大紀元 ÉpoqueTimes
ÉDITION MONTRÉALAISE

15 au 28 octobre 2012 | 8e année no 21 | www.epoquetimes.com

ART ET CULTURE | PAGE 7

Argo

Le deuxième bon coup de Ben Affleck

Warner Bros. Canada

Alliance Vivafilm

ART ET CULTURE | PAGE 7

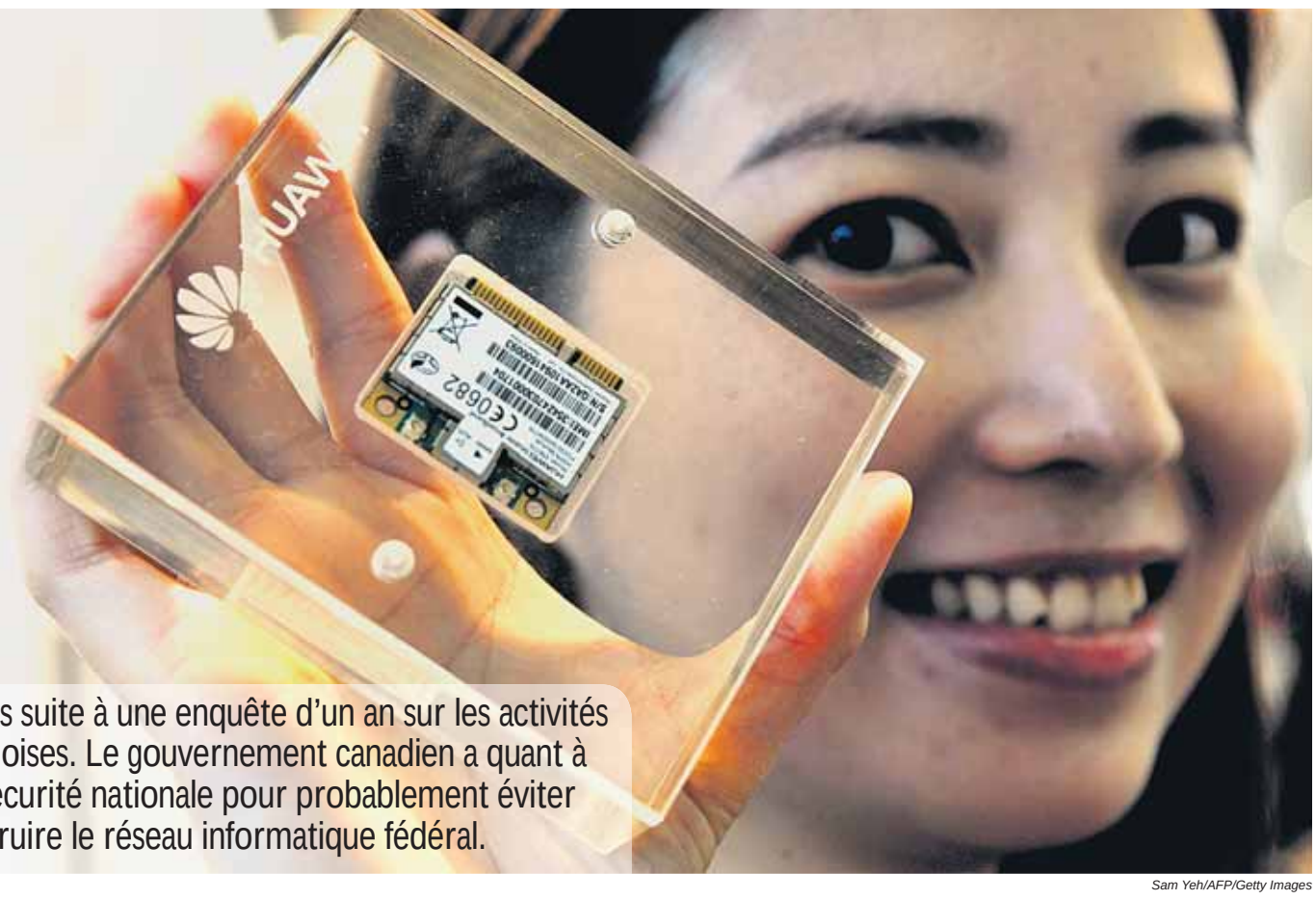
Mars et Avril

Impression vive et fugitive

Un comité du Congrès américain met en garde contre Huawei

PAGE 3

Les risques d'espionnage sont soulevés suite à une enquête d'un an sur les activités de firmes de télécommunications chinoises. Le gouvernement canadien a quant à lui invoqué une exception à titre de sécurité nationale pour probablement éviter que Huawei soumissionne pour construire le réseau informatique fédéral.



Sam Yeh/AFP/Getty Images

L'électronique : cheval de Troie chinois? Un comité du congrès américain craint que les équipements des firmes de télécommunications chinoises soient utilisés pour espionner.

CNOOC, qui veut acquérir Nexen, viole les droits de la personne

Époque Times a appris que la société d'État chinoise est complice dans la persécution du Falun Gong en Chine, participant à l'arrestation, à la détention et au lavage de cerveau des pratiquants de la discipline. **PAGE 3**

Des forces américaines en Jordanie

Washington poursuit sa politique d'implication minimale dans le conflit syrien, mais de ses troupes, possiblement d'élite, sont maintenant à quelques pas de la frontière syrienne pour surveiller de près les développements et renforcer l'allié jordanien. **PAGE 2**

Khalil Mazraawi/AFP/Getty Images

Des soldats jordaniens viennent en aide à de nouveaux réfugiés syriens près de Ramtha le 5 septembre 2012. Les troupes américaines en Jordanie prêteront main forte aux forces jordaniennes pour gérer les effets de la crise syrienne.

Rie Ishii/AFP/Getty Images

Une jeune fille tient une affiche dénonçant l'énergie nucléaire lors d'une manifestation devant la résidence du premier ministre japonais le 20 juillet 2012.

Catastrophe nucléaire au Japon : TEPCO reconnaît sa négligence

Après avoir soutenu que la catastrophe nucléaire au Japon, causée par le séisme et le tsunami de mars 2011, était inévitable, la compagnie japonaise de services publics a fait son *mea culpa* dans un rapport. **PAGE 2**

IMMOBILIER | PAGE 6

La qualité dans le carré doré

Le projet immobilier Oro

INTERNATIONAL | PAGE 2

Deshakalyan Chowdhury/AFP/Getty Images

Un Bhoutan 100 % bio

INTERNATIONAL | PAGE 5

Maghareba/Flickr

Mali : qu'en est-il de l'Azawad ?

ART DE VIVRE | PAGE 8

Nick Laham/Getty Images

Les quatre piliers pour un bon sommeil

SANTÉ | PAGE 9

Gracieuseté de David Chasteen

Architecture et santé

ENVIRO SCIENCE | PAGE 10

Wikipédia: blanchiment du corail

Arrivée d'El Niño, de faible densité selon l'OMM

International

Pourquoi TEPCO n'a-t-elle pas prévenu le désastre à Fukushima?

Jack Phillips
Époque Times

TEPCO, la compagnie japonaise en charge de la centrale nucléaire de Fukushima Daiichi dont les cœurs de réacteurs ont fusionné l'année dernière, a admis le 12 octobre que le désastre aurait pu être évité. Alors pourquoi n'a-t-elle pas pris les mesures nécessaires? La peur.

La compagnie affirme qu'elle aurait pu en faire davantage pour prévenir la catastrophe provoquée par le séisme et le tsunami, qui est devenue le plus grave accident nucléaire depuis Tchernobyl en 1986. Tokyo Electric Power Co. (TEPCO) indique qu'elle savait qu'elle devait améliorer les consignes de sécurité à Fukushima avant que le séisme d'une magnitude de 9 génère d'immenses vagues qui sont venues se briser contre la centrale le 11 mars 2011.

TEPCO indique qu'elle n'a pas adopté certaines consignes de sécurité avant le désastre, car elle craignait ce qui aurait pu survenir si elle avait admis que ces mesures étaient nécessaires.

Un rapport publié par la compagnie mentionne les ramifications politiques et légales négatives si elle avait admis que certains problèmes à Fukushima devaient être corrigés.

Tomohiro Ohsumi/AFP/GettyImages

Des membres de la presse et des employés de TEPCO visitent le site de la centrale Fukushima Daiichi le 26 mai 2012.

«Nous étions préoccupés que si de nouvelles mesures de prévention des accidents étaient adoptées, l'inquiétude pourrait se répandre dans la communauté qui choisit les sites d'implantation [pour de futures centrales] qu'il y a un problème avec la sécurité de nos centrales actuelles», indique le rapport.

Le rapport mentionne également qu'il y avait une «inquiétude concernant les risques de litige» s'il était admis que de «sévères mesures de prévention des accidents étaient nécessaires».

En même temps, «il y avait l'inquiétude qu'en adoptant de telles mesures, la communauté de sélection des sites et l'anxiété du public allaient donner des munitions aux mouvements antinucléaires», ajoute le rapport.

Depuis le désastre de Fukushima, les manifestations antinucléaires au Japon ont pris de l'ampleur, et l'énergie nucléaire a perdu des plumes dans l'opinion publique. Avant l'accident, le Japon était un des pays les plus dépendants du nucléaire.

Cet aveu de la part de TEPCO, une des plus grandes compagnies de services publics au monde, est surprenant, alors qu'elle avait précédemment plaidé que le désastre n'aurait pu être évité.

«En se penchant sur l'accident avec du recul, le problème est que les préparations n'ont pas été faites en avance, alors nous avons besoin d'un "plan de réforme" qui nous permettra de mieux saisir les occasions d'amélioration de la sécurité pour mener à l'adoption de mesures concrètes», indique TEPCO.

«Est-ce que des mesures auraient pu être adoptées en se basant sur les évaluations des tsunamis précédents?», demande TEPCO, à quoi elle répond : «Il était possible d'agir.»

TEPCO a admis qu'elle aurait dû mieux former ses employés dans la gestion de crise, plutôt que de traiter les exercices comme une formalité.

Le séisme et le tsunami ont causé trois fusions du cœur à la centrale, forçant les autorités à évacuer des dizaines de milliers d'habitants dans les environs.

Washington confirme la présence de ses troupes en Jordanie

Alex Johnston
Époque Times

Les États-Unis ont discrètement envoyé une force opérationnelle en Jordanie pour aider les forces armées du pays à gérer le flux de réfugiés syriens et pour observer de plus près le conflit en Syrie.

Le secrétaire à la Défense américain, Leon Panetta, a confirmé le 10 octobre que des troupes travaillaient avec l'armée jordanienne pour surveiller les armes chimiques et biologiques du régime Assad, a rapporté l'Associated Press (AP). La force opérationnelle serait composée d'environ 150 soldats, la plupart faisant partie des forces spéciales, toujours selon l'AP.

«Il y a un groupe de nos forces qui travaillent là-bas pour aider à construire un quartier général afin de s'assurer que la relation est solide entre les États-Unis et la Jordanie. Nous pourrons ainsi faire face à toutes les conséquences de ce qui se déroule en Syrie», a déclaré Panetta alors qu'il était à Bruxelles pour une rencontre de l'OTAN.

George Little, porte-parole du Pentagone, a déclaré que les États-Unis se préparaient à «plusieurs scénarios» si jamais le conflit syrien débordait dans les pays voisins comme la Jordanie. Depuis mars 2011, le conflit aurait fait environ 30 000 victimes.

Tandis que les États-Unis se rapprochent du conflit, la Turquie a récemment averti la Syrie qu'elle allait répliquer «plus férocement» si celle-ci continuait ses tirs d'artillerie en territoire turc.

Thierry Charlier/AFP/Getty Images

Le secrétaire à la Défense américain, Leon Panetta, a indiqué que des troupes américaines étaient présentes en Jordanie.

Il y a deux semaines, un obus syrien est tombé sur une maison à Akcakale, tuant une famille de cinq. La Turquie a répliqué avec des tirs d'artillerie durant plusieurs jours, alors que le Parlement a autorisé l'envoi de troupes de l'autre côté de la frontière si la situation se détériore davantage.

Le Bhoutan cible une culture 100 % biologique d'ici 2020

Kremena Krumova
Époque Times

Dernièrement, le ministre de l'Agriculture et des Forêts du Bhoutan, Pema Gyamtsho, a annoncé un plan ambitieux visant à transformer la production alimentaire afin qu'elle devienne 100 % biologique d'ici 2020. Dans un pays où 79 % de la population est impliquée dans l'agriculture et où, parallèlement, les gens cultivent de hautes aspirations spirituelles, viser l'alimentation biologique peut paraître simple, toutefois de nombreux défis pointent à l'horizon.

«C'est inspirant et ça fait parler. Il sera intéressant de voir s'ils seront capables de soutenir ce projet au cours de la prochaine année – et s'ils pourront dire si la transition a été facile ou non», indique en entrevue Danielle Nierenberg du programme Nourishing the Planet au Worldwatch Institute.

Le Bhoutan est un petit royaume situé dans l'Himalaya, entre l'Inde et la Chine. L'agriculture y est essentiellement une activité de subsistance. Une étude réalisée en 2006 a révélé que plus de 85 % du riz produit dans le pays était consommé sur place. Le commerce des aliments implique surtout les pommes, les mandarines, les pommes de terre et le gingembre.

Toujours est-il que le riz rouge du Bhoutan est un exemple de rentabilité agricole. Beaucoup de cultivateurs de riz dans les zones de haute altitude produisent du riz rouge pour les marchés d'exportation aux États-Unis et en Europe, où environ, selon le ministère de l'Agriculture, 100 tonnes de riz blanchi sont exportées chaque année.

Mme Nierenberg a déclaré que si la décision d'aller vers la culture biologique profitera principalement aux citoyens du pays, il peut aussi servir d'exemple pour d'autres régions et pays à populations réduites, présentant une quantité suffisante de terres fertiles.

«Ils peuvent apprendre du Bhoutan comment faire», a-t-elle ajouté.

L'idée d'aller vers le biologique a fait surface en 2002 lors du Plan national pour l'agriculture biologique au Bhoutan, mais c'est en 2008 que le plan a été élaboré par le ministère de l'Agriculture. Cette politique vise à promouvoir l'agriculture biologique comme pratique courante pour les paysans du Bhoutan afin d'élever leur niveau de vie.

L'agriculture au Bhoutan est déjà presque entièrement biologique, car très peu de pesticides ou d'engrais synthétiques sont utilisés. Il reste pourtant des défis, tels que la sensibilisation et l'explication du biologique aux agriculteurs, parlementaires et consommateurs.

Au Bhoutan, l'agriculture biologique est souvent confondue avec l'agriculture traditionnelle et est ainsi considérée comme arriérée, tandis que l'agriculture moderne est liée aux technologies vertes.

Un autre problème est le manque d'un cadre juridique, de normalisation et d'institutions développées pour soutenir les producteurs biologiques.

La production biologique est aussi reconnue pour son besoin de main-d'œuvre plus grand; or, le Bhoutan ne dispose pas assez de travailleurs. Selon un rapport de 2008, sur une population totale de 634 982 personnes, seulement 49 % pratiquent activement l'agriculture.

«C'est maintenant vraiment le temps que les gouvernements du monde entier s'engagent dans les méthodes agro-écologiques. Ces investissements vont créer une résilience non seulement au Bhoutan, mais partout dans le monde. Ils contribueront aussi à améliorer les rendements», a ajouté Mme Nierenberg.

La spécialiste avertit cependant que l'agriculture biologique n'est pas nécessairement synonyme de durable, en particulier à grande échelle, parce que l'agriculture doit prendre en compte non seulement la façon de réduire l'utilisation de produits synthétiques, mais aussi la façon de contribuer à la biodiversité, la reconstruction des sols, la protection de l'approvisionnement en eau et la prévention de la pollution de l'air.

«Bio ne signifie pas toujours mieux, la durabilité est ce que nous devons viser avant tout», a-t-elle précisé.

Le Bhoutan semble être sur la bonne voie. Selon la politique du ministère de l'Agriculture, «dans un pays où prévaut la philosophie de la "voie du milieu", la plupart des politiques de développement sont inclusives et non exploitantes. Ainsi, la durabilité est encouragée dans tous les projets».

Manan Vatsyayana/AFP/Getty Images

Une femme travaille dans un champ au Bhoutan. Le pays souhaite que toute l'agriculture du pays soit biologique d'ici 2020.

