

lonely  planet

Brésil

La culture
brésilienne
Excursions
dans le Pantanal
et en Amazonie

Un plan
détachable
de Rio

Les quatre sections de ce guide

Préparer son voyage

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes



Sur la route

Des conseils pour découvrir la destination, vivre des expériences locales, tester les meilleurs restaurants...



Carnet pratique

Toutes les informations pratiques essentielles dont vous avez besoin pour votre voyage

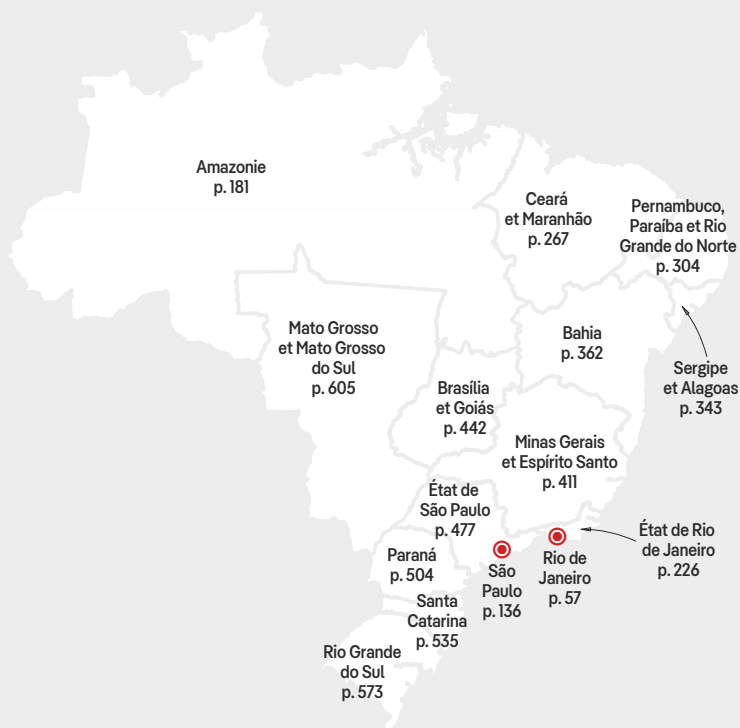


Comprendre

Les particularités à connaître et l'histoire de la destination racontées de manière originale et vivante



Brésil



**Trent Holden, Anthony Ham, Ann Babe,
Christine Gilbert, Daniel Scheffler, Jamie Ditaranto,
Joel Balsam, Kathryn Dominique Lum, Luana Ferreira,
Marc Di Duca, Rosie Bell**

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici.....	4
Carte du Brésil.....	8
Expériences incontournables.....	10
Villes et régions.....	26
Itinéraires.....	30
Quand partir.....	38
Avant de partir.....	40
À table !.....	42
Les favelas.....	46
Activités de plein air.....	50

Sur la route

Rio de Janeiro	57
S'orienter.....	58
Planifier son séjour.....	60
Gávea, Jardim Botânico et Lagoa.....	62
Ipanema et Leblon.....	69
Copacabana et Leme.....	79
Botafogo, Urca et Humaitá.....	89
Flamengo, Laranjeiras, Catete et Glória.....	99
Santa Teresa et Lapa.....	108
Centro, Porto Maravilha et Zona Norte.....	118
Zona Oeste.....	128
Plages de la Zona Oeste..	130
Notre sélection pour dormir.....	135
São Paulo	136
S'orienter.....	138
Planifier son séjour.....	140
Avenida Paulista, Jardins et environs.....	142
Centre-ville et environs..	152
Parque Ibirapuera et environs.....	162

Pinheiros, Vila Madalena et environs.....	169
Notre sélection pour dormir.....	179

Amazonie	181
S'orienter.....	182
Planifier son séjour.....	184
Manaus.....	186
Environs de Manaus.....	192
Bassin du Rio Negro.....	196
Réserve de Mamirauá.....	204
Belém.....	206
Environs de Belém.....	210
Santarém.....	214
Environs de Santarém.....	219
Notre sélection pour dormir.....	224

État de Rio de Janeiro	226
S'orienter.....	228
Planifier son séjour.....	230
Paraty.....	232
Environs de Paraty.....	237
Ilha Grande.....	239
Environs d'Ilha Grande.....	243
Parque Nacional do Itatiaia.....	245
Environs du Parque Nacional do Itatiaia.....	248
Petrópolis.....	250
Environs de Petrópolis.....	254
Búzios.....	258
Environs de Búzios.....	261
Notre sélection pour dormir.....	264

Ceará et Maranhão	267
S'orienter.....	269
Planifier son séjour.....	270
Fortaleza.....	272
Environs de Fortaleza.....	282
Jericoacoara.....	283
Environs de Jericoacoara.....	289
São Luís.....	294
Environs de São Luís.....	299
Lençóis Maranhenses.....	300
Notre sélection pour dormir.....	302

Pernambuco, Paraíba et Rio Grande do Norte	304
S'orienter.....	306
Planifier son séjour.....	308
Fernando de Noronha.....	310
Recife.....	317
Environs de Recife.....	324
João Pessoa.....	329
Natal.....	334
Environs de Natal.....	337
Notre sélection pour dormir.....	340

Sergipe et Alagoas	343
S'orienter.....	345
Planifier son séjour.....	346
Aracaju.....	348
Environs d'Aracaju.....	352
Maceió.....	355
Environs de Maceió.....	358
Notre sélection pour dormir.....	361

Bahia	362
S'orienter.....	364
Planifier son séjour.....	366
Salvador.....	368
Environs de Salvador.....	384
Parque Nacional da Chapada Diamantina.....	390
Morro de São Paulo.....	396
Environs de Morro de São Paulo.....	402
Notre sélection pour dormir.....	408

Minas Gerais et Espírito Santo	411
S'orienter.....	412
Planifier son séjour.....	413
Belo Horizonte.....	414
Environs de Belo Horizonte.....	419
Ouro Preto.....	422
Environs d'Ouro Preto.....	427
Vitória.....	432
Sorties en pleine nature..	436
Environs de Vitória.....	438
Notre sélection pour dormir.....	440



Mural Etnias, Rio de Janeiro (p. 119)

Brasília et Goiás 442

S'orienter.....	444
Planifier son séjour	446
Brasília	448
Pirenópolis	453
Cidade de Goiás	457
Chapada dos Veadeiros..	460
Parque Nacional dos Veadeiros.....	464
Goiânia.....	466
Serranópolis	469
Parque Nacional das Emas	472
Notre sélection pour dormir.....	474

État de São Paulo..... 477

S'orienter.....	478
Planifier son séjour	480
Ilhabela.....	482
Environs d'Ilhabela.....	488
Ubatuba.....	491
Environs d'Ubatuba	495
Campos do Jordão	498
Environs de Campos do Jordão	500
Notre sélection pour dormir.....	502

Paraná..... 504

S'orienter.....	507
Planifier son séjour	508
Curitiba	510
Environs de Curitiba.....	516
Ilha do Mel.....	519
Environs de l'Ilha do Mel.....	523
Foz do Iguaçu	525
Environs de Foz do Iguaçu	531
Notre sélection pour dormir.....	533

Santa Catarina..... 535

S'orienter.....	536
Planifier son séjour	538
Florianópolis et l'Ilha de Santa Catarina	540
Plages de Florianópolis..	548
Environs de Florianópolis et de l'Ilha de Santa Catarina	552

Rio Grande do Sul..... 573

S'orienter.....	574
Planifier son séjour	576
Porto Alegre.....	578
Environs de Porto Alegre.....	583
Région viticole de la Serra Gaúcha	585
Environs de la région viticole de la Serra Gaúcha	590
Cambará do Sul.....	593
Environs de Cambará do Sul.....	597
São Miguel das Missões et Santo Ângelo.....	599
Notre sélection pour dormir.....	603

Mato Grosso et Mato Grosso do Sul..... 605

S'orienter.....	606
Planifier son séjour	608
Parque Nacional da Chapada dos Guimarães.....	610
Environs du Parque Nacional da Chapada dos Guimarães.....	614
Amazonie du Sud	616
Nord du Pantanal.....	619
Sud du Pantanal.....	632
Bonito.....	637
Campo Grande.....	641
Notre sélection pour dormir.....	644

Carnet pratique

Arriver au Brésil	648
Comment circuler.....	652
Argent.....	654
Hébergement.....	655
Avec des enfants.....	656
Santé et sécurité.....	657
Manger, boire et sortir.....	658
Voyage responsable	660
Voyageurs LGBTQIA+	662
Voyage et handicap.....	663
Voyager seule quand on est une femme.....	664
Bon à savoir.....	665
Langue.....	666

Comprendre

Une histoire du Brésil en 15 lieux.....	672
À la rencontre des Brésiliens.....	678
La plus grande fête de rue du monde.....	680
La capoeira : un art martial pas comme les autres.....	683
Le candomblé : un catalyseur de la culture au Brésil.....	686
Safari grandeur nature.....	689



Carnaval, São Paulo (p. 136)

BRÉSIL

LE VOYAGE COMMENCE ICI

Lorsque j'ai mis les pieds au Brésil pour la première fois, j'avais en tête tous les clichés sur ce pays : les plages sublimes, les fêtes endiablées, le football élevé au rang de religion, la jungle luxuriante et les sourires à chaque coin de rue. Il s'avère que la réalité n'est pas très éloignée de ces idées reçues.

Des tribunes bondées lors des matchs de foot au Grand Prix de Formule 1 d'Interlagos, en passant par l'énergie électrique de Rock in Rio, les Brésiliens sont des passionnés. Les photos postées sur les réseaux sociaux ne rendent que partiellement le caractère grandiose des plages brésiliennes, qui s'apprécient un verre de caipirinha à la main. Sur le plan de la biodiversité, la *mata atlântica* a détrôné dans mon cœur les rives de l'Amazonie. Mais le cliché le plus fidèle reste celui sur les Brésiliens : chaleureux, drôles et accueillants, ce sont eux qui font tout le sel de ce pays.

Trent Holden

@hombreholden

Trent Holden, auteur pour Lonely Planet depuis 2008, a couvert de grandes métropoles comme Beijing, Manille, Séoul ou Jakarta et de nombreux pays, de l'Afrique à l'Australie. Il a écrit les chapitres sur la ville et l'État de São Paulo.



Mon expérience préférée

La ville de **São Paulo** (p. 136). Pour un urbain dans l'âme comme moi, plus une ville est grande et animée, mieux c'est. Autant dire qu'à São Paulo, je suis dans mon élément !

SUR LE TERRAIN

Nos auteurs présentent les lieux qui, pour eux, incarnent le mieux le Brésil.

MITRAX/SHUTTERSTOCK



Rien n'aurait pu me préparer aux **chutes d'Iguaçu** (p. 526). Cet ensemble de cascades, le plus grand au monde, est souvent décrit comme l'une des plus spectaculaires merveilles de la nature. Sachant cela, j'ai tout de même été soufflée quand je les ai vues pour la première fois. Alors que la "gorge du Diable" faisait vibrer tout mon corps, je me suis dit qu'on ne ressentait une telle sensation qu'une seule fois dans sa vie.

Ann Babe

Ann aime écrire sur ses voyages, la culture et la notion d'appartenance. Le reste du temps, elle part à l'aventure avec son labrador. Elle a écrit le chapitre sur le Paraná.

CHRIS BRUNSKILL LTD/GETTY IMAGES



À chaque fois que je me rends dans le **Pantanal** (p. 619), je suis émerveillé. Cette grande étendue sauvage et préservée subsiste encore et toujours. En seulement deux jours passés près de Porto Jofre, j'ai vu neuf jaguars : des mères et leurs petits, des jaguars en train de chasser le caïman ou nageant dans les cours d'eau. Je connais peu d'endroits au monde où il est aussi facile d'observer des fauves dans leur environnement naturel. Le bonheur à l'état pur.

Anthony Ham

[@AnthonyHamWrite](https://www.instagram.com/AnthonyHamWrite)
anthonyham.com

Les écrits d'Anthony portent sur les espaces sauvages, des déserts africains à l'Amazonie. Il a publié deux ouvrages de non-fiction, dont The Man Who Loved Pink Dolphins (non traduit), qui se déroule dans le bassin du Rio Negro. Il a rédigé les chapitres sur l'Amazonie et le Mato Grosso.



La côte de **Praia do Rosa** (p. 555) a quelque chose de magique. Est-ce la présence des baleines, les sentiers qui serpentent le long des falaises, les piscines naturelles ou les nuits étoilées ? Cet endroit isolé et profondément ressourçant, stimule la créativité. On en viendrait presque à apprécier se perdre sur ses chemins mal balisés par le GPS !

Christine Gilbert

@see_christine_run

Christine est une journaliste de voyage et artiste de cirque et parfait son apprentissage du portugais (sa quatrième langue). Elle a écrit le chapitre sur l'État de Santa Catarina et le carnet pratique.



Ouro Preto (p. 422) occupe une place à part parmi les villes que j'ai visitées au Brésil. Les témoignages de son histoire ne manquent pas, comme ses rues anciennes épargnées par l'urbanisation. Descendre dans les mines où les esclaves peinaient ou arpenter les places où s'exprimaient les révolutionnaires, c'est comme découvrir une pièce manquante du puzzle de l'histoire brésilienne.

