

# PÉKIN INFOS

#65 - SEPTEMBRE-NOVEMBRE 2016

LE MAG' FRANCOPHONE DE PÉKIN

## PÉKIN ACCUEIL DANS LES STARTING BLOCKS

Le nouveau bureau  
Le Pôle Accueil  
Les activités

## DES IDÉES, DES ADRESSES POUR COMMENCER L'ANNÉE

Dossier de la rédaction :  
les bonnes résolutions  
de la rentrée





Je vis mon  
expatriation en  
toute sérénité  
avec Expatrimo

préparer ma retraite

protéger ma famille

financer les études  
des enfants

EXPATRIMO  
expatriation & patrimoine

Shanghai • Pékin • Asie • France

## Le spécialiste de l'investissement immobilier et financier pour les expatriés en Asie

EXPATRIMO est le leader du conseil en investissement pour les expatriés Français en Chine. Comprenant les besoins et attentes des expatriés et entrepreneurs en Asie, nous leur apportons de vraies solutions, en matière d'épargne, de retraite et d'investissement immobilier.

### INVESTISSEMENTS IMMOBILIERS EN FRANCE

Spécialistes du marché français de l'immobilier d'investissement, nous privilégions les solutions à loyer garanti et fiscalité faible ou nulle, notamment:

- Nue-propriété temporaire
- Résidence-service (étudiants, personnes âgées, EHPAD)
- Réduction d'impôts grâce aux travaux en déficit foncier

### CONSEIL PATRIMONIAL ET FISCAL

Préparation de retraite ou de retour en France, transmission, protection de la famille, nous couvrons les sujets cruciaux de la vie des expatriés. Vous avez besoin de direction dans votre patrimoine, nous l'analysons en profondeur avec vous et créons pour vous une stratégie globale qui pourra être mise en place avec nous ou avec vos interlocuteurs habituels.

### PLACEMENTS FRANÇAIS ET INTERNATIONAUX

Mettre en place une épargne régulière, profiter des opportunités des marchés financiers ou optimiser fiscalement votre patrimoine, nous avons les solutions en France et au Luxembourg.

Contactez-nous pour un rendez-vous d'information personnalisé:



HUGUES MARTIN

Hugues Martin

M: +86-139 1723 0344

E: hmartin@expatrimo.com



VINCENT LEROY

Vincent Leroy

M: +86-139 1743 8042

E: vleroy@expatrimo.com

C'est la rentrée ! Débarquer à Pékin, rentrer à la maison, démarrer sa dernière année ... Ce mois de septembre est placé sous le signe des rencontres, des découvertes et surtout de la bonne humeur et de la convivialité. Amis français et francophones, à vos marques ...

Je suis heureux de poursuivre l'aventure avec cette nouvelle équipe dynamique, motivée et ayant à cœur de vous accueillir, divertir, sortir et de vous faire découvrir cette ville et cet univers aux mille facettes. Nous mettrons tout en œuvre pour vous surprendre tout en poursuivant les activités et formules plébiscitées par le passé. Nous serons à vos côtés tout au long de l'année pour vous faciliter la vie et faire en sorte que cette expérience pékinoise soit réussie pour tous.

Pékin Accueil, c'est une équipe de bénévoles mais c'est aussi vous, ses membres. Nouvelles idées, soutien, aide ponctuelle, énergie ... N'hésitez pas à nous rejoindre et à partager.

Cette année sera joyeuse, riche et festive.

Toute l'équipe est ravie de vous retrouver ou de faire votre connaissance !

À très vite



Laurent Falcon,  
Président.

*Laurent Falcon.*

## PÉKIN ACCUEIL EN MOUVEMENT

**La nouvelle équipe** 4  
Le bureau, le Pôle Accueil et la rédaction du journal

**Les activités reprennent** 6  
Liste des activités proposées à la rentrée

**Sortie Pékin Accueil** 8  
Weekend dépaysant en Mongolie Intérieure

**En images** 9  
Evénements, soirées, café bye-bye : revivez le trimestre en images

**Un membre à l'honneur** 10  
Olivia Guinebault, fondatrice de Cuisine Mei Wenti Academy

## VIE PRATIQUE

**Découverte du marché aux oiseaux** 13

**Organiser un anniversaire avec les copains** 14

**Shopping en ligne** 16

## PÉKIN CULTURE

**Histoire** 18  
Concubines et impératrices dans la Cité interdite

**La chrétienté en Chine à l'aube des traités** 20

**Petit peuple** 21  
Zhang Deyang, faussaire de la mort

**Lecture** 22  
Coups de cœur et suggestions

## DOSSIER : LES BONNES RÉOLUTIONS DE LA RENTRÉE

**Apprivoiser la pollution** 25  
S'équiper et ne pas se laisser envahir

**Ayi, mode d'emploi** 27  
Trouver la perle rare

**Apprendre le chinois** 30  
Choisir la méthode qui convient

**Cuisiner local** 32  
Découvrir les légumes locaux

**Faire du bénévolat à Pékin** 34  
S'engager dans une association

**Occuper ses loisirs** 37  
S'inscrire à une activité sportive ou culturelle

## BIEN-ÊTRE

**Accoucher à Pékin** 39  
Décider où et dans quelles conditions

**Bons plans gourmands** 41

**Recette** 42  
Faire soi-même sa pâte Brisée



## LA REDACTION

### Rédactrices en chef

Clémence Paillet-Augey  
Rana Sbaity  
pekin.redaction@gmail.com

### Responsables de la publicité

Laurent Falcon  
Mélodie Rochigneux  
presidencepekinaccueil@gmail.com

### Responsable de la mise en page

Régis Mora

### Comité de rédaction

Elodie Bressaud  
Clémence Paillet-Augey  
Rana Sbaity

### Contributeurs

Cécile Maheu  
Christophe Rovan  
Séverine Chamollet  
Clémence Paillet-Augey  
Catherine Bauwens  
Lucile Constant  
Nelly Alix  
Charles Lagrange  
Eric Meyer  
Karina Pellegrin  
Nicolas Christin  
Elodie Bressaud  
Julie Desquinabo  
Nora Murphy  
Rana Sbaity  
Juliette Kinn  
Olivia Guinebault

Le comité de rédaction souhaite la bienvenue aux nouveaux. Si vous souhaitez apporter vos idées, votre plume, vos talents graphiques ou donner un peu de votre temps pour la relecture, n'hésitez pas à prendre contact avec la rédaction : pekin.redaction@gmail.com

## LE NOUVEAU BUREAU DE PÉKIN ACCUEIL



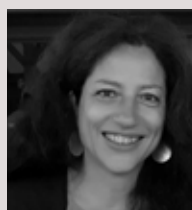
### Laurent Falcon *Président*

Laurent est parisien et entrepreneur en Chine depuis 5 ans. Président de Pékin Accueil pour la 2ème année consécutive, il souhaite continuer à aider les Français à découvrir Pékin et la Chine et à développer les partenariats pour l'association. Il apprécie l'humour au 15ème degré :-). Contact : presidencepekinaccueil@gmail.com



### Mélanie Rochigneux *Vice-Présidente*

Mélanie vit à Pékin depuis 2 ans et profite de cette parenthèse professionnelle pour partager son temps et son énergie entre ses 3 enfants, l'accueil de la communauté francophone, le sport et la découverte de la Chine. Contact : presidencepekinaccueil@gmail.com



### Elodie Bressaud *Secrétaire Générale*

À Pékin depuis 1 an avec son mari et 2 enfants, Elodie a profité pleinement grâce à l'association de cette année pour découvrir la ville et faire de belles rencontres. Avec Nathalie Sibille, elle assurera le secrétariat général de l'association et la liaison entre le bureau et le magazine Pékin Infos. Contact : pekinaccueil@gmail.com



### Nathalie Aranda *Trésorière*

Nathalie vit à Pékin depuis 4 ans. Son parcours d'expatriée l'a amenée à la présidence de Delhi Accueil en Inde pendant deux ans. Après avoir profité des services de l'association pendant ses premières années en Chine, elle souhaite se réinvestir auprès de la communauté francophone. Contact : nathaliearanda@yahoo.fr



### Régis Mora *Responsable Communication*

Après une formation artistique auprès des Beaux-Arts de Toulouse et une expérience professionnelle de 15 ans en webdesign et infographie, Régis est arrivé à Pékin il y a 1 an. Il est maintenant père au foyer et s'occupe de sa fille. Contact : sitepekinaccueil@gmail.com



### Nathalie Sibille *Secrétaire Générale Adjointe*

Nathalie réside à Pékin avec sa famille depuis 5 ans, après avoir vécu à Moscou et Budapest. Ses 3 enfants ont rejoint la France pour effectuer leurs études, ce qui lui permet de se consacrer plus facilement à d'autres activités, notamment Pékin Accueil et l'oénologie. Au sein du bureau de Pékin Accueil, elle est responsable de la newsletter hebdomadaire. Contact : pekinaccueil@gmail.com



### Asmae Ryadi *Responsable Communication Adjointe*

Asmae est marocaine et travaille dans la communication à Pékin depuis 3 ans. Fascinée par la culture chinoise, Asmae souhaitait participer à l'organisation des différents événements et activités pour partager son expérience et continuer à découvrir cette ville pleine de surprises ! Mais Asmae va quitter Pékin bientôt pour une nouvelle destination.



# Pékin Accueil, c'est reparti !



## LE PÔLE ACCUEIL

**Le Pôle Accueil s'occupe d'accueillir les nouveaux arrivants à travers les permanences des lundis matin à l'Institut Français, le réseau des hôtesse de résidences... Il est disponible pour répondre aux interrogations relatives à l'installation de chacun à Pékin.**

**Cette année, Nathalie Aranda et Anne Dargent sont ravies d'assurer la coordination de ce pôle.**



**Nathalie** (à gauche) est esthéticienne, mariée et maman de deux enfants.

Prendre de nouveaux repères, changer ses habitudes, faire en sorte que la famille se sente bien lorsque l'on est soi-même un peu déstabilisée est une tâche difficile à accomplir seule.

Son expérience de l'expatriation lui a appris à quel point l'accueil est vital pour s'intégrer dans un nouveau pays.

C'est pourquoi elle souhaite apporter son aide aux nouveaux arrivants à travers le Pôle Accueil.

**Anne** (à droite) est pharmacienne, mariée, mère de 3 enfants scolarisés au LFIP-CDG : 15, 12 et 7 ans. Installée dans la capitale chinoise depuis 5 ans, elle a vécu ces nombreuses années de façon différente mais toujours dans l'accueil. La 1ère année, elle découvre Pékin et fait de nombreuses rencontres grâce à Pekin Accueil. Les 2ème et 3ème années, c'est à son tour de s'investir dans Pekin Accueil en étant hôtesse de résidence et en proposant des visites culturelles avec son activité "A dos d'Anne". Toujours à l'écoute, elle s'investit aussi dans l'école et sera présidente de l'Association des Parents d'Élèves pendant 3 ans. 2016-2017 sera pour elle l'occasion de poursuivre son engagement à travers le Pôle Accueil.



## LA RÉDACTION EN CHEF DE PÉKIN INFOS

**Le trimestriel Pékin Infos s'est fixé comme objectif d'être pour la communauté francophone non seulement une source d'informations concrètes sur la vie quotidienne à Pékin mais également une occasion de découvrir la culture chinoise.**

**Cette année, Clémence Paillet-Augey et Rana Sbaity se partageront la fonction de rédaction en chef du magazine.**



**Rana** (à gauche) : je suis arrivée à Pékin en décembre 2015 après avoir vécu 4 ans à Singapour. Pékin Infos m'a permis de découvrir la capitale chinoise sur les plans culturels, historiques et pratiques. Pékin me séduit par son côté exotique et authentique, ses musées, ses endroits secrets, son histoire, ses marchés, ses gens... Je suis toujours en phase de découverte et serai ravie de partager mes trouvailles avec vous.

Ingénieure de formation, ayant travaillé dans le marketing et le développement commercial, j'espère apporter mon expérience au magazine. Cette année, c'est avec plaisir que je ferai partie du comité de rédaction et j'espère que les articles que nous choisirons vous plairont.

**Clémence** (à droite) : arrivée à Pékin fin décembre 2015 en famille, j'ai très vite pensé à m'investir dans le bénévolat. J'avais déjà été bénévole dans le passé, en France, au sein d'une association d'aide aux étrangers sans papiers, pendant 4 ans. Mon travail très prenant de magistrat administratif pendant 3 ans, au Tribunal administratif de Grenoble, m'avait empêchée de continuer dans cette voie. Désormais, bénéficiant de davantage de temps libre, mettre mes compétences au service du journal Pékin Infos m'a semblé logique ! J'aime écrire et, surtout, j'aime partager mes bons plans : ce sont eux qui sont, de mon point de vue, le ciment d'une expatriation réussie ! Le journal Pékin Infos a vocation à être une aide à la disposition de tous les expatriés francophones de Pékin, qui recherchent des infos pratiques et aiment se cultiver. Il est le pendant de l'activité de cette formidable association, toujours plus active et débordante d'idées qu'est Pékin Accueil.

# Les activités reprennent...

## LISTE DES ACTIVITÉS PROPOSÉES PAR PÉKIN ACCUEIL POUR L'ANNÉE 2016-2017

- **Calligraphie chinoise**
- **Peinture sur porcelaine**
- **Peinture chinoise**
- **Chant chinois**
- **Mah-jong** : Rencontres tous les lundis après-midi pour jouer au Mah-jong, débutants bienvenus.
- **Tarot** : Rencontres pour jouer au tarot.
- **Qi Cong** : Art martial ancestral pour retrouver équilibre et harmonie, RDV tous les jeudis au Temple du ciel.
- **Médecine chinoise** : Ateliers sur les bases fondamentales de la médecine chinoise et les massages chinois.
- **Chinese corner** : Rencontres deux vendredis par mois pour discuter en chinois de sujets d'actualité, une pour niveau débutant et une pour niveau intermédiaire ou avancé.
- **Chanson française** : Atelier convivial de chanson française.
- **Ciné Club** : Projections de films de toutes les époques et tous les pays.
- **Club lecture**
- **Ikebana** : Cours d'art floral japonais.
- **FOOT FRENCH LE** : Cours de football pour enfants à partir de l'âge de 7 ans.
- **Badminton** : Pratique du badminton (pas de cours dispensés).
- **Golf**
- **Improvisation** : Ateliers d'improvisation ouverts à tous, RDV tous les mardis à 20:00.
- **Beijing Pashan** : Randonnées autour de Pékin.
- **Vélo dans les hutongs** : Découverte des hutongs à vélo.
- **Beijing Marche à l'ombre** : Rencontre mensuelle, le 1er mardi du mois pour une marche de 2 ou 3 heures en terrain plat.
- **Pékin par cœur** : Promenades historiques avec deux sinologues françaises habitant à Pékin.
- **Quartier libre** : Sortie le 4ème mercredi de chaque mois (ou davantage pour de petits voyages en Chine) afin de découvrir une "originalité" de Pékin ou hors la ville. Sortie sur toute la journée, il ne faudra pas avoir de contraintes de temps.
- **Fenêtre sur Chine** : Conférences sur la Chine, sa culture et son histoire.
- **L'Art en Éveil** : Visites de musées, expositions, conférences, spectacles afin de découvrir l'art en Chine sous toutes ses formes. RDV 2ème jeudi de chaque mois.
- **Made in Beijing** : Découverte de lieux authentiques et culturels à Pékin.
- **Sensation œnologie** : Séminaires d'initiation à la dégustation de vin.
- **Maman à Pékin** : Groupe de rencontres pour jeunes mamans et femmes enceintes.
- **Café voyages** : RDV mensuel pour découvrir une destination asiatique, conseils et bonnes adresses pour l'organisation de vos voyages.

Cette liste d'activités n'est pas exhaustive. Si vous souhaitez lancer une nouvelle activité, vous êtes les bienvenus. Rendez-vous au "Forum des activités" (cf.Agenda) afin d'en savoir plus sur ces activités et vous y inscrire.



**Vous souhaitez promouvoir votre activité auprès de la communauté francophone de Pékin?**

Contactez le bureau de Pékin Accueil pour trouver la formule qui vous convient. Nous vous proposons des formules incluant magazine, site web et événements.



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

**REJOIGNEZ-NOUS**  
ON VOUS ATTEND!

Parce que ce sont les amis qui nous font nous sentir chez nous, n'hésitez pas !

Venez rencontrer les francophones de Pékin, venez partager, découvrir, apprendre et rendez votre expérience pékinoise riche et épanouissante !

Inscrivez-vous sur le site [www.pekin-accueil.com](http://www.pekin-accueil.com) ou prenez contact avec la cellule Accueil, tous les lundis de 10h30 à 12h30 à l'Institut Français, Gontixilu 18

Cotisation annuelle :  
220 rmb par famille / 110 rmb pour les étudiants et moins de 25 ans



**LE MOIS FRANCO-CHINOIS DE L'ENVIRONNEMENT FÊTE BIENTÔT SA 3ÈME ÉDITION**

**DU 27 SEPT. AU 27 OCTOBRE**  
**30 PROJETS 25 VILLES DE CHINE**



**À ÉPINGLER !**

6 SEPTEMBRE : Café des nouveaux arrivants

13 SEPTEMBRE : Forum des activités et Inscriptions Pékin Accueil - Auditorium du Beijing United Family Hospital

16 SEPTEMBRE : Apéritif entre amis au restaurant-bar Face

24 SEPTEMBRE : Pique-nique de rentrée / Tournoi de tennis Pékin Accueil - Couleurs de Chine au Potter's Wheel International Academy

Pour octobre et novembre, de nombreux événements sont en cours d'organisation, les dates vous seront communiquées dans les prochaines newsletters hebdomadaires.





