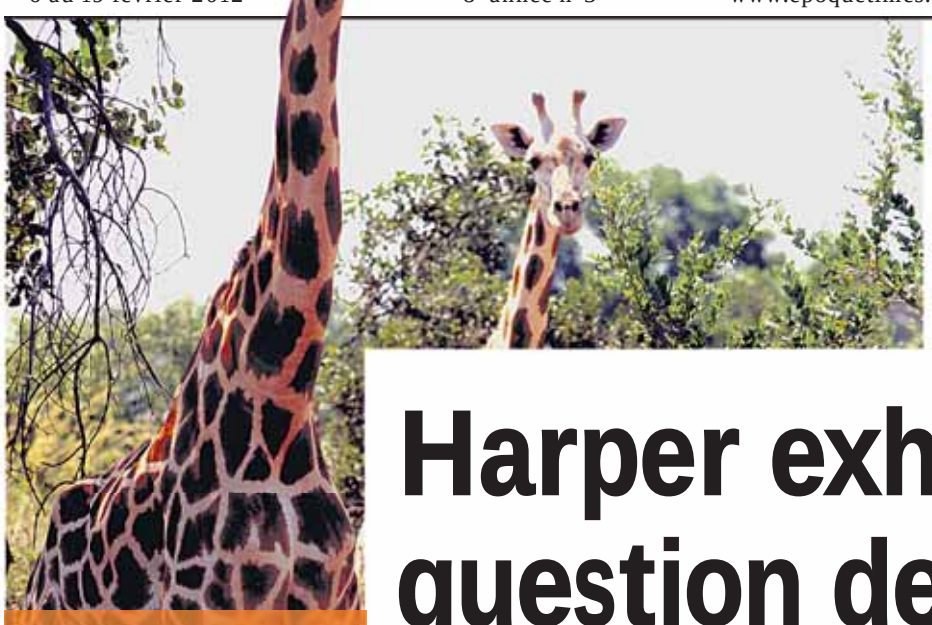
ÉpoqueTimes
ÉDITION MONTRÉALAISE

6 au 19 février 2012 | 8e année nº 3 | www.epoquetimes.com

ART DE VIVRE
Manger des légumes et des fruits, quel régal!
Page 7

Photos.com



Léa Pool

L'industrie du ruban rose
Le mode de vie actif du rose
Page 6

Le Cameroun, un concentré d'Afrique
Pages 8 et 9
Mahaux Photography

Harper exhorté à soulever la question des droits en Chine

MATTHEW LITTLE
Époque Times

OTTAWA – Le plus grand regroupement canadien d'organisations de défense des droits de l'homme en Chine a appelé le premier ministre, Stephen Harper, à ne pas reléguer ce sujet à l'arrière-plan lors de sa visite à Pékin cette semaine. M. Harper se rend en Chine à un moment où la répression s'accentue dans certains cas, selon les différents intervenants.

Il est d'une importance vitale que M. Harper soulève la question de la situation «profondément troublante» des droits de la personne en Chine, a déclaré Alex Neve, secrétaire général d'Amnesty International Canada.

M. Neve et d'autres membres de la Canadian Coalition for Human Rights in China ont avancé que M. Harper devait aborder la question des droits publiquement afin de faire une différence.

La coalition a indiqué qu'il y avait de plus en plus de violations en Chine et que l'influence grandissante du Canada...

Suite en page 2 sous « Droits de l'homme »

Gordon Yu/Époque Times

Des centaines de pratiquants du Falun Gong se sont rassemblés sur la Colline du Parlement le 31 janvier 2012 pour demander au premier ministre Stephen Harper, à la veille de sa visite en Chine, d'appeler le régime chinois à mettre fin à la persécution du Falun Gong.

Manifestation devant le Parlement avant la visite de Harper en Chine

MATTHEW LITTLE
Époque Times

OTTAWA – Des centaines de pratiquants du Falun Gong se sont rassemblés sur la Colline du Parlement la semaine dernière pour méditer et demander au premier ministre Harper de soulever la question de la persécution dont ils sont victimes en Chine lors de sa visite dans ce pays.

Le premier ministre sera à Pékin cette semaine afin de trouver des débouchés au pétrole des sables bitumineux, en dépit de l'opposition à un oléoduc qui serait crucial pour la réalisation de l'exportation vers la Chine. Le régime communiste chinois fait face quant à lui à différents problèmes, notamment une augmentation de l'indignation populaire et des troubles sociaux.

Le dilemme entre le commerce avec la Chine et le besoin de souligner ses violations des droits de la personne a constitué un casse-tête pour des gouvernements canadiens successifs.

Suite en page 2 sous « Manifestation »

Époque Times

Les sympathisants de la cause tibétaine ont aussi manifesté la semaine dernière devant le Parlement à Ottawa.

L'Éthiopie utilise des lois antiterroristes pour museler l'opposition

Un journaliste exilé écope d'une seconde peine de prison à perpétuité

PETER VALK
Époque Times

La Cour supérieure éthiopienne a dernièrement octroyé de lourdes peines à cinq journalistes dissidents, dont un rédacteur exilé aux États-Unis, à la suite de vagues accusations de «terrorisme». Les détracteurs font état de fausses accusations et accusent à leur tour l'Éthiopie d'utiliser de soi-disant lois antiterroristes afin d'opprimer la population.

«Ils n'ont aucune preuve d'un quelconque acte de terrorisme. Je suis un partisan de la résistance civile pacifique pour déposer des dictateurs comme Meles Zenawi», affirme Elias Kifle, le rédacteur en chef d'Ethiopian Review qui a écopé d'une peine de prison à perpétuité par contumace.

Les accusés ont tous été reconnus coupables de crimes de nature terroriste et ont écopé de peines de prison allant de 14 ans à la perpétuité. Les preuves accumulées contre eux consisteraient essentiellement d'articles critiquant le gouvernement et de communications interceptées entre les journalistes.

Suite en page 5 sous «Éthiopie »

Elias Kifle, journaliste éthiopien en exil

INTERNATIONAL

Ali Al-Saadi/AFP/Getty Images

L'Irak vaincra-t-il ses démons ? PAGE 3

INTERNATIONAL

Shah Marai/AFP/Getty Images

Le Pakistan est de mèche avec les talibans PAGE 4

INTERNATIONAL

Alfredo Estrella/AFP/Getty Images

Trois doctrines militaires en Amérique latine PAGE 4

ART ET CULTURE

20th Century Fox Film Corporation

Chronique Sentiment de pouvoir PAGE 6

SANTÉ

Louise McCoy/Époque Times

Fibromyalgie et danger de l'aspartame PAGE 10

Actualité

Suite de la une

Droits de l'homme

se traduisait par l'obligation de ne pas demeurer silencieux.

«Nous n'avons plus besoin d'être souples en ce qui concerne les droits de la personne», a déclaré M. Neve.

«Malgré les promesses et les garanties que la situation des droits de l'homme s'améliore dans ce pays, le dossier de la Chine à ce sujet s'est aggravé dernièrement. La communauté des droits de l'homme est victime d'une répression constante, alors que les autorités chinoises ont adopté des mesures sévères afin d'éviter qu'une forme de "printemps arabe" prenne forme en Chine.»

«En adoucissant notre position, ou pire, en fermant les yeux sur ce qui se passe, nous risquons d'envoyer le message que le Canada n'est pas préoccupé», a-t-il ajouté.

La coalition a écrit au premier ministre pour lui faire part de ses inquiétudes et pour demander au gouvernement canadien d'obtenir la libération de dix prisonniers de conscience, dont le citoyen canadien Huseyin Celil, l'avocat défenseur des droits de la personne Gao Zhisheng et d'autres.

Cheuk Kwan, le président de la Toronto Association for Democracy in China, a indiqué que la liste était loin d'être exhaustive.

«C'est évidemment juste la partie visible de l'iceberg. Il y a des milliers, sinon des centaines de milliers, de prisonniers politiques dans les prisons chinoises», a-t-il fait remarquer.

Urgyen Badheytsang, d'Étudiants pour un Tibet libre Canada, a rappelé que la situation se détériore au Tibet alors que les manifestations sont réprimées violemment.

«La semaine dernière [il y a deux semaines], les attaques violentes de la Chine au Tibet ont été mortelles alors que les forces de sécurité ont ouvert le feu sur des Tibétains non armés qui manifestaient pour la liberté. Au moins cinq Tibétains ont été tués», a-t-il indiqué.

Badheytsang a commenté que le nombre de victimes pourrait être plus élevé, mais il est impossible de vérifier parce que les médias n'ont pas accès au Tibet.

Il a dit que le Canada a une fière histoire de se porter à la défense des autres et que cela ne doit pas être oublié au nom du commerce.

«Bien sûr le commerce est important, mais la crise des droits de la personne s'accentue au Tibet actuellement. Les journalistes ne peuvent accéder au Tibet, les gens se font descendre dans les rues parce qu'ils expriment leurs opinions, pour leur souhait d'être libres et pour le retour du dalaï-lama.»

Selon lui, le premier ministre ne peut se rendre à Pékin, s'asseoir avec les dirigeants chinois et demeurer silencieux sur le sujet.

Le dalaï-lama s'est fait octroyer la citoyenneté canadienne honoraire en 2006, soit la même année que M. Harper a émis son commentaire, maintenant célèbre, à l'effet de ne pas échanger les valeurs canadiennes contre le «dollar tout-puissant».

Lucy Zhou, de l'Association du Falun Dafa du Canada, a affirmé que la répression du Falun Gong représentait la plus grande violation commise en Chine.

Matthew Little/Époque Times

En conférence de presse à Ottawa, Urgyen Badheytsang, représentant d'Étudiants pour un Tibet libre, décrit les atrocités commises au Tibet.

«Cette éradication du Falun Gong commanditée par l'État constitue un crime contre l'humanité», a déclaré Mme Zhou.

Mme Zhou a cité une information du département d'État américain selon laquelle la moitié des détenus dans les camps de travail forcé en Chine, soit des centaines de milliers, serait des pratiquants du Falun Gong.

Le rapporteur spécial de l'ONU sur la torture a aussi mentionné que les deux tiers des victimes alléguées de torture en Chine étaient des pratiquants de Falun Gong, a-t-elle ajouté.

Mme Zhou demande au premier ministre d'œuvrer à la libération de onze pratiquants de Falun Gong incarcérés en Chine qui ont des proches au Canada.

Alex Neve a admis que la coalition avait une tâche difficile en demandant au premier ministre de prendre position pour les droits de l'homme, alors qu'il souhaite trouver des débouchés pour le pétrole canadien.

«Nous savons, en se basant sur des choses que [M. Harper] a dites ou faites dans le passé, qu'il est préoccupé par les droits de la personne en Chine et il ne peut pas perdre ça de vue durant sa visite. Cette période est tout simplement trop importante», a mentionné M. Neve.

M. Neve a noté le silence de M. Harper sur la question des droits de l'homme dernièrement. Bien que le ministre des Affaires étrangères, John Baird, a commenté sur les violations chinoises durant un discours à Londres, M. Neve estime qu'il est crucial que le régime chinois entende ces critiques de la bouche de M. Harper.

«Nous ne parlons pas de violations anodines, nous parlons de crimes contre l'humanité», a renchéri Lucy Zhou.

«Le gouvernement canadien a vraiment une responsabilité morale, tout comme toutes les sociétés libres ont une responsabilité morale, d'appeler à mettre fin à ces crimes contre l'humanité.»

Elle a fait remarquer qu'en Chine, à un moment donné, une personne sur treize pratiquait le Falun Gong, soit 100 millions de personnes, ce qui représente un large segment de la société. Outre ce groupe, de nombreuses autres personnes ont souffert et continuent de souffrir de persécution aux mains du régime communiste.

«Au total, les deux tiers de la population chinoise, à un moment ou l'autre, ont été victimes de répression. Donc, si le premier ministre soulève la question des droits, il vient en aide aux Chinois.»

Mme Zhou et M. Badheytsang ont insisté pour que ces inquiétudes soient soulevées en public.

«Ça doit être fait publiquement parce que le public chinois doit aussi savoir ce qui se passe au Tibet. Comme vous le savez, la Chine exerce un contrôle strict sur les médias en Chine et au Tibet; donc si M. Harper soulève la question en public, cela aura un grand effet sur la population chinoise, pas seulement sur les dirigeants chinois», explique M. Badheytsang.

Alex Neve a ajouté que la question des droits de l'homme devrait être soulevée dans tous ses aspects et durant toutes les rencontres entre les responsables canadiens et leurs homologues chinois, ce qui n'a pas été fait jusqu'à maintenant.

Lucy Zhou a affirmé que le régime chinois ne porte pas attention si son dossier des droits est seulement critiqué derrière des portes closes. Les préoccupations du Canada doivent être exprimées officiellement et publiquement, dit-elle.

La Chine refuse de délivrer un visa à un journaliste devant voyager avec Harper

Omid Ghoreishi
Époque Times

L'ambassade chinoise a refusé de délivrer un visa au journaliste d'*Époque Times*, Matthew Little, qui devait voyager avec le premier ministre canadien lors de sa visite en Chine cette semaine.

M. Little est un journaliste à temps plein, membre de la Tribune de la presse parlementaire à Ottawa. Le Cabinet du premier ministre a confirmé qu'il avait réservé une place pour M. Little et que c'était en raison du refus de l'ambassade de Chine de délivrer un visa qu'il n'allait pouvoir accompagner Stephen Harper.

Matthew Little aborde régulièrement la relation Canada-Chine sous l'angle des droits de la personne et a écrit des articles sur l'influence et l'espionnage du régime chinois au Canada.

En 2010, il a été rapporté que M. Little avait été la cause de l'annulation d'une conférence de presse avec le dirigeant chinois Hu Jintao, alors qu'il visitait le Canada avant le sommet du G20. La Tribune de la presse parlementaire avait indiqué que Pékin avait insisté pour que le Cabinet du premier ministre empêche le journaliste d'Époque Times d'assister à la conférence de presse, mais la Tribune n'avait pas fait de concession et la conférence avait été ultimement annulée.

Époque Times

Des drapeaux tibétains flottent devant l'édifice du Parlement à Ottawa.

Suite de la une

Manifestion

Le député conservateur Garry Breitkreuz a déclaré que les députés faisaient face à un «énorme défi» pour trouver l'équilibre entre l'appât du marché chinois et les préoccupations en matière de droits de l'homme. Le lobby en faveur du commerce avec la Chine est aussi très puissant sur la Colline du Parlement, a-t-il indiqué.

«Il est difficile de balancer ces choses et certains des intérêts opposés, mais il est de notre devoir de le faire», a-t-il ajouté après avoir exprimé son appui au rassemblement du 31 janvier.

«Certaines des pires atrocités sont commises en Chine à l'heure actuelle, alors je crois que nous avons le devoir de les dénoncer.»

Rob Anders, un autre député conservateur et un ardent défenseur des droits de la personne en Chine, a dit qu'il y avait trop de gens emprisonnés et torturés derrière le «rideau de bambou».

Mais, outre cela, il a affirmé que la Chine était la clé de voûte à la liberté de toute la région, alors que la Birmanie, le Vietnam et la Corée du Nord sont gouvernés par des régimes autoritaires.

M. Anders, qui a bravé la neige pour démontrer son appui, a dit espérer que la délégation canadienne en Chine se rappellera de l'importance des droits de l'homme.

«Je ne crois pas une seconde que, juste parce que nous soulignons les violations des droits de la personne, la Chine n'achètera pas notre blé ou notre pétrole ou quoi que ce soit», a-t-il ajouté.

«La Chine est un grand pays, ils savent ce qu'ils font, ils savent qu'ils commettent des violations des droits de l'homme. Mais ils doivent encore nourrir leur population et ils doivent encore acheter du pétrole.»

Le député conservateur Stephen Woodworth et la chef du Parti vert Elizabeth May ont également bravé l'intempérie pour exprimer leur soutien.

ÉpoqueTimes
ISSN#1712-8099
1099, rue Clark, bureau 2
Montréal QC H2Z 1K3
www.epoquetimes.com
Téléphone : 514 931-0151
Télécopieur : 514 868-0843

Rédaction
Olivier Chartrand [olivier.chartrand@epochtimes.com]

Ventes
Kathia Myriam Guay [kathia.myriam@epochtimes.com]

Distribution
John Halas

Publié par
La Grande Époque Inc.

Tirage : 10 000 exemplaires distribués gratuitement, en main et en présentoir, deux fois par mois au coeur de la ville de Montréal

ÉpoqueTimes fait partie du réseau d'information le plus largement distribué au monde. Toute reproduction des annonces ou informations, en tout ou en partie, est interdite sans la permission écrite de l'éditeur. ÉpoqueTimes ne se tient pas responsable financièrement des erreurs typographiques; textes, dates ou autres pouvant survenir dans les textes publicitaires, mais elle s'engage à reproduire la partie du texte où se trouve l'erreur dans une édition subséquente. Le journal se réserve le droit de refuser toute publicité ne convenant pas à sa politique.

L'Irak vaincra-t-il ses démons ?

Wassim Nasr
Affaires-stratégiques.info

Pour la première fois depuis des siècles, les chiites règnent à Bagdad; cette ville jadis des plus cosmopolites en Orient se vide progressivement de ses différentes composantes. Le «modèle irakien» voulu par les États-Unis dans son dessein régional a lamentablement échoué, avec l'avènement d'une majorité «démographique» à défaut d'une majorité démocratique. Les chiites sont passés d'opprimés à oppresseurs, instaurant un «juste» retour des choses après des siècles d'oppression. Ce retournement s'inscrit dans la continuité d'un passé sanglant engendré par une guerre de succession pour gouverner l'*ouma* (la communauté des fidèles). La scission dans l'islam qui a suivi a justement débuté sur le sol irakien, menant aux premières confrontations. Au cours des siècles, la Mésopotamie (l'Irak d'aujourd'hui) devint la frontière entre deux mondes : le monde perse qui adopta le chiisme pour se démarquer des envahisseurs arabes et le monde ottoman sunnite héritier de la *sunna* du prophète Mahomet. Une frontière toujours disputée, mais qui, à défaut d'être hermétique, demeurera pratiquement inchangée jusqu'au 21e siècle et la chute de Saddam Hussein.