Jamie Ditaranto

@jamieditaranto

Autrice brésilienne-américaine résidant en Europe, Jamie est férue de randonnée, d'histoire et de langues. Elle a écrit les chapitres sur le Minas Gerais et l'Espirito Santo.



J'ai passé un mois à **Paraty** (p. 232), une ville magique à l'histoire complexe et passionnante. Un mois à découvrir ses rues pavées, à emprunter des petits bateaux pour explorer les îles avec mon mari, et à profiter du soleil.

Daniel Scheffler

withoutmaps.substack.com

Les sujets de prédilection de Daniel sont le voyage et la culture. Son podcast et ses publications sur Substack s'intitulent *Without Maps*. Il a rédigé le chapitre sur l'État de Rio de Janeiro.



Après avoir voyagé dans plus de 60 pays, j'ai posé mes valises à **Rio de Janeiro** (p. 57), une décision que je ne regrette pas. Il ne se passe pas un jour sans que je me dise que c'est la plus belle ville du monde. Cela me saute particulièrement aux yeux depuis le sommet du Morro da Urca ou du Pão de Açúcar, le fameux Pain de Sucre.

Joel Balsam

@joelbalsam

Journaliste free-lance canadien, Joel a écrit plus de 10 guides *Lonely Planet* sur Rio de Janeiro. Il est l'auteur du chapitre dédié à cette ville.

DE GAUCHE À DROITE : TICIANA GIEHL/SHUTTERSTOCK, JOEL CARILLET/GETTY IMAGES

DE GAUCHE À DROITE : CAIO FERREIRAS/SHUTTERSTOCK, RARA BARCELOS/SHUTTERSTOCK

DE GAUCHE À DROITE : VITORRABIGO/SHUTTERSTOCK, LARISSACHILANT/SHUTTERSTOCK



Je n'oublierai jamais mon trek de 14 km (7 heures de marche) sur le sentier du **Rio do Boi** (p. 595), dans le canyon d'Itaimbezinho. Nous avons formé une chaîne avec les autres randonneurs afin de résister au courant lors de la traversée du cours d'eau. Les paysages épatants, le sentier exigeant et l'esprit d'équipe ont fait de cette randonnée l'une des plus mémorables pour moi au Brésil.

Kathryn Dominique Lum

Kathryn est une autrice, chercheuse en anthropologie culturelle et formatrice en égalité femmes-hommes qui réside au Brésil. Elle a écrit le chapitre sur le Rio Grande do Sul.



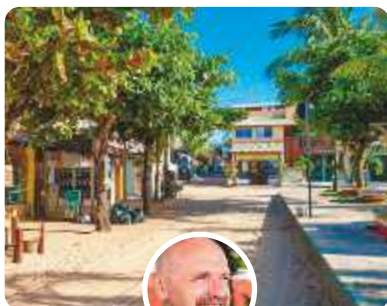
Les routes du Goiás sont tout sauf monotones. Cet État est parsemé de cascades comme la **Cachoeira Santa Bárbara** (p. 460), de sentiers agréables et de rencontres chaleureuses. J'ai été particulièrement impressionnée par la ville de Goiás, ancienne capitale de l'État, et ses efforts de préservation historique et culturelle.

Luana Ferreira

@luanaferreiratravelwriter

Luana est une journaliste couvrant une variété de sujets, dont le voyage. Elle a rédigé le chapitre sur Brasília et le Goiás.

DE GAUCHE À DROITE : LUIS WAR/SHUTTERSTOCK, JOÃO VIANNA/GETTY IMAGES



Je ne suis pas le seul à adorer **Jericoacoara** (p. 283), l'une des meilleures stations balnéaires du Brésil. Dans cette localité située en plein parc national, le sable remplace le bitume dans les rues où se succèdent boutiques et bons restaurants, et les couchers de soleil sont époustoufflants. C'est pour toutes ces raisons, et tant d'autres, que je reviens encore et encore à Jeri.

Marc Di Duca

@marcdiduca

Marc écrit des guides de voyages depuis plus de 20 ans. Il a couvert des destinations aussi diverses que les Caraïbes et la Sibérie. Il est l'auteur des chapitres Ceará et Maranhão et Sergipe et Alagoas.



J'ai habité à plusieurs endroits au Brésil et chacune de ces périodes a marqué ma vie. Mais ma destination fétiche reste **Fernando de Noronha** (p. 310). Cet archipel permet de se prélasser sur des plages de rêve, d'observer des espèces endémiques et de nager dans des eaux chaudes abritant la plus grande concentration de dauphins du pays.

Rosie Bell

Rosie a rejoint l'équipe de rédacteurs de Lonely Planet en 2019 et s'est spécialisée dans les Caraïbes et l'Amérique latine. Elle a rédigé les chapitres sur Bahia et sur le Pernambuco, Paraíba et Rio Grande do Norte.

São Gabriel da Cachoeira

Petite ville authentique sur le Rio Negro, à la culture amérindienne bien présente (p. 203).

Pantanal

Zones humides idéales pour observer la faune sauvage du Brésil (p. 619).

Océan Pacifique

Chutes d'Iguaçu

Chutes d'eau spectaculaires au cœur de la forêt tropicale (p. 526).

São Paulo

Culture, gastronomie et vie nocturne étourdissante (p. 136).

Porto Alegre

La capitale des *churrascarias* - restaurants de grillades (p. 578).

GUYANE
FRANÇAISE**Manaus**

Une ville aux portes
de la jungle amazonienne
(p. 186).

São Luís

Une ville qui vit au
rythme du reggae
(p. 294).

**Parque Nacional
dos Lençóis
Maranhenses**

Champs de dune dignes
du Sahara et lagunes
saisonnières (p. 300).

Olinda

Jolie ville historique
à la vie culturelle
intense (p. 324).

Brasília

Capitale moderne
à l'architecture
époustouflante
(p. 448).

Ilha Grande

Île où la forêt tropicale
est reine (p. 239).

Rio de Janeiro

La "Cidade Maravilhosa"
: surf, plages de rêve, samba
et panoramas inouïs (p. 57).

Blumenau

Ville de culture germanique,
pourvue de la meilleure
bière du Brésil (p. 563).

Ilha de Santa Catarina

Plages de surf et vie nocturne
endiable (p. 540).

Océan
ATLANTIQUE



PLAISIRS BALNÉAIRES

DE GAUCHE À DROITE : LUIS WAB/SHTTERSTOCK, LAZYLLAMA/SHTTERSTOCK, LAZYLLAMA/SHTTERSTOCK

Outre leur beauté sublime, les plages brésiliennes séduisent par leur ambiance à la fois décontractée et animée, insouciant et pleine d'énergie. Faites du surf ou lancez-vous dans un match de foot ou de volley, lézardez devant une caïpirinha ou un bol d'açaï. Ici, les plages sont des lieux de rencontre bon enfant où se mêlent des Brésiliens de tous horizons.



Manger sur la plage

Des vendeurs ambulants proposent *pão de queijo*, *água de coco*, açaï, glaces et autres en-cas.

Des paillotes en bord de plage servent des plats plus substantiels.



Les mains vides

Les Brésiliens se chargent très peu pour aller à la plage, car ils peuvent louer ou acheter sur place tout ce dont ils ont besoin, des transats aux lunettes de soleil.



Accessoire indispensable

N'oubliez pas votre *canga* (paréo), qui sert aussi bien à se couvrir qu'à s'allonger sur le sable. Les serviettes de plage sont pour les touristes !





PLAGES DE RÊVE

Mettez votre plus beau maillot et gagnez la **① plage d'Ipanema**, épicentre de la vie balnéaire, de la gastronomie et de la mode à Rio. (p. 69)

Gagnez la plus belle des 42 plages de Florianópolis, la **② Praia da Joaquina**, célèbre pour ses spots de surf. (p. 548)

Choisissez l'une des plages de l'île d'**③ Ilhabela** : tranquille, élégante ou décontractée selon votre envie. (p. 482)

Découvrez la plus belle plage d'eau douce au monde à **④ Alter do Chão**, au cœur de l'Amazonie. (p. 219)

Savourez le charme discret de la **⑤ Praia da Pipa**, perle du Nordeste, avec ses hautes falaises et ses eaux peuplées de dauphins. (p. 339)



FAUNE MAGIQUE



AU PLUS PRÈS DE LA NATURE

Essayez d'apercevoir un jaguar dans le

1 Pantanal, paradis de la faune. (p. 619)

Pénétrez dans la forêt inondée d'Amazonie à **2 Mamirauá**, source de biodiversité abritant oiseaux, mammifères et reptiles rares. (p. 204)

Rejoignez **3 Arraial do Cabo** en juillet-août pour la migration des baleines à bosse vers les eaux fraîches de l'Antarctique. (p. 262)

Faites un trek jusqu'à la **4 réserve naturelle privée du Rio Cristalino** dans le Mato Grosso, endroit privilégié pour apercevoir oiseaux et mammifères rares d'Amazonie. (p. 616)

Entre *mata atlântica* et plages immaculées, l'**5 Ilha Anchieta** abrite coatis, tatous, ouistitis, capybaras et baleines. (p. 496)

Mammifères terrestres, reptiles, amphibiens, oiseaux et vie marine : le Brésil est l'un des meilleurs pays au monde pour observer des animaux. C'est aussi celui où la biodiversité est la plus exceptionnelle. Pour voir la faune dans son habitat naturel, rien ne vaut les grands espaces dégagés du Pantanal, une région souvent négligée. Peut-être aurez-vous la chance d'apercevoir un jaguar. Plus faciles à observer sont les caïmans, les baleines, les dauphins roses, les fourmiliers et les tapirs.



Espèces menacées

Le site Internet de la **Nature Conservancy** (nature.org) donne des informations sur les principaux écosystèmes brésiliens et les espèces menacées du pays, telles que l'ara hyacinthe (photo).



Meilleur moment

La meilleure période pour observer la faune va de juin à septembre. C'est la saison sèche dans le Pantanal : les animaux se réunissent autour des points d'eau et les routes sont bien praticables.

DE GAUCHE À DROITE : JURRA8/SHUTTERSTOCK, DAVID TURKO/SHUTTERSTOCK



Habitat protégé

Presque aussi étendue qu'un pays comme le Venezuela, la *mata atlântica* (forêt tropicale atlantique) est la plus grande réserve de biosphère de l'Unesco au monde.



Salvador (p. 368)



CITÉS BELLES ET REBELLES

Avec la quatrième plus grande ville au monde en nombre d'habitants, São Paulo, et plusieurs métropoles, dont Rio et Belo Horizonte, le Brésil offre son lot de découvertes, de la belle Salvador à la rugueuse Recife. Une rivalité intense oppose ses cités les plus célèbres, Rio et São Paulo, entre Cariocas accros à la plage et Paulistanos réputés travailleurs.

Sécurité

Les quartiers d'affaires peuvent être dangereux le samedi et plus encore le dimanche, quand les rues se vident. Allez-y plutôt en semaine.

Qualité de vie

Ses soins de santé, sa sécurité, ses transports en commun et son air peu pollué placent Curitiba en tête de la quasi-totalité des enquêtes sur la qualité de vie.



KALÉIDOSCOPE URBAIN

À **1 Rio de Janeiro**, combinez journée à la plage et découverte gastronomique le soir. (p. 57)

Passez une soirée à **2 São Paulo**, la cité des rêves, entre cuisine délicieuse et vie nocturne animée. (p. 136)

Découvrez **3 Recife**, décrépite mais d'une incroyable diversité, et ses vieux quartiers chargés d'histoire. (p. 317)

Visitez **4 Salvador**, capitale de la culture afro-brésilienne, berceau de la capoeira et du candomblé, à la belle architecture coloniale et à l'alléchante cuisine de rue africaine. (p. 368)

Explorez **5 Curitiba**, un modèle de planification urbaine et de lutte contre la pollution. (p. 510)



CUISINE LOCALE

Sur le plan culinaire, le Brésil jouit d'une incroyable diversité. Influences européennes au sud ou classiques réconfortants du Minas Gerais, chaque région possède ses spécialités, allant des succulents poissons d'eau douce de l'Amazonie et du Pantanal aux plats bahianais aux accents africains. Les férus de gastronomie ne manqueront pas São Paulo et ses 15 restaurants étoilés au Michelin. Rio de Janeiro compte aussi d'excellentes adresses.



Churrascarias

Les *churrascarias* sont spécialisées dans la viande grillée, servie à volonté et accompagnée d'un buffet de légumes. Des serveurs itinérants servent les viandes, piquées sur d'énormes broches, directement dans l'assiette.



Botecos

Dans les *botecos* ou *botequims* (petits bars de quartier), on se réunit autour d'une bière, de *petiscos* (en-cas) et de plats brésiliens traditionnels.



Réservations

La réservation est inutile pour les établissements décontractés, mais conseillée pour les restaurants de catégories moyenne et supérieure (réservez plusieurs semaines à l'avance pour les adresses primées).