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

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

Rédaction
Mathieu Côté-Desjardins
[mathieu.cote-desjardins@epochtimes.com]

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

Distribution
John Halas

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

Publié par : La Grande Époque Inc.

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.

CNOOC est impliquée dans la persécution du Falun Gong

MATTHEW LITTLE
Époque Times

La société d'État chinoise qui souhaite acquérir la compagnie pétrolière canadienne Nexen est un des employeurs les plus répressifs en Chine, utilisant ses forces de sécurité pour arrêter et emprisonner les pratiquants de Falun Gong.

Le Falun Gong, une discipline spirituelle, a été interdit en Chine en 1999 lorsque sa popularité a éclipsé celle du Parti communiste chinois (PCC). Depuis, le Parti mène une campagne de répression contre le groupe.

Époque Times a appris que plusieurs pratiquants de Falun Gong ont été arrêtés par les forces de sécurité de la China National Offshore Oil Corporation (CNOOC) et celles de ses filiales, dont la Bohai Oil Corporation.

Au total, la compagnie a persécuté plus d'une centaine d'employés qui pratiquent le Falun Gong, selon une porte-parole du groupe.

Les activités tentaculaires de CNOOC à Tianjin, à 140 km à l'est de Pékin, font partie de la vie quotidienne. Bohai Oil Corporation y est impliquée dans une panoplie de secteurs, allant du transport en commun à l'habitation. Il y avait beaucoup de pratiquants de Falun Gong parmi les milliers d'employés de Bohai à Tianjin.

Dans plusieurs cas, les forces de sécurité de Bohai ont directement détenu des pratiquants, parfois durant des semaines, en plus de saccager leurs domiciles. Dans certains cas, les pratiquants qui refusaient de cesser de pratiquer le Falun Gong étaient congédiés, mais plus souvent qu'autrement le département de sécurité les envoyait dans les centres de détention et de lavage de cerveau.

En janvier 2001, des dizaines d'employés ont été envoyés dans des centres de lavage de cerveau et ceux qui n'ont pas abandonné la pratique ont par la suite été envoyés dans des camps de travail forcé.

En 2000, la compagnie a adopté une politique selon laquelle seuls les frais de subsistance de base des pratiquants de Falun Gong allaient être couverts. Certains employés ont donc perdu jusqu'à 100 000 yuans (15 000 $) en salaire.

La participation de CNOOC dans la persécution n'est pas limitée à Tianjin.

À Pékin, Feng Zhiming, directeur général de la filiale de CNOOC Sea Industrial Corporation Property Management Ltd., a été envoyé dans un centre de lavage de cerveau après avoir été trompé par ses superviseurs. Ces derniers lui ont fait croire qu'il allait en voyage d'affaires le 9 avril 2010. Lorsqu'il est arrivé à Haikou, province de Hainan, il a été enlevé et emmené à un centre de lavage de cerveau.

Zhang Wensheng, de la filiale de CNOOC Mining Technical Service Production Engineering Research Institute, a également été enlevé et emmené dans le même centre, en compagnie de six autres personnes.

Les secrétaires du Parti communiste au sein de CNOOC et de ses filiales ont collaboré avec les représentants du Bureau 610 intégrés dans les entreprises pour exécuter le stratagème. Le Bureau 610 est une agence extrajudiciaire de type Gestapo dont la mission est d'éliminer le Falun Gong.

CNOOC Ltd., une filiale de CNOOC, veut élargir sa présence au Canada en acquérant Nexen. Selon un ancien cadre supérieur de CNOOC, CNOOC Ltd. est essentiellement un véhicule pour attirer les investisseurs.

Jeff Yang, un géologue pétrolier maintenant établi à Calgary, a travaillé pour CNOOC jusqu'en 1999. Il affirme que la branche de CNOOC coté en bourse, CNOOC Ltd., qui souhaite acquérir Nexen ne peut être distinguée de sa société mère.

Les deux compagnies partagent la même haute gestion, CNOOC est actionnaire majoritaire de CNOOC Ltd avec 64,4 % des parts. Plus important encore, M. Yang indique que lorsqu'il travaillait chez CNOOC, les deux compagnies fonctionnaient de manière identique à l'interne et étaient inséparables.

«Elles ne font qu'une seule compagnie», explique-t-il.

Liens étroits avec le Parti communiste chinois

Les deux compagnies entretiennent également des liens étroits avec le Parti communiste chinois qui dirige la Chine.

Les postes supérieurs dans les compagnies sont occupés par des secrétaires du Parti de haut niveau, et les directeurs sont nommés par l'opaque département de l'Organisation, un fait soulevé par le critique du NPD en matière de ressources naturelles, Peter Julian. Le plus haut dirigeant de CNOOC, Wang Yilin, est l'équivalent d'un sous-ministre au sein de la hiérarchie communiste. Il est également le secrétaire du Parti dans la compagnie, il est donc le plus important dirigeant du Parti communiste chez CNOOC.

Le gouvernement fédéral révise actuellement la proposition d'achat de Nexen par CNOOC Ltd. Lucy Zhou, porte-parole de l'Association du Falun Dafa (Falun Gong) du Canada, affirme que l'acquisition devrait être autorisée seulement si la compagnie garantit qu'elle ne va plus congédier, détenir et contribuer à la torture et à l'incarcération de pratiquants de Falun Gong.

«Le gouvernement doit demander à CNOOC et toutes ses filiales de cesser de persécuter le Falun Gong avant d'approuver l'offre d'achat», indique Mme Zhou.

La branche de CNOOC à Tianjin a même établi un département pour spécifiquement persécuter le Falun Gong, mentionne Mme Zhou. La Bohai Oil Corporation a, de son côté, mis sur pied un «groupe spécial» pour inciter les employés qui pratiquent le Falun Gong à renoncer à leur croyance.

Depuis 1999, CNOOC travaille de pair avec le PCC pour détenir, laver le cerveau, torturer et emprisonner les pratiquants dans les camps de travail forcé, selon la porte-parole.

«La compagnie émet aussi des amendes sévères et congédie les pratiquants, et parfois saccage leurs domiciles.»

Époque Times a vérifié plus d'une dizaine de cas d'employés de CNOOC qui ont été congédiés, détenus, eu une amende, eu leur salaire retenu, ou ont été envoyés en prison ou au centre de lavage de cerveau par les forces de sécurité de CNOOC.

Le NPD exprime son inquiétude

Le NPD s'oppose à l'acquisition de Nexen par CNOOC, principalement en raison du processus opaque de révision du gouvernement fédéral. Les néo-démocrates ont également soulevé le dossier de CNOOC en matière de droits de la personne et de l'environnement.

Le premier ministre, Stephen Harper, a déclaré le 12 octobre que le système politique et économique chinois était «très différent» et devait être pris en compte par son gouvernement dans la révision de l'offre d'achat, selon Reuters.

«Il y a, bien entendu, une dimension de sécurité nationale à cette relation [avec la Chine] que nous prenons très au sérieux», a-t-il ajouté, selon la Presse Canadienne.

L'offre d'achat soulève également la controverse aux États-Unis, puisque Nexen opère dans le golfe du Mexique. Certains congressistes veulent que le président Obama bloque le transfert des baux à CNOOC pour des raisons de sécurité nationale si elle prend contrôle de Nexen.

La période de révision obligatoire de 45 jours de l'offre d'achat, d'une valeur de 15,1 milliards de dollars, devait prendre fin le 12 octobre, mais le gouvernement conservateur a décidé de la prolonger de 30 jours.

Les entreprises de télécommunications chinoises poseraient une menace aux États-Unis

JACK PHILLIPS
Époque Times

Un groupe du Congrès américain a déclaré la semaine dernière que deux firmes chinoises de télécommunications représentent une menace pour les États-Unis. Ainsi, elles ne devraient pas être impliquées dans des fusions ou des acquisitions de compagnies américaines, car leur équipement pourrait être utilisé à des fins d'espionnage.

Le House Intelligence Committee (Comité sur le renseignement de la Chambre des représentants), après avoir complété une enquête d'une durée d'un an, a indiqué que Huawei et ZTE avaient des liens avec le Parti communiste chinois et ses forces armées. Les compagnies font partie des plus importants producteurs d'équipement de télécommunications au monde.

«Les entités du secteur privé aux États-Unis sont fortement encouragées à tenir compte des risques à long terme pour la sécurité associés à faire des affaires avec ZTE ou Huawei pour de l'équipement ou des services», indique le rapport du Comité.

Aussi, Huawei et ZTE n'auraient pas coopéré pleinement avec l'enquête. Néanmoins, le Comité a indiqué que les États-Unis ne devraient pas boycotter les téléphones cellulaires et autres produits électroniques destinés au marché de consommation conçus par les deux firmes. L'enquête s'est penchée davantage sur l'entreposage d'énormes quantités de données sur l'équipement de réseautique des deux firmes, ce qui constituerait un risque pour les sociétés américaines.

Selon la loi chinoise, Huawei et ZTE doivent se plier au régime chinois si celui-ci leur demande d'utiliser leurs systèmes, indique le rapport. Le régime peut «accéder aux systèmes pour des raisons malicieuses en disant qu'il s'agit d'une question liée à la sécurité de l'État».

«Un État-nation sophistiqué comme la Chine possède la motivation d'altérer la chaîne d'approvisionnement mondiale des télécommunications, et les États-Unis représentent une cible prioritaire», indique le rapport.

Le rapport mentionne également que les agences du gouvernement américain ne devraient pas utiliser des ordinateurs qui contiennent des pièces produites par les deux firmes chinoises, indiquant que des pirates informatiques ont mis la main sur des données confidentielles officielles dans le passé. Les pirates chinois sont aussi reconnus pour cibler à grande échelle la propriété intellectuelle des firmes privées.

«Les protagonistes en Chine qui recherchent des informations sensibles de nature économique ou reliées à la sécurité nationale par l'entremise de cyberattaques courent peu de risque d'être détectés par leurs victimes.»

«Les efforts chinois de collecte de renseignements contre le gouvernement américain prennent de l'ampleur et augmentent en intensité et en sophistication», tandis que les pirates informatiques chinois sont «les auteurs les plus actifs et les plus tenaces d'espionnage économique au monde», poursuit le rapport.

Le régime chinois souhaite pouvoir contrer la supériorité militaire américaine dans l'éventualité d'un conflit, indique le Comité de la Chambre. En insérant des logiciels malveillants dans les équipements fabriqués en Chine et utilisés aux États-Unis, Pékin pourrait mettre en danger l'infrastructure essentielle comme les réseaux électrique et financier.

Par le biais d'un communiqué, Huawei a nié les allégations citées dans le rapport, disant qu'elles «n'ont pas réussi à fournir des informations ou des preuves claires pour soutenir la légitimité des préoccupations du Comité».

«Huawei a coopéré avec le Comité de manière ouverte et transparente et a participé de bonne foi dans l'interaction», indique la déclaration.

ZTE a fait écho aux propos de Huawei, selon Reuters. «ZTE ne devrait pas être le centre d'attention de cette enquête qui a mis de côté les équipementiers occidentaux beaucoup plus importants.»

Huawei ne pourra probablement pas soumissionner pour construire le réseau fédéral

Les risques d'espionnage seraient trop grands

MATTHEW LITTLE
Époque Times

Il est probable que Huawei, le géant des télécommunications chinois, considéré comme un risque d'espionnage aux États-Unis, ne sera pas autorisé à soumissionner pour bâtir la nouvelle infrastructure informatique du gouvernement canadien.

Un porte-parole du Cabinet du premier ministre (CPM) n'a pas directement mentionné Huawei en conférence de presse la semaine dernière, mais il a indiqué que Services partagés Canada – une nouvelle organisation qui prendra en charge les technologies de l'information à l'échelle fédérale – a invoqué une exception au titre de la sécurité nationale pour la construction du réseau.

Cette exception signifie que la construction du réseau ne sera pas soumise aux mêmes exigences imposées aux contrats gouvernementaux par les accords commerciaux.

«Le gouvernement sera très prudent dans le choix [des fournisseurs] pour la construction de ce réseau», a déclaré Andrew MacDougall, directeur des communications au CPM.

«Je vais vous laisser la tâche de réfléchir si Huawei doit faire partie du système de sécurité du gouvernement canadien.»

Services partagés Canada (SPC) a déclaré que le gouvernement prend la sécurité informatique au sérieux et qu'il agissait selon les conseils d'experts en matière de sécurité.

«Notre gouvernement s'est doté d'une Stratégie en matière de cybersécurité pour se protéger contre les menaces, le piratage et l'espionnage électroniques», indique SPC.

Services partagés ne fera pas de commentaire sur un équipementier en particulier.

La semaine dernière, le Comité sur le renseignement de la Chambre des représentants a soulevé les menaces d'espionnage venant des firmes de télécommunications chinoises comme Huawei et ZTE.

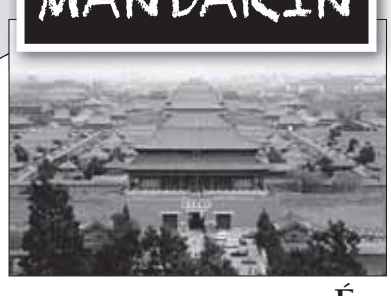
«Huawei, en particulier, a fourni des réponses évasives et incomplètes à des questions touchant l'essence des problèmes en matière de sécurité. L'échec de ces compagnies à fournir des réponses transparentes au sujet de leur relation et de leur soutien au gouvernement chinois remet davantage en doute leur capacité à se plier aux normes internationales», indique le rapport du Comité.

Les États-Unis font face à un barrage presque constant de cyberattaques chinoises ces derniers mois. Des cyberattaques d'origine probablement chinoise ont ciblé plusieurs ministères canadiens au début 2011.

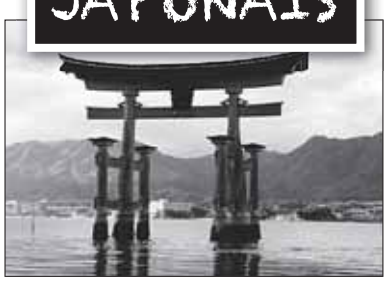
Mike Rogers, président du Comité sur le renseignement, a déclaré à Radio-Canada que le Canada faisait face lui aussi à des risques de cyberattaques chinoises.

Venez apprendre de nouvelles langues !

MANDARIN



JAPONAIS



Également :
Anglais - Français - Espagnol
Portugais - Italien - Allemand - Arabe NOUVEAU

Prochaine session de 7 semaines : 29 octobre 2012

Cours de jour
Cours du soir
Informez-vous au : 514 849-8393 poste 1400

École internationale de langues YMCA
1440 Stanley
5e étage
PEEL Sortie Stanley

www.ymcalangues.com | info@ymcalangues.com

International

PLANÈTE QUESTION ET RÉPONSES

Les manifestations sont-elles une manière efficace de faire changer les choses ?

Les manifestations pacifiques, les grandes manifestations et les manifestations bien articulées peuvent attirer l'attention sur une cause. C'est ce que des journalistes d'*Époque Times* du Canada à Dubaï ont découvert lorsqu'ils ont demandé aux habitants : Les manifestations sont-elles une manière efficace de faire changer les choses?

HALIFAX, CANADA
GARY GROVE, 61 ANS, VENDEUR AMBULANT

Oui. C'est un droit démocratique que de manifester. C'est un droit pour lequel on a dû se battre intensément. Cependant, je ne crois pas dans l'acte de manifester en se couvrant le visage et en causant des dommages ni en commettant des crimes. Ce n'est pas manifester, c'est un acte criminel. Mais sans les manifestations pacifiques, il n'y aurait pas de changement.

ITATIBA, BRÉSIL
FELIPE LIMA, 17 ANS, ÉTUDIANT

Les grandes manifestations font changer les choses parce que les gens entendent ce que les manifestants ont à dire. Quand les manifestations sont petites, habituellement les gens ne portent pas attention. Je crois que les manifestations sont importantes. À ce jour, je n'ai jamais participé à une manifestation.