# MONGOLIE INTÉRIEURE

SORTIE PÉKIN ACCUEIL



Texte de **Cécile Maheu**  
Photos de **Delphine Diet**

**E**mmener sa petite famille en Mongolie Intérieure le temps d'un weekend, sachant que la première et la troisième nuits se passeront sur la couchette d'un train et la deuxième dans une yourte, est-ce bien raisonnable ? Au moment où notre train quitte la gare de Pékin-Est, mon «culpabilo-mètre» de jeune maman est au maximum. Puis, le sommeil gagne tous les compartiments jusqu'au moment où le soleil levant vient éclairer une par une les montagnes au loin. Ça a l'air beau !

À la gare de Hohhot, deux guides en costume traditionnel nous accueillent et nous emmènent prendre un petit-déjeuner frugal au ... KFC, le fast-food préféré des jeunes de la ville. Pour le dépaysement, on attend la suite avec impatience. Hohhot, capitale de la Mongolie Intérieure, se situe à 1000 mètres d'altitude. La steppe que nous devons rejoindre s'élève à 1600 mètres d'altitude et s'appelle Xilamuren. Le trajet s'est fait avec un bus qui a sinué 2 heures à travers les montagnes. De quoi faire remonter mon «culpabilo-mètre» ! La Mongolie Intérieure est une province autonome. Elle longe la frontière Nord de la Chine et on y trouve 3 types de paysages : le désert au Nord-Ouest, les plateaux verdoyants plus au centre et des plateaux arides comme Xilamuren à l'Est.

Sur la steppe, nous sommes rapidement pris en charge par des cavaliers et des cochers de "leleche", sortes de carrioles pour 4 ou 5 passagers, tractées par un cheval. Ces carrioles nous permettent de parcourir rapidement de longs sentiers de terre pour le plus grand plaisir des petits enfants qui hurlent des ordres contredisant ceux de notre cocher, qui, il faut l'avouer, n'est pas très bavard.

Notre première étape est une ferme témoin avec ses yourtes au confort rustique. Au loin, des troupeaux de moutons et de vaches paissent. Très vite, une femme nous propose d'entrer dans sa yourte pour nous désaltérer. Nous avons pu goûter leur thé ainsi que des spécialités lactées. Ensuite, nous avons repris les carrioles et les chevaux pour aller faire un vœu sur un lieu sacré pour les Mongols. Ce grand bol d'air valait à lui seul le détour.

Le soir, après le dîner qui fut l'occasion de déguster un succulent agneau après un cérémonial traditionnel, un bivouac était organisé. Une fois le feu de camp allumé, de nombreux chanteurs, musiciens et danseurs se sont succédés. Les Mongols ont la voix qui porte et l'une des prestations les plus impressionnantes était celle d'un jeune homme qui produisait des sons très graves pouvant être perçus de loin. Juste avant, deux danseuses nous avaient coupé le souffle avec une chorégraphie exécutée



avec une pile de bols sur la tête. La poésie simple de ces instants nous a rappelé que nous ne faisons qu'effleurer les mystères de la culture mongole.

Le lendemain à Hohhot, nous avons retrouvé les repères urbains auxquels nous sommes habitués. Notre première escale fut un musée qui retraçait l'histoire de la Mongolie Intérieure depuis l'époque de Gengis Khan jusqu'à nos jours. On pouvait voir comment ces territoires étaient passés de main en main. La visite de la ville s'est poursuivie avec un arrêt au temple lamaïque de Jokang et un autre à la mosquée de Hohhot. La mosquée rappelle par ses briques noires les murs des hutongs. À part les inscriptions en arabe et la tour qui fait office de minaret, on a peu d'indices du caractère religieux de cet édifice. Nous en avons profité pour flâner dans les rues du quartier musulman.

Pour résumer, le dépaysement était bien au rendez-vous.





**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE**  
17 JUIN 2016



**BRASSERIE FLO**  
3 JUIN 2016



**SOIRÉE**  
**AMBASSADE DE FRANCE**  
1ER JUIN 2016



## OLIVIA GUINEBAULT CUISINE MEI WENTI ACADEMY



# OLIVIA ET LA CUISINE SANS PROBLÈME

## FORMER EN LIGNE LES AYIS À LA CUISINE FRANÇAISE ? MEI WENTI !

*Les idées les plus simples sont souvent les meilleures ! Avec Cuisine Mei Wenti, Olivia Guinebault n'a pas démenti ce vieil adage. Elle a développé un projet original, drôle et franchement utile !*

**T**out commence en 2006. Olivia débarque à Shanghai avec, en bandoulière, le diplôme d'une école supérieure de commerce, un goût prononcé pour les bons petits plats et un amour jamais démenti pour les voyages.

Sur place, elle a vite fait de constater que la cuisine française est victime de sa (trop bonne) réputation. « *La plupart des Chinois ont une excellente opinion de notre cuisine. Ils la trouvent élégante et raffinée* », explique-t-elle. « *Mais ils pensent aussi qu'elle est difficilement accessible car compliquée et coûteuse. J'ai voulu démystifier tout cela* ».

Comment ? En créant des ateliers de cuisine française destinés à ceux, et surtout celles qui en ont vraiment besoin : les ayis ! Expatriée elle-même, Olivia a bien compris que la question culinaire est un casse-tête pour la plupart des familles expatriées qui ne savent pas comment former leurs ayis aux subtilités de la cuisine occidentale. À la barrière de la langue, s'ajoutent celles du goût et des traditions. « *Mei wenti\** », leur répond Olivia, « *nous allons vous aider* ».

Olivia sait de quoi elle parle. Elle a baigné depuis toujours dans un univers gastronomique et multiculturel. Elle est née à la Réunion, a passé son enfance dans le sud de la France, a vécu aux USA et ne perd jamais une occasion d'évoquer l'enfance de son père au Maroc. « *Ma famille aime la cuisine. Mes parents attachaient une grande importance aux repas pris en commun* », évoque-t-elle en souriant. « *Ils étaient très pointilleux quant à l'équilibre alimentaire et aux bonnes manières. Ils étaient aussi très*



attentifs à l'impact des aliments sur notre santé. Je les en remercie car c'est une approche que les Chinois comprennent très bien ».

Olivia Guinebault sélectionne donc une série de recettes faciles à réaliser, savoureuses, saines, d'inspiration méditerranéenne (mais pas seulement). Et lance ses ateliers pour ayis ! « Les premiers cours ont été un peu difficiles », se souvient-elle. « Je ne parlais pas bien le chinois et puis, j'avais le trac ! Mais, ça s'est passé sans drame. La plupart de mes élèves avaient tellement envie d'apprendre ... ». L'approche d'Olivia est originale car elle ne se contente pas de proposer des recettes. Elle enseigne aussi nos différences culturelles, donne des recommandations pour faire les courses, trouver, choisir et utiliser les ustensiles ou comment dresser correctement une table.

Rapidement, la presse prend le relais, la Télé. Les clients affluent. Olivia affine son approche. Un premier niveau avec les plats les plus simples : quiches, soupes, pâtes. Puis des plats plus sophistiqués : flan d'aubergine ou gâteaux au chocolat par exemple. En rentrant chez elles le soir, les familles sont ravies de découvrir ces délices, faits maison par leur ayi. C'est un succès !

« J'ai compris à ce moment là que mes cours pouvaient intéresser

d'autres personnes », analyse Olivia : « des expatriés anglo-saxons qui veulent cuisiner eux-mêmes, des maîtresses de maison chinoises qui rêvent de s'initier au french cooking. D'où l'idée d'un livre bilingue français-et anglais-chinois, qui reprendrait mes principales recettes ».

En 2009, double révolution : Olivia édite son livre bilingue puis rentre en Europe. « J'ai suivi mon mari, en Espagne d'abord, puis à Paris. Je n'en étais pas particulièrement heureuse, mais nécessité fait loi. Et puis, comme je ne voulais pas abandonner Cuisine Mei Wenti, cela m'a obligé à faire évoluer mon concept ». Olivia réalise alors des cours en ligne et des vidéos de recettes qu'elle peut adresser depuis l'Europe à ses élèves basés partout en Chine.

En 2013, nouvelle révolution : Olivia retourne en Chine, à Beijing cette fois, et donne naissance à une petite fille qui lui donnera des ailes pour recommencer. En 4 ans, Cuisine Mei Wenti a considérablement évolué. L'offre s'étoffe. La méthode aussi. Elle offre aujourd'hui des formations en ligne aux ayis. L'ensemble du cursus, du quizz d'évaluation initial aux contrôles, en passant par les cours, le suivi est effectué en ligne. Grâce à une méthode bien étudiée, non seulement ses élèves ont accès à des vidéos dans leur langue,

qu'elles peuvent visionner avec un QR code mais surtout bénéficient de soutien précieux via le groupe Wechat. Sans parler de la « hotline » qu'Olivia propose.

Olivia Guinebault redoute-t-elle de quitter la Chine une nouvelle fois ? « pas vraiment », répond l'intéressée en riant. « Désormais, je peux faire Cuisine Mei Wenti depuis n'importe quel coin du globe ! ». On vous l'a dit : il n'y a pas de problème !

\* pas de problème, en Chinois

**Olivia Guinebault**  
**Wechat : guinebaultolivia**  
**Site Web :**  
[www.cuisinemeiwenti.com/blog](http://www.cuisinemeiwenti.com/blog)



法国博饼\_French crepes  
 \_Chinese version

分享到微信







# CHINA

HORIZON TRAVEL



China Horizon Travel est une agence de voyages, composée d'une équipe francophone, anglophone et sinophone qui met à votre service ses 15 ans d'expérience et de passion pour vous faire découvrir Pékin et ses environs, la Chine ainsi que l'Asie.

Que vous voyagez seul, en couple, en famille, entre amis ou en groupe, China Horizon Travel s'occupe de tout. Nos programmes sur mesure sont étudiés avec beaucoup de soin afin de proposer un séjour de qualité. La réussite de votre voyage constitue notre objectif.

**Voyagez au bout de vos rêves avec China Horizon Travel !**

T +8610 8460 6867 F +8610 8460 4528

E [info@chinahorizontravel.com](mailto:info@chinahorizontravel.com) <http://chinahorizontravel.com>

Scannez notre code QR avec WeChat



COMPTOIRS DE FRANCE  
French Bakery · 法国面包店



Scan QR code for news, products and our 15 shops addresses



## LAURENT FALCON

Coiffure Studio Paris 巴黎劳伦

Laurent aimerait vous faire découvrir ses salons de coiffure, en plein cœur de Pékin, où vous attendent un savoir faire français, duo couleurs, balayage...

Il aimerait également vous présenter Tania, formatrice chez Dessange, qui vient de rejoindre notre groupe. Tania est spécialiste en balayage californien, couleurs subtiles ou contrastées...

Tania est présente au salon de Sanlitun tous les jours sauf les lundis.

Laurent est présent au salon de Sanlitun tous les mardis, jeudis et samedis, au salon de Guomao les mercredis, vendredis et dimanches.



Pour les membres de Pékin Accueil

Offre de bienvenue de - 20% de réduction, -40% sur la coupe de Laurent Falcon, 5% sur toutes les cartes VIP

[www.laurent-falcon.com](http://www.laurent-falcon.com)  
[laurent.falcon@hotmail.com](mailto:laurent.falcon@hotmail.com)

**The SanLiTun Salon:**  
No.43 Building, SanLiTun Bei Jie Nan  
三里屯北街南43号楼  
Tel: 010-64171371 13501372971

**The GuoMao Salon:**  
209, 2nd floor,  
phase 3 China World Shopping Mall  
国贸商城区域三, 2楼 209



## À LA RECHERCHE D'UN ANIMAL DE COMPAGNIE AU MARCHÉ AUX OISEAUX

**HUASHENG  
TIANQIAO:**  
华声天桥市场



**E**nvie d'une idée de balade du dimanche dans un lieu coloré et pittoresque ? Le marché de Tianqiao (Pont du ciel), situé un peu au sud du marché Panjiayuan, est resté authentique et propose à la vente quelques marchandises très originales.

Ce marché était un lieu important de la vie pékinoise au début du siècle où se retrouvaient acrobates de rue, musiciens et lutteurs. Il fut détruit puis reconstruit récemment. A part son large portail typique, son architecture n'a que peu d'intérêt. Cependant, on y va pour son atmosphère et pour découvrir toutes les curiosités qu'il recèle.

Ainsi, rapidement, à l'entrée du marché, petits et grands s'enthousiasmeront devant les aquariums multicolores chargés de vraies ou fausses plantes, où ondulent des



poissons de toutes sortes : du poisson clown au poisson rouge à grosse tête, il y en a pour tous les goûts. Si vous craquez pour l'une de ces bestioles des mers, des magasins vous vendront volontiers un aquarium, de quoi l'entretenir et le décorer, ainsi que de quoi nourrir votre nouvel animal de compagnie.

Laissons les échoppes de poissons vivants domestiques derrière nous et allons plus avant dans ce marché plein d'étrangetés. Après avoir dépassé les vendeurs de

magnifiques bonsaïs, vous découvrirez les cages peuplées d'écureuils, souris, rats, lapins et chats. Les vendeurs s'empresseront de sortir leurs petits protégés de leur maison pour vous attendre et vous faire caresser leur pelage. Il vous faudra alors résister à l'envie de repartir avec l'un de ces petits êtres et à l'insistance de vos enfants... car tout est prévu pour leur adoption (cage, élevage de vers vivants, etc.).

Dans une autre allée, à ne pas manquer : le spectacle sonore du chant des criquets et des grillons. On reconnaîtra les criquets verts à leurs antennes épaisses et courtes, leur grande taille et la qualité de leur chant. Les grillons noirs sont plus petits et ont des antennes fines et longues. Ils étaient plutôt destinés au combat et faisaient l'objet par le passé de paris entre spectateurs.

Les criquets, apparus avec les Mandchous, sont quant à eux considérés comme de véritables compagnons et sont un signe de bon augure. Les Chinois y sont très attachés et n'hésitent pas à les installer dans de petites boîtes élégantes finement sculptées en bambou. L'espérance de vie du criquet n'est pourtant que de 90 à 100 jours.

Si après toutes ces explorations animales, vous avez toujours les bras libres, le marché de Tianqiao offre aussi d'autres curiosités à chiner, telles que les noix sauvages destinées à se masser la paume des mains, toutes sortes de racines originales à tester, de la céramique traditionnelle à bas prix, des cerfs-volants, toupies ou de jolis éventails.

Bref, un moment insolite à passer au marché aux oiseaux... où vous ne trouverez pas... d'oiseaux !



Texte de **Séverine Chamollet**



**C**omment faire pour que « fête d'anniversaire » ne rime pas avec « calvaire » ? En effet, qui n'a pas connu la solitude du coureur de fond, après avoir écumé tous les magasins de Pékin pour mettre la main, quelques heures avant le début de la fête, sur l'indispensable paquet de fourchettes en plastique manquant ? Il s'avère, incroyable mais vrai, que par exemple Jenny Lou, April Gourmet et même Mark's and Spencer sont en rupture de stock. Mais pourquoi ne pas avoir pensé à aller à Ikea ??? Malheureusement, il est trop tard. Pour ne pas être pris au dépourvu le jour J et faire plaisir à vos bambins, voici une sélection de lieux, d'animations et de matériels validés par la rédaction. Pour ne pas vous y perdre !

## ORGANISER UN ANNIVERSAIRE AVEC LES COPAINS

### DES LIEUX EN PAGAILLE :

On n'a pas toujours envie de recevoir chez soi. L'une des adresses les plus classiques est **Fun Dazzle**, situé près de l'Institut français. Pour seulement 60 RMB l'entrée par enfant, vos petits invités surexcités pourront profiter d'une immense salle de jeux en intérieur et vous pourrez apporter les gâteaux et les boissons dans un espace dédié à la fête. Essayez de vous y rendre plutôt le mercredi après-midi (le samedi, c'est bondé). Dans le même genre, mais plus cher : **Kerry center**, **Little Oasis** et **Brick Space** (les deux derniers sont à Park View Green).

Le **Lilliput kids café** (à Wangjing. Tél : 17710835009 ; 750818009@qq.com), qui est une chaîne coréenne, est aussi une bonne option. Il est possible de privatiser l'endroit (dans ce cas, on s'occupe de tout à votre place : commande du cadeau ou même buffet déjeuner), ou seulement de réserver une table. Coté tarif, le meilleur rapport qualité/prix consiste à acheter une carte de membre à 980 RMB (prix par enfant de 98 RMB/tous les jours de la semaine/2h). Pour privatiser une pièce, comptez 500 RMB pour une petite pièce où peuvent s'asseoir 2/3 enfants et 5/6 adultes et 1 000 RMB pour 10 enfants et 15 adultes. Pour des décorations, comptez au moins 500 RMB (il n'est pas possible de décorer soi-même).

Egalement : le **School's Out** (2ème étage de l'Hotel Ritan) ou **We are Pirats** (à Taiyangong – la taille des enfants ne doit pas dépasser 130 cm).

En extérieur et aux beaux jours, il est possible de réserver **un terrain de football au parc Chaoyang** (Tél : +86 10 6434 0088). Pensez-y !

### POUR UNE DÉCORATION ET UNE ORGANISATION RÉUSSIE :

On accorde toujours un oeil attentif au choix de la décoration et de la nourriture.

**Taobao** reste votre meilleur ami pour l'achat du petit matériel de décoration : vous y trouvez de tout, mais aussi du très kitsch.

Pour de jolies cartes d'anniversaire faites main : contactez **Ruth Wareing** ([ruthwareing@aol.com](mailto:ruthwareing@aol.com)) ; pour des cartes standards, comptez de 25 à 40 RMB, pour des cartes personnalisées : 50 RMB l'unité.