DE GAUCHE À DROITE : ALF RIBEIRO/SHUTTERSTOCK, ROCH ARIBEIRO/SHUTTERSTOCK, FLAVIA NOVAIS/GETTY IMAGES





PAPILLES EN FÊTE

Prenez le train jusqu'à **1 Morretes** pour déguster un *barreado*, délicieux ragoût de viande servi dans presque tous les restaurants de la ville. (p. 516)

Initiez-vous à la cuisine roborative typique du Minas Gerais à **2 Belo Horizonte**, en appréciant un *feijão tropeiro*. (photo ; p. 414)

Profitez d'un repas façon *rodizio* dans la ville *gaúcha* de **3 Porto Alegre**, berceau des légendaires *churrascarias*. (p. 578)

Attablez-vous devant des fourmis géantes au goût acidulé, ingrédient phare de **4 Biatüwi**, tout premier restaurant autochtone de Manaus. (p. 188)

Ne manquez pas **5 D.O.M.**, véritable institution à São Paulo, où le chef Alex Atala mijote des saveurs amazoniennes contemporaines. (p. 147)



PLEIN LES YEUX

Restez bouche bée devant les saisissantes et monumentales **1 chutes d'Iguaçu**, joyau du Brésil. (p. 526)

Contemplez un paysage de dunes onduleuses et de lagunes turquoise dans les **2 Lençóis Maranhenses**, inscrites au Patrimoine mondial de l'Unesco. (p. 300)

Assistez à la rencontre des eaux brunes du Rio Tapajós et boueuses de l'Amazonie à l'**3 Encontro das Águas**, près de Manaus. (p. 218)

Voyez par vous-même si le mythique **4 Pain de Sucre**, à Rio, est à la hauteur de sa renommée. (p. 91)

Explorez sentiers de randonnée accidentés, bassins et cascades de la **5 Chapada Diamantina**. (p. 390)

Encontro das Águas (p. 218)



TRÉSORS NATURELS

Commencez par la forêt tropicale amazonienne, qui couvre 40% de la superficie du Brésil, et finissez par les gigantesques chutes d'Iguaçu, sans oublier les pics montagneux, les dunes géantes, les grottes profondes et la plus vaste plaine alluviale au monde. Vous êtes ici dans le cinquième pays le plus grand de la planète : attendez-vous à être émerveillé.

Sites de l'Unesco

Plusieurs sites sont classés au Patrimoine mondial, dont le Parque Nacional do Iguaçu, l'aire de conservation du Pantanal et le complexe de conservation de l'Amazonie centrale.

Circuits organisés

Pour trouver un prestataire fiable, consultez **Abeta** (abeta.tur.br), un collectif de tour-opérateurs spécialisés dans l'écotourisme et le tourisme d'aventure.



CAP SUR LA FORÊT

Nul besoin de présenter l'Amazonie, "le poumon de la Terre". Couvrant une grande partie du Brésil, elle fournit bois, eau et nourriture aux populations locales et sert de puits de carbone à la planète entière. Aussi riche en biodiversité mais moins connue, la *mata atlântica*, une forêt côtière qui s'étend du Rio Grande do Norte au Rio Grande do Sul, attire les amoureux de la nature par les possibilités de randonnées qu'elle offre, sa flore et sa faune.



MARCHES À L'OMBRE

Faites une croisière fluviale dans le

1 Parque Nacional de Anavilhanas à travers une jungle fourmillant d'animaux. (p. 198)

Visitez le **2 Parque Nacional da Tijuca**, à Rio, qui abrite la plus grande forêt urbaine au monde. (p. 66)

Grimpez aux arbres près de **3 Manaus**, où vous attendent tyroliennes, hamacs et plateformes où camper la nuit. (p. 186)

Randonnez dans le **4 Campos do Jordão**, l'une des dernières forêts d'araucarias (pins du Paraná) du Brésil. (p. 498)

Profitez des restaurants sur pilotis et de l'ombre des immenses *samaúma* et palmiers pinots sur l'île verdoyante de **5 Combú**, près de Belém. (p. 209)

DE GAUCHE À DROITE : MARTEN ZEEHENDLAAR / SHUTTERSTOCK, VERA DA CUNHA / SHUTTERSTOCK



Jours de pluie

Dans le bassin amazonien, la pluie tombe entre 130 et 250 jours par an, en fonction de l'endroit où l'on est. Août est le mois le plus sec.



Richesse naturelle

C'est dans une zone de la *mata atlântica* de l'État de l'Espirito Santo qu'on a recensé le plus grand nombre d'espèces d'arbres différentes sur un hectare, soit 476.



Code forestier

Cette loi controversée oblige les propriétaires terriens d'Amazonie à conserver 80% de la végétation d'origine sur leurs terres. Son application effective reste difficile.



PROMENADE DANS LE TEMPS

Plutôt que la bruyante Rio, profitez de **1 Paraty**, son architecture coloniale et sa beauté naturelle. (p. 232)

Explorez les rues pavées pentues et les églises baroques qui ponctuent la ville de la ruée vers l'or, **2 Ouro Preto**. (p. 422)

Flânez de rues en places à **3 Olinda**, au charme tropical suranné, où transparaissent encore des traces de son glorieux passé de capitale d'État. (p. 324)

Dégustez une glace à **4 Goiás**, charmante ville alanguie sillonnée de rues pavées aux maisons coloniales chaulées. (p. 457)

Gagnez la ville coloniale isolée de **5 Diamantina**, l'une des mieux préservées et moins visitées du Brésil. (p. 436)

Maison coloniale, Cidade de Goiás (p. 457)



VILLES HISTORIQUES

Si la colonisation a causé des traumatismes encore difficiles à surmonter, elle a aussi légué au pays des villes encensées par les touristes et les spécialistes, et distinguées par l'Unesco. Beaucoup de leurs bâtiments témoignent de l'influence portugaise : églises chaulées, azulejos bleu et blanc finement peints, maisons de couleurs vives et balcons en fer forgé.

Patrimoine mondial

L'Unesco a classé les centres historiques de six villes brésiliennes : Salvador, Diamantina, São Luís, Goiás, Olinda et Ouro Preto.

Modèles coloniaux

L'architecture coloniale a prévalu ici pendant plus de 300 ans, jusqu'aux années 1830, et a réclamé le travail des esclaves et l'usage de matériaux locaux.



Région viticole de la Serra Gaúcha (p. 585)



VIN, BIÈRE ET CACHAÇA

Vous n'êtes sans doute pas venu au Brésil pour ses vins. Ils se bonifient pourtant peu à peu et les œnophiles fileront vers le Rio Grande do Sul, où des générations d'immigrés italiens ont recréé une mini-Toscane. La bière suscite un engouement national, le sud du pays excellent particulièrement dans la *cerveja* artisanale (mention spéciale pour la ville de Blumenau).

Les bières les plus appréciées

Schornstein Kneipe, Bierland et Das Bier sont à découvrir à Blumenau, berceau brassicole du Brésil, et dans le Vale Europeu voisin.

La meilleure région viticole

Dans le Rio Grande do Sul, la Serra Gaúcha, réputée pour ses blancs pétillants, concentre 90% de la production viticole brésilienne.



TOURNÉE DES BARS

Suivez les fans de bière à **1 Blumenau**, de préférence pendant l'Oktoberfest, pour goûter aux meilleures bières artisanales d'Amérique du Sud. (p. 563)

Découvrez (et goûtez !) l'impressionnante collection de cachaça, alcool local à base de canne à sucre, du **2 Bar da Cachaça**, bar animé de Lapa, à Rio. (p. 115)

Rendez-vous dans le **3 Vale dos Vinhedos** pour une sortie tranquille dans des paysages émaillés de vignobles. (p. 588)

Visitez la plus ancienne brasserie du Brésil dans la ville de **4 Petrópolis**, fondée par des Bavaois. (p. 250)

Faites un détour par **5 Belo Horizonte**, capitale autoproclamée de l'alcool au Brésil qui compte des milliers de *botecos* (bars de quartier). (p. 414)



DÉCOUVERTES ARCHITECTURALES

Venez voir de vos yeux

❶ **Brasília**, qui repousse les limites des genres architecturaux avec ses lignes incurvées et rétrofuturistes. (p. 448)

Offrez-vous une soirée mémorable à l'opéra dans le grandiose ❷ **Teatro Amazonas** de Manaus, opéra d'envergure mondiale à l'emplacement improbable. (p. 186)

Admirez l'❸ **Igreja de São Francisco de Assis** du XVIII^e siècle, à Ouro Preto, grand monument baroque du Brésil recouvert d'or et d'argent. (p. 424)

Observez l'architecture éclectique du ❹ **Theatro Municipal** de São Paulo, dont la façade lourdement ornée associe tous les styles architecturaux imaginables. (p. 156)

Flânez parmi les bâtiments coloniaux colorés et les superbes églises du ❺ **Pelourinho**, à Salvador, un quartier classé par l'Unesco. (p. 368)



Palácio do Planalto, Brasília (p. 450)



ÉTONNANTE ARCHITECTURE

Des églises baroques vieilles de 400 ans aux musées d'art futuristes, l'architecture brésilienne englobe un large éventail de styles. Les centres-villes coloniaux d'Ouro Preto et de Salvador et les édifices avant-gardistes de Brasília, Rio et São Paulo en sont les joyaux, mais des surprises vous attendent partout, comme ce somptueux opéra en plein cœur de l'Amazonie.

Icône architecturale

Dans les années 1930, Oscar Niemeyer utilisa le verre et l'acier pour créer des édifices minimalistes et élégants. Devenu célèbre dans le monde entier, c'est l'un des pionniers du modernisme.

Protection patrimoniale

L'**Iphan** (iphan.gov.br) est un organisme gouvernemental chargé de la protection des bâtiments, monuments et structures d'importance historique et culturelle. Plus de 1 000 sites sont concernés.



Cânion da Fortaleza (p. 595)



RANDONNÉE

Si la marche est moins prisée au Brésil qu'au Pérou ou au Chili, on trouve pourtant ici une communauté d'amoureux du grand air et un réseau croissant de sentiers longue distance qui traversent des paysages d'une incroyable variété. Les randonneurs amateurs resteront près de la côte, les plus chevronnés s'aventureront sur les hauts plateaux et dans les jungles de l'intérieur.

Treks de plusieurs jours

La **Chapada Diamantina**, dans l'État de Bahia, **Ilha Grande**, près de Rio, et **Monte Roraima**, près des frontières de la Guyane et du Venezuela, sont de bonnes bases pour des randonnées de plusieurs jours.

Site Web

Le **Rede Brasileira de Trilhas de Longo Curso** (redetrilhas.org.br/w3) est un excellent portail Web sur le réseau de sentiers : données sur les parcours, descriptions, cartes et possibilités de bénévolat.



À L'ASSAUT DES SENTIERS

Arpentez les vallées boisées du **1 Cânion da Fortaleza** près de Camará do Sul. (p. 595)

Empruntez la **2 Trilha das Sete Praias** au fil d'un chapelet de plages, au sud-ouest d'Ubatuba. (p. 494)

Choisissez parmi la quinzaine de sentiers à travers la forêt tropicale d'**3 Ilha Grande**. (p. 239)

Explorez le **4 Vale do Pati** dans le Parque Nacional de Chapada Diamantina, aux profondes vallées creusées entre des hauts plateaux. (p. 394)

Dans le Parque Nacional da Chapada dos Veadeiros jalonné d'impressionnantes cascades, suivez les 23 km du fabuleux sentier de la **5 Travessia das Sete Quedas**. (p. 465)



HANS DENIS SCHNEIDER/SHUTTERSTOCK

REMONTER AUX ORIGINES

Ne manquez pas le
1 Museu das Culturas Indígenas à São Paulo, dont les expositions mettent à l'honneur les peuples autochtones de la région. (p. 174)

Visitez les ruines de
2 São Miguel Arcanjo pour imaginer comment vivaient les Guaranis dans les missions jésuites du sud du Brésil. (p. 673)

Découvrez les peuples autochtones du Mato Grosso à travers les fascinantes expositions du **3 Museu das Culturas Dom Bosco**. (p. 642)

Rendez-vous à **4 São Gabriel da Cachoeira**, sur les rives du Rio Negro en Amazonie, où vivent plus de 20 groupes ethniques ayant leurs propres danses, musiques et recettes traditionnelles. (p. 203)

Visitez plus de 20 sites rupestres et les multiples salles de la grotte de la Pedra Pintada dans le **5 Parque Estadual de Monte Alegre**, près de Santarém. (p. 672)

Festival, São Gabriel da Cachoeira (p. 203)



CULTURE AUTOCHTONE

La culture autochtone a contribué à façonner le Brésil moderne, ses légendes, ses danses et sa musique. Le pays compte 305 groupes ethniques réunissant près de 900 000 personnes, dont plus des deux tiers vivent en Amazonie. Découvrez-les à travers leur artisanat, des musées, des villes et des sites historiques marqués de leur empreinte.

Aliments et boissons

Nombre d'aliments et boissons autochtones, comme le tapioca, le manioc, les patates, le *maté* et le guarana sont devenus des produits de base de la cuisine brésilienne.

Tribus isolées

Selon la FUNAI (Fondation nationale de l'Indien), il existerait en Amazonie au moins huit communautés autochtones n'ayant jamais eu de contact avec le monde extérieur.



Fernando de Noronha (p. 310)



ESCAPADES INSULAIRES

Les îles qui émaillent les rivières et les côtes constituent bien souvent de paisibles refuges séparés du continent par d'étroits canaux ou, dans le cas de Fernando de Noronha, par des kilomètres d'océan.

De Marajó, grande comme la Suisse, à l'Ilha do Mel (27 km²), leur ambiance et leur superficie varient fortement.

Îles sans voitures

Plusieurs îles brésiliennes ont interdit les véhicules à moteur. **Morro de São Paulo**, **Ilha Grande** et **Ilha do Mel** sont ainsi particulièrement tranquilles.

