

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 39 (2009)  
**Heft:** 3

**Artikel:** La Thaïlande vue des montagnes  
**Autor:** Rey, Marylou  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-828558>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 16.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# La Thaïlande vue des montagnes

Cap sur le nord du pays, loin des plages de rêve et des temples du shopping! Là où la Thaïlande dévoile de hautes vallées mystérieuses, des rivières sorties d'un livre d'images et des forêts tropicales impénétrables.

Avec ses maisons de teck enfouies dans la végétation, ses rivières sinueuses et ses éléphants, la province de Chiang Mai a vite fait d'ensorceler les visiteurs. Ancienne capitale du Lanna, le royaume du «Million de rizières», la ville a conservé une partie de ses remparts du XIV<sup>e</sup> siècle, édifiés par rien moins que 100 000

ouvriers! Elle a aussi conservé ses temples, havres de quiétude au cœur de l'agitation citadine.

## Les robes safran

Au Temple du Buddha Lion, fondé en 1345, le silence ambiant est interrompu par un jeune bonze qui nous interpelle avec douceur. Il nous invite à nous asseoir à la table

de pierre sur laquelle il a installé ses livres et son ordinateur portable. Tout heureux de pratiquer son anglais, il explique qu'il vit dans ce monastère depuis deux ans déjà. Il étudie ses cours d'économie et retournera dans sa famille à la fin de l'année. Dans cette religion de la tolérance, chacun peut en effet revêtir la robe safran durant quelques jours ou quelques années pour ga-

agner des «mérites» et apprendre à méditer. Bien des Occidentaux, toutes confessions confondues, sont d'ailleurs accueillis dans des monastères thaïs le temps d'une retraite.

La Thaïlande compterait 10 000 temples, selon certaines sources, 30 000 selon d'autres. Autant reconnaître qu'ils sont innombrables. L'un d'eux, particulièrement vénéré, domine la vallée de Chiang Mai à 1000 mètres d'altitude, sur la colline de Doi Suthep. Les pèlerins, pieds nus, déambulent autour du sanctuaire, s'agenouillent et déposent des bâtonnets

## Divine cuisine

Légère, savoureuse et variée, la cuisine thaïe est un art à part entière auquel les touristes peuvent s'initier pendant leur séjour. Les plats les plus célèbres? Le *tom ka kai*, une soupe au poulet et lait de coco, et le *tom yum goong*, une soupe de langoustines relevée de citronnelle, de feuilles de citron vert et de pâte de piment. Tout aussi délicieux, le *phad thai*, des nouilles sautées accompagnées d'une sauce de poisson, de légumes, de cacahuètes concassées et de piments forts. Ne manquez pas non plus de déguster le *som tam*, une salade de papaye verte et de carottes rehaussée de crevettes séchées, de tomates, de haricots et de ciboulette.



Deux moines admirent la nature luxuriante du nord du pays.





■ Les promenades à dos d'éléphant permettent d'entrer dans des forêts qui resteraient impénétrables sans leur habileté et leur intelligence.



Office du tourisme de Thaïlande

## Le paradis des sportifs

Plongée, trekking, rafting, kayak, vélo : toutes les activités sont envisageables dans ce pays soucieux de répondre aux diverses envies sportives de ses hôtes. Aux yeux de Stéphanie, spécialiste de la Thaïlande à l'Agence Perle Noire, de Crans-Montana, le trekking est la meilleure façon de s'imprégner des cultures du nord du pays. Deux guides sont alors indispensables pour faire connaissance avec les ethnies karens, hmongs, lisus, akhas, yaos, lahous ou padungs. Le premier marche en éclaireur et parle avec le chef du village pour savoir si des hôtes peuvent être accueillis par une famille. Le deuxième adapte le parcours pédestre en fonction des lits disponibles. « Cette expérience est la plus émouvante et la plus marquante que j'ai vécue en Thaïlande », confie Stéphanie qui a pourtant séjourné dans toutes les régions du pays.



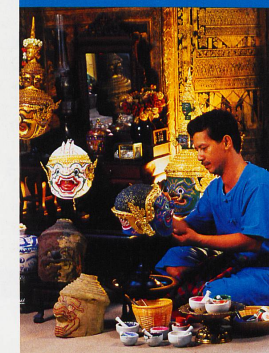
Preuve que le sens du commerce est plus fort que tout. Preuve aussi que le fossé culturel est plus profond qu'on ne l'imagine.

