

# PÉKIN INFOS

#68 - JUIN-AOÛT 2017

LE MAG' FRANCOPHONE  
DE PÉKIN

**PRENONS L'AIR**  
Sorties et escapades  
pour profiter de l'été

Retour sur la  
**ROUTE DE LA SOIE**

**LE TOFU,**  
pilier de la gastronomie chinoise

**TOUS À L'EAU**

Piscines, spa, parcs aquatiques



PEKIN ACCUEIL

## LA RÉDACTION

### Rédactrice en chef

Rana Sbaity  
pekin.redaction@gmail.com

Clémence Paillet-Augey a décidé de quitter la rédaction de Pékin Infos. Nous lui souhaitons une bonne continuation.

### Responsables de la publicité

Laurent Falcon  
Mélanie Rochigneux  
presidencepekinaccueil@gmail.com

### Responsable de la mise en page

Régis Mora

### Illustrations et mise en page

Pegah Berton

### Comité de rédaction

Élodie Bressaud  
Sophie Malac  
Céline Pardo  
Rana Sbaity

### Contributeurs

Elodie Bressaud  
Guy Aranda  
Bruce Bejm  
Isabelle Malet  
Sophie Malac  
Charles Lagrange  
Eric Meyer  
Karina Pellegrin  
Céline Pardo  
Elodie Schaeffer  
Clotilde Crozier  
Sophie Coras  
Sylvie Sibellas  
Laurent Falcon  
Pegah Berton  
Lou Karnatak  
Lokmane Benaicha  
Sonia Jutard-Bourreau  
Olivia Guinebault

Merci à Claire Duxin qui a participé à la relecture des articles de ce magazine

Photo de couverture : GU BEI SHUI  
ZHEN (Beijing Water Town)

## LE 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](mailto:presidencepekinaccueil@gmail.com)



### Mélanie Rochigneux *Vice-Présidente*

Mélanie vit à Pékin depuis 3 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](mailto:presidencepekinaccueil@gmail.com)



### Elodie Bressaud *Secrétaire Générale*

À Pékin depuis 2 ans avec son mari et 2 enfants, Elodie a profité pleinement de sa première année pour découvrir la ville et faire de belles rencontres grâce à l'association. Elle assure le secrétariat général de l'association et la liaison entre le bureau et le magazine Pékin Infos.  
Contact : [pekinaccueil@gmail.com](mailto: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 a souhaité se réinvestir auprès de la communauté francophone.  
Contact : [nathaliearanda@yahoo.fr](mailto: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 2 ans. Il est maintenant père au foyer et s'occupe de sa fille.  
Contact : [sitepekinaccueil@gmail.com](mailto:sitepekinaccueil@gmail.com)



## SOMMAIRE

Déjà la chaleur s'est abattue sur Pékin. L'été approche, avec son lot de départs : vacances ou déménagements, adieux et retrouvailles ! Que l'on « rentre chez soi » ou que l'on parte à la découverte d'autres horizons, ce n'est pas sans un pincement au cœur que l'on quitte une telle ville, ni qu'on s'éloigne de ses amis. Ce numéro donne d'ailleurs la parole à d'anciens « Pékinois » qui nous livrent quelques-uns de leurs meilleurs souvenirs. Pour vous aider à patienter jusqu'au départ, et bien sûr pour ceux qui restent, vous trouverez ici un dossier spécial été avec des idées de sorties, de visites et de petits voyages : de quoi rafraîchir ses esprits et ses sens pour affronter la canicule !

Cette année encore, les bénévoles de Pékin Accueil ont proposé foule d'activités et de rencontres qui ont contribué à souder la communauté francophone de Pékin. Qu'ils en soient ici chaleureusement remerciés ! Certains partent, d'autres restent... Notre association a besoin de toutes les bonnes volontés et énergies positives pour continuer l'aventure. N'hésitez donc pas à nous contacter si vous avez envie de vous impliquer : rejoignez-nous !

Toute l'équipe de Pékin Accueil vous souhaite un bel été !



Laurent Falcon

## PÉKIN ACCUEIL EN MOUVEMENT

## En images 4

Soirées, cafés-rencontres, balades : revivez le trimestre

## Sortie Pékin Accueil 6

Week-end ski à Wanlong

## Les Croqueurs de Pékin 7

Des apprentis dessinateurs

## VIE PRATIQUE

## Festival Croisements 9

Zoom sur le Festival et la Fête de la Musique

## Street food à Pékin 10

Osez brochettes et crêpes !

## TÉMOIGNAGE

## Pékin dans la peau ? 12

Les signes qui ne trompent pas

## PÉKIN CULTURE

## Les oasis de la Route de la Soie 14

Courants d'échanges entre la Chine et la Méditerranée

## Histoire 18

La dernière lutte de « Padroado » portugais

## Petit Peuple 19

Et Li Yinglai créa la femme...

## Lecture 20

Livre Coup de cœur et présentation du Club Lecture

## La poésie de langue française à l'honneur 21

## L'affiche chinoise 22

Objet de collection en technicolor

## DOSSIER : EXPLORONS PÉKIN ET SES ENVIRONS

## « Nos lieux préférés à Pékin » 26

D'ex-Pékinoises vous racontent

## Flânerie à la découverte des portes du vieux Pékin 28

## C'est l'été, prenons le frais 30

dans les magnifiques parcs de la capitale

## Évadez-vous à Chengde 32

Résidence d'été des empereurs

## Week-end escapades autour de Pékin 34

Dépaysement garanti !

## Pékin à l'heure des plaisirs aquatiques 36

Piscines, spa et parcs

## BIEN-ÊTRE

## Les bienfaits du concombre amer et des fungus 39

## Le suivi médical des enfants 41

Du nourrisson à l'adolescent

## GOURMET

## En savoir plus sur le tofu, ça vous dit ? 43

Ses différentes variétés et ses recettes

## Bons plans gourmands 46

## Recette 47

Salade de concombre au tofu

PÉKIN ACCUEIL EN IMAGES



VISITE DU TEMPLE DU CIEL  
AVEC NELLY ALIX  
DE " PÉKIN PAR COEUR "  
4-5 MARS 2017



DÉCOUVERTE DU QUARTIER CAOCHANGDI  
AVEC NIKO DE LA FAYE  
ARTISTE PLASTICIEN  
10 MARS 2017





CAFÉ RENCONTRE CHEZ O'STEAK  
OFFERT PAR GROUPAMA-AVIC  
7 AVRIL 2017



LES INTERVENANTS :  
FRANCK DESEVEDAVY,  
AVOCAT ET SÉBASTIEN DEMICHELIS



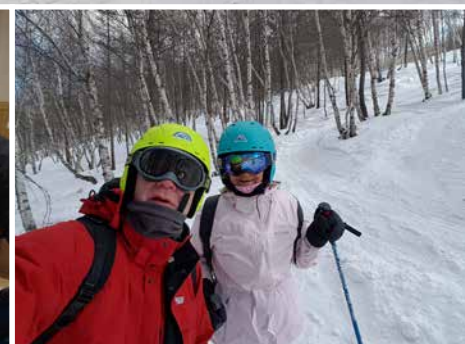
CHASSE AUX œUFS DE PÂQUES  
AVEC COMPTOIRS DE FRANCE  
16 AVRIL 2017



APÉRITIF ENTRE AMIS AU KOKOMO  
21 AVRIL 2017



# À LA DÉCOUVERTE DES PISTES DE WANLONG !



**C**e vendredi 24 février, à 19 heures, devant l'Agricultural Center, notre petit groupe se forme, plein d'entrain, malgré la fatigue de la semaine, à l'idée de découvrir les pistes réputées de Wanlong et, pour la plupart d'entre nous, les pistes chinoises...

Nous prenons l'apéritif entre notre bus et le troisième périph' en attendant le retardataire et nous voilà en route. Après quelques embouteillages et une erreur d'aiguillage du chauffeur qui occasionne un détour d'une centaine de kilomètres, nous arrivons à Wanlong pour découvrir avec plaisir qu'il y a même de la vraie neige dans la station ! Mais vite au lit ! Enfin, pour ceux qui ont la chance de ne pas être tombés sur une chambre avec tatami !

Le lendemain matin, rendez-vous est pris après le petit-déjeuner pour récupérer le matériel et les forfaits. La station étant très bien organisée, les formalités pratiques sont vite réglées. Chacun reçoit une carte magnétique sur laquelle sont inscrits les forfaits payés et le matériel loué : skis, chaussures, gants, pantalons, lunettes et casque obligatoire pour prendre les remontées mécaniques. Il suffit ensuite de passer à chaque guichet et de récupérer son matériel. En fonction de votre pointure et de votre taille vous sont remis des skis pré-réglés...

C'est parti ! De petits groupes se forment selon les familles, les affinités et les niveaux ; quelques flocons de neige laissent place à un ciel presque bleu ; les queues

devant les remontées mécaniques sont brèves. La station s'offre à nous avec ses très belles pistes, des jolies bleues aux sportives noires, mais aussi avec ses possibilités de hors pistes entre les bouleaux.

Tout le monde se régale, avec des pauses pour savourer qu'un hamburger, qu'une brochette, qu'un excellent café expresso, avec aussi parfois de petites difficultés pour retrouver ses skis. En effet, aucune organisation n'est sans faille et nous avons tous les mêmes skis. Donc comment les repérer lorsque, en haut du télécabine, l'employé bien intentionné les sort à toute vitesse des casiers ? Comment faire lorsque, pendant votre arrêt, quelqu'un a pris les vôtres ? Rassurez-vous, nous avons vite appris...

Après cette belle journée, prolongée pour certains par un bain dans les luxueuses sources chaudes de l'hôtel, nous nous retrouvons pour dîner, certes sans fondue ni raclette, mais avec bière pression et fûts de vin qui donnent un petit air d'Europe !

Le lendemain, le soleil est vraiment au rendez-vous et c'est avec regret qu'en début d'après-midi nous regagnons Pékin, plus rapidement que nous ne l'avions quittée.



Texte de  
**Elodie Bressaud**



“UN VOYAGE DE MILLE LIEUX COMMENCE TOUJOURS PAR UN PREMIER PAS”.

C'est par cette citation de Lao-Tseu que commençait le mail de Jean-Yves Simon, peintre-écrivain, nous invitant à participer à un atelier de carnet de voyage.

J'avais toujours admiré ces dessinateurs croisés au détour d'une ruelle ou d'un temple lors de vacances et m'étais dit que j'aimerais être de cette tribu de talentueux anonymes.



Et là, par l'évidence de cette citation, la possibilité de faire ce premier pas s'offrait à moi et je ne pouvais laisser passer cette chance.

Je me suis donc retrouvé un vendredi matin avec d'autres "apprentis dessinateurs de rue" au



Comme chacun de nous, je jugeais mes dessins médiocres et le simple fait d'être au contact des passants me dissuadait de tenter l'aventure.

bord du canal de LiangMaQiao. Nos débuts furent certes hésitants et laborieux, mais sous les conseils avisés de Simon Laoshi, les coups

de crayons se sont fait plus précis et plus expressifs.

Nous n'avons pas seulement appris à dessiner, mais surtout à regarder.

Cela fait maintenant trois ans que je dessine dans la rue, et même si le professeur est retourné à Paris, nous continuons à nous retrouver pour dessiner entre amis.

Les jours où la pollution nous épargne, parcs, temples, bâtiments modernes ou anciens, 798 et les hutongs nous accueillent avec bienveillance.

Nous sommes toujours surpris de la gentillesse et du plaisir des Chinois à nous voir croquer leur cadre de vie.

En hiver, nous dessinons bien au chaud dans les musées et cafés.

Si je devais retenir deux moments forts ?

Les fins de séance où nous posons



tous nos dessins pour une photo souvenir de nos "œuvres" et où chacun s'extasie sur les dessins des autres tout en trouvant le sien très très mauvais !

Et bien entendu l'amitié entre dessinateurs, renouvelée chaque année avec les nouveaux arrivants. Alors si vous savez

un peu dessiner, que les crayons ou les pinceaux vous démangent et que vous avez envie de rencontrer des gens partageant votre passion, rejoignez-nous. Dessinez pour vous-même, votre plaisir n'en sera que plus grand.



Texte de **Guy Aranda**



**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 http://chinahorizontravel.com

Scannez  
notre code  
QR avec  
WeChat



# Forum des Activités

le 15 septembre,  
de 9:30 à 11:30,  
à l'auditorium du Beijing  
United Hospital.

Le Forum est l'occasion de découvrir toutes les activités de Pékin Accueil et de renouveler votre adhésion à l'association.

Nous vous attendons nombreux :  
cet événement est important  
pour bien démarrer cette nouvelle année !

[www.pekin-accueil.com](http://www.pekin-accueil.com)

**CIM**  
Continental International Moving



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

Email: info@cimmover.com  
Tel: (8610)87625110  
Wherever you move, whenever you move, call CIM!

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





## ZOOM SUR LE FESTIVAL CROISEMENTS 2017

En 2017, le festival Croisements fête ses 12 ans. Au fil des douze années passées, Croisements est **devenu le premier festival culturel étranger en Chine**, et le plus grand festival français à l'étranger. Chaque printemps, le festival montre en Chine la création française et des « croisements » artistiques franco-chinois dans de nombreuses disciplines : théâtre, danse, musique, arts visuels, nouveaux médias, cinéma et livre.

Cette année encore, le festival reçoit le parrainage d'artistes chinois amis de la culture française : **Cui Jian**, le « père du rock chinois », **Wang Yabin**, danseuse et chorégraphe, **Sui Jianguo**, sculpteur, **Lu Ming**, auteur de bandes dessinées, et le réalisateur **Jia Zhangke**.

En 2017, la programmation du 12<sup>ème</sup> festival chinois reflète à la fois la maturité du festival et de ses relations avec les partenaires culturels chinois avec l'invitation de « pointures » de la culture française (Josef Nadj et Carolyn Carlson en danse, l'actrice Isabelle Huppert, les artistes Claude Lévêque, Philippe Parreno et

Valérie Belin, l'orchestre philharmonique de Radio France, etc.), et une nouvelle jeunesse, avec des représentants du dynamisme de la création française.

Découvrez la programmation du festival Croisements sur : <http://croisements.faguowenhua.com/> et sur le WeChat de Faguowenhua (ID: faguowenhua).



## FÊTE DE LA MUSIQUE À PÉKIN

Dans le cadre du festival Croisements, la Fête de la Musique aura lieu à Pékin du 18 au 21 juin.

Le **Théâtre 77** accueille la Fête de la Musique le 18 juin pour un après-midi de concerts endiablés. Paré de sa funk envoûtante, le groupe français **King Krab** va faire swinguer le public pékinois, tandis que **Mademoiselle** et son orchestre, **quatuor québécois** qu'on ne présente plus, nous charmera au son de musiques françaises indémodables !

Noctambules, rendez-vous le 21 juin à partir de 21h pour des concerts dans plusieurs lieux emblématiques de la scène indépendante pékinoise ! Au **Chao Hotel**, jazz et funk au rendez-vous des mélomanes, avec King Krab. Au **Modernsky Lab**, le reggae est de la partie avec **Taiwan MC**, fidèle acolyte de Chinese Man, qui partagera la scène avec la très stylée artiste chinoise Chacha et Raddam Ras. Retour à la case hutong, cœur de l'univers musical de la capitale, là où le festival a fait pousser ses racines dans les bars locaux. Au **Yugongyishan**, le mystérieux et avant-gardiste gang Las Aves vous propose un voyage musical futuriste au son de leur album « Die in Shanghai ». À ses côtés, le mythique groupe chinois Residence A, l'un des chefs de file de la scène musicale disco, et Gate to Otherside. Au **Yue Space**, French 79 hypnotisera le public de son électro fantasmagorique, en compagnie de Huangjin, limune et VU.

Ne nous arrêtons pas en si bon chemin : prenez votre Mobike et rendez-vous au School Live Bar, qui ouvre sa scène à Colours in the Street (un « feel-good band » français qui emprunte à la pop britannique) et Elenore, tandis que le **DDC** opéra pour les groupes Hot Club of Beijing, Spice Cabinet et 4 Channel Club. Enfin, le **Modernista** (Stevie Mack), le **Hot Cat Club**, le **Caravan**, le Salud, le **Café de la Poste** et bien d'autres lieux rendront également hommage à la Fête de la Musique.

# DÉCOUVRONS LA GASTRONOMIE DE RUE !



**O**n entend souvent parler de « street food » en Chine. Avez-vous testé ? « Oh ciel non, j'ai bien trop peur de tomber malade ! » Pourtant il existe à Pékin une vraie « gastronomie de rue » bien plus digne d'éloges que le vulgaire « street food ». Pourquoi ne pas tenter l'expérience et ce à différentes heures de la journée ? La gastronomie de rue est du matin et du midi. Lorsqu'elle n'est pas de collation, elle est du soir. Au-delà de ses qualités gustatives, elle est aussi généralement grandement appréciée pour son ambiance. Surtout celle de la nuit. Vous avez dû passer lors de vos balades nocturnes par de petites ruelles où vous pouvez humer la douce odeur de grillades. « Je ne me fourvoie pas, c'est bien un vendeur de brochettes que je vois là ! »

## **BROCHETTES, BROCHETTES**

À mon humble avis, s'y atteler est le meilleur moyen pour s'imprégner d'une partie de la culture populaire locale et par-dessus le marché pour mettre à rude épreuve les heures de mandarin durement acquises avec le Laoshi.