Densité de population

Malgré sa petite superficie pareille à celle de la Barbade, l'**Ilha de Santa Catarina** possède plus d'habitants que l'île de Marajó, pourtant aussi grande que la Suisse.

D'ÎLE EN ÎLE

Rêvez en contemplant la forteresse et le phare de l'**1 Ilha do Mel**, interdite à la circulation. (p. 519)

Roulez à travers les paysages volcaniques de **2 Fernando de Noronha**, au sein d'un archipel de 21 îles à 350 km des côtes brésiliennes. (p. 310)

Savourez les plages, les palmiers, les pics et les couchers de soleil de la bien nommée **3 Ilhabela**. (p. 480)

Alliez surf et vie nocturne à Florianópolis, sur l'**4 Ilha de Santa Catarina**. (p. 540)

Détendez-vous sur l'**5 Ilha de Itamaracá**, au nord de Recife, qui abrite un fort néerlandais du XVII^e siècle et des plages avec palmiers et hamacs. (p. 326)



NELYCRANGEL, CC BY-SA 4.0, VIA WIKIMÉDIA COMMONS



RACINES AFRICAINES

Renseignez-vous sur la culture afro-brésilienne au **1 Museu Afro-Brasil** de São Paulo. (p. 162)

Suivez le **2 Circuito de Herança Africana** (Tour de la Petite Afrique) pour tout savoir sur l'histoire noire de Rio de Janeiro. (p. 122)

Visitez la **3 Mina do Chico Rei** à Ouro Preto, ancienne mine d'or d'un roi africain réduit en esclavage qui a combattu le système et acheté sa liberté. (p. 423)

Faites un crochet par le **4 Museu Afro-Brasileiro** de Laranjeiras, consacré à la production de sucre, l'esclavage, les religions et les traditions culturelles. (p. 353)

Découvrez les divinités candomblé au **5 Museu Afro-Brasileiro da UFBA** de Salvador, dans le quartier du Pelourinho. (p. 379)

Statue de Mercedes Baptista, Rio de Janeiro (p. 122)



CULTURE AFRO-BRÉSILIENNE

L'influence de la culture africaine est omniprésente au Brésil, surtout dans le Nordeste. Les esclaves amenés dans le pays par les Portugais apportèrent leur religion, leur musique et leur cuisine, devenues des éléments clés de l'identité brésilienne qui trouvent leur expression dans la samba, le carnaval, le candomblé et la capoeira.

Un héros populaire

Un des grands héros populaires brésiliens est Chico Rei (voir p. 426). Ce roi africain expédié comme esclave au Brésil parvint à racheter sa liberté, puis celle de sa tribu.

Les quilombos

Ces communautés utilisent leurs racines afro-brésiliennes et leur attachement à leur terre pour renforcer leur identité, défendre l'environnement et combattre le racisme.



Kitesurf, Cumbuco (p. 278)



JOIES DE L'EAU

Au Brésil, on n'est jamais loin d'une rivière, d'une cascade ou d'une plage. Le surf fait figure de sport national. Le bateau est le principal mode de transport dans le bassin amazonien. Les espèces marines abondent, des baleines franches australes sur les côtes du Santa Catarina aux dauphins roses et aux lamantins en Amazonie.

Voyage en bateau

Pour une croisière fluviale en Amazonie, emportez un hamac, une corde et un drap. La plupart des embarcations comptent quelques cabines privées mais à ce prix, autant prendre l'avion.

Location de surf

Louer une planche peut être difficile en dehors des zones touristiques. Si vous voulez pratiquer le surf dans les régions peu fréquentées, vous devrez apporter votre équipement.



PLAISIRS AQUATIQUES

Initiez-vous au kitesurf (ou perfectionnez-vous) sur les vagues venteuses de **1 Cumbuco**. (p. 278)

Ressortez trempé d'une sortie en bateau au plus près des **2 chutes d'Iguaçu**. (p. 526)

Chevauchez les vagues d'**3 Ubatuba**, où le champion Filipe Toledo a appris à surfer. (p. 491)

Testez le *planasub*, du snorkeling tracté par un bateau, à **4 Fernando de Noronha**. (p. 310)

Plongez sur les récifs au large de **5 Maragogi**, l'endroit idéal pour admirer une faune sous-marine riche et colorée. (p. 358)

VILLES ET RÉGIONS

Composez votre voyage selon vos envies.

Amazonie

LA PLUS GRANDE FORÊT
TROPICALE AU MONDE

Payer sur les eaux sombres d'une forêt inondée, dormir dans un hamac sur un bateau qui remonte le fleuve et se réveiller au son du cri saisissant des singes hurleurs... Qui n'a jamais rêvé de flotter sur le réseau de voies d'eau de la jungle amazonienne ?

p. 181

Amazonie
p. 181

Mato Grosso et Mato Grosso do Sul

LA PLUS GRANDE RÉSERVE DE FAUNE
SAUVAGE D'AMÉRIQUE DU SUD

L'un des écosystèmes les plus importants et les plus fragiles de la planète, le Pantanal est une formidable destination pour observer la vie sauvage au Brésil. À l'extrême nord, le *cerrado* ("savane") devient l'Amazonie ; dans le Sud, Buraco das Araras est le royaume des aras.

p. 605

**Mato Grosso
et Mato Grosso
do Sul**
p. 605

Brasília et Goiás

CAPITALE ET TERRES SAUVAGES

On salue l'architecture futuriste de Brasília et sa conception avant-gardiste. Région la moins fréquentée du pays, le Goiás est couvert de collines ondulées avec une savane boisée spectaculaire, et parsemé de jolies villes coloniales où vous pourrez goûter à l'excellente cuisine régionale.

p. 442

Ceará et Maranhão

AU MILIEU DE DUNES INFINIES

Tout se concentre autour de la côte, entre la splendide mosaïque des dunes et les lagunes des Lençóis Maranhenses, l'animation urbaine de Fortaleza et les villages de bord de mer du bout du monde, comme Atins. Vous pourrez vous adonner à toutes les activités sur l'eau possibles et imaginables, dont le kitesurf.

p. 267

Pernambuco, Paraíba et Rio Grande do Norte

HISTOIRE, VILLES CÔTIÈRES ET ÎLES PARADISIAQUES

Les 1 000 km de côte qui ourlent le coin nord-est du Brésil sont une succession de plages de sable fin, bordées d'une eau tropicale irrésistible, idéale pour la baignade, le snorkeling, le surf et le kitesurf. En période de carnaval, direction Recife et Olinda pour une explosion de musique et de fête.

p. 304

Sergipe et Alagoas

LES TRÉSORS MÉCONNUS DU NORDESTE BRÉSILIEN

Le Sergipe compte plusieurs jolies villes coloniales assoupies, des églises du XVII^e siècle chargées d'histoire et un littoral bordé de marécages, de mangroves et de bandes de sable. Souvent ignorée, l'Alagoas offre des eaux émeraude, des palmiers ondulants et des villages pittoresques le long d'un littoral ponctué de récifs et de piscines naturelles.

p. 343

**Pernambuco,
Paraíba et Rio
Grande do Norte**
p. 304

**Sergipe
et Alagoas**
p. 343

Bahia
p. 362

**Brasília
et Goiás**
p. 442

**Minas Gerais
et Espírito Santo**
p. 411

**Minas Gerais
et Espírito Santo**

LE BRÉSIL MODERNE ET SON HÉRITAGE COLONIAL

Entre les cités coloniales chargées d'histoire et les belles formations naturelles de la Serra do Espinhaço, une pause s'impose pour déguster d'étonnantes saveurs régionales, des spécialités de fruits de mer de l'Espírito Santo comme la *moqueca* aux fromages primés du Minas Gerais.

p. 411

Bahia

GRANDE RICHESSE CULTURELLE ET PAYSAGES IDYLLIQUES

L'État de Bahia est incarné par Salvador, vaste ville coloniale aux églises dorées, aux ruelles pavées, aux festivals animés et aux percussions envoûtantes, où l'héritage africain du Brésil est particulièrement palpable. Il compte aussi 900 km de côte et le superbe Parque Nacional da Chapada Diamantina aux multiples chutes d'eau et paisibles sentiers de randonnée.

p. 362

Sud du Brésil
p. 28

État de São Paulo

LÀ OÙ LA JUNGLE RENCONTRE L'OcéAN

Contrastant avec le béton et la cacophonie de sa ville homonyme, l'État de São Paulo est une succession de plages, de forêts tropicales atlantiques peuplées d'oiseaux, et de montagnes aux sommets pointus abritant de jolis villages. Au large des côtes, Ilhabela constitue une échappée insulaire et cosmopolite depuis São Paulo.

p. 477

Paraná

PORTE D'ENTRÉE VERS LE SUD PROSPÈRE DU BRÉSIL

Le Paraná a de puissants atouts à faire valoir : la splendeur naturelle du Brésil, avec les chutes d'Iguaçu ; sa plus incroyable construction humaine, avec le barrage d'Itaipu ; et son projet le plus ambitieux en matière de développement durable urbain, en la ville de Curitiba. Il séduit aussi par ses forêts tropicales luxuriantes, ses hauts plateaux escarpés et ses îles côtières paisibles.

p. 504

Santa Catarina

PLAGES DE RÊVE ET PARADIS DES SURFEURS

Aimer le sable et le soleil est un plus pour apprécier la culture du Santa Catarina, tournée vers la plage. Ici se cachent les plus belles étendues de sable, qui sont aussi les plus sauvages du Brésil et les plus adaptées au surf. Dans les terres, Blumenau et le Vale Europeu rappellent l'histoire des pionniers venus d'Allemagne et d'Italie.

p. 535

**État de
São Paulo**
p. 477

Paraná
p. 504

**Santa
Catarina**
p. 535

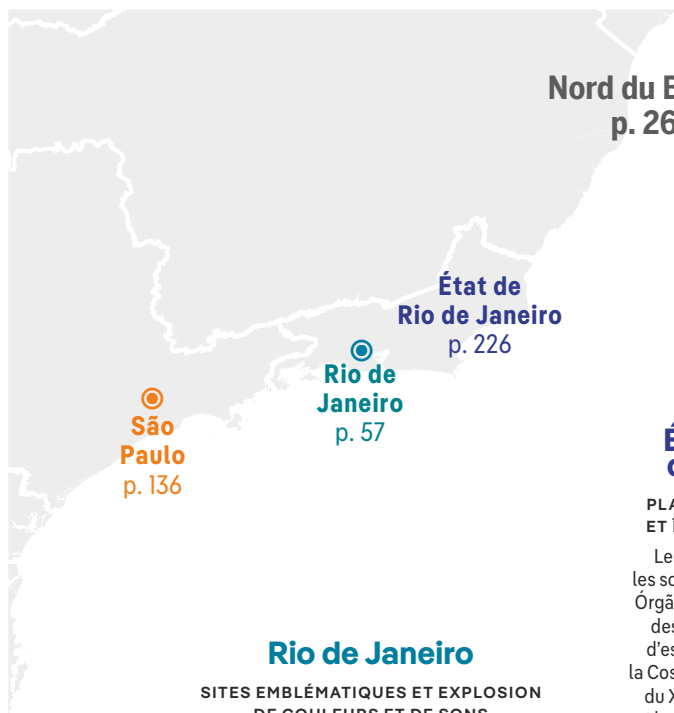
**Rio Grande
do Sul**
p. 573

Rio Grande do Sul

LE BERCEAU DE LA CULTURE GAÚCHA AU BRÉSIL

État à la grande indépendance d'esprit, et l'un des plus diversifiés du pays, le Rio Grande do Sul a de quoi satisfaire tous les goûts : plages de surf, canyons grandioses, viticulture, héritage allemand et passion italienne, agrémentés d'une forte dose de culture gaúcha brésilienne.

p. 573



Nord du Brésil
p. 26

**État de
Rio de Janeiro**
p. 226

**Rio de
Janeiro**
p. 57

**São
Paulo**
p. 136

Rio de Janeiro

SITES EMBLÉMATIQUES ET EXPLOSION DE COULEURS ET DE SONS

Rio ! Ses plages de sable doré et ses montagnes luxuriantes, sa vie nocturne trépidante et ses soirées samba, ses matchs de foot au Maracanã, Copacabana et le Corcovado : bienvenue dans la *Cidade Maravilhosa* (Ville merveilleuse), une description qui relève plus d'une évidence que d'un simple compliment.

p. 57

État de Rio de Janeiro

PLAGES, MONTAGNES ET ÎLES LUXURIANTES

Les roches d'Itatiaia et les sommets de la Serra dos Órgãos sont le rendez-vous des amateurs de trek et d'escalade au Brésil. Sur la Costa Verde, l'architecture du XVIII^e siècle de Paraty et le paradis insulaire d'Ilha Grande, où les chemins de randonnée mènent à des plages isolées, valent le détour.

p. 226

São Paulo

MÉGALOPOLE BRÉSILIENNE RICHE D'UNE EXCEPTIONNELLE DIVERSITÉ

Grandiose, élégante, dynamique, immense, et surtout décontractée – autant de qualificatifs pour cette ville gigantesque dont les Paulistanos peuvent être fiers. Si vous visitez la ville pour la première fois, vous serez probablement déconcerté par l'impressionnante abondance de nourriture, d'art, de curiosités, de circulation, de pollution et de diversité culturelle.

p. 136



LUCIANA SILVA RODRIGUES/SHUTTERSTOCK

Parque das Aves, Foz do Iguaçu (p. 525)

ITINÉRAIRES

Vers le Sud

Durée : 8 jours

Distance : 1 450 km



Au programme : îles boisées, plages de surf, canyons profonds, villes de style bavarois et aux racines européennes très marquées et l'une des plus grandes merveilles naturelles du monde. La région est bien développée sur le plan économique et dispose d'un bon réseau routier ainsi que de transports publics fiables.



