

# Montréal healthy

Nos meilleurs plans green et responsables pour profiter (à pleins poumons) de la métropole québécoise, pionnière en matière d'écologie.  
Par Muriel Azarian

## On circule à deux-roues

Avec 846 km de pistes cyclables et une mairesse, Valérie Plante, qui donne l'exemple en allant travailler à vélo, Montréal a plus que jamais la passion du deux-roues et mérite amplement son statut de « première ville cyclable en Amérique du Nord ». Avec quelque 600 stations de BIXI (montreal.bixi.com), le Vélib local, réparties dans toute la ville, on n'a aucune excuse pour ne pas se lancer ! On suit, par exemple, la piste du canal de Lachine et on part à la découverte des quartiers de Griffintown, Petite-Bourgogne et Saint-Henri (lesquartiersducanal.com) qui regorgent de petites pépites entre les anciennes friches industrielles (centres artistiques comme l'Arsenal, cafés sympas comme le September Surf Café...). On achète de quoi pique-niquer au marché Atwater,

et on pédale durant une petite quinzaine de kilomètres jusqu'aux rives du lac Saint-Louis, au confluent du fleuve Saint-Laurent et de la rivière des Outaouais, où on ira prendre l'air du large en admirant les voiliers.

**Et aussi:** chez Dyad (dyadcycles.com), on peut louer un vélo électrique ou réserver une excursion guidée en scooter électrique, à la découverte des quartiers les plus animés de la ville.

## On déroule son tapis de yoga

À ce jour, ce sont près de 260 000 personnes qui ont déjà pratiqué ou qui pratiquent le yoga à Montréal (source: Yoga Tribes). Direction L'Espace LoV (lov.com) pour découvrir le yoga immersif avec Yoga Tribes, premier calendrier partagé de classes et événements yoga partout dans le monde fondé par la Montréalaise Sophie Lymburner. Et c'est

PHOTOS EVA BLUE



Le Bota Bota, spa flottant avec vue.



Mandy's et ses salades vitaminées.



Lolë White Tour : yoga et méditation en plein air.

quoi le yoga immersif ? Un cours où l'on porte un casque sans fil pour profiter de la voix de l'enseignant et de sa playlist sans aucun bruit parasite. Si on a un peu de mal les premières minutes à s'habituer au casque quand on réalise un chien tête en bas, on l'oublie très vite et on apprécie la qualité du son. C'est comme si l'enseignant nous chuchotait à l'oreille ses indications, comme si on recevait un cours particulier tout en étant relié au reste de la classe par la même fréquence. Magique ! À essayer aussi à Ottawa, à Toronto et bientôt à Paris. Toutes les infos et dates sur yogatribes.com, qui recense plus de 150 classes de yoga par jour à Montréal, mais aussi tous les studios de yoga de Paris et plus de 300 retraites de yoga partout dans le monde. Chez Lolë (lollelife.com), marque de vêtements de sport et yoga fondée à Montréal, le bien-être est érigé en véritable mode de vie. On peut s'équiper du tapis à la tête en boutique, mais aussi y profiter de cours gratuits de yoga, tai-chi ou Pilates (renseignements sur le Facebook de la marque), ou participer au Lolë White Tour (lolewhitetour.com), des spectaculaires séances collectives de yoga et méditation en plein air dédiées à la paix (en août à Montréal et en tournée dans une soixantaine de villes à travers le monde).

**Et aussi.** À l'hôtel Monville (hotelmonville.com, voir encadré « Y aller »), on profite de cours de yoga Vinyasa Flow avec vue depuis le toit terrasse situé au 20<sup>e</sup> étage tous les vendredis matin. Gratuit pour les clients de l'hôtel, payant pour les extérieurs (15 \$ CA, env. 10 €). Tapis fourni, boissons offertes.

PHOTOS MARIE-REINE MATTEA, MURIEL AZARIAN, DR

## On marche au spa

On n'a jamais autant marché qu'en visitant Montréal ! Alors, pour chouchouter ses muscles endoloris après des heures à arpenter la ville, on embarque à bord du Bota Bota (botabota.ca), un traversier des années 50 transformé en spa-flottant avec circuits d'eaux alternant bains extérieurs chauffés ou non et saunas intérieurs. On y jouit d'une vue imprenable sur le fleuve Saint-Laurent et le Vieux-Montréal et d'un dépaysement total, en plus d'un silence bienfaisant propice à la méditation. Une échelle permet aux plus courageux de faire trempette dans le fleuve Saint-Laurent... Dans le Vieux Montréal toujours, on casse sa tirelire pour s'offrir le massage signature de l'hôtel William Gray (hotelwilliamgray.com), effectué sur un lit inclinable rempli de sable de quartz chauffé pour libérer les tensions musculaires et favoriser la circulation d'énergie. Appliqués sur les zones sensibles, des baluchons remplis de quartz chaud libèrent les derniers blocages énergétiques.