MALMÖ, SUÈDE
STELIANA MIU, 64 ANS, PROFESSEUR D'HISTOIRE À LA RETRAITE

Oui, je crois que c'est nécessaire parce que les sociétés parfaites n'existent pas dans ce monde, les manifestations sont une manière de montrer les aspects négatifs de la société et qu'il y a des moyens d'améliorer la société. Même si elles n'apportent pas des résultats immédiats et même si elles n'ont pas toujours des résultats positifs, il est bon que les gens puissent exprimer leurs sentiments concernant les aspects plus sombres de la société.

NEW YORK, ÉTATS-UNIS
MOSES LOGAN, 18 ANS

Je ne crois pas, mais je pense que c'est une bonne manière pour que les gens puissent exprimer leurs opinions quant à l'économie et sur la manière que le gouvernement affecte leur vie. S'ils ne manifestaient pas, alors beaucoup d'entre nous ne saurions pas ce qui se passe. Ils sont une voix qui doit être écoutée.

ATHÈNES, GRÈCE
MARIA KOUNELI, 56 ANS, PROPRIÉTAIRE D'ÉPICERIE

Je crois qu'elles ont un certain effet. Je constate que dernièrement il n'y a pas eu beaucoup de changement. Tout est en vain. Actuellement, durant la crise économique, les politiciens ont déjà pris leurs décisions. Il y a longtemps, il y avait des changements. Maintenant, c'est différent.

COMARNIC, ROUMANIE
COSTIN POTROANCHENU, 42 ANS, DIRECTEUR

Oui, elles le sont. Quand vous manifestez, vous demandez quelque chose. Alors c'est une manière efficace d'attirer l'attention sur vos besoins et sur votre souffrance.

DUBAÏ, ÉMIRATS ARABES UNIS
SAMEER MUHAMMAD, 20 ANS, VENDEUR

Non, parce que les émotions n'importent pas aux politiciens. Ainsi, les manifestations ne peuvent faire de différence parce que seuls les politiciens ont le pouvoir et la capacité d'apporter des changements.

Photos par Époque Times

Mario Tama/Getty Images

Des habitants du coin se baignent dans la rivière Xingu près du complexe du barrage de Belo Monte en construction dans le bassin de l'Amazone, au Brésil.

Des tribus amazoniennes occupent le chantier du barrage de Belo Monte

ALEX JOHNSTON
Époque Times

Un groupe d'environ 80 à 120 manifestants venus de diverses communautés autochtones du Brésil ont rejoint pêcheurs et militants pour occuper le chantier de construction d'un immense barrage en pleine forêt amazonienne.

L'occupation Xingu Vivo (Xingu toujours vivant) cible le barrage de Belo Monte, construit sur la rivière Xingu, un affluent du fleuve Amazone, par le consortium Norte Energia au Brésil. S'il est achevé, le barrage sera l'un des plus importants au monde, mais les habitants craignent qu'il ne bloque les eaux et tarisse les rivières qu'ils utilisent pour se déplacer et pour pêcher.

Selon le site Internet du Xingu Vivo, les manifestants ne quitteront pas le site «tant que toutes leurs demandes ne seront pas satisfaites». Les militants accusent Norte Energia de revenir sur un accord signé avec les groupes indigènes cet été, à la suite de l'occupation du site par 150 personnes durant plusieurs semaines.

Selon le site du mouvement, l'entreprise a fermé la rivière Xingu avec un batardeau, un instrument utilisé pour sceller le débit d'eau et permettre les travaux de construction. Cette mesure a été mise en place sans prendre garde aux transports ni aux bateaux des entreprises locales, contrairement à l'accord conclu cet été.

Selon la déclaration de Norte Energia, le groupe considère que «rien ne justifie cette invasion». Les manifestants autochtones et les pêcheurs ont saisi les clés des camions et des tracteurs des ouvriers, les forçant à quitter les lieux à pied.

Norte Energia a rapporté que les manifestants ont blessé un chauffeur du chantier. «Certains ouvriers ont été pris en otage et relâchés quelques heures plus tard», tout le site «a été complètement évacué afin de préserver la sécurité de 900 travailleurs». Selon Xingu Alive, la manifestation était de nature pacifique.

Les manifestants près du batardeau, qui s'étend sur environ 5 kilomètres, ont exprimé leur préoccupation à l'ONG Amazon Watch dernièrement.

«Nous assistons à la ruine de cette terre. L'île de Pimental a été complètement dévastée, avec un seul arbre encore debout, et l'eau est devenue putride. C'est très choquant», a déclaré l'un des militants de l'ONG.

Le groupe Xingu Vivo a annoncé que 120 membres de tribus indigènes, Xipaia, Kuruaia, Parakanã, Arara, Juruna et Assurini prennent part à la manifestation sur le batardeau de Pimental. Ces gens ont rejoint une occupation par les pêcheurs du coin, qui dure déjà depuis plus de trois semaines. Agriculteurs et autres riverains sont attendus. Norte Energia estime l'occupation à environ 80 personnes.

« Nous assistons à la ruine de cette terre. L'île de Pimental a été complètement dévastée, avec un seul arbre encore debout, et l'eau est devenue putride. C'est très choquant. »

Lorsque le barrage sera achevé en 2019, il inondera probablement une zone d'environ 480 km^2 près de la rivière Xingu, provoquant le déplacement d'environ 16 000 personnes, selon le gouvernement brésilien cité par Amazon Watch. De son côté Amazon Watch estime que 40 000 personnes devront être relogées.

Selon Amazon Watch, le gouvernement brésilien envisage de dépenser 1,2 milliard de dollars pour aider les habitants déplacés.

S'il est achevé, ce barrage – estimé à environ 18,5 milliards de dollars – sera le troisième plus grand barrage au monde derrière celui des Trois Gorges en Chine et le barrage d'Itaipu au Brésil et au Paraguay.

Parmi les opposants, on retrouve également des stars d'Hollywood, dont James Cameron, le réalisateur d'*Avatar*. En 2010, il a réalisé un documentaire sur le barrage intitulé *Message from Pandora* comparant les évènements en cours à son film à succès.

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 **125 600 000** 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].

Septième commentaire

L'HISTOIRE DES TUERIES DU PARTI COMMUNISTE CHINOIS

V. LA DESTRUCTION DE LA FAMILLE

Nous n'avons aucun moyen de chiffrer le nombre de personnes tuées dans les campagnes politiques du PCC. Il n'est pas possible non plus de faire des enquêtes statistiques parmi la population, du fait du blocus de l'information et des barrières entre les différentes régions, groupes ethniques et dialectes locaux. Le gouvernement du PCC ne fera jamais ce genre d'enquête d'ailleurs, car cela équivaudrait à creuser sa propre tombe. Il préfère passer sur les détails lorsqu'il s'agit de sa propre histoire.

Le nombre de familles détruites par le Parti est encore plus difficile à estimer. Dans certains cas, une personne est morte et la famille s'est éclatée. Dans d'autres cas, ce sont des familles entières qui ont été décimées. Même lorsque personne n'était tué, nombreux étaient forcés de divorcer. Parents et enfants ont été forcés de renoncer à leur lien de parenté. Certains sont restés infirmes, d'autres sont devenus fous et certains autres sont morts jeunes de maladies graves à la suite de tortures. Les archives de ces tragédies familiales sont largement incomplètes.

Le journal *Yomiuri News* basé au Japon a rapporté que plus de la moitié de la population chinoise a été persécutée par le PCC. Si tel est le cas, on peut estimer le nombre de familles détruites par le PCC à plus de 100 millions.

Par exemple, Zhang Zhixin[1] est très connue parce que l'on a souvent raconté ce qu'elle a vécu. Beaucoup de gens savent qu'elle a subi des tortures physiques, des viols collectifs et des tortures mentales. Elle a fini par en devenir folle et a été fusillée après avoir eu la gorge tranchée. Mais beaucoup de gens ne savent peut-être pas qu'il y a une autre histoire cruelle derrière cette tragédie – même les membres de sa famille ont dû prendre part à «des sessions d'études pour familles de condamnés à mort».

Lin Lin, la fille de Zhang Zhixin, se souvient qu'au début du printemps 1975 :

«Une personne du tribunal de Shenyang a dit à haute voix : «Votre mère est une contre-révolutionnaire à la peau dure. Elle refuse d'être réformée, elle est incorrigible et obstinée. Elle est contre notre grand dirigeant et président Mao, contre la pensée invincible de Mao Tse Toung et contre la direction de la révolution prolétarienne de notre président Mao. Ses crimes sont multiples, notre gouvernement envisage de durcir sa punition. Si elle est exécutée, quelle sera votre attitude?» J'ai été prise de court et n'ai pas su quoi répondre. J'avais le cœur brisé. Mais j'ai fait semblant d'être calme, retenant mes larmes. Mon père m'avait dit qu'il ne fallait pas pleurer devant les autres, sous peine de ne pas pouvoir renoncer à notre lien de parenté avec maman. Alors mon père a répondu pour moi : "Si tel est le cas, notre gouvernement est libre de faire ce qu'il considère comme nécessaire."»

1. Zhang Zhixin était une intellectuelle qui a été torturée à mort par le PCC durant la Grande Révolution culturelle pour avoir critiqué Mao, parlé de l'échec du Grand Bond en avant et dit la vérité. Les gardiens de prison l'ont déshabillée de nombreuses fois, l'ont menottée dans le dos et l'ont jetée dans la cellule de prisonniers hommes pour qu'ils la violent jusqu'à ce qu'elle devienne folle. Lorsqu'elle a été exécutée, comme les responsables de la prison avaient peur qu'elle crie pour protester, ils lui ont tranché la gorge avant de l'exécuter.

Mali : qu'en est-il de l'Azawad?

IRIN News

DAKAR – «En réalité, nous revendiquons notre droit à l'autodétermination. L'autodétermination ne veut pas dire sécession», a expliqué un porte-parole du Mouvement national pour la libération de l'Azawad (MNLA), qui représentait son groupe à majorité touarègue à Ouagadougou à l'occasion de pourparlers avec le président du Burkina Faso, Blaise Compaoré.

Quelle que soit la façon dont le MNLA formule ses objectifs, il n'est pas en mesure d'imposer ses conditions sur l'avenir du Nord-Mali. Pourtant, la rébellion enclenchée par le mouvement en janvier 2012 avait d'abord donné lieu à une série de victoires contre une armée malienne démoralisée, qui avait permis au MNLA de proclamer «l'État indépendant de l'Azawad» le 6 avril et de mettre sur pied un Conseil transitoire de l'État de l'Azawad (CTEA).

Toutefois, ce sont le mouvement islamique radical Ansar Dine, le Mouvement pour l'Unicité et le Jihad en Afrique de l'Ouest (MUJAO) et Al-Qaïda au Maghreb islamique (AQMI) qui se sont rapidement imposés à Tombouctou, Gao et Kidal. Malgré des négociations tortueuses et des allusions à une «fusion» improbable avec ses rivaux, le MNLA s'est largement fait devancer par les islamistes.

Selon sa propre version des faits, le MNLA a pris la décision de se retirer du Nord face aux provocations répétées des djihadistes. Le mouvement soutient qu'il aurait pu combattre contre AQMI et ses alliés, mais qu'il avait préféré éviter des pertes civiles. Lors d'une interview avec l'agence pro-MNLA Toumast Press fin juillet, le porte-parole du mouvement, Mossa Ag Attaher, a nié toute division interne et perte d'orientation et promis que les villes comme Gao et Tombouctou allaient être «libérées des narcotrafiquants, des voleurs et des violeurs».

Magharebia/Flickr

Les rebelles du MNLA ont assoupli leurs perspectives séparatistes.

Le nord du Mali a longtemps été une plaque tournante pour des trafics de drogue, d'armes et d'êtres humains impliquant des groupes islamistes et des intermédiaires touaregs.

Brahima Ouedraogo/IRIN

Le MUJAO et d'autres groupes islamistes exercent un contrôle ferme sur le Nord.

«L'indépendance de l'Azawad reste la seule base de discussion avec le Mali», a dit M. Attaher, tout en qualifiant le Mali d'«État en décomposition».

Une réunion de deux jours s'est tenue à Ouagadougou en juillet, avec le soutien du gouvernement burkinabé, de la Communauté économique des États d'Afrique de l'Ouest et du département fédéral des Affaires étrangères suisse, afin de dresser les grandes lignes d'un programme politique pour le Conseil transitoire de l'État de l'Azawad, de mettre sur pied une plateforme de négociations et de rétablir une certaine cohérence après une vague de déclarations contradictoires.

La veille de la conférence sur le Sahel organisée par les Nations Unies à New York le 26 septembre, le MNLA a envoyé une lettre au secrétaire général des Nations Unies, Ban Ki-moon, avertissant que «sans une implication franche et directe du MNLA dans tout ce qui concerne la crise, il est illusoire d'espérer une solution définitive et une paix durable». La lettre faisait allusion à des pogroms susceptibles d'être menés par l'armée malienne et ses milices contre les communautés touarègues et soulignait que le MNLA était prêt à débarrasser le Nord des narcotrafiquants.

Cependant, la plupart des communiqués et des déclarations faites à New York ont fait peu de cas du MNLA. Les critiques, y compris certains Touaregs, estiment que le mouvement est victime de sa propre médiatisation et de la naïveté (ou du cynisme) dont il a fait preuve en s'alignant sur des groupes qui ne partageaient pas les mêmes objectifs. Sandy Haïdara, député de Tombouctou, a dit que ses soupçons avaient été confirmés. «Où est le MNLA? D'après ce que l'on entend, ils ne se trouvent nulle part dans le Nord. Ils apparaissent dans les médias à l'extérieur du Mali, c'est tout. Ou alors sur Internet, c'est tout.»

Ansar Dine

Tandis que le MNLA s'est engagé dans une nouvelle série de pourparlers à Ouagadougou, des représentants d'Ansar Dine auraient rencontré des porte-parole du gouvernement malien à Alger. Le chef de file d'Ansar Dine, Iyad ag Ghali, figure clé des insurrections touarègues des années 1990, avait fait pression pour que lui soit accordé un rôle moteur au sein du MNLA lors de sa création en 2011. Ignoré, il avait alors utilisé ses contacts de l'AQMI pour fonder Ansar Dine.

M. Ag Ghali se serait converti au salafisme (un courant islamiste fondamentaliste) lors de son séjour comme diplomate en Arabie saoudite. Ses activités et ses intentions concernant le nord du Mali ont fait l'objet de nombreux débats depuis le début de la crise. Les émissaires maliens dépêchés dans le Nord confirment son intention d'imposer la charia et son apparente perte d'intérêt pour la cause azawadienne.

Pourtant, contrairement aux dirigeants d'AQMI et du MUJAO, M. Ag Ghali est un citoyen malien, très influent dans les groupes touaregs, notamment dans les environs de Kidal, et il entretient des rapports de longue date avec l'élite militaire, politique et religieuse. «Ce n'est pas quelqu'un qui veut être taxé de terroriste en raison des gens qu'il fréquente», a dit un diplomate à Bamako qui a préféré garder l'anonymat. «C'est quelqu'un qui accorde de la valeur à sa réputation au Mali et notamment à son statut au sein de la communauté touarègue.»

Selon l'Algérie et d'autres pays, engager des discussions avec Ansar Dine pourrait être la meilleure façon pour le gouvernement malien encore affaibli d'établir un dialogue avec les occupants du Nord. Certains organes de la presse malienne ont laissé entendre que M. Ag Ghali pourrait être «soudoyé» et aurait même mentionné qu'il accepterait une commission pour démobiliser ses combattants.

Source : www.irinnews.org

Philippines

L'accord de paix fait renaître l'espoir à Mindanao

IRIN News

MANILLE – Après des décennies de rébellion dans l'île de Mindanao, située au sud de l'archipel, la signature d'un accord de paix entre le gouvernement philippin et les séparatistes musulmans ouvre la voie à la création d'une nouvelle région autonome, à un meilleur accès des travailleurs humanitaires aux zones de conflit, à la fin des déplacements et d'un cycle d'accords de paix qui ont échoué.

«Cela veut dire que les habitants vont bénéficier d'une stabilité de logement, qu'ils vont pouvoir penser à la construction de leurs communautés sans craindre de nouvelles évacuations», a dit à IRIN Corazon Soliman, secrétaire du département des Affaires sociales et du Développement.

«La population et les travailleurs humanitaires présents sur le terrain peuvent désormais investir dans le développement à long terme.»

