大紀元 ÉpoqueTimes
ÉDITION MONTRÉALAISE

9e année nº 3 www.epoquetimes.com 4 au 17 février 2013

ART ET CULTURE PAGE 8

Populaire

Taper à la vitesse de l'amour

DÉNEIGEMENT À MONTRÉAL

LA BATAILLE HIVERNALE

La neige a un important impact sur notre quotidien : ralentissement des services, annulation d'évènements, fermeture de routes et peut même être la cause de décès. Le budget annuel de 150 millions de dollars injectés dans les opérations de déneigement de la Ville peut certes contribuer à traverser l'adversité hivernale, mais ne pourrait garantir l'entière satisfaction de sa population.

PAGES 2 ET 3

Déneigement Montréal

THE NEW YORK TIMES
SHANGHAI BUREAU
纽约时报上海分社

Quand la censure ne suffit pas

Le régime chinois ne s'arrête pas de censurer les informations. Il s'attaque maintenant aux médias occidentaux pour surveiller leur couverture de la Chine et pour recueillir des informations sur leurs employés. Le *New York Times* et le *Wall Street Journal* ont révélé la semaine dernière qu'ils avaient été victimes de cyberattaques à la sauce chinoise.

PAGE 4

Peter Parks/AFP/Getty Images

Peut-on parler de tout sur Skype?

Pour nous, bons citoyens, qui n'avons rien à cacher, la sécurité de Skype peut être importante, mais elle n'est pas vitale. Ce n'est pas le cas pour les gens qui l'utilisent dans des pays autoritaires. Cependant, dans un cas comme dans l'autre, Microsoft, propriétaire de Skype, reste vague sur l'accès donné à des tierces parties.

PAGE 4

Justin Sullivan/Getty Images

Mali : islamistes chassés, populations soulagées

On peut maintenant recommencer à vivre et commencer à reconstruire depuis que les milices islamistes ont été chassées de grands centres urbains par les forces françaises et maliennes.

PAGE 6

Eric Feferberg/AFP/Getty Images

Journalisme d'enquête et développement des médias

PAGE 6

IMMOBILIER | PAGE 7

Les secrets d'une copropriété bien gérée

Nathalie Dieul/Époque Times

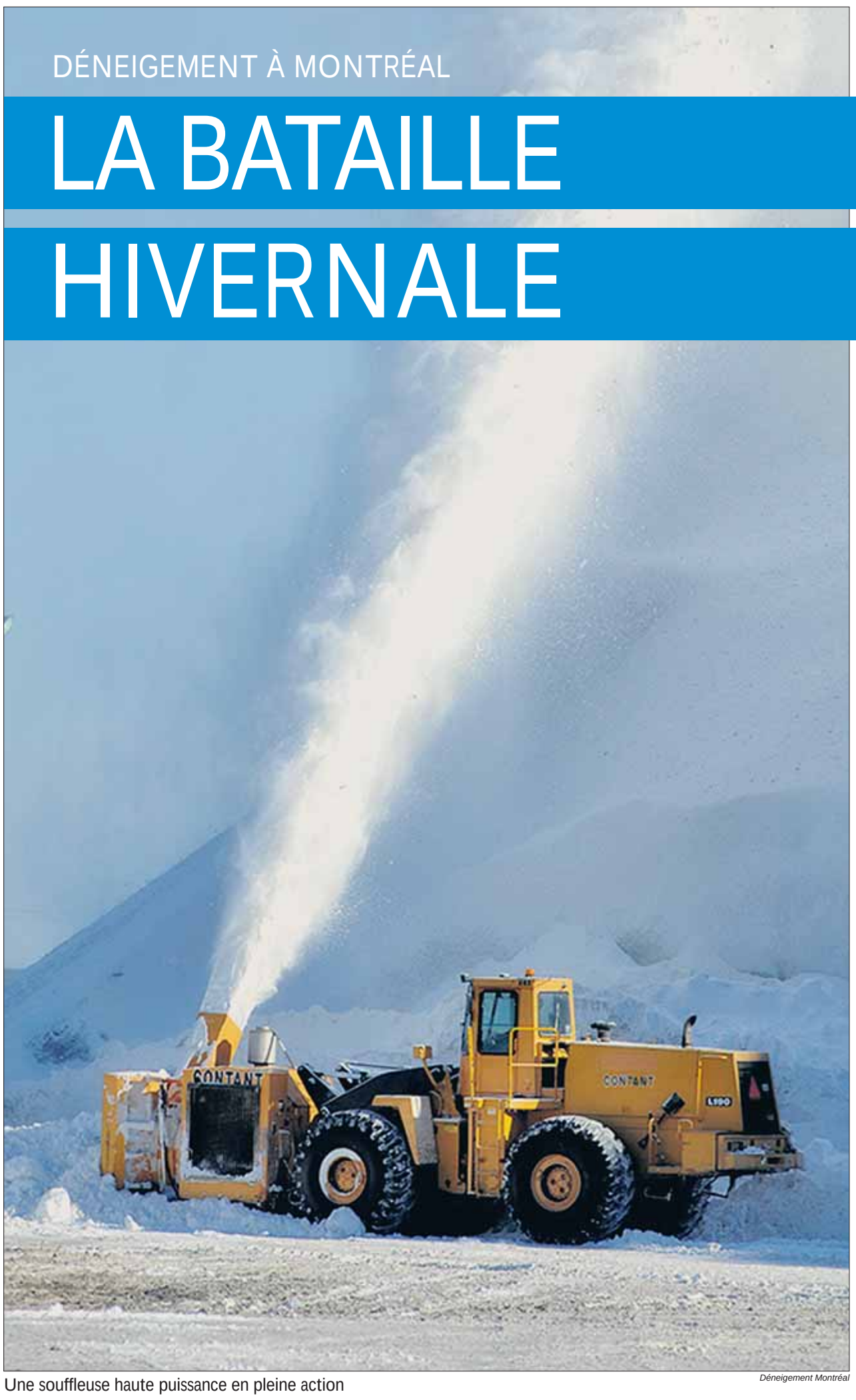
Époque Times 大紀元 ÉDITION MONTRÉALAISE

VISITEZ NOTRE SITE WEB
www.epoquetimes.com

Actualité

DÉNEIGEMENT À MONTRÉAL

LA BATAILLE HIVERNALE



Une souffleuse haute puissance en pleine action

Déneigement Montréal

12 MILLIONS DE M³ DE NEIGE

RAMASSÉS CHAQUE HIVER, SOIT L'ÉQUIVALENT DE 300 000 CAMIONS DE TRANSPORT.