Petit mode d'emploi lors d'un dîner : une fois le lieu repéré (évitiez de préférence les lieux trop touristiques et préférez celui de votre quartier, à l'angle de la rue puis à droite), prenez place sur un tabouret de fortune près d'une petite table en bois de manière à avoir une vue imprenable sur tous les autres clients. Commandez les quelques spécialités locales recommandées ainsi que de la bière locale, la Yanjing pour Pékin, ne vous trompez pas. Si vous n'êtes pas encore sûr de votre choix, n'hésitez

pas à vous lever et, accompagné de la serveuse, pointez du doigt les mets des autres clients qui vous font envie. Pour patienter le temps de la cuisson, commencez à vous rafraîchir avec la pression locale. Une fois servi, dégustez, finissez la première bière dans votre gobelet généralement en plastique. Sortez l'incontournable « fuwuyuan er, zai lai yi ping er ». Et là tout commence. Si vous avez prononcé les quelques mots précédents en chinois, votre regard va sans doute rencontrer ceux d'autres clients, sans aucun doute épatés par votre niveau linguistique. C'est à vous de jouer : soutenez l'un des regards (un qui paraît convivial), esquissez un sourire, soulevez votre gobelet plein et lancez un « ganbei » ; la soirée ne fait que commencer.

À partir de là, les choses vont se faire naturellement. C'est un peu le code de la brochette qui s'applique : un autre client va vouloir venir faire un ganbei avec vous, un autre savoir d'où vous venez puis encore un autre va vouloir vous faire goûter tel ou tel plat. Après quelques ganbei, vous serez sans doute assis à une table de Chinois ou une table de Chinois sera assise avec vous. Discutez, festoyez, levez le coude et vous comprendrez la légendaire hospitalité du Pékinois. Je ne vous en révèle pas plus, chacun est maître de sa brochette party.

Petit bonus : répétez l'expérience dans les autres villes de Chine pour comparer les spécialités mais aussi les différentes ambiances. Grands moments garantis !

Ma pratique personnelle est d'emmener dans mon restaurant à brochettes favori mes visiteurs venant pour la première fois en Chine. Le décor est planté et la couleur annoncée ! Croyez-moi, après quelques années d'expérience, pas un malade au compteur ! Pour bien choisir le restaurant en question, souvenez-vous de respecter le principe chinois : une enseigne vide est une mauvaise enseigne !

Pour finir, voici la recommandation une fois attablé :

- Brochettes d'agneau (yang rou chuan) et de bœuf (niu rou chuan) à déguster avec quelques :
- Pains grillés (mantou pian)
- Aubergines grillées (jie zi)
- Brochettes de poulpes (you yu chuan)
- Huîtres grillées à l'ail (shan hao)
- Champignons grillés (xiang gu)
- Nouilles sautées (chao mian) ou riz sauté (chaofan)
- Cœurs de poulet (ji xin)
- Ailes de poulet (ji che)
- Cacahuètes (hua shan)
- Concombres aillés (dong hua)
- Coquillages (hua jiao)
- Raviolis chinois (jiao zi)

et ...

une caisse de bière locale !

### À NOUS LES « JIAN BING », DÉLICIEUSES CRÊPES LOCALES

Vous êtes à présent un as du maniement de la brochette. La bière locale n'a plus de secret pour vous, peu importe la ville dans laquelle vous vous trouvez, vous connaissez le nom de la bière du coin, ou vous êtes devenu un spécialiste du tabouret de rue. Vous vous levez, rassasié, et vous allez vaquer à vos occupations. Quelques heures après, avant de rentrer prendre enfin le repos que vous méritez, une petite voix qui vous est bien familière murmure : « Famine ».



Ciel ! Que faire ? Non, non et non, vous êtes à Pékin, et vous allez cette fois-ci éviter l'enseigne au grand M jaune. Ma recommandation est la crêpe de rue chinoise (jian bing).

La pâte à crêpe est versée sur une surface chauffée et plate pour former la crêpe en question. Dessus est cuit un œuf et le tout est accompagné d'oignon vert haché, cumin, sésame et coriandre (oui, vous avez le droit de demander à retirer un aliment en cas d'allergie ou autre incompatibilité gustative des papilles). Pour finir, ajoutez ou non le supplément saucisse et n'oubliez pas d'indiquer votre degré d'épice souhaité. La crêpe vous sera tendue, fermée, prête à être dégustée sur un tabouret (encore un nouveau, tiens) ou debout. Pendant que vous apaisez les cris de votre cher estomac, ne manquez pas de discuter avec le vendeur, bourru mais toujours très chaleureux, car venant du nord-est (Dongbei), ou encore avec les autres amateurs locaux de la crêpe de rue. Vous les reconnaîtrez facilement car ce sont ceux qui généralement « sifflent » : c'est bien connu, la crêpe se déguste brûlante.

Vous trouverez ces vendeurs ambulants dans tous les quartiers animés le soir (Gongti xi lu par exemple). Mais le vieux Pékinois préférera s'en délecter le matin, assez tôt, près des sorties de métro, arrêts de bus ou autre lieu de passage très fréquenté le matin. Ma préférée est disponible toute la journée et se trouve dans Fangzhuanchang hutong, entre la Tour du Tambour et Nanluogu xiang, juste au nord du Great leap. À faire lors d'une balade commençant par la Tour de la Cloche puis descendant vers le sud près du canal reliant le lac Qianhai et en finissant dans les hutongs orthogonaux à Nanluogu xiang.



Texte de  
**Bruce Bejm**

**A**près quelques jours de réflexion, des conseils de famille, des heures d'investigation sur le net à la recherche d'expériences similaires, ta famille et toi avez enfin franchi le pas : vous avez déménagé à Pékin ! Si c'est ta première année parmi nous, il te tarde peut-être le mois de juin et la transhumance française. Tout est normal, c'est le manque de fromage qui parle. Après cette première année d'expatriation où la dépression automno-hiverno-printanière s'est peut-être invitée, rassure-toi, la deuxième année, on revit. Littéralement. Il était temps. Tu pourras bientôt dire que tu es parfaitement adapté à ce nouvel environnement. D'ailleurs, en voici quelques preuves :

# PÉKIN DANS LA PEAU ?

## LES SIGNES QUI NE TROMPENT PAS

### 1. TU ROULES EN 2 ROUES



Tu avais bien essayé le Solex de maman en 1994 et tu t'étais juré de ne plus remonter sur un tel engin (tu avais réussi à te faire peur en parcourant 20 mètres). Une fois arrivé à Pékin, il a bien fallu se rendre à l'évidence : la quête de l'autonomie passe par un 2 roues. Une fois le magnifique

scooter acheté, tu l'as customisé dès les premiers froids. À toi la couverture rose fluo, remplie de Hello Kitty ou de Minions. Born to be wild !!

### 2. TU FAIS DES CHOSES QUE TU NE FAISAIS PAS/PLUS

Débarassé des conventions auxquelles tu étais habitué et des contraintes de la vie quotidienne (métro-boulot-dodo pour les plus chanceux), tu as le champ libre pour faire les choses les plus folles.

Toi qui n'as jamais, vraiment JAMAIS, voulu te déguiser (à part en CM2, en 1989, pour fêter avec ton école, ta ville, que dis-je ? ton pays ! le bicentenaire de la Révolution française : tu as bien senti que, cette fois, ce n'était pas négociable...), tu arbores fièrement un t-shirt « I climbed the great wall », des oreilles de girafe, un chapeau à oreilles de chat ou une barrette brin de persil. Pourquoi ? Parce que.

Toi qui n'étais pas retourné en boîte de nuit depuis tes 20 ans, tu as retrouvé le chemin des dance floor autour du Workers' Stadium (Latte, Elements et j'en passe !). Un vrai défouloir même si, aujourd'hui, tu mets 3 jours à t'en remettre.

### 3. TU PARVIENS À FAIRE DE L'HUMOUR SUR LA POLLUTION

Oui, Pékin est parfois pollué mais il faut bien faire avec... Alors que la famille et les amis restés en France te demandent, paniqués, si tu arrives à respirer car « en ce moment, à la télévision, ils ne parlent que du brouillard de Pékin... », tu finis par faire de l'humour, fataliste.



### 4. TU MANGES DANS LA RUE

Ceux qui te connaissent savent que tu n'es pas très aventurier, encore moins un aventurier culinaire. Tu regardes d'un œil méfiant tout ce qui n'est pas jambon-coquillettes. Aujourd'hui, tu te surprends à déjeuner dans la rue et même à apprécier ton repas (malgré les conditions sanitaires qui pousseraient au suicide tout le personnel de la DGCCRF\*). Un bol de nouilles sautées, crêpes fourrées ou encore galettes sucrées au sésame : tout est possible !



## 5. TU AS UN « MÉDECIN » TRADITIONNEL CHINOIS



On t'a conseillé un médecin/ostéopathe/acupuncteur quand tu t'es coincé le dos en frôlant l'accident de scooter justement. Peu enthousiaste, tu as testé les massages/pétrissages du Dr L. avant d'être convaincu (car guéri !). Il te fait craquer (ton dos) comme personne.

## 6. TU APPRÉCIES LA DÉCORATION CHINOISE

Tu te surprends à aimer des objets chinois que tu n'aurais même pas daigné regarder jusqu'à présent. Pour l'instant, tu te retiens d'acheter... (Je te félicite).



\* DGCCRF : Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes

## 7. TU PARLES (UN PEU) CHINOIS

A priori, les quelques heures de cours que tu as pu prendre malgré ton nouveau job, tes activités et les brunch/déjeuners/dîners avec tes nouveaux amis, ont commencé à porter leurs fruits. Tu es désormais capable de commander un Big Mac (et tout autre plat qui a sa photo sur le menu), d'appeler Annie's ou Sherpa (dès qu'il s'agit de te rassasier, tu te découvres des ressources insoupçonnées). Les plus assidus seront capables de décrocher leur téléphone pour répondre au livreur de Tao Bao.



Malgré les efforts que l'adaptation a pu te demander, tu es désormais fier de dire que tu te sens bien dans cette nouvelle vie à Pékin. Même si tu as de nombreuses choses à découvrir sur ce nouveau pays, tu retrouves avec la plus grande joie les petits plaisirs de TON pays car rien ne remplacera un petit déjeuner en terrasse à Paris...



Texte de  
**Isabelle Malet**

LA ROUTE DE LA SOIE DOIT SON NOM À LA PLUS PRÉCIEUSE MARCHANDISE QUI Y TRANSITAIT : LA SOIE, DONT LES CHINOIS FURENT LONGTEMPS LES SEULS À CONNAÎTRE LE SECRET DE FABRICATION. EXPRESSION GÉNÉRIQUE, ELLE DÉSIGNE EN RÉALITÉ LES AXES CARAVANIERS QUI TRAVERSAIENT L'EUROPE ET L'ASIE. ELLE FUT, JUSQU'AU 16ÈME SIÈCLE, LE LIEN ENTRE L'ORIENT ET L'OCCIDENT ET LA VOIE OÙ CHEMINÈRENT, AU FIL DES ÂGES ET DES CARAVANES, LES GRANDS COURANTS D'ÉCHANGES ET DE PENSÉE ENTRE LA CHINE ET LA MÉDITERRANÉE.

## ORIGINES

Cette voie aurait été ouverte par le général Zhang Qian au II<sup>e</sup> siècle av. J.-C., envoyé par l'empereur Wudi (dynastie des Han) pour établir une alliance avec le peuple Yuechi. Cette très ancienne route n'a été baptisée « Route de la Soie » qu'au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle par le baron Ferdinand von Richthofen, géographe allemand de la Chine.

## LA ROUTE DE LA SOIE

La Route de la Soie part de **Chang-an**, l'actuelle **Xi'an**. Elle va traverser de nombreux déserts et chaînes de montagnes, parmi les plus hautes de la planète, passant par de nombreuses villes-comptoirs. Ces oasis, où s'échangeaient les marchandises, étaient de véritables plaques tournantes où commerçants, pèlerins, soldats et espions trouvaient de quoi se désaltérer et se restaurer. Leur contrôle politique ou militaire était donc d'une grande importance stratégique ; elles devinrent des centres culturels et religieux importants, dans lesquels naquirent des idéologies socio-politiques qui circulèrent ensuite dans plusieurs pays d'Europe et d'Asie. Promenons-nous le long de cette route et arrêtons-nous dans certaines de ces oasis !

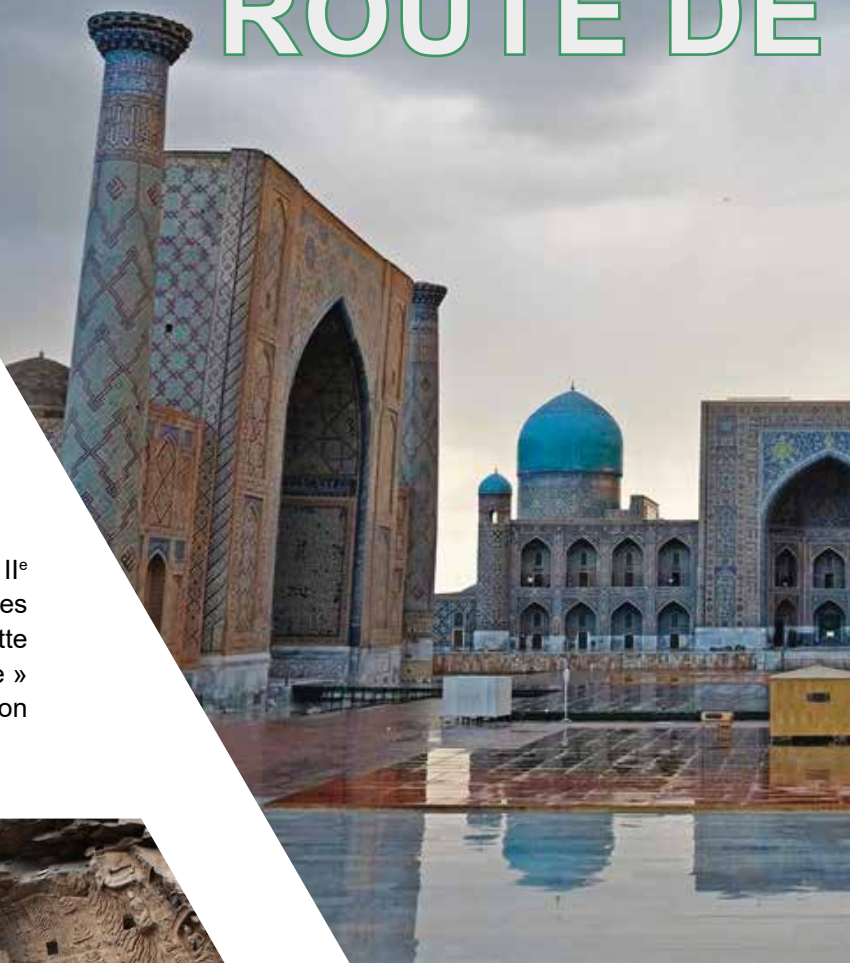
### De Tianshui à Dunhuang

Après Xi'an, la Route de la Soie emprunte le corridor du Gansu, situé entre le plateau tibétain et le **désert de Gobi** (« *la Mer de la mort* »), puis traverse **Tianshui**



Grottes de Mogao

# LES OASIS ROUTE DE



Samarcande

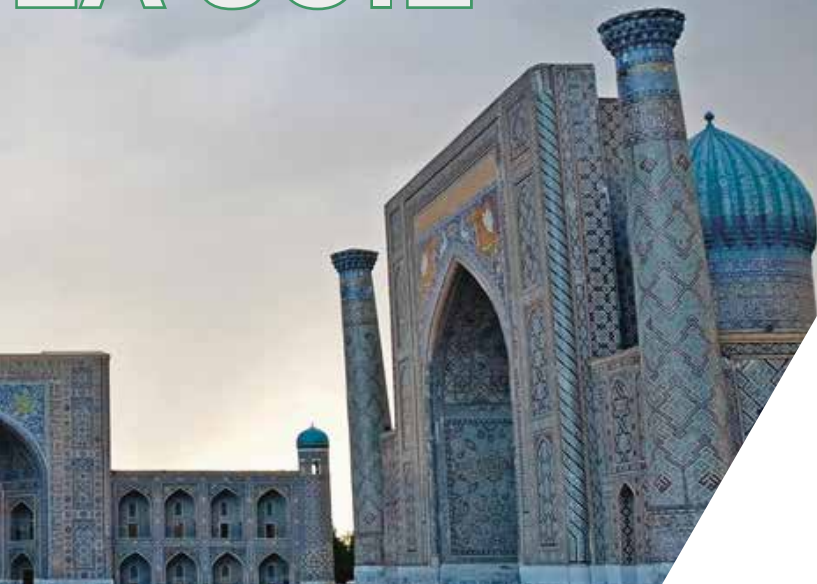
(aujourd'hui renommée pour les **grottes de Maijishan**) et **Dunhuang**, l'endroit par lequel le bouddhisme, l'islam et le christianisme sont entrés en Chine. Non loin se trouvent les **grottes de Mogao** (au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1987). Ces grottes, qui forment l'ensemble le plus riche au monde de peintures et sculptures bouddhiques,

doivent leur existence à la dévotion de marchands reconnaissants de trouver en Dunhuang un havre de sécurité et de confort. Dans la « bibliothèque murée » des grottes de Mogao fut découvert l'un des premiers ouvrages imprimés de l'histoire de l'humanité : le Sutra du Diamant (868 ap. J.-C.). À partir de Dunhuang, la Route de la Soie se partage en deux.



Oasis dans le désert de Gobi

# S DE LA LA SOIE



Carte de la Route de la Soie

## Du désert de Taklamakan à Turfan

L'itinéraire Nord passe par le désert très aride de **Taklamakan**, par les **Tian Shan** (« *les Monts Célestes* »), et par plusieurs oasis dont **Turfan** surnommée l'Oasis de feu (l'été il y fait rarement moins de 40°) mais aussi *Terre des Fruits* (melons et raisins sans pépins, récoltés grâce aux karez, système d'irrigation inventé par les Ouïgours il y a plus de 2000 ans). Carrefour de races, de civilisations

et de religions, Turfan fut un centre bouddhique de renom (les **grottes des Mille bouddhas de Kizil** sont les grottes bouddhiques les plus anciennes connues en Chine) avant sa conversion à l'Islam au 8<sup>ème</sup> siècle.

