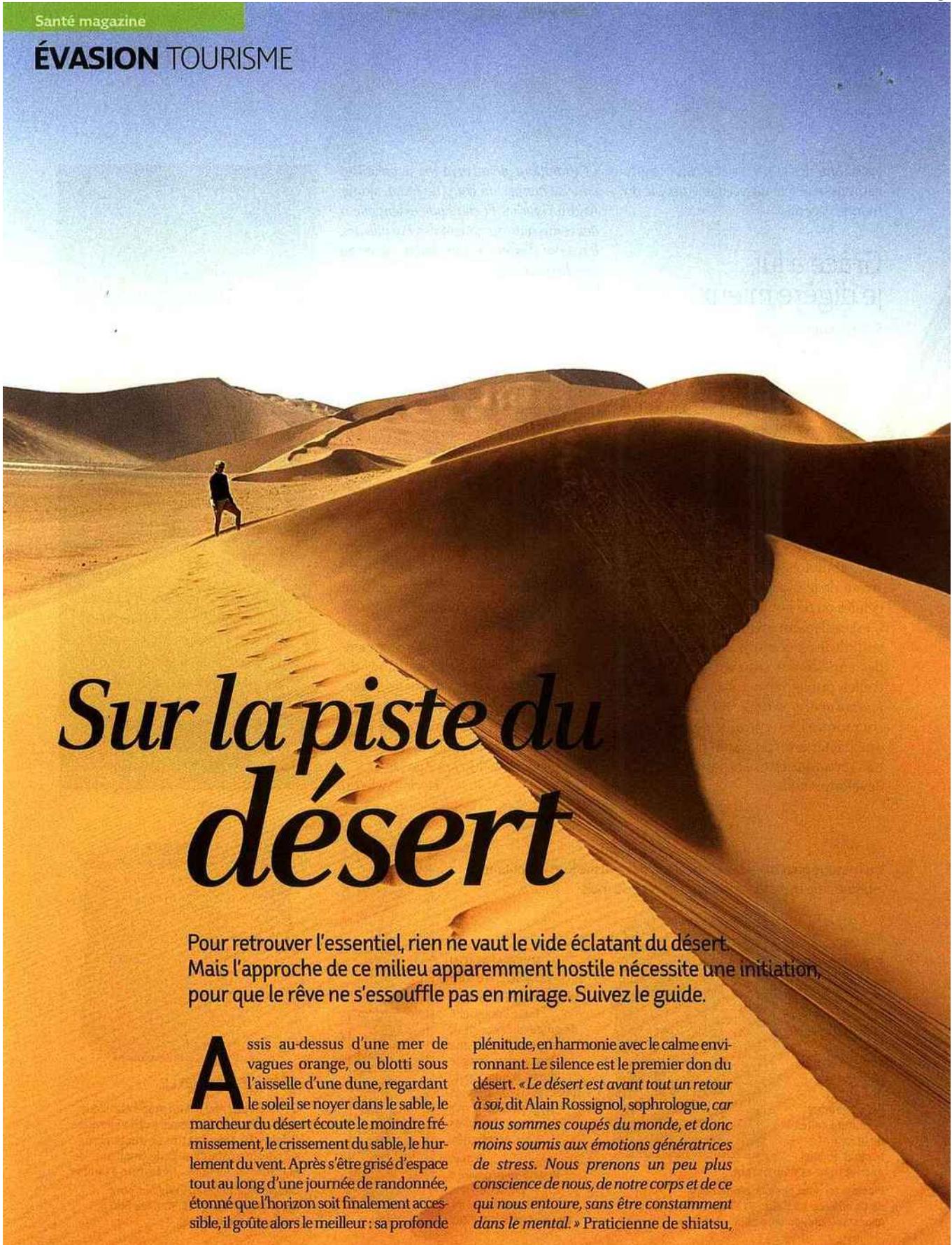


Santé magazine

ÉVASION TOURISME

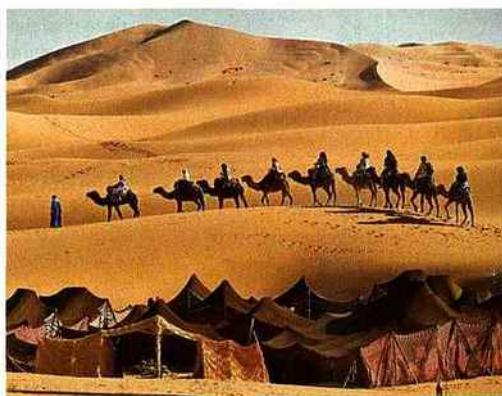
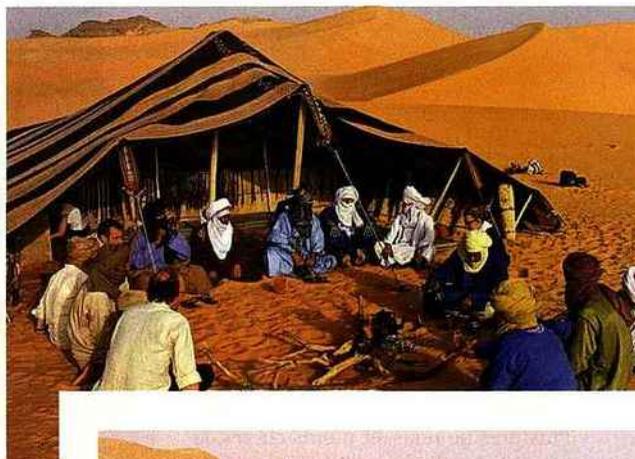
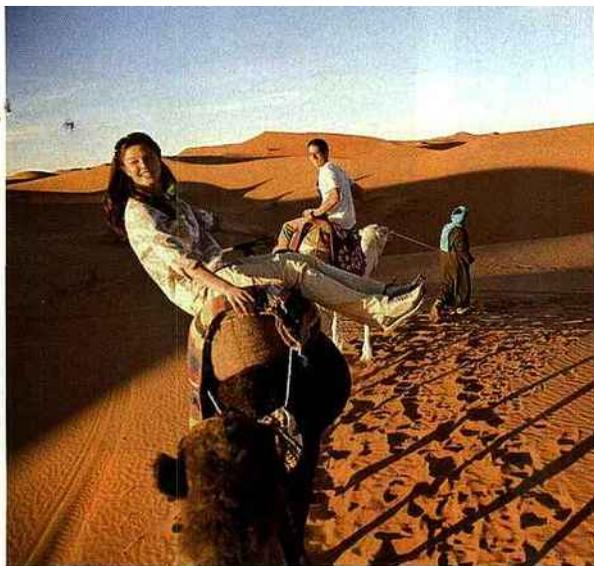


Sur la piste du désert

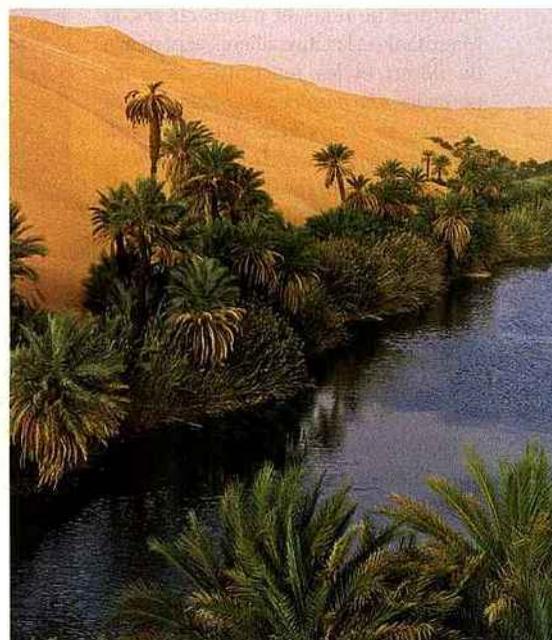
Pour retrouver l'essentiel, rien ne vaut le vide éclatant du désert. Mais l'approche de ce milieu apparemment hostile nécessite une initiation, pour que le rêve ne s'essouffle pas en mirage. Suivez le guide.

Assis au-dessus d'une mer de vagues orange, ou blotti sous l'aisselle d'une dune, regardant le soleil se noyer dans le sable, le marcheur du désert écoute le moindre frémissement, le crissement du sable, le hurlement du vent. Après s'être grisé d'espace tout au long d'une journée de randonnée, étonné que l'horizon soit finalement accessible, il goûte alors le meilleur : sa profonde

plénitude, en harmonie avec le calme environnant. Le silence est le premier don du désert. « *Le désert est avant tout un retour à soi*, dit Alain Rossignol, sophrologue, *car nous sommes coupés du monde, et donc moins soumis aux émotions génératrices de stress. Nous prenons un peu plus conscience de nous, de notre corps et de ce qui nous entoure, sans être constamment dans le mental.* » Praticienne de shiatsu,



Voyager en méharée permet de découvrir lentement et respectueusement le désert, d'en saisir la complexité et la douceur sous son apparente rudesse.



