

## LES SENTIERS DU PALATINAT

Le légendaire Pfälzerwald, qui fut territoire de chasse d'empereurs et de princes-électeurs, est la plus vaste forêt d'un seul tenant en Allemagne, dans la région considérée pendant des siècles comme le "cœur de l'Europe" entre l'Alsace, la Nahe et le Rhin. Un paradis pour les randonnées pédestres et cyclistes puisque ce parc naturel de 1 700 kilomètres carrés abrite plus de 7 000 kilomètres de sentiers balisés. Dans le Wasgau, la partie méridionale touchant au nord des Vosges, le voyageur découvre les monts en forme de cônes, les rochers de grès colorés aux formes étranges que connaissent bien les amateurs d'escalade, les châteaux forts imposants et les ruines de châteaux.

Au pied du massif du Haardt, ce sont les coteaux de vigne qui s'étendent à perte de vue. Le nom donné au Palatinat, "la cave du Saint-Empire romain-germanique", montre d'ailleurs que la tradition viticole y est fort ancienne. Protégés par les monts environnants, favorisés par un sol généreux et par la douceur du climat, la région produit deux douzaines de cépages différents, dont le riesling reste l'un des plus appréciés. Une bonne raison pour y séjourner entre mars et novembre où l'on dénombre une bonne centaine de fêtes du vin et autres "kermesses" au cours desquelles on déguste le breuvage dans un "Schoppenglas" d'une contenance d'un demi-litre!

A la suite du succès remporté par les randonnées pédestres en Forêt Palatine, les autorités locales investissent désormais dans les programmes de cyclotourisme qui disposent de circuits séparés. Exemple: le "grand" périple à travers la forêt, un circuit de 7 jours avec des étapes quotidiennes de 45 kilomètres revient à environ 11 000 francs. Les prix comprennent, outre le logement en chambre double et le petit déjeuner, la prise en charge du randonneur: transport des bagages, cartes et description de l'itinéraire ainsi que la "Pfalscard" qui permet l'accès gratuit aux musées ainsi que de nombreuses réductions.

Le Vif - L'Express  
2<sup>e</sup> cahier - n<sup>o</sup> 18  
du 7 - 13 mai 1993

### **Contaminants et matériaux de cuisine**

Les contaminants peuvent être soit "naturels" comme les moisissures inhérentes à la fabrication des fromages ou qui se développent par exemple dans les confitures, soit artificiels, tels les insecticides, pesticides antibiotiques... Il existe également des métaux (nickel, cobalt, chrome) présents naturellement dans de nombreux aliments, à moins que ces contaminants n'aient été "cédés" par le récipient de cuisson. C'est le cas du nickel, que l'on trouve fréquemment dans le sel de cuisine, la margarine, les légumineuses, les fraises, les huîtres... En outre, certains aliments acides (épinards, oseille, pommes, agrumes) s'enrichissent en nickel lorsqu'ils sont cuits longtemps dans une casserole en acier inoxydable. Même chose pour les aliments en conserve, dont le conditionnement est susceptible de libérer du nickel à la cuisson. Ce type de contamination entraîne souvent de l'urticaire et des poussées d'eczéma.

## ***Le lait: attention à la bêtalactoglobuline!***

Bêtalactoglobuline: cette protéine du lait est la principale responsable des vraies allergies, bien que d'autres substances, comme la caséine, semblent également en cause. Par chance, ces protéines se montrent assez fragiles à la chaleur, à condition que l'on chauffe le lait pendant vingt minutes à plus de 100 °C. Il semblerait également que le lait entier soit parfois mieux supporté que le lait écrémé ou demi-écrémé, car les graisses qu'il contient, en ralentissant le temps de digestion, donnent ainsi davantage de temps à l'absorption des protéines. Les dérivés laitiers peuvent bénéficier de ces transformations, mais certains fromages déclenchent à leur tour des fausses allergies liées à l'histamine qu'ils contiennent.

Attention de ne pas confondre allergie et intolérance au lactose: cette dernière est courante chez de nombreux peuples (Noirs, Mexicains, Asiatiques...) qui ne s'écèrent plus d'enzyme lactase dès l'enfance. Pour d'autres, il suffit de restreindre la consommation lactée ou encore d'opter pour les yaourts: ils contiennent une bactérie friande de lactose qui remplace aisément le lactase intestinal.

## **Les fraises: la fausse allergie par excellence**

"Les fraises donnent de l'urticaire..." Pourtant, ce joli petit fruit rouge est assez rarement responsable des allergies alimentaires vraies (11 %) chez l'adulte. La fameuse urticaire aux fraises est liée à leurs propriétés histamino-libératrices, fausse allergie par excellence: une petite assiettée suffira chez l'un à provoquer une éruption de plaques alors que d'autres pourront avaler un saladier entier avant de manifester des signes d'urticaire. Mais même chez les gens insensibles, de très grosses quantités finissent par déclencher des réactions allergiques.