## Les monts Kunlun et Khotan

L'itinéraire Sud part de Dunhuang, longe les **monts Kunlun** (« *Kunlun Shan* »), le **massif du Karakoram** (on y trouve le K2 (8611 m) et de nombreux glaciers à l'origine de son surnom « *Le troisième Pôle* »). Ses chemins passent par **Khotan**, oasis fertile mondialement renommée pour la soie, les tapis et le jade blanc.

## De Kashgar à Samarcande

Les deux itinéraires se rejoignent à **Kashgar** : les caravanes de commerçants s'y arrêtaient pour se réorganiser et vendre leurs marchandises.

La Route de la Soie laisse au sud les **montagnes du Pamir** (« *le Toit du Monde* ») pour traverser la **vallée fertile de Ferghana** et rejoindre la ville de **Tashkent** (« *citadelle de pierre* »), important centre de commerce et d'artisanat (au XVIII<sup>e</sup> siècle, elle comptait 18 caravansérails et près de 5000 échoppes). La route se poursuit dans l'ancienne région de la **Sogdiane** et arrive à **Samarcande**, « *Perle de l'Islam* », « *Rome de l'Orient* », classée au Patrimoine mondial de l'UNESCO. Capitale de l'empire de Tamerlan au XV<sup>e</sup> siècle, Ouloubek, petit-fils préféré de ce dernier, grand astronome, en fit une capitale des Sciences et y fit construire un observatoire unique au monde (aujourd'hui disparu). Le mausolée Gour-Emir (« *Tombeau de l'Emir* ») et l'ensemble du Régistan (« *Place de sable* ») ont été préservés.

## Du Kizikum à la Perse

La Route quitte ensuite les étendues sablonneuses du désert de **Kizikum** (« *Sables rouges* ») pour atteindre **Boukhara** (et ses 140 monuments protégés par l'UNESCO), **Khiva** (et son quartier d'Itchan Kala, véritable musée à ciel ouvert, classé au Patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1990) et **Merv**, autrefois rivale de Bagdad (renommée pour ses dix bibliothèques, "*siège du paradis terrestre*" selon les traditions hindoues et arabes). La Route de la Soie arrive alors en **Perse**, point de passage obligé des caravanes faisant la liaison entre l'Orient et l'Occident.

## De Bagdad à Byzance en passant par la Syrie

La Route rejoint **Bagdad** : un temps premier centre culturel du monde, Bagdad tint une place prépondérante dans la production littéraire, artistique et intellectuelle arabo-musulmane. La Route se poursuit vers **Palmyre**, oasis du désert de Syrie où les hommes fondèrent une cité antique et mythique qui fut du I<sup>er</sup> au III<sup>e</sup> siècle la plus grande puissance commerciale du Proche-Orient ; elle passe ensuite par **Damas**, citée dans la Bible comme l'un des berceaux du christianisme, place culturelle majeure et pôle économique de premier plan, puis par **Alep**, berceau des églises chrétiennes et de nombreux hommes de

science, étape pour les caravanes. Arrivée en Méditerranée orientale, la Route de la Soie avait de multiples ramifications vers de grandes métropoles engagées dans le commerce des marchandises d'Orient ; parmi elles, **Byzance**, qui deviendra Constantinople puis Istanbul, fut la plus importante.

### LES CARAVANES ET CARAVANSÉRAILS

Les caravanes de chameaux et de yaks étaient composées de 100 à 500 personnes (marchands, pèlerins, étudiants, ambassadeurs et peuples nomades). Tout au long de leur périple, elles étaient accueillies dans des gîtes d'étape : les Caravansérails (« palais de caravanes »). Fortifié, le caravansérail était composé de bâtiments, distribués autour d'une grande cour centrale, où se répartissaient étables, écuries, enclos, entrepôts pour marchandises et logements pour les hommes. Espace de rencontres et d'échanges, on y partageait nouvelles économiques, musique, contes et poèmes, témoignages et histoires de voyages, spécialités culinaires, etc.

### CE QUI A CIRCULÉ SUR LA ROUTE DE LA SOIE

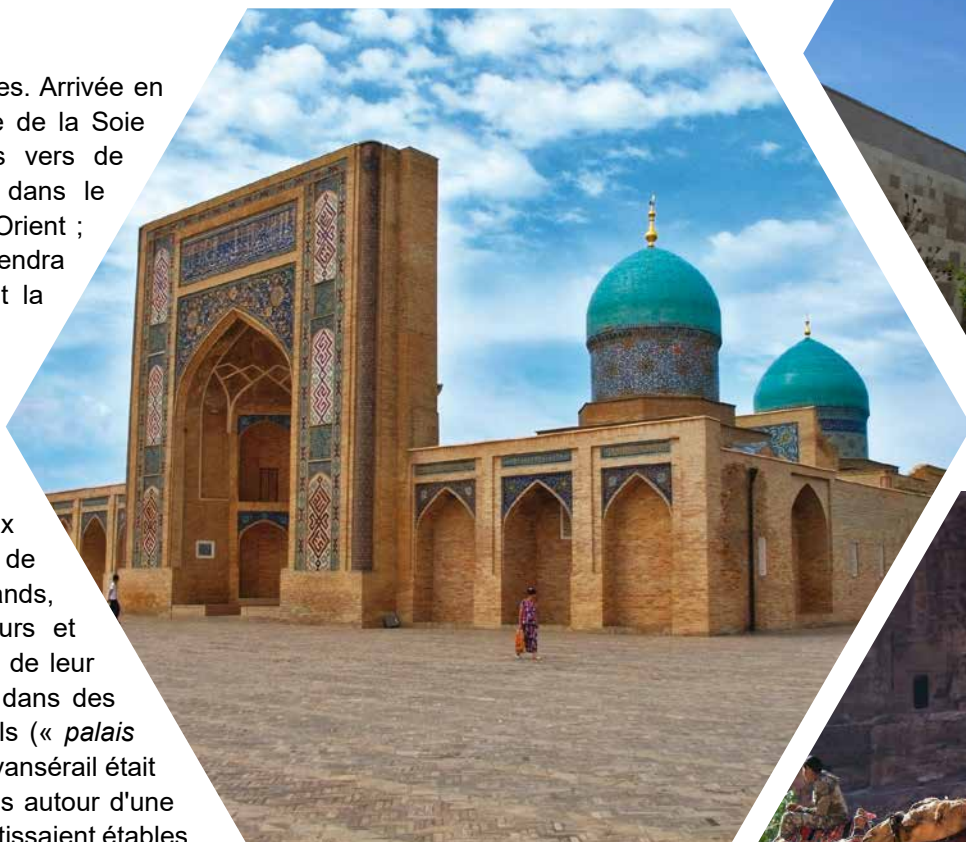
Sur la Route de la Soie circulaient non seulement des marchandises, mais également les richesses culturelles, les valeurs spirituelles et les idées religieuses des voyageurs, qu'ils soient marchands, diplomates, militaires, prisonniers de guerre, esclaves, ou encore artisans, musiciens, peintres, médecins, traducteurs.

#### Les marchandises

- **La soie** : Connue depuis le IV<sup>e</sup> siècle avant J.-C, la soie était au Moyen Age l'unité de comptes la plus populaire et évinçait parfois l'or de la circulation. On payait les gens en soie et on pouvait racheter une punition pour un crime à l'aide de la soie. Durant trois millénaires, la Chine exporta ce tissu précieux sans jamais transmettre le secret de sa fabrication.

- **Les chevaux** : La découverte à Ferghana d'une race de chevaux aux longues jambes (dits « célestes ») allait être le point de départ de nombreuses caravanes pour se les procurer. Redoutables armes de guerre, ils permettaient d'avancer plus vite et plus loin.

- **Autres** : D'Asie Centrale : chameaux (très estimés en Chine), or, argent, métaux précieux, jade de Khotan,



Mosquée de Tashkent



Caravane



Caravansérail de Sultanhani en Turquie



Merv

diamants d'Inde, rubis, saphirs et perles de Ceylan, verre de Syrie, cuir, laine, chanvre, lin, ivoire, laque, corail de Méditerranée, ambre, tapis et tissus cotonniers, tissus brodés en fils dorés, matières industrielles (amiante, cinabre, borates, alun), épices, substances aromatiques, médicinales et à usage religieux (encens, myrrhe, aloès, nard, santal, ambre gris, musc), fruits exotiques (pastèques, melons, pêches), plantes et arbres, mais aussi moutons, chiens de chasse, léopards et lions. Depuis la Chine : porcelaine et vaisselle





métallique,  
armes  
en bronze,  
produits vernis,  
produits de  
beauté, thé et riz.

### Religions, arts, technologies

Sur cet axe entre les deux extrémités de l'Eurasie se mariaient les cultures, s'échangeaient ou se volaient les technologies, et se mêlaient les religions.

- **Les religions** : Missionnaires, pèlerins, étudiants suivent le sillage des marchands, se joignant à leurs caravanes. Plusieurs religions étrangères pénétrèrent ainsi en Chine (bouddhisme, christianisme nestorien, judaïsme, manichéisme et islam).



- **Les arts** : L'art bouddhique laissa dans de nombreux sites des vestiges redécouverts à partir de la seconde moitié du XIX<sup>e</sup> siècle. Formes musicales et instruments de musique ont également voyagé le long de la route.

- **Les technologies** : C'est par la Route de la Soie que se diffusèrent les inventions chinoises : poudre à canon, papier (certainement l'invention la plus importante pour la diffusion et la conservation des connaissances), imprimerie et techniques d'impression, billet de banque (grâce à la xylogravure ; Marco Polo remarqua ce système très pratique qui évite de transporter de lourdes pièces), boussole, brouette chinoise et tant d'autres.



Kunlun Shan

Cette route fut le théâtre d'une aventure humaine à peine imaginable, un phénomène extraordinaire dans l'histoire du développement de l'humanité. Toutefois, la longueur du parcours, les multiples dangers encourus par les voyageurs et l'extrême rigueur du climat incitèrent les Européens à rechercher une route maritime vers l'Orient. Par ailleurs, la fabrication de la soie s'étant peu à peu développée en Europe, les soies chinoises intéressèrent moins les Européens. La Route de la Soie fut progressivement abandonnée au XVI<sup>e</sup> siècle.

Aujourd'hui, le chantier titanesque de la Nouvelle Route de la Soie est l'une des priorités de la diplomatie chinoise, sous la présidence de Xi Jinping. Il s'agit de développer les liaisons routières, maritimes, ferroviaires afin notamment de sécuriser les approvisionnements énergétiques chinois.



Texte de **Sophie Malac**  
Sources : Wikipédia



Khiva



Détail de la Grotte de Kizil



Désert de Taklamakan



Tian Shan « les Monts Célestes »

## L'HISTOIRE DE LA PRÉSENCE DES EUROPÉENS À PÉKIN ET AU NORD DE LA CHINE

## ARTICLE 45 : DU RIFIFI DANS LES MISSIONS !

LA DERNIÈRE LUTTE  
DE « PADROADO » PORTUGAIS

Le pape Grégoire XVI, voulant transformer tous les diocèses portugais des pays de missions en vicariats apostoliques sous la direction directe de Rome, promulgua en 1838 la bulle « Multa praeclare » signant la fin du « patronage » portugais sur les missions d'Extrême Orient. Cette décision rencontra l'opposition virulente des Portugais ; opposition à laquelle se superposèrent des conflits quant à l'essor de la présence jésuite, en particulier française.

## À PÉKIN ET NANKIN :

Joseph da Silva Torrès, l'archevêque de Goa et patriarche des Indes Orientales, qui s'avéra être le plus grand défenseur de l'église lusitanienne, proposa deux prêtres portugais pour les sièges épiscopaux des diocèses de Pékin et Nankin. Ils furent nommés évêques titulaires mais non résidentiels des vicariats et définitivement détachés de la couronne portugaise. Le candidat proposé pour Pékin refusa la charge et c'est ainsi que Monseigneur Mouly, un Lazariste français, y fut nommé. Les chrétiens chinois de Pékin avaient cependant envoyé depuis plusieurs années des pétitions répétées à Rome demandant l'envoi de Jésuites en remplacement des Lazaristes portugais. Nombre d'entre eux refusèrent donc de reconnaître le nouvel administrateur lazarusite de la Mission qui fut quelques temps en état de schisme.

## AU SUD DE LA CHINE :

Au sud de la Chine, les Missions du Guangdong et du Guangxi faisaient partie du diocèse de Macao, sous la direction de Monseigneur da Matta. Celui-ci s'opposa violemment à ce que Rome limite ses pouvoirs et change sa juridiction sans l'accord de la Reine du Portugal.

Le père Libois avait été nommé supérieur des nouvelles Missions et, entre lui et da Matta, une guerre ouverte fut déclarée. Les chrétiens chinois, attisés par da Matta, allèrent jusqu'à écrire à Rome pour demander de ne plus envoyer de missionnaires français et ceux qui se présentèrent furent empêchés d'entrer dans Canton.



Le père Libois

Ce conflit ne fut réglé que bien plus tard, en 1854, par un Concordat entre Rome et Lisbonne, savamment négocié par les diplomates français en poste dans les deux capitales.

AU KIANG-NAN, CE FUT  
OUVERTEMENT LA GUERRE ENTRE  
LAZARISTES ET JÉSUITES

À la Mission du Kiang-nan, couvrant les provinces actuelles de Shanghai, du Jiangxi et de l'Anhui, le père jésuite Pereira de Miranda, nommé par le pape à Nankin, avec le soutien de quelques chrétiens chinois qui avaient été ses élèves au Collège St Joseph de Macao, œuvra en sous-main pour déstabiliser l'autorité de Monseigneur de Bési qui siégeait à Shanghai.



L'Eglise et Institut St Joseph de Macao

D'autre part, Monseigneur de Bési avait fort à faire avec les Jésuites qui étaient revenus à Shanghai, menés par le père Gotteland. À l'occasion d'un deuxième « arrivage » de Jésuites, de Bési essaya d'affirmer son autorité et ne rencontra qu'opposition et rébellion.

Monseigneur de Bési se tourna alors vers les Jésuites italiens et les prêtres de la Sainte Famille de Naples et, parmi ces derniers, nomma comme évêque coadjuteur le père François Xavier Maresca. Une fois rentré en Europe, il œuvra pour ne nommer que des prêtres italiens pour le Kiang-nan.



Terrains de Monseigneur Maresca dans la Concession française de Shanghai

Cependant à Shanghai, le père Gotteland fut remplacé par Auguste Poissemeux, dont la personnalité était plus forte. Français et Italiens se disputèrent à Shanghai jusqu'au départ de Maresca en avril 1855 et, dès l'année suivante, le vicariat apostolique du Kiang-nan fut définitivement confié aux Jésuites de la province de Paris dont le premier représentant à Shanghai fut le père André-Pierre Borgniet.



Le père André-Pierre Borgniet

**L'affranchissement des missions chrétiennes du patronage portugais ouvrit la porte de Chine à toute une série d'ordres religieux. C'est ce que nous verrons dans un prochain article... Restez branchés !**

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

# KUNMING (YUNNAN)

## ET LI YINGLAI CRÉA LA FEMME...

**L**i Yinglai, recycleur de 74 ans, vit avec sa mère de 96 ans et son grand frère. Très tôt chaque matin, il enfourche son triporteur, et s'enfonce dans le dédale des venelles de Kunming (Yunnan). Qu'il pleuve ou qu'il vente, hiver comme été, il fait la tournée de trois bâtiments. À chaque étape, le vieux cycliste va droit aux poubelles. Là, il trie les bouteilles en verre et plastique, canettes d'aluminium et barquettes en carton. Une à une, il les vide de leur air, les écrase du pied, les enfle comme perles d'un collier de fil de fer de récup', des ballots qu'il empile sur sa plateforme. En fin de matinée, son petit tricycle s'est transformé en un monstre trois fois plus haut que lui, en surplomb d'un mètre sur chaque flanc. Il est alors temps de retourner au dépôt qui, après avoir pesé la marchandise, lui donne sa paie : 6 à 7 yuans par jour, de quoi acheter au marché un paquet de nouilles sèches, quelques morceaux de tofu...

Avec un tel métier, Yinglai n'a jamais pu se marier : qui voudrait pour compagnon d'un va-nu-pieds négligé ? Vacciné par la vie, Yinglai n'y pense guère : sa mère lui suffit, et il a assez entendu les plaintes de ses copains mariés.

N'avoir pas d'enfant, dans l'absolu, ne le fait pas souffrir plus que ça – il évite d'y penser. Sauf pour sa mère, qu'il déplore d'avoir déçue. En effet, Yinglai a passé plus de la moitié de sa vie à culpabiliser sur le précepte de Mencius : « Des trois manières d'insulter ses ancêtres, la pire est de ne pas avoir d'enfant » (不孝有三, 无后为大 bǔxiàoyǒusān, wúhòuwéidà).

Depuis 14 ans toutefois, à l'âge symbolique de 60 ans (celui de l'accomplissement de cinq cycles du zodiaque chinois), notre recycleur a trouvé le moyen de s'affranchir de cette disgrâce. Chaque dimanche, il sort de son placard une bonne dizaine de vêtements, et se compose avec soin un look correspondant au temps et à son humeur, joyeuse ou espiègle. Puis il prend congé de sa mère et se rend au parc du Lac vert.