Patricia Christin marche dès qu'elle le peut dans le Sud marocain : « *L'immensité des paysages aide à ressentir son propre espace intérieur, et le silence des sables permet de retrouver une écoute intérieure.* » Chez Allibert, agence de voyages spécialisée dans les destinations montagnes et déserts, Jean-Daniel Laurence remarque qu'« *au bout de trois jours, les jeunes éteignent leur baladeur.* »

Au cœur des océans terrestres

Pourtant, ces taches blanches sur les cartes effraient autant qu'elles fascinent. Rien de plus hostile, pour un citadin, que ces ergs rocaillieux, ces regs figés dans l'éternité, ces étendues sans point de repère. Le voyage dans les "océans terrestres" résiste aux facilités : « *Le désert confortable est un peu moins le désert* », résume Hervé Saliou, chez Déserts, autre agence de voyages. Il s'approprie avec patience et humilité, comme le renard apprivoisait *Le Petit Prince*. Conseil des professionnels : commencer par le plus accessible. À deux heures d'avion de la France, la Tunisie

offre déjà la mer de dunes, avec palmeraies, lacs salés et premiers mirages... Ensuite, on découvrira les pitons rocheux et les concrétions de l'Algérie, de la Libye ou de l'Égypte (désert Blanc).

« *Il faut une progression pour apprendre à voir* », explique Jean Daniel Laurence. Pour affûter ses sens, « *la manière de voyager compte plus que la destination* », ajoute Hervé Saliou. Marche, chevauchée, méharéc (randonnée à dos de dromadaire) permettent d'approcher lentement le milieu, respectueusement, d'en saisir la complexité et la douceur sous l'apparente rudesse : formes sensuelles et rondes, paysages à perte de vue, couleurs chaudes. Traces furtives du vivant : empreinte d'un scarabée, plante accrochée à la pierre, passage miraculeux d'une gerboise. Très pure, avec ces ombres qui s'étalent et se réfractent à l'aube et au crépuscule, la lumière modèle le panorama. Et le soir, les nuits étoilées rendent la voûte céleste si proche qu'on pourrait presque la toucher.

La plénitude attitude

Les ermites le savaient : dans le vide, l'homme trouve sa plénitude. « *Quand on n'a rien, on se pose plus de questions que lorsqu'on a tout* », dit Jean-Daniel Laurence. Sans les stimulations de la société de consommation, on retrouve nos besoins élémentaires : dormir, boire, manger. Sans gaspiller. Enfants et adultes prennent conscience des nécessités écologiques. L'immersion dans le désert oblige vite à être soi-même. En coupant les ponts avec son quotidien, les notes à l'école ou le stress du bureau, la famille renoue les liens.

Paradoxe : dans le désert, on guette le sable mais aussi l'oasis. On y fuit l'autre, mais on le cherche aussi. La rencontre avec les derniers nomades nous propulse dans le quotidien de nos ancêtres. Curieusement, les nomades du Kalahari

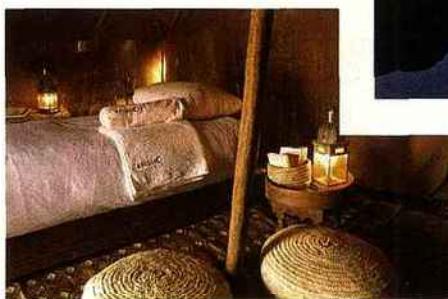
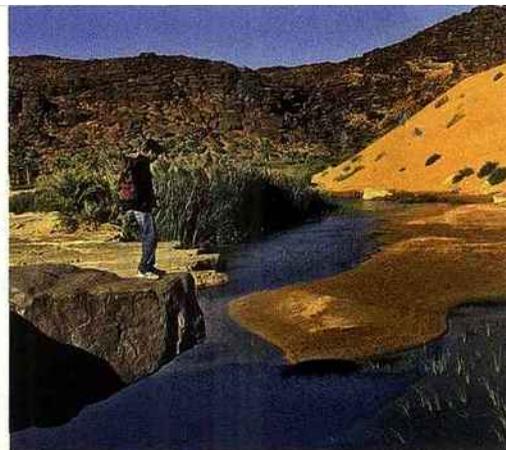
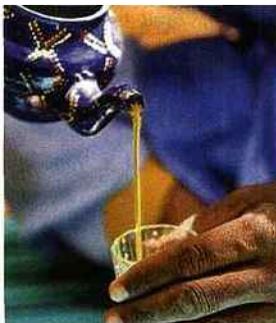
Dans le désert, on s'aperçoit qu'on peut vivre en silence, sans gêne, avec d'autres personnes.

en Namibie, du désert de Gobi et de Mongolie en Asie nous rappellent nos racines.