Nouvel équilibre régional

Les États-Unis, en choisissant d'ignorer cette histoire chargée entre les deux communautés et les rapports de force régionaux, ont déclenché un processus difficilement réversible. Pour la première fois depuis l'époque des Abbâssides, l'Irak est sous gouvernance chiite. Ce qui n'est pas nécessairement aux antipodes des intérêts américains dans la région; ce mastodonte qu'était l'Irak a été mis hors d'état de nuire pour une durée indéterminée. On remarque que mise à part la concordance de ce nouvel état de fait avec les intérêts des Israéliens qui constatent «l'élimination du danger venant de l'est», cette nouvelle réalité concorde également avec les intérêts des Iraniens, qui ont vu les Américains venir à bout d'un ennemi historique. Donc malgré les slogans et la rhétorique ambiante, l'animosité entre la République islamique et ses voisins du golfe demeure plus importante que celle entretenue avec l'État hébreu.

Néanmoins, l'enjeu n'est pas le même pour Washington, Tel-Aviv et Téhéran. Ce qui est un changement d'équilibre historique avec une poussée sans précédent vers l'ouest pour l'Iran n'est qu'une «assurance» passagère pour Israël. Alors que pour les États-Unis, l'ancienne peur d'une hégémonie irakienne sur la région et sur son pétrole est remplacée *de facto* par la peur d'une hégémonie iranienne qui se dessine et s'affirme. Cela est aussi vrai pour les pétromonarchies du golfe, qui de surcroit craignent une révolte des minorités chiites qui chercheraient un appui de l'autre côté du golfe Persique. La répression sanglante et coordonnée entre les membres du Conseil de coopération du golfe (CCG) au Bahreïn en est la preuve.

Le théâtre irakien concentre toutes ces contradictions régionales et malgré le retrait de ses troupes, Washington demeure un acteur important de la scène irakienne. À peine ce retrait accompli, voilà qu'Ayad Allawi – ancien favori au poste de premier ministre et chiite à la tête de la formation el-Irakia (81 sièges sur 325 du Parlement irakien), qui rassemble des députés sunnites – demande une initiative américaine pour gérer la crise actuelle, estimant que l'Irak passe par «la phase la plus critique de son histoire». La demande d'Allawi survient après la visite éclair du général Raymond T. Odierno, commandant en chef de la Joint Force Command; une visite précédée par celles de Barak Obama et de Joe Biden.

Le message politique de la visite d'Odierno est interprété par certains analystes comme un soutien de l'administration Obama à Nouri el-Maliki, actuel premier ministre. Surtout que la Maison-Blanche a bien annoncé que Washington «ne s'ingérera pas dans les affaires irakiennes». Selon d'autres observateurs, l'objet de cette visite serait tout autre : Odierno serait venu à Bagdad pour sommer Maliki de changer une politique qui s'avère à la fois embarrassante pour Washington, mais aussi aux antipodes d'une construction démocratique.

Maliki à l'origine de la crise

Nouri el-Maliki, le premier ministre chiite, a accompli deux objectifs dans sa manœuvre visant en premier lieu deux figures sunnites de premier ordre : Tarek el-Hachemi, en sa qualité de vice-président de la République, et Saleh Moutlak en celle de vice-premier ministre. Hachemi est accusé de terrorisme et ses gardes du corps ont été incarcérés. Simultanément, Moutlak ayant qualifié Maliki de «dictateur pire que Saddam Hussein», se voit opposer une demande de «retrait de confiance» au Parlement. Hachemi, après s'être réfugié au Kurdistan irakien, a tenté une dernière manœuvre judiciaire en essayant de transférer l'affaire à Kirkouk. Cette deuxième requête fait suite à une première, qui visait à transférer l'affaire au Kurdistan irakien. Toutes les deux ont été refusées par les instances judiciaires irakiennes.

Le premier ministre continue son offensive avec l'arrestation du vice-président du Conseil de Bagdad, Ryad el-Aaddad, en application d'une décision de justice qui se base sur la quatrième clause de la loi antiterroriste[1]. Un adjoint au gouverneur de Diala, Ghadban el-Khazraji, a été également arrêté et quatre autres membres du conseil local sont recherchés par les autorités, dont le gouverneur lui-même, Abdel Nasser Mohamed el-Mehdawi.

Les ministres d'el-Irakia ont suspendu leur participation aux réunions du gouvernement et ses députés ont fait de même concernant les sessions parlementaires. Sans oublier que le gouvernement, suivant une instigation de son premier ministre, s'apprêtait à voter une «interdiction d'accès aux ministères» visant ces mêmes ministres.

Cette crise a aussi poussé plusieurs députés sunnites d'el-Irakia à quitter cette formation. Néanmoins, les ministres et les députés d'el-Irakia ne tarderont pas à reprendre «sans aucune condition» leurs fonctions au sein du gouvernement d'«union nationale» et au Parlement. D'une manière parallèle, avec l'aide de son groupe parlementaire Dawlat el-Kanoun (État de droit), Maliki tente d'attirer les députés qui ont quitté le groupe d'Allawi. Le premier ministre essaye de renforcer son groupe parlementaire, anticipant la perte du soutien de Moktada el-Sadr.

Quel rôle se dessine pour Moktada el-Sadr?

Malgré son jeune âge, Sadr – héritier et fils de la grande figure d'opposition que fut son père Mohamed Sadeq el-Sadr, assassiné en 1999 – est devenu une personnalité incontournable de la scène irakienne. Moktada el-Sadr était à la tête de l'Armée du Mahdi, fer de lance du combat contre les troupes américaines et britanniques (2004-2008). Cette milice, officiellement dissoute, a aussi combattu l'armée nationale irakienne dans les rues de Bassora ou de Bagdad, le poussant vers son exil iranien en 2007. Sachant qu'avant cet exil forcé Sadr ne comptait pas parmi les alliés les plus zélés de Téhéran; bien au contraire, il s'opposait à l'influence grandissante de la République islamique.

Sadr finira par suspendre les opérations militaires, mais un groupe dissident de l'Armée du Mahdi, Assa'ib Ahl el-Hak, a continué de son côté le «Jihad contre l'occupant». Depuis le départ des troupes américaines, ce groupe, naguère traqué par les autorités irakiennes, a arrêté ses activités militaires et rejoint la coalition de Maliki. Cela, au grand dam de Sadr lui-même, qui accuse Qais el-Kazali, à la tête du groupe en question, d'être «un agent à la solde de l'Iran». Une autre formation, Kataëb Hezbollah, appuyée par l'Iran, n'a pas rendu les armes malgré le départ des troupes américaines.

L'entente avec la formation de Moktada el-Sadr permit à Maliki d'avoir sa majorité parlementaire et ainsi d'obtenir le poste de premier ministre à la suite des dernières élections législatives. Cette entente est le fruit d'une instigation iranienne qui fut plus forte que l'animosité entre les deux hommes. Avec le soutien à Allawi, Sadr retrouve son ancienne posture vis-à-vis de Maliki et en même temps il endosse un nouveau rôle de stabilisateur et d'intermédiaire.

Comment sortir de la crise?

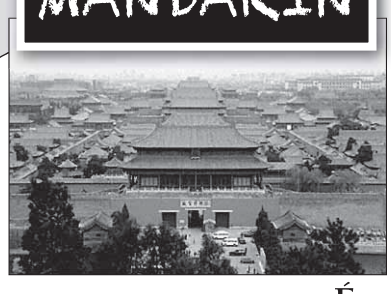
Les formations politiques irakiennes ont tenu une réunion le 15 janvier – la première depuis le mandat d'arrêt visant Hachemi – pour tenter de maintenir le gouvernement d'union nationale en place. Cela dit, aucune décision n'a été prise à la sortie de cette réunion, mises à part les déclarations du président de la République (kurde) Jalal Talabani qui a évoqué «une responsabilité historique pour l'avenir de l'Irak après la fin de la dictature et le départ des troupes étrangères du pays» tout en appelant à la tenue d'un «Conseil national» à Bagdad.

Ayad Alawi et Nouri el-Maliki devraient se rencontrer en marge de cet événement, de même que d'autres figures politiques sunnites, chiites et kurdes. Les agissements de Maliki étant en totale contradiction avec ce qui a été convenu à Irbil – en matière de nominations des ministres, de la régence des affaires étatiques, l'équilibre confessionnel dans les institutions de l'État et la formation d'un «Conseil stratégique des politiques [gouvernementales]» - Allawi a exprimé sa réticence à participer à des pourparlers bilatéraux sans la présence de «témoins»; parmi ceux qu'il suggère, Massoud Barzani, président du district du Kurdistan irakien, et Moktada el-Sadr.

Allawi propose trois plans de «sortie de crise». Dans deux d'entre eux, il suggère que Maliki quitte son poste de premier ministre. Plus concrètement il appelle à la désignation d'un nouveau premier ministre par la «coalition nationale»; la formation d'un nouveau gouvernement qui préparera des élections anticipées; ou la formation d'un gouvernement d'union nationale en application des accords d'Irbil de novembre 2010[2]. Dans cette atmosphère tendue, le Parlement irakien s'apprête à voter sept projets de loi parmi lesquels l'une vise à régir les conditions de candidatures pour le poste de président de la République. Et ce alors que les provinces à majorité sunnite, Anbar, Salahedin et Diali réclament l'autonomie.

Finalement, la riposte sunnite ne se fait pas attendre, elle se fait dans le sang et se matérialise avec des attentats et des attaques visant des postes de polices et de l'armée. Néanmoins, si cette riposte se transforme en guerre, l'on entrera alors dans une phase similaire à celle vécue naguère, au détail près que l'armée américaine ne sera plus là pour rétablir l'ordre, et son absence éliminera ce facteur d'unité que fut «la résistance à l'occupant». Cela alors que plusieurs responsables irakiens proche du premier ministre accusent la Turquie d'envoyer ses espions à Bagdad, et l'Iran, d'ingérence. Human Rights Watch a annoncé que l'Irak revient aux méthodes sécuritaires et répressives de l'ancien régime, au moment où Maliki interdit les visites sur la tombe de Saddam Hussein à Tikrit. La grande question qui demeure est de savoir de quel côté et au profit de qui basculera le génie irakien une fois sorti de sa lampe. Sauf si le pays des Mille et Une Nuits est noyé dans le sang des Irakiens trop occupés à survivre pour frotter la lampe magique.

1. Les accords d'Irbil avaient mené à la formation du gouvernement actuel avec Nouri el-Maliki comme premier ministre. Cela malgré le fait qu'el-Irakia a été en tête dans les élections de mars 2010, mais la formation d'une coalition par les partis chiites (159 sièges sur 325) amènera Maliki au pouvoir.
2. Tout individu «qui a recours à la violence, qui menace d'enclencher une fitna *confessionnelle, une guerre civile ou des affrontements communautaires; cela en armant les citoyens, en les poussant à s'armer, en les incitant à la discorde ou en finançant toutes ces activités».*
Source : www.affaires-strategiques.info

Venez apprendre de nouvelles langues !
MANDARIN

JAPONAIS

Également :
Anglais - Français - Espagnol
Portugais - Italien - Allemand - Arabe
NOUVEAU
→ Prochaine session de 7 semaines : 5 mars 2012 ←
Cours de jour
Cours du soir
Informez-vous au : 514 849-8393 poste 709
École internationale de langues des YMCA du Québec
1440 Stanley, 5e étage
LES YMCA DU QUÉBEC Éducation et formation
PEEL Sortie Stanley
www.ymcalangues.com | info@ymcalangues.com

UN MÉTIER C'EST BIEN, CERTIFIÉ C'EST MIEUX!
VOUS AVEZ UN MÉTIER ? ALORS FAITES RECONNAÎTRE VOS COMPÉTENCES ET OBTENEZ UN CERTIFICAT DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE !

Êtes-vous une personne immigrante, ayant la citoyenneté canadienne ou la résidence permanente?
Vous possédez un métier?
Alors faites reconnaitre vos compétences et obtenez un certificat de qualification professionnelle.
Que vous ayez ou non un emploi, il est possible d'obtenir un certificat qui vous permettra de...
✓ préserver votre emploi actuel
✓ accéder à des promotions
✓ améliorer vos conditions d'emploi
✓ accroître votre valeur sur le marché du travail
✓ contribuer à la renommée de votre employeur
Liste des métiers normés pour lesquels il est possible d'obtenir un certificat de qualification professionnelle dans le cadre du projet CAMO-PI
.Assembleur/assembleuse de portes et de fenêtres
.Conseiller / conseillère en vente automobile
.Conseiller vendeur/conseillère vendeuse - commerce de détail
.Cuisinier/cuisinière
.Ébéniste
.Opérateur/opératrice d'équipements de finition-reliure (massicot – plieuse – encarteuse-piqueuse –thermoreliure)
.Opérateur/opératrice de métiers à filer
.Opérateur-régleur/ opératrice-régleuse de machines en tôlerie (découpeuse au laser, de presse-plieuse, de poinçonneuse)
.Ouvrier/ouvrière en production laitière
.Ouvrier/ouvrière en production porcine
.Peintre en production industrielle
.Peintre-finisseur/peintre-finisseuse sur bois
.Préposé/préposée à l'entretien ménager dans les établissements d'hébergement touristique
.Préposé/préposée d'aide à domicile
.Préposé/préposée à la réception dans les établissements d'hébergement touristique
.Pressier ou pressière sur presse flexographique
.Pressier ou pressière sur presse offset à feuilles
.Rembourreur industriel/rembourreuse industrielle
.Réparateur/réparatrice d'appareils électroménagers
.Routier /routière
.Soudeur/soudeuse
.Superviseur/superviseure de premier niveau commerce de détail
Avec l'aide financière de :
Commission des partenaires du marché du travail Québec
Appelez-nous dès aujourd'hui!
514 788-5329
www.camo-pi.qc.ca
55, Avenue du Mont-Royal Ouest, bureau 740, Montréal (Québec) H2T 2S6
Comité d'adaptation de la main-d'oeuvre CAMO PERSONNES IMMIGRANTES

International

États-Unis, Venezuela, Brésil : trois doctrines militaires en Amérique latine

Latin Reporters

BUENOS AIRES – Les États-Unis, le Brésil et les pays de la gauche radicale inspirés par le Venezuela développent trois doctrines militaires distinctes qui coexistent en Amérique latine, certains pays en assumant au moins partiellement plus d'une, relève Rosendo Fraga, directeur du cercle de réflexion argentin Centro de Estudios Nueva Mayoría. L'implication de l'armée dans la lutte contre la criminalité et les cartels de la drogue est devenue un dénominateur commun.

Narcotrafic, crime organisé et terrorisme visés par Washington

Les États-Unis continuent d'impulser comme axe de leur doctrine militaire en Amérique latine la coopération militaro-policière contre le narcotrafic, le crime organisé et le terrorisme. Il s'agit, estime Rosendo Fraga, des nouvelles menaces par lesquelles les États-Unis ont cherché dans les années 1990 à remplacer le système de contre-insurrection établi depuis les années 1950 comme version régionale de la guerre froide. Le US Southern Command, dont le quartier général est en Floride, demeure l'instrument de la politique de sécurité régionale de Washington et lesdites nouvelles menaces sont au centre de la formation de responsables militaires et policiers dans les académies du Salvador et du Pérou.

Dans ce contexte, le Mexique est la priorité numéro un, car le problème de la violence générée par les cartels de drogue est une menace dont la pénétration aux États-Unis est facilitée par la proximité géographique et l'immigration. À cet égard, l'analyste argentin relève que l'instrument privilégié de la coopération entre Washington et Mexico est l'Initiative de Mérida, dont l'antécédent est le Plan Colombie contre le narcotrafic et le terrorisme imputés aux guérillas, aux paramilitaires et aux barons de la drogue colombiens.

Le Mexique, la Colombie et les pays d'Amérique centrale, à l'exception du Nicaragua, assument cette doctrine militaire américaine.

Hugo Chavez redoute le schéma libyen

La doctrine antagoniste, poursuit Rosendo Fraga, est celle suivie, moyennant quelques nuances, par le Venezuela, Cuba, le Nicaragua, la Bolivie et l'Équateur, soit les principaux pays de l'ALBA (Alliance bolivarienne pour les peuples de notre Amérique). Ralliés au socialisme radical, ils considèrent les États-Unis comme la principale menace pour leur sécurité nationale et régionale. Leur doctrine vise à se préparer et à résister, dans le cadre d'une guerre dite asymétrique, à une éventuelle invasion, ainsi qu'à prévenir ou faire échouer des plans de déstabilisation de leur régime attribués à Washington.

Le président vénézuélien Hugo Chavez redoute que ces plans supposés n'excluent pas l'utilisation de la puissance militaire, si nécessaire, ou la création de dissidences armées justifiant une intervention internationale. Lors de la récente guerre civile en Libye, Caracas et La Havane appuyèrent bruyamment Mouammar Kadhafi, craignant que le schéma d'intervention de l'OTAN en faveur des insurgés libyens ne puisse se répéter dans d'autres régions du monde, y compris en Amérique latine. L'appui actuel de l'ALBA au dictateur syrien Bachar al-Assad, menacé par une insurrection croissante, répond à la même logique.