Là, sur une aire pavée entre les arbres centenaires et les stèles rocheuses, ayant enclenché sa petite sono et son haut-parleur récupérés, il se met à danser. Yinglai virevolte avec grâce, multiplie les pas chassés,

pas glissés, suggérant toute la gamme de sentiments amoureux, les gestes de la séduction. Avec légèreté, il joue habilement avec son éventail multicolore, adresse des sourires mutins de ses lèvres rehaussées de rouge, lance vers la foule des clins d'œil câlins de ses cils passés au mascara. On l'aura compris, Yinglai porte des tenues féminines, données par des voisines bienveillantes, excessivement voyantes : chapeau à fleurs, kimono brodé de tournesols et de parasols, collants verts brillants, sans compter ses extraordinaires lunettes rondes fluo...

L'accueil est enthousiaste — nul ne penserait à se moquer du vieux travesti, et c'est sans l'ombre d'un sarcasme que les enfants l'interpellent « grand-mère » (nainai, 奶奶). Car de la sorte, Yinglai prétend offrir à sa mère la fille qu'elle n'a pas eue.


C'est ainsi qu'après une belle journée au parc, il retourne auprès de sa vieille mère et après l'avoir enlacée et lui avoir réitéré à multiples reprises son affection, il lui conte son excentrique après-midi... et, parfois, il parvient à la faire rire.

Ce que Yinglai ne dit à personne, c'est que sa mascarade porte pour lui un autre sens, bien plus secret. Durant tout le temps de sa performance, il cesse d'être le mendiant et le gueux que tout le monde méprise en semaine. Finis, les haillons et les mauvaises odeurs. Il est transfiguré, propre et soigné jusqu'aux ongles. Envolée, l'image d'un misérable rejeté et à la marge : Yinglai est sur scène, fier de se produire, arborant sa dignité retrouvée. N'est-ce pas là, d'une pichenette, avoir changé le cours de l'existence, et joué un bon tour au destin ?



Texte de  
**Eric Meyer**

Extrait du Vent de la Chine N°12  
[www.levenddelachine.com](http://www.levenddelachine.com)



# LECTURE



## “LA CHINE EN EAUX PROFONDES”, SYLVIE BERMANN (EDITIONS STOCK)

Sylvie Bermann a la Chine chevillée au cœur et vient de publier chez Stock *La Chine en eaux profondes*.

Première femme Ambassadeur de France en Chine de 2011 à 2014, elle y vient pour la première fois en 1976, après la mort de Mao, et vit au cœur

de Pékin l'arrestation de la « bande des quatre ». Elle y découvre un autre monde et apprend le chinois dans les articles du *Quotidien du Peuple*.

La Chine est encore celle du Grand Timonier, et les haut-parleurs diffusent en continu slogans politiques et chansons rouges.

Pendant un an, du repiquage du riz au travail à la chaîne dans une usine de transistors, elle partagera la vie des

« gong nong bing », ces étudiants-ouvriers-paysans-soldats admis à l'université en raison de leur bonne origine de classe.

Cette expérience lui donne un regard unique et très humain sur ce pays auquel elle restera profondément attachée.

*La Chine en eaux profondes*, suivant l'expression de Xi Jinping, dresse le portrait de cette immense nation qui nous inquiète et nous fascine, passée en un temps record d'un pays rural et communiste à la deuxième puissance économique mondiale.

Sylvie Bermann nous donne les clés pour tenter de décoder cette Chine, avec ses contradictions et ses plaies, mais son propos reste positif. « Il ne faut pas avoir peur de la Chine, sa priorité n'est pas l'expansionnisme... le plus important est le développement intérieur car il n'est pas achevé » dit-elle dans le magazine *l'Express*.

Après trois séjours en Chine, à des moments clés de l'histoire du pays, cette experte passionnée de la Chine nous livre un mélange de souvenirs, de réflexions et de mises en perspective totalement captivant.

Sylvie Bermann est, depuis 2014, Ambassadeur de France à Londres.

## PRÉSENTATION DU CLUB LECTURE DE PÉKIN ACCUEIL

Le groupe de lecture de Pékin Accueil existe depuis une dizaine d'années environ et se réunit un mardi après-midi par mois.

L'amour de la lecture qui nous rassemble toutes en est bien évidemment le moteur mais c'est aussi une exploration de courants littéraires divers et la découverte d'autres cultures.

Nous y partageons nos derniers coups de cœur et échangeons sur nos auteurs favoris. La richesse et l'intérêt du groupe viennent de la diversité de nos goûts et de nos penchants pour des genres de littérature variés qui peuvent couvrir tous les continents.

Il nous arrive aussi de discuter d'un même livre. On ne lit jamais avec autant de concentration que pour en débattre ensuite et il est étonnant et très intéressant de confronter les éclairages que chacune apporte... Ces débats peuvent être vifs, mais se déroulent toujours dans une ambiance amicale et chaleureuse.

L'année qui vient de s'écouler nous aura fait lire (dans le désordre) des romans policiers, des auteurs chinois contemporains et plus anciens, des romans d'amour (pour la Saint Valentin), des écrivains féministes, de la littérature japonaise et des récits de voyages, en alternance avec les échanges de lectures personnelles.



Le groupe est ouvert à tous et à toutes, pour parler de tout. Il ne s'agit pas de passer le grand oral mais d'échanger agréablement, chacune à son rythme, sur nos lectures et les réflexions qu'elles nous inspirent, avec l'ambition d'en faire plus qu'une « bibliothèque tournante ».



Texte de  
**Karina Pellegrin**  
Responsable du Club  
Lecture

# LA POÉSIE DE LANGUE FRANÇAISE À L'HONNEUR

**D**ans le cadre de la 22<sup>e</sup> Fête de la francophonie, la médiathèque de l'Institut français de Pékin a organisé pour la deuxième année consécutive un concours de traduction de poèmes de langue française ouvert à des étudiants chinois apprenant le français. À la clé, un séjour en France pour découvrir le Festival d'Avignon !



Plusieurs dizaines de candidats issus de six villes chinoises (Pékin, Canton, Chengdu, Shanghai, Shenyang et Wuhan) se sont ainsi confrontés à cinq poèmes choisis dans l'anthologie *Les Poètes de la Méditerranée* parue chez Gallimard en 2010 : des textes évoquant l'Algérie, la Grèce, la Syrie ou encore le Portugal écrits en français par des auteurs tunisien, libanais, algérien, marocain et français. À travers eux, c'est non seulement la grande plasticité expressive de la langue française du XX<sup>e</sup> siècle que les candidats ont pu découvrir – tant les poèmes à traduire se distinguaient les uns des autres dans leurs tons, registres et formes – mais aussi l'existence de cet espace commun aux poètes francophones qu'est la Méditerranée : lieu à la fois d'échanges et de souffrance,

d'Histoire et de mythes, de vie et de mort, lieu à l'actualité si brûlante encore aujourd'hui...

On dit souvent que la poésie est intraduisible. C'est du moins par cet exercice des plus difficiles que se révèlent et s'éprouvent tous les mécanismes et subtilités d'une langue, aussi bien celle à traduire que celle dans laquelle on traduit. Pas de plus beau défi donc ni de meilleur apprentissage pour ces étudiants que de lire, comprendre et tenter de traduire ces poèmes en chinois !

Quelques-uns des essais les plus réussis des candidats finalistes ont été publiés dans une brochure soignée consultable à la médiathèque de l'Institut français. Le lecteur y trouvera également pour chacun des poèmes une « proposition » de traduction par les membres du jury – professeurs, traducteurs et poètes dont l'humilité égale le talent.

Souhaitons donc longue vie à ce concours, qui sans aucun doute encourage, voire suscite de belles vocations chez les étudiants qui y participent !



Vue de la brochure



Texte de  
Céline Pardo

# L'AFFICHE CHINOISE, OBJET DE COLLECTION EN TECHNICOLOR

Ces images colorées, hyper-réalistes aux traits puissants, nous les connaissons tous. Croisées sur les pages de nos livres d'histoire, au détour d'un marché aux puces de Pékin ou revisitées par des artistes contemporains, les affiches de propagande chinoise font partie de notre univers visuel.



Détail d'une affiche

Dès 1949, les premières affiches de la Chine communiste colorent les murs des espaces publics et entrent aussi dans les foyers. Les moyens de diffusion sont multiples. Les images sont d'abord publiées dans la presse puis imprimées sous forme d'affiches en plusieurs formats. En vente libre dans les librairies Xinhua, elles séduisent par leur composition, leurs couleurs vives et leurs lignes simples. Les artistes, qui sortent de toutes les académies de peinture à travers la Chine, sont commissionnés par le parti communiste ou par des ministères (santé publique, etc.) et produisent des milliers d'images qui suivent l'histoire politique de la Chine, les grandes idéologies et les réformes du pays.

Examinons d'un peu plus près cet univers avec Daphné Richet-Cooper, « pékinoise » depuis 2008 et collectionneuse d'affiches de propagande depuis 2016.

La collection de Daphné débute un peu par hasard, avec la recherche d'une image de mineur, cadeau pour sa mère dont l'objet d'étude fut les mines de charbon pendant de nombreuses années. Les mineurs et ouvriers ne manquent pas dans l'iconographie des affiches de propagande et cette recherche lui ouvre une voie immense et passionnante.

Aujourd'hui, Daphné possède 400 affiches originales acquises auprès de vendeurs spécialistes à travers toute la Chine. Les tractations se déroulent la plupart du temps en ligne sur le mode de la confiance. Pas ou peu de mauvaises surprises à déclarer si ce n'est la réception d'un format carte postale au lieu d'un dem-iraisin (affiche grand format). Daphné fait également partie d'un groupe Wechat d'environ 300 collectionneurs, essentiellement chinois, grâce auquel elle a accès à des ventes aux enchères



Détail d'une affiche

quotidiennes. Les objets présentés le matin sont mis en vente à partir de 20h30. Les prix peuvent s'envoler en fonction de la rareté de l'image et de son état de conservation que les vendeurs évaluent sur une échelle de 1 à 10.

Les traces de pliures, les petites taches ou déchirures sont les témoins du vécu de ces images. Par contre, « il est certain que ces affiches n'ont jamais été collées nulle part, précise Daphné. Elles proviennent sûrement de stock d'imprimerie ou de librairie mais le mystère reste entier. Les vendeurs ne révèlent jamais leur lieu d'approvisionnement ». On peut les comprendre lorsque l'on sait que certaines affiches peuvent s'échanger à prix d'or : jusqu'à 15 000 yuans (2 000 euros) pour une affiche des années 50 en très bon état.



(1983) "Aimons le parti communiste de tout notre coeur"



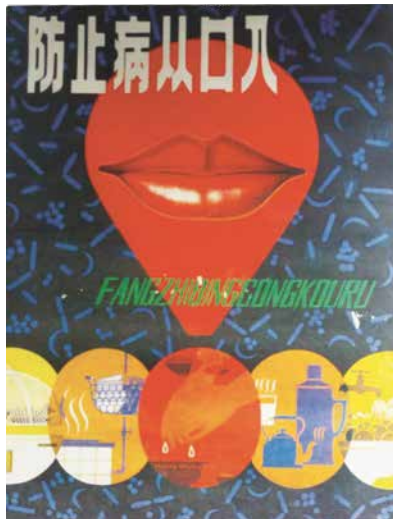
"Célébrons la fête nationale / servons le peuple / que les 4 modernisations fleurissent"



"Je grandis sous la lumière / la bienveillance du Parti communiste".



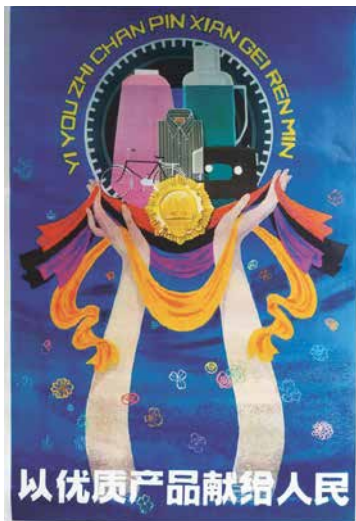
(1989) "la patrie est dans mon cœur"



"Évitez que les 4 maladies entrent par la voie orale"



(1989) "La bannière rouge des soldats révolutionnaires de l'armée de libération"



(années 80) "Offrons des produits de qualité aux citoyens"

La collection de Daphné pourrait se décrire comme celle d'un amateur éclairé. Elle ne vise pas l'exhaustivité mais se construit au coup de cœur. Les thématiques de la santé publique, de la sécurité et les messages d'éducation civique sont les plus représentées. Ses affiches datent des années 70 et 80 avec une prédilection pour cette période tardive où l'image se transforme, les slogans se font moins politiques et où le président Mao s'estompe pour laisser

place à une esthétique plus graphique, moins réaliste.

L'ode au progrès et aux objets de consommation montrent la voie vers la modernité. La conquête de l'espace met en

scène des bébés cosmonautes sur fond de guerre des étoiles.

« Les typographies de caractères sont plus recherchées et le pinyin fait son apparition », poursuit la collectionneuse. La gamme chromatique s'élargit et le rouge n'est plus la seule couleur. À l'époque de Mao, les artistes devaient se référer à ces règles stylistiques pour représenter le président « hong, guang, liang » : rouge, radieux, brillant.

Si les slogans du Grand bond en avant et de la Révolution culturelle ne sont plus de mise dans les années 80, les grandes valeurs du nationalisme, la glorification de l'armée, du parti communiste, du sacrifice collectif et du progrès sont toujours bien présents.

Les affiches post 1989 renouent d'ailleurs avec ces codes et cherchent à revaloriser l'image de l'armée en introduisant parfois la photographie comme on le voit ici sur cette affiche complètement atypique.

Chercher à enrichir sa collection, trouver du temps pour la documenter et l'archiver et pourquoi pas un jour l'exposer en Chine ou en Europe fait partie des projets de notre collectionneuse, dont ce n'est pas l'activité principale...

Enfin, si les collectionneurs chinois sont nombreux, les amis (chinois) de Daphné ne comprennent pas tous sa démarche, jugeant parfois ces images passéistes et esthétiquement décalées par rapport à leurs aspirations, leur préférant souvent le vintage européen

Cherchez l'artiste !

Les affiches ne sont pas signées mais il est très facile de connaître le nom des artistes grâce au petit cartouche imprimé en bas de l'affiche qui nous livre aussi beaucoup de renseignements. En général, les premiers caractères révèlent le nom de l'artiste, puis, dans un style plus calligraphique, vient le nom de la maison d'édition, la date d'édition suivie d'une autre date s'il y a eu ré-édition de l'image, le nombre d'exemplaires imprimés (souvent autour de 400 000) et le prix de vente qui pouvait souvent correspondre à moins d'1 yuan. Sans ce cartouche discret, l'affiche est à coup sûr une copie.

Certains artistes comme Ha Qing Wen sont très connus et ont un style reconnaissable, tout en étant capables de broser tous les sujets et de passer des images modernistes aux Nianhua (images du nouvel an) politisées.



Texte de **Elodie Schaeffer**

Note : Les affiches appartiennent à la collection de Daphné Richet-Cooper



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.

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

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



HUGUES MARTIN

Hugues Martin  
M: +86-139 1723 0344  
E: hmartin@expatriamo.com



VINCENT LEROY

Vincent Leroy  
M: +86-139 1743 8042  
E: vleroy@expatriamo.com

**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.



Shanghai • Pékin • Asie • France

info@expatriamo.com

www.expatriamo.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 le pôle 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

[www.pekin-accueil.com](http://www.pekin-accueil.com)



**ASIAN  
ROADS**

[www.ASIAN-ROADS.com](http://www.ASIAN-ROADS.com)  
asian.roads@gmail.com

Agences de voyage francophones à travers l'Asie



# DOSSIER DE LA RÉDACTION

## C'EST L'ÉTÉ : EXPLORONS PÉKIN ET SES ENVIRONS



*Les pagodes d'argent à proximité de Pékin*

**Pour bien accueillir l'été, nous vous présentons un dossier sur le thème des sorties et des balades dans et autour de Pékin.**

Des ex-Pékinoises se sont plongées dans leurs souvenirs pour vous faire découvrir leurs lieux préférés dans Pékin et aux alentours. (Pages 26-27)

Pour mieux connaître la ville qui vous accueille, perdez-vous dans les hutongs à la découverte des portes du vieux Pékin. (Pages 28-29)

Si vous avez envie d'ombre et de fraîcheur, rendez-vous dans les parcs de la capitale : nous vous proposons une sélection de coins de verdure méconnus où déambuler à l'abri des rayons du soleil. (Pages 30-31)

Envie d'une escapade aux alentours de Pékin ? Partez à la découverte de Chengde, résidence d'été des empereurs ! (Pages 32-33)

Pour vous évader le temps d'un week-end loin des buildings de la capitale, nous avons sélectionné quelques destinations proches et dépaysantes : nature, culture, amusement, il y en a pour tous les goûts ! (Pages 34-35)

Il fait chaud... Vous avez envie de plonger dans une piscine ? De barboter dans un spa ? De vous défouler dans un parc aquatique ? Piochez dans notre sélection de bonnes adresses. Amusement garanti ! (Pages 36-38)

"**Ô** NOSTALGIE DES LIEUX  
QUI N'ÉTAIENT POINT  
ASSEZ AIMÉS À L'HEURE  
PASSAGÈRE,  
QUE JE VOUDRAIS LEUR  
RENDRE DE LOIN LE  
GESTE OUBLIÉ, L'ACTION  
SUPPLÉMENTAIRE !" **RAINER MARIA RILKE**

**PARTANT DES PAROLES DE  
CE POÈME, NOUS AVONS  
DEMANDÉ À DES EX-  
PÉKINOISES DE PARTAGER  
AVEC NOUS LES ENDROITS DE  
PÉKIN ET AUX ALENTOURS  
QUI LEUR SONT CHERS. VOICI  
LEURS TÉMOIGNAGES :**

#### **TÉMOIGNAGE DE CAROLINE DE SAINT LAURENT**

« Ce qui me manque le plus de la Chine, ce sont les contrastes très marqués des différentes ambiances pékinoises associés à la décontraction des Chinois de Pékin, avec cette impression d'aller-retour entre modernité et tradition, richesse et manque, culture populaire et impériale, ces rues où se créent des situations cocasses, si vivantes où l'on ne s'ennuie jamais. Ce contraste se retrouve aussi dans le climat, la cuisine et entre la ville et la campagne. Et le passage des uns aux autres est rapide, parfois brutal !