Mathieu Côté-Desjardins
Époque Times

Chaque année, pendant plusieurs mois, près de 2200 appareils sont affairés à ramasser plus de 12 millions de mètres cubes de neige sur environ 10 000 kilomètres de rues et de trottoirs à Montréal. À cela s'ajoute à la fin de 2012 la tempête du siècle, le 27 décembre dernier. Elle aura occasionné une chute de neige record de 45,6 cm.

Les citoyens, qui paient pour ces services, vivent chacun à leur manière cette bataille hivernale, tout comme les déneigeurs qui en ont besoin pour vivre. Quant à la Ville, elle a des comptes à rendre et différentes responsabilités qu'elle assume que plusieurs critiquent à tort ou à raison.

Citoyens contrariés

Maude Tisset, responsable et éducatrice de la garderie Le Jardin Montessori, dans l'arrondissement Saint-Henri, se voit contrainte de ne pouvoir sortir à l'extérieur lorsqu'une bonne bordée de neige fait son apparition. «C'est très difficile de circuler avec les enfants dans ma rue! Elle est déneigée en dernier. Marcher dans la neige et le verglas, c'est quasiment impossible. Sans parler que certains tronçons de trottoir ne sont pas déneigés pour des raisons que j'ignore!»

Mme Tisset a un peu de mal à croire aux deux priorités absolues à la Ville de Montréal, soit la sécurité des piétons et la viabilité hivernale bien qu'elle comprenne le défi que pose l'hiver québécois.

«Avec 6550 kilomètres de trottoirs, on ne peut être partout en même temps. On a une norme d'intervention de 24 h pour les rues résidentielles, rues locales. Les rues artérielles, commerciales, grandement achalandées, par exemple la rue Saint-Denis, la norme d'intervention est de 12 h. Pour le centre-ville, arrondissement Ville-Marie, ça prend 8 h, et 12 h sur le réseau secondaire», avance Philippe Sabourin, chargé des communications à la Ville de Montréal.

M. Sabourin renchérit : «Au même titre que les familles, les personnes à mobilité réduite vont bénéficier d'une des priorités de la Ville qui est de veiller à la sécurité des piétons. Bien dégager les trottoirs, les déglacer, ça fait partie du souhait qu'a la Ville de faciliter la vie de tous.»

Jacinthe Murray, commis à la bibliothèque du collège privé André Grasset, ne pourrait être d'accord avec M. Sabourin. «Il faut grimper dans la rue quand il y a une tempête, ce que je ne peux faire. Les déneigeurs font que la neige et la glace s'accumulent au bord des trottoirs. Je suis tombée bien des fois depuis les dernières années et plus récemment en essayant de monter sur le terre-plein de Christophe-Colomb et Fleury. Alors, j'ai porté plainte.»

Mme Murray a fait sa plainte au 311 (service téléphonique permettant aux citoyens d'adresser à la Ville des demandes de services et des plaintes) sur l'entretien des trottoirs et des terre-pleins.

Même si la commis de bibliothèque a signalé à la STM qu'elle est inscrite aux crédits d'impôt pour handicapés, à la suite du rapport de son médecin, cela ne les satisfait pas, donc elle n'a pas droit au transport adapté. Son handicap, majeur et permanent, provient d'une maladie congénitale de la hanche, ce qui a provoqué l'usure de sa hanche gauche et de son genou droit. L'arthrose est également très avancée à ces endroits.

Déneigement public vs privé

Parmi les citoyens de la Ville figurent des déneigeurs qui sont également insatisfaits du service offert par la Ville. «Sur la rue où je demeure (Sud-Ouest de Montréal), le déneigement des trottoirs est pitoyable : de la négligence. Je trouve ça malheureux que ça arrive avec les augmentations de taxes qu'on a à payer depuis les dernières années», raconte Danik St-Jacques, propriétaire de Pro-Dan 2000, spécialisé en déneigement commercial.

«Chaque arrondissement de la Ville donne, pour la plupart, une partie du travail à des entrepreneurs privés, elle ne pourrait tout assumer le boulot à faire», explique Philippe Laverdière de la compagnie privée Déneigement Montréal. Cela est un autre des facteurs qui peut jouer sur la qualité des opérations de déneigement.

Selon lui, la neige est entre d'excellentes mains lorsque le privé s'en charge. C'est tout autre chose quand la Ville a la responsabilité des opérations. «Dans Montréal-Nord, ce sont les cols bleus qui déneigent et ça n'a ni queue ni tête! Ça prend des jours et des jours avant de ramasser la neige. Non seulement ça prend du temps, mais c'est mal fait. C'est l'enfer et ç'a toujours été comme ça», affirme-t-il.

«On voit les gars de la Ville, cols bleus, et leurs camions lorsqu'on travaille. Ils déneigent 10-15 minutes, ils vont se stationner, prennent une pause et ils repartent. Je ne tolérerais pas ça», poursuit l'entrepreneur qui travaille dans les secteurs commercial et institutionnel sur l'île de Montréal depuis six ans.

Si les pouvoirs municipaux en matière de déneigement lui étaient légués, M. Laverdière ferait comprendre au public qu'il y a plus de chefs que d'Indiens à la Ville et dénoncerait le poids excessif des syndicats. De plus, un meilleur encadrement serait la première chose sur laquelle il mettrait l'accent. Le nombre de camions et l'acquisition de machinerie seraient aussi à revoir.

