

20 ASTUCES POUR UNE BOUCHE DIVINE



# mariefrance

MARS 2007 2€

## DOSSIER

LAPSUS, GAFFES, OUBLIS...

NOTRE INCONSCIENT

NOUS PARLE,

APPRENONS À L'ÉCOUTER

## TÉMOIGNAGES

Elles ont trouvé  
le grand amour  
à 40 ans

# SPÉCIAL MODE

Les plus belles tendances  
des collections printemps-été

## LES INDIGOS

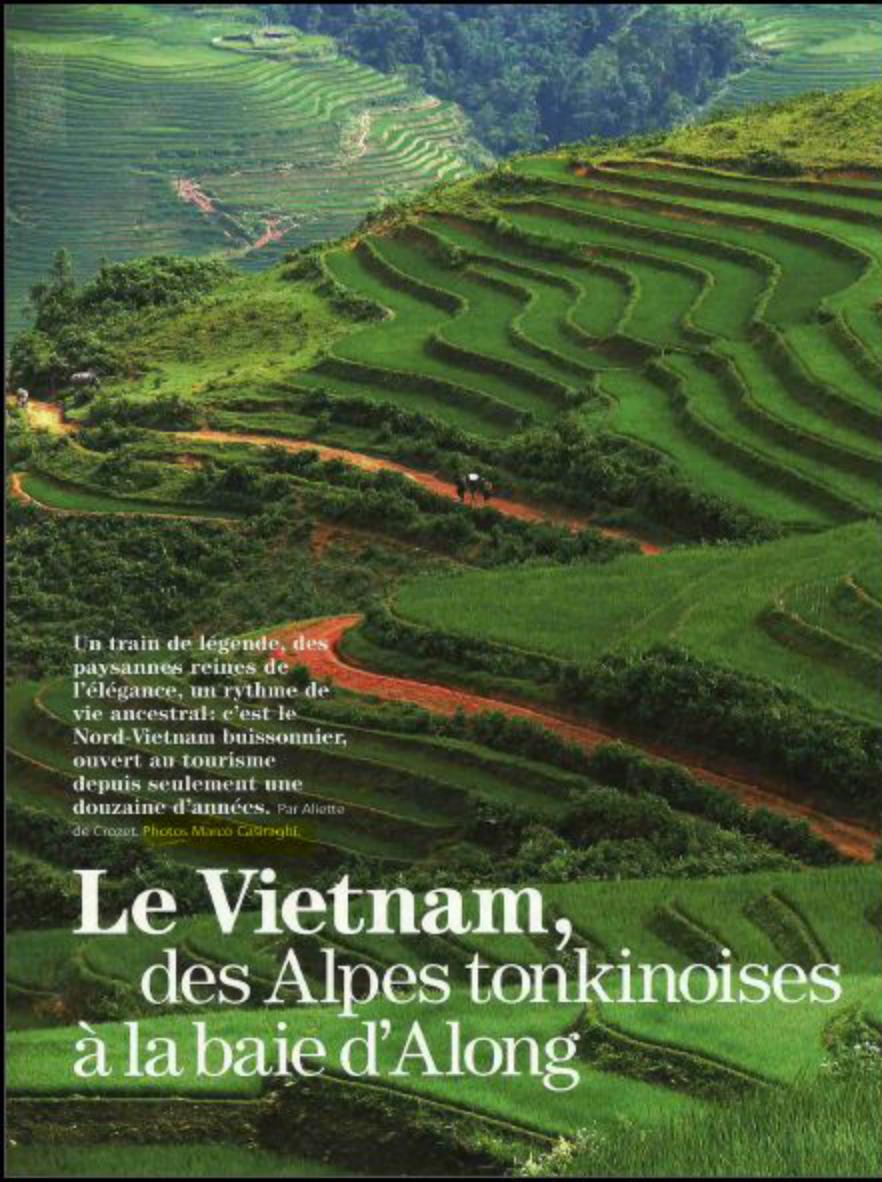
Enquête sur un  
nouveau mouvement  
qui menace nos enfants

LES COMPLEXES  
PHYSIQUES  
se transmettent-ils  
de mère en fille?