La grande mode est aux gâteaux à thème. Si vous ne vous sentez pas capable de réaliser le gâteau vous-même, **Comptoirs de France** propose à la vente 6 gâteaux différents (le tarif est de 318 RMB, les thèmes sont : Hello Kitty, Barbie, Cars...). Il est aussi possible de commander son propre gâteau, de la forme et sur le thème de son choix. Sur internet, consulter la pâtisserie **Black Swan** (Contact : [www.blackswanecake.com](http://www.blackswanecake.com)).

Plus confidentiel : **Monica Giomarelli**. Monica est italienne et c'est une vraie professionnelle : ses gâteaux sont délicieux, avec de très beaux designs. Comptez de 350 RMB pour un gâteau standard pour 10 personnes et jusqu'à 700 RMB pour un gâteau très élaboré. (Contact wechat : monicagioma ;



[m.giomarelli1@yahoo.it](mailto:m.giomarelli1@yahoo.it) ; tél : 13511060597).

Pour un service traiteur (cuisine « western ») : **Red Kitchen Cabinet** (<http://www.redkitchencabinet.com> ; contact Wechat : Tomato5).

Côté organisation et décoration, **Irina Popovich** (contact Wechat : iriskina) se charge de tout, selon vos goûts ! Attention aux yeux : le rendu est fantastique et brille de mille feux ! Comptez toutefois au moins 2 000 RMB (hors achat de matériels), mais cela en vaut la peine.

#### DES ANIMATIONS FUN :

Côté animations, ce n'est pas ce qui manque à Pékin pour amuser vos enfants !

Si vous recherchez des activités manuelles, l'**Atelier** (Sanlitun et Shunyi) propose des « arty-birthday » (1h/1800 RMB/jusqu'à 8 enfants de 4 à 6 ans ; 1h30/2300 RMB/jusqu'à 8 enfants de 7 à 8 ans ; 2h/2500 RMB/8 enfants de 8 ans et plus ; + 1h de plus à chaque fois pour le gâteau et les cadeaux), avec différents thèmes (dinosaures, contes de fée, l'espace, etc.). Il est aussi possible de demander à pratiquer une technique artistique spécifique (ex : sérigraphie pour faire des tee-shirts). [contact@atelier.cn.com](mailto:contact@atelier.cn.com)

Pour un atelier DIY à domicile, **Les Petits créatifs** sont faits pour vous. Astrid Sancho, qui intervient depuis plusieurs années au sein du

lycée français (LFIP CDG), propose des animations à votre domicile le mercredi, modulables en fonction de l'âge des enfants, de leurs goûts et des saisons. Au programme : scrapbooking, perles, couture créative ou autres bricolages. Tout le matériel nécessaire est fourni et les enfants repartent avec leur création du jour. Pour l'avoir testé, on vous le recommande tout particulièrement. Les enfants adorent. Tarif : 1h/90 RMB par enfant/max de 6 enfants de 5 à 8 ans ; 1h30/130 RMB par enfant/ max 8 enfants de 8 ans et plus). Contact : Tél: 132 6932 2140 ; [alsancho@club-internet.fr](mailto:alsancho@club-internet.fr)

Une activité cours de cuisine est aussi une bonne idée. L'école **The Hutong** (Ligne 5, métro Beixinqiao) organise des cours de cuisine pour enfants de plus de 4 ans dans une jolie cour carrée. Durée : 1-2h, 2-3h selon l'âge des enfants et ce qu'ils veulent cuisiner. En anglais et en chinois. Contact : <http://thehutong.com> ; [sophia@thehutong.com](mailto:sophia@thehutong.com)

Egalement, au **Pizza Express**, des fêtes pour enfants peuvent être organisées à partir de 8 enfants (98 RMB par enfant). Les enfants ont droit à un jus de fruit et à la pizza qu'ils ont préparée. Ils repartent également avec un ballon, leur toque et leur tablier. Il existe plusieurs localisations à Pékin (Taikoo Li à Sanlitun, Raffles City, Solana et Grand Summit).

Et si vous le souhaitez, les équipes de **Comptoirs de France** organisent des anniversaires "ateliers mini-

chefs" pour faire et découvrir la pâtisserie. Activités disponibles fin septembre dans tous les Comptoirs de France (Voir encart p. 12).

Pensez aussi à un cours d'arrangement floral, chez **Tomacado**, qui combine un restaurant et un fleuriste. Comptez 1 344 RMB pour le cours pour 8 enfants. Le lieu propose aussi un « afternoon tea » (environ 1 000 RMB). Il est possible d'apporter son propre gâteau d'anniversaire.

Votre enfant a très envie de se faire maquiller ? **Nina** propose les services de son équipe depuis 2009. Les tarifs varient selon l'expérience des intervenants. Pour 2 heures à Pékin : 750 RMB pour un artiste junior ; à Shunyi : 850 RMB. Contact : [www.faceslap.net](http://www.faceslap.net) ; wechat : ninagriffée. Egalement, **Jane** est une artiste talentueuse qui pratique 300 RMB de l'heure (comptez 3h à 4h par événement). Contact : 342766605@qq.com

Enfin, faire venir un magicien est aussi toujours très apprécié. **Ted** est lithuanien mais parle anglais. Fort de ses 12 ans d'expérience, il fera rêver vos enfants avec son univers de pirates. Armé de ballons et autres jeux, il occupera vos enfants de 3 à 11 ans pendant 3 heures sans difficulté ! Prix : 1 000 RMB (prix négociable, hors frais de déplacement). Contact wechat : tedthatguy.

Vous l'aurez compris, le choix est large à Pékin. Il suffit d'avoir les infos !

#### Photos:

- 1) Tomacado
- 2) Ted le magicien
- 3) Gâteau par Monica Giomarelli
- 4) Décoration par Irina Popovitch
- 5) Atelier Les Petits créatifs



Texte de  
**Clémence  
Paillet-Augey**

Allez, on vous l'avoue, notre première idée était de vous écrire l'article miracle qui vous guiderait pas à pas dans la découverte de Taobao, caverne d'Alibaba – au propre comme au figuré – de l'e-commerce chinois.

# LE SHOPPING EN LIGNE, C'EST PAS CHINOIS !

Mais non, soyons raisonnables, guider des francophones sur un site en chinois n'est pas si simple et pour les débrouillards qui parviennent à se créer un compte, il reste souvent des difficultés liées au paiement ou encore au service client. Nous vous proposons donc une série de sites plus accessibles, qui ont été testés et approuvés par notre rédaction.

## BAOPALS, TAOBAO POUR LES NULS

Baopals est 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 (pas toujours très détaillé, mais souvent suffisant) et la possibilité de payer via votre compte Alipay, votre portefeuille WeChat ou avec 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 pour la livraison. Le souci, c'est qu'un livreur parle rarement une autre langue que le chinois. Baopals vous propose de choisir entre la livraison en direct ou via un point relais, un peu à la mode

Kiala. 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 en coûtera entre 0,5 et 2 RMB par jour pour le stockage.

Enfin, le point fort de Baopals selon moi est son service client. En suivant le compte WeChat de l'entreprise, vous avez toujours quelqu'un au bout

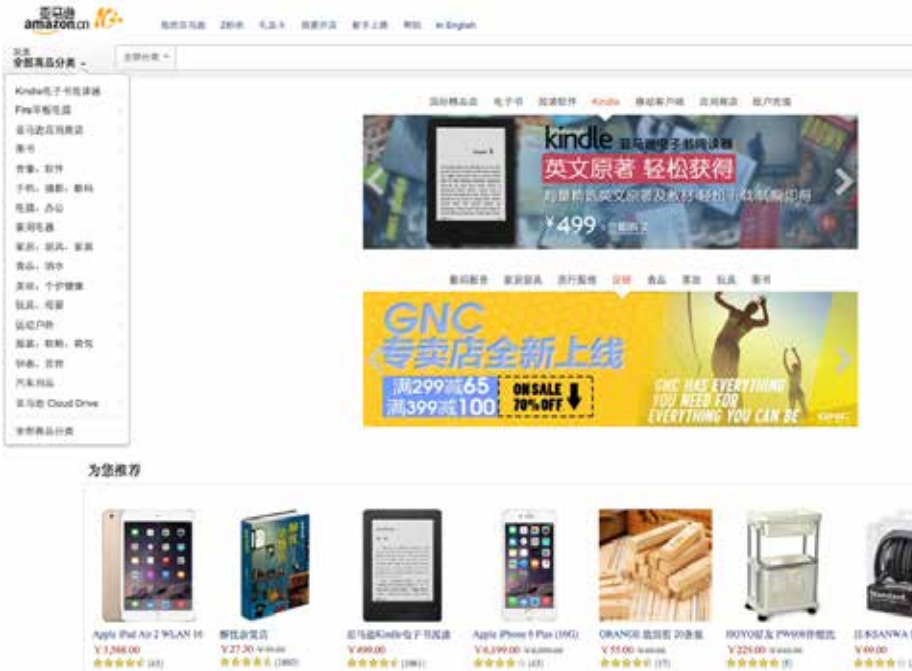
du clavier pour vous aider. Que vous cherchiez un produit spécifique, que vous souhaitiez entrer en contact avec un vendeur, estimer un délai de livraison ou que vous rencontriez un problème technique avec la plateforme, vous y trouverez un soutien en anglais et très efficace.

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

[AMAZON.COM](http://AMAZON.COM) ET [AMAZON.CN](http://AMAZON.CN)

Amazon est resté un réflexe pour nombre d'expatriés à Pékin. Mais attention, en commandant sur Amazon.com ou Amazon.fr, les frais de port peuvent être très élevés.

www.baopals.com



www.amazon.cn

Heureusement, Amazon.cn dispose d'une version en anglais. Ceci dit, soyez tout de même attentifs à ce que vous achetez car tous les produits importés s'assortiront également de frais de port conséquents.

Amazon présente également l'avantage de vous permettre de payer à la livraison, directement au livreur (l'option n'est pas disponible pour tous les articles). Et si le produit ne correspond pas à vos attentes, rendez-le directement au livreur et ne payez rien ! Bien sûr, cela demande de pouvoir s'exprimer un minimum en Mandarin.

www.amazon.cn

### FRUITS ET LÉGUMES, VIANDE ET AUTRES PRODUITS FRAIS

Même les produits frais peuvent s'acheter en ligne ! Un certain nombre d'enseignes de la grande distribution ont leur propre plateforme e-commerce mais nous souhaitons aujourd'hui attirer votre attention sur Tootoo. Il s'agit d'une ferme Bio visant à vous approvisionner en produits frais de qualité, directement

chez vous, le lendemain de votre commande.

Le site internet est entièrement traduit en anglais et vous avez la possibilité d'acheter une carte prépayée qui vous évitera de devoir laisser du liquide à votre aïe afin qu'elle réceptionne votre commande.

www.tootoo.cn/en

### PURIFICATEURS D'AIR ET D'EAU

Pour vos filtres à air et à eau, plus besoin de vous déplacer, vous pouvez également les commander en ligne. Ils seront livrés chez vous à un prix tout à fait comparable à ceux pratiqués en magasin. La société Renaud Lifestyle Products Ltd, d'origine canadienne, vous vend les appareils de filtration ainsi que les filtres de rechange.

www.renaudliving.com

### LIVRAISON DE REPAS À DOMICILE

Enfin, l'un des petits bonheurs de la Chine, c'est de pouvoir profiter d'un bon repas à la maison sans devoir passer des heures au fourneau. Les



plats de votre restaurant préféré peuvent vous être livrés à domicile grâce aux services de portage de sociétés spécialisées :

- [www.sherpa.com.cn](http://www.sherpa.com.cn)

- [www.jinshisong.com/#/en/](http://www.jinshisong.com/#/en/)

- [www.youcansong.com](http://www.youcansong.com)



Texte de  
**Catherine  
Bauwens**



# IMPÉRATRICES ET CONCUBINES DANS LA CITÉ INTERDITE

**A**ujourd'hui cœur vide de Pékin, la Cité interdite a toujours inspiré fantasmes et rêveries. Combien de poètes, romanciers ou simples curieux ont-ils imaginé pouvoir jeter un œil au-delà des hauts murs pourpres pour pouvoir épier celles qui en étaient prisonnières – les femmes du harem impérial. Les palais qui leur étaient réservés se concentraient dans la zone nord – la plus interdite de toute la Cité. Aucune femme ne mettait jamais le pied dans sa partie sud où avaient lieu les cérémonies au cours desquelles le pouvoir impérial était mis en scène, à l'exception de l'impératrice qui la traversait enfermée dans un palanquin le jour de ses noces.

## DE NOUVEAUX PALAIS À VISITER

En 2015, en célébration du 90ème anniversaire de l'ouverture du palais impérial au public (après le départ du dernier empereur Puyi qui en fut chassé en 1924), les visiteurs ont enfin pu accéder à de nouvelles parties de l'immense domaine où vécut les empereurs et leur clan pendant près de 500 ans. Au début des années 2000, un tiers à peine des 72 hectares du palais pouvaient être visités. Fin 2016, ce sera 76 %. Parmi les plus intéressantes restaurations, le Cining gong (Palais de la compassion et de la tranquillité) et le Shoukang gong (Palais de la longévité et de la santé) nous donnent un aperçu de la vie des impératrices douairières, notamment

de l'une des plus influentes, l'impératrice Chongqing.

## ENTRE PIÉTÉ FILIALE ET FOLIE DES GRANDEURS

Mariée à l'âge de 12 ans en 1705, elle n'a que 18 ans lorsqu'elle donne naissance au futur empereur Qianlong. Lorsque ce dernier accède au trône, elle reçoit le titre d'impératrice douairière Chongqing – les femmes du palais n'étaient en effet pas désignées par leur nom personnel, mais par un titre honorifique qui pouvait changer au cours de leur « carrière » en tant qu'épouses d'empereur. Cette jeune douairière accompagne son fils pendant de longues années, y compris dans ses grandioses tournées d'inspection du sud de la Chine, qui leur font découvrir les paysages de Suzhou, Hangzhou et Shaoxing. La tradition voulant que la mère de l'empereur se retire des palais réservés aux concubines quand son fils arrivait sur le trône, Chongqing s'installe dans l'une des vastes résidences arrangées à cet effet à l'ouest de la Cité interdite. Afin de montrer sa piété filiale, Qianlong fait reconstruire ces palais pour offrir davantage de luxe et de confort à sa mère. Ce sera le premier des grands travaux de construction que cet empereur flamboyant dédiera à Chongqing.

Plus tard, inspiré par l'art des jardins méridionaux, Qianlong fait aménager le Palais d'été (Yiheyan), qu'il lui offrira avec son



extravagance habituelle pour son soixantième anniversaire en 1753. Des festivités nationales marquent chacun des anniversaires de la douairière. Pour ses 70 et ses 80 ans, des fonctionnaires sont promus, le peuple est exempté d'impôt et des prisonniers sont graciés.

Aujourd'hui, au terme d'une restauration de plus de trois ans, les palais de l'impératrice Chongqing dans la Cité interdite ont retrouvé leur lustre d'antan. Les salles, remeublées et décorées dans le style de l'époque, nous donnent un aperçu de son quotidien, par exemple le temple de son jardin privé, où, en bouddhiste dévote, elle priait chaque jour.

## LA HIÉRARCHIE DES FEMMES

Cette vie de luxe et d'honneurs reflète la position privilégiée de la douairière au sein du gynécée. Elle choisit notamment l'épouse principale de son fils – l'impératrice. Toutes deux

sont à la tête de cet univers féminin et ont toute autorité pour diriger la vie de la famille impériale – nombreuse à l'ère de Qianlong qui eut 44 épouses et 27 enfants.

Les concubines impériales sont choisies parmi les jeunes femmes issues de la haute noblesse au cours de campagnes de recrutement qui ont lieu tous les trois ans.

Une concubine est choisie pour le palais en fonction de sa lignée et de son horoscope, son aspect physique étant considéré comme secondaire. On lui attribue alors un rang dans un système hiérarchique qui en compte huit. Ce rang détermine tous les aspects de la vie d'une concubine : ses habits, ses bijoux, sa coiffe, ses devoirs cérémoniaux, la quantité de nourriture qui lui est allouée, etc. Celles du premier au quatrième rang ont leur propre cour carrée, les moins loties doivent partager leur espace de vie. Toute nouvelle arrivée constate vite que la vie au palais est régie par tout un système hiérarchique et protocolaire strict, appliqué en partie pour que l'empereur ne soit pas distrait de ses devoirs rituels et administratifs par d'éventuels émois.

### UNE PRISON DORÉE

Les femmes du palais mènent un quotidien en grande partie séparé de celui de l'empereur. Cela est encore plus vrai après la mort en

1660 de la favorite de l'empereur Shunzhi, la concubine Dong'e. Ce dernier est si désespéré de la perdre qu'il tente de mettre fin à ses jours et doit être surveillé à tout moment par ses serviteurs. Un code strict est adopté afin d'éviter que de tels débordements ne se produisent à nouveau.

La cour est bien consciente des factions d'ambitieux qui peuvent se former autour d'une favorite. Pour éviter les luttes d'influence, les concubines sont isolées de leur famille. Il est rare que l'une d'entre elles reçoive de l'empereur une permission spéciale de rendre visite à ses parents. Même si elle obtient cette faveur, elle ne revoit jamais son père ou ses frères de ses propres yeux ; désormais propriété de l'empereur, elle fait preuve de vertu en parlant aux hommes de sa famille derrière un rideau. Celles qui survivent à l'empereur passent une retraite monotone dans le Cining gong.

