine vue par les Pékinois



Aux yeux des Pékinois, chaque région possède bien sa propre nomination. Les trois provinces du nord-est sont appelées « des sociétés noires » (黑社会, hēi shè huì, la pègre). Le Tibet doit se contenter d'être une attraction touristique haut de gamme (高级旅游胜地, gāo jí lǚ yóu shèng dì). La province du Sichuan est remplie de belles filles (美女, měi nǚ).

Les gens de la province du Jiangsu et de l'Anhui ne sont que des arnaqueurs (骗子, piàn zi). Les Shanghaïens sont des petits bourgeois urbains (小市民, xiǎo shì mǐn) et Pékin, c'est mon « chez moi » (爷的家, yé de jiā, littéralement « la maison du grand-père », mais dans le langage familier de Pékin, cela veut dire « chez moi » !).

## La Chine vue par les gens du Guangdong



Selon les gens du Guangdong, la province du Fujian, Taiwan et l'île de Hainan font partie du Sud de la Chine. Ce sont des sudistes (南方人, nán fāng rén). Tous les autres sont des nordistes (北方人, běi fāng rén). Pourquoi pas ?

## La Chine vue par les gens du Henan



Selon les gens du Henan, tous les autres « nous font du mal » (伤害我们的人, shāng hài wǒ men de rén). Chez eux, ils emploient le mot 俺 (ǎn) à la place de 我 (wǒ). « Chez moi » devient 俺家 (ǎn jiā).

## La Chine vue par les Hongkongais, les Macanéens et les Taïwanais



Les Hongkongais, les Macanéens et les Taïwanais se considèrent riches (富有, fù yǒu). Les gens du Guangdong ont un peu d'argent (有点小钱, yǒu diǎn xiǎo qián). Tous les autres sont pauvres et sous-développés (穷, qióng, 落后, luò hòu).

## La Chine vue par les gens du Jiangsu



Les gens du Jiangsu voient que le centre du pays possède des monuments historiques (古迹, gǔ jì). Selon eux, il n'y a que des vaches et des moutons (牛羊, niú yáng) en Mongolie intérieure. Beaucoup de coins restent pauvres (穷, qióng). Les Shanghaïens ont le culte de l'argent (拜金, bài jīn). Les hommes du Zhejiang sont

des personnes riches (有钱人, yǒu qián rén). L'île de Hainan se résume en un mot : noix de coco (椰子, yē zi). Le Xinjiang n'est qu'un désert (沙漠, shā mò).

C'est évidemment avec de l'humour qu'on doit lire ces cartes. Je vous laisse déchiffrer tous les autres caractères en espérant que cela vous amusera. À bientôt les Pékinois !



Texte de **LI SONG**  
Le débridé, le petit bourgeois urbain

# POURQUOI ?

## Pourquoi les Chinois mangent-ils avec des baguettes ?

À vrai dire, la réponse est bien difficile à donner car il existe de nombreuses versions bien différentes. J'ai retenu celle qui me semblait être proche de notre vie quotidienne... Un proverbe chinois dit : « On se met à table pour manger, non pour découper des bêtes ». Celui-ci résume parfaitement une tradition orientale, préconisant la découpe des aliments avant de les servir. Proposer une carcasse de viande non découpée serait vu comme barbare et très impoli aux yeux des Chinois. Les baguettes auraient donc été créées pour leur praticité à attraper les aliments préalablement découpés en dés (os compris...). On est bien loin du sanglier rôti servi lors des festins gaulois et de notre traditionnel rôti du dimanche (essayez donc pour rire de n'en manger qu'une bouchée avec des baguettes !).



## Pourquoi y a-t-il une série de petites figurines sur les toits des palais et des temples ?



Dans la tradition chinoise, il s'agit d'un Immortel et de différents animaux mythiques qui ont pour but de protéger l'édifice des désastres naturels et d'incarner certains idéaux comme la paix, l'honnêteté, etc.

À chaque type de bâtiment, sa couleur : jaune pour les bâtiments impériaux, vert pour ceux de la noblesse et bleu pour le temple du Ciel, voire noir pour certains temples de la dynastie Ming...

De même le nombre de figurines varie : de 1 à 7 pour les bâtiments selon le rang du propriétaire (7 par exemple pour les halls des comtes ou ducs), 9 pour les palais de la Cité interdite, à l'exception de son palais principal (Tai He Dian 太和殿) qui lui en compte 10 en sus de l'Immortel chevauchant le phénix ! Le chiffre 10 est un chiffre atypique, qui incarne l'« harmonie céleste ». Hormis cette exception, bien entendu, on ne trouve pas de chiffre pair (car ils sont « yin » donc féminins et forcément du côté obscur de la force !).

Avec le précieux concours de Lou Karnatak

## Pourquoi le drapeau chinois comporte-t-il 5 étoiles ?

En mandarin simplifié, il se nomme Wǔxīng hóngqí (五星红旗), c'est-à-dire « le drapeau rouge aux cinq étoiles ».

Le fond rouge du drapeau est l'emblème de la révolution et les cinq étoiles sont la représentation de l'unité que forme le peuple chinois autour du Parti communiste chinois.

Ce drapeau fut conçu par un citoyen nommé Zeng Liansong en juillet 1949.

Les étoiles adoptent une orientation définie selon la position de l'étoile centrale. Dans la description originale du drapeau par Zeng, la plus grande étoile symbolise le parti communiste chinois, et les étoiles qui l'entourent symbolisent les quatre classes sociales du peuple chinois :

1. Les travailleurs prolétaires (工, gōng)
2. Les paysans (农, nóng)
3. La « petite bourgeoisie » (城市小资产, chéngshì xiǎozīchǎn ; ou plus classiquement 商, shāng, « commerçant, marchand »)
4. Les « capitalistes patriotes » (民族资产, mínzú zīchǎn, ou plus classiquement 学, xué, « lettré »)

Le chiffre cinq (il y a cinq étoiles présentes sur le drapeau) est traditionnellement un chiffre « faste » dans la culture chinoise, tout comme la couleur rouge, que nous évoquerons prochainement.



Texte de  
**Delphine FLOURY**

Sources :  
[Voyage-chine.com](http://Voyage-chine.com)  
[Wikipedia.com](http://Wikipedia.com)

# COMMENT FINANCER LES ÉTUDES DES ENFANTS?

Les études supérieures sont une source de dépenses à ne pas négliger. Les frais varient suivant les pays et la durée des études.

Préparer ces dépenses à venir sans impacter de futurs projets, requiert une épargne séparée pour plus de flexibilité.

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

CITROËN EURO PASS



**LE SAVIEZ-VOUS :**  
vous êtes résident à Pékin  
ou hors zone UE, vous pouvez  
bénéficier du service transit temporaire



Bénéficiez de nombreux avantages avec CITROËN EURO PASS :

- Une CITROËN neuve parmi la gamme
- Un kilométrage illimité
- Une assurance multirisque sans franchise
- Une assistance 24h/24 et 7j/7
- Une mise à disposition du véhicule choisi dans plus de 30 centres en France et en Europe
- Option de rachat
- Un abonnement de 12 mois avec 2 entrées gratuites dans les salons Priority Pass offert aux clients ayant signé un contrat depuis 2012

INSPIRED BY YOU

PRIORITY PASS

MARILYN BARACHY : +86 185-1803-3408 | CITROENTPEKIN@GMAIL.COM

中法  
环境  
月

22.09 - 06.11  
2019

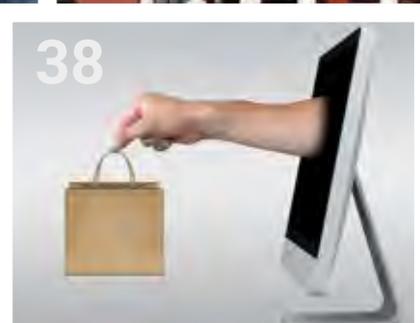
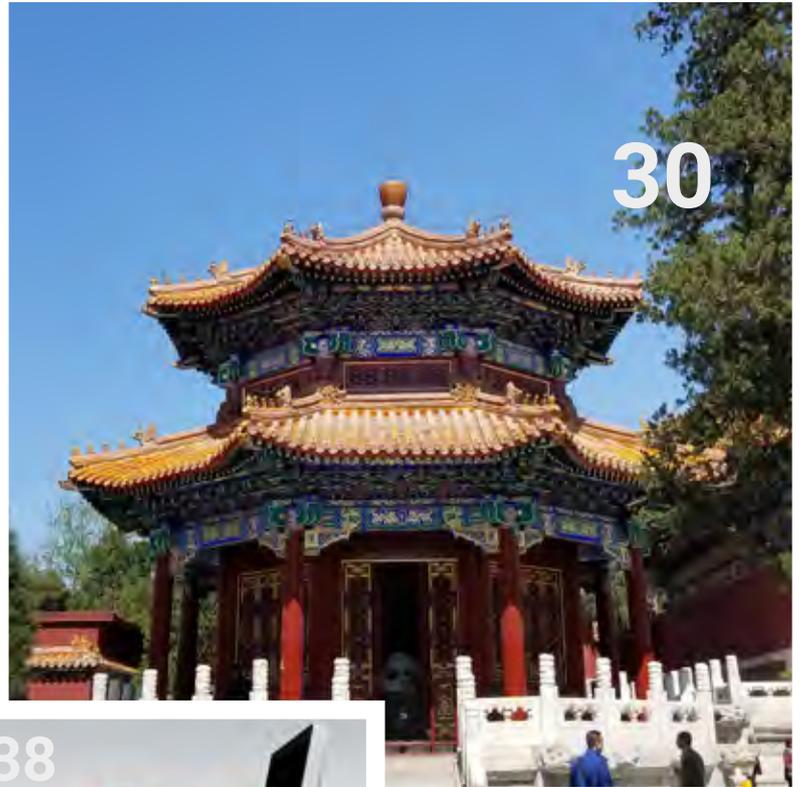
MOIS  
FRANCO-CHINOIS  
DE L'ENVIRONNEMENT



INSTITUT  
FRANÇAIS



# BIENVENUE À PÉKIN



# QUELQUES REPÈRES HISTORIQUES

On a tous vécu un grand moment de solitude lorsqu'il s'est agi de se plonger dans la riche Histoire de la Chine. Déjà que pour la nôtre, les souvenirs sont souvent loin... Pour vous aider avec quelques clés, la Rédaction vous propose une frise chronologique, complètement « faite maison » dans le but de mettre en parallèle l'Histoire de Chine et de France, ainsi que l'Histoire de Pékin (ou plus exactement de son site).