L'établissement d'ici à 2016 de la «nouvelle région autonome de Bangsamoro» a été annoncé par le président Benigno Aquino à Manille le 7 octobre, à l'issue de cinq jours de pourparlers de paix à Kuala Lumpur, capitale de la Malaisie. Cet accord devrait être officialisé le 15 octobre.

Selon M. Aquino, la nouvelle entité politique remplacera la région autonome existante : créée en 1996, cette dernière est considérée comme un échec par le président en raison des faits de corruption dans la gestion locale des millions de dollars alloués aux programmes de développement.

Cette rébellion, l'une des plus longues que la région ait connues, a fait quelque 150 000 victimes et plongé cette île riche en minéraux dans la pauvreté. Seuls 40 % des enfants achèvent l'école primaire contre 75 % des enfants au niveau national, et le taux de mortalité des enfants de moins de cinq ans est trois fois plus élevé que le taux national, selon le Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF).

«L'insécurité alimentaire et les autres besoins humanitaires risquent de persister à court terme», a dit le représentant du Programme alimentaire mondial (PAM) aux Philippines, Stephen Anderson, «mais l'accord de paix […] donne un véritable espoir de paix et de développement durables aux habitants de Mindanao».

Philippines_20121015_IRIN

Une jeune fille non loin d'un camp rebelle du sud des Philippines

Le gouvernement conservera les pouvoirs exclusifs en matière de défense et de sécurité, de politique étrangère et de politique monétaire, de citoyenneté et de naturalisation. M. Aquino a cependant indiqué que la région autonome était assurée de recevoir une «part juste et équitable des impôts et des recettes».

Respect du cessez-le-feu par le MILF

Le Front moro islamique de libération (Moro Islamic Liberation Front, MILF), un groupe dissident du Front moro de libération nationale (Moro National Liberation Front, MNLF) qui a signé un accord de paix fondé sur une autonomie limitée par rapport à l'État en 1996, mène une rébellion séparatiste depuis 1978.

«Cet accord-cadre ouvre la voie à une paix finale et durable à Mindanao», a dit M. Aquino, ajoutant que le MILF, fort de 12 000 hommes, a abandonné toute velléité d'indépendance et opté pour l'autonomie.

Les négociations entre le MILF et le gouvernement, qui ont débuté en 2003, ont été marquées par des affrontements meurtriers au cours de ces dernières années. Les deux parties ont failli signer un pacte en 2008, mais l'accord de paix a été déclaré anticonstitutionnel par la Cour suprême. À la suite de cette décision, les rebelles ont lancé des attaques de grande envergure qui ont fait quelque 400 victimes et entraîné le déplacement de quelque 750 000 personnes.

Après sa victoire aux élections de 2010, M. Aquino a relancé les négociations, mais celles-ci ont failli échouer à la fin de l'année 2011, lorsque les forces rebelles ont tué 19 soldats, ce qui a donné lieu à de lourdes représailles de la part du gouvernement et au déplacement de quelque 10 000 personnes.

Ghazali Jaafar, responsable des affaires politiques pour le MILF, a dit que, à la suite de la dernière annonce, les commandants rebelles recevront pour consigne de respecter le cessez-le-feu existant à la lettre. Il a ajouté qu'aucun combat n'avait été signalé cette année.

Les responsables de l'armée philippine ont indiqué espérer que l'annonce offrira un répit aux soldats «à bout de forces» afin qu'ils puissent concentrer leurs efforts sur la réhabilitation des zones de conflit.

Source : www.irinnews.org

IMMOBILIER

La qualité dans le carré doré

NATHALIE DIEUL
Époque Times

Oro

Le bâtiment du projet Oro est un édifice commercial qui va être complètement refait à neuf, à côté du Musée des beaux-arts.

Le projet Oro vous propose de vivre en plein cœur du quartier doré, au milieu des galeries d'art et des boutiques de luxe. «C'est un des plus beaux quartiers, sinon le plus beau quartier du centre-ville», s'exclame Diane Oliver, courtière immobilière du projet Oro. La collection de 40 condos haut de gamme offrira aux résidents une qualité de vie, une intimité et une certaine tranquillité qu'il est difficile de trouver au centre-ville de Montréal.

Le Mille carré doré

Le projet a été nommé Oro, inspiré par le nom du quartier. En effet, *Oro* signifie «or» en italien et en espagnol. Le quartier a déjà été le plus luxueux de Montréal, habité par de riches bourgeois anglais et écossais à la fin du XIXe siècle et au début du XXe siècle. L'histoire a laissé de nombreuses traces dans le secteur, puisque plusieurs résidences privées et édifices patrimoniaux y subsistent. L'environnement architectural et culturel est riche avec le Musée des beaux-arts et une église juste en face, des petites maisons de ville, etc.

Il existe également une vraie vie de quartier qui ne se trouve pas dans tous les secteurs du centre-ville : les petites terrasses où aller prendre son café, les meilleurs restaurants, la boulangerie et les boutiques de luxe. La proximité avec la montagne et ses magnifiques et grands parcs donne un accès à la nature à cinq minutes de marche.

Le quartier doré est maintenant aussi connu comme étant le quartier du musée, où se sont installées de prestigieuses galeries d'art. Certains futurs propriétaires d'une unité chez Oro ont acheté parce qu'ils étaient amateurs d'art, à la fois parce qu'ils désiraient être proches des lieux où ils peuvent admirer les œuvres d'art, mais aussi parce qu'ils étaient fascinés par les noms des appartements : Le Riopelle, Le Molinari, Le Pellan, etc.

Un bâtiment existant

Le bâtiment choisi pour Oro est un édifice commercial des années 1960, qui va être totalement transformé. La seule chose qui sera conservée sera sa structure, parce qu'elle est de bonne qualité : un édifice commercial a des normes de construction plus élevées qu'un bâtiment résidentiel en ce qui concerne la résistance des planchers et la structure. «Mais c'est un projet de construction neuve, parce qu'on démolit tout l'intérieur, on refait l'extérieur, les ouvertures sont refaites», explique Diane Oliver.

L'édifice actuel n'est pas virtuel, et même si son aspect extérieur va être très différent de ce qu'il est actuellement, cela permet aux futurs acheteurs de voir le bâtiment dans lequel ils vont vivre. Avant que commence la démolition intérieure, des photos ont été prises des vues imprenables sur la ville, le fleuve jusqu'à la Rive-Sud et la montagne. Pour profiter de ces vues, chaque unité, même la plus petite, disposera d'un accès extérieur, que ce soit une terrasse ou une loggia, en plus d'avoir une fenestration importante.

Le standard de l'immeuble est le haut de gamme, que l'on retrouve dans les moindres détails, autant dans la conception du bâtiment que dans les finitions. Pour les armoires de cuisine par exemple, les acheteurs ont le choix entre la laque blanche, très tendance, et deux sortes de bois exotiques. Dans la salle de bain, des haut-parleurs sont encastrés et il n'y a plus qu'à installer son iPod pour écouter de la belle musique dans sa baignoire autoportante. Le contrôle de la température de l'eau est thermostatique et un technicien viendra en faire la programmation à l'installation des nouveaux arrivants.

Dans la cuisine, les électroménagers de qualité professionnelle sont vendus à 20 000 $, inclus dans le prix, mais offrent une valeur de plus de 30 000 $. «Nous l'avons fait pour accommoder les gens : notre pouvoir de négociation est plus intéressant que celui de chacun des consommateurs», indique Mme Oliver. En plus des électroménagers traditionnels, ils comportent un cellier et une station de café encastrés. La plupart des visiteurs aiment beaucoup ces attentions, mais ce n'est pas un problème si certains n'en veulent pas.

Une clientèle diversifiée

Oro attire une clientèle diversifiée, à l'image de Montréal : des anglophones, des francophones et des étrangers. La taille du projet, beaucoup plus intime que beaucoup d'autres projets de condominiums, attire «un certain type de clientèle, qui veut vivre discrètement, très confortablement, dans une vie de quartier intéressante», précise la courtière immobilière agréée. Ils veulent garder une certaine tranquillité. «Ils apprécient les vues, ils veulent un bel espace, une qualité de services. Le mot qualité revient souvent : qualité de l'environnement, qualité de l'accueil, qualité des finitions. Ce sont des connaisseurs.»

Ce ne sont pas des premiers acheteurs. Il peut s'agir de couples dont les enfants sont partis, de jeunes professionnels qui n'ont pas encore d'enfant, et qui veulent vivre près de leur travail, ou d'étrangers qui décident de venir s'installer à Montréal. La majorité de la clientèle de Oro achète une unité pour y vivre. Certains achètent une unité plus petite comme pied à terre, mais ils aiment l'emplacement et le confort.

À partir du quatrième étage, il n'y aura que quatre appartements par étage, alors qu'il y en aura cinq aux étages inférieurs. Il n'y aura donc que quatre propriétaires par étages, et pas de longs couloirs, ce qui contribue au sentiment d'intimité de l'immeuble.

Cinq partenaires de renom

Oro est un projet d'une équipe composée de cinq membres d'expérience, qui ont eu un coup de cœur pour l'emplacement et pour ce que cet édifice pourrait devenir. «Ils sont impliqués personnellement dans le projet, et je ne serais pas surprise que certains d'entre eux viennent y vivre», précise Diane Oliver.

Le promoteur du projet est le Groupe Maxera, qui construit des résidences individuelles jusqu'à des complexes de plus de 500 unités depuis plus de 40 ans. Les Immeubles Zamora agissent comme copromoteur immobilier. L'architecte du projet, l'atelier d'architecture Saroli Palumbo Inc., est le lauréat de nombreuses distinctions professionnelles sur une période s'étalant sur plus de 30 ans, par exemple le prix OPAM de la Ville de Montréal, qu'il a obtenu à deux reprises, et le prix Orange de Héritage Montréal, en particulier pour ses conversions d'immeubles.

La conception de la décoration a été confiée à GMS Design Interiors Inc. qui a conçu de prestigieux projets à Montréal et aux Émirats arabes unis.

Le cinquième membre de l'équipe est l'agence spécialisée dans l'immobilier de prestige, Sotheby's International Realty Quebec. Le seul fait que cette agence se soit associée au projet prouve bien la valeur de Oro.

Un service personnalisé

Les promoteurs et architectes du projet, pourtant des gens très occupés, sont tout de même très accessibles. Ils sont disponibles pour répondre aux questions, et il leur arrive même de se déplacer pour rencontrer certains clients avec la courtière.

Les plans peuvent être adaptés aux besoins de la clientèle : certains acheteurs, désirant plus d'espace, ont demandé la fusion de deux unités pour obtenir un condo de plus de 3000 pieds carrés. D'autres voulaient une chambre supplémentaire. L'équipe de Oro est prête à répondre à toutes ces demandes.

«On a le luxe de pouvoir établir des relations très personnelles avec les gens. C'est très spécial et c'est très Sotheby's», souligne Diane Oliver. Cette approche personnalisée se ressent dès le moment où l'on entre dans les bureaux des ventes.

Les acheteurs seront invités à rencontrer la designer lorsque la construction va commencer. Elle les guidera dans leurs choix, en discutera avec eux. «C'est ce qui fait qu'il y a un engagement des acheteurs, c'est comme faire construire sa propre maison. On a l'impression de concevoir son propre univers», explique Mme Oliver.

Pour en savoir davantage :
www.ororesidences.com

Fiche technique

Édifice de 11 étages : 10 étages de condominiums et un étage de *penthouses*.
40 unités au maximum, à partir d'une chambre à coucher

Livraison prévue :
printemps/été 2014

Prix (taxes incluses) : de 488 855 $ (824 pi²) à 2 195 000 $ (2650 pi²)
Penthouse (2 unités seulement) le plus grand : 3850 pi² : 3,7 millions $ («c'est vraiment des exceptions, les gens vont acheter l'espace, et on va concevoir l'espace pour eux.»)

- Plafonds de 10 pieds de hauteur dans tous les appartements
- Terrasse sur le toit avec gymnase vitré, spa extérieur et barbecue.
- Lobby intime avec concierge
- 60 espaces de stationnement souterrain

Oro

Les espaces spacieux seront encore agrandis par une fenestration importante.

Villa Mont-Royal
ÉLECTROS INCLUS, STATIONEMENT INTÉRIEUR AVEC RANGEMENT INCLUS, SUPERBE VUE, PRÈS DES PARCS, DES COMMODITÉS ET DES TRANSPORTS EN COMMUN
À DIX MINUTES DU CAMPUS DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL
PHASE 1
OCCUPATION IMMÉDIATE
PHASE 2
MAINTENANT EN VENTE!!
1, 2 ET 3 CHAMBRES
90 % VENDU
MAINTENANT OUVERT
Bureau des ventes :
155, Chemin Bates # 101
514 439-1600

Mars et Avril

Impression vive et fugitive

MATHIEU CÔTÉ-DESJARDINS
Époque Times

Ayant travaillé pendant trois années comme directeur artistique au sein de l'agence Sid Lee, en particulier pour le Cirque du Soleil, Martin Villeneuve lance son premier long métrage en tant que scénariste, réalisateur et producteur.

Mars et Avril met en vedette Jacques Languirand, Caroline Dhavernas, Robert Lepage et Paul Ahmarani. Le film de science-fiction a été présenté en première mondiale au prestigieux festival international du film de Karlovy Vary (République tchèque) le 2 juillet dernier ainsi que dans le cadre de l'ouverture de la section Focus du Festival du nouveau cinéma (FNC), il y a quelques jours (11 octobre), au cinéma Impérial de Montréal. Bien que *Mars et Avril* ruissèle de beau et d'exploits, il n'arrive pas à balancer force visuelle et durée émotionnelle, qualités que l'on peut attribuer aux classiques de science-fiction.

La musique de Jacob Obus (Jacques Languirand) demeure un incontournable dans le domaine. Il ne serait pas considéré comme une légende sans l'aide de ses amis Arthur (Paul Ahmarani), celui qui dessine les instruments aux formes féminines, et Eugène Spaak (Robert Lepage), celui qui les concrétise. Leur univers connaît quelques turbulences alors qu'une photographe nommée Avril (Caroline Dhavernas) s'approche de plus en plus d'eux. En plein centre d'un Montréal du futur, on suit l'Homme qui s'apprête à marcher sur la planète Mars, mais aussi la vie de chacun des personnages qui se prépare à prendre un important tournant.

Au lieu de parler de *Mars et Avril* comme s'il possédait un scénario béton, il serait plus approprié de faire référence à une enfilade poétique de scènes, à l'occasion sans trop de cohésion et un moyen de justifier de la science-fiction qui demeure un peu trop souvent esthétique. C'est à se demander si Villeneuve a sacrifié une grande part du dialogue (écrit avec une plume brillante) de ses deux photoromans éponymes ou si ces derniers (publiés par Sid Lee et la Pastèque) reposaient volontairement sur un flou inventif, vaporeux et énigmatique. Villeneuve propose à ses personnages un français international de type théâtral particulièrement accrocheur. Certains feront le lien entre le film *Mars et Avril* et *Mr. Nobody*, qui nageait dans les mêmes eaux troublées. Évanescent, *Mars et Avril* s'est doté d'une distribution plastique, mais fiable et éprouvée, tout en étant de seconde importance.

Jacques Languirand (*L'Odyssée d'Alice Tremblay*, *J'en suis*) était plus sculptural que saisissant dans son rôle de Jacob Obus. C'est un peu le même sort qui est réservé, autant à Caroline Dhavernas (*De père en flic*, *Cry of the Owl*) que pour Robert Lepage (*La face cachée de la lune*, *La belle empoisonneuse*). La perruque de l'acteur Paul Ahmarani (*Congorama*, *Le Marais*, *La vie avec mon père*), même étant dans un Montréal futuriste, dépare au charme du film, un peu comme celle de Patrice Robitaille dans *Cheech*. Était-ce une des suggestions de l'acteur et conseiller artistique Robert Lepage? Outre sa tête en bataille, Ahmarani offrait une performance basique, conforme à la norme *Mars et Avril*.

La vision futuriste de Montréal ne peut que valoir de bonnes critiques. La tête de Robert Lepage figure à la liste des effets bien réussis. Villeneuve offre malheureusement peu de «temps-belvédère» pour apprécier tout le travail investi dans son projet.

Le film bénéficie de la collaboration du bédéiste belge François Schuiten, célèbre pour sa série-culte *Les Cités obscures* publiée chez Casterman, qui signe la conception visuelle. Majoritairement tourné sur écran vert, *Mars et Avril* comporte pas moins de 550 plans d'effets visuels d'un calibre impressionnant, réalisés par la société montréalaise Vision Globale.