Carnets de voyage et violoncelle

Plus près de nous, et moins chères, la Mauritanie et la Libye allient l'expérience du désert et les rencontres avec les nomades. « En partageant le quotidien des Touareg, on s'aperçoit qu'on peut vivre en silence, sans gêne, avec d'autres personnes, ce qui est devenu rare dans nos sociétés occidentales », précise Patricia Christin. Des nomades, de l'espace, du silence : le reste peut paraître futile. Pourtant, chez Déserts, les départs en compagnie du violoncelliste Dominique de Williencourt sont très prisés ; chez Atalante, on raffole des confections des carnets de voyage (Maroc, Mauritanie, Mali) et, à La Balaguère, les échappées "sophrologie" avec Alain Rossignol sont plébiscitées : « Même si la sophrologie se pratique partout, sans avoir besoin d'un silence absolu, c'est plus facile et plus agréable de ne pas être sollicité par l'extérieur et d'être pleinement avec soi-même ». ■

Alette de Crozet



On guette le sable mais aussi l'oasis, et puis on profite de la chaleur de l'accueil et du thé à la menthe, servi brûlant.

+ les expériences du désert

LA PLUS CULTURELLE

Avec les Touareg (Mali)

Près de la frontière du Niger, au sud-est de Gao, le festival Tamadacht N'Azawagh marque la fin de la saison des pluies. L'occasion, pour les Touareg, de se réunir pour préserver leur patrimoine. L'occasion, aussi, pour les voyageurs, de découvrir la formidable culture de ce peuple nomade. Circuit de 8 jours (en janvier). À partir de 1 350 €. Départ de Marseille. Point Afrique: 0 820 830 255 et www.point-afrique.com

LA PLUS SOUPLE

Le désert en liberté (Mauritanie)

On décolle avec son groupe d'amis et, sur place, on est assisté par une équipe locale. La formule fonctionne à partir de deux personnes, mais l'idéal est de partir à deux ou trois familles. Deux nuits en hôtel, cinq en bivouac en pension complète, au départ de la France (sans l'avion): 475 € en Tunisie (Des montagnes au grand erg), 525 € en Mauritanie (Les oasis de l'Adrar). Allibert: 0 825 090 190 et www.allibert-trekking.com

LA PLUS MYTHIQUE

Le Tassili du Hoggar (Algérie)

Ce séjour autour de Tamanrasset permet d'explorer le "triangle d'or" du Sahara, ses gueltas, ses cathédrales de pierre, l'ermitage de Charles de Foucauld, tout en résidant dans deux camps de base: le relais de l'Outoul, à 20 km de "Tam", 14 bungalows entourés d'un jardin d'Éden, et un camp de toile au cœur du Tassili du Hoggar. Séjour de neuf jours-sept nuits, de

1415 à 1525 € (à partir de 5 personnes), de 1545 à 1900 € (2, 3 ou 4 personnes).

Acabao 0 820 82 55 24 et www.acabao.com

LA PLUS FAMILIALE

Jeu de dunes (Tunisie)

Idéal pour faire découvrir aux plus jeunes le désert. Après un transfert de Djerba au désert en 4x4, le séjour commence par trois nuits dans le désert (sous la tente) et se termine à Djerba dans un hôtel 3 étoiles. À partir de 795 € au départ de la France, réductions pour les enfants. Allibert: 0 825 090 190 et www.allibert-trekking.com

LA PLUS ARTISTIQUE

Caravane en carnet (Maroc)

Ce séjour de huit jours au Maroc, dont quatre de marche, alterne randonnées et réalisation d'un carnet de voyage avec la globe-croqueuse Martine Chantereau. Hébergement en ecolodge à Dar Itrane. Du 7 au 14 juin prochain. À partir de 790 € (base de 6) hors aérien. Atalante: 04 72 53 24 80, 01 55 42 81 00 et www.atalante.fr

LA PLUS RELAXANTE

Sophrologie en terre bédouine (Tunisie)

La palmeraie de Ksar Ghilane, en Tunisie, est alimentée par une source chaude. Pendant cinq jours, le sophrologue Alain Rossignol alterne balades dans l'oasis et séances de sophrologie. Cinq nuits sous des tentes bédouines, deux dans un ancien fondouk reconverti en hôtel à Djerba. Séjour de huit jours. De 875 à 1 070 € au départ de Paris. La Balaguère: 0820 022 021 et www.labalaguere.com

MA TROUSSE À PHARMACIE

Voici une liste non exhaustive des médicaments et fournitures qui pourraient se révéler très utiles!

— **Médicaments**: Antiseptique non coloré, Antalgique actif contre la fièvre, antidiarrhéique, antibrûlure local (Biafine...), antispasmodique, antihématome (Arnican...), sérum physiologique en unidoses...

— **Fournitures**: compresses stériles, pince à épiler, pansements...

AVANT DE PARTIR

Faites donc un détour par le site www.diplomatie.gouv.fr pour vérifier les conditions de sécurité du pays où vous allez (rubrique "Vos espaces" puis "Conseil aux voyageurs").