	AVANT J.-C.					
FRANCE	-1000		-52	4 <sup>e</sup> s.	481	
	Neolithique	Implantation de peuples celtes et de nos ancêtres les Gaulois	Gaule Romaine	Invasions barbares	Clovis, Roi des Francs → Mérovingiens	
CHINE	-2500	17 <sup>e</sup> - 16 <sup>e</sup> s.	11 <sup>e</sup> - 3 <sup>e</sup> s.	-221 à -206	-206 à 220	581 à 618
	Légendaire Huangdi (l'Empereur jaune), père mythique de la civilisation chinoise et de la supposée dynastie Xia.	<b>Dynastie Shang</b> -722 à -481 : Période des Printemps et des Automnes  -481 à -256 : Période des Royaumes combattants	<b>Dynastie Zhou</b>	<b>Dynastie Qin</b> Qin Shi Huangdi. État centralisé et première unification.	<b>Dynastie Han</b>  Succession de dynasties.  La Chine est morcelée, essentiellement partagée entre Nord et Sud	<b>Dynastie Sui</b> Construction du Grand Canal. Chine unifiée en 589.
PÉKIN	-1000 environ		-415	-221		
	Le successeur de Huangdi, Yao, fonde sa capitale <b>Youdou</b> (la cité du Calme) sur un site situé à l'ouest du Pékin actuel.		Se développe au sud-ouest du Pékin actuel un centre de commerce à la croisée des routes des nomades et de la riche vallée du Fleuve jaune.	<b>Jicheng</b> (cité des Roseaux) est capitale de l'Etat de Yan	Jicheng est annexée et incorporée à l'Empire de Qin sous le nom de Ji, siège administratif d'une des 36 préfectures de l'Empire. Elle restera un comptoir commercial et un poste militaire stratégique jusqu'à la chute des Tang.	

Période où la Chine est unifiée:

Période où Pékin (du moins son site) est capitale:



Peinture murale d'époque Han représentant le légendaire Empereur Jaune



Confucius (551 ?-479 ? av J.C.)



Archer Qin



Peinture représentant des femmes préparant un rouleau de soie sous la dynastie Han

Saint Louis (1226-1270)



Jeanne d'Arc (1412-1431)



François 1<sup>er</sup> (1515-1547)



Louis XIV (1643-1715)



Louis XVI (1774-1792)



APRES J.-C.

751	987	1226	1337-1453	15 <sup>e</sup> - 16 <sup>e</sup> s.	1789	1804 : 1 <sup>er</sup> Empire	1946	1958
Pépin le Bref	Hugues Capet	Saint Louis ( Relations avec la cour de Gengis	Guerre de Cent ans	Renaissance	Révolution française	1815 : Rétablissement monarchique 1848 : II <sup>e</sup> République 1852 : 2 <sup>d</sup> Empire 1870 : III <sup>e</sup> République	IV <sup>e</sup> République	V <sup>e</sup> République
← Carolingiens →		← Capétiens →						

618 à 907	960 à 1127	1279-1368	1368-1644	1644-1912	1912	1949
<b>Dynastie Tang</b>	<b>Dynastie Song</b>	<b>Dynastie Yuan</b>	<b>Dynastie Ming</b>	<b>Dynastie Qing</b>	République de Chine	République populaire de Chine
Division de la Chine : 5 dynasties au Nord et 10 Royaumes au Sud	Division de la Chine avec les Song au sud, et l'État de Jin au Nord					

947	1127	1267-1292	1368	1406-1927	1927	1949	2019
Sur la partie occidentale du Pékin actuel s'élève <b>Yanjing</b> , capitale du sud de l'Empire Liao du peuple Kitan.	Les Jin rébaptisent Yangjing en <b>Zhongdu</b> , « capitale du milieu », réduite en cendres par les Mongols en 1215.	Fondation du <b>Dadu</b> ou Khanbaliq, capitale d'hiver de l'Empire Mongol, sise au sud-ouest du Pékin actuel. Marco Polo en sera émerveillé	Le 1 <sup>er</sup> empereur Ming la renomme <b>Beiping</b> , « Paix du Nord », et la donne à son frère Zhudi comme préfecture du Nord.	Beiping devient <b>Beijing</b> , capitale de l'empire chinois, suite à l'accession au trône de Zhudi, sous le nom de règne de Yongle.  1407-1420 : construction de la Cité interdite	Beijing redevient Beiping et n'est plus capitale de la Chine	Beiping redevient Beijing, capitale de la Chine	Bientôt placé à Xiong An, nouvelle capitale ?



Joueuse de polo (dynastie Tang)



Taizu (960-976)



Kubilai Khan (1260-1294)



Yongle (1402-1424)



Qianlong (1735-1796)

Texte de **Gaële FAVENNEC**

# LES SITES INCONTOURNABLES DE PÉKIN SELON DELPHINE :

Nouveaux arrivants ou Pékinois rodés, nous avons tous en tête une liste des endroits les plus emblématiques à visiter.

Votre serviteur en a arbitrairement choisi 6 et vous a concocté un petit guide pratique pour vous simplifier les choses et vous aider à préparer plus facilement vos circuits.

## La Cité interdite (Forbidden city)

En chinois simplifié 紫禁城 (Zǐjìnchéng), généralement appelé par les Chinois "le Palais ancien" (故宫, gùgōng), ou "musée du Palais" (故宫博物院, gùgōng bówùyuàn).

### Adresse :

No.4 Jingshanqian Street, Dongcheng District, Pékin 100009  
北京市海淀区中关村

Les voitures ne peuvent pas s'arrêter sur la place Tian An Men, la dépose se fait donc avant d'arriver sur la place, généralement dans les rues parallèles à l'ouest ou à l'est de la Cité. Il est possible d'accéder à la Cité par la porte sud Tian An Men, mais aussi par les portes est et ouest ; la porte nord ne sert depuis longtemps qu'à la sortie.

**En métro :** station Tiananmendong et Tiananmenxi, ligne 1

### Horaires d'ouverture :

De 8h30 à 17h00 d'avril à octobre (dernière entrée à 16h10)  
De 8h30 à 16h30 de novembre à mars (dernière entrée à 15h40)  
Fermeture les lundis (comme tous les musées)

**Prix :** 60 CNY pour l'entrée, gratuit pour les enfants de moins de 6 ans ou de moins de 1m20.

Possibilité d'avoir un audio-guide pour 20 CNY supplémentaires.

### Comment acheter son billet ?

#### 1/ Achat en ligne en avance :

Les tickets doivent être achetés en ligne sur le site officiel de réservation de billets : <http://gugong.228.com.cn/>

Le site est exclusivement en chinois et la réservation nécessite une carte bancaire chinoise ou Alipay et un numéro de téléphone chinois.

Même sans lire le chinois, vous trouverez un descriptif de la réservation à l'adresse suivante : <https://www.thechinaguide.com/fr/blog/how-to-book-tickets-to-the-palace-museum>

Votre passeport sera directement scanné à l'entrée, plus besoin de tickets !

#### 2/ Sur place :

À l'intérieur, au pied du mur d'enceinte de la Cité, vous pourrez scanner un code QR et acheter vos billets avec Alipay (Zhifubao).

3/ Si vous n'avez pas Alipay, vous devez vous rendre sur la gauche de la porte est, à la fenêtre « comprehensive service window » (综合服务窗口).

Ce guichet est situé à l'est de l'entrée de la Cité interdite ; vous pourrez acheter des billets, utilisables le jour même. Toutefois, veuillez noter que les billets risquent d'être épuisés, car la Cité interdite limite le nombre de visiteurs à 80 000 par jour. En outre, vous devrez peut-être passer plus de temps à faire la queue.

#### À savoir :

Présenter son passeport est obligatoire pour acheter les billets et pour pénétrer dans la Cité.

La salle des trésors nationaux et la salle des horloges sont deux petits musées à l'intérieur de la Cité interdite nécessitant des billets supplémentaires.



# PETIT GUIDE PRATIQUE

Après avoir visité le Musée du Palais, les visiteurs peuvent sortir par la porte est ou nord.

Il n'y a pas de station de métro près de la porte nord, vous devrez donc opter pour un bus ou un taxi, étant précisé qu'il est extrêmement difficile de trouver un taxi à la volée car ils demandent un prix très important, refusant d'utiliser le compteur...

Mieux vaut s'éloigner de la Cité pour en héler un.

Vous avez également la possibilité de compléter votre balade en vous rendant au parc Jingshan, situé juste en face de la porte nord.

**Jingshan**, littéralement « Colline de perspective », également appelée « Colline du charbon », vous offrira une vue plongeante sur la Cité interdite, après avoir gravi les quelques 265 marches permettant d'en atteindre le sommet situé à 45 mètres du sol...



**Adresse :**

No.44 Jingshanxi Street, Xicheng District, Pékin 100009

**Horaires d'ouverture :**

De 6h à 21h00 d'avril à octobre

De 6h30 à 20h00 de novembre à mars

**Prix :** 2 CNY

**À savoir :**

Une nouvelle partie du parc, comprenant 3 bâtiments, a été rénovée : Baofang. Gratuite lors de ma visite en avril, il suffit de scanner son passeport pour y accéder. En entrant par la porte est du parc, Baofang se trouve à une cinquantaine de mètres à gauche (côté est).



**Le Temple du Ciel (Temple of Heaven)**

En chinois simplifié : 天坛 (tiān tán)

**Adresse :**

东城区天坛路, 100050 北京市

Tiantan Road, Dongcheng District, Pékin 100050

**En métro :** ligne 5, station Tiantandongmen (sortie A)

Il existe également de nombreux arrêts de bus aux portes est et sud.

Le plus souvent l'accès se fait par la porte est, plus pratique et qui permet de découvrir la partie « parc » du site, et d'assister aux diverses activités auxquelles s'adonnent les Chinois dans les parcs (dépaysement assuré !) ; toutefois, le cheminement « normal », celui suivi par l'Empereur, commence à la porte sud pour remonter vers le nord et sortir par la porte est.

**Horaires d'ouverture :**

Tous les jours :

De 8h00 à 17h30 de mars à juin

De 8h00 à 18h00 de juillet à octobre

De 8h00 à 17h00 de novembre à février

**Prix :**

**Entrée simple :**

- 15 CNY d'avril à octobre

- 10 CNY de novembre à mars

**Billet combiné** (comprenant les entrées aux différents temples situés à l'intérieur) :

- 34 CNY d'avril à octobre

- 30 CNY de novembre à mars

**À savoir :**

Le célèbre marché de Hongqiao (marché des Perles) est proche de la sortie est du Temple du ciel. Vous y trouverez de très nombreux souvenirs (objets, vêtements, chaussures, sacs, bijoux, high-tech...), mais attention, à vous d'évaluer la qualité, et il faut négocier fermement car les prix annoncés sont tout simplement vertigineux !

## Le Palais d'été (Summer palace)

En chinois simplifié : 颐和园 (yíhéyuán), littéralement : « Jardins de l'harmonie préservée »

### Adresse :

No.19 Xinjian Gongmen Road, Haidian District, Pékin 100080  
北京市海淀区新建宫门路 19号100080

**En métro :** ligne 4, station Beigongmen (sortie D) pour atteindre la porte nord.

Il existe également de nombreux arrêts de bus aux portes nord, ouest et est (voir le site : <https://www.travelchinaguide.com/cityguides/beijing/summer.htm>).

On peut donc accéder au site par les portes est et nord le plus généralement, mais l'accès par le sud est également possible avec toutefois une assez longue marche à faire.

### Horaires d'ouverture :

Tous les jours :

De 6h30 à 18h00 d'avril à octobre

De 7h00 à 17h00 de novembre à mars

### Prix incluant l'accès aux différents bâtiments :

- 60 CNY d'avril à octobre

- 50 CNY de novembre à mars

Il est possible de traverser le lac en bateau à différents endroits, ou louer un bateau ou un pédalo pour se balader, les billets s'achetant aux embarcadères.