Vie et Santé  
Avril 1993

## **COMMENT ARRETER DE FUMER?**

Tout simplement en décidant, un jour, d'arrêter de fumer. Surtout ne riez pas, ce n'est pas une boutade. Il suffit d'interroger ses connaissances fumeuses. Nombreuses sont celles qui n'ont jamais envisagé cette éventualité! La décision ne doit pas être prise sur un coup de tête, sinon elle risque de se solder par un échec. Une réflexion préalable et une préparation psychologique, pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois, vous donneront tous les moyens pour parvenir au succès complet et définitif. Le bon moment de sevrage est une période décontractée, par exemple les sports d'hiver qui approchent à grands pas. De plus, les coups de pouce antitabac ne manquent pas: l'acupuncture, l'homéopathie, l'hypnose, le "patch", le bourrage de crâne" (la contemplation de son visage "ravagé" devant la glace, par exemple!). A chacune à choisir le sien.

Beaucoup voudraient arrêter de fumer mais paniquent à l'idée de grossir. Tout d'abord, les kilos supplémentaires ne sont pas inéluctables. Près de 50 % des ex-fumeurs parviennent à garder le même poids. Les autres sont légèrement pénalisés par leur balance. Tiens, il est vrai que Catherine Deneuve s'est légèrement arrondie depuis qu'elle ne fume plus (c'est l'hypnose qui l'en a définitivement délivrée). Et alors? Le nombre de ses admirateurs (trices) n'a pas diminué pour autant. Entre deux maux (vieillesse accélérée et quelques kilos supplémentaires), cette femme intelligente a choisi le moindre. Une raison de plus pour l'imiter!

## **SPLENDEURS DES EMIRATS**

### Comment y aller?

**Odysseus** est le seul tour-opérateur qui propose la destination dans sa brochure Moyen-Orient 1994. Plusieurs circuits sont possibles, combinant les 7 émirats ainsi que des séjours à Dubaï, Abu Dhabi, Oman et, depuis cette année, Bahreïn et le Qatar. Les formalités d'entrée sont prises en charge par Odysseus. Aucune vaccination n'est obligatoire.

### Quand y aller?

A quelques heures de vol d'Europe, les émirats sont la destination idéale pour les mois d'hiver. D'octobre à la mi-mai, les journées sont chaudes et ensoleillées sans être étouffantes pour autant.

### Pourquoi y aller?

A l'écart des grands flux touristiques, les émirats offrent le dépaysement, le soleil et une certaine idée d'aventure mais confortable et sans risques. La population, très ouverte vis-à-vis de l'étranger, l'accueille partout avec simplicité et chaleur. Les émirats disposent d'une excellente infrastructure hôtelière et d'un personnel très qualifié et attentif à vos multiples désirs. Les amateurs de sports pourront y pratiquer dans les meilleures conditions le golf, la plongée sous-marine, le surf, la pêche au gros, l'équitation ou, moins traditionnellement, la chasse au faucon ou les rallyes en 4 x 4.

## **LA BIÈRE DE LA SEMAINE**

### *La trappiste Westmalle: un summum*

La vedette incontestable des trappistes de Westmalle est la triple. D'un blond doré, elle a tous les atouts d'un grand cru. Sa forte teneur en alcool (9 %), alliée à un savant dosage de houblon et de malt clair, en ont fait un must de nos dégustations. Elle se consomme aussi bien tempérée que fraîche (nous la préférons plutôt à 8 °C). Ce qui frappe à l'arrière-goût est une sorte de saveur douce rappelant le beurre de ferme (couvert ensuite par une amertume fort ajustée). Voilà qui évoque une bière riche en vitamines B, et donc amenée à maturité par une fermentation complète entre sucre et levure.

La triple Westmalle a des vertus à la fois très apéritives et digestives. Face à toutes ces qualités, la double passe dès lors plus inaperçue, tout en étant un sacré breuvage aussi. D'aspect assez foncée, elle est même plus riche et variée en goût. Son amertume est plus dosée, et son arrière-goût affiche une touche de réglisse. Elle est aussi moins alcoolisée (6,5 %). Sa fonction est plutôt apéritive, et elle se déguste avec plus de concentration. C'est une boisson plus travaillée, qui ne contribuera qu'à accentuer la qualité de nos bières nationales. Grand cru!