Rosendo Fraga note que l'ambition de Caracas de créer des structures militaires régionales communes aux pays de l'ALBA ne s'est pas concrétisée et que la coopération nouée avec l'Iran par le Venezuela et ses alliés a élargi l'antagonisme avec les États-Unis. La perception au sein de l'ALBA que la Colombie puisse être utilisée comme base opérationnelle pour déstabiliser d'autres pays subsiste, mais elle s'est réduite depuis l'investiture, en août 2010, du président colombien Juan Manuel Santos.

Au Venezuela et en Bolivie, l'armée a été appelée à participer à la lutte contre la criminalité. Cela établit un point commun objectif avec la doctrine militaire américaine, vivement rejetée à Caracas et à La Paz.

Brasilia se prépare aux conflits pour les ressources naturelles

Enfin, toujours selon M. Fraga, la troisième doctrine militaire, située entre les deux autres, est promue dans la région par le Brésil et se développe au sein de l'UNASUR (Union des nations sud-américaines, constituée par les 12 pays de l'Amérique du Sud), dont le Conseil de Défense a son Centre d'études à Buenos Aires. L'idée centrale de cette doctrine désigne les menaces sur le contrôle des ressources naturelles comme la cause principale des guerres du futur. La plus grande menace pour la région découlerait donc de la valeur de ses ressources naturelles, clé des progrès économiques et sociaux de l'Amérique latine au cours de la première décennie de ce 21e siècle.

La possibilité que la lutte pour ces ressources conduise à des conflits avec les forces du monde développé est l'une des hypothèses de base de cette doctrine, qui se concentre sur la prévention ou la neutralisation d'éventuelles agressions extracontinentales non précisées, quoique venant hypothétiquement de l'hémisphère Nord. Le Brésil et les États-Unis n'en signèrent pas moins, en avril 2010, un accord bilatéral de coopération militaire.

L'Argentine, le Pérou, le Paraguay, l'Uruguay et dans une certaine mesure le Chili assument la doctrine impulsée par Brasilia. Dans la pratique, précise Rosendo Fraga, il s'agit d'une doctrine flexible qui n'empêche pas le Brésil, lorsqu'il organise l'occupation militaro-policière des favelas dominées par les cartels de la drogue, d'assumer les mêmes menaces que celles invoquées par les États-Unis.

Illustrant lui aussi la coexistence de doctrines distinctes, le Venezuela, tout en assurant le leadership de la doctrine explicitement anti-étasunienne, assume également, en fonction de ses richesses pétrolières, celle que le Brésil développe au sein de l'UNASUR.

Source : www.latinreporters.com

Alfredo Estrella/AFP/Getty Images

Un soldat mexicain déracine un plan de cannabis le 30 janvier 2012 à Culiacan, État de Sinaloa. L'utilisation des forces militaires pour lutter contre la criminalité est le dénominateur commun des trois principales doctrines militaires des Amériques.

Le Pakistan est de mèche avec les talibans, selon un rapport secret de l'OTAN

Alex Johnston
Époque Times

Un rapport classé secret de l'OTAN indique que les talibans sont soutenus par les agences de renseignements pakistanaises, ce que dément catégoriquement Islamabad.

Le rapport, basé sur 27 000 interrogatoires réalisés auprès de plus de 4000 militants d'Al-Qaïda et talibans capturés, a été obtenu par la BBC et le *Times of London*, qui ont publié des extraits le 1er février dernier.

«Les réflexions des détenus indiquent que la manipulation des hauts dirigeants talibans par le Pakistan continue sans relâche», indique le rapport, selon la BBC.

Le service de sécurité du Pakistan est «complètement au courant» de l'emplacement des membres talibans de haut rang et des activités du groupe dans le pays, ajoute le rapport. Le réseau militant Haqqani, qui entretient des liens avec les talibans et Al-Qaïda, «par exemple, est basé immédiatement à l'ouest du bureau de l'ISI à l'aérodrome de Miram Shah, Pakistan», mentionne le rapport. L'Inter-Services Intelligence (ISI) est la principale agence de renseignements pakistanaise.

Un membre supérieur d'Al-Qaïda non identifié est cité dans le rapport disant que le «Pakistan sait tout [et] contrôle tout».

Le rapport indique que les talibans semblent confiants qu'ils vont finalement prendre contrôle de l'Afghanistan lorsque les forces de l'OTAN vont se retirer en 2014. Les insurgés estiment aussi qu'il y a peu ou pas de chance qu'une paix négociée avec Kaboul ou l'OTAN soit la voie à suivre.

«Des détenus à travers l'Afghanistan ont rapporté que le soutien populaire envers l'insurrection en ce qui concerne le recrutement et les dons a augmenté durant la dernière année», mentionne le rapport, ajoutant que les talibans continuent de profiter du narcotrafic dans un pays où la cultivation du pavot est répandue.

De plus, les talibans contrôlent la majorité des activités des insurgés à l'intérieur du pays et octroient la permission d'opérer à Al-Qaïda et à d'autres groupes militants, ajoute le rapport. Il est allégué que les talibans ont déterminé que Kaboul constituait une «zone libre», ce qui signifie que les commandants de groupes insurgés peuvent y ordonner une attaque sans avoir à solliciter quelque approbation que ce soit.

Hina Rabbani Khar, la ministre des Affaires étrangères du Pakistan, a nié les liens entre le renseignement pakistanais et les talibans, affirmant que son pays n'avait pas d'intention cachée.

Mme Rabbani Khar a déclaré en conférence de presse le 1er février que les allégations contenues dans le rapport de l'OTAN étaient «du vieux vin dans une bouteille encore plus âgée», selon le quotidien *The Hindu*. La ministre doit se rendre en Afghanistan prochainement et a qualifié le rapport de «potentielle fuite stratégique».

LES RÉDUCTIONS D'IMPÔT TRAVAILLENT POUR VOUS

Pour les familles, les petites entreprises et les gens de métier. Elles aident les Canadiens en créant des emplois et en favorisant la croissance économique.

Profitez de ces réductions d'impôt et des autres mesures. Produire sa déclaration en ligne et à temps, c'est avantageux.

Visitez arc.gc.ca/reductionsdimpot ou téléphonez au 1 888 959-1-ARC.

Crédit pour l'embauche visant les petites entreprises : obtenez un crédit allant jusqu'à 1000 $ pour les cotisations à l'AE

Hiring Credit for Small Business: Get up to $1000 credit on EI premiums

Crédits d'impôt pour les activités artistiques et la condition physique des enfants : économisez jusqu'à 75 $ par crédit, par enfant

Tax Credits for Children in Arts and Fitness: Save up to $75 per credit, per child

Crédit d'impôt pour l'achat d'une première habitation : économisez jusqu'à 750 $

First-Time Home Buyers' Tax Credit: Save up to $750

Déduction des frais liés aux outils des gens de métier : déduisez jusqu'à 500 $ de votre revenu

Tradesperson's Tools Deduction: Deduct up to $500 from income

TAX SAVINGS WORKING FOR YOU

For families, small businesses and tradespersons. Helping create jobs and growth for Canadians.

Take advantage of these and other tax savings. It makes sense to file online and on time.

Visit cra.gc.ca/TaxSavings or call 1 877-959-1-CRA.

Gouvernement du Canada Government of Canada

PROCHAINE PHASE DU PLAN D'ACTION ÉCONOMIQUE DU CANADA NEXT PHASE OF CANADA'S ECONOMIC ACTION PLAN

Canada

Tony Karumba/AFP/Getty Images

Le premier ministre éthiopien, Meles Zenawi, en compagnie de son épouse

Suite de la une

Éthiopie

«Les preuves des procureurs démontrent que la liberté d'expression a été criminalisée dans ce procès et que critiquer le gouvernement est un crime», a déclaré Claire Beston, recherchiste pour l'Éthiopie chez Amnesty International.

Plusieurs des articles incriminés rapportaient sur l'apparition fréquente du slogan *Beka*! (Assez!) un peu partout dans la capitale Addis-Abeba. Ce slogan visait à inciter les gens à participer à une manifestation pacifique contre le gouvernement au début de 2011 lorsque le monde arabe est entré en ébullition.

La vie en exil

Lorsque Elias Kifle, qui habite actuellement à Washington, D.C., a appris la nouvelle d'un de ses journalistes à Addis-Abeba qu'il venait d'écoper d'une peine à perpétuité par contumace, il a dit qu'il s'y attendait, ayant déjà écopé d'une telle peine en 2005 pour «trahison».

«Je n'ai pas eu d'autres réactions que de me dire de lutter plus vigoureusement que jamais pour aider à déposer cette junte tribale fasciste qui terrorise les gens en Éthiopie», explique M. Kifle.

Il y a environ 20 ans, lorsque M. Kifle était âgé de 16 ans, il est allé aux États-Unis pour étudier les sciences politiques. Il a décidé de dédier sa vie à aider à transformer la culture politique en Éthiopie qui, selon lui, «est une des plus pauvres au monde, puisque sa population est parmi les moins libres».

En tant que rédacteur de l'Ethiopian Review, un des sites de nouvelles et d'opinions les plus visités en Éthiopie – même après son interdiction par le régime actuel – l'influence de M. Kifle en Éthiopie est considérable.

Il n'y a pas de traité d'extradition entre Washington et Addis-Abeba, ainsi l'octroi d'une seconde peine de prison à perpétuité n'aura pas d'effet sur la vie de M. Kifle.

«L'objectif de cette condamnation vise à terroriser et à effrayer quiconque en Éthiopie qui collabore avec moi dans la collecte d'information au sujet des crimes du régime. Meles Zenawi veut éliminer toute opposition à son pouvoir», indique M. Kifle.

Elias Kifle connaît les autres journalistes et militants qui ont été condamnés dernièrement, puisqu'ils sont bien connus en Éthiopie et ils partagent parfois des informations. Habitant à l'étranger, M. Kifle est le seul parmi ses collègues qui puisse échapper à sa peine; les autres font face à de longues peines dans les infâmes prisons éthiopiennes.

«Tous les membres proches de ma famille ont été forcés de s'exiler. Le régime a confisqué la propriété familiale, a arrêté et détenu mon père pendant trois mois et j'ai finalement été obligé de les sortir du pays.»

Une situation qui s'aggrave

Depuis mars 2011, plus de 100 journalistes et membres de l'opposition ont été arrêtés et condamnés en Éthiopie en vertu de la soi-disant *Proclamation antiterroriste no 652* qui est entrée en vigueur en 2009.

«Cette loi de 2009 utilise le mot en vogue "terrorisme" pour encourager l'Occident à continuer à considérer l'Éthiopie comme un partenaire vital dans la guerre au terrorisme, détournant l'attention du réel objectif de cette loi : éliminer toute opposition au régime du premier ministre Meles Zenawi», écrit l'ex-directrice exécutive de *JURIST Legal News & Research*, Abigail Salisbury, dans une chronique publiée par *JURIST*.

L'arrestation et la condamnation récente de deux journalistes suédois à 11 ans de prison est un autre signe que le régime éthiopien a confiance dans ses politiques répressives.

La liste d'exemples de récentes violations des droits de la personne énumérés par M. Kifle est très longue :

«La récente condamnation des journalistes à de lourdes peines d'emprisonnement; l'expulsion de 70 % de la population de Gambella afin que le régime puisse louer leurs terres aux investisseurs étrangers; la guerre génocidaire dans la région de l'Ogaden dans l'est de l'Éthiopie; l'embrouillage du signal de Voice of America, de la radio allemande et de la télévision par satellite éthiopienne; le blocage des sites de nouvelles éthiopiens, comme EthiopianReview.com; les récentes arrestations massives et les passages à tabac d'étudiants à Nekempt et Hossana; la torture des prisonniers politiques […] je peux continuer encore et encore.»

Elias Kifle affirme que l'aide fournie par l'Occident et la Chine n'aide en rien, au contraire, les choses s'aggravent.

«La machinerie de répression du régime est alimentée par les 3 milliards de dollars qu'il reçoit annuellement de l'Union européenne et des États-Unis», dénonce M. Kifle.

Il y a quelques jours, le soi-disant cadeau de la Chine à l'Afrique, le nouveau siège de 200 millions de dollars de l'Union africaine, a ouvert ses portes à Addis-Abeba.

PLANÈTE QUESTION ET RÉPONSES

Quel est le plus important dilemme moral auquel vous avez fait face?

Des valeurs telles que l'honnêteté, la confiance et la compassion entrent en ligne de compte pour la plupart des gens lorsqu'ils font face à d'importants dilemmes moraux. C'est ce que des journalistes d'Époque Times ont appris lorsqu'ils ont demandé aux habitants de la Colombie à la Nouvelle-Zélande : «Quel est le plus important dilemme moral auquel vous avez fait face?»

MBEYA, TANZANIE
LEONARD KITA, 42 ANS, ENSEIGNANT

C'est au sujet de comment je peux partager mon amour entre ma mère et mon épouse. Parfois, cela peut être très problématique. Parfois, mon épouse pense que je m'occupe trop de ma mère; parfois, ma mère pense que je ne me soucie pas d'elle à cause de mon épouse. J'ai l'impression de ne pas être assez responsable envers ma mère et que je n'arrive pas à la soutenir moralement.

NEW YORK, ÉTATS-UNIS
YASMIN BERNAOLA, 35 ANS, SECRÉTAIRE

À New York, on voit beaucoup de sans-abris qui peuvent vivre dans la rue pour bon nombre de raisons – troubles mentaux, malchance – mais ils pourraient également chercher à flouer les gens. Alors moralement, avec l'état de l'économie du pays, on veut faire de notre mieux pour aider, mais on ne veut pas être victime et se faire jouer des tours ou alimenter le crime. Je fais de mon mieux pour évaluer chaque situation. La meilleure solution que j'ai trouvée est de donner de la nourriture.

HAMILTON, NOUVELLE-ZÉLANDE
DAVE WELLER, 63 ANS, COIFFEUR

Mon épouse m'a laissé pour un autre homme et lorsque cette relation s'est terminée, elle voulait revenir à la maison. Mes enfants voulaient qu'elle revienne mais, quant à moi, un mariage est bâti sur la confiance et quand cette confiance est perdue, que reste-t-il au mariage?

SAN ROQUE, ESPAGNE
LUCILA CARPIO QUIJANO, 52 ANS, CUISINIÈRE

Je travaillais comme cuisinière pour une famille depuis longtemps lorsque j'ai reçu une offre très alléchante pour aller travailler pour une autre famille. C'était une option très intéressante, puisque le salaire offert était beaucoup plus élevé. J'ai donc demandé du temps pour bien y réfléchir. Finalement, j'ai décidé de refuser l'offre parce que j'étais heureuse où j'étais et la famille qui m'employait m'avait toujours bien traitée. Elle avait toujours été très gentille et amicale, alors j'ai décidé de considérer cela et même si j'allais gagner moins d'argent, j'ai décidé de demeurer où j'étais.

MEDELLÍN, COLOMBIE
HECTOR DARIO CORREA GARCIA, 46 ANS, CHEF DU SOUTIEN INFORMATIQUE

En 1995, notre entreprise avait une imprimante avec des problèmes que je n'arrivais pas à régler. J'ai remarqué que le numéro de série de l'imprimante n'était pas dans notre inventaire. Quelques jours plus tard, un collègue m'a apporté une imprimante à réparer. En regardant son numéro de série, j'ai réalisé que l'imprimante appartenait à l'entreprise. J'ai donc conclu que mon ami avait pris l'imprimante du bureau et l'avait remplacée par la sienne qui était défectueuse. Après réflexion, j'ai décidé d'aviser le patron, sinon j'aurais été complice et tôt ou tard on l'aurait su.

Photos par Époque Times

Extrait des Neuf commentaires

Depuis la publication des *Neuf commentaires sur le Parti communiste* en novembre 2004 par le *Dajiyuan* (édition chinoise d'*Époque Times*), plus de **110 600 000** personnes ont démissionné du Parti communiste chinois (PCC) et de ses organisations. Nous republions donc ces commentaires ayant déjà une portée historique. Leur intégralité est disponible sur le site [www.epoquetimes.com].

Sixième commentaire

COMMENT LE PARTI COMMUNISTE CHINOIS A DÉTRUIT LA CULTURE TRADITIONNELLE

Conclusion (suite)

La culture traditionnelle respecte la vie. Le PCC proclame que «la révolte est justifiable» et que «lutter contre les hommes remplit de joie». Au nom de la révolution, le Parti a pu tuer et faire mourir de famine des dizaines de millions de personnes. Cela a amené les gens à déprécier la vie, ce qui à son tour a encouragé la prolifération de produits altérés et empoisonnés sur le marché. Par exemple, dans la ville de Fuyang, province d'Anhui, beaucoup de bébés en bonne santé ont eu des membres qui se sont atrophiés, leurs corps qui se sont affaiblis et leurs têtes qui ont grossi alors qu'ils étaient allaités au biberon. Huit bébés sont morts en raison de cette étrange maladie. Après investigation, on a découvert que cette maladie avait été causée par du lait en poudre empoisonné préparé par un fabriquant cupide et sans scrupule. Certaines personnes nourrissent des crabes, des serpents et des tortues avec des hormones et des antibiotiques, mélangent de l'alcool industriel avec le vin, traitent le riz avec des huiles industrielles et blanchissent le pain avec des produits utilisés dans le blanchissage. Durant huit ans, un fabricant de la province de Henan a utilisé de l'huile recyclée, de l'huile non raffinée ainsi que d'autres produits cancérigènes pour produire chaque mois des milliers de tonnes «d'huile de cuisson» empoisonnée. Produire de la nourriture empoisonnée n'est pas un phénomène local ou limité, mais cela est monnaie courante partout en Chine. La destruction de la culture et la décadence morale ont contribué à cette poursuite obsessionnelle de gains matériels faciles.