J'ai une tendresse particulière pour le **marché de Tuanjiehu**, ses halles et son bric-à-brac changeant au fil des saisons, le Pavillon de la Longévité à **Tiantan** pour son côté apaisant, le **Parkview Green**, ses expos et sa démesure contemporaine, les Jao Zi de Din Tai Fung, Okra pour les grandes occasions... et les restos populaires pour tous les jours ! Le **798** aussi et le **temple Zhi Hua** pour ses vertus et ses vices, et les parcs, petits ou grands, où les rencontres sont riches !

En dehors de Pékin, une mention spéciale pour la Grande Muraille avec les Pashan en toute saison et quelle que soit la destination, les **Pagodes d'Argent** et, un peu plus loin, **Longqing**, ce parc au côté désuet et kitsch avec une nature superbe en juin...



Un peu plus loin, **Datong**, avec ses grottes de **Yungang** emplies de Bouddhas et son monastère suspendu, et **Pingyao** sont à ne pas louper. »

#### **TÉMOIGNAGE DE EDITH KERMARREC**

« Après deux belles années d'expatriation à Pékin, je suis de retour à Paris depuis 9 mois. Le retour personnel et professionnel en France est très agréable et sans regret. Ce qui me manque beaucoup, c'est la vie sociale très riche que m'avaient procuré le statut d'expatrié et l'association Pékin Accueil.

Également, comme prévu après avoir beaucoup participé au groupe de randonnée Les Pashan, la **Grande Muraille** me manque beaucoup. Même si en été il y fait très chaud, certaines portions sont plus ombragées, en particulier sur les portions sauvages situées au Nord-Ouest de Pékin (**Zhenbiancheng, Zhuangdaokou, Moyashike**).

Enfin, ce que je trouvais particulièrement agréable en été, c'était de me poser sur un banc ombragé dans l'un des petits parcs du quartier de Chaoyang et d'observer les Pékinois danser ou jouer à leurs divers jeux traditionnels. »



## TÉMOIGNAGE DE LEILA TAUBIRA

« Je dois avouer que lorsque l'équipe de Pékin Infos m'a demandé de replonger dans mes souvenirs et de choisir l'endroit qui me manquait le plus à Pékin, j'y ai pris beaucoup de plaisir mais j'ai eu bien du mal à décider. Seraient-ce les jardins animés du **Tiantan** au petit matin, le calme du temple de **Confucius**, l'animation de **Nanluoguxiang** ou les lacs, à moins que ce ne soit **Baigongfang**, le Musée des artisans, ou l'ambiance sino-musulmane de la **Grande Mosquée** de Pékin ?

Après réflexion, je choisirai le **Temple Fahai** (Fa Hai Temple, No.28 Export Of Moshi Road, Shijingshan District, Pékin 100002, Chine), loin de la folie constructrice du centre de Pékin

(on peut compléter cette visite avec celle du **Musée des Eunuques** qui n'est pas très loin). Ce temple bouddhiste de la dynastie Ming, situé presque à la campagne, au pied des montagnes Cuiwei à l'ouest de Pékin, offre un cadre agréable pour se balader quelques instants, en profitant de l'atmosphère paisible qui y règne. C'est aussi l'occasion d'admirer les splendides fresques conservées dans l'obscurité pour ne pas être abîmées. Il ne faudra pas non plus hésiter à se perdre dans le tout petit village resté authentique, auquel il est rattaché. Le mieux est de profiter de l'animation d'un jour de marché. Je n'y suis pas

allée très souvent. Je l'ai découvert peu de temps avant de partir. Il fera partie, à coup sûr, d'une prochaine visite à Pékin. C'est pour cela que je vous en parle, pour que vous puissiez en profiter pleinement. »



*Gorges de Longqing*



## TÉMOIGNAGE DE VALÉRIE ALAMERCERY

« De retour de 2 semaines de vacances à Pékin, après 9 mois de séparation et de sevrage, je peux mieux cerner ce qui me manque et que j'ai retrouvé avec grand plaisir... Bien sûr, il y a les lieux emblématiques de Pékin :

- **la Colline de charbon** : aller voir où en est la floraison des pivoines, s'arrêter devant un groupe de chanteurs ou de danseurs, dominer la ville et en faire le tour panoramique ;  
- **le Temple du Ciel** : quitter les allées chargées de touristes à casquette jaune ou orange et trouver le calme dans le parc ; puis observer et admirer les « gymnastes » sans âge en train de se muscler et s'étirer ;

- **les Hutongs** : partir sur son vélo direction l'ouest, passer quelques carrefours et entrer dans une ruelle et là, se perdre ! Un coup à droite, un coup à gauche, s'arrêter, photographier, ouvrir ses yeux, ses oreilles, ses narines et « sentir » cette vie si déconnectée de la nôtre !

- **la Muraille** : oubliez Mutianyu, Badaling, Gubeikou, Jingshanling... il y a tellement de points de départ et d'arrivée, de villages où les guesthouses de plus en plus confortables nous accueillent !

La liste des lieux marquants et manquants serait longue mais à bien y penser, ce qui me manque le plus, ce n'est pas un endroit précis : c'est l'« ambiance », l'« atmosphère »... ( non, pas l'« air » !)

Ce que j'ai réalisé, après ces quelques années de vie en Chine, c'est que j'y ai connu un sentiment de liberté dans la vie quotidienne ! La liberté de faire ses courses à n'importe quelle heure du jour ou de la nuit, d'aller faire un massage sans rendez-vous, la liberté de danser dans un parc, de chanter dans la rue, de s'habiller ou de se travestir, tout cela sans être jugée ni montrée du doigt.

Le sentiment que tout est possible dans ce pays... Tout cela, je ne sais pas si je le retrouverai un jour en France ou ailleurs...

À tous ceux qui ont la chance d'y être encore, je souhaite de connaître ces expériences et d'en profiter un maximum ! »



# FLÂNERIE À LA DÉCOUVERTE DES PORTES DU VIEUX PÉKIN

Pékin est une ville qui, par la diversité de ses quartiers, de ses ambiances, de ses beautés diverses comme de ses bizarreries, incite à la flânerie. Cette ville respire à la fois l'air du temps, de la mondialisation et de la technologie tout azimut, mais regorge aussi de morceaux d'histoire, de siècles et de tranches de vie... Elle se nourrit aussi d'une culture unique. Les Pékinois en sont d'ailleurs particulièrement fiers.

Flâner évoque le nez au vent, le pas lent, les arrêts possibles et surtout

l'imprévu. On arrête de planifier et on se laisse porter. Flâner, c'est prendre le temps de regarder, d'écouter, de sentir et ressentir. Prendre le temps, cela ne va pas forcément de soi. Il faut apprendre à réduire son rythme et à savourer chaque instant. Il ne faut pas hésiter à se perdre, à accepter les changements de route et les ouvertures sur l'inconnu. Cela permet

d'observer différemment l'espace qui nous entoure. Notre regard alors change mais aussi celui des personnes rencontrées. On peut ainsi imaginer une part d'histoire enfouie derrière un mur, dans une pierre, dans un visage aussi.

Les portes sont l'une des premières choses que l'on remarque quand on



flâne dans le vieux Pékin car elles sont bien différentes de nos portes occidentales. La première porte à m'avoir éblouie par son intensité de rouge et de doré, sur fond de mur jaune, rouge et gris était l'une de celles du Temple du Ciel. Ce temple est, selon moi, le plus beau temple de la ville grâce à sa beauté, ses couleurs mais

aussi son atmosphère si particulière. Dans les hutongs, telles du sang, les portes tâchent de leur couleur rouge le gris des vieux

quartiers. Ces portes rouges marquent l'entrée des anciennes maisons aux cours carrées où vivaient initialement une ou plusieurs familles. Pendant la révolution culturelle, ces cours se sont vues supprimées pour la plupart et remplies d'habitations. Il y a les portes abimées par le temps qui ont vu passer sous leur porche tant d'âmes et qui ont pu observer des moments de vie joyeux ou plus douloureux.



Il y a celles toujours ouvertes qui permettent d'accéder à l'intérieur. On entrevoit des choses incongrues



parfois comme ces choux qui prennent le soleil. Mais, le plus fréquemment, c'est un bric-à-brac que l'on peut apercevoir avec, souvent, un vélo cabossé adossé à un vieux mur.

Il y a bien encore de belles portes rutilantes, toutes rénovées et bien fermées ; on imagine alors derrière un riche propriétaire, un homme d'affaires, un artiste ou un politique. Ou parfois il n'y a rien, ce n'est qu'une façade reconstruite et derrière juste un terrain vague. Quel en sera son futur dessein ?

En Feng Shui, la porte d'entrée est la bouche

de Chi, par là où l'énergie rentre. La couleur rouge symbolisait la noblesse autrefois et aujourd'hui elle évoque surtout la bonne fortune et la prospérité. Elle aurait aussi le pouvoir spirituel de faire fuir les démons. Au bas de chaque porte, il y avait un pas de porte important, que l'on retrouve aussi aux portes des temples. Selon la tradition, c'était aussi pour éviter que les mauvais esprits ne s'engouffrent à l'intérieur.



Les tambours en pierre s'installent de chaque côté afin de les faire fuir définitivement par le son qu'ils symbolisent. Au-dessus de la porte, les morceaux de bois en forme d'hexagones exprimaient le niveau social de l'occupant : plus ils étaient

nombreux, plus l'habitant était un personnage important.



Une artiste française, Capucine Néouze ([capucineneouze.com](http://capucineneouze.com)), amoureuse des hutongs, transforme en œuvres d'art les portes chinoises par une femme rencontrée par hasard. Portes de maison intérieures ou extérieures ou même de toilettes publiques, elle les laisse dans leur jus mais y ajoute sa patte d'artiste et quelques portraits attachants.

Choisissez un jour bleu azur d'une belle journée d'hiver ou lorsqu'un vent léger de printemps vous charme de ses senteurs et prenez la route à pied ou enfourchez un vélo et allez redécouvrir les portes de la ville.



Texte et photos de  
**Clotilde Crozier**

LES JOURNÉES ONT RALLONGÉ, ET LE TEMPS S'EST NETTEMENT RÉCHAUFFÉ ! ALORS AFIN D'ÉCHAPPER AUX RAYONS DU SOLEIL, VOICI NOTRE SÉLECTION DE COINS DE VERDURE OÙ TROUVER, PENDANT LE TEMPS D'UNE ESCAPADE, UN PEU D'OMBRE ET DE FRAÎCHEUR...

### ZHI WU YUAN : LE JARDIN BOTANIQUE

Le Jardin botanique de Pékin fut fondé en 1956 dans le district de Haidian. Il se situe près du Parc des collines parfumées (xianshang). Il s'étend sur quatre cents hectares dont la moitié est ouverte au public. L'un de ses plus célèbres employés fut Puyi, dernier empereur de Chine, qui y travailla comme jardinier au début des années 1960 après sa sortie de prison.

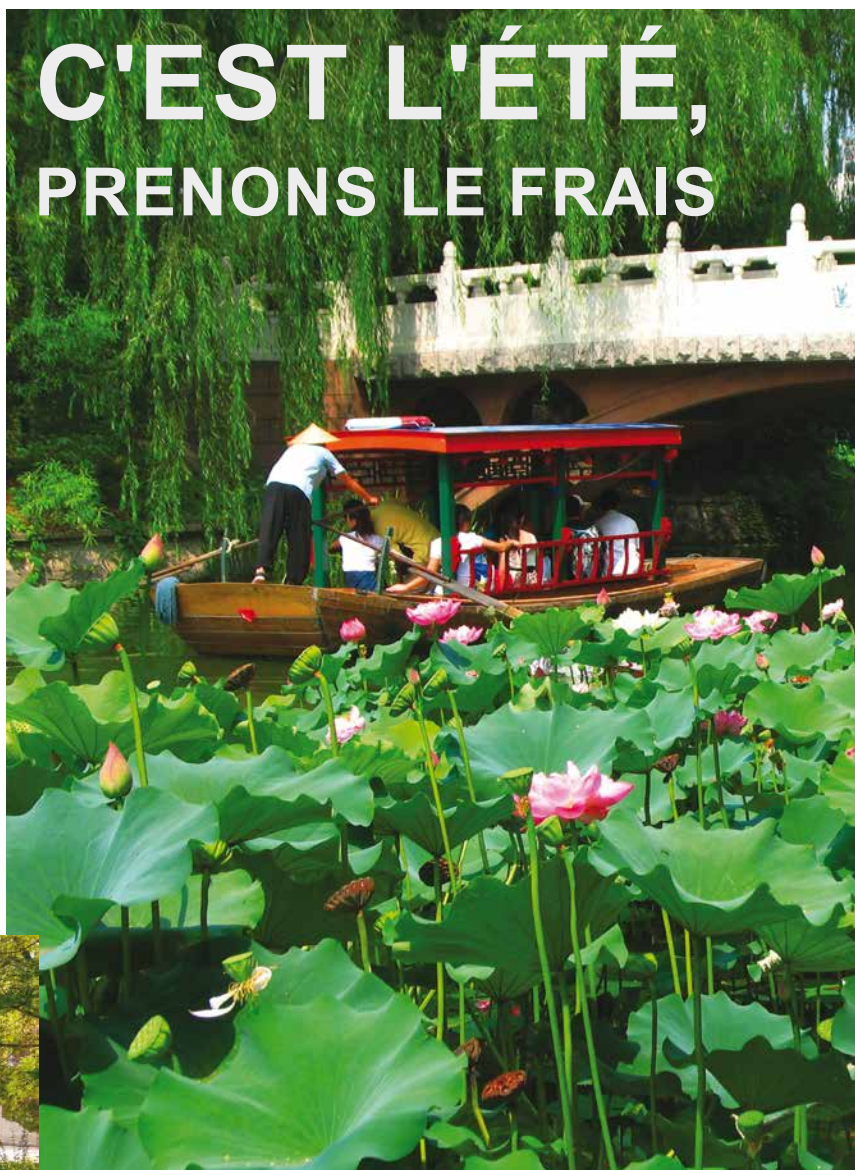
Adresse : 植物园 100093海淀区香山卧佛寺路 / Botanical garden, Wofosi Road, Xiangshan gongyuan, Haidian District, Beijing 100093



Le Jardin botanique

### ZIZHU YUAN GONGYUAN : LE PARC DES BAMBOUS POURPRES

Le Parc des Bambous Pourpres, aussi appelé Parc Zizhuyuan ou Parc des Bambous Noirs, est l'un des sept plus grands parcs de Pékin. Il est également situé dans le district de Haidian. Une cinquantaine d'espèces de bambous y sont à découvrir. Le bambou pourpre et le bambou tacheté sont les représentants phares du parc. Il tient son nom du temple situé au nord-ouest du parc (福荫紫竹院, le Temple du Bambou pourpre de la félicité). Il fut érigé sous la dynastie Ming (1368-1644) en l'an 1577 mais il porte alors le nom de « Wanshousi ». Le temple fut détruit par les forces alliées occidentales en 1900 puis reconstruit en 2011. En 2012, le lieu ouvre ses portes au public.



Le parc des bambous

Au gré des sentiers, vous découvrirez le secret des bambous tachetés ou comment deux femmes les marquèrent à jamais.

De ce parc, vous pouvez vous rendre en bateau jusqu'au Palais d'été. Vous suivrez le canal et aurez une présentation guidée en chinois. Attention toutefois, la qualité sonore est bien piètre et la réverbération douloureuse aux oreilles.

Adresse : 紫竹院公园 - 海淀区中关村南大街35号 / Purple Bamboo Park, 35 Zhongguancun S St, Zizhu Qiao, Haidian Qu, Beijing Shi, Chine, 100048

### TAORANTING GONG YUAN : LE PARC TAORANTING

Littéralement « Parc du Pavillon de la Sérénité heureuse », il fut construit en 1952. Il présente un intérêt autant historique que culturel, mêlant architecture classique et art du jardin moderne. Ce site est l'un des plus beaux parcs de Pékin. Si le parc est relativement récent, le Pavillon de la Sérénité heureuse était déjà connu sous la dynastie Qing. Il fut érigé sous Kangxi en 1695.



occupe vingt. C'est l'un des endroits fortement recherchés en été car il est réputé pour sa fraîcheur et les Pékinois aiment s'y retrouver.

Pourquoi le dragon ? Le dragon a été le symbole de l'Empereur de Chine pendant deux millénaires. Aujourd'hui encore, il est considéré comme un symbole national. Dans l'Antiquité, il faisait partie des quatre animaux



Le parc de Taoranting

magiques (ou si ling), signes par lesquels le Ciel se manifestait aux hommes. Parmi les orient, il représente l'est (ainsi que le printemps et la fertilité). Il est aussi l'un des douze animaux cycliques du calendrier chinois. Il est la plupart du temps symbole d'énergie et signe de bon augure.

Adresse : 龙潭湖公园 - 100061 东城区龙潭路8号 / No.8 Longtan Road, Dongcheng District, Pékin 100061, Chine

**Bien sûr cette liste n'est pas exhaustive. Vous pourrez également découvrir l'Université Beida, Yuyuantan (le Parc des Cerisiers), Ritan, Ditan, Sun Yatsen (zhongshan gongyuan), etc.**

Texte de Sophie Coras et Sylvie Sibellas à partir des présentations Marche à l'ombre



La plupart des jardins de Pékin étaient des lieux officiels réservés à l'empereur. Taoranting fait figure d'exception

et devint un lieu de réunion pour les lettrés qui venaient y composer des poèmes et boire du vin. Il tient d'ailleurs son nom d'une œuvre de Bai Juyi (772-846).