**Et aussi:** au cœur du Plateau Mont-Royal, le Saint-Jude Gym & Spa (lesaintjude.ca)

offre sauna finlandais, hammam oriental, bains bouillonnants et équipement de gym dernier cri dans une ancienne église. Club privé sur abonnement mais accès à la journée possible. Au Spa Balnea (balnea.ca) de Bromont-sur-Lac, au cœur des Cantons-de-l'Est et à seulement 45 min de Montréal, on alterne le chaud et le froid entre saunas, bains à remous, sources d'eau froide... avec aussi randonnée en montagne ou yoga au bord du lac.

## On voit la ville grandeur nature

Avec 133 km de rives et 1 200 parcs et jardins, l'île de Montréal ne manque pas de lieux pour s'oxygéner ! On commence par la promenade Fleuve-Montagne. Ce parcours piétonnier reliant le fleuve Saint-Laurent, au sud, au parc du Mont-Royal, au nord, sur 3,8 km, permet de passer de l'eau à la forêt tout en découvrant les lieux emblématiques de la ville. Point de départ au seuil-Fleuve, face à la Place Royale. Arrivée au parc du Mont-Royal (lemontroyal.qc.ca), surnommé La Montagne. À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, les ►►



Le parc Frédéric-Back, un site zéro-déchet.



À l'arrière des maisons, les ruelles vertes se transforment en jardin.



Menu bio et yoga à l'étage au restaurant LoV.

►► médecins recommandaient déjà la promenade au parc du Mont-Royal, pour accélérer la guérison. Un « traitement nature » qu'on perpétue aujourd'hui pour faire le plein d'air pur et de bonnes ondes et pratiquer le shinrin-yoku ou bain de forêt en ville (voir shinrin-yoku-quebec.org pour des sorties guidées) au milieu de 90 espèces d'arbres, dont plusieurs centaines et plus de 700 espèces végétales. On ne rate pas non plus le parc Frédéric-Back, au cœur du complexe environnemental de Saint-Michel, un parc zéro-déchet, ce qui ne manque pas d'humour quand on sait qu'il est bâti sur un ancien site d'enfouissement ! Rien ne laisse deviner le passé du site, hormis d'étranges boules blanches, recouvertes de sphères design et phosphorescentes la nuit, des puits de

captation des biogaz émis par les déchets enfouis ! On y jouit aussi d'une très belle vue sur le centre-ville, le Mont-Royal et le stade olympique, et de nombreuses animations, comme les promenades nocturnes astronomiques organisées par la Tohu (tohu.ca), la Cité des arts du cirque voisine. **Et aussi.** On explore le réseau des ruelles vertes. Aménagées à l'arrière des maisons et longtemps laissées à l'abandon,

elles se sont transformées sous l'action des riverains regroupés en écoquartiers en véritable jardin urbain rivalisant de créativité. En été, on profite des 1686 hectares des huit parcs-nature (parcs-nature.com) de Montréal pour randonner, pêcher, canoter, kite-surfer, kayaker ou même se baigner ! Et pour explorer en une journée les plus belles régions du Québec, on emprunte la Navette nature (navettenature.com) au départ du Square Dorchester, en face du Centre Infotouriste au 1255, rue Peel.

## Comment combiner city-trip et découverte des grands espaces québécois ?



On s'installe au **Club Lookéa Auberge du Lac Morency**, pour découvrir tous les charmes des Laurentides (laurentides.com) au plus près de la nature. Au programme : partie de pêche à la truite mouchetée sur le lac, randonnée et mégatyrolienne à travers une magnifique érablière, découverte du métier de trappeur... Grandiose ! À partir de 1299 €/pers. le séjour 5 nuits en tout inclus (dont

2 déjeuners par semaine de spécialités québécoises : poutine, smoked meat, etc.) + 2 nuits en ville en pension complète (1 nuit à Québec et 1 nuit à Montréal), tui.fr. Plus d'infos sur la destination : quebecoriginal.com

## On (re)découvre la cuisine végétale

Avec quelque 70 établissements végétariens (contre 12 seulement en 2005), Montréal dispose d'une large offre d'établissements respectueux à la fois du bien-être et de l'environnement, et le plus souvent hautement instagrammables ! Travaillés de façon quasi gastronomique (spaghetti de courgette sauce à la truffe, gnocchi de patate douce et sarrasin, pesto chanvre basilic et parmesan d'amande...), les légumes bio du restaurant LoV (pour

« local, organic, vegan », lov.com) sont les vedettes d'un menu qui fait aussi la part belle aux bières sans gluten de microbrasseries locales et aux alcools québécois (gin aux herbes indigènes ou aromatisés aux champignons sauvages de Gaspésie...). À La Panthère Verte (lapanthereverte.com), on se régale des « meilleurs falafels bio de la ville », mais aussi de cari de tempeh, boules d'énergie... Et, politique verte oblige, on vous accorde une réduction si vous apportez vos propres contenants. Au Lola Rosa (lolarosa.ca), cartes de visite, factures ou serviettes en papier servent de support aux petits mots laissés par les clients dans les tiroirs des tables-bureaux de ce restaurant atypique où l'on se réglera de curry vert de légumes et tempeh maison grillé, ou de burger de graines de chanvre et frites de pois chiche avant de laisser son propre message. Envie de salade ? Chez Mandy's (mandys.ca), elles sont gourmandes, copieuses et surtout rassasiantes à souhait ! On aime autant la carte que la déco des lieux, et les nombreuses options protéinées possibles (poulet, dinde, thon...) qui réconcilient tous les appétits. **Et aussi :** Chez Food Chain (eatfoodchain.com), le « nouveau MacDo du légume » pour le « Huffington Post », on fait rimer fast-food et menus healthy. Chez Aux Vivres (4631, bd St-Laurent), on savoure une « cuisine végétalienne fraîche et créative » et un tempeh fabriqué maison.