1 FOZ DO IGUAÇU 🕒 1 JOUR

Difficile d'imaginer toute la démesure des **chutes d'Iguaçu** (p. 526), merveille naturelle postée à la frontière du Brésil et de l'Argentine. Après avoir profité des chutes, prenez le temps d'aller admirer les oiseaux rescapés du Parque das Aves (p. 525) et de découvrir les complexités techniques du barrage d'Itaipu.



2 CURITIBA 🕒 1 JOUR

Bien classée parmi les villes du monde les plus durables, **Curitiba** (p. 510) impressionne par ses parcs, ses initiatives urbaines audacieuses et sa fascinante architecture mêlant néoclassique et Art nouveau. Son jardin botanique (en photo) et son musée d'art futuriste vous ouvriront de nouveaux horizons.

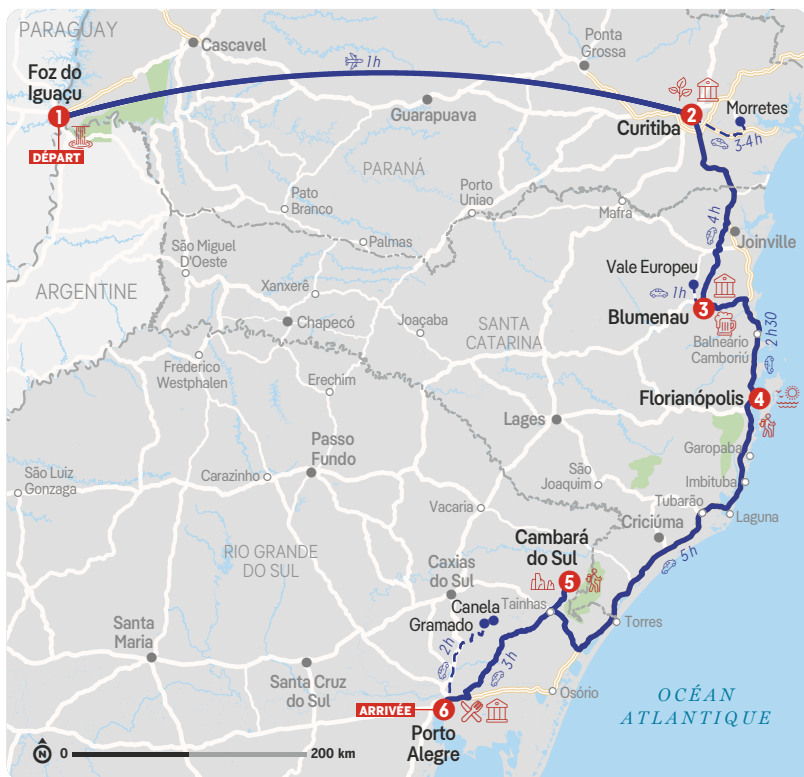
 **Détour :** Montez à bord de l'élégant Serra Verde Express pour sillonner en train les montagnes jusqu'à Morretes. 🕒 1 jour



3 BLUMENAU 🕒 2 JOURS

Impossible de visiter l'État de Santa Catarina sans passer par **Blumenau** (p. 563), ville à l'influence allemande indéniable. Séjournez près de la Rua XV de Novembro, avec ses bâtiments à colombages, ses musées et ses nombreux bars et restaurants. Allez déguster une bière dans le très original Parque Vila Germânica qui recrée un village alpin.

 **Détour :** Imprégnez-vous de culture germano-italienne dans la bucolique Vale Europeu. 🕒 1 jour



4

FLORIANÓPOLIS 🕒 1 JOUR

Floripa (p. 540), comme l'appellent les habitants, est une ville insulaire dont les différents quartiers donnent sur une série de plages époustouflantes (42 au total). Il y en a pour tous les goûts : plages naturistes, plages de surf, plages isolées ou festives. Vous pourrez aussi profiter de nombreux sentiers côtiers tranquilles et découvrir les restaurants de fruits de mer traditionnels des Açores.



5

CAMBARÁ DO SUL 🕒 2 JOURS

Cambará (p. 593) est une petite ville frontalière à l'ambiance *gaúcha* (cow-boy). Elle est un haut lieu de l'écotourisme et le point de départ d'excursions dans les imposants canyons environnants. Un petit réseau de sentiers de randonnée offre des vues à couper le souffle. Vous pouvez aussi opter pour des balades à cheval ou à vélo.



6

PORTO ALEGRE 🕒 1 JOUR

Vedette discrète du Sud, **Porto Alegre** (p. 578) est le cœur de la culture *gaúcha* brésilienne. Posez-vous ici pour découvrir les *churrascarias* (restaurants de grillades), ses musées d'art et pour goûter à l'énergie de la ville, qui s'apprécie mieux après la tombée de la nuit dans le quartier bobo de Cidade Baixa.

Détour : Prévoyez une journée pour découvrir les villes de Gramado et de Canela, réputées pour leur bière, leur chocolat et leurs hortensias. 🕒 1 jour



MARCIO PASCALE/SHUTTERSTOCK

Praia de Castelhanos, Ilhabela (p. 489)



ITINÉRAIRES

Rio et le Sud-Est

Durée : 10 jours

Distance : 1 350 km

Plages au sable blanc, îles enveloppées de forêt tropicale, villes historiques et cités hédonistes émaillent cet itinéraire passant par les États de Rio et de São Paulo, et par le Minas Gerais, ancien cœur de l'exploitation aurifère. Louer une voiture vous fera gagner du temps.



1 RIO DE JANEIRO

🕒 2 JOURS

Passez quelques jours à savourer l'ambiance de **Rio** (p. 57). Faites du surf à Ipanema, ou du football à Copacabana, et bronzes à Leblon avant de gagner les hauteurs du Pain de Sucre et du Corcovado. S'il vous reste un peu d'énergie, faites une randonnée à Floresta da Tijuca, avant de vous rendre à Lapa pour une tournée des bars sur fond sonore de samba.



2 PARATY

🕒 1 JOUR

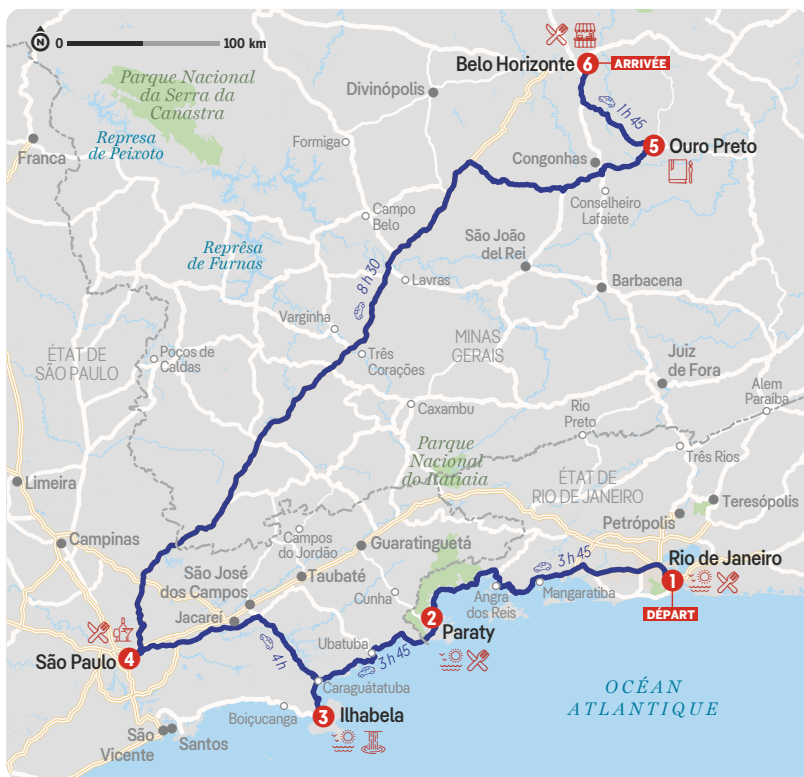
Sur la pittoresque Costa Verde, **Paraty** (p. 232) est l'une des escapades favorites des Cariocas. Les superbes plages et le magnifique arrière-plan montagneux n'ont ici d'égal que le charme vibrant des rues pavées du quartier historique du XVIII^e siècle. Profitez en toute quiétude de quelques heures de farniente, d'une caipirinha rafraîchissante, de toboggans naturels ou de l'un des élégants restaurants que compte la ville.



3 ILHABELA

🕒 2 JOURS

L'île d'**Ilhabela** (p. 482), d'une superficie de 35 000 ha, doit son nom ("belle île") à ses pics volcaniques, ses plages magnifiques, sa dense forêt tropicale et ses quelque 360 cascades. Le Parque Estadual de Ilhabela, parc d'État nommé réserve de biosphère par l'Unesco, couvre près de 85% de l'île. On y recense une remarquable profusion de plantes et d'animaux.



4 SÃO PAULO 🕒 2 JOURS

Rivalisant avec le rythme effréné de Tokyo, la verticalité de New York et les prix de Moscou en un seul lieu, la ville de **São Paulo** (p. 136) abrite un vivier de 22 millions de gastronomes potentiels, d'amateurs de cocktails et de clubbeurs, et près de 30 000 restaurants, bars et discothèques pour les rassasier. De quoi remplir facilement deux semaines, même si vous n'avez que deux jours.



5 OURO PRETO 🕒 2 JOURS

La route est longue, mais elle en vaut la peine ! De toutes les villes coloniales au charme suranné disséminées dans le Minas Gerais, **Ouro Preto** (p. 422) est la plus belle. Actrice historique dans la ruée vers l'or et la politique, elle fut le théâtre du premier mouvement d'indépendance du Brésil. Imprégnée d'histoire, elle reste aujourd'hui un centre culturel et artistique de premier ordre.



6 BELO HORIZONTE 🕒 1 JOUR

Terminez votre séjour à **Belo Horizonte** (p. 414), ville aux multiples facettes. Arpentez les rues du quartier de Savassi le samedi soir, mangez dans l'un des restaurants raffinés du quartier de Lourdes, flânez parmi les étals du Mercado Central, admirez la vue depuis le belvédère de Mangabeiras et partez pour une excursion d'une journée à Inhotim et son extraordinaire collection d'art contemporain (p. 421).



GIANNA SPOTO/SHUTTERSTOCK

Olinda (p. 324)



BRASILIA

ITINÉRAIRES

Bahia et le Nordeste

Durée : 10 jours

Distance : 2 580 km

C'est dans le Nordeste que se cache la véritable âme du Brésil. Sa musique, son histoire, sa culture et ses paysages naturels spectaculaires en font une destination incontournable. Au programme : kitesurf, buggy dans les dunes et villes vivant au rythme des traditions afro-brésiliennes.

1
SÃO LUÍS 1 JOUR

Prenez l'avion pour **São Luís** (p. 294), capitale brésilienne du reggae, pour découvrir édifices du XVIII^e siècle, restaurants de fruits de mer et vie nocturne trépidante. La ville est marquée par son héritage afro-brésilien ; planifiez votre séjour autour de l'un de ses festivals, comme le Bumba Meu Boi. La vieille ville, classée au Patrimoine mondial, arbore des rues pavées et le plus grand nombre de musées, galeries et boutiques d'artisanat du Nordeste.

2
PARQUE NACIONAL DOS
LENÇÓIS MARANHENSES
2 JOURS

Cap sur les spectaculaires **Lençóis Maranhenses** (p. 300), 70 km de long et 25 km de large de hautes dunes ressemblant à des *lençóis* (draps). De mars à septembre, les dunes se parent de milliers de lagunes d'eau douce cristalline formées par l'accumulation d'eau de pluie. L'endroit peut se visiter en 4x4 ou en bateau sur le Rio Preguiças, bordé par la forêt tropicale.

3
JERICOACOARA
2 JOURS

Blottie entre un parc national et la mer, **Jerí** (p. 283) ravit les voyageurs par son emplacement reculé, ses paysages côtiers époustouffants, ses activités palpitantes, ses *pousadas* (maison d'hôtes) et restaurants de qualité, ainsi que par sa vie nocturne animée. La Lagoa do Paraíso (en photo) et la Lagoa Azul se prêtent à la détente autour d'un verre, au cours d'une excursion en buggy.



4

PRAIA DA PIPA ⌚ 2 JOURS

Envisagez une pause à Fortaleza avant d'entreprendre le long voyage vers le sud jusqu'à **Pipa** (p. 339), l'une des destinations les plus magiques du Brésil. Attendez-vous à des plages immaculées bordées de hautes falaises, à des lagons paradisiaques, des conditions de surf parfaites et des eaux peuplées de dauphins, ainsi qu'à un grand choix de *pousadas*, de restaurants et de lieux de vie nocturne.



5

OLINDA ⌚ 1 JOUR

Continuez vers le sud pour atteindre **Olinda** (p. 324), ville inscrite au Patrimoine mondial de l'Unesco, où l'on trouve certains des bâtiments historiques les mieux préservés du pays. La ville est émaillée de ruelles sinueuses et tranquilles, d'églises coloniales et de galeries d'art. Son riche patrimoine prend vie à l'occasion du carnaval, avec certaines des festivités de rue les plus débridées du Brésil.