### À savoir :

Il est possible de vous rendre au Palais d'été en bateau, en suivant les canaux pékinois.

Départ possible du parc Zizhuyuan (Jardin des Bambous Pourpres) accessible depuis la station National Library (ligne 4) sortie D.



## Temple des Lamas ou « Lamaserie Yonghe » (Lamas temple)

En chinois simplifié : 雍和宫 (yōnghé gōng), littéralement : « Palais de la paix et de l'harmonie ».

### Adresse :

No.12 Yonghegong Street, Beixinqiao, Dongcheng District, Pékin 100007

**En métro :** lignes 2 et 5, station Yonghegong (sortie F).

### Horaires d'ouverture :

De 9h00 à 16h30 d'avril à octobre

De 9h00 à 16h00 de novembre à mars

**Prix :** 25 CNY

N'hésitez pas à flâner dans la zone des hutongs tout autour du temple pour vous immerger dans une ambiance authentique. Vous pouvez également explorer un autre temple, le temple de Confucius, situé à quelques dizaines de mètres.

## Temple de Confucius de Pékin (Confucius temple) et musée Guozijian (Collège impérial)

En chinois simplifié : 北京孔庙 (Běijīng Kǒngmiào).

### Adresse :

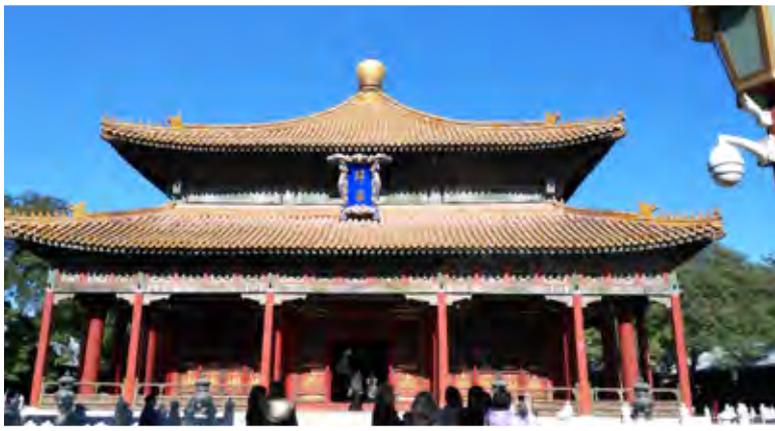
15 Guozijian St, Dongcheng Qu, Beijing Shi, 100011  
北京市东城区国子建街15号, 北京, 100011

**En métro :** lignes 2 et 5, station Yonghegong (sortie F).

### Horaires d'ouverture :

Tous les jours de 8h30 à 17h00

**Prix :** 30 CNY



#### À savoir :

Vous pourrez assister à un spectacle gratuit de musique rituelle confucéenne (performance musicale Dacheng) à l'intérieur du temple d'avril à octobre, aux horaires suivants : 10h00 – 10h15, 11h00 – 11h15, 14h00 – 14h15, 15h00 – 15h15, 16h00 – 16h15.

### La Grande Muraille à Mutianyu (Mutianyu Great wall)

En chinois simplifié : 慕田峪 (Mùtiányù).

C'est une section de la Grande Muraille de Chine localisée dans le district de Huairou, à 70 km au nord de Pékin.

Compte tenu de la distance qui sépare ce site du centre-ville de Pékin, il est conseillé de louer une voiture privée ou de participer à une excursion organisée à Mutianyu.

Les transports en commun sont disponibles, notamment depuis la station de bus de Dongzhimen (bus 916 express pour Huairou puis transfert sur un bus des lignes h23, h24, h35, ou h36 pour Mutianyu Roundabout), mais la route nécessite quelques transferts et prend beaucoup plus de temps qu'un trajet en voiture privée.

(Voir le site suivant : [https://www.travelchinaguide.com/china/great\\_wall/scene/beijing/mutianyu.htm](https://www.travelchinaguide.com/china/great_wall/scene/beijing/mutianyu.htm)).

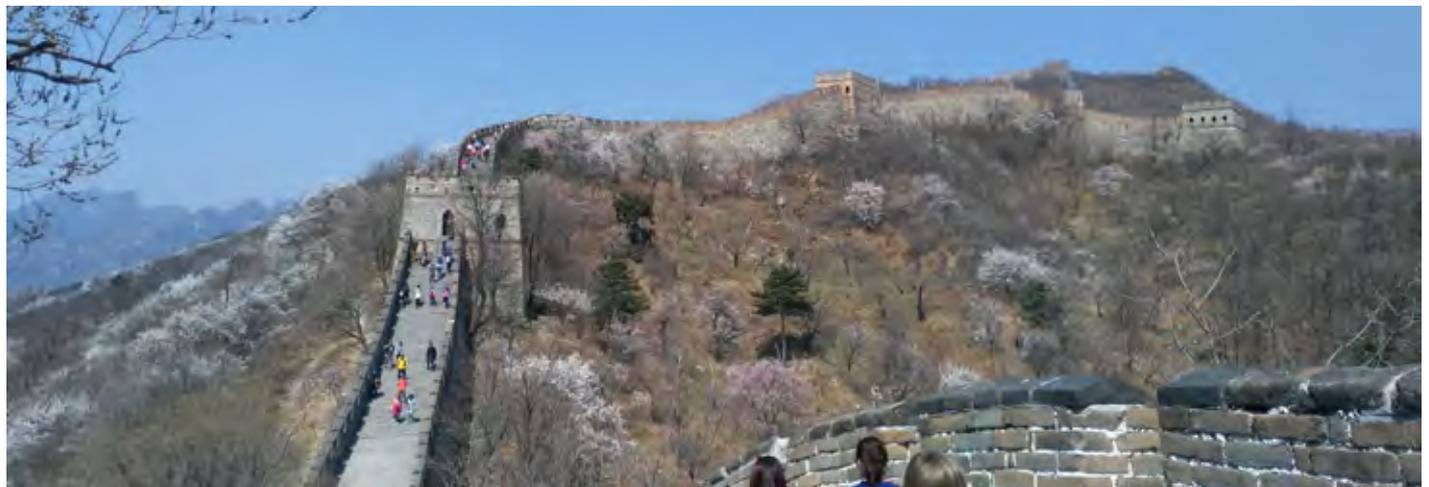
#### Horaires d'ouverture :

De 7h30 à 18h00 d'avril à octobre

De 8h00 à 17h00 de novembre à mars

**Prix :** 45 CNY

**Option :** utiliser un téléphérique ou un télésiège : 120 CNY (aller-retour) / 100 CNY (aller simple).



Il est possible de réserver un billet à l'avance sur le site suivant : [www.mutianyugreatwall.com](http://www.mutianyugreatwall.com).

Cette page est en chinois mais il est possible d'utiliser une application pour la traduire.

Après avoir sélectionné vos billets et soumis votre commande, vous devrez entrer l'heure de votre visite, votre nom et un numéro de téléphone mobile chinois. Sélectionnez ensuite WeChat, Ali-Pay ou une carte bancaire chinoise pour payer.

#### À savoir :

Cette section de muraille propose une descente en toboggan, idéale en famille pour amuser petits et grands ! Coût du toboggan : 120 CNY (aller en télésiège et descente en toboggan) / 100CNY (descente seule)



#### Sources :

Wikipédia

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

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

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



Texte et photos de  
**Delphine FLOURY**



Les hutongs sont parties prenantes de l'âme et du charme de Pékin. Une balade dans ces dédales de ruelles anciennes est un jeu de piste plein de mystères. Difficile de savoir par où commencer lorsque la ville nous est inconnue... Si la plupart des hutongs sont restés d'authentiques et paisibles lieux de résidence, d'autres sont devenus des ruelles à vocation touristique. Partons à la découverte de quelques hutongs, pour s'imprégner de l'atmosphère pékinoise, faire un peu de shopping ou passer d'agréables moments dans des établissements à la mode.

### Le secteur de Shichahai

Longue de près d'1 km, reliant Gulou East Street au nord et Di'anmen East Street au sud, *Nanluoguxiang (South Luogu Alley)* est une voie très ancienne, réputée pour son histoire, sa culture, mais aussi et surtout pour sa myriade de cafés-bars-restaurants et boutiques à la mode de vêtements, cosmétiques, gadgets et souvenirs en tous genres. Destination très prisée des touristes, Nanluoguxiang est généralement très animée, bruyante et encombrée. Devenue plus mercantile que bohème, elle n'en reste pas moins plaisante pour le cachet de ses façades colorées et les grands arbres qui la bordent.

Pour une balade plus sereine et pittoresque, n'hésitez pas à explorer les ruelles résidentielles perpendiculaires à Nanluoguxiang. Celles-ci recèlent de belles adresses : par exemple Jingren's Paperlogue (Fuxiang hutong) pour ses papiers artisanaux de qualité ; Soul Art Shop / Ruantao (Mao Er hutong) pour ses amusantes sculptures colorées ; la charmante maison de thé 18 Garden (Banchang hutong) ; le Penghao Theatre (East Mianhua hutong) ; la librairie Poetic Books (Houyuan'ensi hutong) ; le glacier Chaos Chimney (Fangzhuanchang hutong) ; le délicieux restaurant italien Mercante (Fangzhuanchang hutong) ; ou encore la sympathique terrasse de la brasserie Great Leap Brewing (Doujiao hutong).

Dans le prolongement de Nanluoguxiang, *North Luogu Alley* a la faveur des jeunes Pékinois pour ses adresses à la mode : les boutiques de décoration, bijoux, habillement ou accessoires vintage ; les cafés Lovely Time ou Cube Sugar ; le restaurant Mai Fresh ; ou les nombreux bars cachés (Seven Pub ; Ravens Bar & Nina Bar ; Mai Bar ; The Other Place).

À deux pas au nord de Nanluoguxiang, *Baochao hutong* n'est pas en reste. À l'image des hutongs voisins, le secteur se développe et regorge de plaisants établissements. Citons par exemple le restaurant Furongji, le bar à succès Soi Baochao et la dynamique salle de concerts Modernista.

En rejoignant Shichahai et les rives du lac Houhai, vous distinguerez rapidement l'effervescent *Yandai Byway (Skewed Tobacco Pouch Street)*. Long de 232 mètres, Yandai Byway est l'un des plus vieux hutongs de Pékin. Extrêmement touristique, il foisonne de boutiques de souvenirs, papeteries, magasins d'habillement, salons de thé/café. Sans oublier les incontournables stands de nourriture. Très étroite, la ruelle grouille de monde, mais à la nuit tombée, il s'en dégage une atmosphère assez magique. Une fois arrivés au célèbre pont Yinding Qiao, centre névralgique de Shichahai, l'heure sera venue de saisir le micro dans l'un des innombrables bars Live et karaokés !



Le secteur de Shichahai

Le secteur de Shichahai - Paperlogue

Le secteur de Shichahai - Nanluoguxiang

Le secteur de Shichahai - Yandai Byway

### Le secteur du Temple des Lamas

Autre secteur, autre ambiance... Qu'il est bon de flâner dans les ruelles autour du Temple des Lamas. Un quartier vivant qui pullule de boutiques bobo chic, de bars et restaurants branchés, sans la foule touristique de Nanluoguxiang.