Le citoyen se relâche

Peut-être un aspect moins mis en lumière, la participation citoyenne a une importance réelle dans les opérations de déneigement. Cette dernière a été fluctuante durant cet hiver.

Des déneigeurs et les citoyens ne font pas toujours bon ménage, que ces derniers bénéficient directement ou indirectement de leurs services. Danik St-Jacques, entrepreneur de Pro-Dan 2000 spécialisé en déneigement commercial, peut en témoigner.

«Le déneigeur est un peu considéré comme le camion de vidange. Les gens sont découragés en nous voyant et ils se foutent de nous carrément. Ils se placent devant ou derrière nous : ils sont vraiment dangereux. Ça arrive 8 fois sur 10. On voit bien que tu fais ton travail, mais il va quand même se mettre directement là où j'ai besoin de me rendre.»

«Ça fait 14 ans que je suis à mon compte, j'en suis à un point où je n'attends plus. Si des gens veulent se mettre sur mon chemin, je sors la tête du camion et je leur dis, ''Enlève-toi de mon chemin sinon je t'assure que quand tu vas chercher ta voiture, tu vas devoir pelleter.'' C'est dommage d'en arriver là», se désole M. St-Jacques, bien qu'il mentionne ne pas adopter une telle approche lorsqu'il s'agit de personnes à mobilité réduite ou de petites familles.

Pour Pascal Normandeau, chargé de projet chez NMP Golf Construction, il a pu constater l'impatience chez les Montréalais. «Tout le monde veut être déneigé en même temps!», a-t-il partagé.

Spécialisé dans la réparation et la construction de terrains sportifs, NMP Golf Construction travaille aussi dans le déneigement en tout genre et agit comme entrepreneur privé pour déneiger les rues de l'arrondissement Ville-Marie de la Ville de Montréal.

«Il y a des gens qui sont mécontents de notre travail, peu importe la situation. Il y a de la neige, ils ne sont pas contents, on déneige, nous sommes dans leurs jambes et ils ne sont pas contents, nos machineries font du bruit, ils ne sont pas contents. Les Québécois sont bons pour ça!», indique M. Normandeau. Il nuance toutefois en soulignant qu'une partie des citoyens comprend qu'il peut y avoir des retards et est satisfait de son travail.

Dans le déneigement résidentiel, on peut aussi sentir le relâchement des citoyens. Jean-François Denis de Déneigement des Patriotes.com, déneigeur dans Otterburn Park, Mont-Saint-Hilaire et Beloeil, est bien placé pour en parler.

Il soulève que bien des clients ont de la difficulté à s'en tenir au contrat. «Pendant que la neige tombe, on dégage les entrées, mais il y a toujours plusieurs d'entre eux qui sortent à la dernière minute pour nous dire, "Attends, at-

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.

150M$

BUDGET ANNUEL CONSACRÉ AU DÉNEIGEMENT PAR LA VILLE DE MONTRÉAL.

6,5M$

INVESTIS EN 2012-2013 POUR MODERNISER L'ÉQUIPEMENT, DONT 17 NOUVELLES CHENILLETTES ET 14 NOUVEAUX CAMIONS.

Une des bien-aimées des piétons, la chenillette de trottoirs

4 ÉTAPES DU DÉNEIGEMENT

1. **L'épendange 30 M$** (substances répandues sur le sol permettant à la glace de fondre) requiert 172 appareils pour la chaussée, 188 appareils pour les trottoirs et une moyenne de 150 000 tonnes de fondants et d'abrasifs par hiver.
2. **Le déblaiement 16 M$** (déplacer la neige). Mille appareils pour déblayer les chaussées et les trottoirs sont nécessaires.
3. **Le chargement 88 M$** (le transport de la neige). C'est le gros morceau des opérations de déneigement, il exige le travail de 3000 employés, dont les employés des entrepreneurs, et l'action de 2200 appareils (souffleuses, niveleuses, chenillettes de trottoirs, tracteurs-chargeurs, camionnettes, camions de transport de la neige).
4. **L'élimination 16 M$** (faire disparaître la neige). Onze sites sont prévus pour entasser en surface la neige, 16 chutes à l'égout (pour évacuer la neige à l'état liquide) et une carrière (site de dépôt à neige).

Déneigement Montréal

6 550 KM DE TROTTOIRS
4 100 KM DE CHAUSSÉE

À DÉNEIGER, SOIT L'ÉQUIVALENT DE 18 ALLERS-RETOURS MONTRÉAL-QUÉBEC.

35 000

REMORQUAGES PAR ANNÉE

AVEC UNE MOYENNE DE 1100 REMORQUAGES PAR JOUR DE CHARGEMENT.

5 700

STATIONNEMENTS GRATUITS DE NUITS

EN PÉRIODE DE CHARGEMENT SONT ACCESSIBLES AUX MONTRÉALAIS.

tends, attends, laisse-moi un peu de temps, je vais sortir ma voiture de ma cour". Ça crée de l'attente et une perte considérable de diesel, sans compter qu'il y a plusieurs clients que je ne peux desservir dans des délais raisonnables!», partage-t-il.

Philippe Sabourin, chargé des communications à la Ville de Montréal, fait un compte rendu de l'hiver 2012-2013 jusqu'à ce jour : «La participation citoyenne a été satisfaisante en début de saison. Il y a eu un relâchement dans la dernière opération de chargement samedi et dimanche derniers (19-20 janvier), par rapport à nos données de remorquage, donc plus de remorquage qu'à l'habitude.»

«Lors des deux premières tempêtes, 18 et 27 décembre, on était en deçà de notre moyenne d'environ 1100 remorquages par jour de chargement, moyenne établie au cours des dernières années. On a pu compter 930 remorquages par jour lors de ces deux grosses accumulations de décembre», relate M. Sabourin.

Pourtant, pendant les périodes de chargement de la neige, 5700 places gratuites sont offertes aux Montréalais pour garer leur véhicule hors rue pendant la nuit. Il est possible de retrouver ces places sur une carte interactive disponible sur le portail de la Ville de Montréal (voir plus bas).