6

SALVADOR ⌚ 2 JOURS

Le périple s'achève à **Salvador** (p. 368), à l'énergie et à la beauté sans artifice inégalées. Autrefois capitale de la colonie portugaise, Salvador est aujourd'hui le cœur battant de la communauté afro-brésilienne du pays. La ville haute abonde de sites impressionnants, mais vous trouverez aussi des musées intéressants à Vitória, ainsi qu'un phare pittoresque à Barra et d'autres attractions dispersées dans la ville.



TRAVEL STOCK/SHUTTERSTOCK

Étendues inondées au Pantanal (p. 619)

ITINÉRAIRES



Amazonie et Pantanal

Durée : 11 jours

Distance : 4 670 km

Peu d'endroits enflamment l'imaginaire comme l'Amazonie, plus grande forêt tropicale du monde abritant le premier fleuve de la planète et accueillant une grande variété de plantes et d'animaux. Continuez dans le Pantanal, une zone moins connue à la biodiversité tout aussi riche. L'avion et le bateau sont les principaux moyens de transport pour s'y rendre.



1 BELÉM ⌚ 1 JOUR

Commencez par **Belém** (p. 206), une ville culturellement riche située à l'embouchure du grand fleuve. Explorez le front de mer avec ses musées et ses bateaux de pêche. Visitez son marché, dégustez des plats amazoniens hauts en couleur et assistez à une représentation au somptueux Teatro da Paz (en photo).

 **Détour :** Explorez la luxuriante Ilha de Marajó, avec ses habitants accueillants et ses céramiques anciennes et modernes. ⌚ 2 jours



2 SANTARÉM ⌚ 3 JOURS

Santarém (p. 214), ville fluviale alanguie, ravit les visiteurs avec sa promenade au bord de l'eau, ses parcs et ses restaurants de qualité. C'est un excellent point de chute pour découvrir l'Amazonie. Admirez des céramiques anciennes au musée João Fona et faites le plein de provisions dans les boutiques de la ville.

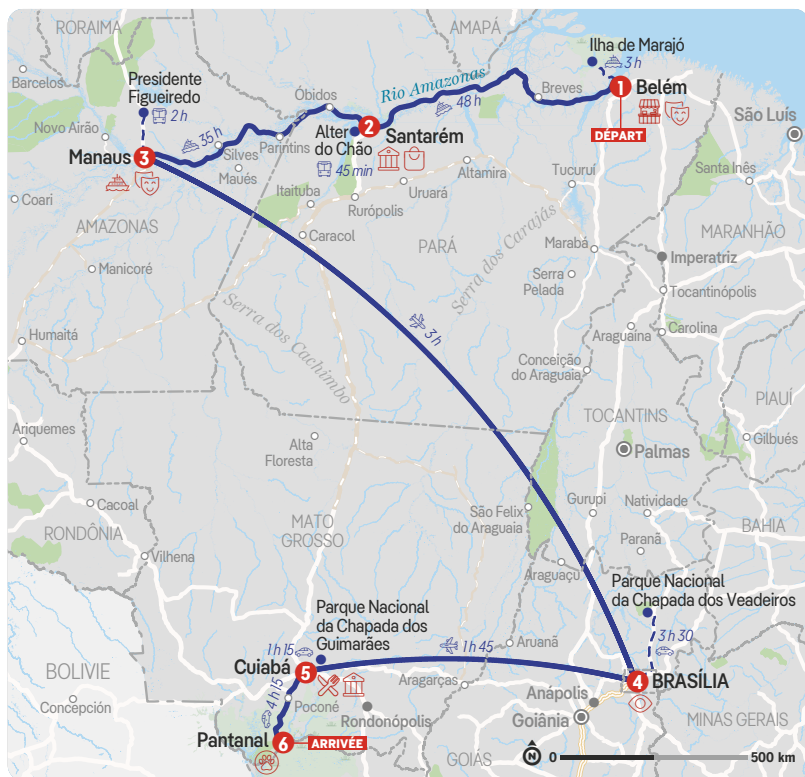
 **Détour :** Prenez le bus jusqu'à Alter do Chão et profitez de délicieux fruits de mer et de plages d'eau douce. ⌚ 1 jour



3 MANAUS ⌚ 3 JOURS

Continuez à remonter le fleuve jusqu'à **Manaus** (p. 186), la plus grande ville d'Amazonie et capitale régionale des arts. Visitez son opéra (en photo), son marché, ses musées et ses parcs. Dégustez des fourmis géantes et faites une croisière jusqu'à l'Encontro das Águas, où se rencontrent le Rio Solimões et le Rio Negro.

 **Détour :** Prenez un bus jusqu'à Presidente Figueiredo et profitez de ses nombreuses et jolies cascades. ⌚ 1 jour



4 BRASÍLIA ⌚ 1 JOUR

Après tant de nature sauvage, direction **Brasília** (p. 448), la capitale brésilienne, pour un bref intermède urbain. Admirez les places baignées de soleil, les églises aux allures d'ovni et les bâtiments de béton modernistes aux traits voluptueux, comme le Congresso Nacional (en photo), devenus la signature de la ville.

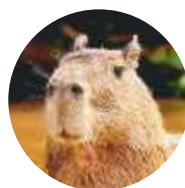
Détour : Par le Parque Nacional da Chapada dos Veadeiros pour une randonnée d'une journée entre canyons et cascades du Rio Preto. ⌚ 2 jours



5 CUIABÁ ⌚ 1 JOUR

Prenez un vol depuis Brasília pour **Cuiabá** (p. 615), une ville animée dotée d'une scène gastronomique dynamique et d'une belle architecture coloniale autour de sa place principale. C'est un excellent point de départ pour des excursions dans le Pantanal et la Chapada dos Guimarães.

Détour : Rendez-vous au Parque Nacional da Chapada dos Guimarães pour randonner, faire du snorkeling en eau douce et observer les oiseaux. ⌚ 1 jour



6 PANTANAL ⌚ 2 JOURS

Peu d'endroits sur Terre peuvent rivaliser avec la vie sauvage du **Pantanal** (p. 619), une zone humide merveilleusement isolée au cœur du Mato Grosso. Des paisibles capybaras (en photo) aux discrets jaguars, la vie animale y est foisonnante et remarquablement facile à observer. Depuis Cuiabá, organisez un circuit avec un opérateur local comprenant le transport, l'hébergement et les guides.

QUAND PARTIR

Le Brésil est le cinquième plus grand pays du monde. Avec une telle superficie, c'est une destination que l'on peut apprécier en toute saison.

En raison de sa taille, le Brésil présente de multiples zones climatiques. À l'exception des États les plus méridionaux, on trouve principalement un climat chaud, humide et tropical.

L'été brésilien (de décembre à mars) est la période la plus chaude de l'année et de loin la plus fréquentée. Les vacances scolaires s'étendent de la veille de Noël à la fin du carnaval. De ce fait, les prix flambent et le pays tout entier est à l'arrêt.

Le nord du Brésil est chaud toute l'année et, dans des régions comme l'Amazonie, les saisons oscillent entre "pluies légères" et "pluies intenses". Dans le Sud, cependant, l'hiver peut être assez froid et certains lieux touristiques populaires, comme les plages de l'État de Santa Catarina, ferment de manière saisonnière.

Faire des économies

Les vacances scolaires, particulièrement celles d'été et de Pâques, sont des périodes de grande affluence touristique et les prix grimpent en flèche. Mieux vaut donc les éviter.



PAROLE D'HABITANTE

ÉCHAPPER À LA CHALEUR DE L'ÉTÉ

Catherina Godeghesi est cheffe de projet marketing à Rio de Janeiro.

"L'été, les villes et les côtes sont prises d'assaut et la chaleur y est écrasante. Je me réfugie toujours dans les collines de Teresópolis, où il fait frais et où l'on est entouré par la nature. Les aliments locaux y sont mis à l'honneur, ce qui n'est pas toujours le cas en ville, et le calme et la tranquillité ambiants offrent un contrepoint agréable au chaos de la côte."

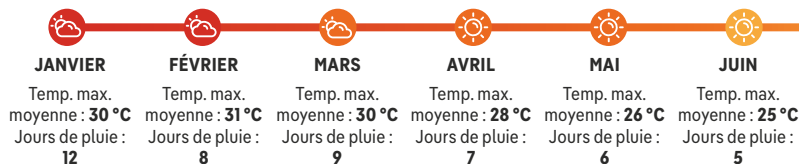
CARAÏBES DE L'AMAZONIE

Il est souvent recommandé de visiter l'Amazonie lorsque les rivières sont à leur apogée (juin-août), mais lorsqu'elles sont basses (nov.-fév) c'est l'époque idéale pour profiter des célèbres plages de sable blanc d'Alter do Chão (p. 219), surnommé les Caraïbes de l'Amazonie.



Ilha do Amor (p. 219)

La météo au fil des mois (Rio de Janeiro)





LAGUNES INTERDUNAIRES

Juillet et août sont les mois parfaits pour visiter le parc national des Lençóis Maranhenses. Après les fortes pluies, les dunes se remplissent d'eau pour former les lagunes magnifiques qui font sa renommée.

Carnaval, Prides et autres célébrations

Le **carnaval** est célébré dans tout le pays. Les plus connus se déroulent à Rio de Janeiro (p. 126), dans la rue et au Sambodrome ; à Salvador (p. 374), où règnent en maîtresses la musique et les traditions afro-brésiliennes ; à Olinda (p. 325) et à Recife (p. 322).

☀️ **Février** ou **mars**

Les **marches des fiertés** (Prides) sont légion au Brésil, les plus importantes ayant lieu à São Paulo (p. 662) et à João Pessoa, ainsi qu'à Rio de Janeiro (p. 87).

☀️ **Juin** et **septembre**

Les **Festas Juninas** (p. 308) sont les fêtes des saints Santo Antônio, São João et São Pedro. Très populaires dans le Nordeste, les festivités mettent à l'honneur la nourriture, la danse et la musique typiques de ces régions. ☀️ **Juin**

La **fête de Iemanjá** (p. 381) est la plus grande célébration religieuse de l'État de Bahia. À Salvador, dans le quartier de Rio Vermelho, les adeptes du candomblé célèbrent avec ferveur cette *orixá*, divinité de la Mer. 🌧️ **Février**

Festivals culturels, folkloriques et religieux

Le **festival folklorique de Parintins** (p. 185), aussi appelé Boi-Bumbá (ou Bumba Meu Boi, la fête du Bœuf), se déroule dans la ville du même nom, en Amazonie. Le festival a vu le jour au XVIII^e siècle. C'est un des plus reconnus du Brésil pour ses danses folkloriques. ☀️ **Juin**

Premier festival littéraire du Brésil, la **Festa Literária Internacional de Paraty** (p. 232) attire éditeurs et auteurs de tous les pays dans la charmante ville balnéaire du même nom. ☀️ **Juillet**

Le **Círio de Nazaré** est célébré chaque année à Belém, le deuxième dimanche d'octobre. Près de 2 millions de catholiques viennent vénérer Notre-Dame de Nazaré au cours de l'une des plus grandes processions religieuses au monde.

☀️ **Octobre**

Deux semaines d'opéra par des troupes de tout le Brésil lors du **Festival Amazonas de Ópera** (p. 188) de Manaus. Des spectacles sont organisés dans toute la ville et dans son opéra emblématique.

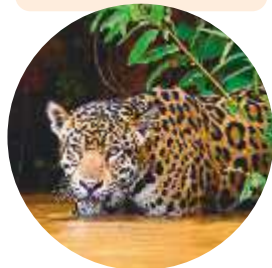
☀️ **Mars** et **mai**

PAROLE D'HABITANTE

L'ATTRACTION DE LA LUNE

Ana Maria Bastick est propriétaire de la Casa Boomerang (*casaboomerang.com*), à Maraú, dans l'État de Bahia.

“Là où je vis, sur la péninsule de Maraú, le temps est chaud et ensoleillé toute l'année. Lors de la pleine lune ou de la nouvelle lune, l'île offre un spectacle unique. Lorsque l'attraction de la lune est au plus fort, la marée descend si bas que de surprenantes piscines naturelles apparaissent. C'est une expérience à part que de marcher parmi les rochers et les coraux et de faire du snorkeling dans l'eau cristalline avant que la marée ne remonte.”



Jaguar dans le Pantanal (p. 619)



À LA RECHERCHE DU JAGUAR

Le Pantanal abrite une faune variée, dont le célèbre jaguar. Entre juillet et novembre, pendant la saison sèche de la région, vous pourrez en apercevoir en train de lézarder au soleil au bord de la rivière.



JUILLET

Temp. max.
moyenne : **25 °C**
Jours de pluie :
5



AOÛT

Temp. max.
moyenne : **25 °C**
Jours de pluie :
5



SEPTEMBRE

Temp. max.
moyenne : **26 °C**
Jours de pluie :
8



OCTOBRE

Temp. max.
moyenne : **27 °C**
Jours de pluie :
8



NOVEMBRE

Temp. max.
moyenne : **28 °C**
Jours de pluie :
10



DÉCEMBRE

Temp. max.
moyenne : **29 °C**
Jours de pluie :
12



DE GAUCHE À DROITE : LAZYLAMA/SHUTTERSTOCK, KPA PUBLICITY STILLS/UNITED ARCHIVES GMBH/ALAMY

Plage d'Ipanema (p. 69)

AVANT DE PARTIR AU BRÉSIL

Nos recommandations pour bien se préparer.