**Christian Deglas**

## Une année pour la famille

La famille serait-elle atteinte de sinistrose? C'est l'impression qui a dominé, ce 18 janvier, lors du lancement de l'année internationale de la famille par le Comité national de coordination. Robert Collignon, ministre wallon des Affaires sociales, a par exemple eu cette phrase qui vaut son pesant d'idées reçues: "Il n'est souvent question que d'enfants battus, viol, alcoolisme, drogue, aide aux mourants, personnes âgées délaissées, bébés-éprouvette et parents éprouvés." Dès 1930, la Belgique s'était pourtant illustrée par un système d'allocations familiales qui a servi de référence. En 1988, elle se distinguait à nouveau au niveau européen par la déduction partielle des frais de garde d'enfants du revenu imposable. Insuffisant? Besoin d'un nouveau souffle? Aujourd'hui, l'année internationale devrait servir d'ébauche à une "politique familiale active et fructueuse". Un défi quand on sait que cette compétence est éclatée entre le gouvernement fédéral, la Communauté germanophone et les Régions. Et que, même pour cette manifestation internationale, "il n'a pas été possible de dégager un seul thème commun".

D.K.

Le Vif du 14 janvier 1994

## MAUVAIS GOUT

Dehaene voit rouge. Et pas seulement à cause du dossier Agusta. Un "patron de société",	95
fort versé dans un humour qu'il qualifie lui-même de "décapant" mais que d'aucun consi-	190
dèrent de fort mauvais goût, a eu l'ingénieuse idée d'ouvrir une ligne "077" sur le ser-	285
vice "Infokiosque" de Belgacom. Une initiative banale, si ce n'est que, cette fois, le	381
jeu téléphonique intitulé "C'est arrivé près de chez vous" est sous-titré "Dehaene te vole,	480
vole Dehaene". L'abonné est invité, entre autres propositions raffinées, à blesser la main	578
droite du Premier ministre (en enfonçant courageusement la touche téléphonique ad hoc) pour	677
l'empêcher de ramasser des pots-de-vin. C'est facile, c'est poujadiste, et sans doute ren-	771
table. Dehaene a porté plainte auprès du parquet de Bruxelles.	833

I. Ph.

Le Vif du 14 janvier 1994

## Echauffement

Il est sage de verser, sur le rouage de l'amitié, l'huile de la politesse délicate.

COLETTE  
Le Pur et l'Impur

### Application n° 1

## LE MONDE DE LA VIOLENCE

"Le monde actuel est un monde en proie à la violence."

Certes, il n'y a pas toujours de guerres internationales ouvertes, mais comme un feu mal éteint, prêt à repartir au premier souffle, la violence couve et, pendant ce temps, elle continue ses ravages: citons à titre d'exemple une criminalité qui ne recule devant aucun moyen; de monstrueux sabotages, l'enchaînement des terrorismes et des répressions; les tortures avilissantes; les condamnations arbitraires; l'oppression de peuples entiers par des pouvoirs inhumains qui ne respectent plus les libertés et droits fondamentaux, ni même l'acquis des civilisations précédentes; les dénis de justice: les connivences ou la protection accordées indûment aux terroristes; les vengeances privées; dans un autre domaine, on pourrait mentionner l'agression plus sournoise des consciences par la pornographie ou la partialité de certains mass média..."

Paul VI

### Application n° 2

TITRE: L'écrivain est un voleur

TEXTE: On m'a raconté que Picasso, un jour, faisant une visite à Matisse, circulait dans l'atelier d'un air sournois, jetant sur les œuvres de son confrère des coups d'œil perçants quoiqu'obliques. "Je cherche s'il n'y a rien à voler", expliquait-il, moitié plaisant, moitié sérieux. Cette anecdote est sûrement vraie, car elle est profonde, et tout artiste, tout poète, pourrait la reprendre à son compte. Nous n'apprenons de bon que ce que nous volons, seuls nous sont utiles les secrets que nous avons surpris, les recettes que nous avons dérobées, les inventions que nous nous sommes appropriées sans en demander la permission. "Le génie égorge ceux qu'on pille", dit Rivarol. Cela est vrai, mais pas toujours. Il existe des quantités d'artistes à qui l'on a subtilisé des fortunes, et qui ne s'en portent pas plus mal.// Du reste, le vol est le fondement de tout savoir, y compris celui des plus humbles artisans. Contrairement à ce que l'on s'est mis à croire depuis une vingtaine d'années, ce n'est pas dans des écoles que l'on apprend les métiers, en écoutant un professeur qui déparle à longueur de journée, mais dans les bruits des outils et les chansons des compagnons, ou dans le silence des arrière-boutiques. Naguère encore, avant que l'on décrétât la scolarité jusqu'à seize ans, les apprentis s'instruisaient tout seuls, en espionnant les anciens; à force de leur voir faire des gestes que ceux-ci ne se donnaient pas la peine de commenter, ils finissaient par tout connaître, et devenaient compagnons à leur tour...