Ces places sont concentrées au centre de l'Île, du nord au sud. Les horaires sont variables d'un endroit à l'autre. Par exemple, dans l'arrondissement Plateau Mont-Royal, 113 places sont disponibles entre 18 h et 7 h le matin sur la rue Sherbrooke Est, entre l'avenue Calixa-Lavallée et la rue du Parc-Lafontaine. Dans l'arrondissement Ville-Marie, 61 places sont disponibles aux mêmes heures sur le boulevard de Maisonneuve, entre de Bleury et Jeanne-Mance.

Selon une entrevue accordée au journal de quartier Journal de Rosemont - La Petite-Patrie, M. Sabourin a exprimé que les places de stationnement offertes gratuitement au public n'étaient pas occupées à 100 %. Il croit que les habitudes des automobilistes sont difficiles à changer.

Les bacs à recyclage et les sacs à ordures des citadins de la métropole posent aussi problème. «Ils [les citoyens] devraient faire attention à ne pas déposer leurs ordures et leurs matières recyclables en bordure de la rue lorsqu'un chargement de neige doit se faire», précise Phillipe Sabourin. Cela entraîne des bris mécaniques et, par le fait même, ralentit les opérations.

Sur le site du portail de la Ville de Montréal (http://ville.montreal.qc.ca/), cliquez l'onglet «Services aux citoyens». On y trouve un menu où le titre «Collectes, entretien et déneigement» apparaît. Une fois sur cette page, vous n'aurez plus qu'à vous rendre sur le lien «Stationnement en période de chargement de la neige».

Déneigement Montréal

Déneigement Montréal

L'intimidation omniprésente entre les déneigeurs

«Il y a des entrepreneurs qui s'approprient des secteurs, qui empêchent les autres d'aller y soumissionner. J'ai eu des menaces à Laval, j'ai été victime de vandalisme sur ma machinerie. Quand j'ai commencé ma compagnie, c'était vraiment difficile, je recevais aussi des menaces par téléphone», signale le déneigeur Philippe Laverdière de Déneigement Montréal à propos de contrats municipaux.

Dans le secteur résidentiel de la Rive-sud, Jean-François Denis de Déneigement des Patriotes.com a vécu une situation similaire: «Au début de la saison, on a reçu un appel d'un compétiteur qui nous accusait de voler ses clients, alors que nous mettions de la publicité dans différentes boîtes aux lettres des citoyens de trois municipalités, soit Otterburn Park, Mont-Saint-Hilaire et Beloeil. Sa femme nous a aussi appelés pour nous traiter de voleurs».

«Mon collègue et moi avons trouvé des maillons de chaînes dans la neige lors de la première tempête qu'il y a eu, début décembre dernier. Ça aurait pu briser notre souffleur dès le début de la tempête. On aurait fait notre travail avec deux tracteurs sur trois. Nous aurions mal desservi nos clients, sans parler des factures», pointe M. Denis qui estime qu'un de ses compétiteurs est à l'origine de ce coup bas.

À la fin de l'entrevue, il se remémore une histoire qui avait été rapporté par les médias locaux en 2011, entre autres, par L'Information, journal local de la Rive-Sud. «Deux tracteurs des Entreprises CAMM [compagnie de déneigement] ont été incendiés dans la municipalité de Varennes en 2011.» Un geste d'intimidation de la part de la compétition, selon les victimes.

M. Laverdière se montre toutefois rassurant pour la liberté des déneigeurs depuis 2009: «Depuis que l'escouade Marteau a été mise sur pied, tout le monde s'est calmé. Les gens se tiennent les fesses serrées».

L'escouade Marteau de la Sûreté du Québec est une escouade spécialisée en matière de corruption et de malversation. En toute confidentialité, il est toujours possible de contacter les enquêteurs de la Sûreté du Québec par téléphone au 1-888-444-1701.

Déneigement : une porte ouverte à la corruption

Avec un budget annuel de 150 millions de dollars et une multitude de cas de corruption d'élus municipaux de Montréal, on peut se demander si le déneigement n'est pas aussi imprégné de corruption et de collusion que l'est le secteur de la construction.

«La corruption peut se glisser dans tous les contrats que la Ville accorde au secteur privé. Concernant le déneigement, environ la moitié de la valeur du service est réalisée en régie, c'est-à-dire par les employés de la Ville elle-même. Reste l'autre 75 M$. Nous ne pouvons rien avancer, faute de preuves, même si la concentration géographique des contrats et le caractère quasi "automatique" de leur reconduction aux mêmes entrepreneurs, année après année, a maintes fois été soulignés», pense Richard Bergeron, chef du parti Projet Montréal.

«Pour se rassurer, il faut savoir que l'Escouade de protection de l'intégrité municipale (EPIM) [assurant la protection de l'intégrité administrative de la Ville de Montréal, notamment dans le cadre des processus d'octroi de contrats] a récemment été créée au sein du Service de police de la Ville de Montréal. Elle a reçu le mandat d'analyser tous les contrats accordés par la Ville, notamment ceux d'entretien hivernal», ajoute-t-il.

International

Le *New York Times* victime de pirates informatiques chinois

Jack Phillips
Époque Times

Le *New York Times* a révélé cette semaine que des pirates informatiques chinois ont lancé des attaques contre ses réseaux au cours des quatre derniers mois, subtilisant les données et les mots de passe de journalistes et d'employés qui travaillent pour le quotidien.

Le *Times* a indiqué qu'après avoir «traqué furtivement» les pirates pendant un certain temps, les experts en sécurité du quotidien ont établi une meilleure protection et ont finalement expulsé les pirates des réseaux. Le quotidien affirme que les comptes de ses abonnés n'ont pas été compromis, citant ses propres experts.