Ce film-évènement assure au Québec une place au temple des créateurs de films de science-fiction à l'international. *Mars et Avril* compte à bord François Schuiten, concepteur visuel, entre autres, du film *The Golden Compass* (de Chris Weitz en 2007) et plus récemment, *Mr. Nobody* de Jaco Van Dormael (2009). Il ne faut pas oublier la participation de Carlos Monzon, superviseur d'effets visuels qui a touché aux films *Avatar*, *Transformers*, *Transformers: Rise of the Fallen*, *Star Trek*, *Indiana Jones and the Kingdom of the Crystal Skull*, *Pirates of the Caribbean* et *Wall-E*. Pour ennoblir cette équipe impériale se fond une trame sonore du compositeur Benoît Charest, en nomination aux Oscars en 2004 pour *Les Triplettes de Belleville* et le soutien du Cirque du Soleil qui a financé la création des instruments de musique, nécessaires au tournage.

Alliance Vivafilm

Robert Lepage est Eugène Spaak, un savant extravagant à la tête holographique dans le film *Mars et Avril*. À gauche, Jacques Languirand sous les traits de Jacob Obus.

Alliance Vivafilm

On retrouve Paul Ahmarani dans la distribution de taille du long métrage *Mars et Avril*. Il incarne le personnage d'Arthur.

Alliance Vivafilm

Un Montréal futuriste dans les moindres détails, c'est ce que propose le film *Mars et Avril*.

Argo

Le deuxième bon coup de Ben Affleck

MATHIEU CÔTÉ-DESJARDINS
Époque Times

Après l'avalanche de critiques favorables à la suite de la sortie de *The Town* de Ben Affleck ajoutant à son arc la corde de réalisateur, l'acteur récidive avec *Argo*, son second projet, encore plus accompli que le premier, qui est en salle depuis vendredi dernier.

En 1979, en plein cœur de la révolution iranienne, six diplomates sont forcés de fuir l'ambassade américaine et trouvent refuge dans la maison de l'ambassadeur canadien. L'agent de la CIA, Tony Mendez (Ben Affleck) a comme travail de sortir les otages d'Asie. Ayant très peu d'options, il décide de créer un projet cinématographique bidon comme couverture au sauvetage.

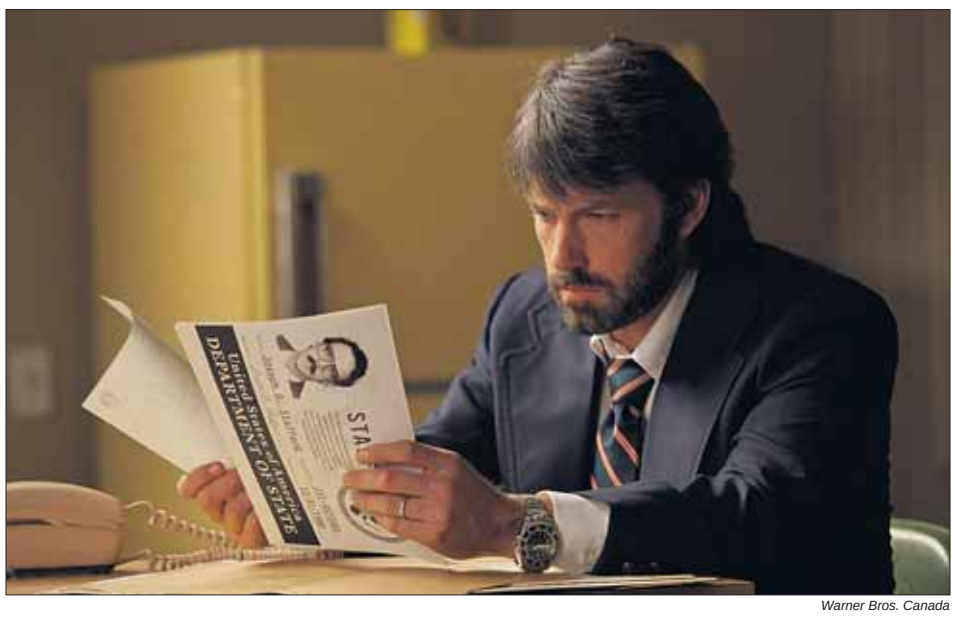
Le personnage mature d'Affleck, continuellement sur des charbons ardents, détient un registre d'émotions limité à être soit préoccupé, soit tiraillé. Bien que l'acteur à l'aube de la quarantaine soit constamment présent à l'écran, il demeure presque transparent. Cette humilité apporte un souffle supplémentaire à chaque composante formant le nouvel opus dans la filmographie naissante du réalisateur.

Dépeint avec une précision stupéfiante, l'Iran des années fin 1970 semble tout à fait fidèle à ce qu'il a été. Le spectateur a l'occasion de faire la comparaison avec certains clichés pris lors de la vraie crise iranienne des otages. Le réalisateur a eu aussi le même souci pour ce qui est de sa distribution en comparaison aux véritables diplomates et autres personnages-clés de cette tranche de l'histoire moderne. Les évènements précédant le conflit fort médiatisé sont illustrés à l'aide de dessins rudimentaires en début de parcours qui mettent habilement la table pour la suite. La trame sonore à l'iranienne, mais aussi à la sauce américaine, fait gagner encore plus de crédibilité à la deuxième œuvre d'Affleck.

Une distribution particulièrement capable est au service de ce drame d'espionnage à sensations fortes. Peu importe le rôle ou la direction dans laquelle on regarde, que ce soit vers la bande des jeunes diplomates, du côté de la CIA ou de certains membres du gouvernement américain, on ne peut qu'acquiescer devant le talent. On trouve, à la tête de ses services, l'austère et inébranlable Bryan Cranston (*Breaking Bad*, *Total Recall*, *Drive*) qui fait un travail à point. L'acteur canadien Victor Garber (*Milk*, *Alias*, *The Big C*) joue supérieurement l'ambassadeur canadien, même si à peine quelques minutes lui sont consacrées.

Bien que la bande-annonce d'*Argo* soit un peu trop généreuse, le suspense qu'elle fournit se veut très bien ciselé. On peut en dire autant sur l'humour qui change résolument le ton que peut avoir le long métrage de deux heures. Le duo John Goodman et Alan Arkin est si appréciable qu'un film entier aurait pu leur être dédié. Malheureusement, leur présence n'aurait pas pu être plus importante sans changer la couleur du film, malgré le goût de les voir plus longtemps. L'idée de Ben Affleck de conjuguer absurde et faits réels déclassifiés se révèle une des visions novatrices des dernières années, autant de sa part que de l'industrie du film qui a donné feu vert au projet.

Intelligent, historique, drôle et vif, *Argo* a quelque chose pour plaire à tous puisqu'il arrive à unifier plusieurs genres cinématographiques.



Warner Bros. Canada

Dans *Argo*, Tony Mendez (Ben Affleck) prépare un stratagème pour le moins biscornu afin de pouvoir sortir six otages d'Iran.

Warner Bros. Canada

Rory Cochrane, Christopher Denham, Kerry Bishé, Scoot McNairy, Clea DuVall et Tate Donovan incarnent les diplomates américains qui cherchent à sauver leur peau dans *Argo*.

Art de vivre

RECETTE

Velouté au poivron jaune et à la tomate

Robyn Mackenzie/Photos.com

Maureen Zebian
Époque Times

Ingrédients pour 4 à 6 portions

- 2 poivrons jaunes
- 2 poivrons orange
- 1,5 kilo de tomates jaunes, de tomates cerises ou de tomates poires
- 1 tasse de bouillon de poulet
- 1/4 de tasse de jus de citron fraîchement pressé
- 1 c. à café de gingembre
- 1/2 c. à café d'anis
- 1/2 c. à café de poivre noir, fraîchement moulu
- 2 c. à café de sucre
- 1 tasse de double crème
- Sel de mer, selon votre goût
- Persil haché en garniture

Comme doré sous le soleil de l'été, ce velouté rafraîchissant est une entrée parfaite pour un repas. C'est aussi un superbe déjeuner avec une salade de la ferme.

Tranchez les poivrons en deux, retirez les graines, le pédoncule et les couper sur la longueur en lanières de 1/2 cm. Coupez aussi les tomates en deux.

Incorporez poivrons, tomates, bouillon de poulet, jus de citron, gingembre, anis, poivre et sucre dans une grande casserole et faites cuire à feu doux. Couvrez et laissez mijoter pendant 1 heure, en remuant de temps en temps.

Laissez refroidir, puis passez au mélangeur pour réduire en purée.

Versez la purée à travers une passoire fine pour enlever les graines et les peaux dures. Incorporez la crème et mettez au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Décorez la purée d'un peu de persil haché.

Les historiographes consciencieux préféraient mourir plutôt que déformer la vérité

Le caractère moral des Chinois s'est transmis à travers des centaines de générations. L'éclat de leur intégrité morale brille à travers 5000 ans d'histoire et fait partie de la culture divine chinoise. En Chine, aujourd'hui, les gens sont devenus indifférents à l'intégrité morale à la suite de la dévastation causée par le Parti communiste chinois. Un célèbre poème : Chant de la droiture écrit par M. Wen Tianxiang (1236-1283, un premier ministre de la dynastie Song et l'un des héros patriotiques les plus célèbres de l'histoire chinoise) raconte l'histoire de la famille d'un historiographe.

Cui Zhu, un officier de la dynastie Qi, assassina l'empereur Qi Zhuanggong en 548 av. J.-C.

Cui Zhu soutint le frère de l'ancien empereur, Chujiu, comme le nouvel empereur Qi Jinggong. Lorsque Qi Jinggong devint le nouvel empereur, il nomma Cui Zhu premier ministre. Afin de cacher la vérité, Cui Zhu ordonna à l'historiographe (l'agent chargé de consigner les activités royales en des chroniques historiques) d'enregistrer la mort de Qi Zhuanggong comme ayant été causée par la malaria.

L'historiographe, conformément à l'éthique professionnelle traditionnelle de «retranscrire l'histoire d'une manière factuelle et franche», refusa fermement. Il grava sur le bambou que Cui Zhu avait assassiné son empereur tel jour spécifique. (Le papier n'avait pas encore été inventé en ce temps-là, aussi les caractères étaient gravés sur du bambou.) Cui Zhu, enragé, tua l'historiographe et détruisit le morceau de bambou.

Le jeune frère de l'historiographe fut rempli d'indignation après avoir appris la mort de son frère aîné. Selon la loi, il succéda à son frère en tant qu'historiographe. Il consigna également l'histoire selon les faits. Cui Zhu abusa de son pouvoir et assassina le nouvel historiographe.

Ce n'est pas la fin de l'histoire. L'historiographe avait deux frères. Le plus jeune succéda alors à ses deux frères aînés en tant qu'historiographe. Ce frère n'hésita pas une seule seconde, il suivit les vœux inaccomplis de ses deux frères et consigna les faits véritables sur le bambou.

Bien que Cui Zhu fut un premier ministre puissant, il fut effrayé par le grand courage des trois frères pour maintenir la justice. Le nouveau bambou gravé en main, Cui Zhu demanda au plus jeune des frères : «Ne chérissez-vous pas votre vie? Aussi longtemps que vous écrivez ce que je vous demande d'écrire, vous ne mourrez pas comme vos deux frères aînés.» Le jeune homme répondit solennellement : «Retranscrire l'histoire selon les faits est la responsabilité intrinsèque d'un historiographe. Je ne peux pas uniquement chérir ma vie et ne pas chérir les faits historiques!»

Face à un jeune homme aussi droit et loyal envers ses responsabilités, Cui Zhu fut rempli d'effroi. Il abandonna et rendit le bambou au jeune historien afin que celui-ci soit préservé dans le recueil historique.

De cette façon, la justice l'emporta sur le criminel, la droiture l'emporta sur le mal et la vérité l'emporta sur le mensonge.

Si Maqian (145-90 av. J.-C.) était un historien de la dynastie Han et il est considéré comme le père de l'historiographie chinoise. Il avait une grande estime pour les actes héroïques et audacieux des trois frères consistant à retranscrire les faits historiques avec l'intégrité de leur vie. Il a écrit leur histoire dans son œuvre célèbre : Mémoires du Grand Historien.

Source : fr.clearharmony.net

Les quatre piliers pour un bon sommeil

Tysan Lerner

Quand arrive l'heure de coucher vos enfants, il se peut que vous pensiez à prier pour qu'ils s'endorment facilement. Souvent, vous passez une bonne heure de va-et-vient dans leur chambre, car ils se plaignent d'avoir soif, d'avoir faim ou trouvent d'autres raisons qui les empêchent de s'endormir.

Pour que vos enfants dorment bien chaque nuit, vous devez leur donner de bonnes habitudes d'hygiène de sommeil. Dr Tom Jackson, spécialiste du sommeil, explique dans un communiqué de presse que l'hygiène du sommeil se réfère simplement à l'ensemble des habitudes et des lignes directrices qui favorisent un sommeil suffisant pour affronter une journée avec dynamisme et vigilance.

Pour Dr Jackson, créateur des programmes audio *DreamChild Adventures*, quatre piliers permettent de jouir d'une bonne nuit de sommeil. Il s'agit essentiellement d'un horaire de sommeil, d'une routine dans la préparation, d'un environnement de sommeil sain et des habitudes de tous les jours.

Horaire du coucher

Notre corps vit selon un rythme défini, appelé le «rythme circadien». Tout au long de la journée, la température de notre corps change, ainsi que notre métabolisme, le cycle hormonal et le cycle de la faim. Ces cycles font tous partie de notre rythme circadien.

Le rythme circadien suit un cycle de 24 heures. Selon les instituts nationaux de santé publique, ce rythme est présent chez la plupart des êtres vivants, y compris les animaux, les plantes et de nombreux petits microbes.

Si nous sommes somnolents une fois la nuit tombée, c'est parce que notre organisme réagit à la baisse de la lumière. De ce fait, quand le soir arrive, notre corps libère de la mélatonine qui provoque la somnolence. Cependant, si nous luttons tout le temps contre notre horloge biologique, nous allons sortir de notre rythme et développerons peut-être des troubles du sommeil.

Afin de garder l'équilibre de notre corps, nous devons nous coucher et nous réveiller à heures fixes. Il est important de suivre cette routine sept jours par semaine pour que le corps comprenne comment définir son horloge interne. Ce n'est pas seulement important pour les enfants, mais c'est aussi essentiel pour la santé des adolescents et des adultes.

Le rituel du coucher

Pour aider vos enfants à s'endormir plus facilement, réduisez leur activité 30 à 60 minutes avant qu'ils aillent au lit. Les enfants adorent jouer, mais s'ils sont excités jusqu'au moment d'aller se coucher, ils seront anxieux à l'idée de tout arrêter, et ce, même s'ils sont fatigués.

C'est pareil pour les jeux vidéo, la télévision et même certaines lectures. L'esprit doit s'apaiser afin d'entrer dans un sommeil profond et réparateur. Si nous stimulons notre esprit jusqu'à l'épuisement, notre sommeil ne sera pas aussi bon.

Cinq minutes avant la fin de leurs activités ludiques, informez vos enfants qu'ils devront arrêter de jouer et se préparer à aller au lit. Passé ce temps, les enfants vont ranger leurs jouets, se laver, éventuellement prendre un bain relaxant – ce qui est toujours agréable – et mettre leur pyjama.

Pour que les enfants se calment davantage, passez du temps tranquillement avec eux, brossez leurs cheveux, parlez avec eux ou lisez-leur une histoire. La création d'un environnement familial calme le soir sera, non seulement bon pour les enfants, mais bénéficiera aussi à la santé des adultes de la maison.

Vous pouvez écouter une musique douce et éteindre la télévision, les jeux vidéo, etc. Enseignez aux enfants comment respirer profondément, comment s'étirer ou même méditer; c'est une excellente façon de les aider à gérer leur stress et à apprendre à décompresser.

Dr Jackson suggère aussi de faire une promenade, un jeu tranquille, tel un jeu de cartes ou un casse-tête avec un enfant plus âgé. Quand les enfants grandissent, aidez-les à choisir une activité adaptée à cette préparation au sommeil, comme écouter une musique calme ou lire des poèmes.