Wudaoying hutong se caractérise par sa concentration d'établissements. Pour les gourmands, les cafés Barista ou L'infusion ; les restaurants végétariens King's Joy ou The Veggie Table ; Saffron (cuisine méditerranéenne) ; Pebbles Courtyard (cuisine mexicaine) ; etc. Pour les noctambules, les bars Regain Element Brew Pub ; The V ; Sirena ; Dio's Wine Roof ; Tog and Sixty ; Serene ; School Live Bar (réputé pour ses concerts). Pour les artistes, The

BING's (atelier de peinture) ; Degcier Ceramics (atelier de peinture et céramique) ; ou l'amusant atelier de mosaïque. Sans oublier les élégantes boutiques de vêtements, bijoux, accessoires et décoration qui bordent la ruelle.

En passant par *Jiancheng hutong* dans lequel vous trouverez l'épuré Yuangu Bendian (café/desserts), vous rejoindrez rapidement *Guozijian street*. Longue de 700m, cette ruelle est réputée pour son style architectural ancien notamment ses arches traditionnelles, son style de vie authentique, ses commerces et bâtiments classés. Dans ce hutong se concentrent différents sites dignes d'intérêt : le Temple de Confucius et le Collège impérial bien sûr ; mais aussi le China Arts and Crafts Center ; le superbe magasin de meubles FNJI ; ou encore la myriade de petites boutiques d'artisanat et cadeaux (Lost and Found ; Jingcheng Baixing ; les vendeurs de thé, de vaisselle, de figurines traditionnelles de Tu'er Ye...).

Le secteur du  
Lama Temple  
- Wudaoying  
Hutong



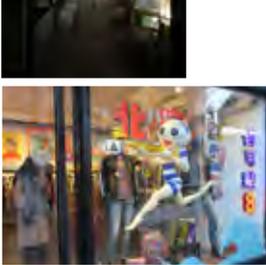
Le secteur du  
Lama Temple  
- Wudaoying  
Hutong



Le secteur du Lama  
Temple - Guozijian street



Le secteur du Lama  
Temple



Le secteur du Lama Temple -  
Wudaoying Hutong

### Le secteur au sud de Qianmen (Dashilar)

Partons maintenant vers Qianmen, au sud de la Cité interdite et de la place Tiananmen. Outre l'incontournable allée piétonne commerciale Qianmen Street, le secteur se distingue par un intéressant dédale de ruelles animées.

Parmi la multitude de hutongs à explorer, citons *Yangmeizhu Xiejie* (*YMZ alley*) pour ses attrayantes boutiques : Mofanshuju (librairie) ; TaciturnLi (habillement) ; Deep Inside (vintage) ; Suzuki shop (décoration) ; Beijing Postcards (décoration sur base de photos anciennes). Sans oublier ses nombreux cafés et restaurants branchés, Soloist Coffee Co. ou Suzuki Kitchen pour ne citer qu'eux.

Dans le prolongement de Yangmeizhu Xiejie, vous atteindrez rapidement *Liulichang*. Ce quartier empreint d'histoire est celui de la calligraphie et des antiquités, idéal pour flâner et faire quelques emplettes.

À l'est de Qianmen en direction de Chongwenmen, un secteur étonnant, en pleine métamorphose, alternant des hutongs délabrés, en cours de réhabilitation ou rénovés. La zone allant de *West Damochang Street* à *Changxiang Alleys* est pleine de charme. Des allées piétonnes verdoyantes rénovées côtoient un vaste parc, traversé d'une rivière et planté de saules pleureurs.

Pour une pause détente, deux adresses au choix : Metal Hands Coffee ou Spring Whispers Book Club.

En poursuivant vers l'est, vous atteindrez *Xixinglongjie*, un quartier en devenir dans lequel les adresses branchées s'implantent progressivement. Citons par exemple le Café Fu3 ou la boutique de haute-couture Rechenberg.

Constituée de hutongs populaires et restés dans leur jus, la zone plus au nord (*Luanqing Hutong / Haojing Hutong*) abrite le célèbre restaurant Li Qun Roast Duck, réputé pour son canard laqué, qui y fait de la résistance. Mais pour combien de temps encore...?

Le secteur au sud de  
Qianmen - YMZ alley



Le secteur au sud de  
Qianmen - YMZ alley



Le secteur au sud de  
Qianmen - Fu3 Coffee



Le secteur au sud de  
Qianmen - Liulichang

### Le secteur de Dongsì

Dans le quartier de Dongsì, à l'écart de l'agitation, *Shijia hutong* mérite d'être mentionné pour l'atmosphère qui s'en dégage. À l'ombre des grands arbres, commencez votre balade par une visite du *Shijia hutong Museum*, très instructif pour mieux comprendre l'histoire, l'architecture, l'organisation spatiale et la vie quotidienne dans les hutongs. En sortant, ne manquez pas d'aller jeter un coup d'œil dans la boutique du musée pour y dénicher d'originaux petits cadeaux. Un peu plus loin, la charmante boutique Slow Lane vend des services à thé et d'élégants vêtements en laine de yack.

Il est ensuite aisé de rayonner dans le secteur pour découvrir d'autres hutongs historiques dans lesquels se cachent des hôtels de charme, ou rejoindre d'autres sites intéressants, par exemple le centre culturel 27 Yard Chaoyangmen (Neiwubu street), ou le temple Zhihua (Lumicang hutong), préservé des outrages du temps.

Le secteur de Dongsì  
- Shijia Hutong  
Museum



Le secteur de Dongsì



Le secteur de Dongsì -  
Zhihua Temple



Le secteur de Dongsì -  
Shijia Hutong Museum

Bonnes explorations !



Texte et photos de  
**Julie BAILLEUL**

# À LA DÉCOUVERTE DES MARCHÉS DE PÉKIN



L'un des plus grands plaisirs de la vie pékinoise est d'arpenter les divers marchés... Tissus, meubles, vêtements, jouets, insectes, il y en a pour tous les goûts. Nous en avons répertorié quelques-uns, en laissant de côté les plus « touristiques » tels le marché des Perles (Hongqiao Shichang) ou le marché de la Soie (Silk Market).

Préparez vos billets ou votre WeChatPay, votre carte de métro... C'est parti !

## Marché de Sanyuanli - 三源里菜市场

Adresse : Shunyun Street, Chaoyang District

Métro : ligne 10, arrêt Liangmaqiao, sortie A (prendre vers l'ouest la rue Xinyuan Nan Lu puis tourner à droite dans Xinyuan Lu, marcher une dizaine de minutes, le marché se trouve sur le trottoir de droite).

Horaires : tous les jours de 5h00 à 19h00.

Ce marché, réputé pour être celui fréquenté par les restaurateurs, est un marché couvert constitué d'un long corridor, bordé de part et d'autre de stands numérotés.

À l'entrée se trouve une boulangerie française. Ensuite, classés par catégorie, des stands proposant : des fruits, du thé, des fruits secs, du fromage, de la viande (dont quelques stands halal), des alcools, du poisson, des légumes... Vous y trouverez également de l'alimentation pour animaux domestiques, des œufs en vrac, du riz, de l'épicerie parfois moins chère que dans les supermarchés. Comme souvent, à vous de chercher dans les différents stands les produits dont vous avez besoin et de choisir vos fournisseurs (la fidélité étant souvent récompensée par un petit geste, comme un bouquet de coriandre...).



du faux. Près de 3 000 vendeurs proposent une myriade d'objets : porcelaines, céramiques, poteries, bijoux, affiches publicitaires, livres, matériel de calligraphie, tampons encreurs, statues, sculptures sur bois, têtes de Bouddha, artisanat des minorités, instruments de musique, pipes à opium, bouliers, jeux de mah-jong, marionnettes, petit mobilier, tapis tibétains, etc. L'ambiance animée rend la visite agréable.

Le weekend, il faut plusieurs heures pour arpenter méthodiquement les allées et fouiller du regard les amoncellements d'objets insolites et disparates. Les vrais collectionneurs arrivent à l'aube. Mais n'espérez pas trouver d'authentiques pièces d'antiquité, elles sont devenues rares (méfiez-vous des vendeurs qui vous disent le contraire). Avant d'acheter, n'hésitez pas à comparer les stands et à marchander (certains vendeurs annonçant une somme 10 fois supérieure au prix réel).

Pour une agréable pause-café, rendez-vous sur la terrasse d'El Padrino Club (carte en anglais).

## Marché de GAOBEIDIAN - 高碑店市场



## Panjiayuan Antique Market (Marché aux puces) - 潘家园旧货市场

Adresse : Panjiayuan Lu, à l'ouest de Panjiayuan Qiao, Chaoyang District - 朝阳区潘家园桥西边

Métro : Panjiayuan (sortie B)

Horaires : ouvert tous les jours, de 8h30 à 17h30 (4h30-17h30 le weekend).

Un vrai plaisir de chiner en Chine ! Bordant le troisième périphérique, Panjiayuan Antique Market est un immense marché permanent d'antiquités/brocante. La Braderie de Lille toute l'année ! Entouré de boutiques en dur ouvertes tous les jours, ce gigantesque déballage en plein air atteint son paroxysme le weekend (le meilleur moment pour y aller). On y trouve de tout, du vrai et

Adresse : Gaobeidian Village, Gaobeidian County, Chaoyang District, Beijing - 朝阳区高碑店村551号

Métro : arrêt de métro Gaobeidian, ligne 1 (ligne Batong), sortie B (marcher jusqu'au pont "Gaobeidian Bridge" et ensuite se diriger vers le sud en laissant le pont dans votre dos ; le quartier de Gao Bei Dian est à 15 minutes de marche environ).

Horaires : tous les jours de 8h30 à 18h.

Meubles, décoration, fenêtres/portes chinoises, bouddhas, soldats de terre cuite, boîtes à bijoux, vous trouverez de tout ! Ce « marché » est en réalité une longue rue bordée d'entrepôts, de

petits magasins ou de boutiques plus chic. Ici, il faut explorer pour trouver son bonheur et surtout ne pas hésiter à négocier les prix.

### Daxin Textile Market (Marché aux tissus) - 大新纺织城

Adresse : 251 Chaoyangmen Inner Street - 东城区 朝阳门内大街251号

Métro : ligne 5 ou 6, station Dongsu (sortie B)

Horaires : ouvert tous les jours, de 9h à 19h30.

Situé à 100 mètres de la sortie B du métro Dongsu, Daxin Textile Market est un vaste marché aux tissus, bien approvisionné. Pour un coût raisonnable, le visiteur trouvera des étoffes chamarrées en tous genres, vendues à la coupe : soie, coton, lin, mousseline, batik, tissus hakka de Taïwan, lainages... Sans oublier la petite mercerie à l'entrée. Et si l'envie d'une qipao (robe traditionnelle chinoise) sur-mesure vous prend, quelques tailleurs sont également à votre disposition sur place.