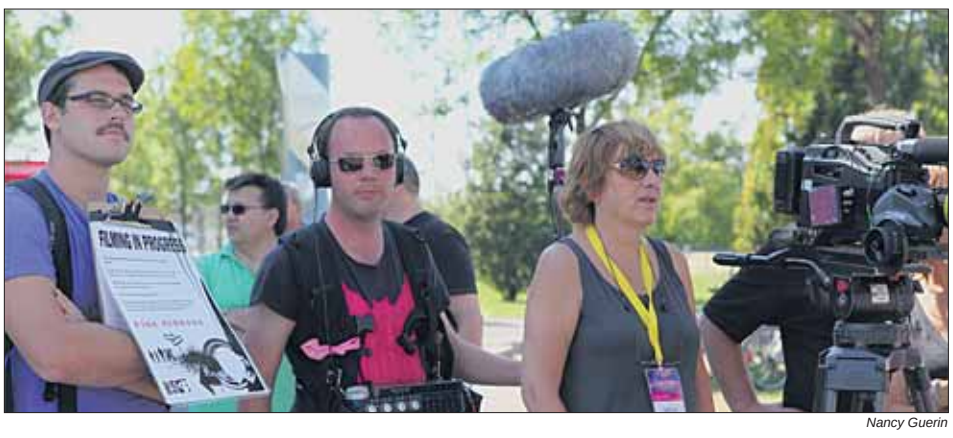
Contrairement au monopole absolu et à l'exclusivité de la culture du Parti, la culture traditionnelle a une énorme capacité d'intégration. Durant la prospère dynastie Tang, les enseignements bouddhistes, le christianisme et d'autres religions occidentales ont coexisté harmonieusement avec la pensée taoïste et confucéenne. La culture traditionnelle chinoise aurait gardé une attitude ouverte envers la civilisation et la culture occidentale. Les quatre «tigres» d'Asie (Singapour, Taiwan, Corée du Sud et Hong Kong) ont créé une nouvelle identité culturelle confucéenne en intégrant la morale confucéenne à la rationalité économique moderne. L'économie galopante de ces pays a prouvé que la culture traditionnelle n'est pas une entrave à la science et au développement.

En même temps, la culture traditionnelle authentique mesure la qualité de la vie humaine sur la base du bonheur intérieur plutôt que d'après le simple confort matériel. «Je préférerais que personne ne me condamne derrière mon dos plutôt que quelqu'un fasse mon éloge en face, je préférerais avoir l'esprit en paix, plutôt que le confort physique.»[1] Tao Yuanming (365-427)[2] vivait dans la pauvreté, mais il était toujours joyeux et avait un passe-temps : «Cueillir des asters sous la porte de l'Est, observer la montagne du Sud qui se dresse à l'horizon.»

La culture n'offre pas de réponse aux questions de productivité industrielle ou de choix d'un système social. Elle joue plutôt un rôle important en offrant des conseils moraux. La véritable restauration de la culture traditionnelle marquera le rétablissement de l'humilité envers le ciel, la terre et la nature, le respect de la vie et de Dieu. Elle permettra à l'humanité de vivre harmonieusement avec le ciel et la terre et de jouir d'un âge honorable donné par le ciel.

1. Du Prologue pour voir Li Yuan retourner à Pangu *par Han Yu (768-824 av. J.-C.), un des «Huit grands maîtres de la prose des dynasties Tang et Song».*
2. Tao Yuanming (365-427), aussi connu sous le nom de Tao Qian, est un des plus grands poètes de la littérature chinoise.

Art et culture



Nancy Guerin

La cinéaste Léa Pool sur le plateau de tournage du documentaire *L'industrie du ruban rose*

L'industrie du ruban rose

Le mode de vie actif du rose

Mathieu Côté-Desjardins
Époque Times

Nous ne pouvons pas être indifférents devant la réalité dévastatrice du cancer du sein. Pouvons-nous l'être devant ces milliards de rubans roses qui promettent un réel traitement de la maladie? Certains s'en réjouissent, tandis que d'autres crient au «sale coup de marketing». Léa Pool (*La dernière fugue*, *Le papillon bleu*, *Maman est chez le coiffeur*) reprend la chaise de documentariste pour *L'industrie du ruban rose*. Sélectionné officiellement au Toronto International Film Festival 2011 et au International Documentary Film Festival Amsterdam 2011, le film prouve hors de tout doute qu'il est redoutablement efficace à faire progresser les mentalités.

Dans *L'industrie du ruban rose*, Pool a ce don de coordonner symétriquement les thèses opposées des intervenants appartenant à différentes écoles de pensée. Elle laisse la chance à chacun, soit de donner du sens à l'orientation choisie ou carrément permettre à l'intervenant de se pendre avec sa propre corde. Cette dualité prend place tout au long du film, même pendant le générique de fin. La réalisatrice d'origine suisse laisse délibérément au spectateur le rôle de se faire sa propre opinion, ce qui en même temps pénètre davantage le for intérieur tout en étant très satisfaisant. L'emballement, l'espoir et la solidarité, états présents dans les évènements cherchant à collecter des fonds pour la recherche sur le cancer du sein, ont été bien conservés et amènent le spectateur à absorber plus facilement une foule de vérités choquantes.

Certains se poseront la question légitime «Pourquoi le film de Léa Pool a-t-il été réalisé d'abord en version anglaise?» Il a simplement été inscrit au programme de production anglophone de l'Office national du film du Canada (ONF).

Un autre point fort du documentaire est son survol des points essentiels liés au cancer du sein : la responsabilité du citoyen *VS* celui du gouvernement, l'origine du ruban rose, l'impact de nos modes de consommation sur la santé, où va vraiment l'argent de la recherche, est-il vraiment bien dépensé, la sincérité des entreprises «accrochées» à la cause, leurs paradoxes, etc. Excellent choix de témoignages de femmes atteintes du cancer du sein au niveau 4, ce qui représente un des éléments principaux du documentaire.

Les intervenantes revenant fréquemment tout au long du film prennent peu de place à comparer aux séquences saillantes «rose contamination», mais ont néanmoins un effet de persuasion catalyseur. Leurs points de vue sont très clairs, à la limite immodérément exquis dans certains cas.

L'industrie du ruban rose est fertile graphiquement, adoptant un style naïf et net. Les lieux de tournage sont multiples. Ce qui permet de constater l'étendue du phénomène à travers les petites et grandes absurdités sans pareil comme les chutes Niagara et une colossale statue de Jésus sous les feux oiseux du rose.

Chronique

Sentiment de pouvoir

Mathieu Côté-Desjardins
Époque Times

Chronique, version française de *Chronicle*, ne peut pas être classé parmi les films de superhéros, bien qu'il raconte l'histoire de trois jeunes possédant des super pouvoirs. Il ne se résume pas non plus à un «métrage retrouvé» (*found footage*) ou un docu-fiction, puisque la direction photo est tout de même bien étudiée. Le réalisateur Josh Trank a su combiner deux genres très connus et souvent surexploités pour les faire reluire à sa façon. Plusieurs centaines de milliers de personnes sur Facebook attendaient impatiemment *Chronique*, film qui a emprunté le trajet de la publicité virale, un peu comme le film *The Blair Witch Project* en 1999, alors que les médias sociaux n'existaient pas comme tel.

Le film d'une heure et vingt-quatre minutes raconte l'histoire de trois adolescents qui, après avoir fait une découverte inexplicable, doivent apprendre à vivre et à gérer de redoutables pouvoirs qu'ils ont développés.

Bien que les trois personnages principaux soient des adolescents, le scénariste de *Chronique*, Max Landis, n'est pas tombé dans les clichés des films destinés au public de cette tranche d'âge. Il s'agit, en quelque sorte, d'une prouesse d'écriture. La psychologie du personnage d'Andrew (Dane DeHaan) est méticuleusement et vivement illustrée dès les premières séquences du film, ce qui contribue au réalisme de *Chronique*.

La colère et l'envie sont les deux émotions ardentes au cœur de *Chronique*. Le personnage hardi d'Andrew est celui qui les incarne en les faisant progresser à différents degrés, sous diverses formes. Il est rafraîchissant d'entendre Andrew vouloir aller, grâce à ses nouvelles habiletés, au Tibet où les moines atteignent une paix qu'il désire plus que tout. Quelques parcelles philosophiques, des esquisses de questionnement sur les pouvoirs surhumains et des débuts de réflexion sur les rapports de domination constituent ce dont *Chronique* avait besoin pour ne pas être qu'une expression de fantasmes violents.

Dane DeHaan reprend le rôle de l'adolescent perturbé très près de celui qu'il a joué dans la saison 3 de l'excellente série télévisuelle d'HBO *In Treatment*. DeHaan remplit son mandat avec le même naturel. *Chronique* l'amène aussi à aller plus loin dans l'expression de sa douleur, fort compréhensible vu la souffrance qu'il endure à travers tout le film. La carrière de DeHaan semble partie pour la gloire. Il jouera notamment dans des productions de choix dont *The Place Beyond the Pines* (2012), *Jack and Dane* (2012), *Wettest County* (2012) et *Kill Your Darlings* (2013).

Les deux autres personnages, Steve (Michael B. Jordan : *Wallace*, *The Wire*) et Matt (Alex Russell : *Wasted on the Young*), sont présents plutôt pour appuyer la performance de DeHaan. Aucun acteur très connu ne figure dans *Chronique*. Le réalisateur crée ainsi une ambiance jeune et anonyme. La brève apparition de l'actrice Lynita Crofford (*Flood*), jouant la mère d'Andrew, apporte un beau voile de sensibilité à la trame expéditive de *Chronique*.

La marginalité de la direction photo en fait un élément à souligner. Plusieurs jeux de caméra sont au programme puisque plusieurs des personnages la contrôlent à leur manière, pour des raisons qui leur sont propres. Elle bouge capricieusement, tantôt flottant dans les airs, tantôt revenant sous les contraintes de la gravité. La caméra change aussi de style et de source : l'image peut passer du point de vue des jeunes à celle d'une caméra de sécurité ou celle d'un hélicoptère de police en vision de nuit.

L'effet «documenteur», accompagné de coupures d'amateur et de *glitchs*, est crédible et fait que l'on est davantage rivé sur le siège du cinéma. Les effets spéciaux de lévitation et les éléments à caractère volatile sont les plus travaillés comme les séquences se situant dans les nuages. Des carences flagrantes apparaissent à l'occasion lorsqu'il s'agit d'animer des objets plus petits, contrôlés par la télékinésie. Les scènes de combats titanesques, à la *X-Men*, comptent de gros moyens et un visuel irréprochable. Comme quoi il est plus facile de créer d'imposants effets visuels que des plus subtils.

Chronique ne fait pas dans l'esprit de survie comme a su le faire *Cloverfield* (2008) ou encore *The Blair Witch Project*, puisqu'il repose sur le drame d'un adolescent sans cesse intimidé et violenté, drame en première partie justifiant bien la seconde. Il carbure certes au mystère, mais devient rapidement un portrait dantesque sans retenue d'un individu en pleine crise. *Crescendo* sensationnel au niveau de la montée du suspense et de l'action. On retrouve certains moments angoissants que l'on pourrait apparenter au genre de David Lynch.

Le Plateau

Condo avec 2000 p.c., avec terrasse, pour plus d'info et photos visiter **mcguiganpepin.com**

Homa

Condo Style Loft New Yorkais, 2 chambres, 2 stationnements, pour plus d'info et photos visiter **mcguiganpepin.com**

Le Plateau

Condo avec chambre séparée, foyer électrique, ascenseur, pour plus d'info et photos visiter **mcguiganpepin.com**

514 937-8383

Manger des légumes et des fruits, quel régal!

CATHERINE KELLER
Époque Times

Avez-vous pris la décision de manger plus sainement cette année? C'est parfait, mais manger sainement ne signifie pas manger sans saveur. Voici quelques astuces pour manger plus de légumes et de fruits sans avoir l'impression d'être à la diète.

Le choix

Il y a plusieurs avantages à choisir des légumes et des fruits de saison. Premièrement, ils sont produits sur place, surtout si vous allez au marché; même dans les supermarchés, leur provenance est mentionnée. Les légumes sont plus frais, et leur transport génère moins de CO_2. Si vous avez la possibilité d'acheter des légumes et des fruits tous les jours, c'est encore mieux. Chaque jour qui passe diminue leur teneur en vitamines, ce qui est dommage puisque ce sont les principales sources naturelles de vitamines. De plus, les légumes de saison apportent les éléments dont le corps a besoin à ce moment de l'année.

La préparation

C'est un point critique, car on prend rarement le temps de cuisiner. Pourtant, il suffit d'un quart d'heure pour préparer des légumes pour une famille de quatre personnes. Il y a des petits trucs pour que ce soit plus facile : les préparer en famille ou pendant que votre enfant fait ses devoirs près de vous ou encore devant la télévision… oui, c'est comme le repassage, on ne voit pas le temps passer.

On peut éviter la corvée d'épluchage en utilisant une brosse à légumes sous l'eau tiède. Le travail est plus rapide et les légumes conservent plus de vitamines puisqu'elles se cachent souvent juste sous la peau. Couper les légumes selon la recette, en cubes, en lamelles, en bâtonnets ou en les râpant.

Les cuisiner

Pour les gens pressés, la salade est vraiment ce qu'il y a de plus rapide. Pensez à varier au maximum les légumes et les ingrédients. Plus il y a de variétés, plus les papilles se régalent et votre corps sera mieux nourri. Mélangez les légumes, ajoutez des graines germées et utilisez différentes huiles – olive, noix, noisette, argan, colza – non raffinées que vous vous procurerez dans les magasins bio. Préparez l'assiette en début de repas. Vous pouvez ajouter à vos salades des œufs, du saumon fumé, du magret de canard, des gésiers…

À la chinoise

C'est aussi rapide et très sain. Coupez finement les légumes. Chauffez la poêle, versez un peu d'huile et un émincé de viande, du blanc de poulet ou du tofu mariné. Remuez sans cesse et ajoutez les légumes au bout de 2 ou 3 minutes. Continuez à remuer, c'est prêt en dix minutes maximum. Les légumes sont *al dente*, ils contiennent encore toutes leurs vitamines tout en étant chauds, ce qui favorise la digestion et est bien agréable en hiver. Assaisonnez avec une sauce soya ou du lait de coco, de la coriandre, du gingembre ou à l'européenne, avec une sauce tomate par exemple.

Photos.com

Mangez avec plaisir des légumes de saison.

À la vapeur

Cela ne veut pas dire sans goût. Il y a une quantité d'épices et de fines herbes à ajouter aux légumes. Une fois cuits, on peut ajouter un filet d'huile ou une sauce aux légumes. La cuisson à la vapeur a la particularité de développer la saveur de l'aliment sans apporter de corps gras.

En potée

Faites revenir les légumes, versez de l'eau, du bouillon ou du vin blanc ainsi que divers condiments. N'oubliez pas de varier au maximum les épices et les mélanges. Vous pouvez y ajouter de la viande, du saucisson de temps à autre, du poisson ou des légumineuses et des céréales. Laissez mijoter le temps de vous mettre à l'aise, de préparer la journée du lendemain… Si vous cuisez à feu très bas, le temps de cuisson est plus long, mais la saveur est meilleure et vous n'avez pas vraiment besoin de surveiller si vous avez mis assez de liquide.

En purée ou en sauce

Pour les plus récalcitrants, la purée ou la sauce est le meilleur moyen de faire passer les légumes. On ajoute des pommes de terre aux légumes que l'on réduit en purée une fois cuits. Ajoutez des aromates différents, gingembre, noix de muscade, herbes de Provence, etc.

Pour les sauces, râpez les légumes et faites-les cuire dans de l'eau, un coulis de tomates ou du lait par exemple. Une fois cuits, passez au mélangeur pour obtenir une sauce onctueuse.

L'assaisonnement

Variez, variez, variez! Chaque épice a ses vertus et sa saveur. Pensez à la cardamome, au laurier, à la muscade, au poivre, au curcuma, au curry, au cumin, à la cannelle, au paprika, au thym, au romarin, à la coriandre, au gingembre… La liste est longue, faites des essais, des mélanges, laissez aller votre imagination pour stimuler votre appétit.

Les mélanges

Les poissons se marient très bien avec les légumes : le saumon avec les épinards, la plie avec de la courge, le flétan avec des poireaux… les artichauts, les navets, le fenouil accompagnent aussi très bien les poissons. La viande se marie avec tous les légumes mis à part le fenouil, le cardon ou l'artichaut. Les céréales et les légumineuses complètent les légumes.

Les fruits

Il est préférable de manger des fruits en dehors des repas, car la digestion d'autres aliments bloque le fruit dans l'estomac et il commence à fermenter. Au lieu d'acheter des biscuits et autres amuse-gueules, choisissez un plateau de fruits. Deux ou trois fruits de chaque variété. Pensez aussi aux fruits secs, comme les dattes ou les figues, ainsi que les noix, les amandes, les noisettes… Mettez-les en valeur sur la table, histoire de susciter le désir.