L'environnement du sommeil

L'environnement du sommeil est un facteur très important pour instaurer de saines habitudes de sommeil. Si la chambre est trop froide ou trop chaude, poussiéreuse, désordonnée, bruyante ou mal aérée, n'espérez pas une bonne nuit de repos.

Tout comme nous apprécions avoir un esprit calme et serein avant le coucher, nous voulons aussi que notre environnement domestique le reflète. Un petit rangement avant d'aller au lit, pour que la chambre à coucher ne soit pas encombrée ou poussiéreuse, s'impose.

Si vous ne l'avez pas déjà fait, secouez les draps, les couvertures et faites le lit : vous serez plus à l'aise toute la nuit et ne serez pas réveillés ou dérangés par des draps et des couvertures entortillés.

La température de la pièce doit rester stable : idéalement de l'air frais. S'il fait trop chaud, les enfants risquent de se réveiller en pleine nuit. Veillez à éteindre la télévision et la musique avant d'aller au lit. Pour faciliter les changements hormonaux, créez un environnement aussi silencieux que possible et faites que la chambre soit dans le noir le plus complet possible.

Les bonnes habitudes durant le jour

Tout comme la chambre doit être dans le noir durant la nuit, il faudrait, dès le réveil, exposer les enfants à la lumière du jour. Le corps de l'enfant perçoit ainsi le signal qu'il est temps d'être vigilant et éveillé.

Si les enfants font face à des contrariétés non résolues pendant la journée – telles qu'intimidations ou difficultés avec les devoirs scolaires – l'endormissement peut se révéler difficile. Si vous avez établi un horaire régulier, une routine et un environnement sain, alors vous pouvez vous enquérir de ce qui tracasse vos enfants avant qu'ils ne s'endorment.

Les enfants ont beaucoup d'énergie. Plutôt que de les laisser se dépenser devant la télévision ou dans les jeux vidéo, veillez à ce qu'ils aient suffisamment d'activités physiques au cours de la journée. Trop regarder la télévision ou trop s'adonner aux jeux vidéo excitent l'esprit et empêchent un sommeil calme et paisible.

En plus, préoccupez-vous de la santé de vos enfants. Trop de sucre ou trop d'aliments transformés qui peuvent contenir des allergènes perturbent la digestion et le bon fonctionnement de l'organisme et empêchent également un sommeil réparateur.

Si vos enfants sont sous traitement, parlez avec leur pédiatre des effets secondaires qui peuvent interférer avec leur sommeil et cherchez ensemble une solution alternative.

Tysan Lerner est la fondatrice de Lavender Mamas, un programme d'accompagnement pour les mères qui veulent remettre leur corps et leur santé en forme. Son site est : www.lavendermamas.com

Nick Laham/Getty Images

Même si nos villes ne dorment jamais, le soleil, quant à lui, se couche encore tous les soirs. Si nous voulons bénéficier d'une santé optimale, nous devrions suivre son rythme.

Architecture et santé

James Smith
Époque Times

Vous avez certainement déjà, à titre personnel, ressenti un état de bien-être devant un bâtiment bien conçu, tout comme vous avez pu être troublé ou frustré par un immeuble mal conçu sans pouvoir identifier pourquoi il en était ainsi. Certaines recherches montrent que la conception d'un bâtiment peut affecter votre santé, tout comme elle peut aider à l'améliorer.

Les constructions basées sur les styles anciens visaient un mieux vivre tant pour l'habitation que pour le travail. Les principes de base veillent à conserver un éclairage naturel, une bonne ventilation et un aspect aussi simple et évident qu'une belle vue. Au cours des cinquante dernières années, nombre de ces principes ont été ignorés pour des raisons principalement financières, par manque d'intérêt ou pour la simple raison qu'on croyait que «plus gros, c'était mieux».

Les architectes et les clients de l'ensemble de l'industrie du bâtiment s'intéressent de plus en plus aux conceptions du développement durable. Les lignes directrices du LEED (Leadership in Energy and Environmental Design) ont joué un rôle clé dans le réaménagement des bâtiments bien conçus. Plusieurs rapports viennent prouver l'efficacité d'un bâtiment bien conçu.

Anastasia Harrison, directrice du développement durable de la firme d'architectes Gensler Associates, a plus de 22 ans d'expérience professionnelle dans la conception architecturale et l'expertise LEED. Lors d'un récent séminaire, elle a présenté les résultats de ses recherches sur les avantages des bâtiments écologiques. Par exemple, 80 % des personnes se sentent plus à l'aise et plus chez elles dans les bâtiments écologiques; 29 % ont un taux de satisfaction plus élevé et sont donc plus actifs; le nombre de jours de maladie pour les occupants d'un bâtiment écologique est réduit d'un pourcentage variant entre 2 et 5 % l'an.

Une belle vue pour une meilleure santé

La vue participe au processus curatif. Le chercheur Robert Olbrich a conduit une étude comparative sur des patients pendant plus de dix ans. La moitié de ceux-ci avait une vue sur un mur en brique alors que l'autre moitié avait une vue sur la nature. Ces derniers ont guéri plus vite et leur séjour était plus court d'une journée, selon Mme Harrison.

Elle explique la démarche qui a guidé la conception d'un institut contre le cancer en Arizona. Ils se sont demandé : «Comment amener les gens dans la nature ou comment amener la nature vers eux… Il y a des jardins intérieurs et des jardins extérieurs, n'est-ce pas?» Suivant cette considération, ils se sont rapprochés d'une conception simple de bâtiment dont la vue donne sur les jardins, tout en modifiant la forme du bâtiment on permet aussi une vue plus profonde dans les bâtiments. Cela a fait la différence.

D'autres études psychologiques, menées par Dr Thomas Joseph Doherty, ont montré qu'un bâtiment bien conçu peut abaisser la tension sanguine, soulager l'anxiété, diminuer le stress, raviver le psychisme et diminuer l'hyperactivité chez des enfants en souffrance.

Ces concepts ne sont effectivement pas révolutionnaires. Ce sont des concepts simples qui sont connus depuis des siècles. Il suffit d'observer les cours des châteaux et des monastères d'Europe ou les bâtiments classiques de la Rome antique et de son «forum romain». Toutes ces constructions sont dotées d'une plus grande ouverture sur l'extérieur, donc d'une lumière naturelle plus abondante et d'une meilleure ventilation.

Comme les conditions environnementales se détériorent et les problèmes de santé abondent, il n'est pas difficile de faire le rapprochement. Une solution serait de réintégrer ces considérations environnementales simples dans les bâtiments actuels.

«L'amélioration de la santé de notre planète est intrinsèquement liée à notre propre santé… Notre planète et notre santé ont subi une pression intenable à la suite du développement sans précédent des dernières cinquante années», constate Breeze Glazer, qui travaille pour l'entreprise d'architecture et de design Perkins + Will.

Gracieuseté de David Chasteen

La Casa Redonda, située dans une région retirée d'Akumal, au bord des Caraïbes, au Mexique. La Redonda a des fenêtres qui vont du sol au plafond. Elles donnent autant sur l'océan que sur le jardin de la maison, offrant beaucoup de lumière naturelle.

L'érosion dentaire ou usure définitive des dents

Dre Meerna Howley

L'érosion dentaire peut affecter des personnes de tous les âges. Alors que les acides alimentaires en sont la cause habituelle chez les enfants et les adolescents, chez les personnes âgées, on observe une diminution naturelle de production de salive qui peut conduire à des formes plus sévères d'érosion.

La prise de nombreux médicaments contre les affections courantes telles que l'hypertension artérielle, la dépression, le reflux, la contraception et même la migraine cause une diminution de production salivaire.

La salive protège les dents parce qu'elle neutralise les acides des aliments et des boissons. Si la production de salive est compromise, ces acides ont une plus grande probabilité d'attaquer l'émail de la dent.

Il est important d'être informé des effets secondaires possibles que vos médicaments peuvent provoquer sur la production de votre salive afin de pouvoir prendre des mesures pour diminuer cet effet négatif :

- Évitez les aliments et les boissons acides qui peuvent aggraver une sécheresse buccale, comme la caféine, l'alcool et les boissons gazeuses.
- Hydratez-vous en prenant régulièrement des gorgées d'eau.
- Mâchez de la gomme sans sucre qui stimule la salivation et évacue les acides.
- Votre dentiste peut vous recommander d'autres méthodes selon votre cas particulier, par exemple, un substitut de salive.
- N'arrêtez jamais de prendre un médicament qui vous a été prescrit, même si vous pensez qu'il est à l'origine d'une sécheresse buccale.
- Discutez avec votre dentiste et votre médecin des effets secondaires de vos médicaments et des différentes options qui s'offrent à vous.

Dre Meerna Howley exerce dans un cabinet dentaire à Sydney, en Australie

Saul Loeb/AFP/Getty Images

Des rangs de maïs gravement endommagé par une sécheresse généralisée sur une ferme près de Bruceville, dans l'Indiana, le 16 août 2012.

Le végétarisme comme unique solution d'ici à 2050?

Jack Phillips
Époque Times

Le végétarisme sera probablement la seule option pour nourrir la majorité de la population mondiale d'ici à 2050, en raison de la raréfaction de l'eau et de l'appauvrissement du sol, selon un rapport récent publié par des scientifiques suédois spécialisés en eau, le Stockholm International Water Institute (SIWI).

Alors que la population mondiale approchera les 9 milliards d'individus dans les 40 prochaines années, il n'y aura plus assez de ressources ni d'espace pour élever du bétail, produire de la viande et des produits laitiers. La production actuelle et les habitudes alimentaires vont finir par créer une pénurie alimentaire désastreuse pour le monde, selon SIWI.

Le rapport indique que, à l'heure actuelle, «près d'un milliard de personnes souffrent encore de la faim et de la malnutrition» bien qu'il y ait plus de nourriture que jamais, soulignant le gaspillage et l'inefficacité des modes actuels de production.

SIWI indique l'importance des défis à relever en matière d'eau et d'agriculture, les dirigeants du monde doivent «penser différemment» et se focaliser sur des moyens novateurs pour traiter le problème.

Les scientifiques ont relevé que la lutte contre la faim – et la question même de nourrir la population mondiale – était un phénomène extrêmement complexe, mais qui dépendait globalement de deux éléments : l'énergie et l'eau. Ces deux ressources doivent être considérées comme étant limitées et non comme des ressources inépuisables pour la production alimentaire mondiale.

La sécheresse en Afrique du Nord a créé une pénurie alimentaire pour des millions de personnes, alors que la sécheresse aux États-Unis va également pousser les prix mondiaux des produits comestibles à la hausse d'ici la fin de l'année ainsi que l'année prochaine.

«L'analyse montre qu'il n'y aura pas assez d'eau sur les terres agricoles pour produire de la nourriture pour la population prévue en 2050 si nous continuons à suivre la tendance actuelle et l'évolution vers les régimes des pays occidentaux, qui consistent à manger de grandes quantités de viande», selon le rapport de SIWI.

«Il y aura, toutefois, juste suffisamment d'eau» pour que le régime des gens puisse se composer de 5 % d'aliments d'origine animale, dont la viande et les produits laitiers. À l'heure actuelle, environ 20 % des calories des humains proviennent des protéines animales.

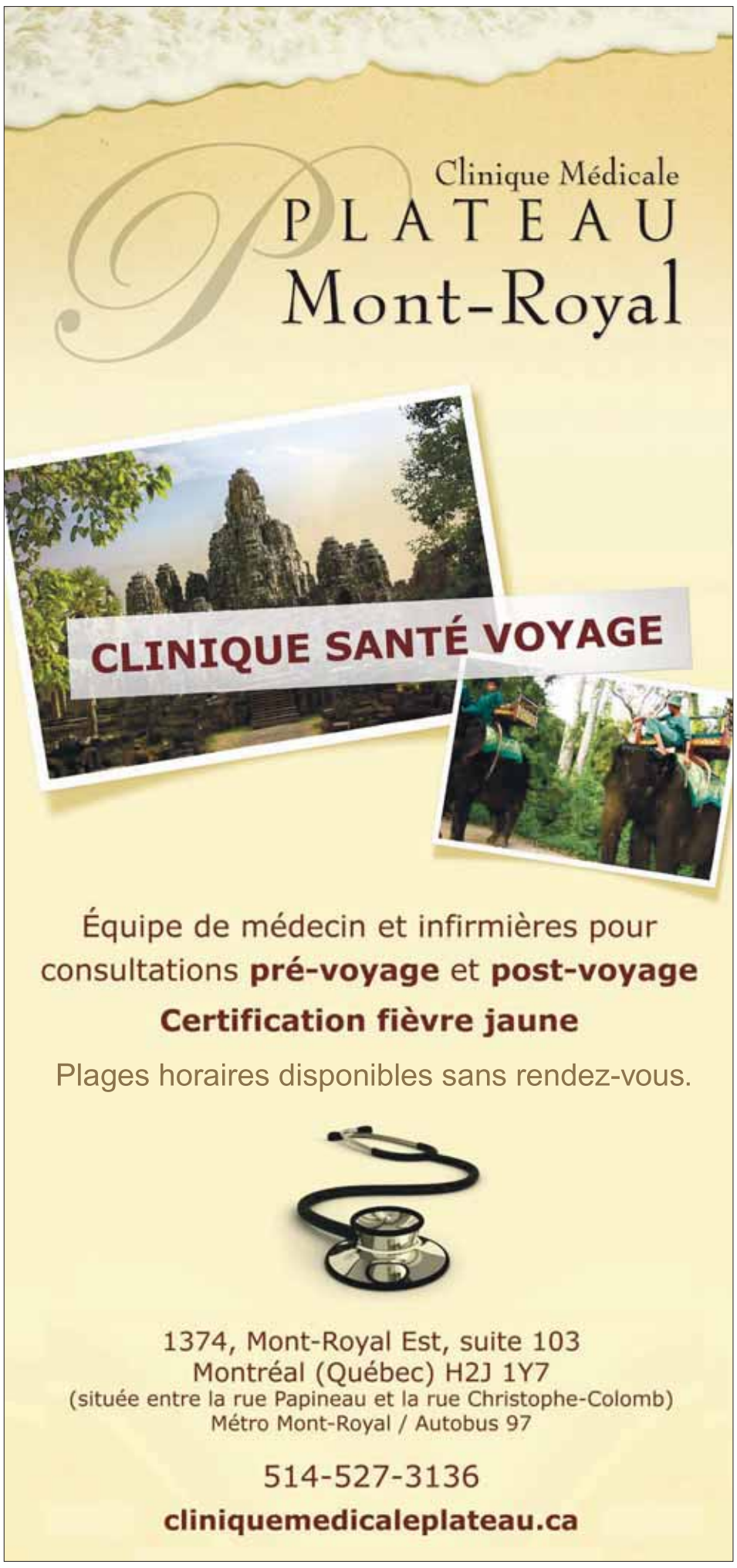
Même si le monde passe à un régime à base principalement de plantes, il est encore difficile de savoir si cela sera suffisant pour éviter une pénurie alimentaire catastrophique.

SIWI souligne que les gouvernements doivent composer avec le gaspillage de nourriture et améliorer le système de production alimentaire actuellement en œuvre.

L'ONU a publié un rapport en juin dernier annonçant que l'agriculture consomme 70 % des réserves mondiales d'eau douce – le plus souvent pour la viande et les produits laitiers – qui exploitent pour leur besoin 38 % des terres mondiales et produisent 19 % des gaz à effet de serre de la planète.

Dans un rapport récent, l'organisation humanitaire Oxfam a déclaré que, du fait que le système alimentaire était globalement faussé, les plus pauvres de la planète risquent de devoir affronter un désastre total lié à la montée en flèche des prix des aliments.

«Les décideurs politiques ont pris pour acquis que la nourriture est bon marché depuis près de 30 ans. Ces jours sont révolus», a-t-elle déclaré en ajoutant que les gouvernements doivent mettre fin au «gaspillage démesuré de nourriture».