### Marché aux lunettes de Panjiayuan - 潘家园眼镜城

Adresse : E. 3rd Ring Road Panjiayuan Qiaodong North Side (Lecheng Shopping Centre Nearby).

Horaires : tous les jours de 9h à 20h.

Ce n'est pas à proprement parler un marché. C'est en fait un ensemble de centres commerciaux dédiés aux lunettiers, de part et d'autre du 3<sup>e</sup> périphérique.

Ce sont donc des centaines de petites boutiques qui proposent des milliers de monture à des prix très raisonnables.

Chaque boutique propose montures, verres et une vérification de votre vue.

### Bairong International Flea Market - 百荣国际小商品城

Adresse : Yongdingmen Outer Street No.101-2

Métro : ligne 14 avec changement à Yongdingmenwai pour la ligne 8, arrêt Muxiyuan.

Horaires : tous les jours de 7h à 18h00.

Ici également un énorme centre commercial sur 2 bâtiments. Le premier est consacré aux vêtements et chaussures. Le second aux sacs, jouets et cadeaux.

Le bâtiment le plus important comporte 6 étages, chaque étage proposant des produits spécifiques. Le 4<sup>e</sup> étage a quelques cafés et un food-court se trouve au dernier étage.

### Beijing Flower Bird Fish and Bug Market - 官员花鸟鱼虫市场

Métro : ligne 2 station Fuchengmen, sortie B et tourner à 180 degrés pour marcher vers le nord le long de Fuchengmen Bei-

dajie, sur le côté est du 2<sup>e</sup> périphérique ouest. Le marché est à 5 à 10 minutes à pied, soit le long de la rue ou à travers le parc.

Le marché se trouve en sous-sol, il faut donc chercher une volée d'escaliers qui vous mènera vers un monde à part.

L'un des marchés les plus typiques de Pékin : vous pourrez y voir oiseaux, poissons, criquets et autres animaux.

Laissez-vous surprendre au fil des allées en observant des activités traditionnelles.

### La chasse aux tissus

*Il est devenu compliqué d'acheter du tissu à Pékin depuis que l'un des principaux marchés a été délocalisé. Il faut donc mettre cap au sud et faire 70 kilomètres jusqu'à Langfang dans le HeBei pour trouver son bonheur. Sur deux sites distants de quelques kilomètres, vous pourrez acheter absolument tout ce dont vous avez besoin pour vos projets de couture.*

Le premier centre commercial, à ciel ouvert, est immense et moderne. Les quatre sections A, B, C et D, parfaitement alignées, ne vendent pas toutes du tissu, donc concentrez-vous sur la zone C où il faudra visiter des dizaines de boutiques un peu au hasard. Nous avons trouvé de la soie à des prix imbattables, entre 65 et 110 RMB le mètre. À ce prix on s'offre de la soie épaisse et stretch. Et tout ça sans négocier (on peut essayer si on achète en grande quantité, mais pas pour deux mètres). Le rêve quand on compare avec le Silk Market où l'on essaie de vous vendre le mètre à... 1000 RMB prix de départ ! On trouve de la doublure, des cotons, des boutiques plus spécialisées hommes et costumes, des tailleurs. Et beaucoup de merceries aussi avec des kilomètres de zip, rubans, boutons...

Bon à savoir : prévoir à boire et à manger car il n'y a absolument rien pour se ravitailler. Pas de toilettes publiques non plus, il faut demander dans les boutiques.

S'il vous en faut plus, reprenez la voiture une dizaine de minutes pour rejoindre le second site. Depuis la route principale, il est caché derrière un grand mall classique qui a la particularité de ne vendre que des chaussures sur cinq étages. Une fois que vous avez traversé ce premier bâtiment, vous tombez sur un site encore une fois à l'air libre, mais plus petit que le précédent, et plus ancien. C'est là que vous dénicherez des lins (prix au mètre très disparates suivant la qualité, de 45 à plusieurs centaines de RMB). On a aperçu aussi des tissus d'ameublement et des tissus festifs, genre tulle, paillettes, fluos... Bref, la perle rare que vous cherchez est certainement cachée là. Avec en bonus de ravissants cotons à 20 RMB le mètre. Oui, le bonheur !

Adresse : HeBei, LangFang, YongQing, XinHai Shopping Mall 2

Bon à savoir : petite épicerie, en extérieur, à l'arrière du centre commercial aux chaussures.

Texte de

**Julie BAILLEUL**  
**Delphine FLOURY**  
**Brigitte SION**





# ACHAT EN LIGNE : SURFEZ, CLIQUEZ, ET C'EST LIVRÉ !



De plus en plus de Chinois s'orientent vers l'achat en ligne depuis le XXI<sup>e</sup> siècle. À presque en devenir leur sport préféré.

Avec un accès rapide et une simplification des moyens de paiement, on y prend assez vite goût avec tous ces sites et applications qui nous facilitent la vie.

## Pour faire du shopping et vos courses...

**Baopals** : acheter sur Taobao en toute sécurité

Baopals, un site internet qui vous ouvre les portes de Taobao



et T-mall, avec plus de 800 millions de produits accessibles. La plateforme vous propose un descriptif produit en anglais et la possibilité de payer via votre compte Alipay 支付宝 ou WeChat 微信 en utilisant votre portefeuille ou votre carte UnionPay. Chaque option de paiement fait l'objet d'un tutoriel détaillé.

Une autre étape douloureuse du shopping en ligne : la livraison. Le livreur a pour habitude de vous appeler avant de se déplacer afin de vérifier que vous êtes présent pour réceptionner le colis ou pour fixer avec vous le meilleur moment de la livraison. Le souci est que le livreur parle chinois, mais Baopals vous propose de choisir entre la livraison en direct ou via un point relais, un peu à la mode Kaila. En donnant votre adresse, le site vous propose une enseigne partenaire qui réceptionnera le colis pour vous et vous enverra un message pour vous avertir de son arrivée. Il suffira alors de vous rendre sur place, de montrer le SMS reçu au

vendeur et, avec la référence, celui-ci sera en mesure de vous remettre votre colis. Vos achats sont à votre disposition gratuitement pendant 5 jours, ensuite il vous coûtera entre 0,5 et 2 RMB par jour pour le stockage.

Enfin, le point fort de Baopals est son service client. En suivant le compte WeChat de l'entreprise, vous pouvez chatter avec une personne en direct. Que vous cherchiez un produit spécifique, que vous souhaitiez entrer en contact avec un vendeur, estimer un délai de livraison ou que vous rencontriez un problème technique avec la plateforme, vous y trouverez un soutien très efficace en anglais.



**WeChat** : l'application essentielle pour la vie de tous les jours

En plus d'être l'outil de communication le plus utilisé en Chine, il est également devenu un incontournable pour les achats en ligne grâce à son portefeuille ou à votre carte bleue enregistrée. Il est ainsi possible de faire vos courses sur les applications de mini-programmes. Ce sont des marques qui ont ouvert des comptes officiels pour que les consommateurs puissent les suivre, et aussi ouvrir des magasins ou restaurants pour vendre leurs produits.

À vous de personnaliser vos mini-programmes en fonction de vos préférences d'achat !



## Vous voulez voyager en Chine ou ailleurs...



### China Train Booking

Si vous prévoyez de voyager en Chine, vous utiliserez probablement le réseau de trains à grande vitesse du pays. L'application China Train Booking peut vous aider à vous déplacer facilement en Chine. Directement synchronisée avec China Rail, la disponibilité des billets est mise à jour toutes les secondes. Ce type de précision vous procure la tranquillité d'esprit dont vous avez besoin. Les cartes de crédit étrangères sont acceptées et vous pouvez même recevoir un ticket directement à votre porte. C'est parfait pour les paresseux !



### Trip.com (Ctrip.com)

Avec son site Web et son application facile d'utilisation, Trip.com vous aide à planifier votre voyage idéal pendant que vous vivez en Chine. L'application permet de réserver vols et hébergements dans toute la Chine, et ce en plusieurs langues. Elle propose également de nombreuses options : un service clientèle 24 heures sur 24, un système de paiement entièrement sécurisé avec différents modes de paiement (cartes de débit et de crédit accepté, ainsi que UnionPay).

## Le Waimai 外卖 ou la livraison



Vous n'avez pas envie de faire la cuisine et de sortir : vous avez une multitude d'applications qui vous permettent de vous faire livrer chez vous en un temps record ! Il faudra se familiariser avec le chinois pour certains mais on s'y habitue vite !



### E le me 饿了么

Le site internet et l'application chinoise E le me proposent des services de commande et de livraison de repas avec un temps de livraison moyen de 30 minutes.



### Meituan 美团外卖

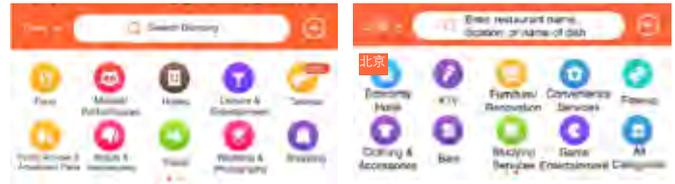
L'application chinoise Meituan est connue pour la livraison « en ligne à hors ligne » (Online To Offline ou O2O), des services de livraison alimentaire et certains services connexes en Chine. Son service est bien développé dans toutes les grandes villes du pays (plus de 300 villes concernées). Outre la nourriture, vous pouvez également acheter des médicaments, des fruits et d'autres produits de première nécessité disponibles en supermarché. Meituan Waimai fera en sorte que vous soyez livré à temps.

Vous pouvez retrouver dans le magazine « That's Shanghai » une explication pour commander avec cette application en suivant ce lien : <https://www.thatsmags.com/shanghai/post/21104/how-to-order-delivery-on-chinese-food-apps>



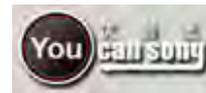
### Dazhong Dianping 大众点评

Dianping est un site Web et une application mobile en chinois qui fait partie du conglomérat appelé Meituan-Dianping. Dans le cadre de sa mission "Manger mieux pour vivre mieux", la société propose une plateforme unique de services sur plusieurs marchés en ligne. En fonction du lieu dans lequel vous vous situez, Meituan-Dianping propose des services de restauration à la demande, la plus grande plateforme de livraison, des salons de beauté, des services à la famille et aux enfants, des voyages et loisirs.



### Sherpa's

Le site internet et l'application Sherpa's (pour la cuisine occidentale) gèrent un service de distribution de produits alimentaires destinés aux expatriés.



### Youcansong 优餐送

Le site internet Youcansong vous propose un éventail de restaurants chinois et occidentaux les plus populaires de Pékin (livraison dans les quartiers de Chaoyang et Dongcheng).



Sources :

<http://www.iresearchchina.com/solutions/retail.html>

<https://daxueconsulting.com/o2o-food-delivery-market-in-china/>

<http://www.marketing-chine.com>

O2O Online To Offline : « en ligne à hors ligne » est une expression utilisée dans le marketing numérique pour décrire les systèmes invitant les consommateurs dans un environnement numérique à effectuer des achats de biens ou de services auprès d'entreprises physiques.