## On fait ses courses autrement

Réputée en matière d'agriculture urbaine avec les Fermes Lufa, premières fermes commerciales bâties sur un toit, Montréal dispose aussi aujourd'hui du premier marché épicurien à voir le jour dans un hôtel en Amérique du Nord, le Marché Artisans (marcheartisans.com). C'est en effet au rez-de-chaussée même du mythique hôtel Fairmont Le Reine Elizabeth (voir encadré) que ce marché hors normes a pris place. Son credo ? « De tout pour toutes les fourchettes », mais surtout la

crème de la crème en matière de viandes, produits de la mer, fromages, fruits et légumes, épicerie fine, boulangerie, pâtisserie... Le tout sourcé chez les meilleurs producteurs locaux, à emporter dans des sacs biodégradables et contenants compostables, ou à déguster sur place, cuisiné avec le plus grand soin par l'équipe du chef Jean-Philippe Desjardins. Des événements y sont régulièrement organisés (ateliers pour apprendre à recycler les restes et lutter contre le gaspillage à la maison...). Logique quand on sait que le Fairmont Le Reine Elizabeth est particulièrement actif en matière de développement durable et ce depuis les années 90. Les ruches et le jardin biologique implantés sur les toits en témoignent. **Et aussi.** Où trouver le plus grand potager biologique du Québec ? Sur le toit d'un supermarché, au IGA Frais du toit (iga.net/fr/fraisdutoit) qui propose un service de « cueillette en direct ». Au Santropol Roulant (santropolroulant.org), les produits cultivés sur les toits sont aussi en partie cuisinés sur place et livrés à domicile en « popote roulante ». Au marché Atwater, beaucoup de produits bio et sans gluten sur les étals. Chez Alveole (alveole.buzz), on fait le plein de miel urbain, du miel directement issu des toits de Montréal, aux saveurs et couleurs différentes selon les quartiers où il est récolté.

## On va aux champignons

On ne parle évidemment pas ici de magic mushrooms... Mais plutôt de champignons sauvages, comme le chaga du Québec, aux pouvoirs antioxydants et anti-inflammatoires exceptionnels. À découvrir en morceaux ou en poudre chez Mycoboutique (4324, rue Saint-Denis, mycoboutique.com). Accessoires pour la cueillette, guides pratiques, épicerie fine, matériel de culture et même objets de déco, le temple du champignon, c'est ici ! Quant au « champignon de longue vie », le kombucha, il est partout : en fût dans les bars, en vrac dans les épiceries écologiques (comme Loco, epicerieloco.ca) ou

en bouteille dans une vitrine réfrigérée chez le dépanneur (= l'épicerie de quartier). Cette boisson à base de thé fermenté reconnue pour favoriser la digestion, réduire le stress et augmenter le niveau d'énergie est incomparable pour pulvériser le jet lag dès l'arrivée ! Notre coup de cœur ? Le Rise Kombucha (risekombucha.com), saveur menthe & chlorophylle, certifié biologique et équitable et brassé à Montréal. Pionnière du kombucha moderne, l'entreprise montréalaise Rise distribue désormais aussi ses précieux breuvages à New York et dans l'État du Vermont. À quand Paris ?! **Et aussi :** les kombuchas biologiques Fous de l'île (fousdelile.com). ■

## Y aller

► **Décoller** Avec Level, Paris Orly-Montréal à partir de 200 € aller-retour (3 vols par semaine, du 4 mai au 26 octobre), flylevel.com  
► **Dormir** À l'hôtel Monville (hotelmonville.com), un 4 étoiles au cœur du quartier des Spectacles, pour une expérience 100% connectée : service d'étage par robot, check-in rapide via des bornes électroniques avec distributeur de clés... À partir de 149 \$ CA (env. 99 €) la nuit. Au **Fairmont Le Reine Elizabeth** (fairmont.fr/queen-elizabeth-montreal/), pour (re)découvrir, après sa rénovation complète, l'établissement mythique où Yoko Ono et John Lennon enregistrèrent l'hymne « Give Peace a Chance » en 1969 durant leur bed-in pour la paix. À partir de 279 \$ CA (env. 186 €).



► **Plus d'infos** Tourisme Montréal, mtl.org/fr

PHOTOS TOURISME MONTRÉAL-MARIE DESCHÊNE, TOURISME MONTRÉAL, PATRICIA BROCHU, TOURISME LAURENTIDES

PHOTO DR