Adresse : 陶然亭公园 - 西城区太平街19号陶然亭公园 / Taoranting Park, No.19 Taiping Street, Xicheng District, Beijing, China

### LONGTANHU GONGYUAN : LE PARC LONGTAN

Ouvert en 1952 en l'honneur du symbole ancestral du dragon 龙潭湖公园 longtanhu gongyuan signifie littéralement « le Parc du Lac du Dragon ». Sur la cinquantaine d'hectares que couvre le parc, le lac en



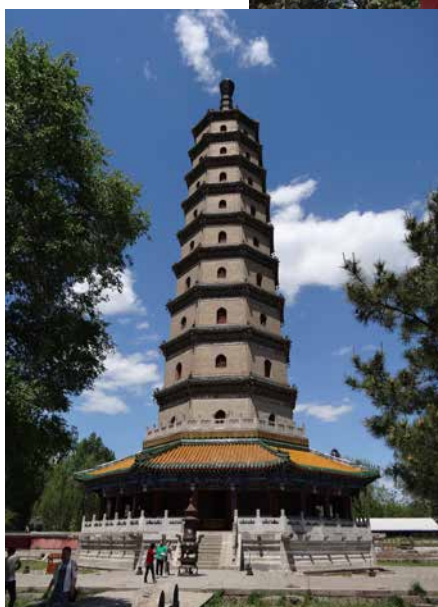
Le parc Longtan



"Beijing Marche à l'ombre est une activité de Pékin Accueil qui organise chaque mois une marche à la découverte d'un parc de la ville."

# CHENGDE, RÉSIDENTE D'ÉTÉ DES EMPEREURS

Où passer un week-end détente, entre amis ou en famille ? La question revient souvent. Bien sûr, Pékin est une capitale culturellement riche et propice aux découvertes de toutes sortes, mais ses alentours nous offrent souvent de bien belles surprises. Chengde en est une.



À 250 km au nord-est de Pékin, Chengde, longtemps appelée Rehe ou Jehol, fut l'ancienne résidence d'été des empereurs. La construction du Palais d'été, qui s'étend sur 560 hectares avec de nombreux lacs et pavillons, fut entamée en 1703, sous l'impulsion de l'empereur Kangxi. Au cours du XVIII<sup>e</sup> siècle, la cour impériale déménageait de Pékin à Chengde pendant la saison estivale et y séjournait six mois durant. Elle y organisait d'importantes réceptions diplomatiques pour tenter notamment de pacifier les peuples non Han, tels que les Mongols ou les Tibétains. Depuis 1994, la Cité Impériale d'été de Chengde et les Huit Temples Extérieurs figurent sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO.

## LES PRINCIPAUX MONUMENTS DE CHENGDE

Le Temple de Putuo Zongcheng est un temple bouddhiste de la dynastie



Qing, construit au XVIII<sup>e</sup> siècle sous le règne de l'empereur Qianlong, à

l'occasion de son 60<sup>ème</sup> anniversaire. Bâti sur le modèle du palais du Potala au Tibet, il a ainsi été surnommé le « Petit Potala ».

Non loin se trouve le Temple Xumifushou Zhi Miao, aussi appelé Temple de Sumeru, de la Joie et de la Longévité, qui fut édifié en 1780.

Le Temple de Puning, construit en 1755 durant le règne de l'empereur Qianlong, est célèbre pour l'impressionnante statue de Guanyin, déesse de la Miséricorde, avec ses 43 bras (100, selon la légende). La sculpture dorée atteint 22 m de haut, et chacune de ses mains, ornée d'un œil au creux de la paume, tient un objet à symbolique bouddhique. Aussi, le Temple de Puning est souvent surnommé "Temple du Grand Bouddha". Typiquement chinois en façade, il s'inspire des architectures tibétaines dès la porte franchie.

## À VOIR ABSOLUMENT :

Située à 15 km du sud-ouest de Chengde, la Colline des deux pagodes (Shuangta Shan 双塔山) constitue le plus grand site naturel de la ville. Couvrant une superficie de 30 km<sup>2</sup>, cette colline doit son nom à ses deux pics de roches qui se dressent côte à côte. Une création





de la nature très originale qui fascine les locaux et les touristes. Chaque pic accueille à son sommet un petit temple. Ces deux édifices spirituels, qui ont su garder un certain mystère autour de leur construction, ont une histoire de plus de 1000 ans. Si le temple du pic nord a été endommagé par les affres du temps, le temple du pic sud est encore bien conservé. Ils forment une belle rencontre entre le génie de l'homme et de la nature.

Située au sommet d'une petite montagne de la ville de Chengde, la Pierre de Crapaud forme un énorme amas de roches qui ressemble de loin à un gigantesque batracien. D'une hauteur de 40 m et d'une longueur de 20 m, la Pierre du Crapaud est l'un des sites naturels les plus originaux de la région.

Sous la Pierre du Crapaud, les touristes peuvent visiter deux grottes reliées entre elles - une à l'est et l'autre à l'ouest - dont la fraîcheur est particulièrement agréable en été. Le dos de la Pierre, fait de graviers, est de grande beauté. Selon une légende très ancienne, cette masse de roches est l'œuvre accidentelle d'un dragon qui emportait avec lui un bâton magique. Il percuta la roche et créa ainsi la montagne actuelle. A voir également, le Rocher du Marteau, une formation rocheuse étonnante.

#### HÉBERGEMENT

Qiwanglou Hotel, North No.1 Bifengmen Eastroad, Shuangqiao District, Chengde, Hebei, 067000 . Tel: 03142182288 www.qiwanglou.com

Comment aller à Chengde et ne pas dormir dans cet hôtel ? Le cadre est magnifique, les chambres de



toute beauté. Situé à deux minutes du parc, sur les hauteurs, il offre une vue imprenable

sur la ville, le parc et le coucher de soleil... Petit-déjeuner traditionnel ou occidental. Service irréprochable... À ne pas manquer !

#### SE RESTAURER

承德市双桥区新华路7号帝景园大厦新乾隆酒楼 /cheng de shi shuang qiao qu xing hua lu qi hao di jing yuan da sha qian long jiu lou. Tel: 0314-2072222 / 0314-2078877

L'un des meilleurs restaurants de Chengde ! Une carte extraordinaire, de quoi manger pendant des mois sans jamais goûter la même chose... Des salles VIP si vous souhaitez manger en toute intimité, des spécialités locales à tomber par terre... Je vous le conseille vivement !

承德市双桥区中兴路8号乾隆饺子馆 /cheng de shi shuang qiao qu zhong xing lu ba hao qian long jiao zi guang. Tel: 0314-2076377 / 0314-2078577

Pour un repas simple et rapide, ce restaurant de raviolis est certainement l'un des meilleurs restaurants de la ville, à un prix battant toute concurrence !



Texte de  
**Laurent Falcon**

# WEEK-END ESCAPADES AUTOUR DE PÉKIN

**V**ous souhaitez vous offrir un vrai bol d'air tout en appréhendant la richesse du patrimoine culturel et historique chinois ?

Voici en quelques lignes de beaux lieux à visiter hiver comme été, les paysages étant magnifiques sous toutes les lumières et en toutes saisons. Il est même recommandé d'y aller à des saisons différentes pour avoir l'impression de les redécouvrir à chaque fois.

En moins de 2 heures (hors vacances chinoises !), vous pouvez vous retrouver en pleine campagne, sans apercevoir un seul building.

## ENTRE TRADITIONS ET MODERNISME À GU BEI SHUI ZHEN (BEIJING WATER TOWN)

Cette ville entièrement restaurée nous plonge dans le passé où ruelles étroites, boutiques d'artisanat et restaurants traditionnels le disputent à de belles galeries d'art, spas et sources chaudes. Largement de quoi remplir un week-end tout en rechargeant ses batteries ! On y trouve 6 hôtels de taille modeste (2 étages maximum) à la déco traditionnelle et 2 hôtels 5 étoiles bénéficiant de toutes les commodités.

Mais attention : depuis deux ans, le village s'est beaucoup développé et est victime de son succès ! Réserver devient donc prudent.

La Grande Muraille à Simatai y est accessible grâce à un téléphérique. Il faudra compter 15 à 20 minutes. De grandes randonnées en perspective !

Il est également possible de monter à bord d'une jonque pour une belle balade sur le canal.

Pensez à emporter un maillot de bain pour profiter des sources d'eau chaude, dont les vertus apaisantes ne sont plus à prouver.

Anglais/ Chinois : <http://www.wtown.com>



## WEEK-END LUDIQUE À YUAN HU DU JIA CUN

Si c'est sous le signe des activités que vous souhaitez passer un week-end, ce village est fait pour vous ! Situé à environ 1 heure de Pékin, vous y trouverez pistes de karting, aires de paintball mais aussi un lac pour pêcher ! Et si la pêche a été fructueuse, il vous sera possible d'y organiser un barbecue.

De belles balades sont possibles.

Si vous décidez d'y passer la nuit, il existe au village plusieurs hôtels de petite taille aux prix très raisonnables.

怀柔区雁栖镇范崎路花苑湖度假村森林豹彩弹射击场 / hua rou qu yan xi zhen fang qi lu hua yuan hu du jia cun lin lin bao cai dang she ji chang

Tel : 13718602808

## LE CALME À WO NIU NONG ZHUANG (OU FERME AUX ESCARGOTS)

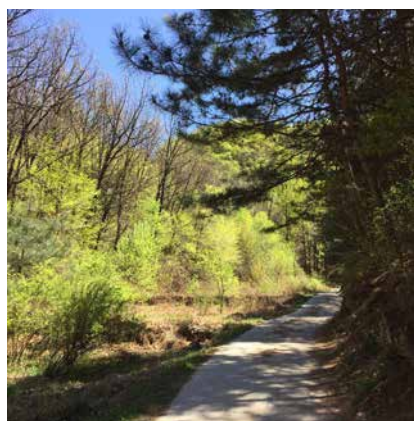
Cadre paisible garanti !

Là aussi, formule idéale pour y passer un week-end en famille ou entre amis. À 1h30 de Pékin, à 10 min du village, cette ferme propose des logements de type appart'hôtel, à la nuit ou au week-end, avec cuisine, salle à manger, chambres et salle de douche privative. Vous aurez le choix entre un logement taillé à flanc de montagne ou avec jardin. L'intimité y est préservée, sans vis-à-vis.

Selon les saisons, il est possible de récolter ses fruits et légumes et les châtaignes y sont délicieuses en automne !

Les places étant limitées, il est prudent de réserver.

平谷区上营村北山1号, 蜗牛农庄 /  
ping gu qu shang ying cun bei  
shang yi hao, wo niu nong zhuang  
Tel : 18600810808



## LA NATURE À SHAN LI HAN SHE

À 125 km de Pékin, petit village calme avec des maisons traditionnelles. On s'y balade dans la montagne ou sur une partie non rénovée de la muraille.

Possibilité de louer une maison avec salle de douche mais sans cuisine. Heureusement, un restaurant tout proche propose des petits-déjeuners de 8h à 9h30, des déjeuners de 11h à 13h30. Sinon, prévoir son casse-croûte !

密云区 北庄镇干峪沟村近353乡道,  
山里寒舍 / mi yun qu bei zhuang  
zhen gang yu gou cun jing san wu  
san xiang dao, shan li han she  
Tel : 4008703070

<http://www.shanlilohas.com>



Texte de Laurent Falcon



#### QINGNIANHU PARK :

Grand parc aquatique avec piscines pour enfants, bains à remous, toboggans et bassins pour nageurs expérimentés. Attention, peu d'ombre donc n'oubliez pas vos protections solaires. Très bonne adresse.

Ouverture du 02/07 au 20/08/2017, 9:00 - 21:00 tous les jours. RMB 40 / adulte, RMB 30 / enfant < 1m30. Adresse : Andingmen Waidajie (coin de Andeli Beijie), Dongcheng District / 东城区安定门外大街青年湖公园 (安德里北街路口). Tél : 8411 6321



#### PARC DE TUANJIEHU :

Taille modeste (une grande piscine et une petite plage), emplacement idéal pour ceux qui habitent près de Sanlitun. Certains le détestent, d'autres l'adorent...

Ouvert tous les jours de 9:30 à 20:30. Tarifs : en semaine, RMB 60 / adulte et enfant > 1m (gratuit sinon) ; we et jours fériés, RMB 80. Adresse : Tuanjiehu Nanli, Dongsanhuan Beilu, Chaoyang District / 朝阳区东三环路路团结里团结湖公园. Tél : 8597 4677



#### CHAORYANG PARK WATER WORLD :

250 000 m<sup>2</sup> de piscines, toboggans, plage artificielle et installations de beach volley. Attention, bondé pendant l'été.

Ouverture du 02/07 au 31/08/2017, de 9:00 à 21:30 tous les jours. Tarifs : en semaine, RMB 90 (journée complète), RMB 60 (18:00 - 21:30) ; we et jours fériés, RMB 144. Adresse : 1 Chaoyang Gongyuan Nanlu, Chaoyang District / 朝阳区朝阳公园南路1号朝阳公园. Tél : 6506 5409



#### LIULANG SWIMMING POOL :

Ensemble aquatique de 10 000 m<sup>2</sup>, facilement accessible, à des tarifs très raisonnables.

Ouvert tous les jours de 9:30 à 21:00. Tarifs : en semaine, RMB 30 / adulte et enfant > 1m20 (gratuit sinon); we et jours fériés, RMB 80. Adresse : Porte sud du Palais d'été, Haidian District / 柳浪游泳场, 海淀区颐和园南门. Tél : 6263 5992



#### HAPPY MAGIC WATER CUBE :

Grand parc aquatique en plein air : plage artificielle, piscine à vagues mais surtout toboggans à sensation : le « Tornado », le « Plummet bodyslide », l'« Octopus racer » et bien d'autres. N'oubliez pas votre serviette et vos tongs ! À ne pas confondre avec le Water Cube du Parc Olympique.

Ouvert du 02/07 au 21/08/2017, de 10:00 à 22:00 tous les jours. Tarifs non encore disponibles. Adresse : 11 Xiaotun Lu, Fengtai District / 丰台区小屯路11号北京欢乐水魔方. Tél : 5166 6619



POUR CEUX QUI ONT DÉJÀ P  
VOICI UNE SÉLECTION DE BO

# PÉKIN À L'HEURE DES PLAISIRS AQUATIQUES



Texte de  
**Pegah Berton,**  
**Lou Karnatak,**  
**Sophie Malac**

PASSÉ L'ÉTÉ À PÉKIN, VOUS SAVEZ QU'IL Y FAIT CHAUD... ET MÊME TRÈS CHAUD !  
BONNES ADRESSES QUI VOUS PERMETTRONT DE VOUS RAFRAÎCHIR AVEC BONHEUR.



## **CRAB ISLAND CITY SEAVIEW :**

Paysage tropical miniature, grandes piscines à vagues artificielles et vastes zones de plage artificielle entourées de cocotiers.

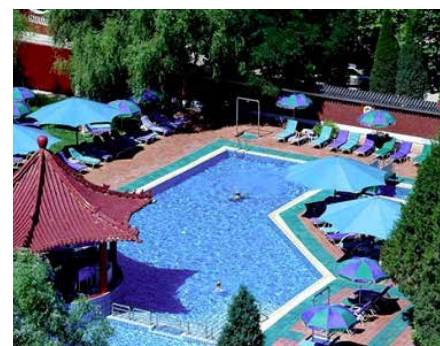
Dates et heures d'ouverture non encore disponibles. Tarifs : RMB 60 / adulte, RMB 40 / enfant, RMB 880 pour un Pass familial illimité.  
Adresse : No.1 Xiedao Road, Chaoyang District /朝阳区蟹岛路1号.  
Tél : 8433 9686 / 8433 9191



## **HI-SPACE :**

Parc aquatique de 20 000 m<sup>2</sup> situé dans la banlieue nord de Pékin : piscines à vagues artificielles, plage de sable, toboggans, pataugeoire pour enfants, 12 sources thermales extérieures, aires de jeux et de loisirs.

Date et heures d'ouverture non encore disponibles. Tarifs : RMB 200 / adulte, RMB 160 / enfant. Nom chinois : 温都水城 WenDu ShuiCheng. Adresse : No.55, WangFu Jie, BeiQiJia Zhen. Tél : 8174 7988



## **SPLASH RECREATION CLUB :**

Même si vous n'êtes pas clients de l'hôtel CITIC (anciennement Hôtel Sino-Suisse), vous aurez accès aux piscines intérieure et extérieure, aux aires de jeux pour enfants, et pourrez vous rafraîchir au bar au bord de la piscine ou profiter du sauna, du jacuzzi ou du spa. Favori de nombreuses familles pékinoises.

Aucune information n'a pu être confirmée. Adresse : CITIC Hotel Beijing Airport, 9 Xiao Tianzhu Nanlu, Shunyi District /顺义区小天竺南路9号北京国都大饭店. Tél : 6456 5588. [www.citichotelbeijing.com](http://www.citichotelbeijing.com)

ET PARCE QU'À PÉKIN IL N'EST PAS TOUJOURS POSSIBLE DE PROFITER DES EXTÉRIEURS MÊME EN ÉTÉ, NOUS COMPLÉTONS NOTRE SÉLECTION PAR D'AUTRES BONNES ADRESSES QUI PROPOSENT DES PISCINES INTÉRIURES :



**WATER AMUSEMENT PARK :** Situé dans le Water Cube (espace créé pour les JO de Beijing en 2008 et transformé en un grand parc d'attractions nautiques). Idéal pour échapper à la chaleur estivale et s'amuser. Équipé de nombreuses installations de divertissement : machines à vagues, à bulles, toboggans infernaux et aqualoops. N'oubliez pas votre serviette. Attention, très fréquenté en été.