Texte de  
Sinith BEJM

# COMMERCES DE PROXIMITÉ

## CENTRAL PARK

Central Park serait-il à l'expatriation ce que le yin/yang est à l'essence chinoise : une alliance harmonieuse d'éléments opposés mais indissociables ? Nature et ville, calme et animation, business et loisirs, espace et densité commerciale, centre et périphérie, Chine et Occident, etc. D'accord, je m'emballe un peu, et certains de mes voisins pourraient trouver cette introduction un tantinet exagérée, mais cette résidence mérite une palme pour les commodités qu'elle offre à de nombreux égards.

Au milieu des tours, une grande place sert de lieu de promenade et de jeu. Elle est bordée de magasins, de cafés et de restaurants.

Destination incontournable : les 2 supermarchés Jenny Lou et April Gourmet, qui se font presque face. On y trouve notamment de nombreux produits alimentaires d'importation, tels que fromage, charcuterie, bières et vins. Et ils livrent à domicile ! Au pied de la Tour 20, la boulangerie Jiang Mai Tang, boulangerie « à la française », accueille les gourmands du quartier et d'ailleurs, avec sa grande variété de pains et pâtisseries, et son petit restaurant chaleureux, tous les jours de 7h à 21h. Le chocolat chaud vaut le détour !

Étant donnée la taille de la résidence, il faut au moins deux boulangeries pour trouver du pain à moins de 50 mètres à pied ! Sur la place principale, Harmony vous offre plusieurs sortes de pains, brioches, et accueille les flâneurs autour de ses jolies tables en terrasse.

Une fois sortis des préoccupations alimentaires, vous pourrez vous consacrer à d'autres priorités. Voici plusieurs adresses en lien avec le chapitre vestimentaire :

- Les pressings ne manquent pas à Central Park. À vous de faire jouer la concurrence, mais il n'y a rien à reprocher à Branew, qui possède deux agences dans la résidence.

- Un accroc ou un ourlet à raccourcir ? Vous prendrez vite l'habitude de courir chez la retoucheuse de The Place. Adresse en sous-sol, sous un escalier. Demandez votre chemin aux anciennes de la résidence !

- Côté réparation de chaussures, rien de tel, sans parler de l'aspect économique, que de prendre son tour chez le cordonnier à la sortie nord-ouest du hutong au nord de Central Park, et de participer à une conversation de rue en chinois !

- À 20 minutes à pied au sud de Dongdaqiao Lu, la caverne d'Ali Baba du marché de la soie déploie ses marchandises sur plusieurs étages. Offre réservée essentiellement aux touristes. Le marchandage est fortement recommandé. Certains tailleurs travaillent bien, dont Tony et Tony qui aurait habillé quelques sommités.

Côté beauté, la coiffeuse Donna (pour femmes) mérite sa réputation. Située à gauche de The Place (demander le chemin aux copines !), elle propose des coupes soignées, et surtout un massage de la tête ultra-relaxant... On en sort régénérée, mais le porte-monnaie allégé !

Vous voilà parés pour une soirée DVD ! Cela tombe bien, la petite boutique à droite du cheval jaune en a tout un stock à vous proposer...

Bonne installation !

**Béatrice de Charentenay**

## CHAOYANG NORD ET SHUNYI : TOUR D'HORIZON DES BONNES ADRESSES

### NORD DE CHAOYANG

Au nord de Chaoyang District, en direction de Beijing Capital Airport, « à la campagne » comme se plaisent à dire « les gens de la ville », se trouvent des résidences prisées des Français en raison de la proximité du LFIP.

Pour les courses d'alimentation, on retiendra :

- DD'S Market (Xiang Jiang Bei Lu) : supermarché avec une vaste gamme de produits d'importation
- Jenny Lou's (Guantang Dong Lu) : l'autre grand supermarché avec les mêmes rayons et sélection que DD's
- April Gourmet : supérette bien approvisionnée dans le club house de Beijing Riviera
- Wumart : supermarché chinois au sous-sol du centre commercial EASTAR (Xiang Jiang Bei Lu)
- Schindler's Meat Shop (à côté de DD's) : bonne boucherie vendant aussi poisson, fromage, vin et épices
- Marché Kangying Cai Shichang (Kangying Zhong Lu) pour les produits frais
- Pain et viennoiseries : supermarchés et chez Comptoir de France au-dessus de Jenny Lou's et Michael's German Bakery (Laiguangying Dong Lu)



Marché aux fruits et légumes



Wumart - Eastarplaza



DD's MARKET

**À noter aussi :**

- Pressing Fonet (Laiguangying Lu) et un dépôt à la réception de Riviera
- Coiffeur Simon's Hair Studio au club house de Riviera
- Clés, cordonnerie et pressing à l'entrée de Wumart
- Photos d'identité en face de Mc Donald's près de Jenny Lou's
- John Tailor derrière DD's
- Roundabout (Cathay View Garden derrière DD's) : 3 espaces au profit d'œuvres de charité (magasin type Emmaüs, dépôt-vente plus haut de gamme et boutique d'artisanat)
- Bei Dong Hua Hui Shichang (angle Shunhuang et Jingmi Lu avant le pont en allant vers Shunyi) : marché aux fleurs et autres boutiques
- Beijing Scitech Outlet (métro Maquanying) : magasins de marques occidentales et chinoises

**Pour finir, à Laiguangying Branch (Xiangbin Lu) :**

- Décathlon
- Auchan
- Magasin de bricolage B&Q



Beijing Scitech OUTLET



Plan du quartier Chaoyang Nord

**SHUNYI**

Plus au nord, on trouve des petites places où il fait bon dîner et des commerces.

**Pinnacle Plaza (Yuyang Lu)**

Face au compound Eurovillage, une place avec :

- Des restaurants : thaï (Blue Elephant), italien (Galati), japonais (l'excellent Haru), oriental (Ashraf) ou chinois
- Des fast food (Burger King, Subway, Domino's...)

- Des bars et des boutiques (plantes, glaces, vêtements, thé, objets design...). À noter : un encadreur vend des petits souvenirs, pratique pour les cadeaux.
- Un vétérinaire, KK Animal Hospital : nourriture, soins et garde d'animaux
- Une antenne du Beijing United Family Hospital
- Jenny Wang, supermarché avec des produits internationaux

**Euro Plaza (Yuxiang Lu)**

Un grand centre commercial avec au sous-sol :

- Un photographe (pour les documents officiels)
- Une pharmacie avec des médicaments internationaux
- Un pressing
- Un cabinet vétérinaire de Beck and Stone (employant actuellement une véto française)
- Au RdC un Comptoir de France
- Un coiffeur West Hair au 5e étage
- Dans le secteur se trouve aussi un Carrefour (Beijing Tianzhu Branch)

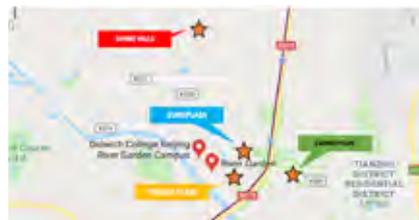
**Shine Hills (Antai Dajie)**

À 3 km au nord, un quartier calme décoré de sculptures design amusantes, une bonne adresse pour un moment en famille :

- Boutiques (Gap, Uniqlo, NoMe...)
- Restaurants (Blue Frog, Element Fresh, The English Tearoom, Yunnan Yao Yunnan), snacks (Dunkin Donuts, Tous les jours ...)
- Un cinéma
- Une patinoire extérieure l'hiver, et toute l'année une piste de karting pour les plus petits



Europlaza



Plan du quartier Shunyi

**Eléonore Jung et Irène Émorine-Germain**

## VIVRE DANS LA ZONE OUEST ET SUD DU PARC DE CHAOYANG :

### GUIDE PRATIQUE POUR VOUS FACILITER LA VIE

Voici quelques adresses proches qui vous permettront de vous ravitailler facilement avant de vous lancer dans l'exploration de Pékin !

#### Les supermarchés :

**Jenny Lou :** commerce de proximité avec des produits occidentaux importés (entretien, beauté, épicerie), viande, fromage, pain, fruits et légumes...

- Le plus proche se trouve dans la rue TianShuiYuan (甜水园街), au sous-sol de la galerie marchande Palm Springs Lifestyle Plaza. Cette rue débute au pied d'une grande tour noire, Central Park Plaza, visuellement immanquable ! Le commerce se situe sur le trottoir de gauche, à 50 m de cette fameuse tour.



- Un petit Jenny Lou se trouve dans la rue de Maizidian.

**T11 supermarket :** supermarché proposant de l'épicerie, du poisson, des fruits et légumes... Il est situé au sous-sol des tours de Central Park Plaza, rue TianShuiYuan.



**Jing Ke Long :** supermarché proposant des produits essentiellement chinois avec un rayon fruits et légumes.

- Dans la rue de TianShuiYuan, sur le même trottoir que Jenny Lou, 200 m plus loin, vous trouverez un Jing Ke Long sur 2 étages.

- Un second se trouve dans la rue de Tuanjiehu, à 200 m environ de la porte chinoise marquant l'entrée de la rue.

- Un troisième se trouve rue Nongzhanguan Beilu, qui est perpendiculaire à la rue Chaoyang Park, et débute face à la station de métro Zaoyin.

**Une boucherie allemande Schindler :** outre la viande et la charcuterie, vous y trouverez un peu d'épicerie et du pain. Elle est située 15 Nongzhanguan Beilu, en face du Jing Ke Long.

#### Les marchés alimentaires :

- **Dans le quartier de Tuanjiehu :** marché de fruits, légumes, épices, pâtes fraîches... Il est situé dans la première rue perpendiculaire à la rue de Tuanjiehu et partant à gauche, entrée sur le trottoir de droite. À l'entrée de ce marché se trouve par ailleurs un vendeur de scooters électriques.

- **Petit marché tous les jeudis et dimanches matin :** situé à côté des entrées des résidences Boya et Park View, il propose légumes et fruits de saison à des prix très modiques.

**Autre marché :** le marché 258 dans la rue Nongzhanguan Beilu, juste au-dessus du Jing Ke Long. Vous trouverez de l'électronique et de la téléphonie au 2<sup>e</sup> étage (vendeurs et réparateurs), et au 3<sup>e</sup> étage des couturières pour faire des travaux de base, quelques stands de vêtements, de souvenirs.

#### Restaurants :

Il y a quelques restaurants dans les tours de Central Park Plaza : The Mission, restaurant tex-mex, Jamaica Blue, café restaurant qui propose sandwiches, salades, jus et cafés...

Vous trouverez de très nombreux restaurants chinois aux alentours. Impossible cependant de ne pas citer le célèbre « Baoyuan Dumplings », qui proposent des jaozi colorés (raviolis cuits à la vapeur). Il est situé au nord de Maizidian Jie, numéro 6.

À environ 1 km au nord-ouest du parc de Chaoyang, au 6 de la rue de Chaoyang Park, la grande galerie marchande Solana (Lensigongwen 蓝色港湾国际商务区) rassemble de nombreux restaurants, mais aussi des enseignes de mode (Gap, Zara, Okaïdi), un supermarché en sous-sol et même une patinoire ! Juste en face, se trouve la fameuse rue « Lucky street », souvent citée dans les guides, où vous pourrez vous restaurer en goûtant à de nombreuses cuisines du monde.