Depuis des années, les pirates informatiques basés en Chine lancent des attaques contre des entreprises, des organisations et des agences gouvernementales. L'attaque contre le *New York Times* pourrait indiquer une nouvelle tendance où les pirates s'en prennent également aux médias occidentaux. Le jour suivant l'annonce du *Times*, le *Wall Street Journal* a annoncé être également victime de pirates chinois qui cherchent à surveiller comment le quotidien rapporte sur la Chine.

Avant de réussir à s'infiltrer dans les réseaux du *Times*, les pirates ont tenté de camoufler leurs actions en faisant passer leurs attaques par des universités américaines, selon Mandiant, une firme engagée par le quotidien pour se pencher sur l'infraction. Mandiant, qui a souligné que des pirates chinois avaient utilisé cette tactique auparavant pour pénétrer dans les systèmes d'autres compagnies américaines, a indiqué que les ordinateurs des mêmes universités ont été utilisés dans le passé par l'armée chinoise pour pénétrer les réseaux de fournisseurs de l'armée américaine.

Après avoir pénétré les réseaux du *Times*, les pirates ont installé des logiciels malveillants pour avoir accès à tous les ordinateurs du réseau. Ils ont ensuite volé les mots de passe corporatifs de tous les employés, puis ont utilisé cette information pour entrer dans les ordinateurs personnels de 53 employés. Les experts ont fait remarquer que ces logiciels malveillants avaient été utilisés par des pirates chinois dans le passé.

Timothy A. Clary/AFP/GettyImages

Le siège social du *New York Times*

Toutefois, on n'a pas encore trouvé comment les pirates informatiques ont initialement pénétré les réseaux du *Times*, affirme le quotidien. Des experts estiment qu'ils ont probablement utilisé une technique d'hameçonnage qui envoie des courriels aux employés avec des hyperliens ou des pièces jointes qui installent un outil permettant d'accéder à distance aux ordinateurs.

Le *New York Times* affirme que l'attaque a coïncidé avec la publication par le quotidien de reportages sur le patrimoine familial du premier ministre chinois, Wen Jiabao, en octobre dernier. Toutefois, la rédactrice en chef du quotidien, Jill Abramson, a affirmé que «les experts en sécurité informatique n'ont trouvé aucune preuve que des courriels ou des fichiers sensibles reliés aux reportages sur la famille Wen n'ont été ouverts, téléchargés ou copiés».

Le quotidien a indiqué que les comptes courriel de David Barboza, le chef de bureau du *Times* à Shanghai et l'auteur des reportages sur Wen, ainsi que celui de Jim Yardley, le chef de bureau en Asie du Sud, ont été piratés.

Le *Times*, qui utilise l'antivirus Symantec, affirme que le logiciel n'a trouvé qu'un cas de maliciel installé par les pirates. En fait, ils ont installé plus de 45 «maliciels conçus sur mesure» dans les ordinateurs de la compagnie.

Bloomberg News a également été victime d'une cyberattaque l'année dernière lorsque l'agence a publié un reportage sur la fortune accumulée par les proches de l'actuel dirigeant chinois, Xi Jinping. À l'époque, Xi attendait toujours son tour pour prendre les commandes du Parti communiste chinois.

Graham Culey, qui rédige sur le blogue Naked Security de la firme de sécurité Sophos, a écrit qu'il n'est pas encore clair que des agents du gouvernement chinois soient derrière les attaques, mais que c'est très probable.

«Ne soyons pas trop naïfs», écrit-il. «Il est très probable que la conclusion du *New York Times* est exacte et que cette attaque a été autorisée par les autorités à Pékin.»

Quand le *Times* a publié ses reportages sur Wen Jiabao, les censeurs chinois ont bloqué le nom chinois du quotidien sur plusieurs sites de microblogues. Ils ont également censuré le site en chinois du quotidien, a rapporté le *Times* en octobre.

«Ce n'est pas la fin de cette affaire», a indiqué au *Times* Richard Bejtlich, le chef de la sécurité chez Mandiant. «Lorsqu'ils prennent goût à une victime, ils ont tendance à récidiver. Ce n'est pas comme un cas de crime informatique où les intrus volent des trucs et ne reviennent plus. Cette instance nécessite un modèle de vigilance interne.»

Le site Internet en chinois d'Époque *Times* a été victime de nombreuses attaques en août dernier lorsqu'il a rapporté en détail sur le scandale impliquant le responsable communiste déchu Bo Xilai.

Un document confidentiel du régime chinois annonce une campagne de « répression sévère »

Tang Ming et Amy Lien
Époque Times

Un document confidentiel du Parti communiste chinois (PCC) a été divulgué clandestinement et fait état d'une campagne de «répression sévère» contre «trois groupes» lancée par les forces de sécurité du régime dans le nord-est de la Chine. Les campagnes de répression sévères sont régulièrement lancées par les organes de sécurité publique et utilisent souvent des mesures extrajudiciaires et brutales contre les personnes ciblées.

Les trois groupes sont définis au début du document comme étant les «organisations sectaires perverses clandestines, les militants de la révolution du jasmin et ce qui reste du Falun Gong».

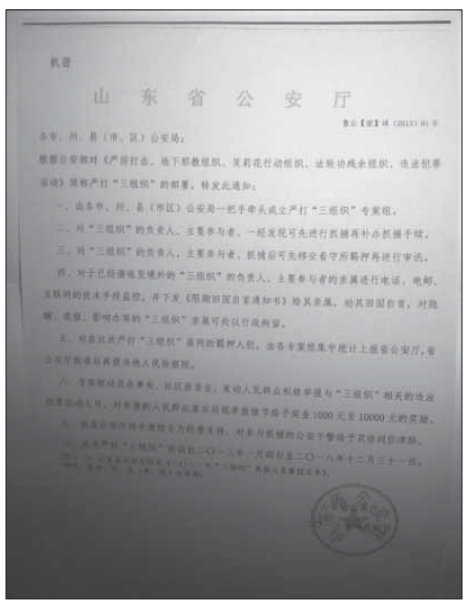
Le premier groupe se réfère probablement aux chrétiens des églises de maisons qui pratiquent en dehors du cadre des églises du Parti communiste; la révolution du jasmin, en référence au «printemps arabe», était un terme populaire lors des manifestations pour la démocratie en Chine en 2011; et le Falun Gong est une discipline spirituelle populaire persécutée par les autorités. L'utilisation du terme «ce qui reste» réfère probablement au fait qu'officiellement le Falun Gong aurait dû être complètement éliminé en 1999, mais la pratique existe toujours en dépit d'une campagne de persécution qui dure depuis presque 14 ans.