Le meilleur moyen d'améliorer sa situation est de donner naissance pour continuer la lignée impériale. Les concubines qui deviennent mères montent en grade immédiatement. Les contacts avec leurs enfants sont réduits au minimum ; d'abord pris en charge par des nourrices, ils sont

ensuite élevés eux aussi selon les règles du protocole et des rites par les eunuques et fonctionnaires.

### IMPÉRATRICE AU POUVOIR

Malgré le corset de règles visant à maintenir les femmes dans la partie isolée du palais, certaines concubines réussirent à sortir de leur destinée de soumission et bâtir une grande influence avec leur garde rapprochée d'eunuques et de dames de cour. La plus habile sera Cixi, arrivée au palais en concubine de rang relativement bas, qui parviendra à évincer les hauts mandarins pour assurer la régence de son fils, puis celle de son neveu à la mort de celui-ci. Elle conservera les rênes du pouvoir pendant près de cinquante ans, et dirigera la Chine dans les premières décennies de son histoire moderne, jusqu'à son décès en 1908.

*Afin de poursuivre sur ce thème, Lucile et Nelly de Pékin par coeur vous proposent une nouvelle promenade inédite qui aura lieu dans le Palais d'été sur le thème de la destinée exceptionnelle de l'impératrice douairière Cixi. Cette promenade se fera en petit groupe d'une douzaine de personnes la semaine du 20 septembre (la date sera définie par un vote internet). Inscriptions sur [info@beijingbyheart.com](mailto:info@beijingbyheart.com)*



Texte de  
**Lucile Constant**  
et **Nelly Alix**  
de "Pékin par coeur"



### LÉGENDES DES PHOTOS :

**A GAUCHE** | L'impératrice Chongqing

**A DROITE** | Le Shoukang gong, palais de l'impératrice Chongqing dans la Cité interdite

**PAGE PRÉCÉDENTE** | Portrait de concubine pour l'Écran des 12 beautés commissionné par l'empereur Yongzheng



## L'ÉTAT DE LA CHRÉTIENTÉ EN CHINE À L'AUBE DES TRAITÉS

### LES MISSIONS CATHOLIQUES

Comme nous avons pu le voir lors de la série d'articles précédents, l'Eglise Catholique en Chine avait vécu sous des régimes tantôt favorables, tantôt hostiles à leur présence sur le territoire.

Sous le règne de Kangxi, l'empereur avait pris les savants étrangers sous sa protection personnelle et il tolérait une propagande très relative de la religion chrétienne dans son empire. Cependant, même de son temps, aucun statut officiel ne lui fut accordé et elle vécut toujours dans une situation instable.

Cela voulait donc dire que tous les missionnaires vivant en Chine s'y trouvaient en fraude....

Les persécutions qu'elle eut à endurer lors des règnes suivants ne firent évidemment rien pour arranger les choses. Les autorités locales chinoises, très pragmatiques, sévirent donc contre les missionnaires qui méprisaient les lois et utilisaient tous les moyens illégaux pour l'introduire dans l'Empire.

Le cas du père **Gabriel Taurin Dufresse** en est une tragique illustration : arrivé une première fois en 1775, il fut arrêté à deux reprises au cours de son voyage clandestin. Il s'évada et fut repris une fois encore en 1784 et envoyé à Pékin. Après avoir fait de la prison, il s'engagea à quitter la Chine et, une fois à Macao, changea son nom chinois et réintégra clandestinement sa mission du Sichuan en 1789. Il y fut finalement arrêté en 1815, condamné à mort et exécuté.

De même, les pères Clet et Perboyre furent exécutés, l'un en 1819, l'autre en 1840.

Après l'exécution du père Perboyre, les persécutions religieuses « légales » prirent fin en Chine.

L'état des missions catholiques en Chine entre 1800 et 1842 évolua comme suit : de 6 vicariats apostoliques en 1800, le nombre passa à 13 en 1842. Avec, selon les sources, de 31 à 33 missionnaires européens et 80 à 84 prêtres chinois répertoriés en 1810, le nombre estimé de chrétiens en Chine était de 215 à 300 000.

Les ordres religieux présents en Chine se répartissaient comme suit :

- Les missionnaires italiens envoyés directement par la propagande de Rome, constitués de Franciscains, de Carmes, de Bénédictins et d'Augustins ;
- Les prêtres de la Congrégation de la Mission - les Lazaristes -, dont le nombre atteignait 54 en 1840 (18 français, 6 portugais et 30 chinois) ;
- Une douzaine de prêtres de la Société des Missions étrangères de Paris ;
- Une demi-douzaine de Franciscains des Philippines, principalement dans la province du Fujian.

Chaque ordre avait son représentant à Macao avec le titre de procureur.

### ET LES PROTESTANTS ?

Le protestantisme fut introduit pour la première fois par les Hollandais dans l'île de Formose (Taiwan) et ce, à partir de 1662.

Au début du XIX<sup>ème</sup> siècle, on enregistra l'arrivée en Chine de missions protestantes anglaises et américaines dont les pasteurs suivirent les traces des quelques missionnaires catholiques survivants ou nouveaux venus.

Le plus fameux d'entre eux fut sans conteste le célèbre **Robert Morrison** (1782-1834), envoyé en 1807 par la **London Missionary Society**.

Il fut le fondateur de la toute première mission protestante en Chine continentale. Il avait commencé ses leçons de chinois en Amérique et vint en Chine à partir de là car la Compagnie des Indes Orientales répugnait à transporter des missionnaires.

Il poursuivit sa maîtrise de la langue grâce à des prêtres catholiques chinois. Après 5 ans, il devint un sinologue distingué et parvint à convertir le premier Chinois en 1814.

Il fit de nombreuses publications, dont « The Chinese Grammar » en 1812, « The dictionary of Chinese » en 1814, fut nommé traducteur de la mission britannique et accompagna Lord Amherst à Pékin en 1816.



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

Huit ans plus tard, il publia sa traduction complète de l'Écriture Sainte.

L'historien américain spécialiste de la Chine, K.S Latourette, écrit de lui : « Il n'avait pas le brillant d'un François-Xavier ou d'un Mateo Ricci, mais il avait une rare largeur de vues, de l'intégrité, de l'unité dans ses desseins, du dévouement, de la science, et du bon sens : il est de ceux que les missionnaires protestants et les chrétiens chinois peuvent regarder avec fierté ».

La première édition protestante de la Bible en chinois fut cependant l'œuvre de Joshua Marshman, membre de « l'English Baptist Missionary Society », publiée à Serampore aux Indes en 1822. Marshman avait en effet étudié le chinois là-bas grâce aux prêtres catholiques revenant de Chine.....

***Le pénétration en Chine continentale des missionnaires protestants allait surtout démarrer avec l'apparition d'un pasteur célèbre : Karl F.A Gutzlaff. C'est ce que nous verrons dans un prochain article..... Restez branchés !***



Siège des Missions Etrangères de Paris

# ZHANG DEYANG, FAUSSAIRE DE LA MORT !

A 66 printemps, **Zhang Deyang** était une « branche morte » (*gan gun*, 赶滚), sans femme, ni descendance. Toute sa vie, Zhang avait cru à la justice divine : les **personnes de petite taille** (il ne dépassait pas 1m20), comme toutes les autres, devaient pouvoir trouver leur place sous le ciel, en la méritant par une conduite vertueuse. Ainsi, il avait toujours pris plaisir à assister ses amis dans le besoin, porter la soupe à la voisine grabataire...

Notre petit homme avait une autre précieuse qualité : son goût invétéré pour les blagues et plaisanteries ! Son succès d'orateur lui permettait de ne plus voir l'intolérance, l'absence de compassion de ses contemporains...

Un soir, il se mit à préparer le plus truculent, le plus dérangent et outrecoisant canular de sa vie.

Début février 2016, Zhang Deyang fit imprimer ses faire-parts sur papier glacé, qu'il adressa à ses dizaines d'amis, de meilleurs clients et membres de la famille.

Le jour de l'invitation, il alla tôt au **cimetière**, retrouver les employés de l'entreprise funéraire. La veille, sur sa stèle, un graphiste avait rajouté la date du décès – mais contrairement aux millions d'autres inscriptions ciselées dans le marbre de la pierre tombale, celle-ci était simplement calligraphiée au marqueur noir.

À onze heures du matin, heure de la cérémonie, habillé en « *tangzhuang* » (pyjama deux pièces) de soie, bleu royal, broché d'or et en bonnet noir, Zhang salua les premiers invités, serrant les bras ou donnant l'accolade comme le plus proche parent du défunt.

Mal à l'aise, les invités s'observaient du coin de l'œil, cherchant désespérément une explication. On se f...tait d'eux, ou quoi ? Le mort était vivant, mais qui était le mort ? Erreur sur la personne, ou plaisanterie du pire acabit ? Et voilà que pour couronner le tout, Zhang se glissa sous terre et s'allongea au fond du trou, pouffant de rire !

Pour délivrer ses amis de l'embarras, il sortit alors quelques caisses de bières fraîches et bouteilles d'ergoutou (de tord-boyau). Remplissant les verres, il recommença ses pitreries de toujours ! D'abord outrés, puis amusés, les invités quittèrent la fête, en titubant.

Le faux-mort, à présent, comptait ses hôtes, et racontait effrontément la vraie raison de cette pseudo-cérémonie : « *Je voulais savoir qui, parmi mes proches, tenait vraiment à moi* ». Le bilan n'avait pas été si désastreux, 40 des 60 invités avaient fait acte de présence. Mais Zhang restait chagrin à l'idée qu'un tiers de ses connaissances avait boudé son dernier hommage.

Heureusement, il lui restait le bon côté des choses : sa mémorable farce, digne d'entrer dans les annales !

Parmi les invités, les avis variaient. Pour les plus tolérants, le pauvre bougre avait bien le droit

de s'amuser pour s'évader un instant d'une existence trop triste et monocorde, faute de femme et d'enfants. D'autres insinuaient qu'il avait fait tout ça pour administrer « *la preuve de son existence* »... La flèche du Parthe fut tirée par un parent grincheux, jurant qu'on ne l'y prendrait plus : « *Tu as eu 40 pleureurs à ton faux enterrement, et bien pour ta vraie mort, estime-toi heureux si tu en obtiens quatre !* »



Texte de  
**Eric Meyer**

Extrait du Vent de la Chine N°13  
du 18 au 24 avril 2016

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

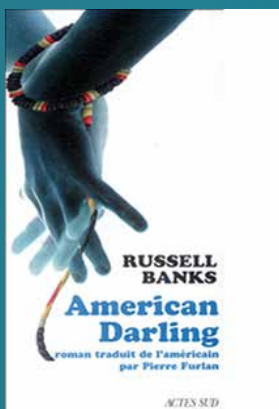


**Le Vent de la Chine**





# LECTURE



## AMERICAN DARLING (THE DARLING) DE RUSSEL BANKS (ACTE SUD)

Oeuvre puissante, voire dérangeante, *American Darling* est l'histoire entremêlée du Libéria et d'Hannah Musgrave.

Petit pays d'Afrique de l'Ouest, le Libéria est «fabriqué» au dix-neuvième siècle par les Américains pour y introduire des populations d'esclaves affranchis. Ces

«Amerikos» comme on les appelait,

trop heureux de reprendre leur rôle de propriétaires terriens, cultivaient le riz ou exploitaient des plantations d'hévéas tout en apportant à leurs frères les bienfaits de la civilisation et de la foi. C'est au départ un concept d'intellectuels à bonne conscience, mais c'est le Libéria de la guerre civile des années quatre-vingts dont nous parle Russel Banks, le pays où les diverses milices font assaut de cruauté et enrôlent les enfants pour mieux tuer.

Quant à Hannah, quelle étrange femme ! ... Américaine de Boston, blanche, issue d'un milieu privilégié, elle abandonne ses études de médecine avant l'examen final, se rebelle et s'engage dans des mouvements révolutionnaires pour les droits civiques des Noirs ou contre la guerre du Vietnam .

Se croyant en danger, elle fuit se réfugier au Libéria.

Là, elle change d'identité, sauve les chimpanzés de puissants laboratoires pharmaceutiques américains et épouse un bureaucrate noir, aux ambitions politiques, dont elle aura trois fils.

Maintenant à soixante ans, elle se confesse sans remord, avec un froid détachement. Sa solitude est sans fond et son désarroi terrifiant.

C'est l'occasion pour l'auteur de nous donner un magnifique portrait de femme, de ses engagements et de ses aveuglements au moment de son radicalisme politique, puis de son apathie devant la corruption du régime et la misère du peuple libérien.

«*American Darling*» plonge sans juger dans les relations humaines... amour, amitié, loyauté, mensonge mais c'est avant tout un roman politique.

Russel Banks dénonce une fois de plus la haine Blancs contre Noirs et apprend aux lecteurs les liens pervers qui unissent les États-Unis et le Libéria.

«La question raciale est la colonne vertébrale de l'histoire des États-Unis» dit-il.

Hannah, la Darling, enfant gâtée d'une génération perdue, fait face à son passé et se dit qu'elle n'a plus d'avenir. Elle a bâti sa vie sur un mensonge...

Oeuvre magnifique à l'écriture limpide où les «flashes back» se font sans nous dérouter, mais en éclairant davantage ce pan de l'histoire assez peu connu.

Le roman commence dans les années soixante et s'achève le 11 septembre 2001.

Russel Banks est extrêmement bien documenté et crée des rebondissements en se fondant parfaitement dans la psychologie des personnages.

C'est un récit magistral au souffle long, qui dénonce les dommages de l'impérialisme et interroge les ambiguïtés humaines... petits rêves, petites lâchetés, petits arrangements...

*\* Recommandation de Karina Pellegrin en sa qualité de responsable du Club Lecture.*



## « A QUOI PENSENT LES CHINOIS EN REGARDANT MONA LISA ? » CO-ÉCRIT PAR CHRISTINE CAYOL ET WU HONGMIAO

Que se passe-t-il dans la tête des Chinois ? Quelle est leur façon de penser et en quoi est-elle différente de la mienne ? Voilà les questions que l'on se pose en habitant en Chine.

Cet excellent livre apporte des réponses. Il aborde les différences et ressemblances entre les pensées chinoise et occidentale de manière originale en commentant et analysant des peintures célèbres.



## «CHINE, SCÈNES DE LA VIE QUOTIDIENNE» DE NICOLAS JOLIVET

L'auteur a passé sept ans en Chine. De cette découverte est né ce ravissant album articulé autour de 5 thèmes : «Voyager», «Manger», «Dans la rue», «Un peu d'oisiveté», «Pour la Vie». Pour chacun de ces thèmes, l'auteur a choisi de mettre en valeur des manières de faire qui lui semblent caractéristiques de la vie chinoise au moyen d'un court texte et d'illustrations.



Prenez dès maintenant un rendez-vous avec un de nos médecins francophones !

**☎ 400 UR OASIS (400 87 62747)**



**Guillaume Zagury**

Service de Médecine Générale & Médecine Interne

*"Toujours se mettre à la place du patient"*

Dr Zagury a acquis une expérience de Santé Publique Internationale en sillonnant le monde, depuis plus de 20 années. Outre sa fonction de directeur de la Coopération Internationale, il est également disponible pour une activité clinique (médecine générale et urgences).



**Emily Kara**

Service de médecine générale

*"Être à l'écoute du patient est ma priorité."*

D'origine anglaise mais parlant un parfait français, Dr Kara est compétente dans la prise en charge de toute la famille, des enfants jusqu'aux adultes en passant par la femme pour son suivi gynécologique ou de grossesse normale. Elle est attentive aussi bien au mal physique qu'au mal psychique.



**Juliette Kinn**

Gynécologue - Obstétricien

*"Il n'y a pas de plus beau cadeau qu'un bébé en bonne santé "*

Non seulement gynécologue-obstétricienne avec suivi de grossesse et accouchements, Dr Kinn est aussi spécialisée dans la chirurgie de la femme (hystérocopie, coelioscopie, chirurgie vaginale et laparotomie). Elle est aussi qualifiée dans la prise en charge des pathologies mammaires et est particulièrement impliquée dans l'éducation sur la santé de la femme et la contraception.



# DOSSIER DE LA RÉDACTION

## LES BONNES RÉOLUTIONS DE LA RENTRÉE



Les vacances finies, les batteries bien rechargées, nous rentrons tous avec plein de bonnes résolutions. Et cela tombe bien, car Pékin Infos a pensé à vous !

Cette année, vous souhaitez voir la pollution d'un œil positif ? Page 25-26, vous découvrirez des astuces pour ne pas vous laisser envahir par elle.

Vous désirez profiter davantage de Pékin et déléguer les tâches ménagères à une ayi ? Recruter une ayi n'aura plus de secrets pour vous (pages 27-29).

Vous êtes décidés à apprendre le mandarin ? Pages 30-31, vous découvrirez les différentes possibilités qui se présentent à vous.

Vous voulez vous intéresser à la cuisine locale ? Les légumes locaux n'auront plus de mystère pour vous (pages 32-33).

Vous souhaitez donner de votre temps à une association ? Plusieurs associations cherchant des bénévoles vous sont présentées (pages 34-36).

Vous voulez davantage vous occuper de votre bien-être et de vos activités sportives et culturelles ? Plein d'idées pages 37-38 pour aider petits et grands à atteindre cet objectif.