#### Delphine Floury

## LIANGMAQIAO

Le quartier de Liangmaqiao est situé dans l'est de Pékin, au nord de Chaoyang Park entre les 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> rings. C'est un quartier à la fois calme et vivant, à proximité des ambassades (France, États-Unis, Japon, Israël, Inde entre autres). De nombreuses familles expatriées ont choisi de s'y installer, d'autant que les commerces et marchés alimentaires s'y développent ou se rénovent. On y trouve plusieurs centres commerciaux (Lufthansa Shopping Center, Grand Summit, Hello Mart), dont le plus grand et le plus connu est Solana, près de Chaoyang Park. Voici quelques bonnes adresses (non exhaustives).

**Supermarchés, supérettes, épiceries** : malgré des prix élevés, vous y trouverez une sélection de produits importés, tant alimentaires que domestiques (articles de toilette et de maison).

- **Jenny Lou's** : Maizidian Lu. Chez Jenny Lou's, on trouve de tout !

- **Jenny Lou's Green** : 16 Tianze Lu, derrière l'ambassade de France. Magasin ou café ? Et pourquoi pas les deux ? Jenny Lou's Green est une épicerie-café « tout-en-un » qui a ouvert récemment ses portes.

- **City Shop** : sous-sol du DRC Liangmaqiao. Grand choix de produits importés.

- **Hello Mart** : 48 Liangmaqiao Lu. Hello Mart est doté d'une aire de restauration (food court) et d'un « centre commercial sans murs ». Attention, paiement par WeChat uniquement !

- **Jia He Xin Xin** : 46 Liangmaqiao Lu. Petit, mais l'essentiel y est.

- **BHG Market Place** : à Solana, 6 Chaoyanggongyuan Lu. Pratique pour allier courses et shopping dans le centre commercial.

- **Jinkelong** : Nongzhanguan Beilu. Supermarché chinois qui propose quelques produits importés.



### Marchés alimentaires :

- **Le F2N (Farm to Neighbours)** au Grand Summit, 19 Dongfang Dong Lu. Ouvert tous les weekends. Il s'agit principalement d'un marché bio, mais on y trouve aussi quelques créations de vêtements et de bijoux.

- **Le marché couvert** « Nong Zhan Nord Road Vegetable Market », Nongzhanguan Beilu. Légumes, fruits et viandes à prix local.

### Boucherie :

- **Schindler's German Food Center** : 15 Zaoying Beili, Nongzhanguan Beilu. Grande boucherie allemande : bœufs, poulets, saucisses, poulets rôtis, saumons, jambons, fromages, etc.

### Électronique :

- **Le 258** : en face de la boucherie Schindler. Vente/réparation de produits électroniques (ordinateurs, smartphones, appareils photos, montres, etc.). Au dernier étage, on peut faire faire de petits travaux de couture (rideaux) et des encadrements à prix corrects.

### Boulangeries - Viennoiseries :

- **Land of Grain**, au centre commercial de Hello Mart

- **Le Grenier à pain**, au Grand Summit

- **Baker and Spice**, au Grand Summit



- **Crepanini**, à l'ambassade de France

### Poissonnerie :

- **Uosei Seafood Market** : poissonnerie japonaise, en face de San Quan Apartment. Poissons frais, crevettes fraîches, noix de Saint Jacques, etc. Vous pouvez même venir y déguster du poisson cru, découpé et préparé sur place, juste pour vous.



### Pressing :

- **Fornet** : Maizidian Lu

### Photographe :

- **Qian zheng Fu Wu**, Anjialou Lu, à proximité de l'ambassade de France. Pratique pour ceux qui ont besoin de photos.

### Claire Duxin



## LE QUARTIER OUEST DE SANLITUN

Ce quartier, à cheval sur les districts de Chaoyang et de Dongcheng (celui du centre-ouest de la ville), est très résidentiel. De ce fait, les commerces de proximité y sont nombreux et vous trouverez souvent tout très près de chez vous. Pour cela, n'hésitez pas à tourner les yeux vers les rez-de-chaussée d'immeubles, à pénétrer dans ce qui semble être une copropriété privée, à descendre dans les sous-sols des centres commerciaux... C'est parfois là que se cachent le pressing de qualité, le petit photographe, le quincaillier le mieux fourni. En attendant, nous vous donnons ici quelques adresses classiques.

### Centres commerciaux :

- **Yongli International mall** 永利国际商务中心
- **Ginza Yinzuo Baihuo** 银座百货 (10h-22h) Dongzhimen wai dajie 48 hao
- **Shimao** (10h-21h) : Gongti beilu

### Supermarchés, supérettes, épiceries :

- **April Gourmet** : Xingfuyicun lu (Lianbao) et Dongzhong lu (East Gate)
- **Jenny Lou's** : Xingfusancun lu
- **7 Eleven 24h/24** : Jishikou donglu, Dongzhong jie (East Gate)
- **Jinkelong** 京客隆超市 : Gongti Beilu (8h08-22h) et Chunxiu lu (7h30-22h)
- **Le marché extérieur de Gongti** : Gongren tiyu chang xilu. Fruits, légumes, viandes, poissons, pâtisseries chinoises, etc.
- **Le Wumei de Xinxingliadian** 物美超市(奥士凯物美) (8h30-21h30) : au niveau de la rue, un petit marché de fruits et légumes et au sous-sol, sorte de caserne d'Ali Baba avec papèteries, modes...
- **Le marché de Chunxiulu** (6h-18h) : Xingfucun 2haojie : on peut y trouver, outre des fruits, des légumes, des viandes et poissons, des pâtes fraîches et, du soja, de la quincaillerie, du matériel de bricolage, de maison, un cordonnier, un serrurier, et y faire réaliser de petits travaux de couture...

### Boucherie :

- **Chez Michel (9h-22h)** : Xingfucunbzhonglu. Bœufs, poulets, saucisses, poulets rôtis, saumons, jambons, etc.

### Fromagerie :

- **Chez Michel (9h-22h)** : Xingfucun zhonglu
- **Dans le foodcourt Yushanfang** 育膳房 Le Fromager de Pékin (10h-22h) : Gongtibeilu 1hao.

### Électronique :

- **Bainahui** 百脑汇 : Chaoyang waidajie 99hao

### Boulangeries, Viennoiseries :

- **Comptoir de France (7h-21h)** : Xingfucun zhonglu et Dongzhimen wai dajie
- **Crepanini** : à l'Institut français
- **Alesia** (9h-22h) : Shizipo jie
- 面包会有的 : Xingfucun zhonglu
- **Booth's Cake (10h-21h)** : Xinfucun 7t Alley
- **YID Cooking (10h-22h)** : centre commercial de Yongli

### Pressing :

- **Fornet** : Chaowai beijie (8h-20h30) ; Chaoyangmen beidajie (8h-17h) ; Xingfucun zhonglu (8h-20h)

### Photographe :

- **Kodak** : Gongti nanlu

### Pharmacies :

- **Beijing Hui An kang** 北京汇安康大约房 (East Gate)
- **Yangguang Pharmacy** 阳光药房 (Season park)
- **Kang Bai Xin Pharmacy** (Stade des Travailleurs Nord)
- **Cachet Pharmacy** : Xingfuyicun, Stade des Travailleurs
- **PuanPharm** : centre commercial de Yongli

### Manucure et Pédicure :

- **Sweet** 美甲美 Sugar nails : Gongti bei lu (12h-21h)
- **Sasha Nails** : centre commercial de Yongli (11h-21h)
- **Lily Nails** : centre commercial de Yongli (11h-21h)
- **Sola Nails** : Chunxiu lu (9h-21h)

Élodie Bressaud et Sinith Bejm

**NUMÉROS D'URGENCE**

**Ressortissants français (24/7)** 1370107 8733  
(inscrits sur les listes consulaires à Pékin, pour toute urgence : hospitalisation, arrestation, disparition, décès, etc.)

**Police** 110

**Police de la route** 122

**Police en anglais** (via SMS\*) 12110  
\*envoyer la localisation et le type de problème

**Police en anglais** (Pékin) 8401-5300

**Ambulances** 120

**Ambulances en anglais** (Pékin) 999 (en cours de suppression)

**Pompiers** 119

**LIGNES D'URGENCES DIRECTES  
(HÔPITAUX INTERNATIONAUX)**

**BJ United (24/7)** 5927 7120

**Oasis Int. (24/7)** 5985 0333

**Raffles Medical** 6462 9100

**CONSEILS PRATIQUES**

Enregistrer ces numéros d'urgence dans vos téléphones et ceux de vos enfants.

- Avoir sur soi par écrit ces numéros d'urgence et quelques phrases types en chinois.
- Repérer le trajet entre son domicile / travail et l'hôpital le plus proche.

Très utile en termes de premiers secours : l'application mobile « Croix Rouge / L'appli qui sauve ». À télécharger gratuitement. Vous y trouverez les gestes utiles et des guides pour se préparer aux situations difficiles. Cette application est très complète, avec quelques phrases en mandarin et la petite voix pour vous les souffler. Elle vous donne également, pays par pays, les numéros d'urgence et quelques phrases basiques pour partir en vacances l'esprit tranquille !

En ce qui concerne le suivi médical non urgent, outre les hôpitaux publics et privés de Pékin, un cabinet franco-allemand existe dans les locaux de l'ambassade de France, au niveau -1 du service des visas.

Les médecins reçoivent uniquement, pas de visite à domicile, pas de service d'urgence.

Le cabinet médical est ouvert du lundi au vendredi, tous les matins, ainsi que le jeudi après-midi pour tous les Français. Une liste des acteurs du soin francophones, établie par le cabinet médical, est à votre disposition sur internet : <http://www.pekin-accueil.com/numerosdurgence>.

**CONSEILS EN CAS D'URGENCE**

- Si l'état de la victime permet un déplacement par vos soins : le plus efficace est de prendre un taxi ou votre véhicule pour vous rendre aux urgences les plus proches ou de votre choix (vous gagnez le temps de l'appel, d'explication et de venue sur les lieux de l'ambulance, soumise aux aléas du trafic).
- Si l'état de la victime ne permet pas de déplacement par vos soins et si vous parlez chinois ou avez un locuteur chinois près de vous : alors contactez une ambulance au 120. Mais si vous ne parlez pas chinois : alors contactez une ligne d'urgence directe.