Un avocat en Chine, désirant conserver l'anonymat, estime que «la campagne contre les "trois groupes" représente une violation explicite de la constitution chinoise». Jusqu'à maintenant, le gouvernement chinois n'a pas réagi à la fuite.

Une photo du document officiel a été mise en ligne et diffusée à grande échelle, dont sur des sites web dissidents comme Boxun. Une note rédigée par l'individu ayant divulgué le document accompagne la photo et elle indique que l'objectif était «d'empêcher que plus de mal soit fait et pour apaiser ma conscience».

Selon le document confidentiel, les arrestations et détentions des membres des «trois groupes» peuvent être suivies de procédures légales et de procès. Les appels téléphoniques et les échanges de courriels peuvent être interceptés et les proches des personnes ciblées qui retiennent des informations peuvent être détenus.

Des récompenses allant de 1000 yuans (160 $) à 10 000 yuans (1600 $) sont offertes aux volontaires qui aident la campagne, les policiers qui participent vont recevoir un salaire double, indique l'avis. Le Bureau de la Sécurité publique du Shandong va offrir des récompenses entre le 4 janvier 2013 et le 31 décembre 2018, aussi longtemps que les personnes ciblées sont emmenées aux postes de police locaux.


山 东 省 公 安 厅

Note qui aurait été rédigée par le Bureau de la Sécurité publique de la province du Shandong, en Chine, annonçant une campagne de répression contre différents groupes.

Un avocat défenseur des droits de la personne en Chine, désirant conserver l'anonymat, a déclaré à *Époque Times* : «Ce document est une autre preuve qui documente les crimes commis par le PCC.» Plusieurs des actions décrites dans le document sont techniquement illégales, a-t-il fait remarquer.

L'avocat affirme également que les pratiquants de Falun Gong sont probablement les cibles principales de la campagne de répression, en raison de leurs efforts continuels pour mettre au grand jour la persécution dont ils sont victimes depuis les 13 dernières années. Les pratiquants de Falun Gong demandent aussi à la population de démissionner du PCC, ce qui selon l'avocat terrifie le Parti.

Mme Jiang, une pratiquante de Falun Gong en Chine, a déclaré en entrevue : «Durant les 13 années de persécution brutale, de plus en plus de gens ont adopté la pratique de Falun Gong, y compris mes proches et mes amis. Maintenant, de plus en plus de responsables du régime communiste ont démissionné du PCC.»

Selon Mme Jiang, le fait qu'un document secret a été divulgué démontre une insatisfaction grandissante envers le régime. «Il serait sage pour les responsables d'arrêter de persécuter le Falun Gong.»

Jin Zhentao, spécialiste de la politique chinoise, estime qu'avec une «plus grande connaissance [de la valeur] de la démocratie, de la liberté et des droits de la personne, les gens comprennent mieux la nature trompeuse et violente du PCC». Il prédit que si la population chinoise réclame ses droits, le Parti communiste va finalement s'effondrer.

Microsoft appelée à clarifier la confidentialité de son service Skype

Alex Johnston
Époque Times

Des organisations de défense des libertés civiles et de la vie privée ont adressé une lettre ouverte à Microsoft, propriétaire de Skype, pour lui demander de révéler quelle quantité d'informations son logiciel de communications transmet à des tierces parties, notamment aux différents gouvernements et au fournisseur chinois TOM Online.

«Plusieurs utilisateurs de Skype lui font confiance pour communiquer de manière sécuritaire – qu'il s'agisse de militants dans des pays autoritaires, de journalistes qui communiquent avec des sources sensibles ou d'utilisateurs qui veulent échanger en confidence avec des partenaires d'affaires, la famille ou les amis», mentionne la lettre. Cette dernière a été signée par des dizaines d'organisations et d'individus, dont Reporters sans frontières, Electronic Frontier Foundation, Global Voices Advocacy et GreatFire.org.

Les signataires demandent à Microsoft de révéler si des tierces parties peuvent intercepter les conversations sur Skype et ils veulent obtenir des précisions sur la manière dont le logiciel est affecté par les lois américaines sur l'écoute téléphonique.

La lettre souligne que Skype, qui a été acquise par Microsoft en 2011, a 600 millions d'utilisateurs, ce qui en fait une des plus importantes entreprises de télécommunications de la planète.

«Il est dommage que ces utilisateurs, ainsi que ceux qui les conseillent sur les meilleures pratiques en matière de sécurité, se butent à des déclarations constamment obscures et déroutantes au sujet de la confidentialité des conversations sur Skype, en particulier à l'accès des gouvernements et autres tierces parties aux données sur des utilisateurs et leurs communications», indique la lettre.

Les organisations demandent à Microsoft de publier régulièrement un rapport de transparence, dans la veine de ce que Google et Twitter ont fait ces dernières années.

Le rapport devrait inclure «les données concernant la divulgation des informations sur les utilisateurs de Skype à des tierces parties en les divisant par les pays d'origine de la requête, y compris le nombre de requêtes effectuées par les gouvernements, le type de données demandées, la proportion de requêtes auxquelles on a répondu et la raison du rejet des requêtes auxquelles on n'a pas répondu».

Les auteurs souhaitent également connaître les détails de la relation entre Skype et TOM Online, une compagnie chinoise qui offre la version de Skype autorisée par Pékin, craignant probablement que la firme passe les données sur les utilisateurs aux autorités afin qu'elles puissent intercepter les communications.