## Eléphants goguenards

Pas de risque d'impair sacrilège avec les éléphants. Dans le camp de Maesa, au milieu d'une nature luxuriante, les pachydermes sont habitués aux touristes. Ils les promènent dans les forêts impénétrables avec un air goguenard doublé d'une habileté étonnante. Deux autres moyens de locomotion originaux permettent de découvrir la forêt tropicale qui, selon les experts, abriterait des milliers d'espèces animales et végétales non encore répertoriées. Des radeaux de bambou pour *Indiana Jones* débutants et des pirogues à moteur pour les nostalgiques de *Fitzcarraldo*. La rivière Kok, entre le village de Thaton et Chiang Rai offre un dépaysement garanti ! La pirogue suit lentement les méandres de la rivière brunâtre : quelques maisons sur pilotis, une ribambelle d'enfants qui jouent sur le rivage, plus loin des bœufs nous regardent passer, impassibles... Les palmiers, les tecks, les fourrés et les prairies déclinent les verts d'une palette infinie. Un oiseau bleu fluo, probablement un *irène vierge* ou oiseau des fées, admire le paysage au sommet d'un arbre. Au fil de l'eau, on ne sait plus très bien si la réalité nous échappe ou si l'on n'est pas entré par inadvertance sur les lieux du tournage d'un film. ➔

## Mieux que le wellness : le thaïness

L'art du massage thaïlandais est une philosophie, une médecine et un art de vivre inspiré de l'Ayurveda et vieux de 3000 ans. Depuis une dizaine d'années, la mode des spas fait fuir en Thaïlande où les visiteurs apprécient les savantes techniques de revitalisation et de relaxation : pressions, manipulations, étirements effectués avec les doigts, les coudes et les pieds. Pour atteindre le *sabai*, ce profond bien-être tant physique que psychique, les traitements incluent des onguents, des sirops et des poudres naturelles ainsi qu'une alimentation particulière. A noter qu'en 2006, plus d'un million de patients issus de 150 pays ont fréquenté les cliniques privées thaïes spécialisées dans le bien-être, la chirurgie plastique ou l'esthétique dentaire.



Office du tourisme de Thaïlande



Le temple du Bouddha d'Émeraude: un des plus somptueux de Bangkok.



Office du tourisme de Thaïlande

## Les temples de Bangkok

Il vaut la peine de s'arrêter au minimum trois ou quatre jours dans cette mégapole de plus de 8 millions d'habitants. Grâce aux nouveaux métros souterrains et aériens, la ville est un peu moins congestionnée et polluée, mais ses embouteillages y restent célèbres. Évitez soigneusement le quartier du gouvernement où des manifestations sont souvent organisées par les partisans de l'ancien ou du nouveau premier ministre.



M.R.

Bangkok, une mégapole congestionnée par les embouteillages.

- Plusieurs **temples** somptueux méritent le détour: parmi eux, le temple du Bouddha d'Émeraude, le temple de l'Aube, le temple de Marbre et celui du Bouddha cou-

ché. Quant au Musée national, une visite y est indispensable pour se familiariser avec l'histoire du pays.

- Autre visite coup de cœur: la maison de **Jim Thompson**. Dans les années 60, cet architecte américain relança l'industrie de la soie en Thaïlande. Ancien officier des services secrets, il a fait déplacer six maisons en teck et les a reconstruites avec talent pour exposer les œuvres d'art qu'il collectionnait avec un goût exquis. Il disparut mystérieusement en 1967, dans la jungle malaise. Bien des boutiques-hôtels s'inspirent aujourd'hui de son sens épuré de la décoration d'intérieur.
- Bangkok ne serait pas Bangkok sans ses temples du shopping. Le **mégamarché** de Chatukak, au nord de la capitale, est le plus grand d'Asie. Les nouveaux centres commerciaux chics et huppés, comme le Paragon, valent aussi une visite. Ils proposent toutes les marques prestigieuses à des prix imbattables.

Renseignements: [www.tourism-thailand.ch](http://www.tourism-thailand.ch) et [www.thaiair.ch](http://www.thaiair.ch)



La Thaïlande donne l'impression de plonger dans un album d'images, de vivre dans le décor improbable d'un monde harmonieux, souriant et parfumé. Malgré les milliers de touristes, la magie opère depuis des décennies et continue de faire de nouveaux adeptes. Les visiteurs suisses étaient plus de 150 000 l'an dernier et le cap des 200 000 sera probablement franchi cette année si la situation politique se stabilise. Parmi eux, des férus de vélo, de trekking ou de transat, des ornithologues et des biologistes, des routards ou des bobos amateurs d'hôtels raffinés. Toutefois, ne soyons pas naïfs, parmi les touristes amoureux du royaume, il y en a qui, le jour, visitent les temples ou les parcs naturels et, la nuit, se paient d'adorables prostituées pour trois fois rien. En toute bonne conscience. C'est la face sombre d'une industrie touristique vitale pour le pays...