Dans sa valise

En ville : À Rio, Salvador, Fortaleza et Florianópolis, on peut s'habiller aussi décontracté en ville qu'à la plage. Si vous prévoyez un séjour à São Paulo, emportez des tenues plus élégantes – les discothèques et restaurants chics n'acceptent pas les tongs.

À la campagne : Dans le Pantanal et en Amazonie, pantalons et manches longues sont indispensables pour se protéger des moustiques. Dans les régions au sud de São Paulo, vous aurez besoin de pantalons et de vestes en hiver.

À la plage : Le *canga* (paréo) est omniprésent. Tous les hommes, quel que soit leur âge, portent un *sunga*

À savoir

Les Brésiliens sont très chaleureux, et il est normal de dire bonjour aux gens dans la rue.

Les échanges de politesse vont bien au-delà du temps qu'il fait, aussi ne vous inquiétez pas si quelqu'un vous raconte sa vie dans l'ascenseur. Plus l'endroit est rural, plus la conversation dure.

Siffler pour appeler le serveur n'a rien d'impoli au Brésil.

(boxer de bain). Pour les femmes, le bikini est de rigueur mais prenez de quoi vous couvrir pour retourner en ville après la plage.

Mémoires posthumes de Brás Cubas

(Machado de Assis, 1881). Les maux de l'humanité, par le premier romancier afro-brésilien du pays.

Capitaines des sables

(Jorge Amado, 1937). L'histoire d'une bande de gamins des rues, signée du plus célèbre écrivain bahianais.

Tristes Tropiques

(Claude Lévi-Strauss, 1955). Livre le plus connu de l'anthropologue français : une remarquable étude sur les Indiens du Brésil.

Le Dépotoir

(Carolina Maria de Jesus, 1960). Journal d'une habitante d'une favela dans les années 1950.

Rouge Brésil

(J.-C. Rufin, 2001). La première conquête du Brésil par les Français au XVI^e siècle. Prix Goncourt 2001.

Genesis

(Sebastião Salgado, 2013). Chef-d'œuvre du photographe franco-brésilien : une ode à la nature

et aux communautés humaines préservées de la modernité. Toute une partie est dédiée à l'Amazonie et au Pantanal.

Écoute, jolie Márcia

(Marcello Quintanilha, 2021). Fauve d'or 2022 du meilleur album du festival de BD d'Angoulême.

En quelques mots

Olá (*o-laa*) signifie "bonjour", et *oi* (*oi*) "salut".

Tudo bem (*toudo bèn*), littéralement "tout bien", est à la fois une question ("comment ça va ?") et une réponse ("très bien").

E aí (*i-ai*), littéralement "et là-bas", sert aussi à demander à quelqu'un comme il va.

Bom dia (*bon dia*) ou "bonjour" permet de saluer les gens dans la rue. L'après-midi, dites "boa tarde" (*boa tar-dji*).

Obrigado/a (*o-bri-ga-dou/o-bri-ga-da*) veut dire "merci". La signification littérale est "je vous suis obligé/e", c'est pourquoi la terminaison dépend de votre genre : -o (masculin) ou -a (féminin). En cas de doute, utilisez le masculin.

De nada (*de na-da*) signifie "de rien".

Por favor (*porr fa-vorr*) veut dire "s'il vous plaît".

Moço/a (*mo-ssso/mo-ssa*), ou "homme/femme", est utilisé pour appeler un serveur ou poser une question à quelqu'un dans la rue.

Senhor/a (*sen-ior/sen-io-ra*) est une manière courtoise de s'adresser aux personnes de tous âges et toutes classes sociales.

Liçensa (*li-sen-sa*), ou "excusez-moi", sert à interrompre quelqu'un ou se frayer un chemin dans une rue bondée.

Posso pedir... (*po-ssso pi-dir*) qui signifie "puis-je demander" est un moyen simple et poli de commander un plat ou une boisson.

Foi um prazer (*foi oun pra-zir*) signifie littéralement "ce fut un plaisir".

 VOIR



Je suis toujours là (Hilton Lacerda, 2024). Oscar 2025 du meilleur film international, ce drame politique explore la vie quotidienne sous la dictature brésilienne.

Bacurau (Kleber Mendonça Filho, Juliano Dornelles, 2019). Thriller sociopolitique d'anticipation, façon western d'auteur, dont l'action se déroule dans le Pernambuco.

Une seconde mère (Anna Muylaert, 2015). La vie d'une domestique, de ses employeurs et de la fille qu'elle a délaissée.

La Cité de Dieu (Kátia Lund, Fernando Meirelles, 2002). La vie dans une favela violente de Rio.

Central do Brasil (Walter Salles, 1998). Road-movie sur les routes du Brésil d'un petit garçon et d'une enseignante retraitée, à la recherche du père.

 ÉCOUTER

Chega de Saudade

(João Gilberto, 1959). Le premier album du père de la bossa-nova a révolutionné la musique brésilienne.

Nó na Orelha

(Criolo, 2011). Mêlant rap, afrobeat, reggae, hip-hop et samba, cet album a rendu Criolo célèbre.

Herb Alpert Presents Sergio Mendes and Brasil '66

(1966). Album classique avec des reprises aux accents brésiliens, dont "Mas Que Nada".

Fa-Tal - Gal a Todo Vapor

(Gal Costa, 1971). Premier album live d'une des voix les plus célèbres du Brésil.



A GAUCHE : FLAVIA NOWAS/GETTY IMAGES, TOUT À DROITE : PG TRADE/GETTY IMAGES

Rabada, soupe de queue de bœuf

À TABLE !

Avec ses ingrédients qu'on ne trouve nulle part ailleurs, la cuisine brésilienne est riche en saveurs et d'une grande diversité.

Un jus de mangue épais et onctueux, des smoothies detox à l'açaï, quelques *pão de queijo*, ces délicieuses petites boules de pain au fromage tout juste sorties du four pour accompagner votre café du matin au pied des montagnes : la cuisine du Brésil est à l'image du pays, très variée et aux multiples influences.

Les ingrédients principaux sont le riz, les haricots, le manioc, le maïs, les fruits, la viande et le poisson. Naturellement, chaque région a ses spécialités. Les États du Nord sont inspirés par les autochtones et ceux de la côte est mêlent traditions culinaires africaines et portugaises. Des immigrants italiens, français, allemands, libanais et même japonais ont influencé la cuisine des villes du Sud. Enfin, les régions de l'arrière-pays, plus agricoles, préfèrent les repas copieux et rustiques. Au Brésil, vous trouverez des tables d'exception et

une richesse culinaire qui n'a d'égale que l'ambiance chaleureuse qui règne dans les restaurants.

Les denrées du Brésil

Le riz et les haricots sont les aliments de base pour la plupart des Brésiliens, excepté en Amazonie, où le manioc est la denrée principale. Cette association du riz avec les haricots a commencé au début du XIX^e siècle. Les rizières de l'État de Bahia sont alors en plein essor et la famille royale, arrivée du Portugal, souhaite que le riz soit ajouté au régime de ses soldats. Ces derniers partagent leurs quartiers avec des esclaves, qui se nourrissent de haricots avec du maïs ou de la farine de manioc. Les restes sont bien souvent mélangés, et le mariage du riz et des haricots fait l'unanimité. On les trouve parfois accompagnés de viande séchée, de fromage frais et de bacon, qui

Les essentiels

MOQUECA

Ragoût bahianais de poisson et de fruits de mer à base lait de coco et d'huile de *dendê* (huile de palme).

FEIJODA

Ragoût à base de haricots noirs et de viande, souvent du porc, accompagné de riz, de farofa et de *couve a mineira* (chou vert).

BOBÓ DE CAMARÃO

Soupe de crevettes épaisse et crémeuse au lait de coco, servie avec du riz.

composent le *baião de dois*. Quelquefois, on délaisse le riz pour une *feijoada* (ragoût de haricots et de viande) ou un *feijão tropeiro* (consistant plat de haricots avec des saucisses, du bacon, des œufs, de la farine de manioc et du chou kale).

Au nord du pays et dans l'Amazonie, on préfère le manioc. On retrouve des traces de culture du manioc datant de plus de 4 000 ans, bien avant l'existence du Brésil actuel. Après l'arrivée des Portugais, ce tubercule très résistant s'est également implanté sur le continent africain, suite au passage des colons.

Le manioc se cuisine dans presque tous les plats : gâteaux, desserts, purées... La farine de manioc est d'ailleurs un ingrédient incontournable de nombreuses spécialités brésiliennes, comme le *pão de queijo* (gougère au fromage). À noter qu'elle est sans gluten. Une fois râpé, le manioc peut être transformé en *farofa* (farine de manioc frite) servant d'accompagnement, ou en tapioca (féculé de manioc). Sur les plages de Rio, on sert des *pão de queijo* et les célèbres *biscoito de Polvilho* de la marque Globo, qui contiennent tous deux de l'amidon de manioc.

Végétariens et vegan

D'après une étude menée en 2022 par la Sociedade Vegetariana Brasileira (Société brésilienne des végétariens), près de 7 millions de Brésiliens déclarent être vegan (soit

3,2% de la population). En 2018, une étude similaire révélait que 14% de la population se considéraient comme végétariens. Vous pourrez donc manger végétarien ou vegan sans trop de difficultés, selon la région. Dans les grandes villes, les restaurants vegan sont devenus très chics, à l'instar de Teva Deli (p. 84) ou O Naturalie à Rio, ou de Congolinária (p. 161) à São Paulo.



Oktoberfest, Blumenau (p. 563)

ÉVÉNEMENTS CULINAIRES

Festival de Cultura e Gastronomia, Tiradentes. D'une durée de 10 jours, ce festival se tient tous les ans au mois d'août pour célébrer la cuisine du Minas Gerais.

Festival do Camarão, Ilhabela (p. 481). Le festival d'Ilhabela, sur toute la durée du mois d'août, célèbre la crevette. À ne pas manquer.

Oktoberfest, Blumenau (p. 563). La bière coule à flots à Blumenau, où l'on danse et se régale de choucroute (*sauerkraut*) et de *schnitzel* pour célébrer ensemble l'héritage germanique de la ville au mois d'octobre.

Festival da Mandioca Au mois de juin, dans le Sergipe, les Brésiliens dansent au rythme du *forró* et du *sertanejo* pour célébrer le manioc.

Festival da Jabuticaba, Sabará (p. 420). Depuis 1987, Sabará célèbre la récolte de son "or noir" – le fruit pourpre du *jabuticaba*, la "vigne du Brésil" – trois jours durant en novembre, un rendez-vous qui attire dans la ville plus de visiteurs que le carnaval.



Biscuits de Polvilho

RABADA

Soupe de queue de bœuf.

PEIXE NA FOLHA DE BANANEIRA

Poisson cuit dans des feuilles de bananier.

PIRARUCU DE CASACA

Gratin de *pirarucu* (poisson amazonien) frit avec de la banane plantain frite.

CASQUINHA DE SIRI

Mélange de chair de crabe crémeuse gratinée dans sa carapace.

PATO NO TUCUPI

Canard cuit dans du *tucupi*, un jus jaune extrait des racines de manioc.

Spécialités

Plaisirs sucrés

Açaí Baie violette amazonienne aux vertus énergisantes servie en sorbet mixé sous forme de *bowl* pour le petit déjeuner.

Canjica (Mugunzá) Porridge de maïs blanc, servi dans les festivals au mois de juin.

Rapadura Sucre de canne brut, s'achète en petits blocs.

Paçoquinha Bonbon à base d'arachides, de sucre et de sel.

Cocada Friandise à la noix de coco râpée.

Brigadeiro Boulette de lait concentré et de chocolat enrobée de granules de chocolat, très populaire durant les fêtes des enfants.

Bolo de fubá Gâteau à base de maïs, généralement servi au petit déjeuner.

Bolo de rolo Gâteau roulé à la confiture de goyave, originaire du Pernambuco.

Goiabada Pâte de goyave souvent présentée sous forme de bloc et servie avec du Queijo Minas, fromage typique du Minas Gerais.



Canjica

Salgados (en-cas salés)

Coxinha Croquette de poulet frite, en forme de goutte.

Empada Petite tourte au poulet, à la viande ou aux légumes.

Pastel (plur. *pastéis*) Chausson frit rectangulaire aux garnitures variées (bœuf, crevettes, fromage Catupiry, etc.).

Bolinho de bacalhau Boulette de morue frite, un plat hérité du Portugal.

Pão de queijo Gougère au fromage avec de la farine de manioc (sans gluten).



TABLES D'EXCEPTION

Restaurante Leite (p. 322).

Des célébrités du Nordeste et d'ailleurs ont dîné dans cette institution de Recife qui a ouvert ses portes en 1882.

D.O.M. (p. 147). Le chef paulistano réputé Alex Atala brise les codes et réinvente la cuisine gastronomique brésilienne ; fourmis amazoniennes au menu !

Brota (p. 98). À Rio, le restaurant de la cheffe Roberta Ciasca propose des plats végétariens et végétaliens modernes et raffinés, à savourer dans une jolie maison entourée d'un jardin.

A Casa do Porco (p. 157). Une déclaration d'amour à la viande de porc. Avec ses plats raffinés et ses nombreux en-cas, l'endroit est devenu une véritable institution à São Paulo.