Le duc de Zhou, un bon modèle de piété filiale et de bienveillance

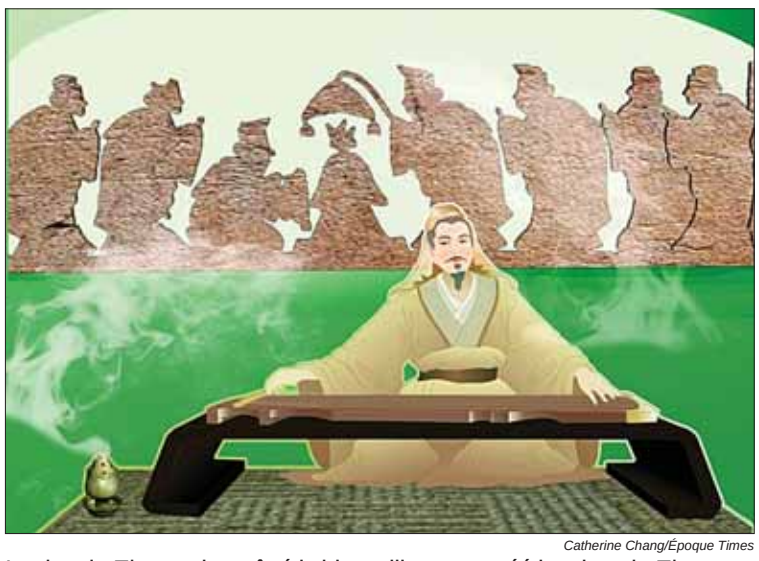
DAVID WU ET
CAROLINE YATES
Époque Times

Le duc de Zhou était le frère cadet du roi Wu du royaume de Zhou. Dans l'histoire chinoise, il était connu pour être un bon modèle de piété filiale et de bienveillance.

Il était, en outre, particulièrement talentueux. Grâce à sa piété filiale et à sa bienveillance, il était différent de ses autres frères. Ainsi, par deux fois, il a aidé son frère le roi Wu à aller vers l'est à la conquête de la dynastie Shang.

Avec l'aide précieuse du duc de Zhou, le roi Wu a pu vaincre la dynastie Shang. Le roi Wu avait adopté la politique de bienveillance et de générosité recommandée par le duc de Zhou : «Installer les personnes sur leur domaine et ne pas les tuer». Ainsi, les Shang et les nobles qui ont été faits prisonniers ont été maintenus sur leur domaine, et les greniers ont été ouverts pour nourrir leur peuple affamé.

Il a également introduit les rites des Zhou, la musique et proposé «l'exemplarité de la vertu et la prudence de la sanction» ainsi que «le respect de la vertu et la protection du peuple». De cette façon, la politique et la gouvernance sous la dynastie Zhou étaient transparentes et bien conduites. Ses propositions ont servi de référence aux politiciens de toutes les générations qui ont suivi.



Catherine Chang/Époque Times

Le duc de Zhou qui a prôné la bienveillance et créé les rites de Zhou est un modèle depuis plus de 2000 ans.

Après la mort du roi Wu, son fils et prince héritier, Cheng, lui succéda sur le trône de la dynastie Zhou. Comme le roi Cheng était encore trop jeune, le duc de Zhou assura la régence du royaume de Zhou pendant six ans. Lorsque le roi Cheng grandit, le duc de Zhou lui laissa le pouvoir et lui conseilla de ne pas adopter une conduite qui se base sur la sensualité et le confort et qui privilégie le jeu et la chasse.

La manière que le duc de Zhou adopta pour recruter des personnes talentueuses et méritantes a été considérée comme un modèle par les politiciens qui lui ont succédé. De façon à n'oublier aucune personne avisée, le duc de Zhou pouvait arrêter toute occupation en cours pour les rencontrer. Par exemple, il pouvait interrompre son bain, tenant ses cheveux longs mouillés à la main ou encore interrompre son repas pour rencontrer immédiatement les personnes talentueuses qui pouvaient soudainement surgir pour exprimer leurs propositions sur la manière de conduire la nation.

Au cours des dernières années de sa vie, le duc de Zhou travailla énormément sur l'introduction des rites et de la musique ainsi que sur l'amélioration des différentes institutions et réglementations. Il développa une série complète de rites de Zhou dans lesquels il mit en place des exigences détaillées, allant des aspects de la politique nationale jusqu'aux comportements quotidiens individuels. Ils contenaient aussi un nombre d'institutions légales comme le système patriarcal, le système d'attribution des terres aux nobles du royaume et d'importantes affaires nationales. Tout comme des aspects plus précis qui comprenaient les cérémonies de mariage et les funérailles, les rites de passage et les activités sacrificielles.

Par la suite, les érudits confucéens ont constitué des ouvrages spécifiques consacrés aux rites de Zhou. Pendant près de 2000 ans après la dynastie des Han, les pensées spirituelles essentielles de bienveillance, de droiture, de bienséance, de sagesse et de confiance ainsi que les rites de Zhou étaient devenus les normes du comportement moral du peuple chinois.

Les rites de Zhou, introduits par le duc de Zhou, ont été transmis de génération en génération et considérés comme un trésor de la culture chinoise, en particulier, l'institution du mariage qui a encore une influence considérable sur le peuple chinois d'aujourd'hui.

À la suite de la disparition de la dynastie Shang, la dynastie Zhou (1122-221 av. J.-C.) a été la plus longue des dynasties de l'histoire chinoise. Elle dura 900 ans, jusqu'à ce qu'elle soit remplacée par la dynastie Qin. Vers 770 av. J.-C., les historiens chinois ont divisé la dynastie Zhou en deux périodes, les Zhou occidentaux et les Zhou orientaux. Le roi Wen, le roi Wu, Jiang Ziya et le duc de Zhou furent, parmi les Zhou occidentaux, les personnages les plus connus ayant apporté une grande contribution à l'histoire de la Chine.

Les deux systèmes d'éthique et d'enseignement philosophique chinois, tels que le confucianisme et le taoïsme, ont été établis, ce qui a profondément influencé les futures générations en Chine. La dynastie Zhou symbolise l'apogée de la culture traditionnelle chinoise.

VOYAGE

Le Cameroun, un concentré d'Afrique

Mahaux Photography

D'immenses plages encore vierges

CHRISTIANE GOOR

Le Cameroun, c'est un peu l'Afrique qui hante nos rêves d'enfants : des cases en torchis, des chefs de tribu, des marchés colorés, une prairie sans fin, des acacias épineux, des couchers de soleil dorés et des animaux sauvages que l'on peut observer dans leur milieu naturel. Passer la nuit dans un *boukarou* à l'abri d'un moustiquaire, à l'écoute des bruits de la savane, est une autre expérience inoubliable : rêve enfin réalisé de communion profonde avec une nature encore intacte et sauvage.

Avec ses immenses plages encore vierges, avec ses montagnes arrondies tapissées de cultures à l'ouest, avec ses forêts denses aux arbres gigantesques au sud, avec ses larges horizons de savanes herbeuses et arbustives au nord, avec, encore plus au nord, sa steppe épineuse sahélienne, avec ses fleuves navigables une partie de l'année seulement, avec ses 240 ethnies, ses chefferies et ses royaumes centenaires, le Cameroun est une terre de contrastes qui apparaît comme la synthèse de toutes les merveilles que recèle le continent africain.

Que la fête commence!

Soudain, des nuages de poussière s'élèvent au bout de l'esplanade, des groupes de destriers surgissent dans le fracas d'un galop assourdi par les cris des guerriers et la clameur de la foule. Les montures galopent vers une tribune d'honneur où elles arrêtent leur course débridée en piaffant, retenues d'une main ferme par leurs cavaliers qui saluent leur roi en levant leurs sabres.

Il ne s'agit ni d'un défilé folklorique pour égayer le peuple ni d'une reconstitution historique. Les fantasias, tout comme les autres festivités traditionnelles, se répètent d'année en année depuis près de deux siècles, un peu partout dans le pays. Chaque fois, c'est l'occasion pour les grandes chefferies de perpétuer la mémoire des sociétés traditionnelles, garantes de paix et de cohésion sociale.

À Douala, port commercial situé à l'embouchure du fleuve Wouri, le peuple sawa, encore appelé le «peuple de l'eau», célèbre en décembre la fertilité du fleuve lors d'une cérémonie empreinte de rites sacrés, le Ngondo, qui illustre le souci de valoriser le patrimoine ancestral et son identité. Dans la province de l'ouest, la ville de Foumban magnifie les traditions de la population bamoum lors de la fête du Nguon, une occasion unique d'admirer les masques perlés, les costumes ornés de fétiches et de gris-gris du peuple au serpent à deux têtes. Dans le nord, les Lamidos régentent l'existence de leurs sujets qui viennent signifier leur allégeance à l'occasion de fantasias flamboyantes pour rappeler que c'est à cheval que les ancêtres peuls ont mené la guerre sainte.

Comme les distances sont grandes dans ce pays où les voies de communication ne desservent pas aisément toutes les régions, chaque village forme un sous-groupe singulier au cœur de son ethnie, il possède sa propre histoire et ses propres codes culturels qui se manifestent dans l'architecture de la chefferie, à la fois salle de réunion et habitat pour le chef et sa famille. À Idool, l'entrée est masquée par un portique dont les piliers sont décorés de peintures aux couleurs vives, à motifs géométriques, toutes réalisées par les femmes. Les murs de torchis sont chapeautés par un toit de chaume dont les pans descendent jusqu'au sol. Un premier vestibule mène à une petite cour intérieure qui donne accès à la salle de réunion plongée dans la pénombre. De légères cavités sont creusées dans le sol pour y recevoir des feux qui permettront d'éclairer la salle lors de la réunion hebdomadaire que le chef tient avec ses notables pour prendre les décisions selon les grandes orientations qu'il impose. Au-delà s'ouvre la cour des sarés, le royaume des femmes qui évoluent à l'abri des regards.

Un tourbillon d'images

Pour visiter le nord du pays, le train est la seule option raisonnable pour joindre Ngaoundéré, terminus du Transcamerounais affrété par la Camrail au départ de Yaoundé. Il faut dire qu'aucune route directe ni aucune voie totalement bitumée ne relie la capitale au chef-lieu de l'Adamaoua. Un voyage sur le Transcam, c'est à coup sûr s'offrir la chance de partir à la rencontre du peuple camerounais, des hommes et des femmes avenants, diserts et curieux. C'est aussi vivre un long tracé dans la nuit qui laisse des souvenirs impérissables, entre scènes burlesques, insolites et exténuantes.

Il est vrai qu'il n'est guère aisé de dormir en raison des arrêts fréquents (une quinzaine de gares), des ralentissements et haltes intempestives, qu'il s'agisse d'un encombrement des voies par des troupeaux de zébus ou encore de l'attente du passage d'un train de marchandises. Chaque arrêt suscite un mouvement de foule. En quelques minutes, tout un marché s'organise sur l'unique quai de la gare. Les uns se précipitent vers les voyageurs qui descendent pour les aider à porter valises et paquets. D'autres, un plateau garni de victuailles sur la tête, longent le train en courant, à peine éclairés par les wagons. Ils sont à la recherche des passagers affamés qui les interpellent, penchés aux portes des wagons, avides de bananes plantains, de beignets, d'arachides ou de bâtons de manioc. Des enfants proposent des sachets bariolés qu'ils signalent en criant «sac, sac, sac…», une complainte qui s'éteint dans la pénombre quand le train s'ébranle, quelques minutes plus tard.

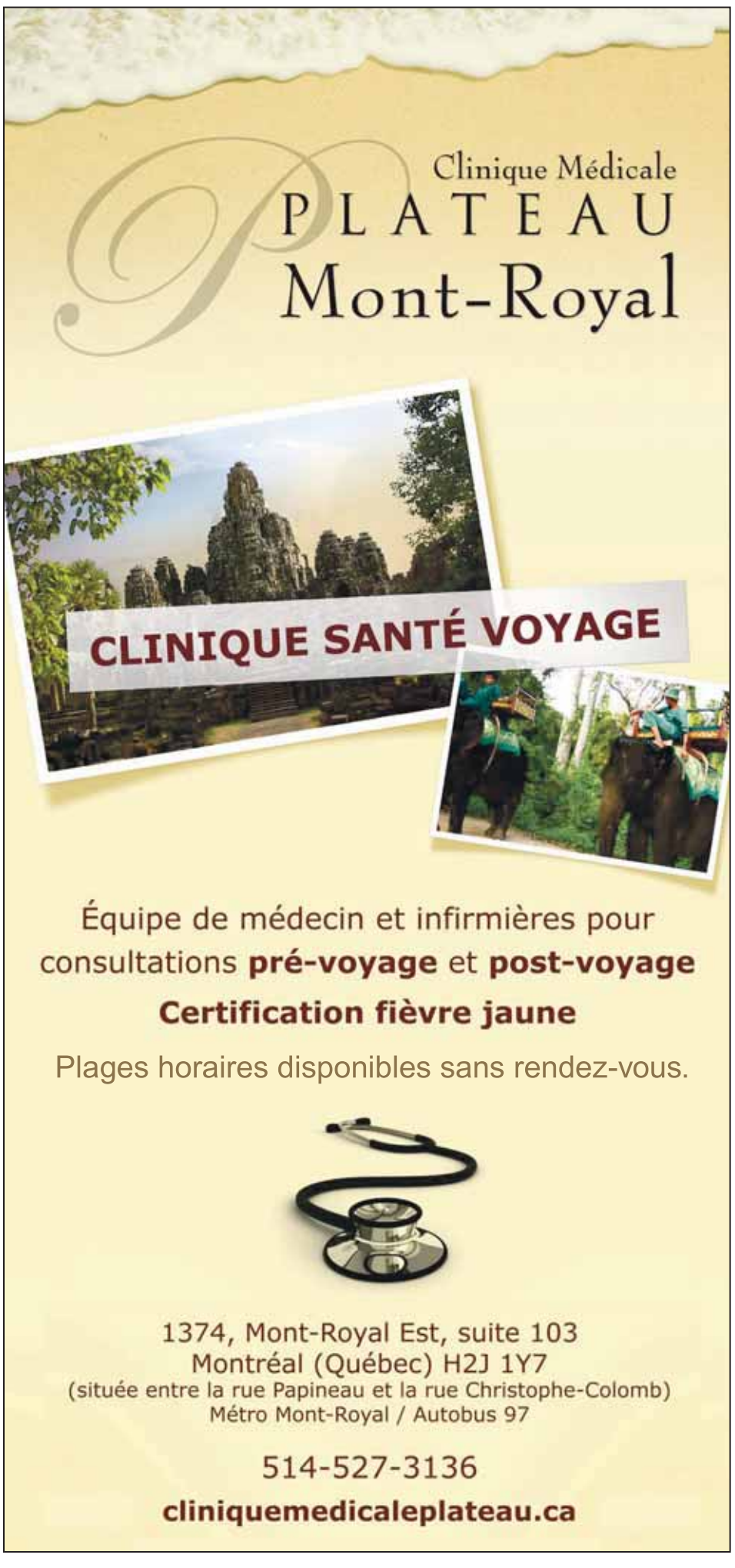
Au bout de la nuit, chacun se sent amoindri, épuisé par le vacarme vrombis-

Mahaux Photography

Liman pénètre dans l'eau, un sac de jute rempli de farine et de pommes de terre sur le dos. Il caresse d'abord la grosse tête de la bête qui ouvre la gueule, impatiente de recevoir sa pâtée.

Mahaux Photography

Royaume des singes, ceux-ci sont encore trop souvent traqués et sont proposés le long des routes et sur les marchés comme viande de brousse aux Camerounais qui en sont friands.



sant des essieux. Pourtant, quand enfin le jour se lève, toutes les fatigues du voyage s'évanouissent devant le charme indicible du paysage qui s'ouvre dans la brume matinale : une vaste savane arbustive sillonnée de pistes rouges, des chaumières rondes en terre battue coiffées d'un toit de chaume, des troupeaux de bœufs et de moutons, des ânes que tirent des femmes vêtues de boubous chamarrés, des enfants rieurs au passage du convoi … Perdu dans la contemplation de cette Afrique de cartes postales, on ne voit pas passer le temps.

Les réserves animalières

Une dizaine de parcs et autres réserves sont disséminés dans le pays. Toutefois, la vedette du Cameroun, c'est le parc national Waza, érigé réserve de la biosphère par l'UNESCO en 1982. Aujourd'hui, le parc s'étend sur près de 170 000 hectares et abrite d'immenses troupeaux d'éléphants, de girafes et d'antilopes. Sur un territoire aussi vaste, rien ne peut toutefois garantir la rencontre avec l'un ou l'autre représentant de ces espèces qui, de plus, ne se laissent pas aisément repérer.

Lorsque l'on sillonne en voiture le réseau de pistes aménagées pour le plus grand bonheur des voyageurs, la lenteur est de rigueur si l'on veut repérer un animal. Une excellente paire de jumelles et une bonne dose de patience sont encore les atouts indispensables de cette fabuleuse chasse à l'image. Le parc se laisse découvrir comme une incroyable arche de Noé. Une famille de pintades déboule sur la piste, un troupeau d'antilopes barre le chemin, un craquement de branchages annonce l'approche d'un groupe d'éléphants. Il faut emprunter les chemins de traverse qui mènent au bord des points d'eau où se donnent rendez-vous des bancs d'oiseaux : outardes, grues couronnées, hérons cendrés, jabirus. Silencieux et immobile, le véhicule se fond dans le paysage écrasé de soleil. Un troupeau de cobs de Buffon paît paisiblement dans la plaine herbeuse. Immobiles, des girafes fixent longuement l'étranger avant de se retourner soudainement et de partir en courant. Les phacochères sont les plus vigilants, qu'un moindre bruissement effraie. Ils détalent alors ventre à terre, la queue surmontée d'une houppette dressée en l'air, en forme de point d'interrogation.