10

ALIMENTS  
CLÉS DE LA  
LONGÉVITÉ





Un train de légende, des paysannes reines de l'élegance, un rythme de vie ancestral: c'est le Nord-Vietnam buissonnier, ouvert au tourisme depuis seulement une douzaine d'années.

Par Alette de Crozat. Photos Marco Caviglioli.

# Le Vietnam, des Alpes tonkinoises à la baie d'Along



**S**ur la petite route de montagne qui conduit à Sapa, à 1 680 mètres d'altitude, la première renonciation émerveille. Une jeune femme arbore un sourire étincelant sous des sourcils très épilés. Son foulard rouge, orné de pièces de monnaie enfilées sur des condensates, ressemble à des broderies, tout comme ses pantalons, son plastron et sa jupe ornée par une ceinture à pompons. Elle porte une énorme hamac en bambou. Ses jupes bruissent comme les ailes d'un oiseau. Une enfant court devant elle. Petit Chaperon rouge asiatique... Bienvenue au royaume des princesses de l'indigo, ces femmes des ethnies minoritaires qui préservent leur identité dans un coin reculé du Nord-Vietnam.

Le Vietnam, cette île de l'Asie du Sud-Est, est l'enfant de deux fleuves, de deux deltas. Au sud,

...



1. La baie d'Along, parfois considérée comme la huitième merveille du monde, avec ses grottes de pierre qui émergent des eaux vert émeraude.  
2. A Hanoi, la pagode Chu Mot Cot, au pilier unique, a été bâtie en forme de lotus.  
3. Une des voitures du « Victoria Express », qui relie Hanoi à Lao Cai.  
4. L'ancien palais du gouverneur général de l'Indochine, à Hanoi.  
5. Chaque jour, dans Hanoi, le trafic incessant et cohoptique des deux-roues.

... le Mékong virevolte en méandres avant d'abreuve la riche et capitaliste ville d'Hô Chi Minh-Ville (encore appelée Saïgon par les Vietnamiens). Au nord, le fleuve Rouge descend des montagnes du Yunnan chinois avant d'irriguer les environs d'Hanoï, la capitale politique du pays, et de se jeter dans le golfe du Tonkin. Ses rives ont vu naître, il y a deux mille ans, la « civilisation des Viet », du nom de l'ethnie majoritaire du pays. Mais les minorités ethniques, chassées de Chine ou désœuvrées de suivre leur rythme de vie ancestral, ont aussi trouvé refuge dans ces vallées longtemps inaccessibles. Et c'est là, après une nuit épouvantable passée dans le train Hanoï-Lao Cai, que l'on croise, à moitié endormies sur une petite route de montagne, ces femmes en grand costume qui semblent prêtes à se produire sur scène. Aucun théâtre ailleurs pourtant, mais des ritournées en gradins dévalant le flanc des collines, Les routes de montagne qui conduisent à Sapa sont emballées de chèvres et de buffles que les paysannes, vêtues comme des princesses, tirent par les nasaux. Leur corsage bordé de nichous de dentelle, leur jupe plissée en batik, et même les guêtres qui les protègent des broussailles et sanguines, empruntent leur teinte bleu-noir à l'indigo, dont les plantes chétives bordent les chemins.

#### DES MONTAGNES HAUTE COUTURE

Ces Alpes tonkinaises, entourant le sommet culminant du Vietnam, le Fan Si Pan (3 143 mètres), à la frontière de la Chine, offrent l'apparence striée du velours. Les rivières les dévalent en terrasses ou s'allongent en langues émoussées sur les crêtes. Bananiers et bambous crépitent çà et là. Des blocs de roche polie séparent les champs de riz aux formes disloquées. En ce mois d'octobre qui suit l'unique récolte de l'année, les paysans brûlent le chaume du riz. Le battage des bennes de



ris frappées pour en récolter le grain a élevé des champs à peine visibles derrière les semblables arideurs. Une terrasse plus bas, une paysanne perchée sur une échelle vanne le contenu d'une grande corbeille. La brise emporte les coquilles, seul le grain tombe à terre. Des feux de bois s'apportent de brûme la vallée tout au fond de laquelle coule le fleuve Rouge. Lui qui va rejoindre la baie d'Along et le golfe du Tonkin n'est encore qu'un torrent dans lequel les hommes se jettent après le travail aux champs. Des buffles, aux yeux humides de bonheur, se couchent dans les raves. Il semble que l'on vit selon un rythme immémorial, comme il y a quelques siècles dans les campagnes françaises.