Arrivée d'El Niño, mais de faible densité selon l'OMM

Héloïse Roc
Époque Times

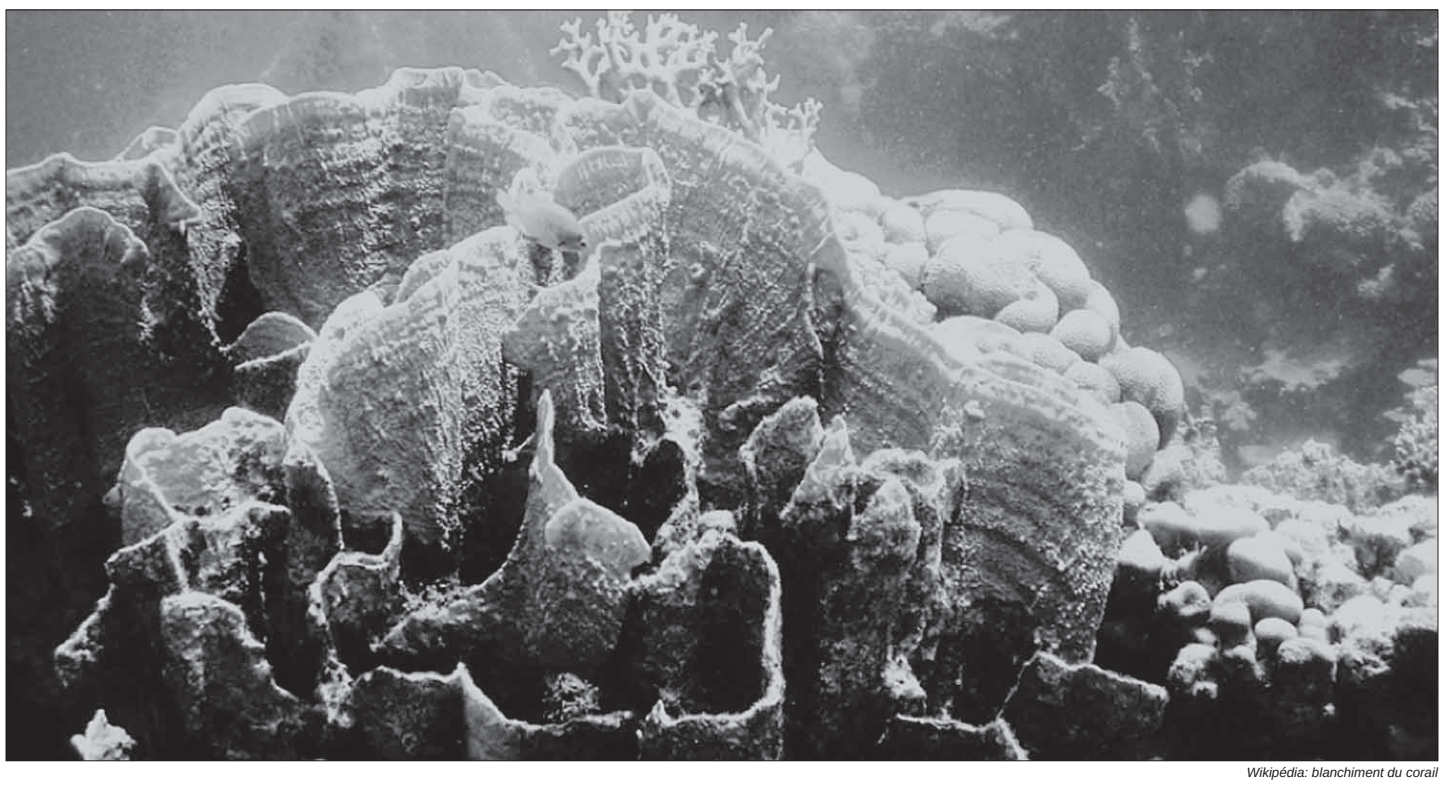
Selon l'Organisation météorologique mondiale (OMM), une anomalie d'El Niño de faible intensité pourrait s'accentuer dans l'hémisphère Nord, surtout en septembre et octobre, et se poursuivre durant l'hiver boréal.

El Niño empêche la formation de tempêtes tropicales sur l'Atlantique

Le phénomène El Niño est une conséquence d'une perturbation de l'océan et de l'atmosphère. Il se définit par des températures étonnamment chaudes de la surface de la mer dans une zone s'étalant du centre à l'est du Pacifique, autour de l'équateur. Dans le même temps, les températures de ces mêmes zones sont inférieures à la normale pendant les épisodes de La Niña. Ces deux phénomènes ont une grande influence sur le temps et le climat à l'échelle du globe. Selon Météo France, «El Niño empêche la formation de tempêtes tropicales et d'ouragans sur l'Atlantique, mais augmente le nombre de tempêtes tropicales qui touchent l'est et le centre de l'océan Pacifique.»

Les manifestations El Niño/La Niña aident à prévoir le climat

Michel Jarraud, secrétaire général de l'OMM, déclare dans un communiqué : «Le progrès des connaissances scientifiques au sujet des épisodes El Niño/La Niña nous a permis d'améliorer de façon spectaculaire notre capacité de prévoir le climat une saison à l'avance.» Il ajoute : «La publication des bulletins Info-Niño/Niña à l'appui des services climatologiques est désormais considérée comme un outil important pour les secteurs de la réduction des risques de catastrophes, de la gestion des ressources en eau, de l'agriculture et de la santé.»



Wikipédia: blanchiment du corail

Le courant chaud apporté par El Niño peut causer d'immenses dommages aux récifs coralliens tropicaux, aux algues et aux poissons.

La température de la mer en surface a augmenté en juillet et août 2012

L'OMM joue un rôle de premier plan dans l'aide aux pays pour pouvoir faire face à la variabilité du climat et s'adapter aux changements climatiques. Les bulletins d'information sont considérés comme une source fiable sur un phénomène qui peut avoir de grandes répercussions sur les populations. Selon le dernier bulletin, la température de la mer en surface dans le Pacifique tropical a augmenté en juillet et août 2012 jusqu'à atteindre des niveaux correspondant à une anomalie d'El Niño pour l'instant de faible densité. Toutefois, la pression du niveau de la mer – les alizés et les nébulosités – est encore restreinte, car une réaction atmosphérique est nécessaire pour provoquer des effets climatiques à l'échelle du globe. Actuellement, le phénomène océan-atmosphère est aujourd'hui dans un état neutre. Toutefois, selon l'OMM, il est plus que probable que ce phénomène évolue vers les manifestations caractéristiques d'un épisode El Niño.

Les conditions climatiques de l'océan Indien et de l'océan Atlantique sont importantes

Cependant, El Niño et La Niña ne sont pas les seuls facteurs qui déterminent les régimes climatiques à l'échelle du globe. Ainsi, les conditions qui règnent dans la partie tropicale de l'océan Indien et de l'océan Atlantique ont aussi une forte influence sur le climat des régions attenantes. Dans les mois qui viennent, les spécialistes de l'OMM produiront des interprétations plus détaillées des fluctuations climatiques.

La provenance du terme «El Niño» vient de l'espagnol et signifie «petit garçon» ou «enfant Jésus». C'était le nom que les pêcheurs de la côte ouest de l'Amérique du Sud donnaient à l'apparition d'eaux anormalement chaudes dans le Pacifique aux alentours de Noël. Le phénomène inverse est appelé «La Niña» et signifie «petite fille».

Changement climatique : cent millions de décès d'ici 2030

Selon le rapport, le PIB mondial déjà en baisse

Jack Phillips
Époque Times

Selon les mises en garde alarmantes d'un nouveau rapport, si nul effort n'est fourni pour freiner les effets du changement climatique, pas moins de 100 millions de décès sont à prévoir d'ici à 2030. En ce moment même, le changement climatique est déjà en train d'étouffer l'économie mondiale.

Ce rapport attendu par vingt gouvernements annonce également que si le changement climatique se poursuit, il s'ensuivra au cours des 18 prochaines années une chute du produit intérieur brut mondial de plus de 3 %. Les coûts pour prendre en charge ce changement climatique et les menaces en conséquence ne sont rien face aux pertes potentielles à prévoir durant les prochaines décennies.

Selon un rapport produit par le DARA and Climate Vulnerable Forum, le changement climatique provoqué par les émissions de gaz à effet de serre est responsable de la fonte des calottes polaires, de la sécheresse, de la montée du niveau des mers, des conditions météorologiques imprévisibles et extrêmes; tous ces effets représentent une menace ou l'anéantissement de plusieurs millions de personnes.

Le rapport indique que, chaque année, 5 millions de décès sont liés aux changements climatiques, dont 400 000 décès sont directement causés par le phénomène. La plupart du temps, il s'agit de problèmes de la faim et de maladies transmissibles. Dans le même temps, le PIB mondial a chuté de 1,6 % en 2010, les pays les moins avancés ayant subi une baisse de 7 %.

Le rapport ajoute que «les pertes vont augmenter rapidement pour atteindre 6 millions de morts par an et une chute de 3,2 % du PIB mondial d'ici 2030»; ce qui signifie que, d'ici 2030, près de 100 millions de personnes sont condamnées à mourir directement ou indirectement du changement climatique.

«Si les émissions continuent d'augmenter au même rythme, comme si de rien n'était... les pertes annuelles globales pourraient dépasser les 10 % du PIB mondial d'ici à la fin du siècle.»

Selon les chercheurs, la plupart de ces décès auront lieu dans les pays en voie de développement, mais les pays développés et les pays avec le PIB le plus élevé seront également touchés.

Selon un communiqué de presse, en moins de vingt ans, la Chine aura à subir des pertes s'élevant à 1,2 milliard de dollars, les États-Unis verront leur PIB freiné à 2 %, celui de l'Inde sera réduit de plus de 5 %.

Pendant ce temps, souligne le rapport, si rien n'est fait, les coûts de la lutte contre le changement climatique ne feront qu'augmenter.

Sheikh Hasina Wajed, la première ministre du Bangladesh, a signalé dans un communiqué de presse : «Après 17 années de négociations internationales, nous sommes toujours sans accord ni action véritable visant à réduire le réchauffement climatique.» Le Bangladesh fait partie du CVF (The Climate Vulnerable Forum) – la tribune des pays vulnérables au changement climatique – en tant que pays de faible altitude qui risque beaucoup face à l'élévation du niveau des mers.

«Si les émissions continuent d'augmenter au même rythme, comme si de rien n'était... les pertes annuelles globales pourraient dépasser les 10 % du PIB mondial d'ici à la fin du siècle.»

«Les experts peuvent remettre en cause tel ou tel aspect des résultats du rapport, mais nous restons convaincus que les recherches ultérieures continueront à en réaffirmer les conclusions», poursuit-elle.

Oxfam International, une association d'aide humanitaire, affirme que les gouvernements du monde entier doivent réagir face à ces données.

«Derrière les statistiques, il y a l'histoire véridique de familles et de communautés pour qui le changement climatique signifie mettre les enfants au lit alors qu'ils ont le ventre vide», a déclaré Jeremy Hobbs, directeur général d'Oxfam. Il qualifie les conclusions du rapport de «stupéfiantes et comme un rappel que l'impact le plus dévastateur du changement climatique est la faim et la pauvreté».

Munir Uz Zaman/AFP/Getty Images

Suriya Begum, une habitante des bidonvilles de la capitale de Dhaka, au Bangladesh, portant son enfant dans ses bras. Un nouveau rapport indique que les pays les moins développés ont subi une baisse de 7 % de leur PIB à cause du changement climatique en 2010.

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 vendre

À VENDRE SALON DE COIFFURE +Équipement + 1 appartement habitable adjacent pour 2 personnes. Seul dans région résidentielle au centre-ville, en face du parc Lafontaine, coin Rachel. En opération depuis 30 ans.
Vente rapide pour cause déménagement.
Appeler Mme Lee : 514 560-2478

PETIT RESTAURANT À VENDRE
dans région Côte-des-Neiges, bas prix.
Appeler Anna : 514 344-8488

RESTAURANT À VENDRE région AHUNTSIC. Sécuritaire, achalandé. Très bon emplacement
120 sièges + sous-sol + stationnement
Prix inclut équipement: 110 000 $ négociable.
514-384-0806

RESTAURANT SUSHI À VENDRE à BOISBRIAND.
25 sièges. Prix 50 000 $
Appelez 450 419-4188 /514 476-7704

À VENDRE ou À LOUER. Espace commercial sur St Denis, près UQAM et Collège Maisonneuve. Très bon pour restaurant à emporter, sandwiches, ongles ou autres commerces. Beaucoup d'étudiants et touristes. Loyer 1250 $ / mois.
514 992-6889

À VENDRE : Avez-vous de l'expérience dans la couture et les altérations d'habits ? Voici l'opportunité ! Commerce établi depuis 25 ans, très bonne clientèle. 19 000 $ Appelez : 514 729-0657

À VENDRE – RESTAURANT BIEN SITUÉ dans station Berri-UQAM, très proche de l'Université UQAM, avec terrasse et permission de tous mets, sauf la pizza. Prix demandé : 174,000 $ négociable. 514 677-0964 // 514 288-8841

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

À louer

BUREAUX À LOUER À VILLE ST-LAURENT
près Métro Du Collège, 300 à 1000 pi². Taxe affaires, chauffage, eau chaude, éclairage inclus. Meublés ou non. Situés au 2e étage d'un centre d'achat occupé avec stationnement. Prix raisonnable. Angelo : 514 341-4900 www.gestionlemonde.com

2 BUREAUX À LOUER DANS VIEUX-MONTRÉAL coin St-Antoine Est et St-Denis. 3000 pi² et 950 pi². Air climatisé, chauffage et électricité inclus, possibilité de stationnement, Métro Champs-de-Mars, en face du nouveau CHUM. Occupation immédiate 514 871-9823

514 937-2756 : GRANDE CHAMBRE À LOUER, près Métro Georges-Vanier, meublée, pour étudiante ou femme aimant la tranquillité, la propreté et ne fumant pas. Pas d'animaux. 350 $/mois. Laisser message : 514 937-2756

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

ESPACE COMMERCIAL À LOUER 750 pi². Très bon emplacement, 8025, Blaise-Pascal, Rivière-des-Prairies, région Montréal, H1E 3X7. Prix: 800 $ rien d' inclus.
438-764-8635 // 514-495-8499

GRANDS APPARTEMENTS 1 ½ et 2 ½ À LOUER sur Ave du Parc, coin Milton. Frais peinturé, 'non fumeur', près Université McGill. Libre immédiatement. Tout compris. Prix 665 $ et 765 $ /mois. Georges 514 772-7357 ou 450 628-7357

À LOUER, JARRY, PRÈS DE CHABOT, 4 1/2 très propre, dans un duplex. Entrées laveuse/sécheuse. Pour locataire sérieux, disponible 1er juillet. 514 721-7860

3 1/2 À LOUER, DANS ROSEMONT
1 pièce double ouverte avec balcon donnant sur parc, sdb, cuisine avec balcon donnant sur ruelle verte, au 2ème étage, calme, propre, entretenu, à louer 560 $/mois, à proximité Jardin Botanique, Hôpital Maisonneuve, Centre de Cardiologie. Idéal pour célibataire, non fumeur, ou profession libérale. Disponible.
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

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

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

COURS ET FORMATIONS

Musique

Ecole Internationale de Chant Populaire, Rock, Jazz, R&B, Gospel, Academia Musika
À Montreal depuis 1995. Technique vocale, articulation, respiration justesse, timbre, stylisme, traitement des cordes vocales, improvisation et soutien. Professeur diplôme de Maitrise Arts, chant et realisation de spectacles musicaux; laureats et diplomes de concours/festivals internationaux. 506 Cherrier, metro Sherbrooke. Tél. 514 845-3733

ACADÉMIE DE MUSIQUE DE LASALLE
Cours de guitare, basse électrique, piano, clavier, chant, saxophone, flûte à bec, violon, batterie, théorie musicale et composition, écriture de chanson, etc. 10 % de rabais sur 10 leçons (45 à 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

PROFESSEUR RUSSE DE PIANO, diplômé Conservatoire Tchaikovsky et UDM. 15 ans d'expérience, tous les niveaux. Cours privés, approche personnalisée, préparation examens RCM et McGill. Profitez de l'excellence de l'école russe! 50$/h. 514 462-8579 www.montrealpianoduo.com.

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

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

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

Arts Visuels

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

Langues

COURS PRIVÉS DE FRANÇAIS
Niveaux primaire et secondaire, offerts à mon domicile (quartier Rosemont). Expérience pertinente, 25 $ / h.
Appeler : Isabelle 514 573-1605.