Le sud du pays est le domaine de la grande forêt équatoriale où se dressent des arbres gigantesques de 30 à 50 mètres de haut qui se disputent la lumière en emmêlant leurs feuilles. Royaume des singes, ceux-ci sont encore trop souvent traqués pour proposer le long des routes et sur les marchés de la viande de brousse dont sont friands les Camerounais. Le parc de la Méfou – né d'un partenariat entre le gouvernement camerounais et une ONG, la Cwaf (Cameroon Wildlife Aid Fund) – accueille des primates récupérés lors de saisies des douanes ou retrouvés mutilés au bord des routes. Soignés dans un milieu naturel grillagé, ils sont parfois dirigés vers de grands zoos étrangers, mais le but avoué de l'association est de pouvoir les réintroduire un jour dans leur habitat autochtone. Une visite au parc offre une occasion unique d'observer des primates familiarisés à l'homme et de découvrir la campagne de sensibilisation organisée dans les écoles contre le braconnage.

Le parc de la Bénoué, du nom du fleuve qui le traverse, est le territoire des hippopotames qui y trouvent des lieux propices à leur survie, surtout en saison sèche. Cependant, le spécimen le plus extraordinaire se rencontre à Garoua, ville baignée par le fleuve. Chaque jour, Liman Boucar, un pêcheur d'une quarantaine d'années, a rendez-vous avec son hippopotame, une femelle qu'il a apprivoisée quand elle avait à peine deux mois et lui dix-huit ans. La mère de l'animal avait été tuée par les villageois, excédés de voir leurs cultures potagères saccagées une fois de plus. Liman s'est apitoyé du sort du bébé hippopotame et a pris l'habitude de venir la nourrir chaque jour. «Ouarlé! Ouarado!» crie-t-il en fufulde, la langue des Peuls. «Viens, viens!», lance-t-il au loin en regardant le fleuve. Il faut parfois attendre une demi-heure pour que surgisse l'animal qui remonte le fleuve en se laissant glisser dans l'onde rafraîchissante. Seuls émergent ses yeux globuleux et la courbe de son échine lorsqu'il s'approche de la rive où l'attend son ami. Liman pénètre alors dans l'eau, un sac de jute rempli de farine et de pommes de terre sur le dos. Il caresse d'abord la grosse tête de la bête qui ouvre la gueule, impatiente de recevoir sa pâtée. Liman n'hésite pas à gratter le palais de l'hippopotame qu'il a baptisée «Africa» tout en lui jetant sa nourriture dans la gueule. Petit à petit, Africa jaillit hors de l'eau, suivant pas à pas son maître qui ne cesse de lui parler tout en jouant avec elle. Gourmande, elle ingurgite près de 80 kg de maïs salé par jour! Quand elle a enfin vidé le sac, elle se laisse escalader par son ami avant de rejoindre le fleuve où au loin l'attendent ses congénères. Chaque jour, cet étonnant spectacle attire sur les berges des foules de curieux, fascinés par cette étrange amitié entre un homme et un mastodonte de quatre tonnes, chacun aidant l'autre puisque Liman vit aussi de son extraordinaire phénomène de foire.

Une histoire d'amour

C'est à Garoua que nous avons rencontré Christophe Droeven. Une douce soirée africaine sur la terrasse de notre hôtel à savourer une bière fraîche à la santé de Liège. Lorsque Christophe égrène les souvenirs de son enfance, c'est à croire qu'il avait déjà rendez-vous avec le continent africain. Pourtant ses racines sont liégeoises, ses attaches aussi, mais enfant il rêve d'élargir son horizon, de dépasser les collines doucement vallonnées du pays de Herve. Lorsque Christiane, la jolie Burundaise, débarque dans sa classe au Collège Royal Marie-Thérèse de Herve, il tombe instantanément sous le charme. Grâce à lui et à cet amour d'adolescent, Christiane supportera mieux son exil obligé en famille d'accueil loin des siens retenus dans un pays agité par une guerre civile sans nom. Grâce à elle, Christophe découvre la réalité de l'Afrique noire. C'est dit, ils feront leur vie ensemble, dans un pays africain encore à définir, le temps de boucler des études qui leur offriront un bagage indispensable pour entamer cette aventure.

Liège les accueille durant leurs études, ils choisissent de vivre en Outremeuse, «là où bat le cœur ardent de la ville», insiste Christophe. Tous deux apprécient particulièrement l'accueil et la convivialité des Liégeois qui ne s'offusquent pas de leur couple mixte. Leurs souvenirs les ramènent aux fêtes du patrimoine ou aux festivités du 15 août et encore, plus simplement, à la terrasse animée du café Randaxhe où, quelle que soit la saison, les conversations vont bon train autour des meilleurs croque-monsieur de la ville.

Avec un diplôme d'agronome versé en culture tropicale pour lui et un diplôme de juriste pour elle, ils décident de s'expatrier d'abord à Bujumbura, au Burundi, pour y soutenir un programme d'aide agricole chapeauté par le groupe Caritas. Durant huit années, Christophe se spécialise dans la gestion de la sécurité alimentaire dans les zones dévastées par la guerre. Ses qualités intéressent la branche américaine du groupe, le CRS (Catholic Relief Services), qui l'engage et l'envoie au Tchad pour encadrer les services d'aide aux populations locales déplacées. Christophe met sur pied le premier camp de réfugiés au Darfour, ce qui lui vaut aujourd'hui l'étiquette d'urgentiste de service en situation de crise! Il œuvre aussi activement, souvent avec l'aide de son épouse, dans des domaines divers comme la réinsertion des enfants soldats ou la sensibilisation des populations à de meilleures exploitations des ressources locales.

En 2008, pour protéger sa famille, il est obligé de fuir le Tchad secoué par des conflits internes graves, le CRS le nomme directeur représentant le groupe au Cameroun où il continue toutefois à suivre de près la réalité tchadienne comme celles de la République du Congo et de Guinée équatoriale. Depuis plus de deux ans, Christophe a pris la mesure de son nouveau pays d'accueil. La stabilité politique du Cameroun n'exclut pas d'autres soucis importants. «La corruption est active au Cameroun et elle gangrène tous les secteurs de l'administration», reconnaît-il. Avec l'aide du Minesec (ministère de l'Enseignement secondaire), Christophe a lancé un ambitieux projet de lutte contre la corruption à travers l'école. «Aujourd'hui, on ose mettre des mots sur cette mauvaise gouvernance et la pointer du doigt.» Il est vrai que son impact sur la vie quotidienne du peuple camerounais est important et trop souvent source d'injustices qui, à terme, pourraient déstabiliser le pays. «Heureusement, précise Christophe, la volonté de changer est présente, mais les mauvaises habitudes qui sévissent en toute impunité depuis de nombreuses années sont difficiles à éradiquer.» L'espérance n'a jamais quitté Christophe et Christiane qui poursuivent la main dans la main leur chemin commencé à deux sur les bancs de l'école. «Le Cameroun a d'énormes atouts et mérite d'être soutenu!»

Mahaux Photography

Des enfants rieurs au passage d'un convoi

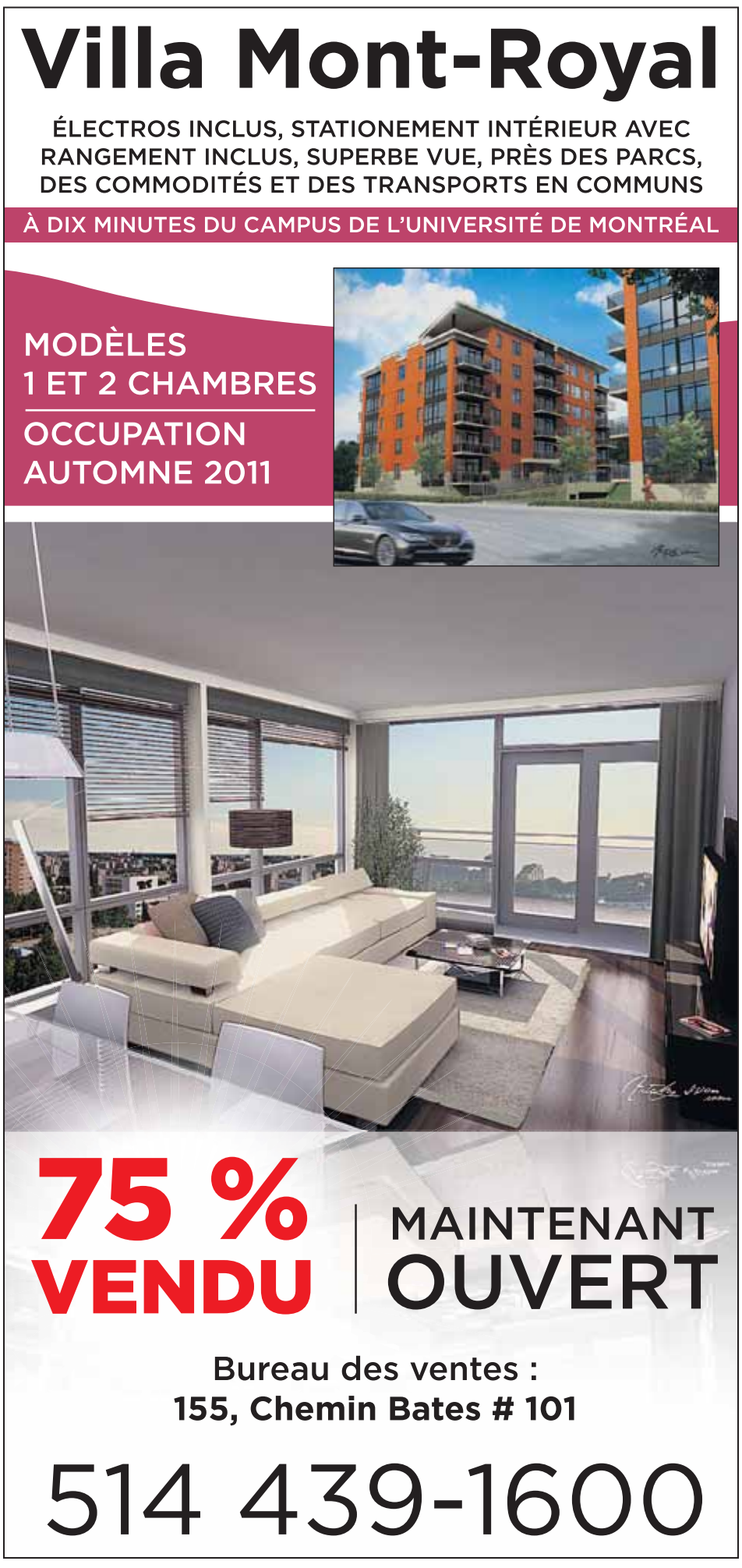
Informations : auprès de www.mintour.gov.cm ou encore www.cameroun-infotourisme.com

Formalités : En plus du certificat international de vaccination contre la fièvre jaune, il faut un visa à obtenir auprès de l'ambassade du Cameroun.

Y aller : Plusieurs compagnies aériennes assurent la liaison avec Douala ou Yaoundé. Depuis fin mars 2011, la Cameroon Airlines est née de ses cendres et assure un vol entre Paris et Douala : www.camair-co.cm. À retenir pour son excellent rapport qualité-prix la compagnie Ethiopian Airlines, même si le vol qui fait escale à Addis Ababa est plus long. Le train affrété par la Camrail (www.camrail.net) est une aventure en soi à vivre pour rallier Ngaoundéré depuis Yaoundé.

Monnaie : Les cartes de crédit sont rarement acceptées en dehors des grandes villes. Prévoyez des francs Cfa à acquérir dans les grands hôtels ou tout simplement à la banque à Douala ou à Yaoundé.

Se loger : L'hôtellerie du pays laisse à désirer dans la mesure où les anciens hôtels de qualité n'ont guère été entretenus. Toutefois, le ministère du Tourisme met en place une politique de privatisation des sites qui devrait à terme porter ses fruits. Ne vous attendez pas à un service de luxe et vérifiez votre chambre avant de l'accepter. Il est relativement aisé d'en changer. Généralement, les hôtels proposent une restauration tout à fait correcte qui permet de passer la soirée en toute quiétude sur le site, en terrasse, un vrai bonheur!



Les secrets de longévité de Li Qing Yun

Christine Lin
Époque Times

Selon la légende, Li Qing Yun (1677-1933) était chercheur en médecine chinoise, expert en plantes médicinales, maître de qigong et conseiller en stratégie. La légende dit qu'il aurait vécu 256 ans, sous le règne de neuf empereurs de la dynastie Qing.

L'annonce de sa mort, parue en mai 1933 dans *Times Magazine*, intitulée «Tortue-Pigeon-Chien», révélait ses secrets de longévité : «Garder un cœur aussi tranquille que la tortue, marcher aussi vite que le pigeon et dormir comme le chien.»

M. Li est décrit comme ayant eu un mode de vie tranquille et singulier. Il ne buvait jamais de boissons alcoolisées et ne fumait pas. Il prenait ses repas à des heures régulières. Il était végétarien et buvait fréquemment du thé aux baies de goji.

Il se couchait tôt et se réveillait tôt. Quand il avait le temps, il s'installait les yeux fermés, les mains sur les genoux et restait là, sans bouger, pendant plusieurs heures.

Durant son temps libre, Li jouait aux cartes, faisant en sorte de perdre assez d'argent pour que son adversaire puisse se payer un repas. En raison de sa générosité et de son attitude magnanime, tout le monde appréciait sa compagnie.

M. Li a passé sa vie à étudier la pharmacopée chinoise et à découvrir les secrets de la longévité, voyageant dans les provinces chinoises et allant jusqu'en Thaïlande pour cueillir des herbes médicinales et soigner les gens.

Bien qu'il soit difficile de savoir si Li a réellement vécu aussi longtemps que le disent les légendes, le peu que nous savons de ses habitudes de vie s'accorde avec les résultats des études menées par la science au sujet de la longévité.

domaine public

Li Qing Yun (1677-1933) était chercheur en médecine chinoise, expert en plantes médicinales, maître de qigong et conseiller en stratégie.

Recherches

Dan Buettner, auteur de l'ouvrage *The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest* (ndlr. Les zones bleues : leçons pour vivre longtemps par les gens qui ont vécu le plus longtemps) a fait des recherches au sujet de la science de la longévité. Dans son livre, il étudie le mode de vie de quatre peuples géographiquement éloignés dans le monde. Tous ces groupes – les adventistes californiens, les Okinawaïens, les Sardes et les Costaricains – vivent plus de 100 ans, 12 années de plus que la moyenne. Il a nommé le lieu où ces gens vivent «zones bleues».

Selon les recherches de Buettner, tous les groupes des zones bleues ont un régime alimentaire à base de légumes. Le groupe des adventistes de Loma Linda en Californie mange beaucoup de légumes verts, comme il est mentionné dans la Bible. Les éleveurs qui vivent dans les montagnes de la Sardaigne mangent un pain sans levain, avec des grains entiers, du fromage provenant d'animaux nourris avec de l'herbe et un vin spécial.

Buettner a découvert que les régimes à basses calories aident à prolonger la vie, comme démontré par un groupe de personnes âgées en bonne santé d'Okinawa pratiquant une règle confucéenne qui consiste à arrêter de s'alimenter quand l'estomac est plein à 80 %.

Méditation

Les chercheurs ont révélé de nombreux avantages de la méditation régulière. Des neuroscientifiques de Medical School de l'Université du Massachusetts ont réalisé une expérience sur deux groupes d'employés en informatique souvent stressés. Le premier groupe devait méditer quotidiennement tandis que le deuxième continuait à vivre normalement.

Ils ont constaté que le groupe qui méditait «était caractérisé par une augmentation prononcée de l'activité au niveau du lobe frontal gauche», précise un article de *Psychology Today* en 2003. «Ce changement diminue les effets négatifs causés par le stress, la dépression légère et l'anxiété. Nous avons aussi noté une baisse de l'activité dans la région de l'amygdale. Or, c'est à cet endroit que le cerveau traite la peur.»

La méditation améliorerait l'humeur et ralentirait également le rétrécissement du cerveau attribuable au vieillissement.

En dehors de la méditation, Buettner a constaté que l'inflammation, qui est une réaction au stress, était prévenue par des pauses régulières. Par exemple, les adventistes en Californie se conforment avec discipline à leurs 24 heures de sabbat, où ils consacrent du temps à la réflexion, à la prière et aux relations sociales.

Communauté

Buettner a également constaté que le communautarisme est un point commun des groupes en zone bleue. Cette organisation sociale aurait donc une influence prépondérante sur la longévité des êtres humains. Les Okinawaïens ont dans l'ensemble beaucoup d'amis proches avec lesquels ils partagent tout. Les montagnards sardes ont un profond respect pour les personnes âgées, ce qui n'est pas le cas pour les sociétés occidentales modernes. Les adventistes accordent une grande importance à la piété filiale.

Le sentiment d'appartenance à un groupe d'amis ou à une famille possédant des habitudes saines encouragerait l'être humain à vivre sainement également.

Dans l'ouvrage Outliers, Malcolm Gladwell examine les Rosetans. Ces derniers sont un groupe d'origine italienne migré vers une région à l'ouest de Bangor, en Pennsylvanie, aux États-Unis. L'écrivain peint le portrait d'un groupe qui, dans l'ensemble, a moins de problèmes cardio-vasculaires et dont les membres ont généralement une vie longue et saine. Suite à des expériences, les scientifiques ont déterminé que leur secret ne résidait ni dans la génétique, ni dans l'alimentation (au contraire, les graisses constituaient 41 % de leur alimentation).

«Les Rosetans avaient créé une puissante structure sociale capable de protéger les membres des pressions du monde moderne», écrit M. Gladwell. «Si les Rosetans étaient en bonne santé, c'était grâce à l'endroit d'où ils venaient, grâce à l'atmosphère qu'ils avaient créée dans leur minuscule village en haut des collines.»

Une vie qui a du sens

De ses voyages, Buettner a retenu un autre point commun aux groupes de zone bleue : aucun d'eux n'avait la notion de retraite. Il s'avère que poursuivre une activité aiderait à prolonger la vie.