#### UN PAYS LONGTEMPS COUPÉ DU MONDE

Dans un anglais partiel, Tui Ziang raconte son petit village de Lao Choi, partagé entre rizières et bordières. Les oreilles percées d'anneaux métalliques, un calot noir



sur la tête, la jeune fille enduit d'encens des bâtonnets de bambou, mis à sécher au soleil. « Les femmes Hmong sont les plus travailleuses du pays », sourit cette Hmong Leng (un sous-groupe de l'ethnie, également surnommé « Hmong Noir » en raison de leurs vêtements teints à l'indigo). L'instituteur lui a enseigné la langue nationale, le vietnamien, et elle s'en initie à l'anglais en accompagnant les randonneurs. Avant 1993, pour préserver les cultures minoritaires, la présence d'étrangers dans ces vallées était interdite. Aujourd'hui, les vacanciers logés à Sapa affluent dans le village où toutes les maisons sont en bois, sinon l'école en béton, sur laquelle flottent la frangipane et le marron.

#### UNE SI MODESTE CAPITALE

Fondée par une poignée de colons français, sans aucun puis base militaire, Sapa fournit depuis le début du siècle une villégiature estivale aux habitants d'Hanoï, terrassée l'été par des températures frôlant les 40°C. Les bâtiments en béton de trois étages, occis ou roses, finissent d'écouler une dizaine de villas 1900, nommées Geranium ou Horsensia. La brume, qui nappe de bon matin la ville et son cirque de montagnes, couvre aussi l'église, le casino flamboyant neuf et les bars à karaoke. Bordés de boutiques d'artisanat, des escaliers descendent au marché couvert, où flânen, parmi les visiteurs, les représentants de vingt-quatre ethnies. Femmes Dao Mien coiffées de peignes en argent surmontés de perles, Thai en tuniques et pantalons de satin coloré, Lao aux deniers laqués de noir s'approvisionnent en anguilles



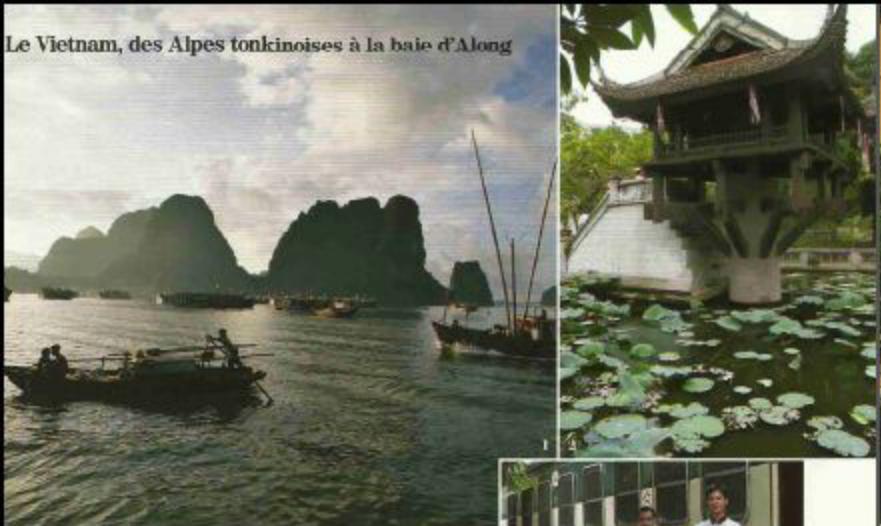
et crabes sautillants. Mais les geckos séchés et les serpents, marinés dans l'alcool et exhibés dans les vins des échoppes de « médecine chinoise », choquent un peu. Ici, les bijouteries présentent parfois, à côté des colliers en argent, des pattes d'ours coupées.