REFERENCE: Jean Dutourd // Extrait de "Discours sur // les prix littéraires // et l'état de la langue"

## LES RELATIONS PUBLIQUES

### Leurs ressources

Des liens nombreux et divers unissent les chefs d'entreprise aux mondes extérieurs et intérieurs: à ses clients, à ses fournisseurs, à sa banque, à l'administration, au public, à la presse, à son personnel et à ses actionnaires.

Organiser ces liens de manière à les maîtriser le mieux possible est d'une importance capitale, et est le rôle des relations publiques.

---

## LA BUREAUTIQUE

### Comment la définir

La bureautique désigne l'ensemble des techniques qui permettent de collecter, conserver, traiter et diffuser des données non-structurées, c'est-à-dire, n'ayant pas fait l'objet d'un codage préalable. Ces techniques s'appliquent donc à des textes, des images, des photos, des dessins et même à des paroles. Les principaux outils bureautiques sont les machines de traitement de texte, le courrier électronique et les réseaux locaux.

---

### Contrôles de la vitesse dactylographique

1. Si tout est trié, orienté, conditionné, les hommes deviendront des robots. [75]
2. La densité démographique est le rapport du nombre d'habitants à la superficie d'un pays exprimée en kilomètres carrés. [58] [111] [118]
3. Les promesses sont comme des boules de neige: facile à faire, mais difficiles à tenir. [87]
4. Faire confiance à un enfant et lui confier des responsabilités qui sont à sa mesure aideront cet enfant à grandir et à devenir adulte. [134]
5. La technique du "langage" publicitaire consiste à traduire un message en une image simple capable d'agir sur une masse d'individus. [131]
6. La culture nous apparaît donc d'abord comme la connaissance de ce qui fait de l'homme autre chose qu'un accident de l'univers. [126]

### 1. Echauffement

L'information objective postule donc impérativement la liberté.

### 2. Titre: LES MASS MEDIA - Sous-titre: Leur liberté

L'information doit être objective. Si tout est trié, orienté, conditionné, les hommes deviendront des robots. // L'information objective postule donc impérativement la liberté. Il faut une vigilance permanente pour la sauvegarde et la promotion de cette liberté sous tous ses aspects. Ceux qui détiennent l'argent et le savoir ne sont-ils pas effectivement les maîtres de l'information, notamment dans le secteur de la Presse? // Chaque citoyen a droit, en régime démocratique, à l'information, droit lié aux autres droits de l'homme, qui n'a de sens que si la parole est donnée aussi et d'abord à ceux qui n'ont pas de voix et à ceux qui remettent en cause la société d'aujourd'hui. Le droit public à l'information s'accompagne du devoir de vérité qui lie les informateurs. Un vrai journaliste ne peut jamais chercher la facilité dans la sécurité.

### 3. Sources: Le Monde

### 1. Titre: L'HERMINE Sous-titre: Histoire et petite histoire

L'hermine fait partie de la famille des belettes, fouines, visons, martres, etc., ces petits mammifères carnivores dits "mustélidés" dont la fourrure est particulièrement fine, dense et douce. On a cru longtemps que le mot "hermine" venait d'Arménie où les Romains, puis les Italiens du moyen âge allaient acquérir ces magnifiques peaux blanches. En fait, le rapprochement du russe "gorn" (gornostaï) et du germanique "harm" (harmel, hermelin, hermine) semble prouver une origine commune et bien antérieure à l'époque romaine. // La vogue de ces fourrures en Occident dès le XII<sup>e</sup> siècle explique qu'elles figurent à la base même des armoiries, des écus. L'hermine était par tradition la parure des grands, et en particulier des rois de France, d'Angleterre, d'Ecosse dont elle constitue une partie de la couronne. // La symbolique de l'hermine, caractéristique de la blancheur éclatante, de la chasteté et de la pureté, se fortifia de la légende suivant laquelle cet animal préférait la mort à la souillure - devise bretonne. La cape d'hermine des jeunes mariés continue actuellement cette symbolique un peu lointaine.

### 2. Sources: D'après Histoire

- |    |  |               |
|----|--|---------------|
| 1. | Un homme savant a compris un certain nombre de vérités.  | {56}          |
|    | Un homme cultivé a compris un certain nombre d'erreurs.  | {11}          |
| 2. | L'amour, c'est l'occasion unique de mûrir, de prendre forme, de devenir soi-même un monde, pour l'amour de l'être aimé.    | {61}<br>{119} |
| 3. | J'ose presque dire que l'état de réflexion est un état contre-nature et que l'homme qui médite est un animal dépravé...    | {57}<br>{119} |
| 4. | Il y a une sorte de bonheur qui ne dépend ni d'autrui, ni du paysage, c'est celui que j'ai toujours cherché à me procurer. | {57}<br>{122} |