# BIEN S'ÉQUIPER ET NE PAS SE LAISSER ENVAHIR PAR LA POLLUTION

**D**e retour en France pour quelques jours après une première année d'expatriation à Pékin avec mon mari et nos deux adolescents de 13 et 16 ans, nos retrouvailles familiales et amicales tournent souvent à l'interrogatoire : Comment fais-tu pour trouver du shampoing ou de la crème solaire ? Est-ce que tu as une cuisine équipée comme en France ? Qu'est-ce que tu fais de tes journées maintenant que tu ne travailles plus ? Comment les enfants se sont-ils adaptés ? Et le chinois, ce n'est pas trop dur ?... Nos réponses sont bien sûr rassurantes et nous ne tarissons pas d'éloges sur cette ville et ce pays où nous allons de découverte en découverte dans des conditions de vie pour nous très confortables. Nos proches comprennent notre enthousiasme mais finissent systématiquement par nous interroger sur la pollution pékinoise... En effet, COP 21 oblige, ils ont tous vu cette année des photos de la ville dans la brume et des visages de ses habitants à moitié dissimulés sous des masques. Hâtivement, beaucoup en ont conclu que notre vie quotidienne ne pouvait qu'en devenir compliquée voire pénible. Mais, assez vite, nos explications les persuadent qu'à Pékin, sauf cas particulier, la vie reste douce, même s'il y a évidemment certains jours de forte pollution nuisible à la santé et empêchant certaines activités. De plus, nous leur déclarons sans sourciller que la situation tend à s'améliorer. Nos explications tournent autour des quatre points suivants qui me semblent faire globalement consensus chez les autres expatriés que nous avons rencontrés :

**IL EST FACILE ET UTILE (LA COULEUR DU CIEL PEUT ÊTRE TROMPEUSE) DE SE RENSEIGNER CHAQUE JOUR SUR LE TAUX DE POLLUTION ET SON ÉVOLUTION ET DONC D'ADAPTER SON PROGRAMME EN CONSÉQUENCE :**

Plusieurs sites proposent des informations pratiques et

précises sur la question. On peut utiliser, entre autres, ces deux-là :

- Beijing Air Quality, via l'application Air Quality Index.
- le site de l'ambassade des États-Unis sur Twitter.

**DANS NOS LIEUX DE VIE ET CEUX DE NOS ENFANTS, NOUS SOMMES RAISONNABLEMENT PROTÉGÉS PAR LES PURIFICATEURS D'AIR :**

Ces purificateurs d'air, qu'ils soient locaux, importés ou bricolés (positionnement de filtres sur des ventilateurs), sont efficaces dès lors qu'ils sont en quantité proportionnée à la taille des pièces, que les filtres sont changés de manière régulière et bien sûr qu'ils sont allumés ! Les appareils indiquent généralement le nombre de m<sup>3</sup> qu'ils sont destinés à filtrer ainsi que la durée d'utilisation des filtres (six mois en moyenne). La majorité de nos logements en sont équipés, ainsi que de nombreux bureaux, la plupart des établissements et transports scolaires.

Pour les nouveaux arrivants, la période est propice à l'achat de purificateurs d'occasion... Afin d'en trouver, on peut consulter les annonces du site de Pékin Accueil, mais aussi celles des sites anglophones de The Beijinger, de Time Out Beijing ou encore de Beijing Mamas. Par ailleurs, nombreux sont ceux qui, en quittant Beijing se sont contentés de laisser leurs appareils à vendre en dépôt chez des amis... Il ne faut donc pas hésiter à parler de sa recherche autour de soi, aux hôtes de résidence, aux expatriés rencontrés...

Les purificateurs neufs et les filtres peuvent être achetés dans certaines grandes surfaces comme le Carrefour de Wanjing, dans des magasins d'électroménager comme Midea ou Sundan (il y en a un au sous-sol du Village Sud de Sanlitun), ou encore chez des spécialistes comme Torana Clean Air Center présents à Central Park, à l'Euro Plaza Mall de Shunyi et à Sanlitun Soho. L'avantage de ces spécialistes est de pouvoir envoyer des professionnels effectuer une évaluation des besoins chez les clients qui



le souhaitent. Les marques les plus en vogue chez les expatriés semblent être Blue Air, Alen Air et Austin.Mecent.

Une bonne nouvelle : depuis peu, l'utilisation d'« eggs » (en vente dans les épiceries pour expatriés comme Jenny Lou ou April Gourmet) qui mesurent les niveaux de pollution dans les logements se répand et tend à prouver l'efficacité des purificateurs. Leurs utilisateurs sont convaincus : lorsque les taux affichés par l'œuf dépassent l'acceptable, booster les purificateurs permet en quelques minutes le retour à un niveau correct. De manière générale, faisant preuve de peu d'originalité, nous laissons nos purificateurs allumés en continu au minimum et ne les remontons qu'au-delà d'un taux de pollution PM2.5 de 100 pour les porter au maximum quand ce taux dépasse les 200.

### **LES JOURS DE TRÈS FORTE POLLUTION NE SONT PAS SI NOMBREUX ET MÊME CES JOURS-LÀ, L'EXERCICE SPORTIF RESTERAIT BÉNÉFIQUE !**

Les jours où les niveaux de pollution sont très élevés demeurent limités et très souvent le ciel pékinois est d'un bleu remarquable. Les jours de grosse pluie à Toulouse – où je résidais jusqu'à l'an dernier – ne me semblent pas moins pénibles que les jours de pollution à Pékin, et d'après mes souvenirs, ils sont aussi nombreux ! A Toulouse, ces jours-là, je sortais le moins possible de chez moi et si c'était le week-end j'en profitais pour lire un bon roman, régler les différentes paperasses en retard... Pourquoi alors, plutôt que de s'irriter, ne pas mettre à profit les jours de haute pollution pour faire la même chose ? Il est du coup important d'envisager la perspective de quelques week-ends cloîtrés pour choisir son appartement, en particulier lorsque l'on a des enfants en bas-âge, à la fois plus sensibles à la pollution et plus demandeurs en espace.

Si l'on doit néanmoins affronter l'extérieur, certaines personnes préfèrent s'équiper de masques. Pour ceux-ci, les usages sont aussi divers que les marques... Les plus utilisés parmi les expatriés, car considérés comme fiables, sont ceux des marques 3M, Vogmax et Totobobo. Ces deux dernières marques ont l'avantage de proposer des masques de tailles différentes ou adaptables ; les masques 3M sont cependant meilleur marché. Ces masques peuvent être achetés dans les épiceries pour expatriés déjà indiquées plus haut, ou dans les hôpitaux internationaux.

Encore une bonne nouvelle : d'après le gouvernement chinois, et l'impression de nombreux expatriés installés depuis quelques années, le nombre de jours de pollution élevée diminue sensiblement depuis deux ans... Le bureau pékinois du ministère de la Protection de l'Environnement a récemment publié le chiffre de la concentration atmosphérique moyenne en PM2,5 à Pékin (65µg/m<sup>3</sup>), en baisse de 19,3% sur la période janvier-mai 2016 par rapport à la même période en 2015. Pendant

cette période, la capitale a connu 96 jours avec une atmosphère répondant à la norme chinoise de qualité de l'air (35µg/m<sup>3</sup>), soit 21 jours de plus qu'à la même période en 2015.

Et une dernière : d'après le « Time Out Beijing » de juin 2016 reprenant une étude des universités de Cambridge et d'East Anglia, la marche et le vélo resteraient bénéfiques même par temps de pollution élevée à condition que leur durée n'excède pas la demi-heure. Donc, pas de fausses excuses !

### **ON PEUT FIXER QUELQUES RÈGLES DE MANIÈRE À NE PAS TROP SE LAISSER POLLUER PAR LE SUJET AU QUOTIDIEN ET ÉVITER LES OBSESSIONS :**

À moins d'avoir de véritables problèmes de santé liés à la pollution, ce qui peut être le cas de certains, notamment d'enfants, on peut « régler » pour soi et sa famille le problème en posant quelques principes et considérer qu'une fois ceux-ci appliqués le sujet est clos (quitte à recalibrer, évidemment, si le système ne semble pas viable).

Les règles à fixer dépendent de l'âge et de l'état de santé de chacun, mais aussi beaucoup des sensibilités individuelles.

On peut suggérer de :

- choisir des seuils au-delà desquels on allume les filtres, on ne prend pas son vélo, on porte les masques, on ne sort pas dans la rue... Pour information, le lycée français de Pékin avait pour consigne de ne pas ouvrir les fenêtres et de conseiller aux élèves le port de masque au-delà d'un taux de PM2,5 de 100, de demander aux élèves de ne pas courir dans la cour et de cesser toute activité sportive au-delà de 200, de prohiber toute sortie en extérieur au-delà de 300.
- éviter de considérer la pollution comme un sujet de conversation récurrent...
- s'obliger à ne pas regarder les taux sur son portable plus de X fois par jour...

Finalement, c'est peut-être cela qui est le plus difficile !

[Ceux qui voudraient davantage d'informations et de nature médicale pourront se rendre à la conférence sur la question que l'association organisera d'ici Noël. Les médecins, notamment francophones ou anglophones, sont aussi consultables pour un avis plus personnalisé.](#)



Texte de **Elodie Bressaud**



## Ayi : MODE D'EMPLOI

**Ç**a y est ! Vous voilà à Pékin ! Une fois les clés de votre logement en main et votre container arrivé, vous aurez la possibilité, si le cœur vous en dit (et si votre bourse vous le permet), de faire appel à une aide ménagère car même si vous êtes là depuis peu de temps, vous n'avez pas manqué de constater que Pékin est une ville dont le climat sec, combiné à la pollution ambiante, a la fâcheuse tendance de générer pas mal de poussière.

Faire le ménage est partout une tâche ingrate, mais à Pékin, j'avais constaté que le temps que je passais à lutter contre la poussière, à laver constamment les vêtements imprégnés de l'odeur fade de ces chères particules 2.5 et à les repasser, était autant de temps que je ne passais pas à parcourir ces hutongs bien-aimés ou à prendre part aux activités de Pékin Accueil.

Cette aide ménagère, qui répond au doux nom d'ayi ("tante" en mandarin), peut très vite faire partie de votre famille, et l'on voit nombre de familles tisser des liens très forts avec leur ayi. Je connais des familles qui emmènent leur ayi en vacances pour qu'elle continue à s'occuper des enfants et visite avec eux des pays où elle ne serait peut-être jamais allée.

L'ayi prend soin de la maison, des enfants, des repas, des courses, peut s'occuper des factures et même des animaux domestiques. Elle fait l'interface avec le management de la résidence et les ouvriers si besoin est. Elle devient ainsi rapidement une solide alliée sur laquelle vous allez pouvoir vous reposer en attendant de parler le mandarin comme une vraie Pékinoise.

Allez, ne boudez pas votre plaisir, faire appel à une ayi est l'un des avantages de la vie d'expat' à Pékin !

**Aussitôt dit, aussitôt fait : j'allais prendre une ayi ! J'allais dénicher cette perle rare qui allait me faire**

**découvrir sa langue et sa culture, accueillir à bras ouverts mes enfants à l'arrêt du bus et nous régaler de bons petits plats qu'elle disposerait délicatement sur une table joliment dressée.**

### A LA RECHERCHE DE LA PERLE RARE...

#### Le bouche-à-oreille

C'est la méthode la plus classique et elle a fait ses preuves. Ma première ayi m'est tombée dessus : ma voisine me propose de partager les services de son ayi. Le tarif horaire est très raisonnable, bon marché même... et son travail en va de même : époussetage soigneux autour des bibelots, serpillière qui caresse les sols plus qu'elle ne les frotte... Elle ne sait pas cuisiner dit-elle, est muette comme une tombe, et je trouve que je fais plus de ménage APRÈS son passage qu'avant.

Moi, je ne dis rien, car je ne sais pas trop comment m'y prendre et je me résigne à vivre dans un appartement que nous sommes 2 à nettoyer.

Quelques mois plus tard, elle doit déménager et abandonner les 2 familles pour lesquelles elle travaille. Je pousse intérieurement un cri de victoire en me disant que cette fois, je tiens ma chance de l'avoir ma perle rare ! Elle s'est présentée sous les traits d'une jeune femme du Gansu. Quittant une famille sur le départ, elle atterrit chez moi, joyeuse, dynamique et consciencieuse.

Elle travaille vite, aussi je l'occupe en lui apprenant des rudiments d'anglais afin qu'elle devienne, à mon départ, l'une des ces ayis anglophones tant prisées des expatriés.

3 années idylliques ont suivi, enfin presque, car de repas, que nenni ! J'ai même continué à aller chercher mes enfants à l'arrêt de bus... mais bon, cette perle a grandement facilité ma vie et a vite occupé une place entière dans notre vie pékinoise. Jusqu'à ce qu'elle parte dans sa famille en février dernier pour le Nouvel



An chinois pour ne jamais revenir, non sans avoir emporté avec elle nos délicieuses bouteilles de Saint-Estèphe et entamé ma foi en la possibilité de nouer des liens autres que professionnels avec une ayi...

### BON À SAVOIR

**Former son ayi** : une ayi, même expérimentée, doit apprendre à travailler pour vous. Aussi prenez le temps de la former : expliquez lui ce que vous attendez d'elle, montrez-lui comment vous souhaitez que les choses soient faites, apprenez lui quelques unes de vos recettes favorites.

Cela évitera les frustrations et le tandem ayi/maîtresse de maison contentes a plus de chances de tenir sur la durée.

**Formation premiers secours spécifique ayis** : Raffles Medical (ex SOS International) dispense des formations d'une journée, en chinois. Utile lorsque l'on confie ses enfants à l'ayi ! Renseignements auprès de Raffles International - Suite 105, Kunsha Building, 16 Xinyuanli. 6462 9112.

**Récupérer l'ayi d'une voisine sur le départ** est une bonne idée, car ainsi, on sait qu'elle aura travaillé dans une famille non chinoise et connaîtra certaines de nos pratiques, notamment en matière d'hygiène. Il y a plus de chances qu'elle sache que la chiffonnette qui sert à essuyer la cuvette des toilettes n'est PAS LA MÊME que celle qui essuie la table de la cuisine.

**Rejoindre les groupes Wechat** de sa résidence et y formuler sa recherche d'ayi.

**Penser à mettre un post sur le forum** en ligne de Pékin Accueil.

### SALAIRE DE L'AYI

Le tarif horaire peut varier de 25 rmb à 45 rmb environ. Ce tarif est dégressif si l'on emploie l'ayi au mois. Il est important de s'accorder

sur un salaire dès le premier entretien. La négociation est là aussi de mise car le salaire demandé, parfois totalement déraisonnable, est souvent le reflet de ce que les familles de votre résidence payent. Demandez autour de vous quels sont les salaires pratiqués, une femme avertie en vaut deux !

Certaines ayis exigeront dès l'embauche la promesse du versement d'un bonus pour le nouvel an chinois qui peut être équivalent à un mois de salaire .

Si vous devez décider du versement de cette enveloppe (la traditionnelle "Hongbao"), sachez qu'il s'agit d'une enveloppe dont vous seul déterminerez le montant. Certaines familles optent pour le versement de la moitié du 13ème mois avant le départ en vacances et la seconde moitié au retour de l'ayi afin de se prémunir de tout voyage sans retour. Il faut là savoir négocier habilement lorsque l'on sait que les ayis ont crucialement besoin de cet argent pour leurs dépenses lors des visites à leur famille.

Il serait maladroit d'insister sur un salaire très inférieur au salaire demandé par l'ayi et que celle-ci accepterait de mauvaise grâce si vous ne voulez pas qu'elle vous

lâche pour se rendre au chevet d'un parent malade. Vous auriez de grandes chances de la retrouver travaillant sur le palier d'en face où on lui a fait une offre plus généreuse. Gardez à l'esprit lors de vos négociations sur le salaire que les ayis ne bénéficient d'aucune protection sociale : ainsi pas de congés maladie et pas de prime de licenciement.

### Bon à savoir:

Si vous choisissez d'embaucher une ayi **sans passer par une agence**, celle-ci travaillera illégalement pour vous et vous pourrez rencontrer des problèmes en cas d'accident survenant dans le cadre de son travail pour vous, à votre domicile mais aussi sur le chemin des courses, etc..

Des dédommagements financiers pourront vous être demandés. À vous de peser le pour et le contre: travail bon marché contre éventuelle assistance financière en cas d'accident ou travail horaire plus coûteux pour vous mais sécurité financière pour l'ayi . Qui dit que la tranquillité d'esprit n'a pas de prix? Loin de moi l'idée de vous alarmer, en 5 ans de vie à Pékin je n'ai jamais entendu d'histoire d'accident domestique impliquant une ayi.



## HORAIRES

Vous discuterez de vos besoins avec votre future ayi mais sachez que nombre de familles optent pour la formule suivante : les jours de travail et de repos de l'ayi sont calqués sur ceux de la (les) personne (s) salariée (s) du foyer.

Les vacances seront celles des grandes vacances chinoises : Golden week de début octobre, Nouvel An chinois, 1er mai, Dragon boat festival.

## ET SI JE FAISAIS APPEL À UNE AGENCE ?

Juré, craché, on ne m'y reprendra pas ! Cette fois, je passe par une agence ! Celles-ci se chargent de vous trouver l'ayi qui vous convient : anglophone ou même francophone (si, si, ça existe !), bonne cuisinière, nounou expérimentée, etc. L'agence se charge de la remplacer si elle ne convenait pas ou en cas d'empêchement ponctuel, et démêlera pour vous tout litige. Le tarif horaire sera plus élevé car il faut bien que l'agence se rémunère.

C'est la solution la plus sûre et la plus confortable si vous ne vous sentez pas capable de gérer l'interface avec une ayi. À Pékin, nombreuses sont les agences s'occupant du recrutement d'ayis. En voici quelques-unes :

### **Beijing Ayi Housekeeping Service Company:**

lun-ven, 9h-17h:

139 1136 3252 (anglais).

### **Beijing EX-PATS Services:**

lun-ven, 8h30-17h:

135 0123 7792 (anglais).