Ouvert toute l'année de 10:00 à 22:00. Tarifs : hors saison : RMB 200 / adulte, RMB 180 / enfant ; du 25/06 au 31/08 : RMB 260 / adulte, RMB 220 / enfant ; de 18:00 à 22:00 : RMB 200 / adulte, RMB 60 / enfant. Gratuit pour les bébés. Pour vous y rendre, consultez : [www.water-cube.com/en/sights/waterpark](http://www.water-cube.com/en/sights/waterpark)



**MoRUI WATER WORLD :** Situé à l'intérieur du Tulip Hot Spring Garden Resort. Différentes piscines et aires de jeux : 3 toboggans différents pour adultes, structure d'escalade et toboggans pour les plus petits, une rivière à descendre en bateau, et bien d'autres. Saunas, massages et sources thermales en sus. Ouvert 9:00-18:00. Tarifs : du lun. au ven. RMB 138 (après 18:00 : RMB 98) / adulte, RMB 68 / enfant ; we et jours fériés : RMB 168 (après 18:00 : RMB 98) / adulte, RMB 138 / enfant. PASS 1 ad.-1 enf. : RMB 236 (avec repas), RMB 206 (sans repas). PASS 2 ad.-1 enf. : RMB 404 (avec repas), RMB 344 (sans repas). Navette possible devant l'entrée est du Ginza Mall à DongZhi Men (9:00 & 13:30 le we - 13:30 en semaine). Nom chinois : 魔锐(MoRui)水世界. Tél : 4006400840. [www.bjyoo.com/scenery/104/](http://www.bjyoo.com/scenery/104/)



**LONGXI HOTSPRING RESORT :** Station balnéaire familiale, au sud de South Sixth Ring Road, conçue pour ressembler à un paradis tropical : grandes piscines apaisantes et énergisantes et abondance de plantes vertes feraient presque oublier que ce ne sont pas des sources thermales naturelles... Jeux d'eau intérieurs pour enfants, piscines à eau chaude pour adultes (y compris parfumées avec du vin, du thé et des minéraux). Remarque : un peu kitsch, les murs et le décor auraient besoin d'être rafraîchis. Tarifs RMB 369 en direct ou RMB 189 si réservé par CTRIP (sujet à modification). Adresse : Longxi Hot Spring Resort 8 Shunjing Lu, Daxing District / 龙熙温泉度假酒店, 大兴区庞各庄顺景路8号. Tél : 8928 2222



**SHUNJING SPA :** Situé en face d'IKEA sur le 4ème périphérique, mentionné au Guinness des records pour la taille de ses baignoires. Nombreux bassins d'eau chaude (30 à 50°C), bassins «extra-riches en minéraux», saunas, hammam à sec, lits en pierre chaude et gamme de soins à des tarifs raisonnables. Restauration possible au buffet ou au bar. Points négatifs : décor d'arbres en plastique et éclairage multicolore. Points positifs : proximité du centre-ville, rapport qualité-prix. Adresse : Shunjing Spa 2 North Fourth Ring Road, Chaoyang District / 朝阳区北四环东路2号. Tél : 5827 1888, poste 1

**CHUN HUI YUAN HOT SPRING RESORT :** Espace plutôt discret et élégant. En extérieur, dans les jardins, sous les treillis en bois, dix piscines en pierre avec différents types d'eaux infusées d'arômes. Possible d'y rester à la nuit tombée pour un bain sous les étoiles. A l'intérieur, grande piscine chauffée, saunas, zones de pierre chaude ; un spa offre une gamme de traitements (massage des pieds, massage à l'huile, etc.). Une retraite parfaite pour un petit week-end en couple ! Tarifs : entrée à partir de RMB 113 ; réserver par [www.tuniu.com](http://www.tuniu.com) pour des tarifs préférentiels. Adresse : Yu Zhuang, ville de Gailiying, Shunyi District / 顺义区高丽营镇于庄村. Tél : 6945 4433 ext 1030. [www.chunhuiyuan.cn](http://www.chunhuiyuan.cn)



"Attention, horaires et tarifs sont sujets à modification. Nous vous invitons à appeler avant de vous déplacer."

# LES SECRETS DU CONCOMBRE AMER ET DES FUNGUS

**A**u marché, on tombe parfois sur des légumes qui nous sont inconnus. Certains ont des propriétés médicinales, sont utilisés dans la médecine traditionnelle chinoise et sont connus pour être rafraîchissants. Quoi de mieux avec l'arrivée de l'été !

La liste étant longue, nous avons sélectionné deux produits que l'on croise souvent : le concombre amer et les fungus noirs et blancs. Partons à leur découverte.

**LE CONCOMBRE AMER (苦瓜 "KU GUA" OU « COURGE AMÈRE »), L'INSULINE VÉGÉTALE**

Le concombre amer, appelé margose, est un légume d'aspect fripé et au goût pas des plus agréables. Ce n'est a priori pas un aliment qui attire mais ses nombreuses propriétés médicinales en font un aliment qu'il est conseillé de consommer souvent, notamment en été.

## Les propriétés médicinales du concombre amer :

1- Il est appelé "insuline végétale" car il est très efficace contre le diabète. Il permet également d'absorber les graisses et de diminuer les sucres.

2- Il contient beaucoup de vitamine C ; il prévient les maladies du sang, protège les membranes des cellules, évite l'athérosclérose, élève la résistance de l'organisme au stress, protège le cœur.

3- Il contient des éléments qui permettraient de contrôler l'évolution cancéreuse des cellules.

4- Le concombre amer élimine les toxines, clarifie les yeux, tonifie le Qi (énergie), augmente le Jing (essence), stoppe la soif et dissipe la chaleur. Il traite la fièvre, l'éruption cutanée et la conjonctivite. Il est conseillé pour les coups de chaleur, les fièvres, les douleurs des dents, les diarrhées et les dysenteries.

## Précautions pour le concombre amer :

- De nature froide, il est donc déconseillé pour ceux qui ont la rate et l'estomac faibles et froids.
- Il contient de la quinine qui peut stimuler la contraction de l'utérus et provoquer des avortements ; les femmes enceintes doivent donc faire attention.

**Recettes diététiques :** Le concombre amer peut aussi bien se consommer cru en salade que cuit dans des plats chauds. Pensez à jouer avec les différentes saveurs (pour atténuer le goût amer) et les couleurs.

Il est le plus souvent cuisiné en salade : salé avec au choix des poivrons, des piments, du fungus noir en rajoutant une sauce soja et vinaigre chinois (noir) ou sucré avec une sauce au miel ou à l'orange.

Le plat cuit le plus courant est clairement celui avec des œufs et ses nombreuses variantes de cuissons (concombre amer sauté avec des œufs ou en omelette, etc.) ; c'est d'ailleurs le plat que l'on trouve le plus souvent dans les restaurants chinois ou à la table des familles chinoises. Il peut aussi être cuit avec des carottes, des haricots noirs, de la viande (porc ou bœuf), des crevettes, etc.

Enfin, le concombre amer peut aussi être préparé (cru ou cuit à la vapeur) découpé en rondelles ou farci avec de la viande, crevettes, patate violette ou tofu.



### LES FUNGUS BLANC ET NOIR (木耳 "MU ER", CE QUI VEUT DIRE LITTÉRALEMENT "L'OREILLE DE L'ARBRE")

De goût plutôt sucré et de nature « neutre », on les trouve dans plusieurs régions de Chine (principalement dans le nord-est) ainsi qu'au Japon. Le fungus blanc s'appelle "bai mu er" (oreille d'arbre blanche) ou "yin er" (oreille d'argent) alors que le fungus noir s'appelle "hei mu er" (oreille d'arbre noire).

Les fungus blanc et noir sont des aliments aux nombreuses propriétés médicinales. Ils augmentent la longévité et ralentissent le processus de vieillissement, ils contiennent plusieurs variétés de glucides, ils peuvent renforcer le système immunitaire et ont des propriétés anti-virales.

Ils sont conseillés pour :

- les maladies du sang (anémie et hémorragie),
- les faiblesses du système respiratoire (toux),
- aider à la digestion (constipation),
- prévenir contre la pollution et certains cancers,
- mieux se remettre des blessures.

On les trouve facilement dans les marchés chinois et exotiques. Il est vivement conseillé de les consommer aussi souvent que possible.

#### Les particularités des fungus blanc et noir :

Le fungus blanc (bai mu er ou yin er), appelé Tremella fuciformis, contient des vitamines D, permet d'éviter la perte de calcium, contient du phosphatide, a des propriétés de fortification du cerveau et de calme de l'esprit. Il est adapté aux personnes âgées. Pour la médecine chinoise, le fungus blanc humidifie les poumons et engendre les liquides, tonifie le sang et le corps, en particulier les reins. Il est adapté aux personnes ayant un système respiratoire faible ou qui toussent.

Le fungus noir (hei mu er) est l'un des aliments qui contient le plus de fer ; en consommer souvent permet de nourrir le sang et de garder bonne mine, de prévenir l'anémie. De plus, le colloïde du fungus noir peut réduire les dommages des poussières sur les poumons. Il permet également de faire baisser le cholestérol dans le sang, c'est ainsi



bénéfique pour les gens souffrant de cardiopathies coronaires, d'athéroscléroses, etc.

#### Quelques recettes diététiques :

À noter qu'aussi bien pour le fungus blanc que pour le noir, qu'il soit cru ou cuit, il est toujours proposé sec en magasin, il faut donc le laisser macérer dans l'eau quelques heures avant de le cuisiner.

Pensez à jouer avec les différentes saveurs (les fungus sont un peu fades) et les couleurs.

Fungus blanc : il se consomme généralement en gruaux au dessert avec des plantes médicinales chinoises. Vous pouvez également découvrir des recettes contre la toux en visitant le site web <http://www.lokmane-benaicha.com/?q=node/143>

Fungus noir : il se consomme aussi bien cru que cuit.

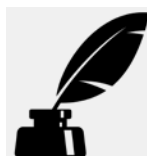
En salade, il existe une multitude de choix avec :

- simplement de la sauce soja, du vinaigre chinois (noir) et du wasabi ;
- des oignons, des piments verts et rouges, du gingembre, de l'ail, du sel, de la sauce soja, du vinaigre chinois (noir), de l'huile de sésame, des graines de sésames ou des noix ; certains restaurants chinois rajoutent du sucre.

En plat chaud, cuit avec d'autres légumes comme le brocoli ou le chou blanc, il peut aussi se cuire avec de la viande.

#### Cure de fungus noir pour renforcer le système immunitaire en prévention ou pour les maladies chroniques :

Laisser tremper le fungus noir dans l'eau pendant 8 heures (la nuit par exemple), puis mettre dans le mixeur plusieurs minutes et boire à jeûn. À consommer pendant plusieurs jours.



Texte de  
**Lokmane Benaicha**  
Doctorant en médecine chinoise  
Site internet :  
[www.lokmane-benaicha.com](http://www.lokmane-benaicha.com)



Les Anglo-saxons le nomment « milestones checkup ». Cela se traduit littéralement par « bilan d'étapes ».

Il s'agit d'évaluations cliniques ciblées à des moments précis du développement de l'enfant.

### 1- À QUOI SERVENT CES CONSULTATIONS ?

Dès son premier cri, l'enfant est examiné par un médecin.

Ce premier examen a pour but d'évaluer la capacité d'adaptation du bébé à ce nouvel environnement et surtout de déceler d'éventuelles malformations qui

n'auraient pas pu être détectées lors du suivi anténatal.

Mais ce suivi va se poursuivre tout au long du développement du nourrisson, de l'enfant et de l'adolescent.

Lors de ces différentes consultations, un examen physique complet est mené afin de détecter précocement des signes pathologiques et ce avant l'apparition des complications qui, bien souvent, peuvent être prévenues par une prise en charge appropriée.

Par exemple, l'examen des hanches lors des visites mensuelles des 3 premiers mois permet de diagnostiquer une malposition des hanches qui, non traitée, peut évoluer vers une dysplasie et entraîner un retard à l'acquisition de la marche, nécessitant parfois un traitement chirurgical.

6 bébés sur 1000 naissant en France sont concernés.

La mise en place du suivi systématique des hanches des nouveau-nés a permis, dans un pays comme la France, de diminuer de plus de 90% le nombre de chirurgie de correction.

On estime que 17% des enfants (de 0 à 18 ans) ont un trouble du développement et/ou du comportement. Seuls 30% sont identifiés avant l'entrée à l'école. Les enfants détectés tardivement n'auront pas pu bénéficier d'interventions qui ont clairement démontré des bénéfices à long terme.

### 2- EN QUOI CONSISTENT CES CONSULTATIONS ?

7 domaines de développement sont systématiquement évalués :



## LE SUIVI MÉDICAL DES ENFANTS, DU NOURRISSON À L'ADOLESCENT

1. La motricité globale avec l'évaluation du tonus musculaire (axial et périphérique)
2. La motricité fine : évaluation des petits muscles notamment des mains permettant l'habileté
3. L'autonomie
4. Les capacités intellectuelles
5. Le comportement social et émotionnel
6. La compréhension du langage
7. L'expression du langage

Un retard n'est pas toujours lié à une maladie. C'est le travail du docteur de faire la différence entre ce qui est pathologique ou non.

Par exemple, un enfant commence à prononcer des mots vers 11 mois. Dans notre mode de vie expatrié, les enfants étant exposés à plusieurs langues peuvent parfois retarder cette compétence en utilisant un jargon mixant plusieurs langues et ce n'est pas pathologique.

### 3- À QUELLES FRÉQUENCES ONT LIEU CES CONSULTATIONS ?

Différents pays ont différents calendriers de suivi pédiatrique qui sont souvent également corrélés au calendrier vaccinal.

Les calendriers diffèrent également en fonction de risques génétiques particuliers inhérents à certaines populations. Le check-up pour les étapes du développement concerne habituellement les enfants de la naissance à 4 ans.

Un bilan annuel est recommandé pour les enfants jusqu'à la fin de la puberté.

Pour les bébés prématurés ou les bébés et les enfants atteints de maladies chroniques, le rythme de la consultation est plus important.

Dans notre clinique, le suivi recommandé est le suivant :

A la naissance, au 3e jour et au 7e jour.

- 1 mois
- 2 mois
- 3 mois
- 4 mois
- 5 mois
- 6 mois
- 9 mois
- 12 mois
- 24 mois
- Puis annuel

Durant la consultation, le risque génétique de l'enfant, l'histoire familiale et le devenir social de la famille est pris en compte.

#### 4- QUE PUIS-JE FAIRE POUR AIDER MON ENFANT À ATTEINDRE ET FRANCHIR CES STADES DE DÉVELOPPEMENT ?

Le développement est spontané et l'enfant va acquérir par lui-même de nouvelles compétences.

C'est ainsi qu'un matin votre enfant vous attend debout dans son lit pour la première fois : pour lui, c'est l'aboutissement d'un effort de longue date qui est passé par l'acquisition de la position assise avec un tonus musculaire dorsal suffisant pour se redresser, puis la motricité fine des mains capables de se coordonner et d'agripper le bord de son lit, puis le tonus musculaire périphérique des bras et des jambes qui, en se coordonnant, ont permis un effort simultané de traction et de poussée.

Quand votre médecin vous pose la question « Votre enfant se met-il debout ? Ou se tient-il assis ? Ou montre-t-il du doigt ? », il cherche à vérifier que les différents stades de développement sont bien atteints.

Si toutefois ce n'est pas le cas, le médecin poursuivra l'examen afin de s'assurer que l'enfant a les capacités d'acquisition mais qu'il n'a pas encore développé la compétence.

Les jeux que les parents pratiquent avec leurs enfants sont souvent corrélés à des stades de développement : le jeu du « coucou-caché » par exemple, en plus d'être ludique, aide l'enfant à passer le cap de l'angoisse de la séparation des 8 mois.



#### 5- DOIS-JE M'INQUIÉTER SI MON ENFANT N'A PAS DÉVELOPPÉ TOUTES CES ACQUISITIONS ?

Il faut tout d'abord en parler à votre médecin de famille ou votre pédiatre.

Cette question revient souvent en consultation. Dans la très grande majorité des cas, l'enfant est capable de faire ce qu'on attend de lui, c'est seulement que l'occasion ne s'était pas présentée pour lui de le montrer.

C'est pourquoi, à chaque consultation, votre médecin vous explique quelle est la prochaine étape à venir : vous savez ainsi ce que votre enfant est capable de faire. Cela ne veut pas dire qu'il doit le faire maintenant.

À partir de 2 ans, le développement cérébral de l'enfant peut permettre le contrôle sphinctérien. Cela ne veut pas dire que l'enfant doit être propre à 2 ans. Mais c'est le moment où l'on peut commencer à parler de la propreté.

#### 6- ET SI LE RETARD EST AVÉRÉ, QUE FAIRE ?

Pour toute pathologie affectant le développement de l'enfant, nous savons que plus tôt est posé le diagnostic, meilleur sera le pronostic.

La première étape consiste à établir un diagnostic par un bilan à la recherche de maladie métabolique, neurologique ou génétique par des tests biologiques (sang, urines) et des tests d'imagerie médicale (échographie, IRM).

En conclusion, ce suivi médical peut paraître banal mais en réalité il permet de bien anticiper en cas de maladies.



