



Touristes chez soi

Peu d'entre nous peuvent se vanter d'avoir visité tout le Québec, du nord au sud, de l'est à l'ouest. Les taux de change européens et américains exorbitants incitent heureusement plusieurs à s'y mettre. Le nouveau guide *Le Québec: 50 itinéraires de rêve* s'avère l'outil idéal pour planifier de nombreuses excursions à travers la province.

Divisé en chapitres thématiques,

l'ouvrage abondamment illustré nous conduit des villages de charme aux grands espaces sauvages, nous propose des balades gourmandes et des escapades dans des villes dynamiques. Les itinéraires, d'une durée de 2 à 10 jours, permettent de silloner des paysages inoubliables et de découvrir des lieux insoupçonnés. (On peut toutefois s'étonner que les auteurs décrivent des circuits d'un

même nombre de jours pour Montréal et Québec.) Les nombreux encadrés ajoutent aux surprises. Saviez-vous que la petite ville de Rawdon «présente une des plus grandes diversités ethniques de tout le Québec»?

Ce guide donne envie de devenir touriste chez soi, car il y a tant à voir et à découvrir! Éditions Ulysse, 208 p., version papier: 34,95 \$, version numérique: 24,99 \$. ■

On va aux canneberges!

Bien avant l'arrivée des Blancs au Québec, les Amérindiens l'appelaient atoca; ils cultivaient et utilisaient la canneberge comme monnaie d'échange. Puis, les marins de Jacques Cartier en mangèrent pour se protéger du scorbut. Il faut dire que ce petit fruit rouge regorge de vitamine C et d'antioxydants qui protégeraient des infections de la vessie et de certains cancers. Il fut un temps où l'on ne mangeait les canneberges qu'accompagnées de dinde à l'Action de grâce et à Noël. Finie cette époque: les atocas se mangent toute l'année, en salade, dans des pâtisseries, avec des viandes ou des poissons. Sans oublier les jus.

Pour tout savoir sur ces fruits, on s'habille chaudement et on met le cap sur le Centre d'interprétation de la canneberge, à Saint-Louis-de-Blandford, non loin de

Plessisville. On y visite une cannebergère dans une charrette tirée par un tracteur, on assiste à la récolte spectaculaire (les champs sont inondés et les fruits flottent à la surface), on déguste. Bref, on s'amuse, en groupe, seul ou en famille! Les activités ont lieu beau temps, mauvais temps. Réservations de groupes et information: 819 364-5112 ou canneberge.qc.ca ou centreinterpretation@canneberge.qc.ca. ■



Les oies de Cap-Tourmente

Les oies blanches ont inspiré Félix Leclerc, Claude Léveillé et bien d'autres. Quand ces milliers d'oies des neiges (c'est leur nom officiel) s'envolent dans les cieux du Québec, on dirait une poudrière qui cacarde! Elles reviennent à l'automne, en route vers la côte est américaine, où elles passeront l'hiver. Sur les rives du Saint-Laurent, elles font escale pour se gaver des rhizomes du scirpe d'Amérique, une plante des marais contenant le fer dont elles ont besoin pour poursuivre leur migration.

À 50 km au nord-est de Québec est aménagée la Réserve nationale de faune du Cap-Tourmente, avec ses 20 km de sentiers pédestres, un centre d'interprétation (avec toilettes) et des activités d'animation en nature. C'est l'endroit idéal pour observer les grandes oies des neiges jusqu'à la fin octobre.

La plupart forment des couples accompagnés de leurs petits nés dans l'Arctique, reconnaissables à leur couleur grise. Les grandes oies sont fidèles et n'auront qu'un(e) partenaire dans toute leur vie; elles vivent dans des conditions tellement difficiles que l'espèce n'a pas de temps à consacrer aux rites nuptiaux! Elles sont également délicieuses en ragoût, mais ça, c'est une autre histoire...

L'activité d'interprétation Gros plan sur les oies est offerte tous les jours, jusqu'au 30 octobre. Au 570, ch. du Cap-Tourmente, Saint-Joachim. Réservations: 418 827-3776 ou ec.captourmente.ec@canada.ca. ■

GRANDE SÉLECTION DE CHAUSSURES DE QUALITÉ POUR HOMMES ET FEMMES
AINSI QU'UN VASTE CHOIX D'ACCESSOIRES COMPRENANT SACS ET CEINTURES

AUSSI DISPONIBLES! CHAUSSURES ORTHOPÉDIQUES DE MARQUE PORTOFINO • BOTTES À CRAMPONS OLANG

20\$ DE RÉDUCTION SUR PRÉSENTATION
DE CETTE ANNONCE

Valide sur chaussures à prix régulier - 1 coupon par client Expiration : 1^{er} décembre 2016



DEPUIS 1955

Merci de votre confiance!

SERVICE DE CORDONNERIE SUR PLACE

5060, rue Bellechasse, Montréal
(une rue à l'est de Viau)

514 256-4045

www.chaussuresdifruscia.com