### **China Ayi Home Services:**

137 0196 3400 (anglais).

### **Bon à savoir**

Exposez vos attentes clairement à l'agence pour vous épargner un défilé d'ayis.

La plupart des agences exigeront de vous lors du Nouvel An chinois le paiement d'un 13e mois, même si

votre ayi est chez vous depuis moins d'un an.

## AYI NUMÉRO 3

Chassez le naturel, il revient au galop. J'ai procrastiné, les moutons gambadent sous les lits, ma fille boude car son jean préféré est au linge sale depuis 2 jours (non mais alors quoi !), le repassage s'accumule et voilà qu'une voisine me tente en



me parlant d'une ayi super, discrète, qui cherche à compléter son mi-temps dans la résidence.

Après s'être mises d'accord sur les horaires et le salaire mensuel, ma nouvelle ayi a commencé. Elle est ordonnée...mais à sa façon (la maison est si bien rangée en dépit du bon sens que je ne retrouve plus rien), méticuleuse (la poussière veille toujours, bien cachée derrière les meubles et sous les lits), je cuisine de mieux en mieux ces petits plats chinois qu'aucune main d'ayi n'a jamais préparés pour moi.

Ma petite fée du logis veille aussi bien sur la poussière que sur ma bourse, les bouteilles non entamées de produits d'entretien sont la preuve de sa grande parcimonie.

Quant à moi, j'ai jeté l'éponge ! J'ai admis humblement ma défaite et sais me contenter d'un intérieur à peu près propre et j'ai eu la présence d'esprit de ne jamais jeter mes gants de ménage. Je sais chercher mes

vêtements dans l'armoire de ma fille et les chaussettes de mon mari dans le placard de ma cadette.

Les vêtements d'hiver sont lovés avec les vêtements d'été ; pas grave quand on n'y regarde pas de trop près car ce qui compte c'est qu'ils soient rangés par couleur, non ?

## MORALE

Une amie me faisait une recommandation qui ne manque pas de bon sens : choisir de préférence une ayi originaire de Pékin; ainsi point de départ inopiné, moins d'histoires de parent malade au fin fond du Hebei au chevet duquel il faut absolument qu'elle se rende toutes affaires cessantes.

Elle me recommandait aussi de privilégier les ayis entre 2 âges, enfin pas toutes jeunes, plus disponibles pour garder les enfants en soirée.

Même si vous êtes nouveau (elle) à Pékin, vous avez eu votre comptant d'histoires d'ayis. Elles ont l'avantage de vous ouvrir les yeux sur des situations que vous tâcherez d'éviter si vous le pouvez, l'expérience des unes profitant aux autres.

Mais il est bon de se souvenir que ce sont toutes des femmes différentes, avec des vécus différents, vivant des situations différentes et il serait maladroit d'essayer de dresser un portrait de l'ayi type.

Comme le prince de la fable, ne vous laissez pas décourager par les tentatives infructueuses, il y a forcément une ayi qui vous conviendra.

L'ayi parfaite existe, c'est celle de votre voisine !



Texte de  
**Nora Murphy**



**U**ne fois en Chine, la question d'apprendre le chinois (ou pas) se pose. Mais par où commencer et vers où aller ?

Quel que soit votre niveau linguistique en chinois (de vrai débutant à expérimenté), définissez d'abord **votre objectif**. Que souhaitez-vous atteindre ? Le «kit minimum de survie» ? Conversation courante ? Usage professionnel ? Usage académique ? Un niveau HSK\* particulier ?... Ensuite, définissez **le temps** que vous pouvez consacrer à la formation, **votre budget** et enfin **le lieu de la formation**.

Une fois votre projet défini, plusieurs possibilités, compatibles entre elles, s'offrent à vous.

## 1. UNIVERSITÉS

La plupart des universités offrent des formations non diplômantes pour des durées et des niveaux différents. Les classes sont constituées par niveau et par groupes de 10 à 20 étudiants en moyenne.

À savoir : même si les manuels sont en anglais, les professeurs l'utilisent très peu. Le programme est complet : cours d'expression orale, de compréhension (lecture de caractères et écoute), de grammaire et d'écriture.

De 3 à 6 heures de cours par jour (sans compter le temps de travail personnel), tous les jours, sur des périodes allant de quelques semaines à plusieurs mois en fonction de la formule choisie. Ce mode d'apprentissage est le plus efficace car il permet une meilleure immersion dans la langue mais il a le défaut d'être le moins flexible (si on s'absente, il est difficile de rattraper le retard !)

Le tarif horaire des universités est certes le plus intéressant mais le paiement se fait en une fois avant le début de la formation. Ainsi il vaut mieux être sûr de son choix d'université, du cursus, etc. Voici donc quelques recommandations avant de vous engager :

- Cherchez l'université la plus proche de chez vous. Le temps de transport quotidien est un paramètre important lorsque l'on souhaite être assidu. Essayez le trajet selon votre futur horaire afin d'être sûr du temps de transport.
- Rencontrez d'abord le directeur de la formation afin de lui présenter votre objectif puis demandez à avoir un cours d'essai si possible et à rencontrer les professeurs.

- Renseignez-vous sur le nombre d'étudiants inscrits à la formation que vous avez choisie. Contrairement aux instituts privés, certaines universités peuvent démarrer les cours même s'il y a qu'un seul étudiant inscrit ! Ce qui n'est pas idéal. Certaines universités sont tellement demandées que le nombre d'étudiants est très élevé.

- Le calendrier se base sur les jours fériés et les vacances scolaires chinoises. Avant de réserver vos vacances, vérifiez la politique de l'université vis-à-vis des absences, surtout si vous avez un visa étudiant. Et renseignez-vous sur les dates des examens («mid-term exam et final exam»).

- N'hésitez pas à regarder le classement de l'université que vous ciblez ainsi que les commentaires sur internet. Vous pouvez comparer certaines universités chinoises, les programmes et les tarifs qu'elles proposent sur le site internet [www.china-admissions.com](http://www.china-admissions.com). Attention : le site recense des universités partout en Chine !

Quelques universités déjà testées :

- **Capital University of Economics and Business (CUEB)**, No 2 Jintai, Chaoyang District ([www.cueb.edu.cn](http://www.cueb.edu.cn)). L'Université propose deux semestres de 4 mois par an, au printemps et à l'automne. Un test de niveau est effectué pour constituer les classes. Coût du programme : 10 100 RMB par personne par semestre. En parallèle des cours, l'Université propose ponctuellement des activités culturelles pour ses étudiants.

- **University of International Business and Economics (UIBE)**, No 10 Huixin East Street, Chaoyang District ([www.uibe.edu.cn](http://www.uibe.edu.cn)). Deux semestres de 4 mois par an, au printemps et à l'automne. Un droit d'inscription non remboursable est à payer par chaque nouvel étudiant (660 RMB). Les manuels sont également à acheter par l'étudiant. Cette université propose différents programmes : Elementary Chinese (3 heures de cours par jour), Business Chinese (3 heures de cours par jour) ou Intensive Chinese (30 heures de cours par semaine). Les tarifs varient entre 10 000 RMB et 20 000 RMB par personne et par semestre selon le programme choisi.



## 2. CENTRES PRIVÉS D'APPRENTISSAGE DE CHINOIS

Les centres proposant des cours de Chinois en groupe ou individuels sont très nombreux. Ils affichent des annonces dans les magazines, sites Internet pour expatriés, etc. Il sera donc aisé d'en trouver un à proximité de votre domicile ou lieu de travail.

Ces centres proposent généralement le même type de cours : chinois courant, chinois des affaires ou préparation au HSK.

Les groupes (de 3 à 4 étudiants par groupe) sont constitués par niveau et en fonction des demandes particulières de chaque étudiant (horaires, uniquement pinyin ou étude des caractères, etc.).

Les tarifs varient sensiblement entre les écoles et selon la formule que vous choisirez.

Presque tous les centres proposent un cours d'essai gratuit afin de présenter la méthode d'enseignement suivie. Cela vous donnera une idée de leur professionnalisme et de la qualité de leurs services afin de choisir au mieux. De la même manière que pour les universités, posez toutes les questions que vous avez en amont et surtout rencontrez votre professeur avant de vous engager.

Quelques écoles déjà testées :

### – Bridge School :

<http://www.bridgeschoolchina.com>.

Plusieurs campus à Pékin (Guomao, Lufthansa, Shunyi, etc.) Des cours en groupes ou privés.

### – Hutong School of Beijing :

<http://www.hutong-school.com>

Zhongyu Plaza, room 1501, 15th floor, A6 Gongti Beilu, 100027 Chaoyang District

### – Beijing Mandarin School :

<http://www.beijingmandarinschool.com>

2 adresses à Pékin: une à Guomao (Room 904-905, E-tower, Guanghua Road, Chaoyang District) et une autre à Liangmaqiao (Room 0709, Guangming Hotel, Liangmaqiao Road, Chaoyang District, Beijing).

### – LCC (Language Cultural Center) :

<http://www.bds-cn.com/en/whjl/FAQ/>

Ce centre fait partie du Beijing Diplomatic Service-DRC, 7 Sanlitun Beixiaojie lu, Tel : 65 32 30 05

On y propose des cours de chinois mais aussi d'autres langues ainsi que des cours de calligraphie, mah-jong, art, etc.

### – TMCC (TailorMade Chinese Center) :

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

Maison France Chine, Room 225, Building 81, No.4 Gongti Beilu, Sanlitun, Chaoyang District.

Deux fois par mois, TMCC organise un Chinese Corner de deux heures. Le Chinese Corner consiste en une discussion en chinois sur des sujets prédéfinis afin de pratiquer ou d'approfondir son mandarin.

Tous les membres de Pékin Accueil peuvent y participer gratuitement en présentant leur carte de membre au début de cette rencontre.

## 3. PROFESSEUR PARTICULIER

Faire appel à un professeur particulier permet une grande flexibilité tant sur les horaires, la fréquence que sur le sujet étudié. Vous pouvez demander un professeur qui parle français si vous ne souhaitez pas passer par l'anglais.

Les centres privés déjà mentionnés proposent également des cours individuels pour lesquels le professeur peut se déplacer à votre domicile/bureau.

Il est très important de se sentir à l'aise avec son professeur. N'hésitez pas à demander une session d'essai.

L'avantage de cette option est que vous pourrez changer de professeurs, ce qui vous permettra de vous habituer à d'autres méthodes de travail, d'autres tons et d'autres accents.

En contrepartie, cette formule est celle qui présente le coût horaire le plus élevé, mais les tarifs restent très abordables, et varient entre 100 RMB et 300 RMB de l'heure selon le professeur ou le centre privé que vous choisirez. Attention, un tarif plus cher ne signifie pas une meilleure qualité d'enseignement...

Pour conclure, que vous choisissiez d'apprendre le mandarin à l'université, dans un centre privé ou via un professeur particulier, vous pouvez adapter votre apprentissage à vos besoins. Une méthode qui vous convient bien à un moment T peut très bien ne plus être adaptée plus tard. N'hésitez pas à faire varier les plaisirs !

*\*Qu'est-ce que le HSK (Hànyǔ Shuǐpíng Kǎoshì) ?*

*Le test d'évaluation de chinois ou Hanyu Shuiping Kaoshi, en abrégé HSK, est le seul test normalisé de la République Populaire de Chine pour tester les compétences linguistiques en mandarin des personnes ne l'ayant pas comme langue maternelle. Ce test de référence est demandé par les universités pour intégrer des formations diplômantes et très apprécié dans le cadre d'une recherche d'emploi ou de stage d'un candidat étranger en Chine.*



Texte de Julie Desquinabo

# Et si on allait à la découverte des légumes locaux ?



Texte de Rana Sbaity

**V**ivre à l'étranger est l'opportunité de découvrir une nouvelle culture, apprendre une nouvelle langue et aussi l'occasion de déguster de nouveaux plats, fruits et légumes. En Chine, côté découvertes culinaires, nous sommes bien servis ! Il suffit de se promener au marché des fruits et légumes, surtout au printemps et en été, pour découvrir une panoplie de légumes que l'on n'a pas chez nous. Mais il ne suffit pas de voir ces légumes, ce serait bien aussi de savoir les cuisiner ou au moins connaître leurs noms ! Heureusement, Yalin (hôtesse d'accueil de Central Park) et Olivia (fondatrice de Cuisine Mei wenti Academy) sont là pour partager leurs connaissances et leurs recettes. Ensemble, nous sommes allées au marché «Xiaoguan Shichang» que je recommande vivement aussi bien pour son ambiance que pour la qualité de ses produits. Yalin nous a donné les noms des légumes en caractères chinois et en Pinyin et des idées sur la façon de les cuisiner. La liste des produits est tellement longue que nous n'avons pas pu tout lister ici. Mais, arriver déjà à repérer quelques produits sera un bon pas en avant.



Les **pousses d'échalotes (jiù cài 韭菜)** sont à la cuisine chinoise ce que la ciboulette est à la cuisine française. En gros, c'est la base de la cuisine au nord de la Chine. On les trouve à toutes les saisons mais de meilleure qualité au printemps. Vos Jiaozi (raviolis chinois) en sont certainement garnis mais si vous n'aimez pas le goût, vous pourrez ne pas les rajouter à la farce. Elles sont délicieuses sautées avec des œufs, des crevettes ou avec du «tofu gan»(ji cài).

Idées recettes : <http://www.meishichina.com/YuanLiao/JiuCai/>



Les **pousses d'ail (suan miáo, 蒜苗)** n'en ont pas l'air mais leur goût est assez fort. Sautées avec de l'ail, de la viande et du tofu, elles permettent de relever le goût des plats.

Idées recettes :

<http://www.meishichina.com/YuanLiao/SuanMiao/>



Le **broccoli chinois (gàilan 芥蓝)** ou «Chinese kale» se distingue des autres pousses vertes par ses tiges plus épaisses. Succulentes quand elles sont sautées avec de la sauce aux huîtres. D'abord faire bouillir l'eau puis y tremper les tiges et enfin ajouter la sauce aux huîtres.

Les déguster en salade verte est une bonne option également.

Idées recettes : <http://www.meishichina.com/YuanLiao/JieLan/>



Les **feuilles de patates douces (hongshuye 红薯叶)**. Côté forme, elles ressemblent aux feuilles de vigne, leur goût est un peu sucré. Pour les cuisiner, même chose que pour le brocoli chinois.

Idées recettes : <http://www.meishichina.com/YuanLiao/HongShuYe/>



Les **pousses d'épinards rouges (hongxiàncài 红苋菜)** sont à cuire d'abord très longtemps à l'eau puis à sauter avec de l'ail. Si vous aimez le goût, les déguster en salade verte.

Idées recettes :

<http://www.xinshipu.com/zuofa/199762>



Les **feuilles de chrysanthème (tónghāo 茼蒿)** doivent être sautées avec de l'ail ou mangées en salade avec de la vinaigrette.

Idées recettes :

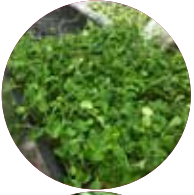
<http://www.meishichina.com/YuanLiao/TongHao/>



Le **liseron d'eau (kōngxīncài 空心菜)** doit son nom kōngxīn au fait que sa tige est creuse; littéralement il signifie «cœur vide». Le liseron d'eau se cuisine sauté avec ail, piment et gingembre. Les tiges se mangent donc il ne faut surtout pas les jeter.

Idées recettes :

<http://www.meishichina.com/YuanLiao/kongxincai/>



Les **pousses de haricots rouges/blanches (hong dòu miao, wan dòu miao 红豆苗, 豌豆苗)** : j'avais d'abord cru que c'était pour la décoration mais non ! Elles se mangent en salade avec une vinaigrette ou sautées avec de l'huile et de l'ail.

Idées recettes :

<http://www.meishichina.com/YuanLiao/DouMiao/>



Les **fèves edamame (máodòu 毛豆)** : on les trouve souvent en petits snacks dans les restos japonais. Elles sont cuites à la vapeur ou bouillies avec du gros sel.

Idées recettes :

<http://www.meishichina.com/YuanLiao/MaoDou/>



Les **patates douces rouges (hóngshǔ 红薯) ou blanches (báishǔ 白薯)** peuvent être préparées en purée ou frites.



Le **concombre amer (kūguā 苦瓜)** de goût amer mais vraiment amer !

Idées recettes :

<http://www.meishichina.com/YuanLiao/KuGua/>



La **laitue à grosse tige (wōjù 莴苣)**. Pour la cuisiner, il faut d'abord enlever la peau, puis faire bouillir, enfin couper en tranches avant de la faire sauter avec de la viande.

Idées recettes :

<http://www.meishichina.com/YuanLiao/woju>



Les **cœurs de zizania (jiāo bái 茭白)**. Dans la cuisine chinoise, ils sont coupés en lamelles puis sautés avec la viande. Je les ai testés en salade avec une vinaigrette, c'était assez frais !

Idées recettes :

<http://www.meishichina.com/YuanLiao/JiaoBai/>



Les **racines de Lotus (lián ōu 莲藕)** farcies avec de la viande hachée puis grillées sont un amuse-bouche dans la gastronomie chinoise. Il est également possible de les déguster en salade avec une vinaigrette après avoir pré-cuit les racines ou en soupe avec de la viande.

Idées recettes :

<http://www.meishichina.com/YuanLiao/Ou/>



Et pour finir, le **luffa ou courge éponge (sīguā 丝瓜) et le melon d'hiver (dōngguā 冬瓜)** sont à manger en soupe ou sautés avec de la viande ou un œuf et un filet de sauce soja.