#### RÉUNION DE FAMILLE CHEZ LES HMONG FLEURS

Pétradiée sur leurs vieilles motos soviétiques Minsk, des familles entières de Hmong Fleurs se rendent chaque mardi au marché de Coc Ly, à deux heures de voiture de Sapa. Un photographe ambulant immortalise les familles qui se retrouvent de part et d'autre de la frontière : les demoiselles Hmong Fleurs, reconnaissables à leur foulard à carreaux vert et rose et à leurs jupes plissées en batik et imprimé à fleurs, obtiennent les visages des demoiselles Hmong Blancs, aux robes blanches brodées de perles bleues. Ici, on cherche un

6. Traversée vertigineuse sur le pont suspendu de la rivière Oy.

7. Habitat rudimentaire et confort somptueux à Tu Phin, village de l'ethnie Red Dao.



1. La baie d'Along, parfois considérée comme la huitième merveille du monde, avec ses géants de pierre qui émergent des eaux vert émeraude.  
2. À Hanoi, le pagode Chua Mot Cot, au pilier unique, a été bâtie en forme de lotus.

3. Une des voitures du «Victoria Express», qui relie Hanoi à Lao Cai.  
4. L'ancien palais du gouverneur général de l'Indochine, à Hanoi.  
5. Chaque jour, dans Hanoi, le trafic incessant et cacophonique des deux-roues.

... épous aussi bien que des bijoux ou des bassines en plastique «made in China». Les regards se croisent devant les sacs de thé vert et les monstres de riz ghanter. Après une soupe de boudin frais tiède d'herbes, vendues et brodeuses avalent des verres d'alcool de riz maison. Pendant les principaux marchés, qui ont lieu au début de l'année lunaire, des buffles sont sacrifiés.

#### SUR LES RAILS DU TRAIN DE L'OPTIMUM

A 20 heures, une nuit d'encre est tombée depuis longtemps sur la gare de Lao Cai quand le train pour Hanoi s'ébante. Commencée en 1906, la construction du chemin de fer du Yunnan, nécessitant 107 viaducs et 155 tunnels, coûta la vie à 12 000 ouvriers chinois. Malgré le rail, les touristes de l'époque héritèrent à se rendre dans ces montagnes brumeuses. Seul le trafic de l'opium renflailla l'opération. Quatre wagons réservés par la compagnie Victoria, tapissés de velours rouge et d'acajou, font revivre en tout confort l'atmosphère sombre et mystérieuse de l'époque. Pendant les trois heures qu'il dure ce trajet de 384 kilomètres, agité à cause des nombreux arrêts, on apprécie les roses posées sur les tables de nuit, les portes en verre sablé, les couettes confortables et les housses et goussets stylés.

#### HANOI, LA TRÉPIDANTE

Cinq heures du matin, Hanoi éveille dans douleur. Le piéton peut encore traverser sans trembler les grandes artères, plantées d'arbres et bordées de bâtiments coloniaux, jaunes ou blancs. Bientôt, elles seront invasives par un flot de voitures aveugles et bruyantes. Palanques sur l'épaule, les paysannes coiffées de chapeaux coniques quittent le marché aux légumes niché sous le pont Paul-



Doumer et meublent. Autour du Lac de l'épée restituée, des dames en pantalon-tunique jouent au badminton, manient le sabre ou s'assirent en groupes devant le prof de gymnatique. Un homme en maillot de corps a apposé son nombril et sue à grosses gouttes. A 6 heures 30, avis à fleur de tronc sur un tabouret d'enfant bleu ciel, on se réveille d'un phô brûlant, bouillon de nouilles transparentes et lamelles de bœuf. La capitale politique et administrative du Vietnam entame une journée affaiblie. Comme des fourmillières, les «maisons-tubes» du quartier des Corporations se dévoilent. L'angle de moins de quatre mètres, profondes jusqu'à soixante mètres, elles peuvent héberger chacune une dizaine de familles.