Glouton (p. 416). Dans ce restaurant gastronomique de Belo Horizonte, découvrez une interprétation inventive des saveurs du Minas Gerais – et soyez prêts à desserrer votre ceinture.

UNE ANNÉE DANS L'ASSIETTE



PRINTEMPS

La période idéale pour des légumes frais comme le potiron, l'aubergine et le chou frisé, qui accompagnent à merveille les poissons à chair blanche des régions côtières.



ÉTÉ

C'est la saison des fruits ! Pomme (*maçã*), orange (*laranja*), papaye (*mamão*), fruit de la passion (*maracujá*) sont succulents. Profitez-en pour goûter du jus de *graviola*, de pomme cajou ou de *mangaba*, très rares en dehors du Brésil.



AUTOMNE

En automne, la *pinhão* est à l'honneur. Ce pignon de pin géant assaisonne de nombreux plats, mais on peut également le manger grillé ou cuit à la vapeur pour grignoter.



HIVER

Pour se réchauffer, rien de tel qu'un ragoût traditionnel – *feijoada* ou *moqueca*. Pour un plat plus léger, optez pour une soupe de haricots noirs ou une *caldo de mandioca* (soupe de manioc) avec du bacon.

Les campagnes ne sont pas en reste et proposent aussi des alternatives vegan, en remplaçant la viande ou le poisson par de la *banana da terra* (banane plantain) ou la *carne de jaca* (la chair du fruit du jacquier). La *moqueca de banana da terra* (ragoût végétarien) est un plat typique et délicieux.

Certaines régions, comme le Vale do Capão dans l'État de Bahia, sont réputées pour leur cuisine vegan et revisitent les plats traditionnels avec des produits végétaux. Ici, la plupart des spécialités contiennent du lait de coco. Si vous commandez sans poisson, ni fruits de mer, il n'y aura aucun produit d'origine animale dans votre plat.

Pour les végétariens, c'est encore plus simple. La plupart des plats servis dans la rue sont à base de fromage et de légumes, qu'il s'agisse de *pastel* (beignet farci), de *pão de queijo* (gougère au fromage) ou d'*empada* (petite tourte). Si vous ne trouvez rien de végétarien, vous pouvez toujours vous rendre dans un restaurant au kilo. Présents dans tout le Brésil, ils proposent des buffets où vous choisissez la composition de votre assiette. Il y a des dizaines d'ingrédients disponibles, dont beaucoup de légumes. Attention toutefois pour les vegan, certaines préparations comportent parfois du lait ou du beurre.

Sinon, vous trouverez toujours du riz, des haricots ou du manioc. Même dans les régions les plus reculées et modestes, il vous sera proposé un plat de riz, des haricots, de la salade, des bananes, de l'*aipim frito* (manioc frit), ou du tapioca avec des œufs, du fromage ou de l'avocat.

Les saveurs de l'Amazonie

Énormément d'ingrédients uniques se trouvent au Brésil, dont beaucoup proviennent d'Amazonie.

Prenez le *tucupi* par exemple, un liquide jaune extrait de la racine de manioc par les autochtones depuis des générations. Il s'agit d'un ingrédient très répandu dans la cuisine amazonienne, même s'il est toxique cru - il doit être longuement bouilli à plusieurs reprises pour se débarrasser de l'acide. On en trouve dans le fameux *pato no tucupi* (canard au *tucupi*).

Il y a également le *jambú*, une plante aromatique qui, une fois ingérée, provoque une sensation d'engourdissement. Elle est



Pão de queijo

utilisée dans plusieurs préparations mais surtout connue pour l'alcool fabriqué à partir de ses fleurs, la *cachaça de jambú*.

Naturellement, le poisson frais est fréquemment au menu de cette région. Le *tambaqui*, par exemple, un poisson gras avec peu d'arêtes, est un des plus populaires avec le *tucunaré*, un poisson blanc à chair ferme, souvent frit. Le maître des eaux reste néanmoins le *pirarucu*, qui peut atteindre près de 3 m de long et peser jusqu'à 200 kg à l'âge adulte. De quoi nourrir toute une tribu pendant plusieurs jours. Les Amazoniens utilisent également sa langue comme une râpe et s'en servent pour transformer les graines de guarana en une poudre comestible. Les fruits de guarana, qui ressemblent étrangement à des yeux, contiennent de la *guaraína*, un stimulant naturel qui aurait de nombreuses vertus sur la santé physique et mentale. Le sirop de *guaraína* s'exporte pour faire des boissons énergisantes ou sans alcool.

Envie de sucré ? Le *cupuaçu* est une cabosse ronde qui renferme des fèves, dont les Amazoniens font une sorte de chocolat, le *cupulate*. La pulpe, plutôt sucrée, fait d'excellents jus ou smoothies, accompagnée d'açaï, une des plantes les plus exportées de la région. L'açaï est une petite baie violette présente dans tout le Brésil, qui a acquis une renommée mondiale en tant que superaliment. Elle est consommée en sorbet dans les États du Sud, avec quelques fruits, des bonbons ou du lait concentré. En Amazonie et dans les régions du Nord, cette baie est servie pure, ou accompagnée de perles de tapioca.



DONATIS DABRAVOLSKAS/SHUTTERSTOCK

Favela de Rocinha (p. 132)

S'INFORMER

LES FAVELAS

Les favelas sont animées par des écoles de samba et leurs festivités, une énergie créative débordante, des fêtes endiablées et un accueil chaleureux. Mais ces quartiers, surveillés par des milices, sont aussi grevés par le trafic de drogue et, dans les pires cas, des guerres de gangs et parfois des fusillades avec les forces de police. Si malgré tout les touristes s'y aventurent de plus en plus, il convient de redoubler de vigilance et d'adapter son comportement.

QU'EST-CE QU'UNE FAVELA ?

Les favelas sont des zones urbaines brésiliennes surpeuplées construites au fil du temps illégalement dans des zones réputées non constructibles. Chaque favela possède sa propre organisation, ces quartiers ayant longtemps été délaissés par les pouvoirs publics. On n'y trouve ni bureaux de poste, ni égouts, et les centres de soins sont rares et souffrent du manque de moyens. Certaines ambulances refusent souvent d'y pénétrer par peur des violences. Les habitations ne répondent souvent pas aux normes sanitaires ni de sécurité, et sont donc menacées par les glissements de terrain lors des fortes pluies. Les favelas sont des bidonvilles qui

souffrent, et dont le Brésil peine à endiguer les maux. Pourtant y vivent de nombreux habitants employés par l'industrie du tourisme local, dont ils permettent l'essor. Certes, ces bidonvilles représentent une véritable problématique sociale, mais ces *comunidades* (communautés) animées jouent un rôle crucial dans la société brésilienne. En 2022, le pays comptait plus de 12 300 favelas où logeaient près de 16,4 millions de personnes.

L'HISTOIRE DES FAVELAS

Le développement des favelas est intrinsèquement lié aux quatre siècles d'esclavagisme au Brésil. Dès les prémices de la colonisation au tout début du XVI^e siècle,

LES ASSOCIATIONS DES FAVELAS

Ame Viva (ameviva.org).

Cours de yoga et d'arts martiaux (jijitsu) ainsi que paniers de fruits et légumes pour les jeunes et adultes des favelas de Rio.

EduMais (edumais.org).

Programme en faveur des jeunes des favelas cariocas de Pavão-Pavãozinho et Cantagalo.

Favela Orgânica (favela-organica.com.br).

Potager urbain et conseils en nutrition dans les favelas cariocas de Babilônia et Chapéu Mangueira.

Central Única das Favelas

(cufa.org.br). Association lancée par un rappeur brésilien et qui fait la promotion des activités culturelles et artistiques.

Nós do Morro (@gruposenos-domorrooficial).

Activités artistiques, cours et aide à l'insertion professionnelle gratuits pour les habitants des favelas de Rio.

Rocinha Surf School

(rocinhasurf.org). Cours de surf pour les habitants de la favela de Rocinha.

les Portugais ont fait venir des millions d'esclaves d'Afrique via des ports comme Salvador ou Rio de Janeiro. Ces esclaves payèrent un lourd tribut et permirent la construction des infrastructures au Brésil et l'exploitation des plantations. Malgré l'interdiction de la traite atlantique (1831) et l'abolition de l'esclavage avec la signature de la Loi d'or (1888), les esclaves affranchis ne reçurent aucune forme d'indemnité.

La première favela a vu le jour à la fin du XIX^e siècle, après la guerre de Canudos (1896-1897). L'armée brésilienne (avec un effectif important de soldats afro-brésiliens) avait été déployée à Bahia pour réprimer un groupe séparatiste refusant de reconnaître le nouveau gouvernement républicain. Les soldats embauchés pour mener cette guerre ne reçurent jamais la rémunération promise. Nombre d'entre eux finirent par s'installer dans la capitale brésilienne d'alors, Rio de Janeiro, sur une colline surnommée Morro da Favela (désormais Morro da Providência), en souvenir d'un arbuste très présent à Bahia, où ils avaient combattu.



Entraînement de capoeira à la favela de Rocinha, à Rio (p. 132)

SI VOUS DÉCIDEZ DE VISITER UNE FAVELA

Sachez où vous pouvez aller, et les favelas à éviter.

Mieux vaut éviter certaines favelas, renseignez-vous au préalable. Les résidents des favelas sont généralement accueillants. En revanche, certaines rues, contrôlées par les trafiquants sont dangereuses. Restez à l'écart des zones que l'on désignera ainsi. Si on vous dit de ne pas vous rendre dans un endroit, ne jouez pas avec le feu.

Soyez bien accompagné. Il est essentiel d'avoir un guide ou d'être accompagné d'un bénévole local. On se perd facilement dans ces quartiers labyrinthiques. Si vous ne trouvez plus votre chemin ou en cas de doute, précisez à un habitant qui vous êtes, qui vous accompagne et pourquoi vous vous trouvez à cet endroit. Les résidents seront alors disposés à vous aider.

Demandez avant de photographier.

De manière générale, les photos sont acceptées dans les favelas, mais prenez soin d'obtenir l'accord des personnes dont le visage apparaîtra sur vos clichés. Dans certaines favelas, les gangs refusent tout cliché et un des membres, sans que vous le sachiez, pourrait vouloir vous prendre votre appareil pour effacer la photo. Dans d'autres, les habitants risquent des poursuites s'ils sont photographiés en train de commettre des infractions minimales comme fumer du cannabis ou consommer de l'alcool avant l'âge légal.

Évitez les visites en Jeep. Les visites en Jeep peuvent être tentantes si vous ne connaissez personne pour vous guider, mais leur esthétique de safari ou de zone de guerre est malvenue. Avant de réserver une visite, vérifiez que l'organisme respecte les habitants de la favela et leur vient en aide. Si ce n'est pas le cas, abstenez-vous de toute visite.

CHRONIQUE DES FAVELAS

Vous vous demandez comment se déroule la vie dans une favela ? Lisez l'autobiographie de Carolina Maria de Jesus, *Le Dépotoir* (1960, Éd. Stock), dans laquelle elle livre le récit détaillé de son quotidien dans une favela de São Paulo. Bien qu'écrit en 1960, ce livre acclamé (et traduit dans 13 langues, dont le français) décrit une réalité encore bien trop actuelle.

LA PACIFICATION

Au XX^e siècle, les favelas se sont multipliées partout dans le pays toujours en proie aux inégalités. Durant la dictature militaire (1964-1985) de nombreuses favelas furent éradiquées et des centaines de milliers de personnes furent expulsées, même si ces communautés perdurèrent. En 2008, dans le cadre de la candidature de Rio de Janeiro à l'organisation des Jeux olympiques de 2016, la ville a lancé un programme visant à "pacifier" ses favelas et à les doter

d'infrastructures, dans le but à long terme de les intégrer à la ville. Une unité spéciale appelée UPP (Unité de police pacificatrice), entraînée au combat et formée au dialogue avec les communautés, a mis en place un programme pour chasser les gangs des favelas, implanté des forces de sécurité et mis en œuvre des initiatives sociales. Malgré des résultats positifs, ce programme n'est pas parvenu à endiguer la violence, et les affrontements réguliers entre les gangs, qui y sévissent toujours, et les forces de police, font des milliers de morts chaque année, y compris à cause des balles perdues.

FAUT-IL SE RENDRE DANS LES FAVELAS?

Malheureusement, la criminalité reste élevée dans les favelas. "Lorsque vous visitez une favela, l'argent que vous y dépensez va à ses habitants, ce qui est positif, explique Micael Amarante, un ancien employé de la municipalité de Rio, qui a travaillé à la mise en place d'unités de police pacificatrices (UPP) dans ces quartiers. Le problème, c'est qu'on ne peut jamais être sûr d'y être en



LAZYLAMA/SHUTTERSTOCK

Favela de Santa Marta

Favelas de Rio

ROCINHA

La plus grande favela de Rio, et l'une des plus visitées. Sa proximité avec des quartiers très cossus témoigne des inégalités sociales au Brésil (p. 132).

VIDIGAL ET CHÁCARA DO CÉU

Une vue spectaculaire et un sentier qui permet de rejoindre le sommet des emblématiques pics des Dois Irmãos (p. 77).

MORRO DA MANGUEIRA

Berceau de la première école de samba de Rio et haut lieu du *baile charme* (danse en ligne) le soir venu (p. 126).