Texte de  
**Dr Sonia Jutard-Bourreau**  
 Médecin généraliste – Spécialiste  
 urgentiste et urgences pédiatriques  
 Raffles Medical Clinic

# EN SAVOIR PLUS SUR LE TOFU, ÇA VOUS DIT ?



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

## VOICI QUELQUES ASTUCES POUR PRÉPARER DES RECETTES GOURMANDES À BASE DE TOFU

Pour la majorité des Occidentaux, le goût ou plutôt l'absence de goût du tofu est le problème majeur de son manque de considération. On associe habituellement le tofu à ces petits cubes blancs natures dépouillés de tout artifice, synonyme de soupe Miso. Il s'agit du tofu préparé à la façon japonaise. Et pourtant, une fois un pied en Chine, on découvre rapidement sur les étals ou à la carte des restaurants une très grande variété de tofus préparés (froids en salade, mijotés dans des plats en sauce, etc.). La cuisine chinoise, grâce à sa palette d'ingrédients et ses nombreuses sauces, a su compenser ce goût insipide et apporter une touche gourmande. Vous l'aurez compris, je suis convaincue ! Mais le tofu après tout, qu'est-ce que c'est et surtout comment s'y retrouver ?

### SON ORIGINE

Le terme doufu 豆腐 (prononcé tofu) s'analyse morphologiquement comme « pourriture de graines ou fève »... Ce n'est pas très vendeur.

Les historiens situent son origine à la fin des Tang, au X<sup>e</sup> siècle. Au Japon, une tradition populaire veut que le tofu soit venu de Chine, apporté par un moine bouddhiste en 754.

Les graines de soja seraient arrivées en Europe dès le début du XVIII<sup>e</sup> siècle grâce aux missionnaires de retour de Chine.

### ON PARLE BEAUCOUP DE TOFU ET DE SES BIENFAITS, MAIS QU'EST-CE QUE LE TOFU RÉELLEMENT ?

La production du tofu se fait en deux étapes : la première consiste à fabriquer un « lait » à partir de fèves de soja jaunes et la deuxième à transformer ce « lait » de soja en tofu.

#### Fabrication du « lait » de soja :

Le « lait » de soja est obtenu à partir de fèves de soja séchées. Les

fèves sont mises à tremper plusieurs heures, puis elles sont broyées avec de l'eau. Le mélange, qui ressemble à du gruau, est chauffé, puis filtré et pressé pour obtenir une pulpe et un liquide blanchâtre, le « lait » de soja.

#### Transformation du « lait » de soja en tofu :

Pour produire du tofu, on doit faire coaguler les protéines contenues dans le « lait » de soja, un peu comme on le fait pour obtenir du fromage à partir du lait de vache. Pour ce faire, on doit ajouter un agent coagulant. L'agent coagulant choisi a un effet déterminant sur la texture du tofu, ainsi que sur sa valeur nutritive.

Fabrication du tofu ferme : le « lait » de soja est additionné de chlorure de magnésium ou de chlorure de calcium. Il est ensuite chauffé doucement jusqu'à ce que ses protéines s'attachent ensemble et forment un caillé, qui flotte à la surface du liquide. Le tout est alors filtré pour ne retenir que les protéines coagulées. Cette masse

est enfin déposée dans des moules perforés et pressée en blocs pour former le tofu. Durant le pressage, une partie du liquide contenu dans le tofu s'égoutte, ce qui permet de le raffermir et de concentrer davantage les protéines qu'il contient. **La durée du pressage et la force appliquée déterminent si le tofu sera mi-ferme, ferme ou extra-ferme.**

#### Pour fabriquer les tofus de type mou ou soyeux :

Le « lait » de soja est plutôt additionné de sulfate de calcium ou encore d'un acide naturellement présent dans les fruits. Le mélange est ensuite chauffé doucement à basse température, jusqu'à ce que les protéines coagulent. Avec ces types de coagulants, le « lait » de soja ne forme pas un caillé, mais devient plutôt une masse gélatinée qui ressemble à de la gelée. Les tofus mous ne sont pas égouttés, ce qui explique leur texture très fine, tendre et humide et leur plus faible teneur en protéines.

# LES DIFFÉRENTES VARIÉTÉS DE TOFU ET COMMENT LES PRÉPARER

J'avoue avoir passé beaucoup de temps sur internet à lire des articles, visionner des vidéos, interroger les commerçants, mon ayi et des amis chinois avant d'être à même de distinguer les différentes formes de tofu et leur mode de préparation. Il existe une très grande variété de tofus, dont l'utilisation, la texture et le goût varient sensiblement, les plus connus étant le tofu ferme et soyeux. Pourtant, les lamelles de tofu, la peau de tofu ou les nœuds de tofu se rapprocheraient davantage de nos goûts occidentaux. Alors, voici quelques idées de préparation pour chaque tofu.



**Le tofu ferme ou mi ferme** garde sa consistance pendant la cuisson et ne se délite pas. Il peut être frit, mariné, grillé ou encore mijoté. Celui-ci n'est pas mon préféré car il absorbe plus difficilement les sauces et reste à mon goût assez insipide à l'exception de la spécialité sichuanaise, le Mapo tofu, préparée à base de tofu ferme dont le goût est largement compensé par sa sauce épaisse pimentée. Savez-vous ce que signifie « Mapo doufu » ? Ma Po veut dire en chinois "dame au visage abîmé par la variole". L'histoire raconte qu'une certaine Madame Chen qui tenait une boutique de tofu a un jour inventé ce plat par hasard. Sa création a tellement plu qu'on l'a surnommée ainsi pour faire référence à son visage marqué par des cicatrices liées à la variole.



**Le tofu soyeux** est couramment utilisé pour réaliser des entrées comme le "Pidan doufu", salade d'œufs de cent ans au tofu. On le trouve facilement en supermarché en barquette. J'aime l'utiliser en tranches pour accompagner des aubergines vapeur parsemées de coriandre, ciboule et piment oiseau, le tout agrémenté de sauce soja et d'huile parfumée. Vous pouvez aussi l'écraser et l'assaisonner pour créer une sauce salade, comme vous le feriez avec du yaourt.



**Le tofu frit** (zhá dòufu 炸豆腐) est un tofu ferme présenté en cubes qui a été frit dans de l'huile puis refroidi. Vous pourrez l'utiliser pour préparer des woks de légumes, des nouilles sautées. Comme il absorbera difficilement les parfums, une astuce pour que le tofu frit s'imprègne de la sauce : percez-le de quelques trous avec votre baguette !



**Le Xiang gan doufu** (香干, appellation dans le sud) ou **dòufu gān** (豆腐干 appellation dans le nord) est un tofu coupé en petits carrés et séché, plus ferme. On le retrouve très souvent dans les restaurants sauté avec du céleri. Il existe sous deux formes : de couleur marron mariné dans la sauce soja ou nature de couleur blanche. Tout comme le tofu frit, il absorbe difficilement les sauces et reste assez fade.

**Ces 4 variétés de tofu sont de loin les plus connues et pourtant il serait dommage d'oublier la peau de tofu présente sous de nombreuses formes et riche en protéines : les feuilles de tofu, les nœuds de tofu ou encore les lamelles de tofu fumées. Prêts à l'emploi, vous pouvez les utiliser sans préparation dans des salades, les plats mijotés ou même vos lasagnes !**



**Le dòufu pí** (豆腐皮) **ou peau de tofu** : Lorsque le lait de soja bout, on collecte à la surface du liquide une peau que l'on presse et sèche. Ce sont ces grandes plaques jaunes, légèrement épaisses et quadrillées, que l'on retrouve sur les étals des marchés. La peau de tofu est principalement préparée froide en salade avec des concombres ou des carottes râpées. On l'utilise aussi dans la fondue chinoise ou encore, dans le nord de la Chine, sautée avec des légumes.

**Astuce** : réaliser des lasagnes au saumon et épinards en remplaçant les feuilles de lasagne par des feuilles de tofu, préalablement rincées et égouttées. C'est un délice ! Attention à ne pas verser trop de sauce qui ne pourra pas être absorbée par les feuilles de tofu.



Il existe une autre forme de peau de tofu : **le you dou pi** 油豆皮. Il s'agit là de la forme la plus noble de la peau de tofu. Lorsque le lait de soja bout, la première pellicule, la plus noble, est collectée et séchée, formant des feuilles de couleur jaune doré, très fines et légèrement grasses.



Sa forme sèche en bâtonnets est **le fuzhu** 腐竹 (Yuba pour son appellation japonaise). Dans ce dernier cas, la peau de tofu est réhydratée dans de l'eau avant utilisation. Elle est souvent utilisée pour confectionner des dim sum cantonais. Un must ! Je l'aime aussi beaucoup en lamelles en salade. Si vous déjeunez au restaurant Dali Courtyard, la salade de peau de tofu « noble » fait partie des classiques du menu.



**Les nœuds de tofu** sont préparés à base d'une des deux variétés de feuilles de peau de tofu. Ils se présentent sec ou frais. On peut aussi les confectionner soi-même en coupant des lamelles de peau de tofu. Comme il absorbe plus facilement les bouillons et sauces, je vous le recommande dans vos plats mijotés. En cuisine chinoise, il se marie à merveille avec des plats comme les travers de porc ou le poulet braisé (Hongshao rou 红烧肉).



**Les lamelles de tofu ou dòufu sī** (豆腐丝) sont réalisées à partir de peau de tofu enroulée, coupée en lamelles et bouillie dans de grands bains parfumés d'épices. Son goût est légèrement fumé. Elles se consomment en principe froides et se marient particulièrement bien dans une salade de concombres à la coriandre (voir recette page 47).



Il existe encore d'autres variétés de tofu comme **le chòu dòufu** (臭豆腐) ou tofu puant, un tofu fermenté dont l'odeur ne vous laissera pas indifférent... Les plus curieux et courageux pourront le goûter dans les stands des rues pékinoises !

Alors si, comme moi, vous recherchez des alternatives à la viande, le tofu comblera à la fois votre palais et vos besoins en protéines. Vous le savez, le tofu est reconnu pour ses nombreuses vertus. Il a notamment une faible teneur en acides gras saturés et surtout ne contient pas de cholestérol. Aujourd'hui, le tofu fait partie de mon quotidien. J'ai d'ailleurs plaisir à arpenter les stands dans les marchés de Tuanjiehu ou encore Xiaoguan 小关市场 (près du deuxième périphérique) et l'inviter à ma table régulièrement dans les salades ou plats mijotés.

# LES PERLES DE PÉKIN

## BONS PLANS GOURMANDS

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

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

### ASINIUNI, LE FOLKLORE SICHUANAIS AU CŒUR DE SANLITUN

Vous êtes très probablement passés sans y prêter attention devant cet établissement logé au cœur de Gongtibeilu Courtyard, non loin de la boulangerie Tiens Tiens et du 1949. Et pourtant sa cuisine, ses décors et son folklore ne vous laisseront pas indifférents. Si vous êtes adeptes des classiques sichuanais, la carte vous surprendra probablement. Asiniuniu propose les spécialités sichuanaises de la minorité Yi : viande de qualité, légumes et champignons, le tout avec une touche épicée.

Outre sa cuisine, la salle toute de bois vous fera voyager au pays Liangshan. Mais ce que l'on retiendra de ce restaurant idéal pour les familles, c'est son spectacle de danse traditionnelle Yi. Un joli folklore avec chants, danses et costumes traditionnels qui enchanteront autant les enfants que les visiteurs de passage à Pékin. Ne le ratez pas, c'est tous les soirs à 19h30.

Seul bémol, la carte est en chinois mais avec des photos on s'en sort toujours, n'est-ce pas ?

**ADRESSE : BLDG. 66, COURTYARD 4, GONGTI BEILU, CHAOYANG DISTRICT**

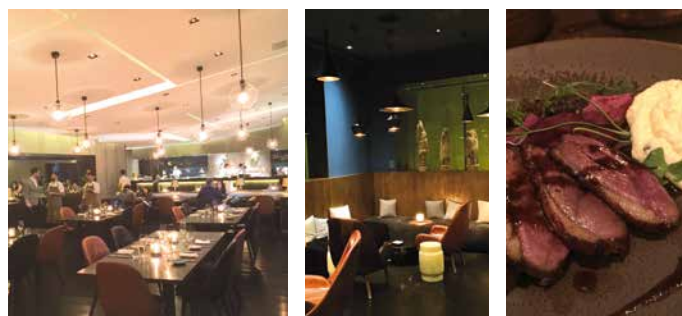
工体北路4号66栋, 凯富大厦后面机电院内

**TEL : 5712-7788, 5712-9988**

**www.AS66.com**



### SURENO



Vous connaissiez peut-être l'ancien Sureno, ce restaurant classique de cuisine italienne situé au cœur du village nord de Sanlitun ?

Octobre 2016 : le restaurant fait peau neuve avec un jeune Chef canadien de 26 ans. À la carte, une cuisine méditerranéenne créative comme vous en trouverez peu à Pékin. Vous reconnaîtrez peut-être sa touche si vous avez dîné au très sélect restaurant The Georg près de Houhai. Au menu, un choix limité : « squid » grillé retravaillé sous forme de vermicelles marinés avec sa sauce manchego, magret de canard cuit à merveille ou encore une casserole de polenta très crémeuse. Côté dessert, ne manquez pas le « super fredo » ou la crème de kumquat. Un vrai délice ! Chaque met délicatement présenté vous surprendra par des textures et combinaisons de saveurs originales. Le service attentionné et le cadre résolument moderne ne pourront que vous séduire.

Pour les beaux jours, quoi de plus agréable que de dîner aux chandelles sur la terrasse.

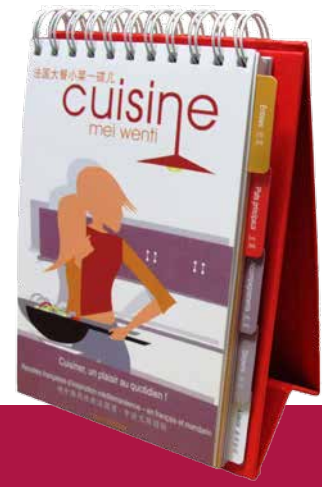
Côté tarif, ne vous attendez pas à une addition très raisonnable. 50 à 150 RMB pour une entrée chaude ou froide, 150 RMB environ pour un plat et 60 RMB pour un dessert.

**ADRESSE : VILLAGE SANLITUN NORD, SOUS-SOL DE L'OPPOSITE HOUSE HÔTEL, SANLITUN RD, 11号院1号楼, +86 10 6410 5240 (100027朝阳区三里屯11号院1号楼三里屯VILLAGE瑜舍时尚酒店B1楼)**

# SALADE DE CONCOMBRE AU TOFU

## 豆腐丝黄瓜色拉

Pour 4 personnes, 4 人份  
Préparation 10 min, 准备时间 10 分钟  
Cuisson 5 min, 烹饪时间 5 分钟



### INGRÉDIENTS

- 2 concombres
- 200g de lamelles de peau de tofu
- coriandre
- 1 tranche fine de gingembre
- 2 gousses d'ail
- 5 grains de poivre du sichuan
- 2 cuill. café de sauce soja légère
- ½ cuill. café de sauce d'huîtres
- 5 cuill. café de vinaigre de vin
- 3 cuill. soupe d'huile de cuisson

### 原料

- |     |      |
|-----|------|
| 黄瓜  | 2根   |
| 豆腐丝 | 200克 |
| 香菜  | 少量   |
| 姜   | 1薄片  |
| 大蒜  | 两瓣   |
| 花椒  | 5粒   |
| 生抽  | 2小勺  |
| 蚝油  | ½小勺  |
| 陈醋  | 5小勺  |
| 食用油 | 3大勺  |



### PRÉPARATION

- Éplucher le concombre, le détailler en tranches puis en lamelles.
- Couper les lamelles de tofu. Les mélanger avec le concombre. Saler.
- Dans un bol, mélanger l'ail haché, le gingembre haché, la sauce soja légère, la sauce d'huîtres, le vinaigre de vin.
- Dans une casserole, faire chauffer durant 5 minutes environ l'huile avec le poivre du Sichuan jusqu'à ce que les grains brunissent et que le parfum se dégage.
- Retirer les grains de poivre. Verser l'huile dans la sauce. Mélanger.
- Une fois refroidie, verser la sauce sur le mélange concombre – tofu. Parsemer de coriandre hachée.

### 做法

- 黄瓜去皮，先切成片之后切成丝。
- 将豆腐丝切成适度长短与黄瓜丝混合。
- 撒入少许盐。
- 在碗中加入蒜末，姜末，酱油，蚝油和醋混合。
- 加热平底锅，放入油和花椒炒制约五分钟直至花椒变色并溢出香味。
- 取出花椒。将油倒入调料汁。
- 冷却后将料汁浇在黄瓜丝和豆腐丝中，点缀上香菜碎。

### ASTUCES - 小窍门

Vous pouvez remplacer les lamelles de tofu par la peau de tofu. Ne salez pas les concombres trop en avance afin d'éviter qu'ils ne rendent de l'eau. 可以将菜谱中的豆腐皮用油豆皮代替 不要过早为黄瓜撒盐以免黄瓜脱水。



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

# LAURENT FALCON

Coiffure Studio Paris 巴黎劳伦

## SALON DE BEAUTÉ, SPA ET COIFFURE



Laurent Falcon Studio Paris est le 1er salon de coiffure français en Chine.

N'hésitez pas à rencontrer nos stylistes, spécialistes et à venir découvrir nos studios. Nous utilisons les meilleurs produits importés d'Europe et traitons vos cheveux comme s'ils étaient les nôtres ! Détendez-vous et laissez notre équipe professionnelle donner à vos cheveux le traitement qu'ils méritent, avec une véritable French touch ! Notre équipe parle français, anglais et chinois.



Sanlitun salon 400m<sup>2</sup>, 4 salles beauté privées.

Coupe Homme, Femme, Brushing, Couleur, Balayage, Maquillage, Manucure, Pédicure, Épilation, Traitement hydratant et nettoyage en profondeur, Soins visage, Traitement visage anti-âge.



### GuoMao Salon

209, 2nd Floor phase 3 China World Trade Center Shopping Mall  
国贸三期, 商城2楼209  
Tel: 010 - 85351002 13146679913

### SanLiTun Salon

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

### ShunYi Salon

*Bientôt !*