Idées recettes :

<http://www.meishichina.com/YuanLiao/SiGua/>

<http://www.meishichina.com/YuanLiao/DongGua/>



**Les produits présentés ne sont qu'un petit échantillon de ce que l'on peut trouver sur le marché local. À vous maintenant de tester les différentes recettes !**

#### A SAVOIR:

En Chine, on n'a pas tellement l'habitude de manger les «feuilles vertes» crues. Par conséquent, pour faire une salade, les feuilles vertes sont d'abord plongées une dizaine de secondes dans de l'eau bouillante puis mises de côté pour refroidir avant d'être servies avec une vinaigrette (huile de sésame avec un filet de sauce soja).

Si votre «Ayi» fait les courses pour vous, précisez lui que vous voudriez goûter les légumes locaux car ne connaissant pas vos goûts et préférences, elle va avoir tendance à acheter uniquement les produits que les Occidentaux connaissent.





Photo : Bethel

# FAIRE DU BÉNÉVOLAT À PÉKIN

**A** la rentrée, on s'organise, on planifie pour l'année à venir. C'est le moment de se prendre en main et, si on le souhaite, de donner de son temps à une association.

Il y a beaucoup d'associations françaises présentes en Chine, et spécifiquement à Pékin. Et encore plus d'associations internationales. Malgré cela, il peut être difficile de rentrer en contact avec certaines d'entre elles, en raison de leur absence de statut légal. Dans ce cas, le bouche-à-oreille sera votre meilleur allié. En effet, le plus souvent en vérité, ce ne sont pas les associations qui trouvent les bénévoles, mais ce sont les bénévoles eux-mêmes, désireux de mettre leur énergie et leurs compétences au service des associations, qui les trouvent !

Parmi les associations qui bénéficient d'un statut légal, beaucoup recherchent chaque année et parfois désespérément, non seulement de gentils donateurs (parrainages, dons), mais aussi des bénévoles prêts à s'investir. Voici un petit tour

du sujet (qui n'est pas exhaustif), pour vous permettre d'y voir plus clair.

## LES ASSOCIATIONS FRANCOPHONES :

### 1) LES ENFANTS DE MAIDAIFU :

L'association, qui a son siège en France, existe depuis 1999. Elle a pour but de redonner une chance à des enfants en détresse des zones rurales déshéritées de Chine : les soutenir grâce à l'école et les accompagner jusqu'à leur entrée dans la vie active.

Présente à Shanghai, elle bénéficie d'une petite structure à Pékin.

Pékin Accueil lui apporte chaque année de l'aide, notamment pour sa grande vente des Pommes de Noël qui a lieu tous les ans au mois de novembre. Pour cet événement, l'association fait venir depuis des villages producteurs de pommes situés à la limite du Shaanxi et du Gansu et où vivent les orphelins soutenus par l'association, des pommes (4 tonnes l'an dernier dans toute la Chine) qui sont ensuite

vendues par cartons de 10 kilos d'une part aux écoles internationales et d'autre part à des particuliers à travers un réseau de « têtes de pont » dans plusieurs résidences (Julong, Park avenue, etc.). Le profit fait sur leur vente permet à l'association de subvenir aux frais de vie et de scolarité des jeunes. L'an dernier, cette opération a compté pour 30% de leur budget. Celle-ci est donc très importante pour la survie de l'association.

Tous les profils de bénévoles sont les bienvenus, notamment pour aider à la vente de novembre (se porter volontaire pour être « tête de pont » est bien sûr un moyen d'aider), mais l'association a aussi particulièrement besoin de volontaires qui manient bien l'informatique (gestion du site internet et de la page Facebook) et de volontaires qui ont des idées pour créer des événements de levée de fonds ou découvrir des formations ou des débouchés pour les enfants.

L'investissement en temps peut être relativement réduit (à peine quelques heures par jour pendant quelques

semaines) s'il s'agit d'une aide ponctuelle comme par exemple pour gérer les pommes, ou beaucoup plus, sur le long terme, pour quelqu'un qui souhaiterait aller sur le terrain ou s'impliquer dans la recherche de partenariat.

**Contact sur Pékin :**  
**annedekermadec@gmail.com**

**Site web :**  
**www.madaifu.org**

## 2) COULEUR DE CHINE (CDC) :

Si son siège est situé près de Paris, l'association récolte de l'argent pour la scolarisation de petites filles, d'adolescentes et d'étudiantes Miao (une minorité ethnique défavorisée du sud de la Chine). Grâce à elle, près de 5 000 enfants vont à l'école, au collège, au lycée et à l'université. A Pékin, l'association comprend une douzaine de bénévoles très actifs qui organisent des événements tout au long de l'année en collaboration avec Pékin Accueil. Entre autres l'association organise un tournoi de tennis et pique-nique à la rentrée (cette année le 24 septembre 2016), des bazars en automne et au printemps, un concert au printemps, des expositions d'œuvres d'artistes vendues au profit de Couleur de Chine et des événements au LFIP CDG.

Le but est de récolter des fonds, mais aussi de trouver de nouveaux

parrainages. Les bénévoles font aussi de la recherche de mécènes et de sponsors.

Là aussi, aucun profil particulier de bénévole n'est requis, car l'association a besoin de toutes sortes de personnes. Alors n'hésitez pas à vous rendre utile ! A Pékin, vous connaissez certainement quelqu'un qui y est bénévole ! C'est bien simple, Couleur de Chine est partout.

**Contact sur Pékin :**  
**Sabine de Lary:**  
**sabdelary@yahoo.fr**  
**Site internet :**  
**www.couleursdechine.org**

## LES ASSOCIATIONS ANGLOPHONES

### 3) BETHEL :

Depuis 2003, Bethel, dont les fondateurs sont français, a pour activité l'accueil d'enfants et d'orphelins chinois aveugles ou malvoyants, la prise en charge de leurs frais médicaux et plus généralement de leur éducation et de leur formation. Elle forme aussi du personnel des orphelinats d'État à Zhengzhou.

Bethel suit 130 enfants à ce jour, dans trois centres différents. Le site de Doudian est situé à 1h30 de voiture de Pékin. Y vivent et y vont à l'école 30 à 40 enfants à déficience visuelle.

L'association apporte son soutien à leurs familles, dans le but de réduire le taux d'abandon d'enfants.

A l'heure actuelle, la plupart des personnes qui s'investissent pour Bethel sont d'origine espagnole, mais l'association souhaiterait avoir une meilleure visibilité dans la communauté francophone. Elle a un fort besoin de volontaires médecins (psychologues, ophtalmologues, orthophonistes), mais aussi des webdesigners, photographes, et d'une manière générale, de personnes ayant des connaissances dans le domaine du marketing-communication (volonté forte de créer de nouveaux événements mettant en lumière l'association à Pékin).

L'association organise volontiers des visites sur place pour découvrir le site de Doudian (prévoir son propre moyen de transport). Alors, n'hésitez pas à les contacter !

**Contacts sur Pékin :**  
**elena@galloperez.com (anglais/ espagnol) ;**  
**marrioncita@yahoo.fr (français) ;**  
**Site internet :**  
**http://www.bethelchina.org**

### 4) NEW HOPE FOUNDATION :

A Pékin, l'association, située dans le quartier de Shunyi, a créé une maison (« New Day Foster home »), où elle recueille plus de 50 bébés



Photo : Couleur de Chine



orphelins provenant de provinces chinoises parfois éloignées, qui ont de graves problèmes de santé.

Les enfants les plus grands ont seulement 2 ans. L'association les soigne, ce qui augmente leurs chances d'adoption par la suite. Au total, 6 lieux existent en Chine (Jiaozuo, Luoyang...) et permettent de prendre soin de plus de 300 enfants.

L'association a besoin de volontaires à long terme.

La première possibilité est de rester un mois sur place (le logement est fourni). Pour postuler, avoir une expérience dans l'enseignement n'est pas requis, mais recommandé. Il faut parler couramment anglais et la connaissance de la langue chinoise est un plus. Il faut savoir enseigner en primaire et savoir préparer des leçons en autonomie.

L'autre possibilité est de rendre visite aux enfants 1 à 2 jours par semaine pour passer du temps avec eux en leur faisant faire une activité (lecture, chant, atelier DIY...) ou aider à la préparation du matériel pour l'école.

**Contact sur Pékin :**

**Rebecca Shook**  
**(beckymc121781@gmail.com)**

**Site internet :**  
**www.hopefosterhome.com**

**5) ROUNDABOUT :**

Ouverte en 2008, Roundabout récolte des objets de toute sorte, dans le but de les vendre dans son « charity shop ». Avec ce système, l'association finance 48 associations dont certaines sont situées à Pékin, mais aussi dans toute la Chine.

Le magasin est situé dans le quartier de Shunyi. On y trouve de tout, mais attention : pour être acceptés, les objets doivent être en bon état. Parfois, il s'agit même d'objets neufs. La liste des objets les plus utiles est donnée sur le site internet de l'association (livres pour enfants, jouets, couches...). Sorte de caverne d'Alibaba, la boutique est ouverte du lundi au samedi (9h30 à 17h30). Pour donner, pas forcément besoin de se déplacer, car plusieurs points

de donation existent à Pékin (les informations sont sur le site).

Toute aide est la bienvenue : si vous souhaitez devenir bénévole, il s'agit avant tout de s'occuper de recevoir, trier, étiqueter, ranger les objets donnés, pour ensuite pouvoir les vendre. L'association a aussi besoin de bénévoles pour assurer sa promotion dans les différents événements auxquels elle participe ou qu'elle organise elle-même (bazars, foires aux livres) dans différents lieux publics (centres commerciaux, cafés, universités, hôpitaux...).

Pas besoin de s'engager pour une longue période : les bénévoles indiquent leur disponibilité (une fois par semaine ou plus, seulement les vacances ou l'été...). L'association est flexible.

L'association gère aussi un centre communautaire, situé également à Shunyi. Pour la gestion de ce centre, elle a besoin de volontaires plus spécialisés (décorateurs d'intérieur, éducateurs...). Plus largement, elle a besoin de photographes, de traducteurs et d'informaticiens... La liste est longue !

**Contact sur Pékin :**  
**roundaboutvolunteer@yahoo.co.uk**

**Site internet :**  
**www.roundaboutchina.com**

**6) CHINA LITTLE FLOWER :**

L'association, fondée en 1995 aux Etats-Unis, s'occupe d'enfants orphelins ou abandonnés. Elle vient récemment (le 1er juin 2016) d'ouvrir un nouvel orphelinat basé à Shunyi : « Dew Drops Little Flower ». Ce lieu accueille jusqu'à 30 enfants de la naissance à 5 ans, 24 heures sur 24. Les enfants y restent jusqu'à leur adoption.

L'association accepte un nombre limité de volontaires chaque année pour s'occuper directement des enfants. De plus, en raison du public fragile concerné, elle demande un minimum d'engagement de 6 mois à 1 an. La connaissance de

la langue chinoise, en plus de la langue anglaise, est un plus. Plus largement, elle souhaite recruter des volontaires pour développer son site internet et mener des levées de fonds. Pour postuler, un formulaire individuel doit être rempli en ligne sur leur site internet (formulaire téléchargeable à l'adresse suivante : <http://www.dewdropslittleflower.org/get-involved/>).

**Contact sur Pékin :**  
**Rebekah Borden**  
**(rebekah@littleflowerprojects.org)**

**Site internet :**  
**www.dewdropslittleflower.org**



Texte de **Clémence Paillet-Augey**



Photo : Couleur de Chine



Photo : Roundabout





# ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES À PÉKIN

**S**eptembre est arrivé ! C'est la rentrée pour les enfants et l'organisation des activités annuelles. C'est également la rentrée des adultes avec ses bonnes résolutions dont souvent celle de réussir à trouver (enfin !) le temps de suivre avec constance un programme sportif ou culturel.

Déjà, grâce aux activités proposées dans certaines résidences et bien sûr grâce à Pékin Accueil, beaucoup d'entre nous ont l'opportunité de pratiquer leur loisir favori. Cependant, comme à l'impossible nul n'est tenu, l'association ne peut satisfaire tous les besoins. Heureusement à Pékin l'offre est large, à condition souvent de pratiquer un minimum l'anglais et aussi d'accepter parfois de payer des sommes supérieures à celles que les français sont habitués à régler. Comme partout, le bouche-à-oreille, la navigation sur Internet constituent des sources d'informations majeures. Ceci étant, pour vous aider,

vous trouverez ci-après quelques adresses d'activités toutes conseillées récemment par des membres de l'association (dont certaines figurent dans le Nihao Pékin). Malheureusement, en raison du manque de place, il n'a pas été possible de mentionner tel ou tel professeur de guitare, piano, tennis, calligraphie exerçant en individuel. Mais l'association, notamment par l'intermédiaire de ses hôtes de résidence, fera son possible pour vous aider à trouver la perle manquante.

## LES ACTIVITÉS « RÉSERVÉES » AUX PLUS JEUNES D'ENTRE NOUS :

La plupart des établissements où sont scolarisés nos enfants proposent des activités extra - scolaires culturelles et sportives de qualité. Les malls, en particulier celui de Solana avec sa patinoire intérieure, en offrent aussi. Ceci étant, beaucoup de parents nous ont chaudement recommandé :

- 1 - « Le Flam » dans Sanlitun, destiné principalement aux enfants francophones non scolarisés dans des établissements français. L'association organise « l'école du samedi » mais également les ateliers comme « théâtre-comptines », « photo et journalisme », « Art de la maille » et des camps de vacances ([www.flampekin.net](http://www.flampekin.net)),
- 2 - « Family Musik Fun » propose des sessions de 12 séances d'éveil musical sous forme ludique (avec par exemple des tambourins) pour les enfants accompagnés de la naissance à 5 ans. Un cours d'ukulele est également

ouvert aux adultes et aux familles ([www.familymusikfun.com](http://www.familymusikfun.com)),

3 - « Dragonfire » est un club de natation pékinois réputé avec des sites d'entraînement à l'école canadienne et à la WAB. Il permet également la pratique de la danse et de la gymnastique. Une réduction de 10% est accordée au personnel diplomatique ([beijing@dragonfire.com.cn](mailto:beijing@dragonfire.com.cn)),

4 - « Sports beijing » offre aux enfants et adolescents le choix entre 17 activités sportives dont le basket, la gymnastique, le baseball, l'escrime et l'escalade, en général dans les écoles internationales et des « summer camps » ([sportsbeijing.com](http://sportsbeijing.com)),

5 - Les jeunes adeptes du ballon peuvent bien sûr rejoindre dès 7 ans et jusqu'à 18 ans le « French Le » pour French l'Equipe ([www.frenchlequipe.org](http://www.frenchlequipe.org)). Les plus jeunes (dès 3 ans mais en anglais et chinois), le « clubfootball » les accueillera sur plusieurs sites dont BSB Sanlitun, Shunyi, YCIS ([www.clubfootball.com.cn](http://www.clubfootball.com.cn)),

6 - La paroisse francophone catholique de Pékin propose de la catéchèse pour les plus jeunes et une aumônerie pour le collège ([pastorale-jeunepekin@yahoo.com](mailto:pastorale-jeunepekin@yahoo.com)) ainsi que la participation au groupe scout Mattéo Ricci affilié aux Scouts et Guides de France.

#### LES ACTIVITÉS POUR LES SPORTIFS DE TOUS ÂGES (Y COMPRIS ENFANTS) ET TOUS CEUX À QUI UN PEU D'EXERCICE NE FAIT PAS PEUR :

1 - « Clubfootball » cité ci-dessus a aussi de nombreuses équipes adultes, y compris pour les femmes ([www.clubfootball.com.cn](http://www.clubfootball.com.cn)),

2 - « Beijing Golfers Club » très dynamique permet entre autres à ses adhérents l'accès à de nombreux parcours et à de multiples compétitions ([www.beijing-golfers-club.org](http://www.beijing-golfers-club.org)),

3 - Bruno Ntep dirige le « Nb8 taekwondo » qui organise des cours de taekwondo et plus généralement d'arts martiaux ainsi que du fitness, de la danse sur plusieurs sites (tel: 86 185 08 65 64),

4 - L'association « Capoeira Mandinga Brésil », outre ses cours de capoeira, promeut par divers événements la culture brésilienne à Pékin (ID weChat: MandingaBeijing et Capoeira Kids),

5 - Les « Beijing Hikers » organisent de nombreuses randonnées sur la muraille autour de Pékin en semaine et le week-end. Leur site précise pour chaque randonnée le niveau de difficulté ([www.beijinghikers.com](http://www.beijinghikers.com)),

6 - Escapades intenses le samedi à vélo autour de Pékin avec le Beijing peloton (pour se faire ajouter sur la liste mail [beijingpeloton@outlook.com](mailto:beijingpeloton@outlook.com), pour voir la programmation [beijingpeloton.com](http://beijingpeloton.com)),

7 - Cours de yoga le vendredi soir et le week-end, mini-stage week-end au Yogayard à Sanlitun ([www.yogayard.com/en/intex.html](http://www.yogayard.com/en/intex.html)),

8 - Cours de tennis à la Potter'sWeel International Academy, Langxinzhuang Road 1 Chaoyang District

9 - Le « Huijia Equeirian Club » (HEC) est affilié à la Fédération Française d'Equitation et offre des cours de grande qualité mais est situé à 1H-1,5H de Sanlitun. ([hecvanessa@huijaedu.org](mailto:hecvanessa@huijaedu.org)). Pour ceux qui n'auraient pas le courage ou les moyens de prendre leur voiture, il existe également un club hippique à Chaoyang Park,

10 - Le « Beijing Salsa Club » plutôt anglophone avec des professeurs philippins ([bjsalsa.com](http://bjsalsa.com)),

11 - Le « Jingwu Center » très dynamique organise sur Pékin des cours de kungfu, self-defense, taiji, taekwondo, kids kungfu mais également des stages très appréciés à Shaoling ([www.jinghuawushu.com](http://www.jinghuawushu.com)),

12 - « Ole Sports » offre la possibilité de pratiquer en individuel ou en famille escalade, ski, football et activités nautiques ([www.ole-sports.org](http://www.ole-sports.org)),

13 - « Alexander » avec plusieurs implantations sur Pékin nous a été recommandé pour le kickboxing mais invite également à la découverte d'une multitude d'autres activités ([www.alexander.cn](http://www.alexander.cn)).