Être en activité constante, même jusqu'à la veille de la mort, est fondamental pour les Okinawaïens et les Sardes. Dans ces groupes, Buettner a rencontré des hommes et des femmes centenaires qui continuaient de grimper les collines, construire des clôtures, pêcher et qui, en même temps, s'occupaient de leurs arrière-arrière-arrière-arrière-petits-enfants.

Fait intéressant, aucun de ces centenaires ne s'exerçait à une activité physique particulière, comme nous, Occidentaux, avons l'habitude de faire. «Ils entretenaient tout simplement une vie active qui les dispensait d'activité physique particulière», a déclaré Buettner. Tous marchaient, cuisinaient, s'occupaient de différentes corvées. Beaucoup d'entre eux jardinaient.

Fibromyalgie et danger de l'aspartame

Dr John Briffa

Je ne suis pas un fan d'édulcorant artificiel comme l'aspartame. Non seulement rien ne prouve que les édulcorants artificiels peuvent aider à contrôler votre poids, mais des études prouveraient que l'aspartame peut avoir des effets néfastes sur votre santé.

Dans le corps humain, l'aspartame libère du méthanol (de l'alcool de bois), qui peut se convertir en formaldéhyde. Aux États-Unis, le formaldéhyde a été récemment ajouté à la liste officielle des produits chimiques cancérigènes. Des études sur les animaux montrent que même un dosage limité d'aspartame peut augmenter le risque d'être atteint de plusieurs types de cancer.

J'ai lu un article paru dans la revue *Clinical and Experimental Rheumatology* publié en décembre 2010 qui décrit les risques potentiels de fibromyalgie liés à la consommation de l'aspartame. La fibromyalgie se caractérise par des douleurs et des faiblesses musculaires. L'article décrit deux études de cas prouvant que la fibromyalgie peut être causée par l'ingestion d'aspartame.

Dans la première étude, une femme de 50 ans qui souffrait de fibromyalgie depuis plus de 10 ans a vu les symptômes disparaître lorsqu'elle est partie en vacances et a arrêté l'ingestion d'aspartame. Les symptômes de la fibromyalgie sont réapparus lorsqu'elle est rentrée chez elle et a recommencé à consommer de l'aspartame, mais les symptômes ont de nouveau disparu une fois qu'elle a arrêté d'en ingérer.

Louise McCoy/Époque Times

Une fibromyalgie peut être causée par un empoisonnement à l'aspartame.

J'ai entendu à deux reprises des expériences similaires : des personnes souffrant de fibromyalgie ont déclaré que leurs symptômes ont disparu lorsqu'elles étaient en vacances. Le soleil et la vitamine D me viennent tout d'abord à l'esprit, car une carence en vitamine D peut provoquer des douleurs musculaires et une augmentation de la vitamine D peut résoudre ce symptôme.

Il est possible dans le cas de cette femme que le soleil et d'autres facteurs aient favorisé la disparition des symptômes de la fibromyalgie. Cependant, le fait que ses symptômes ont disparu lorsqu'elle a arrêté l'ingestion d'aspartame suggère fortement que cette substance a été la principale cause de ses symptômes.

Le deuxième cas décrit dans l'article concerne un homme de 43 ans qui avait souffert de douleurs dans le cou, les avant-bras, les poignets et les mains pendant trois ans. L'arrêt total de la consommation d'aspartame dans son alimentation a fait disparaître ces symptômes.

Des études de cas comme ceux-là ne prouvent pas que les symptômes de la fibromyalgie de ces personnes soient causés par l'ingestion d'aspartame. Il est possible que l'amélioration de leur état de santé soit attribuable à un effet placebo (effet positif produit par un médicament ou un geste thérapeutique n'ayant pas d'efficacité démontrée) et la récurrence des symptômes soit attribuable à ce qu'on appelle un effet nocebo (contrairement à l'effet placebo, l'effet nocebo peut occasionner des effets secondaires désagréables). Cependant, des observations comme celles-là peuvent être le début de l'avancement de notre compréhension sur l'effet des traitements sur les malades et ne doivent en aucun cas être négligées.

Il est certain que si je reçois un patient souffrant de douleurs généralisées dans les muscles et de symptômes de fibromyalgie, je lui demande s'il consomme régulièrement de l'aspartame. Si c'est le cas, je lui conseille d'arrêter.

Comme il n'y a pas de preuve que l'ingestion d'aspartame est bon pour la santé, ces patients n'auront rien à perdre en éliminant ce produit de leur consommation si ce n'est peut-être qu'ils remarqueront la disparition de certains de leurs symptômes de façon inexpliquée.

Dr John Briffa est un médecin spécialisé dans la nutrition et la médecine naturelle. Installé à Londres, il est également auteur de plusieurs articles. www.drbriffa.com

Petites Annonces

514 931-0151

Heure de tombée : Vendredi 18:30
Veuillez vérifier le contenu de votre annonce et nous contacter si vous désirez apporter des corrections.

IMMOBILIER

À louer

4 1/2 À LOUER, 1 bureau fermé, sdb, cuisine, en 1/2 sous-sol, calme, propre, entretenu, à louer 605 $/mois, à proximité du Jardin Botanique. Idéal pour profession libérale ou petite entreprise. Disponible en Février 2012. **Contact :** M. Fayet 514 509-9478.

MONTRÉAL-NORD, coin Lacordaire et Langelier, Bus 15 min du métro. 4 ½ meublé ou non, 600 $ / mois. Chauffage et eau chaude inclus. Tx. d'eau payée. Libre tout de suite. 514 668-7947

PLATEAU MÉTRO LAURIER, 5 1/2, 3e ÉTAGE, plancher bois franc, 2 chambres à coucher fermées + bureau, balcon, près d'un parc. Libre immédiatement. Pas d'animaux. 1250 $ / mois. P. Lalonde : 514 273-6767

PLATEAU PRÈS RUE SHERBROOKE, À LOUER Beau logement, meublé, propre, 3e triplex, 3 chambres fermées, 2 balcons, près de l'Hôpital Notre-Dame et Parc Lafontaine. Ligne d'Autobus 24-45. Idéal pour personne paisible. Libre immédiatement. Loyer 1800 $. 514 523-0620

CENTRE VILLE, 4 ½ ET 5 ½ À LOUER. Beaux, grands appartements, complètement rénovés et peinturés. Bien éclairés. Très propres. Sur 2 niveaux : 1er : cuisine, s.a.m. et salon. 2e: c.a.c et s.d.b. Stationnement privé extérieur. Pour 4½ (1100 $); pour 5½ (1300$). Contacter : 514 824-0390.

GRAND 6 ½ À LOUER, Plateau, près Métro Mont-Royal, 1400 pi, rénové, climatisé, ensoleillé, 2e étage, plancher bois, 2 c.à.c (1 double). Pas d'animaux. Libre immédiatement 1550 $ / mois 514 714-2216.

SPACIEUX 8 1/2 VICTORIEN À LOUER Idéal pour 4, tranquille, proche de tous les services, 3 balcons terrasses ensoleillé, 4 ch. fermées, cuisine, 2 s.d.b modernes, entrées l/s. À voir! 514 527-0060 // 514 348-4088.

CHALET À LOUER – LANAUDIÈRE 1 h 30 de Montréal, bord du lac, pêche, pédalo, kayak. 1-800-293-5432 www.pourvoirietrudeau.com

MÉTRO VERDUN, 4 ½ À LOUER, 2e étage, 2 ch. fermées, très ensoleillé, entrées lav./sech. Près écoles primaire et secondaires. 5 min des supermarchés et restaurants. 690 $ non inclus electricité/chauff. Références exigées. Libre immédiat. **514 796-2435.**

OUTREMONT, chambre à louer dans un 6 ½ - 465 $ tout inclus. Non fumeur. Personne calme. Pas d'animaux. Libre maintenant. **514 277-3376.**

AHUNTSIC – 2 ½, 3 ½, 4 ½ rénové. Poele / Frigo / Eau chaude. Références. Coin Papineau et Sauvé. 514 250-9514 / 514 754-3119.

LONGUEUIL - 3 ½ 4 ½ à louer, chauffés, éclairés, promotion spéciale sur location immédiate. 450 670-2030

Métro Viau, 1 ½ face Stade Olympique, tout compris, semi meublé, près de tous les services, tranquille. Références. 475 $ / mois. 514 899-3296

À vendre

À VENDRE NETTOYEUR COMPTOIR, altérations de vêtements et cordonnerie. 18 ans en activité. Clientèle bien établie. Quartier Villeray, sur Jean Talon Est. Prix 30 000 $ discutable, inclus l'équipement. Appeler : 514 729-0657

BESOIN D'UNE HYPOTHÈQUE ? Préqualificaton - Achat sans mise de fond - refinancement. Nouveaux arrivants - travailleurs autonomes - investisseur multiplex. Gregoire Lafontant : 514 516-4058 glafontant@multi-prets.com

STE-MARGUERITE LAURENTIDES Chalet à vendre, face au lac Marier, 3 chambres + 2 s.d.b. + Solarium. Accès plage 100'. Coin très tranquille. Prix 174 000 $ nég. www.centris.ca MLS 8415017 - 514 892-8308

RESTAURANT SUSHI À VENDRE LAURENTIDES, 50 min. de Montréal, région touristique, ski, opération depuis 5 ans, clientèle stable, loyer bas, permis vin, revenu 350 000 $ / an. Prix 89 000 $. Contacter: **1 819 323-8881**

LES COTEAUX Maison de retraités 12 CAC et 4SDB. Peut servir pour grande famille. Prix : 399 000 $, vendeur motivé. Lise Matte – Courtier Immobilier 514 707-2979

BOISBRIAND Magnifique maison 4 CAC + bureau. Matériaux de luxe importés. Salle de bain de rêve, robinetterie or brossé et plus. Cour très privée, SPA, vendeur motivé. Patricia Tertoole Courtier Immobilier 514-805-2992

Pour vente ou achat rapide et efficace contactez moi!

Emilia Tocheva
courtier immobilier
514 806 7617
Sutton Groupe Sutton sur l'Ile inc. 38 Place du Commerce Ile-des-Soeurs H3E 1T8

VILLAGE DE POINTE-CLAIRE TRÈS BEAU SECTEUR TRANQUILLE À quelques pas du bord de l'eau. Joli plein pied en brique avec garage. Grandes pièces éclairées, beaucoup de rangement. Cour intime avec haie de cèdre. MLS 8594155 Prix : 399 900 $. Lise Matte, Sutton: 514 426-9595 Cell. 514 707-2979

Lots de terrains à vendre, MIRABEL ST-COLOMBAN, terre de 34 arpents avec lac et source d'eau naturelle. Fontaine pour embouteillage. Valeur 4 000 000 $, en vente pour 2 000 000 $. **Appeler 450 973-4926.**

CONDO CENTRE-VILLE 3 ½ À VENDRE OU À LOUER. Près Berri-Uqam, Radio Canada, tranquille, frais peinturé. Balcon et jardin à l'arrière. Libre. 189 000 $, vente par propriétaire. **514 839-6309 // 514 839-7157**

TRÈS BEAU DUPLEX À ST-LÉONARD ! 2 x 5.5 avec grand s-sol, possibilité de faire intergénération au s-sol avec cuisine, chambre + grand salon. Près centres d'achat Langelier et Jean-Talon. 589 900 $ avec plusieurs rénovations au r.d.c. et logement du haut. Aucun voisin arrière ! Pavé uni avant, garage, etc... Lina **514 495-9797** ou Walter **514 754-1840**, Century 21

Immobilier à vendre 4 ½ sur Queen Mary coin Lemieux , 221, 000$ Appeler Richard Pasquin **514 862-2226**

CHATEAUGUAY – BELLE MAISON UNIFAMILIALE À VENDRE - secteur paisible – style unique et solide construction 1996 + d'infos, prix et photos : www.duproprio.com/167834 450 844-1687

Commercial - industriel

À VENDRE : COMMERCE DE NETTOYAGE À SEC ET DE RÉPARATION DE VÊTEMENTS, en activité depuis 40 ans, clientèle déjà bien établie. Situé dans la Plaza Côte des Neiges. Tél. Kandiah 514 731-0545

DÉPANNEUR À VENDRE RIVIÈRE DES PRAIRIES Montréal E. Près des écoles, manufactures et autres commerces. Disponible ATM, caméra surveillance. Permis d'alcool, bière, loto Québec. 40 000 $ discutable. 514 507-3116 ou 438 878-4625

DÉPANNEUR À VENDRE 2529, Létourneux, Hochelaga, à 5 min. du Stade Olympique et du métro Pie IX. 1600 p.c. Permis de vente : alcool, bière, loto Quebec. Bonne location. Secteur en développement. 25,000 $ 514 944-6116

CENTRE POUR PROFESSIONNELS À LOUER, À côté du Métro Iberville, 2348 Jean Talon, Libre immédiatement, plusieurs bureaux déjà sur place. Tél. 450 661-1743, 514 722-2644, 450 661-9592

BUREAUX À LOUER, meubles, renovés, près métro, 150 à 4000 p.c., à partir de 129 $ / mois, électricité et chauffage inclus, coin Parc Ave et Beaumont. Tél. : 514 270-6989

TERRAIN À LOUER C.D.N. 60' large x 150' profond. 525 $ / mois. Adjacent à Victoria. 514 739-3345 #223

ESPACES À BUREAUX À LOUER Ahuntsic, (Christophe Colomb) 1212 p.c., 2e étage, 17 $ le p.c. tout inclus, près du Métropolitain. 514 952-4623.

LOCAL COMMERCIAL À LOUER : 3570, HENRI BOURASSA E. , coin Av. Laurentides. Ancien local pour Banque. 1er plancher, 2000 p.c. + sous sol 1200 p.c. Région achalandée, face Tim Horton, local propre, prêt à utiliser. Libre immédiatement. Tél. : 514 526-8160

PROPRIÉTÉ COMMERCIALE À VENDRE, bar avec exclusivité, jusqu'à 400 personnes, prix demandé : 350 000 $. Situé au Nouveau Brunswick (ville de Bathurst). Tél. : 1 (506) 549-2008 Tommy

RESTAURANT À VENDRE. Des revenus attractifs pour cette salle de 32 couverts installée dans un quartier dynamique et nouvellement aménagé. Une terrasse de 14 couverts offre un potentiel accru. Proche de bureaux et centre commercial. INFO. : M. DANIEL: 514 509-0630 & Mme VAN : 514 949-2410

VILLE ST-LAURENT, BUREAUX À LOUER 5445 Henri-Bourassa O. : 200 pi², 268 pi², 520 pi² et 1000 pi². Prix de 200 $ à 1300 $ / mois. Gilbert : 514 712-2296 / 450 689-2296

COURS ET FORMATIONS

COURS DE CHINOIS MANDARIN Conversation pratique et écriture. Pour personnes sérieuses voulant étudier le chinois et avoir une base solide. En groupe ou en privé. Appeler Mme Li Bai : 514-932-1194 ou cell. : 514 518-5356.

Bellezza

ACADEMIE BELLEZZA : Cours de Coiffure complet : du lundi au vendredi. Jour : 9h à 14 h 30, soir : 18 h à 21 h 30. De plus : cours de maquillage de base. Inscription en cours : 514 227-0900, 514 606-9444

ATELIER ET FORMATION EN DESSIN ET PEINTURE. Apprenez avec artiste peintre professionnel les différentes notions de bases pour débutants, intermédiaires et avancés en utilisant crayon, fusain, acrylique et huile. Pour info, 514 254-3119

COURS D'AGENT DE SÉCURITÉ (gardiennage et surveillance) incluant Secourisme , Simdut et Mini Bâton. Jour/soir/fin de semaine. Inscription maintenant 450 $ tout inclus. www.montrealelitesecurite.com 514 483-0404

COURS COMPLET DE : couture, broderie, crochet, patchwork, tricot... Aussi des garnitures de toutes sortes et coton pour patchwork. Appelé Marya : 514 486-0544 ou Visiter: 5137 Boul. Décarie, Montréal (Métro: Snowdon).

GLOBAL 21 , ÉCOLE DE SERVICE À LA CLIENTÈLE. COURS AGENT(E) SERVICE À LA CLIENTÈLE. Service de placement gratuit. Coaching 514 849-9842 info@global21.ca

ACADÉMIE MUSIQUE LASALLE Inc. Guitare, basse électrique, piano, clavier, chant, saxophone, flûte à bec, violon, batterie, théorie musicale, composition, écriture chansons, etc. 10 % rabais sur 10 leçons (45-60 min). 514 363-6771 www.academielasalle.com

Cours de piano, théorie, composition, improvisation : Pédagogue expérimenté, doctorats de conservatoire de Moscou et UdM, chargé de cours de l'UdM, lauréat de UNESCO et des concours internationaux. **Donne aussi des cours d'Échec :** professeur de l'Association Échecs et Mats. Alexander : **514 768-7120**

MÉTHODE NOUVELLE CLAVEAU, un programme d'exercices appropriés pour assouplir, renforcer et redresser la colonne vertébrale pour un meilleur maintien et une belle démarche. S'adresse aux travailleurs des milieux hospitaliers, sportifs, de la construction, et des bureaux ainsi que les mères de famille. Contacter la professeure de ballet Suzanne: 514 374-7969.