«TOM, comme tout autre fournisseur de services implanté en Chine, doit se plier aux lois locales afin de pouvoir faire des affaires en Chine», indique Skype sur son blogue.

Natalia Kolesnikova/Getty Images

La police russe arrête une manifestante le 15 décembre 2012 à Moscou.

La pire situation pour les droits en Russie depuis l'ère soviétique

JACK PHILLIPS
Époque Times

Depuis que les Russes ont manifesté dans les rues l'année dernière en faveur de réformes politiques et contre l'homme fort Vladimir Poutine, la situation n'a fait que s'aggraver. En 2012, la Russie a connu sa pire année en matière des droits de la personne depuis l'effondrement de l'Union soviétique en 1991, selon Human Rights Watch (HRW).

Durant l'année, les autorités russes ont adopté une série de mesures draconiennes, dont une qui permet au gouvernement de fermer des sites web jugés néfastes pour les enfants – mais qui, selon l'opposition, sera utilisée pour contrer ses activités sur Internet. Des mesures du genre ont contribué à restreindre les libertés dans le pays, selon HRW.

Les législateurs russes ont également adopté une loi qui élargit la définition de haute trahison, pour inclure possiblement la criminalisation du travail au sein de certaines organisations internationales.

«De mémoire récente, ce fut la pire année pour les droits de l'homme en Russie», affirme Hugh Williamson, directeur pour l'Europe et l'Asie centrale chez HRW. «La société civile russe reste forte, mais l'espace autour d'elle rétrécit rapidement et elle a besoin de soutien plus que jamais.»

Les autorités russes ont également harcelé et intimidé les militants de l'opposition et se sont immiscées dans les affaires des organisations non gouvernementales.

Une nouvelle mesure adoptée en juin dernier réduit la liberté de rassemblement et a fait augmenter le montant des amendes. Quand elle a été adoptée, il s'agissait d'un geste pour contrer les grandes manifestations anti-Poutine de l'opposition.

En novembre, Moscou a adopté une loi qui empêche les citoyens américains d'adopter des orphelins russes. Il s'agissait apparemment de représailles contre une loi passée au Congrès américain, le *Magnitsky Act*, qui inflige des sanctions aux fonctionnaires russes impliqués dans la torture ou dans des meurtres, explique HRW.

«Des mesures pour intimider les détracteurs et museler la société civile russe dynamique ont atteint des niveaux sans précédent», ajoute M. Williamson. «La pression et les représailles contre les militants et les organisations non gouvernementales doivent cesser.»

Durant les manifestations prodémocratie, Poutine a déclaré qu'elles étaient alimentées par les États-Unis. Simultanément, des campagnes dans les quotidiens et les chaînes officielles visaient à discréditer les militants d'opposition et les ONG.

«Le Kremlin, de manière cynique, considère les appels au respect des droits de l'homme et de la primauté du droit comme une tentative de déstabiliser la souveraineté de la Russie», affirme M. Williamson, faisant référence aux déclarations de Moscou selon lesquelles les étrangers ne devraient pas s'immiscer dans les affaires internes du pays. «Mais les partenaires internationaux de la Russie ne devraient pas se faire intimider jusqu'au musellement.»

Human Rights Watch a soulevé le cas du militant russe Leonid Razvozzhayev, qui aurait été enlevé en octobre par des agents de renseignements russes en Ukraine avant d'être privé de nourriture et de l'utilisation des toilettes pendant trois jours. Il s'est fait dire que sa famille serait tuée s'il ne signait pas leur déclaration.

«Plutôt que d'enquêter réellement sur les violations des droits de la personne, le gouvernement gaspille son temps et son énergie à répliquer contre la société civile et la liberté d'expression», dénonce M. Williamson. «Ce dérapage de la Russie en matière des droits de la personne va complètement à l'encontre de son rôle de leader responsable dans un monde multipolaire.»

PLANÈTE QUESTION ET RÉPONSES

Quelles sont les dernières tendances en matière de gastronomie dans votre coin?

Les tendances en matière de gastronomie à travers le monde varient grandement, des aliments naturels à la malbouffe. C'est ce que les journalistes d'*Époque Times* de la Suède à l'Australie ont appris lorsqu'ils ont demandé aux habitants : Quelles sont les dernières tendances en matière de gastronomie dans votre coin?

LUND, SUÈDE
MARIA MULLER, 48 ANS, CORRECTRICE

C'est de cuisiner de la vraie nourriture comme dans le bon vieux temps, avec des aliments frais et crus, produits localement et sans additifs. Par exemple, de faire son propre pain au levain, de faire son propre jus et sa propre marmelade.

BANGALORE, INDE
SHALINI CHABRIA, 21 ANS, ÉTUDIANTE EN SCIENCE ALIMENTAIRE ET EN NUTRITION

Il y a des gens du Nord et du Sud à Bangalore, et les tendances actuelles sont de favoriser un mode de vie plus sain. Pour les gens du sud de l'Inde, les aliments fermentés continuent d'être très populaires, et différentes variétés sont développées. Quant aux populations du Nord, nous voyons qu'elles font la transition pour inclure l'avoine et les produits multigrains dans leur diète.

DUBAÏ, ÉMIRATS ARABES UNIS
SANDRA KAHAWAND, 21 ANS, ÉTUDIANTE ET PROFESSEUR DE PIANO À TEMPS PARTIEL

Je crois que la dernière tendance à Dubaï, c'est probablement les chaînes de restauration rapide. Quand les gens vont dans les aires de restauration, ils ont tendance à aller au Burger King ou au McDonald's, ou quelque chose du genre, et les autres restaurants ne sont pas très occupés.

BRASILIA, BRÉSIL
DECO BANCILLON, 28 ANS, JOURNALISTE

Je pense que les cafés font maintenant partie de la tournée gastronomique de Brasilia. Au cours des deux dernières années, les cafés ont plus que triplé en ville. Nous aimons le café passionnément, et c'est mon cas. Je crois que d'ici quelques années, il y aura au moins un bon café-restaurant sur chaque bloc du centre-ville.