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

Professeure de français avec 10 ans d'expérience. Aide aux enfants pour faire leurs devoirs et leurs leçons du primaire au secondaire, prépareration aux examens du Ministère de l'Education du Québec ou corriger des thèses de Maîtrise. Linda 514 373-7215

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.

Divers Cours

COURS COMPLET DE : couture, broderie, crochet, patchwork, tricot... Aussi des garnitures de toutes sortes et coton pour patchwork. Appelez Marya : 514 543-1203. Visitez au 5145 boul. Décarie (Métro Snowdon)

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

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

SERVICES

Déménagement

DÉMÉNAGEMENT HIDALGO Résidentiel et commercial. Service professionnel. Confiance et sécurité. Estimation gratuite. Prix raisonnable. Appeler Dionicio : 514 805-9662 ou 514-699-2009 (langues parlées : français-anglais-espagnol).

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

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

Rénovation

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

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

Impôts-Comptabilité

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

FORMATION COMPLÈTE DES LOGICIELS EN COMPTABILITÉ. Simple Comptable, Acomba, Quickbook, Avantage. Appeler 514 577-5500

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 Enregistre Épargne Étude convenable grâce à une bonne sélection des institutions financières.

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.

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

Immigration

SERVICES D'IMMIGRATION
Évaluation du dossier, Visa touriste, Résidence permanente, Travailleurs qualifiés, Étudiants étrangers, Investisseurs, Parrainage membres de famille, Travailleurs temporaires, Citoyenneté, etc.
Appelez 514 660-8027 ou rendez-vous au 645, boul. Décarie, métro du Collège

AVOCAT EN IMMIGRATION
Services immigration canadienne à prix abordables. Parrainage pour conjoint, certificat sélection Québec, autres demandes immigration/ Visa temporaire. Appelez pour consultation sans frais: 514-233-6580 ou
canady97@yahoo.ca

Divers Services

Multi-Prêts HYPOTHÈQUES
AGENCE HYPOTHÉCAIRE
Grégoire Lafontant
Courtier Hypothécaire
Mortage Broker
Tél: (514) 516-4058
Fax: (514) 906-6623
• Pré-qualification
• Achat
• Refinancement
• Investisseurs
Programme pour nouveaux immigrants et travailleurs autonomes
www.multi-prets.com/gregoirelafontant

DEVON L. WYRE Commissaire à l'assermentation. Pour rendez-vous, appeler 514 366-1512
Courriel : devonlwyre@bell.net

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

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

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

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

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

DIVERS

À VENDRE Petit réfrigérateur Haier
presque neuf 120 $
Laisser message : 514 937-2756

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.

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.

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

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

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

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

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.

Me Daniel Caisse
AVOCATS -LAWYEARS
Depuis 1983
Tél.:514-288-2250
Courriel : info@danielcaisseavocats.ca
4, rue Notre-Dame Est,suite 601, Montréal, QC H2Y 1B8

3516, Lacombe, Suite 307,
Montréal, Qc, H3T 1M1, Canada.
Tel.:**514 839-3875** ou **514 815-0761**
Email: avocate@canadian-dream.ca
info@canadian-dream.ca
www.canadian-dream.ca

ALC Français English Español Mandarin
Académie Linguistique Charlemagne Inc.
Groupes de 3 à 9 personnes ou cours privés
Programmes offerts : Intensif ou Partiel
Jour 25H/Sem. - 15H/Sem. - Soir 6H/Sem
A partir de 7 $/H*
*Certaines conditions s'appliquent
Centre Agréé d'examens
+
Cours de préparation aux tests
TOEFL iBT – TOEIC – TFI – TEFaQ
450 rue Sherbrooke Est, Suite 270
Montréal (Qc), H2L 1J8
514 844 - 4849
www.alcmontreal.com

CHAUSSEZ EN GRAND
www.chaussezengrand.com
Boutique de chaussures spécialisée
Grandes pointures uniquement
7573, rue Saint-Hubert
Montréal, Qc
H2R 2N5 (Jean-talon)
Femme 10 et +
Homme 12 et +
(Largeurs disponibles)
514 276-SHOE (7463)

AMEUBLEMENT Snowdon Inc. entreprise A.L.I.
Ameublement Snowdon Inc.
Distribution et vente des produits de marque, selon vos besoins et budgets. Meubles et unités de bureau, neufs et usagés ou sur mesure. Venez rencontrer un de nos conseillers. Près du quartier chinois.
330, rue St-Antoine Est, Montréal QC H2Y 1A3
514 866-3807 // 514 866-5923
www.ameublementsnowdon.com

DENIAN® Électrique
Entrepreneur électricien
Membre de la CMEQ et RBQ
RBQ : 5643-5134-01
Service professionnel. Travaux garantis.
- Rénovation
- Travaux électriques
- Expertise pour assurance

514 632-0618

WIN PHUONG NGUYEN
Courtier immobilier
Cell.: 514 983-9129
winphuong@hotmail.com
Téléphone : 514.448.5288
Fax: 514.448.5289
Century 21
300, boul. Marcel-Laurin # 107
Saint-Laurent Qc H4M 2L4
CENTURY 21 INNOVATION
Courtier immobilier agréé
Chaque franchisé est indépendant et autonome de Century 21 Québec
TRIPLEX :
2 X 3 1/2 ET 1 X 6 1/2 +
bachelor et garage
Métro St-Michel
Prix réduit à : 479 000 $

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
Assurance Responsabilité
Techniciens Diplômés
(514) 766-4387 RONGEUR
514 766-4387 www.extermination4as.com
10 $ de rabais, un coupon par client

ANNONCES SPÉCIALES

COURS ET ATELIERS D'ÉVEIL À LA CRÉATIVITÉ
Dessin et peinture
À l'aide d'exercices psychocorporels (enracinement, respiration, etc.) pour stimuler votre énergie vitale et vous centrer sur le présent, le but de ces cours et ateliers est de réapprendre la spontanéité du geste, recontacter avec votre intériorité, libérer votre imagination, affirmer votre personnalité et exprimer votre potentiel créateur dans tous les domaines de votre vie.
Lilissa Fortier
Artiste-peintre professionnelle
Professeure d'art, dessin/peinture
Psychothérapeute en analyse psychocorporelle dynamique
514 590-0308 www.creationsplurielles.com atelierlilissa@hotmail.com

COURS DE CUISINE VÉGÉTARIENNE ET NATURALISTE
Date : du 16 et 23 octobre 2012
Lieu : Église Adventiste Hispanique
1001, rue Galt, Verdun H4G 1C4
Langues : français, anglais, espagnol
Inscription : 514 677-0420
5006, ch. Queen-Mary (Métro Snowdon)
Coût : 10 $

Bonne nouvelle! Le 11 octobre dernier, le Y des femmes de Montréal a célébré la 1re Journée internationale des filles déclarée cette année par les Nations Unies lors d'une exposition multimédia ouverte au grand public *De leur regard nait une histoire*. Restez informer de notre actualité et de nos évènements à venir en consultant notre site **www.ydesfemmesmtl.org**

Nouvelle session de cours personnalisés de
Ballet contemporain
et de Santé pour le dos
Inscription : 25 $
École Suzanne Claveau
Tél. : 514 374-7969
Ecolesuzanneclaveau@gmail.com

PRESTI FLEURS 514 273-7475
Livraison partout Montréal et banlieues
Annie Tran
Presti Fleurs
- Bouquets et arrangements pour toutes occasions
- Plantes naturelles / artificielles
- Commande par téléphone

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

PLANTES EXOTIQUES
pour votre maison, bureau et jardin/paysage
www. flora exotica .ca
(514) 268-2323, 747-7618
Grande collection de plantes exotiques : herbes, légumes, fleurs et fruits.

Angelina Services d'entretien Bio
Entretien et nettoyage commercial, industriel ou résidentiel
Édifices à condo, bureaux, cliniques, restaurants
Nettoyage après rénovations ou sous contrats
Produits biodégradables et prix abordable
Contrat à long ou court terme
Références disponibles
438 992-3151 ENTREBIOVERT@LIVE.CA

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

IA INDUSTRIELLE ALLIANCE
ASSURANCE ET SERVICES FINANCIERS INC.
1000, boul. Saint-Jean
Bureau 600
Pointe-Claire (QC) H9R 5N9
Tél.:514 697-7424, poste 255
Sans frais: 1 800 268-7424
Cell: 514 992-6426
Téléc: 1 888 781-7419
tv.nguyen@agc.inalco.com
www.inalco.com
Thanh Van Nguyen
Conseillère en sécurité financière
Cabinet de services financiers
Votre partenaire de confiance

Assurance	Épargne
- vie individuelle	- placements à intérêt garanti
- invalidité	- fonds de placement distincts
- accidents	- rentes individuelles
- maladie grave	- régimes enregistrés d'épargne-retraite (REER)
- auto, maison voyage	- régimes enregistrés d'épargne-études (REEE)
	- comptes d'épargne libre d'impôt (CELI)
- hypothécaire	- fonds enregistrés de revenu de retraite (FERR)

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
- 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
- YMCA, 1440 rue Stanley 5e étage
- 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
- Société de développement de Montréal, 330 rue Champs de Mars

VOYAGE

La Thaïlande, un petit paradis sur terre

2e partie

Charles Mahaux

Le Wat Phra Kaeo, un feu d'artifice architectural

Christiane Goor
Époque Times

Le paradis bouddhiste sur terre

Les temples ont de quoi émerveiller le voyageur. Une architecture sophistiquée, une ornementation exubérante, l'éclat des ors et surtout la sérénité et la profonde spiritualité qui se dégagent des lieux. Ouverts à tous, on y croise chaque jour de nombreux fidèles qui viennent s'y recueillir un instant.

L'enseignement de Bouddha propose un système philosophique et moral profondément pacifique, qui n'exige aucune foi aveugle. Rien n'arrive par hasard, dit Bouddha, et le salut de l'homme dépend de sa propre volonté. Les vies se succèdent, pavées de souffrances inéluctables. Seul l'homme peut y mettre fin s'il fait l'effort de respecter une discipline morale qui lui permettra d'accéder au détachement complet des choses terrestres. Le nirvana ainsi atteint n'est ni la vie ni la mort, mais la connaissance suprême qui supprime toute souffrance. La Thaïlande compte un nombre incalculable de temples qui sont autant de lieux ouverts et conviviaux où les moines prônent une vie en paix et en harmonie avec les proches mais aussi avec la communauté des êtres vivants, qu'il s'agisse d'animaux ou de plantes. Aucune rigidité dans la dévotion à Bouddha en Thaïlande. On lui fait le *wai*, mains jointes à hauteur de visage, on le couvre de paillettes d'or à deux sous achetées dans les temples, on dépose des figurines naïves à ses pieds. Ces lieux de culte font partie intégrante de la vie quotidienne des Thaïlandais.

Le plus surprenant encore pour l'étranger, c'est que tous les temples ne sont pas anciens comme on pourrait l'imaginer. À une dizaine de kilomètres au sud de Chiang Rai, dans le nord du pays, se dresse le Wat Rong Khun, plus communément appelé le «Temple Blanc». En effet, en rupture totale avec les autres temples, il est d'une blancheur étincelante, incrusté de surcroît de milliers de fragments de miroirs qui contribuent à plus d'illumination encore. Ce temple construit par un artiste local de renom est entièrement financé par la vente de ses toiles exposées dans un bâtiment annexe. Cette construction moderne et exubérante est loin d'être finalisée, à l'image de la *Sagrada Familia* de Gaudi à Barcelone. Le pont à franchir avant de pénétrer dans le temple représente la traversée de tous les cycles de renaissance symbolisés par des mains qui paraissent sortir du sol ou de l'eau. À l'intérieur, les fresques murales mêlent des symboles bouddhistes et des versions édulcorées de notre monde contemporain, avec des images surprenantes de Ben Laden et de G.W. Bush, de Spiderman et de Batman, visions naïves où s'affronte la spiritualité paisible orientale au chaos de la surconsommation et de la modernité à outrance. Ce site scintillant attire des foules recueillies qui n'hésitent pas à laisser leur obole pour que puisse se poursuivre ce tribut offert à la pureté du bouddhisme.

La même dévotion se retrouve ailleurs dans le pays, jusque dans les coins reculés. Un conseil : gardez pour la fin de votre séjour la visite des temples majeurs de Bangkok. Leur beauté est tellement spectaculaire et la ferveur des fidèles y est si intense, comme si la vie grouillante au cœur de la capitale obligeait à cette pause de recueillement pour mieux y survivre, que tous les autres temples du pays pourraient paraître ternes après ceux-ci. Le Wat Pho abrite la célèbre statue du Bouddha couché (45 mètres de long) entièrement recouverte de feuilles d'or. Autour du temple principal, deux galeries, où sont alignés pas moins de 400 bouddhas assis, offrent une ombre bienfaisante et appellent à la sérénité. Ici, on n'entend que des chuchotements pour ne pas rompre le recueillement des uns et des autres. À deux pas, le Wat Phra Kaeo, dans l'enceinte du palais royal, est une explosion de dorures, de faïences, de céramiques, de couleurs et de statuaires. Un feu d'artifice architectural qui donne le tournis au voyageur peu habitué à cette profusion qui encadre le temple principal où apparaît la minuscule statue du bouddha d'émeraude, emblème royal de la dynastie, dont la taille atteint à peine 66 cm. Juchée sur un piédestal en or à près de 11 mètres du sol et sous un parasol doré à 9 étages comme le veut la coutume, elle a quelque chose de dérisoire qui sied bien à ce pays qui, décidément, multiplie les paradoxes aux yeux d'un Occidental.

Charles Mahaux

Chaque statue offre un espace de méditation inspirée par l'attitude ou le regard du Bouddha.

Infos pratiques

Infos : Touring Authority of Thaïland, rue des Drapiers 40 à 1050 Bruxelles ou au www.tourismthailand.org. Si vous cherchez un tour local pour organiser votre séjour, adressez-vous à Travel Hub installé à Chiang Mai, il est de bon conseil et offre un bon rapport qualité/prix www.travelhubchiangmai.com

Tamar center http://www.tamarcenter.org/

Argent : L'unité monétaire est le bath et le change s'effectue partout sans souci. Toutes les grandes villes proposent aussi des distributeurs automatiques. Les cartes de crédit sont relativement bien acceptées dans les hôtels et les restaurants, mais la plupart des achats se paient en argent liquide.

Se loger : La Thaïlande propose de tout en ce qui concerne le logement et à tous les prix. À Bangkok, n'hésitez pas à vous offrir l'hôtel boutique Aurum www.aurum-bangkok.com, un havre de paix et de charme à bas prix le long du fleuve, à deux pas du Grand Palais. À Chiang Mai, le Thapae Gerden Guest House est idéalement situé et de bon confort à un prix compétitif. www.thaphaegardenguesthouse.com.

Se restaurer : On peut se restaurer à toute heure de la journée et, si on n'est pas effrayé par les piments, on peut s'adresser aux stands ambulants sur les trottoirs et les marchés. Ce sont les épices et les herbes qui donnent sa saveur à la cuisine thaïe. Le riz et les nouilles frits sont à la base de l'art culinaire. À combiner avec du poulet, du bœuf ou du porc. Goûtez la salade fraîche et légèrement piquante de papaye verte et en guise de dessert du riz collant nappé de lait de coco et accompagné de fines lamelles de mangue. À accompagner d'une bière thaïe bien fraîche ou d'un jus de fruits frais.

Massage : La tradition des massages est une pratique très répandue en Thaïlande, c'est un acte quotidien de convivialité et de réconfort. Le massage thaïlandais revient à travailler le corps à sac, par-dessus les habits du patient. C'est par des pressions exercées avec les pouces, les coudes et les pieds d'une part, par des postures d'étirements et des mobilisations articulaires d'autre part, que le massage thaï permet de rétablir l'équilibre et la dynamique énergétique du corps. Vous pouvez vous offrir un massage en rue ou dans les jardins des *guest house*, mais il en est d'autres proposés dans des écoles de massage, avec un décor plus raffiné (salon, douche, peignoir et collation) pour un prix très raisonnable, à peine 20 euros pour deux heures comprenant massage thaï sur tout le corps, massage des pieds et bain de vapeur. Le transport est inclus dans le prix. Une adresse à Bangkok Sukhothai Welness Centre dans le quartier de Dusit, Sukhothai Road 11, en contact avec la plupart des hôtels.