COURS DE BOULANGERIE et pâtisserie, décoration de gâteaux. Métro sauvé. Mme Marie Pamphile **514 852-1779**

COURS DE PIANO. PROFESSEURE DIPLÔMÉE UNIVERSITÉ BISHOP'S. Surtout Musique classique. Pour enfants et adultes. Plusieurs années d'expérience et consciencieuse. Métro Jolicoeur. 514 765-0713

COURS DE GUITARE Tous niveaux, tous styles. Approche pédagogique efficace. Professeur diplômé (Maîtrise Musique). Résultats garantis. Plateau Mont Royal. 514 597-0621

DEVENEZ TECHNICIEN EN PHOTOCOPIEURS faxes et imprimantes. Cours de formation. École agréé par Emploi Québec. Stage fourni. - Aussi vente et réparation des photocopieurs. Garantie un an. 514 488-0007 www.copieurdecarie.com

RÉVISION D'EXAMENS FINAUX et cours de soutien : Math, Physique, Chimie, tous les niveaux: secondaire, cégep et universitaire. Préparation au Concours HEC, Université, École d'ingénieur. Résultats garantis 514 961-8127

PROFESSEUR EXPERIMENTÉ donne cours d'anglais et français aux étudiants, concentré sur conversation pratique. Peut se déplacer. Pasquale 450 435-4909.

COURS PRIVÉS D'ACCORDÉON pour débutants et avancés. Tout genre de musique 514 686-4498

METTEZ DE LA MUSIQUE DANS VOTRE VIE ! Apprenez à jouer du piano ou à chanter. Développez votre créativité en improvisant au violon, au violoncelle, à la clarinette ou à la voix tout simplement. Monique 450 787-2549 à Mtl et à St-Antoine-sur-Richelieu. http://vivevo.org

ESPAGNOL Conversation tous les niveaux. Cours d'appoint Grammaire, professeure native de Barcelone. Nora Perez 514 524-7832

COURS DE CONDUITE Il y a seulement une façon d'obtenir un permis de conduire. Cours intensif, location de véhicule pour examen, cours disponible jour, soir, fin de semaine, enseignement dynamique, professionnel et fait avec patience. Christophe, instructeur certifié 514 961-6629

Auto-École CAPITAL certifié pour programme d'éducation sécurité routière. Prix spécial pour 2 personnes 514 227-3303

Cours de violon Étudiante à l'Université McGill. Plusieurs années d'expérience en enseignement en violon. Bilingue. Michelle Picard 514 249-5745

STUDIO 222 ÉCOLE DE CHANT Vous voulez améliorer votre son ? Vous aimeriez augmenter votre puissance ? Je peux vous aider à chanter avec tout votre corps. Première rencontre gratuite. 4756, Notre-Dame Ouest, métro Place Saint-Henri 514 932-8380

SERVICES

SERVICES PLUS pour tous genres de réparations intérieures et extérieures, nettoyage, peinture, service de platrier et plus. Stéphane : 514 808-8104. RBQ # 8359-3053-01

IMPÔTS EXPRESS POUR PARTICULIERS. Spécial, impot 25 $ et moins. Remboursement fédéral en moins de 2 semaines. 514 729-5078.

RAMASSAGE GRATUIT pour recyclage : Lot electro-ménagers, objets informatiques, tout genre d'aluminium, etc. 514 603-9383

Transport Réal Mikah & Déménageur Pour toutes les occasions, bon prix! Demander Hakim Saidj : 514 839-5025

Nous achetons toutes les voitures usagées à un bon prix. Appelez West & West Island Auto Recycling Reg'd : 514 363-6010

REEE – OBTENEZ DES SUBVENTIONS gouvernementales dès **MAINTENANT** pour l'éducation post-secondaire de votre enfant (de 0 à 17 ans), **un total de 12,800 $**. Contactez Philippe Bui : **514 573-5191** pour le choix d'un Régime Enregistré Épargne Étude convenable grâce à une bonne sélection des institutions financières.

SOLAR THERMAL / CLEAN TECH CONSTRUCTION COMPANY. Pre – IPO offering for Accredited Investors $ 25K min. P 780-907-8364.

DYNAMO DÉMÉNAGEMENT Expérimenté, honnête et abordable Local et longue distance Assurances complètes et estimation gratuite Marco 514 686-6125 dynamodemenagement@yahoo.ca

ACHAT D'AUTOS POUR FERRAILLES 24/24, 7/7. Service rapide. Débarrassez votre entrée et terrain de vieilles voitures, camions, etc. **514 951-4203** www.autopourferraille.com

DÉMÉNAGEMENT POLANCO - À prix abordables. www.transportpolanco.com Pour espagnol : 514 239-0909, pour français : 514 754-5225

A.J.F. EXCAVATION INC. Spécialités : coupe d'eau et d'égout, asphalte, drain français et membrane, pavé uni. Excellent service. Estimation gratuite. RBQ: 5619-0523-01. 514 802-6246

Toiture REDSTAR Roofing
www.toitureredstar.com 514 573-3815

POUR TOUS VOS RÊVES DE RÉNOVATION et de construction, faites appel à une équipe d'artistes en construction. EVOLUTION DEVELOPPEMENT INC peut créer avec vous tout en recyclant. Licence RBQ résidentiel et commercial. Au plaisir de vous servir, Isabelle 514 777-9569.

IMPÔTS & COMPTABILITÉ. Vous n'avez pas le temps? Déposez simplement vos documents. Nous nous déplaçons aussi. Rapidité et confidentialité. Nous vous représentons auprès de Revenus Canada/Québec. Situé près métro. 514 728-6045 / 514 583-2980.

COIFFURE À PARTIR DE 5 $ SEULEMENT 1121 Clark, Montréal, Quartier Chinois

BUREAU COMPTABLE, spécialisation impôts des particuliers et entreprises.Rapidité et confidentialité. Service offert de pickup et livraison de documents. 11 327 Avenue Garon (Métro Pie IX, bus 139 N.). 514 658-2337 / 514 571-9749

J'offre des services de traduction entre anglais et chinois pour individus et compagnies, et aussi des cours privés de mandarin. S'il vous plait appelez Mme Bai : 514 932-1194

TRANSPORT Réel Mikah et DÉMÉNAGEUR pour toutes occasions demandé Hakim Saidj au 514-839-5025

CRÉATION FD Inc. ENTREPRENEUR GÉNÉRAL. Du permis à la finalisation du projet, clé en main : finition, électricité, plomberie, planchers. Prix compétitif : 514 830-0514 / 514 835-0405

EXCELLENT TRAVAIL DE RÉPARATION ET RÉNOVATION à un prix raisonable. Pour une estimation gratuite, appelé Tony au 450 437-5838.

SERVICES DE NETTOYAGE Tapis, divans, chaises de cuisine, murs, plafonds. Travail garanti. Estimation gratuite. 514 257-6569

DÉMÉNAGEMENT RICHARD TESSIER & FILS De père en fils dans le transport depuis plus de 15 ans. Local et longue distance. 7 jours sur 7. Assurances. 514 233-2703

Expert-comptable CGA - Particuliers, travailleurs autonomes, compagnies, successions... 514 931-1039

Bertrand Associés Maçonnerie Piscine de béton Fissure de solage 514 826-7908 ou 514 863-7909

Cours de Qigong (gratuits). FALUN GONG - FALUN DAFA Exercices de méditation traditionnelle chinoise et enseignements. Appeler : Thanh (Mtl): 514 937-2756 Claire (Mtl): 514 327-0277 John (Mtl): 514 435-9043 Anne (Longueuil) : 514 663-6900 Nicole (Ville de QC): 418-661-7892 Carolle (Valleyfield, St Anicet) : 450 264-6064 Gérôme (Rive Sud) : 514 686-3533

Divers

OFFRE MES SERVICES AU MONDE DE L'ÂGE D'OR Femme mature de confiance, à tout faire, avec voiture, pour personnes sans famille ou restant toutes seules. Appeler Maggie : 514 820-5331.

FERRAILLES – ACHAT DE VOITURES pour recyclage jusqu'à 1000 $. Remorquage gratuit. Georges : 514 655-6512 SAAQ. Surtout les régions de Montréal et Laval.

Organisme communautaire du Plateau recherche enseignants bénévoles pour cours francais ou anglais. Contacter Dora-Marie 514 843-4356 # 223 www.benevolat@maisondelamitie.ca

RECHERCHE CHANTEUSES ET GUITARISTE Lead et rythmé pour former band. Âge : 40 ans et plus. Style : des années 50 à aujourd'hui. Pratique 1 fois aux 2 semaines. Pour plaisir et performance sur scène. Denise : 450 627-3156 à Laval O.

SERVICE DE MESSAGERIE VOCALE Numéro sans frais ou local dans toutes les grandes villes du monde. Prix mensuel 7 $ muvi@live.ca Pierre 514 316-6765

DANSE SOCIALE EN LIGNE Salle de danse Le Paradis, entrée stationnement de l'Église St-Jean de Martha 2700 Allard, coin Aragon, Métro Monk, sortie Allard, Ville Emard. Tous les samedis et dimanches de 19h a 24h. Appeler : Armando 514 761-5858 ou Michel cell. 514 445-3163

AUTO CAD - Dessin assisté par ordinateur. Formation et stage. Réalisation de dessin. 450 646-3284

EXPERT-CONSEIL EN BÂTIMENT 45 ans d'expérience. Conseil pour inspection pré-achat, résoudre problèmes : infiltration d'eau, fondation fissurée, humidité excessive, etc. Société d'Expertise Immobilière CHERRIER Inc. 450 688-9195

SOINS À DOMICILE - Dame bilingue mature, honnête, devouée. Beaucoup d'expérience en nursing et réhabiliation à paliatif. Céline: 450 441-5954

ANTIQUITÉS ET MEUBLES RAFFINÉS À VENDRE – Grand inventaire inclus set de diner, argenterie, peintures, tapis persan, etc. Tout doit être vendu ! **514 484-9395**

CÉRAMIQUE ITALIEN – pour cuisine, salle de bains, restaurants, balcons, etc. Toutes sortes de céramique de qualité pour le prix seulement de 1,25 $ / pc. Communiquer : 514 727-6293

ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX

Le Tremplin
Festival de la chanson et de l'humour de Dégelis

Concours pour chanteurs et humoristes de la relève

Date limite d'inscription : **14 février** ←

Porte-parole : Brigitte Boisjoli

1 877 334-3547 **festivalletremplin.com**

PLANTES EXOTIQUES
pour votre maison, bureau et jardin/paysage
www. flora exotica .ca
(514) 268-2323, 747-7618
Bientôt à venir: Fleurs et Plantes pour Nouvel An Chinois
(Grands cadeaux pour vos amis, famille et clients)

Début de session : 1er février 2012
Découvrez votre talent de création pour votre propre plaisir et celui de votre famille.
Cours complet de : couture, broderie, crochet, patchwork, tricot...
Session de 8 semaines, 1er cours gratuit!
Places limitées!
Inscrivez-vous par tél : Marya : 514 486-0544 ou visiter : 5137 Boul. Décarie, Montréal (Métro: Snowdon)
Suivez les activités du "Centre de couture l'Atelier" sur facebook

EXTERMINATION DES NUISIBLES

Araignées, punaises, fourmis, rongeurs, etc.
Techniciens certifiés et qualifiés
Résidentiel – Commercial
Estimé gratuit – service 24h – garantie écrite

WWW.EXTERMINATION4AS.COM
EXTERMINATION 4 As
24 SERVICE 24h
Assurance Responsabilité
Techniciens Diplômés
(514) 766-4387 RONGEUR

514 766-4387 www.extermination4as.com

10 $ de rabais, un coupon par client

Su Shian Yuang
Cuisine Végétarienne
素鄉園 餐廳

CUISINE VÉGÉTARIENNE NATURELLE ET SANTÉ
- Plusieurs produits végétariens fait maison
- Grande variété de légumes

MIDI BUFFET (lundi au vendredi de 12 h à 15 h) Plat principal (10 choix) + 1 soupe **À VOLONTÉ 9,99$ avant taxes**

Une annonce par personne, par visite. Sur présentation de cette annonce.

Mont-Royal **420 rue Rachel Est Montreal QC H2J 2G7 438 380-2829**

Heures d'ouverture Lundi au jeudi : 11 h 30 à 15 h 30 et 17 h à 21 h Vendredi et samedi : 11 h 30 à 15 h 30 et 17 h à 22 h Dimanche : 17 h à 21 h

JAFAR QADERI Courtier immobilier
514-999-0139
RE/MAX DU Cartier inc.

DÉPANNEUR À VENDRE avec bâtisse à Laval. Ventes annuelles du dépanneur: 900 000 $ 2 appartements : loyers annuels 14 000 $

Prix demandé : 540 000 $

PARADIS VÉGÉTARIEN
Boutique d'aliments végétariens et simili-viande
Fournisseur de plus de 200 produits différents

Tous les produits sont pré-cuits. Juste à réchauffer et prêts à servir | Pour sautés, BBQ, au four, etc.

Contactez-nous pour les prix de gros

Heures d'ouverture : Du mardi au dimanche de 12h à 18h30 Fermé les lundis

4381, rue Saint-Denis 514 845-7174 Métro Mont-Royal www.paradisvegetarien.com

WIN PHUONG NGUYEN Courtier immobilier
Cell.: 514 983-9129
winphuong@hotmail.com
Téléphone : 514.448.5288
Fax: 514.448.5289

Century 21
685, Boul Décarie, #304 St-Laurent QC H4L 5G4
CENTURY 21 INNOVATION
Courtier immobilier agréé
Chaque franchisé est indépendant et autonome de Century 21 Québec

VILLERAY : beau bungalow, près d'écoles, marchés, bus.
PRIX : 389 000 $

Quiétude chez soi
Soins et aide à domicile
Perte d'autonomie
Convalescence
Répit
Services aussi offerts en résidence pour ainés
Téléphone : 450 907-1591
www.quietudechezsoi.com

Annie Tran
Presti Fleurs
514 273-7475

BIENVENUE À NOTRE GRANDE OUVERTURE
- Bouquets et arrangements pour toutes occasions
- Plantes naturelles / artificielles
- Commande par téléphone
- Livraison partout Montréal et banlieues

901, Beaubien Est (près métro Beaubien) Montréal QC H2S 1T2

Courtier Immobilier
Pasqualina Ioanna
linaioanna@hotmail.com
514-726-7072
Century 21
Max-Immobilier Agence

Beau Duplex à St-Léonard, 589 000 $. Beaucoup de rénovations récentes, rez-de-chaussée, sous-sol, 2e, en bois franc et céramique.
IL FAUT VISITER !

Emplacements des présentoirs

- Café Dépôt, 150 Ste-Catherine Ouest, complexe Desjardins
- Palais de justice
- La tour Radio-Canada
- Galerie du Parc, 3575 Parc
- Métro McGill, sortie 20/20
- Marché Tau, 4238 Saint-Denis
- Édifice Balfour, 3575 St-Laurent
- Centre de commerce mondial
- Édifice Berman, 4040 St-Laurent
- Le Commensal, 1204 McGill College
- Jean Coutu, Mont-Royal coin Berri
- Omer De Serres, 334 St-Catherine est
- Second Cup et Café Dépôt, Place Dupuis
- Intermarché du Plateau, 1670 av. du Mont-Royal est
- Guy-Favreau Y Centre, 200 boul. René-Lévèsque ouest
- Terra verde, 159 Saint Antoine ouest, Palais des Congres
- Pâtisserie St-Louis de France, 3575 Berri Métro Sherbrooke
- Café étudiant de L'Institut d'Hôtellerie, Métro Sherbrooke
- Second Cup, au coin des rues McGill et Président-Kennedy
- Café Suprême, Place Bonaventure, 800 rue de la Gauchetière
- Café Panfiore, 1080 Beaver Hall, coin Belmont, Métro Square-Victoria
- Vieux Duluth express, 800 rue de la Gauchetière, Métro Bonaventure
- Jardin du Plateau, 933 Mont-Royal est
- Boulangerie Premiere Moisson 860 Mont-Royal est
- Bibliothèque Mont-Royal, 465 Mont-Royal est
- Bibliotheque Mile End, 5434 av.du Parc
- Banque Laurentienne, 1100 Mont-Royal est
- YMCA, 5550 av. du Parc
- Caisse populaire, 1145 Bernard ouest
- Bibliothèque publique d'Outremont, 41 St-Just Ave.
- Banque Laurentienne, 1447 av. Van Horne
- Clinique Medical Plateau Mont-Royal, 1374 Mont-Royal est, suite 103

L'amour est aveugle, mais il n'en aime pas moins le chocolat.

Love is blind. But it still likes chocolate.

$5* de rabais off

Valide sur n'importe quel arrangement avec chocolat ou additions au chocolat

Valid on all chocolate arrangements or chocolate add-ons

1 coupon par/per client. Exp. 2/29/12 Code: **LGE11512**

Nos arrangements sont faits de fruits de première qualité, fraîchement coupés, présentés d'une façon splendide et sont disponibles pour cueillette ou livraison.

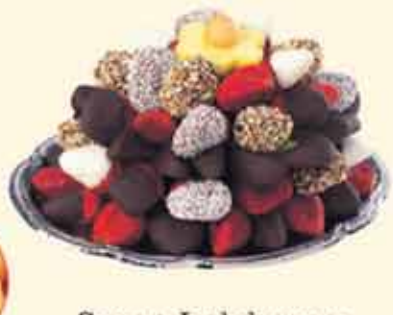
Our arrangements feature premium fruit, freshly cut, arranged in a gorgeous display and are available for pickup or delivery.

Kirkland
3709 Boul. St-Charles
(à coté de / next to IGA)
514-695-8484

Westmount
4156b Ste. Catherine
Ouest (coin Greene)
514-935-8484

Chocolate Dipped Strawberries, Mixed Topping®

Fruit Festival® with Dipped Bananas



Sweet Indulgence Platter®

Edible® ARRANGEMENTS
Make any occasion special™

WWW.EDIBLEARRANGEMENTS.CA