### Le secret du succès

«La Thaïlande accueille aussi des milliers de retraités suisses pendant l'hiver», explique Gere Gretz, représentant du tourisme thaï en Suisse. Ils apprécient la douceur du climat, la bienveillance des habitants, la vie bon marché. Une septuagénaire lucernoise expliquait récemment que son AVS lui permettait de se payer une excellente cuisinière et une femme de ménage à plein temps pour moins de 200 francs par mois. Impensable sous nos latitudes!

Les beautés naturelles, les trésors culturels, les marchés exubérants et le niveau de vie très avantageux n'expliquent pas à eux seuls le succès de la Thaïlande. En fait, dès son entrée dans le pays, le voyageur est saisi d'une douce torpeur. Tout en courtoisie et en légèreté, le *sanuk*, ou «chemin de la joie de vivre», imprègne les menus faits quotidiens de grâce et d'insouciance. C'est dans cet art de vivre que réside le vrai secret de la Thaïlande. ■



# Découvrir la Thaïlande

Du 21 novembre au 7 décembre 2009

Générations et Tourisair vous invitent à un voyage unique dans un pays fascinant: la Thaïlande. La gentillesse des populations locales et la beauté des paysages vous enchanteront à coup sûr.

## PROGRAMME

**Samedi 21 nov.** Vol direct de nuit au départ de Genève (ou Zurich) avec Swiss.

**Dimanche 22 nov.** Atterrissage à Bangkok, **transfert par bateau** à Ayuthaya. Nuitée.

**Lundi 23 nov.** Départ pour le nord du pays par Chai Nat, jusqu'à Sukhothai, citadelle la plus septentrionale de l'Empire Khmer. Installation à l'hôtel.

**Mardi 24 nov.** Voyage vers Lampang, cité millénaire datant du VII<sup>e</sup> siècle sur la rivière Wang. Centre d'exportation du tek. Après le repas de midi : découverte de la campagne en calèches. Logement à l'hôtel.

**Mercredi 25 nov.** Départ vers Ko Kah pour voir le Wat Phra Dhat Luang et son bouddha d'émeraude. Arrêt au marché. L'après-midi, visite aux tribus des montagnes proches de Chiang Mai. Nuitée.

**Jeudi 26 nov.** Visite de Chiang Mai, la « rose du Nord », et de son riche patrimoine. Après-midi libre. Nuit à l'hôtel.

**Vendredi 27 nov.** Direction la vallée de Mae Sae. Visite du Camp des éléphants. Promenade en forêt sur le dos des pachydermes. Repas de midi dans une



ferme d'orchidées. Continuation en Land Rover jusqu'au lodge tout confort dans un lieu magnifique pour y passer la nuit. Repas du soir: barbecue.

**Samedi 28 nov.** Circuit jusqu'à Thathorn, à la frontière avec la Birmanie. En route, visite à la tribu Hmong. Descente de la rivière Kok en pirogues, 3 heures de navigation dans une végétation luxuriante. Débarquement et transfert à Chiang Rai. Hôtel.

**Dimanche 29 nov.** Départ pour le Triangle d'or (Laos, Birmanie, Thaïlande). Promenade en bateau sur le Mékong. Après le repas de midi, transfert à l'aéroport et vol à destination de Bangkok. Transfert à Chan Am.

**Du 29 nov. au 4 déc.** Séjour balnéaire à Chan Am, sur le golfe de Thaïlande, dans un hôtel de plage\*\*\*\*.

**Vendredi 4 déc.** Départ à destination de Bangkok.

**Samedi 5 déc.** Visite de Bangkok et de ses temples.

## INSCRIPTIONS

Magazine *Générations*  
Par téléphone: 021 321 14 21  
Par fax: 021 321 14 20  
E-mail:  
[spasquier@magazinegenerations.ch](mailto:spasquier@magazinegenerations.ch)

**Dimanche 6 déc.** Journée libre à Bangkok. En soirée transfert à l'aéroport et retour en Suisse.

**Lundi 7 déc.** Atterrissage à Genève (via Zurich). Fin de nos services.

|                          |                   |
|--------------------------|-------------------|
| <b>Prix abonnés</b>      | <b>Fr. 3985.-</b> |
| Non-abonnés              | Fr. 4385.-        |
| Suppl. ch. individuelles | Fr. 695.-         |

**Inclus dans le prix:** vols directs Genève-Zurich-Bangkok et ret. avec Swiss, vol intérieur avec Thai, taxes et transferts. Logement en hôtel\*\*\*\*, petits-déjeuners, 8 repas de midi et 2 repas du soir. Visites selon programme. **Guide francophone** durant tout le circuit. (Non compris : boissons et dépenses personnelles; assurance annulation obligatoire.)

**VOYAGE ACCOMPAGNÉ**