**PRINCIPAUX HÔPITAUX INTERNATIONAUX****Beijing United Family Hospital**

Prise de rdv : 4008-91- 9191

Urgences 24/24 : (010) 5927-7120

Adresse : 2 Jiangtai Road, Chaoyang District, Beijing  
北京和睦家医院 北京朝阳区将台路2号

**Oasis International**

Prise de rdv : 400-8762- 747

Urgences 24/24 : (010) 5985-0333

Adresse : NO.9 Jiuxianqiao North, Road, Chaoyang District, Beijing  
明德医院 北京朝阳区酒仙桥北路9号

**Raffles Medical (ex SOS)**

Prise de rdv : (010) 6462-9112

Pas de service d'urgence 24/24h

Adresse : Kunsha Building, 16 Xinyuanli, Chaoyang District Beijing  
北京市 朝阳区新源里16号琨莎中心

**HÔPITAUX PUBLICS AVEC UN DÉPARTEMENT INTERNATIONAL****Beijing Friendship Hospital**

Urgences 24/24 : 6301 4411 ext 3482

Adresse : 95 Yong'an Lu, Xuanwu District  
北京友谊医院, 宣武区永安路95号  
[www.bfh.com.cn](http://www.bfh.com.cn)

**Peking Union Medical College Hospital (PUMCH)**

Urgences 24/24 : 6529 5269

Adresse : 1 Shuaifuyuan, Wangfujing, Dongcheng District  
北京协和医院, 东城区王府井帅府园1号  
[www.pumch.ac.cn](http://www.pumch.ac.cn)

**Sino-Japanese Friendship Hospital**

Urgences 24/24 : 6428 2297, 8420 5122

Adresse : Yinghua Dongjie, Heping Jie Beikou, Hepingli, Chaoyang District  
北京中日友好医院, 朝阳区和平里和平街北口樱花东街  
[www.zryhy.com.cn](http://www.zryhy.com.cn)



**ASIAN RISKS MANAGEMENT SERVICES** LTC  
beijing - china

Asian Risks Management Services Limited conseille les entreprises établies en Chine sur les risques assurables, l'assurance médicale et l'assurance habitation.

Nous aidons nos clients à identifier les risques dont ils doivent tenir compte, de façon à assurer la pérennité de leurs opérations.

Avec nos partenaires courtiers d'assurance, nous offrons des solutions d'assurance sur-mesure, adaptées et assurons un suivi lors des sinistres.

Pour toutes informations, vous pouvez nous contacter: [info@asian-risks.com](mailto:info@asian-risks.com)



**NE  
PARTEZ  
PAS  
SANS  
LUI!**



**SERVICES COMPLETS  
RELOCALISATION  
D'ANIMAUX**

**VOYAGER  
MIEUX  
AVEC  
VOS  
AMIS**



[beijing@globypetrelo.com](mailto:beijing@globypetrelo.com) - [www.globypetrelo.com](http://www.globypetrelo.com) - 86.10.8762.5020



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](mailto:info@chinahorizontravel.com)  
[www.chinahorizontravel.com](http://www.chinahorizontravel.com)



**Services de Délocalisation  
Déménagement de Bureau  
Archivage de Dossiers**

**Logistiques  
Relocalisation  
d'Animaux**

**CONNECTE  
DES  
VIES**



[info@cimmover.com](mailto:info@cimmover.com)  
[www.cimmover.com](http://www.cimmover.com)  
+86.10.8762.5110



# UNE RENTRÉE AU TOP AVEC LES HUILES ESSENTIELLES

Les vacances sont finies (snif) mais quel bonheur de retrouver tous ses amis à la rentrée ! Et si vous venez d'arriver, vous allez vite être pris(e) dans le tourbillon des activités pékinoises. Alors c'est parti pour une nouvelle année scolaire ! Mais rentrée rime aussi avec le marathon des courses, des inscriptions, de nouveaux rythmes à prendre pour les grands et les petits.

Alors pour bien démarrer l'année, on mise sur les huiles essentielles. Pas des remèdes miracles, mais quelques petits trucs pour booster le tonus et le moral, et tenir le cap. Et un petit guide pour décrypter les huiles essentielles que l'on peut utiliser pour les enfants, car il n'est pas toujours facile de s'y retrouver.

Avant d'aller plus loin, petite explication sur l'utilisation des huiles essentielles.

## Pourquoi les huiles essentielles sont efficaces même si on ne fait que les respirer ?

Parce que les substances actives ingérées lors de l'inhalation (directe ou en diffusion) sont transmises directement au cerveau, dans la partie du système limbique qui est le siège de nos émotions. Les mélanges anti-stress (voir Pékin Infos de Juin 2019) ou anti-fatigue par exemple sont donc particulièrement efficaces pour favoriser la détente et donner un coup de boost.

Maintenant, pour commencer, voici un **mélange stimulant anti-fatigue** à faire soi-même et à diffuser à la maison :

Dans un flacon, mélangez :

- 10 gouttes d'huile essentielle d'Ylang-Ylang
- 10 gouttes d'huile essentielle de Citron
- 10 gouttes d'huile essentielle de Bois de Hô

Versez 2 à 4 gouttes de ce mélange dans votre diffuseur, et diffusez 3 fois par jour durant 30 minutes dans la pièce. C'est à la fois efficace et délicatement parfumé, comme si on prolongeait les vacances !

Sinon, pour les petits coups de pompe de la journée, un truc facile et rapide : respirez de l'huile essentielle de Menthe poivrée sur un mouchoir ou directement dans le flacon. Cette huile agit un peu comme un café serré, elle rebooste et remet les idées au clair pour continuer la journée.

**Petit tour d'horizon des huiles essentielles que l'on utilise le plus souvent pour les enfants.** Et vous allez voir que ça marche en fait pour toute la famille.

Petit aparté : en règle générale et par principe de précaution, pas d'huile essentielle pendant la grossesse et l'allaitement ; et pour les enfants de moins de 3 ans, c'est un peu au cas



par cas et avec grande précaution car les avis diffèrent selon les sources. Mais quoi qu'il en soit, pas d'application pure sur la peau ; diluez avec une huile d'amande douce par exemple (environ 10% d'huile essentielle pour 90% d'huile végétale). À partir de 3 ans c'est plus facile, en application cutanée diluée ou en diffusion. Voici donc quelques huiles essentielles à avoir à portée de main pour les bobos du quotidien :

- **Le Tea Tree** : antivirale et antibactérienne, elle stimule l'immunité. Parfaite en diffusion pour assainir l'air ou en massage pour lutter contre un début d'état grippal.

- **Le Ravinstara** : actif pour assainir la sphère ORL et le renforcement immunitaire, en prévention. À noter : Eucalyptus Radiata, Tea Tree et Ravinstara font un excellent mélange en cas de coup de froid, en diffusion comme en massage (à mélanger avec une huile végétale type amande douce par exemple).

- **La Lavande vraie** : connue pour ses qualités relaxantes et apaisantes, utilisez-la pour calmer l'agitation des petits en fin de journée, avec quelques gouttes en diffusion ou dans l'eau du bain. Elle favorisera aussi l'endormissement.

- **L'Helichryse italienne** : elle fait des miracles sur les bleus et les coups : mélangez 2 gouttes à de l'huile d'arnica et appliquez 3 à 4 fois par jour.



- **La Camomille romaine** : apaisante par excellence, elle est utile à la fois pour lutter contre le stress et l'anxiété, mais aussi pour calmer les démangeaisons et les inflammations cutanées.

Dernière chose, n'oubliez pas que les conseils donnés ici sont à titre générique et ne remplacent pas un avis médical.

Bonne rentrée à tous et à toutes, dans la joie et la bonne humeur !



Texte de  
**Céline DIOT**

# L'ACCESSOIRE (PAS) TENDANCE (DU TOUT) EN CHINE

1

Aujourd'hui,  
je vais mettre  
mon tout nouveau  
pull rose fluo.



2

Avec ce superbe  
blazer trop beau,  
ça va parfaitement  
ensemble.



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

Et une petite  
touche féminine  
avec cet adorable  
foulard en dentelle!



4 Ouacrah... j'ai la classe, ça s'voit que je bosse dans la mode, je suis trop fashion!



5 Chéri, j'y vais, passe une bonne journée, à ce soir, je t'aime!



6 Moi aussi bébé, à ce soir. Et n'oublie pas ton poncho, il pleut.



7





## Haricots aillés au gingembre

## 姜汁蒜泥豇豆

POUR 2 PERSONNES



### INGRÉDIENTS



10 tiges de haricots frais  
新鲜豇豆



4 à 5 gousses d'ail  
大蒜



1 morceau de gingembre  
生姜



1 c. à soupe d'huile de sésame  
芝麻香油



3 c. à café d'huile de piment  
rouge 红油辣椒



1 c. à café d'huile poivrée  
rouge 花椒油



1 c. à soupe de vinaigre  
凉拌醋



Quelques gouttes d'huile de  
maïs 玉米油



1 c. à café de poivre  
花椒粉



1 c. à café de sucre blanc  
白糖

### PRÉPARATION

1. Lavez puis séchez les haricots.
2. Faites bouillir l'eau dans la casserole, puis déposez quelques gouttes d'huile et une cuillerée à café de sel pour que les haricots verts conservent leur couleur et leur goût.
3. Plongez les haricots dans l'eau bouillante pendant 5 minutes. Pour celles et ceux qui les préfèrent un peu plus cuits, laissez cuire encore 2 minutes.
4. Préparez un bol d'eau froide, versez-y les haricots cuits afin qu'ils gardent un goût plus doux et leur couleur.
5. Après les avoir trempés quelques minutes, égouttez les haricots et coupez-les en petits morceaux.
6. Préparez l'assaisonnement des haricots : écrasez et coupez en petits morceaux l'ail et le gingembre, puis mettez-les séparément dans une petite coupelle. Ajoutez-y un peu d'eau froide.
7. Préparez la sauce épicée en versant dans un bol : l'huile de piments rouges, l'huile poivrée, la sauce soja, l'huile de sésame, le sucre, le poivre en poudre, le sel et le vinaigre.
8. Mélangez toutes les épices, y compris le gingembre et l'ail, dans un bol.
9. Assaisonnez les haricots dans une assiette légèrement creuse. Bon appétit !



Texte de  
Sinith BEJM

TAPIS PERSANS



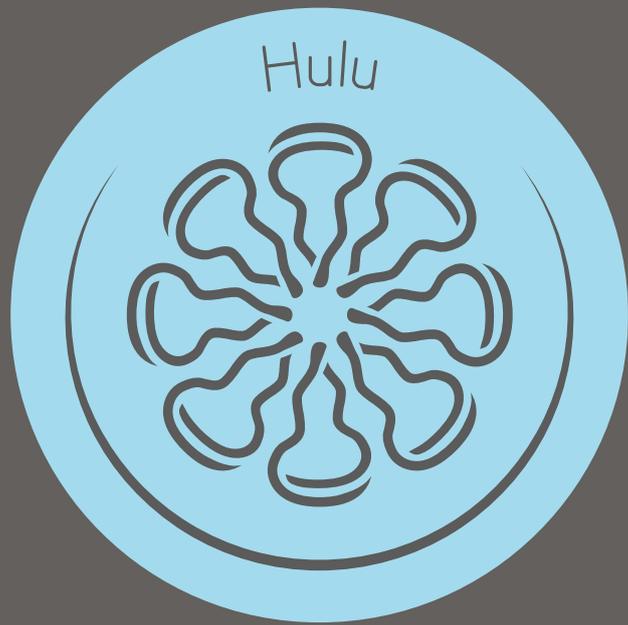
# WOVEN TALES

-35% POUR LES MEMBRES  
DE PEKIN ACCUEIL



[www.woventales.cn](http://www.woventales.cn)  
TEl:183-0138-5632

CLASSIQUE & MODERNE



# Hulu 琥禄

## Modern European Cuisine

### 现代欧洲风格



S4-32, Taikoo Li South, Sanlitun,  
Chaoyang District, Beijing  
北京市朝阳区三里屯太古里南区S4 - 32

By