#### POUR LES MÊMES ET POUR LES AUTRES :

1 - Cours d'art (dessins, peinture, sculpture, préparation aux admissions aux écoles d'art françaises et anglaises) au sein de l'Atelier de Marianne Daquet à Sanlitun et maintenant à Shunyi ([www.atelier.cn.com](http://www.atelier.cn.com)),

2 - Chorale adulte à la Deutche Kantorei Peking ([deutsche.kantorei.peking@gmail.com](mailto:deutsche.kantorei.peking@gmail.com)),

3 - Activités diverses, langues, art, calligraphie... au BLLC ([www.bds-cn.com](http://www.bds-cn.com)),

Enfin, n'oubliez pas dans votre programme de trouver un peu de temps pour profiter des parcs de Pékin où l'on peut pratiquer seul ou en groupe presque toutes ces activités !



Texte de  
**Elodie  
Bressaud**

# ACCOUCHER À PÉKIN OU EN FRANCE ?



Texte de **Juliette Kinn**

**D**éménager à Pékin en famille est une aventure, y vivre sa grossesse puis y accoucher est une superbe aventure et c'est bien plus simple que ce que l'on pourrait s'imaginer ! Cela peut être même bien plus sympa !

## AVANT TOUT, FAISONS UN PETIT ÉTAT DES LIEUX.

La Chine est le pays le plus peuplé au monde avec ses 1.379 milliard d'habitants. Soit plus de 16 millions de naissances par an ou 45 000 naissances par jour. Chiffre à mettre en parallèle avec nos chiffres en France de 800 000 naissances par an, soit 20 fois moins que la Chine. Pour la seule ville de Pékin, 500 000 naissances par an y sont recensées.

À noter qu'avec la fin de la politique de l'enfant unique, on attend 3 millions de naissances supplémentaires cette année.

Avec de tels chiffres, on peut dire que les Chinois sont des experts en accouchements.

Donc pas de panique, les maternités chinoises sont expérimentées ! De plus, l'enfant étant la prunelle de leurs yeux, les règlementations autour du suivi de grossesse et des accouchements sont très

strictes, laissant peu de place aux complications.

La qualité des soins est donc à peu près équivalente dans les grands hôpitaux publics que dans ceux du privé. Néanmoins, cela est à nuancer, car les tarifs proposés ainsi que les services associés y sont radicalement différents.

## CHOISIR UN HÔPITAL PUBLIC :

Accoucher dans un hôpital public coûte environ 3000 RMB par voie naturelle et 5000 RMB pour une césarienne. Certes, le prix est très attractif et compétitif mais qui dit hôpital public, dit temps d'attente plus long et un service moins personnalisé avec moins d'explications vu le nombre de patients... Il faudra aussi venir avec un traducteur si vous ne parlez pas chinois.

Côté médical, le suivi de grossesse est standardisé que ce soit dans un hôpital public ou privé donc pas de souci à ce niveau là. Vous aurez vos échographies et vos bilans sanguins et vous serez très bien prise en charge si complications il y a. Si vous êtes suffisamment confiante dans votre grossesse, que la langue chinoise n'a pas de secret pour vous, l'hôpital public est une bonne option. D'autant plus qu'ils ont souvent un parcours « VIP » avec chambre seule.

On trouve deux types de maternités, les hôpitaux généraux avec leur secteur maternité tels que *Peking University People's Hospital* 北京大学人民医院, *Peking Union Medical College Hospital* 北京协和医院, *Peking University Third Hospital* 北京大学第三医院, pour n'en citer que quelques uns, et « la maternité de référence » de Pékin qui est *Beijing Obstetrics and Gynecology Hospital* 北京妇产医院, l'équivalent de notre hôpital Necker enfant malades à Paris. Dans cette dernière, il y a plus de 3000 accouchements par mois, on prend en charge toutes la pathologie de la grossesse et de la femme. Toutes les grossesses très compliquées y sont transférées. Mais comme en France, tout le monde n'a pas besoin d'accoucher à l'hôpital Necker.

## CHOISIR UN HÔPITAL PRIVÉ :

L'option de l'hôpital privé : la question ne se pose pas vraiment si vous avez une bonne assurance privée qui couvre les soins liés à la maternité (attention néanmoins à bien vérifier que l'option maternité figure sur votre contrat car cela n'est pas systématique). Les prix y sont tout autres que ceux pratiqués dans le public. En effet, il faut déboursier approximativement 55000 RMB pour le "package voie basse" et 75000 RMB pour le "package césarienne".



Ici "package" sous-entend les nuits d'hospitalisation dans une chambre individuelle (type hôtel 5 étoiles), tous les soins pour la mère (péridurale incluse) et pour l'enfant, les services disponibles 24h/24 d'une équipe de soin incluant des médecins ainsi que les repas et les nécessaires toilettes pour maman et bébé.

*Oasis International Hospital* 明德医院 et *Beijing United Family Hospital* 和睦家医院 sont les deux plus connus et vraiment internationaux. Il y a aussi, pour un prix plus abordable, *Amcare Women's and Children's Hospital* 美中宜和美中宜和 et *HarMoniCare Medical* 和美妇儿. Tous deux sont au final plutôt « chinois » avec des équipes qui parlent rarement anglais, mais avec de meilleurs services d'accueil et d'hôtellerie que les hôpitaux publics. À Oasis International Hospital ou Beijing United Family Hospital, vous aurez facilement des consultations avec des médecins parlant anglais et/ou français.

Parmi le privé, on peut aussi citer Raffles Medical, anciennement SOS International Clinic, qui est ce que l'on appelle une « clinique », c'est-à-dire un cabinet de consultation seulement, sans urgence ni lit d'hospitalisation. On ne peut donc pas y accoucher. Mais on peut tout à fait y faire son suivi de grossesse comme on le ferait dans un cabinet de gynécologue en ville.

#### CHOISIR D'ACCOUCHER À PÉKIN ET NON EN FRANCE :

Lorsque l'on arrive dans une ville que l'on ne connaît pas, il y a toujours le stress de l'installation, de la prise des marques mais rien n'est insurmontable ! Par contre, quand il s'agit de notre santé et de notre enfant, on aime bien pouvoir tout comprendre et tenter de maîtriser un peu les choses, du moins de prendre les décisions en ayant compris tous les enjeux médicaux.

En Chine, il y a certes la barrière de la langue mais si vous avez le choix d'aller dans un hôpital international, ce problème est plus ou moins réglé car l'équipe médicale parle anglais. Certains moins bien que d'autres mais vous aurez toujours au moins une personne qui parle couramment anglais et parfois français. Un "plus" des hôpitaux privés: ils ont un service marketing qui vous propose des visites guidées de la maternité et de l'hôpital. On vous montre la salle d'accouchement, les chambres, la nurserie etc, et on vous explique le déroulement de votre accouchement de l'arrivée à la maternité jusqu'à la prise en charge du bébé. Les hôpitaux privés fonctionnent comme des entreprises et ont un service client qui est là pour vous écouter et tout vous expliquer, donc n'hésitez surtout pas à leur poser toutes vos questions.

Certes, en France, vous aurez sûrement votre famille à vos côtés, mais avoir votre mari, ça pour moi, ça n'a pas de prix ! L'autre gros "plus" en Chine, c'est la possibilité de compter sur une Ayi pour vous aider dans toutes les

tâches quotidiennes vous permettant de vous concentrer sur votre nouveau né. Et ça, c'est un vrai soulagement!

#### Quelques témoignages d'un accouchement à Pékin

##### ALEXANDRE, JEUNE PAPA D'ARTHUR, NÉ À OASIS INTERNATIONAL HOSPITAL.



«Les cours de préparation organisés par l'hôpital étaient d'un bon support dans l'appréhension du déroulement de l'accouchement. La place et le rôle du père y étaient décrits. Sans pour autant être à l'aise le jour J, j'y ai trouvé plus facilement ma place. Le personnel était très professionnel, prévenant et disponible, la chambre spacieuse et agréable. Les entrées de la chambre étaient filtrées à notre convenance, nous autorisant à avoir des moments privilégiés en famille, ce qui nous a permis de faire la connaissance de notre petit Arthur. Dans ces conditions, je re-signe pour Pékin ! »

##### YANN, JEUNE PAPA DE MATHÉO 1 AN, NÉ À BEIJING UNITED FAMILY HOSPITAL.



«J'ai confiance en la capacité des médecins ici et j'étais plus rassuré par la possibilité de faire un suivi régulier de la grossesse par le même gynécologue. Avoir le même médecin tout au long de la grossesse m'a permis de mieux m'intégrer dans cette aventure d'une première grossesse. Les médecins de nationalités différentes peuvent avoir des approches différentes et donc amener beaucoup de confusion, surtout lorsque l'on est complètement novice dans le domaine. L'accouchement de ma femme a été pour moi un moment magique ! Les sages-femmes ont encouragé ma femme à la manière d'un coach sportif : c'était impressionnant ! Les premiers soins à l'enfant étaient donnés dans la même chambre et cela a énormément contribué à nous faire vivre pleinement sa naissance. Je suis ravi d'avoir fait le choix de Pékin.»

##### JENNIFER EST MAMAN DE 2 ENFANTS. ERIK A 4 MOIS ET EST NÉ À OASIS INTERNATIONAL HOSPITAL.



«Nous avons déménagé à Pékin, j'étais déjà enceinte et il m'a semblé tout naturel d'accoucher à Pékin. La barrière de la langue et la différence culturelle étaient les plus difficiles à surmonter. J'étais habituée à des pratiques et consignes médicales plus tranchées, j'étais du coup parfois dans le flou devant des pratiques différentes et dans l'incertitude à devoir choisir moi-même ce que je voulais faire pour l'accouchement. Ce que j'ai beaucoup apprécié était l'attention et la flexibilité de l'équipe soignante, on se sent écouté et on se sent cocooné jusqu'au bout.»

# LES PERLES DE PÉKIN

## BONS PLANS GOURMANDS

**Les bons plans gourmands de Cuisine Mei Wenti Academy.**  
Olivia vous présente deux restaurants coup de coeur.

[www.cuisinemeiwenti.com/blog](http://www.cuisinemeiwenti.com/blog)

### INN & OUT, LE YUNNAN AU COEUR DE PÉKIN

Qui n'est jamais allé diner chez Inn & Out ? Un référence pour découvrir les spécialités de la région du Yunnan. Si vous venez d'arriver en Chine et que vous redoutez un peu de vous aventurer dans les petits restaurants de quartier ou encore que votre palais n'est pas prêt pour le poivre du Sichuan ou les piments oiseau, Inn & Out est une bonne adresse. La cuisine du Yunnan est assez différente de celle du reste de la Chine. Elle se rapproche quelque peu des saveurs de l'Asie du sud qui est légère, non épicée, raffinée. La galette de pommes de terre, le fromage grillé, les oeufs brouillés au jasmin ou encore les champignons sautés sont des incontournables !

Coté ambiance, on se croirait presque à Lijiang : serveurs en habits traditionnels, meubles en bois massif, ce qui ne gâche pas le plaisir.

Si l'on devait faire deux reproches à cette enseigne, ce serait tout d'abord son niveau sonore : les repas sont généralement assez animés. Par ailleurs, le service est parfois assez expéditif.

A part ça, on se régale et c'est le principal !

Coté tarif, comptez en moyenne 30 à 50rmb par plat.

Deux adresses s'offrent à vous, l'une en face du Worker's stadium, l'autre proche de la rivière au nord de Sanlitun.

**1 SANLITUN BEIXIAOJIE, SANLITUN**  
**8454-0086, 6467-5235**

**TUN SAN LI YONGLI INTERNATIONAL PLAZA, 21 GONGTI BEILU, SANLITUN**  
**+86 10 5801 0086**

### CHI, UNE ADRESSE FUSION DE QUALITÉ

Si vous vous baladez du côté du Temple des Lamas et recherchez une bonne table, dans un cadre raffiné, vous pouvez opter pour Kings Joy, une adresse végétarienne de qualité. Ou alors, dirigez-vous vers Wudao Hutong pour un cadre plus relax, moderne et une cuisine fusion raffinée : vous trouverez votre bonheur chez Chi. Au choix : deux menus dégustation terre ou mer pour 300rmb le soir et un choix réduit à la carte pour le déjeuner. N'hésitez pas, vous ne serez pas déçus et le service attentionné et rapide vous séduira.

**67 WUDAOYING HUTONG,**  
**DONGCHENG DISTRICT**



# PÂTE BRISÉE

## 咸塔皮

Pour 4 personnes, 4 人份  
Préparation 15 min, 准备时间 15 分钟  
Réfrigération 60 min, 冷藏时间 60分钟



### INGRÉDIENTS

### 原料

- |                  |           |
|------------------|-----------|
| - 125g de beurre | - 125克 黄油 |
| - 250g de farine | - 250克 面粉 |
| - 1 jaune d'oeuf | - 1个 蛋黄   |
| - 50ml d'eau     | - 50毫 升水  |
| - 5g de sel      | - 5克 盐    |



### PRÉPARATION

- Sortir le beurre du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.
- Le couper en petits cubes.
- Tamiser la farine, la disposer en fontaine sur un plan de travail.
- Ajouter au centre l'eau, le jaune d'oeuf, le sel.
- Mélanger délicatement. Ajouter le beurre au centre.
- Recouvrir avec la farine et travailler rapidement avec le bout des doigts.
- Puis écraser avec la paume de la main jusqu'à ce que le beurre soit incorporé à la farine.
- Former une boule avec les mains. Couper la pâte en 4.
- Reforme une boule puis l'écraser pour former un disque.
- Recouvrir de film plastique. Placer au réfrigérateur 1 heure avant de l'étaler.

### 做法

- 提前30分钟把黄油从冰箱里拿出来。
- 把黄油切成小块。
- 把面粉过滤，放在一个平和干净的地方。在面粉的中间做个洞。
- 在面粉的中间加水，蛋黄和盐。
- 用手指慢慢的搅拌。从面粉中心加入黄油。
- 在黄油上面覆盖面粉。用手指很轻轻地将黄油块与面粉均匀混合。
- 借用用手掌的力量将让黄油软化，可重复这个动作直至黄油完全融入面粉。
- 用手整理面团成球状。然后切成四块。
- 用手将面团拍成球状，然后用手掌将面团压平。
- 用塑料保鲜膜包好，放到冰箱里冷藏大约1个小时。

Pensez à sortir le beurre du réfrigérateur à l'avance afin qu'il soit facile à étaler. Vous pouvez préparer la pâte à l'avance et la congeler.

不要忘记把黄油从冰箱提前30分钟拿出来  
可以事先准备好面团然后将其冷冻起来



Recette de  
**Olivia Guinebault**  
Cuisine Mei Wenti Academy  
[www.cuisinemeiwenti.com/blog](http://www.cuisinemeiwenti.com/blog)





\* bonjour en Hôchain

བགྲ་ཤེས་བདེ་ལེགས  
Tashi Delek!



**TIBET  
ROADS**

[www.TIBET-ROADS.fr](http://www.TIBET-ROADS.fr)  
[himalaya.asianroads@gmail.com](mailto:himalaya.asianroads@gmail.com)

**Agence de voyages sur mesure au Tibet**

## SALON DE COIFFURE FRANCAIS AU COEUR DE PEKIN

soins de beauté - épilation - makeup - manucure



**CATHERINE  
DE FRANCE**  
HAIR & BEAUTY SALON  
法式美容美发沙龙

北京市朝阳区新东路  
10号逸盛阁首层

EAST AVENUE BLD Ground Floor,  
No. 10 Xindong Lu, Chaoyang District, Beijing  
Reservations: 135 2147 3492 ou 84435120  
[www.catherinedefrance.com](http://www.catherinedefrance.com)



**Globy**  
Pet & Animal Relocation

Room 26B Block 2, Bauhinia Court,  
No.30 Dongsanhuan Beilu,  
Chaoyang District,  
Beijing 100026, P.R.China

Tel: +86-10-8762-5020

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

Email: [beijing@globypetrelo.com](mailto:beijing@globypetrelo.com)  
[beijing1@globypetrelo.com](mailto:beijing1@globypetrelo.com)

**CIM**   
Continental International Moving



- Overseas & Domestic Moving
- Office Moving
- Record Storage
- Document Service
- Logistics
- Pet Relocation

Email: [info@cimmover.com](mailto:info@cimmover.com)

Tel: (8610)87625110

Wherever you move, whenever you move, call CIM!

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



# **MOSTO PAR DANIEL URDANETA**

# **GROUPE DE RESTAURANTS PRIMÉS**

## **ANIME PÉKIN DEPUIS 2008.**

Mosto est un restaurant gastronomique international de type décontracté ayant une atmosphère détendue et optimiste. Il est situé au cœur du quartier le plus animé de Pékin, Sanlitun.  
Le groupe Mosto inclut les restaurants Moka Bros et Modo Urban Deli.

**MOSTO OFFRE UN VERRE DE VIN MOUSSEUX POUR TOUS LES MEMBRES DE PÉKIN ACCUEIL SOUS PRÉSENTATION DE LEUR CARTE DE MEMBRE.**



5208 6030  
Sanlitun Nali Patio  
[mostobj.com](http://mostobj.com)