Hanoi possède de belles pagodes et d'intéressants musées – notamment ceux de la Guerre et d'Ethnographie –, mais les pas ramènent toujours à ce vieux quartier bordant la cathédrale Saint-Joseph, où s'entre mêlent les chaussures, les ferblançiers, les vendeurs de plaques funéraires, les échoppes de stylistes de la rue Cao Giau. Agés avoir ajouté quelques centimètres de soie à ses bagages, ou quitté à regret les matins couler sépia d'Hanoi. A trois heures de route, la baie d'Along, celle de James Bond, bien sûr, de Catherine Deneuve dans «Indochine», nous attend.



## Guide pratique

### Y aller

Vietnam Airlines propose les seuls vols directs, non-stop et de nuit, pour Hanoi depuis Paris. Ecrans individuels dans les trois classes (éco, business ou éco plus). A partir de 638€.aller-retour, extension possible sur le Cambodge ou le Laos à partir de 80€. Rens.: 01 44 53 39 90 et [www.vietnamairlines.com](http://www.vietnamairlines.com)

Le train «Victoria Express» effectue plusieurs rotations par semaine entre Hanoi et Lao Cai. Réservez à l'avance, il est apprécié des expatriés vivant à Hanoi. A partir de 115€.aller-retour. Rens.: 01 55 48 99 00 et [www.victoriahotels-asia.com](http://www.victoriahotels-asia.com)

### Quand partir

Pour le Nord-Vietnam, la meilleure période s'étend de novembre à début mai. Cette année, la fête du Têt, le nouvel an vietnamien, se déroulera le 18 février.

### Trois étoiles d'exception

**Softitel Metropole, à Hanoi.** Un palace mythique: boiseries sombres, moquettes «Suzy Wang», céladons et persiennes emportent les hôtes de l'âge Métropole dans une autre époque. L'aile Opéra, juste rénovée, est plus lumineuse et contemporaine. Pour 11 €, à midi, superbe buffet vietnamien. De 15€ à 293€ la nuit pour 2. Rens.: 0 835 88 35 55 et [www.softitelhotels.com](http://www.softitelhotels.com)

**Victoria Sapa.** Surplombant la place principale de Sapa, les 77 chambres privilégient le bois, les cheminées, et partagent jardin intérieur, piscine et spa. Le directeur est passionné par les cultures minoritaires, et le chef franco-vietnamien fait des merveilles dans la salle à manger aux murs jaunes et rouge laqué. A partir de 115€ la nuit pour 2. Rens.: 01 55 48 99 00 et [www.victoriahotels-asia.com](http://www.victoriahotels-asia.com)

### Topas Ecologide.

A 18 km de Sapa, cet «écologide» géré par une société danoise surplombe des rizières exploitées par les Crocs Rouges. Les 25 bungalows, disposés en demi-cercle sur le sommet d'une colline, placent à ceux qui veulent être loin de tout. Le prix (103€ par jour pour 2) comprend les trois repas et le transport depuis Sapa. Rens.: +35 28 872 101 et [www.topasecologide.com](http://www.topasecologide.com)

### Les circuits

Les 22 pages du catalogue d'Asia consacrées au Vietnam permettent de voir les hauts lieux mais aussi de sortir des sentiers battus. A noter: une extension de 4 jours dans le Tonkin secret, où l'on loge au Topas Sapa Ecologide (453€ par personne), ou 2 jours de navigation en jonque sur la baie d'Along (248€ par personne). Comptez 2000€ pour un beau voyage de 13 jours. Rens.: 01 44 41 50 10 et [www.asia.it](http://www.asia.it). A noter aussi avec l'Espace Mandarin, un bel itinéraire de 17 jours à partir de 2636€ par personne pour traverser le Vietnam du nord au sud. Rens.: 0 825 850 859 et [www.espace-mandarin.com](http://www.espace-mandarin.com)

Et aussi: Oriental Tours, Ariane Tours, Thomas Cook, Terre d'Indochine, Yoletravel...

### A lire

«Le vrai goût du Vietnam», de Jean-Louis Andrié et Jean-François Maller (Harmattan). «Le guide du routard Vietnam», (Hachette). «Lonely Planet Vietnam».