PUERTO MONTT, CHILI
HECTOR RUTI, 26 ANS, ÉTUDIANT

Bien, c'est l'été ici en ce moment, alors la tendance est au végétarisme. Dans mon cas, puisque j'ai peu de temps pour manger, je mange des pâtes, c'est plus rapide.

ATHÈNES, GRÈCE
MARITA PAPADAKI, 30 ANS, INGÉNIEURE CIVILE

La dernière tendance où j'habite, ce sont les pâtes.

SUNSHINE COAST, AUSTRALIE
BRIDGET AMIET, 21 ANS, APPRENTI-COIFFEUSE

La dernière tendance, c'est probablement les kebabs, car les gens peuvent les acheter et les manger sur la plage en prenant du bon temps, ou bien les pâtes. Beaucoup de gens aiment sortir pour manger des pâtes, du steak et ce genre de choses – un bon repas. Personnellement, j'aime sortir et essayer de nouvelles choses. D'autres personnes sont probablement plus intéressées au PFK ou Maccers [McDonald's] parce que c'est simple et abordable.

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 **132 500 000** 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

Conclusion (suite)

Lorsque les gens ne ressentent plus la même terreur, le PCC ajuste l'intensité de ses tueries. Le nombre de personnes tuées n'est pas un but en soi; la clé est de tuer en permanence pour rester au pouvoir. Le PCC ne s'est pas adouci, pas plus qu'il n'a renoncé à son couteau de boucher. Ce sont les gens qui sont devenus plus obéissants. S'ils se lèvent pour réclamer quelque chose qui dépasse le seuil de tolérance du PCC, celui-ci n'hésitera pas à tuer.

Pour maintenir la terreur, le meurtre arbitraire donne le maximum de résultat. Lors des diverses tueries qui ont eu lieu, le PCC est resté vague sur l'identité des personnes, le type de crime et les standards de condamnation. Pour éviter d'être tués eux-mêmes, les gens restreignaient souvent leur discours et leurs actions à des niveaux «sûrs». Ces niveaux de «sûreté» dépassaient ce que le PCC imposait lui-même. C'est pourquoi dans chaque mouvement, les gens ont tendance à agir comme étant «plutôt de gauche que de droite». Ainsi, les mouvements sont souvent «étendus» au-delà de l'étendue prévue au départ, parce que les gens de différents niveaux s'imposent volontairement des restrictions pour assurer leur propre sécurité, plus le niveau est bas, plus la campagne est cruelle. Une telle intensification volontaire des systèmes de terreur à l'échelle de toute la société provient des tueries arbitraires du PCC.

Au cours de sa longue histoire meurtrière, le PCC s'est métamorphosé lui-même en tueur en série dépravé. En tuant, il satisfait son sens perverti du pouvoir ultime de décider de la vie et de la mort des gens. En tuant, il soulage sa peur la plus profonde. En tuant, il réprime les malaises sociaux et le mécontentement causé par les meurtres précédents. Aujourd'hui, les dettes de sang accumulées par le PCC rendent impossible une résolution bienveillante. Il ne peut que s'appuyer sur une intense pression et un pouvoir totalitaire pour maintenir son existence jusqu'à sa propre fin. Il a beau se déguiser lui-même occasionnellement en offrant des réparations aux victimes de ses meurtres, la nature meurtrière du PCC n'a jamais changé. Et il est encore moins probable qu'elle changera dans le futur.

Soulagement après la reconquête des villes au Mali

IRIN News

BAMAKO/DAKAR – Les habitants de Gao et Tombouctou, situées au nord du Mali, ont fait part de leur soulagement après la reconquête par les forces françaises et maliennes des villes contrôlées par les milices islamistes; ils ont indiqué qu'ils allaient désormais s'atteler à la lourde tâche de reconstruire leurs villes.

Les forces armées ont repris Tombouctou le 28 janvier, trois jours après la reconquête de Gao, ville située à l'est de Tombouctou.

À Tombouctou, les forces maliennes indiquent qu'elles n'ont rencontré aucune résistance de la part des groupes islamistes, qui ont, pour la plupart, fui la ville avant leur arrivée. Tombouctou était contrôlée par Ansar Dine, qui avait détruit des mausolées et des objets anciens classés au patrimoine de l'UNESCO.

«On était comme prisonniers dans notre ville. Tombouctou a toujours été une ville islamique, personne ne peut nous dicter de préceptes religieux. Je me suis toujours demandé au nom de quelle religion ces gens intervenaient», a indiqué le maire de Tombouctou, Ousmane Hallé Maïga, avant de remercier les troupes françaises et maliennes d'avoir libéré sa ville.

«Imposer la charia à des citoyens paisibles, des croyants, des musulmans pieux – comment cela a-t-il pu arriver?», a-t-il ajouté.

«On peut enfin respirer», a dit Aboubacar Maïga, président du Conseil des jeunes de Tombouctou. «On peut fumer dans les rues si on en a envie, les femmes peuvent s'habiller comme elles veulent. On espère que nos parents, qui ont fui et sont maintenant des réfugiés, vont revenir aussi vite que possible pour reprendre leur vie et reconstruire cette ville magnifique.»

Les groupes islamistes avaient strictement imposé la charia (ou loi islamique) dans les régions placées sous leur contrôle; ils ont amputé ou flagellé les personnes accusées de bafouer les règles.

Brahima Ouedraogo/IRIN (Archives)

La plupart des membres des groupes islamistes présents dans le Nord auraient fui les villes de Gao et de Tombouctou.

Reconstruire

L'année dernière, un nombre important de bâtiments publics de la ville ont été détruits, y compris des écoles, des cliniques de santé, des monuments anciens, des hôtels et des restaurants.

«Il faudra des années pour tout reconstruire», a dit Mouna Cissé, qui travaille au marché de Tombouctou. «Autrefois, Tombouctou était une ville moderne – une ville ouverte au monde», a-t-il dit à IRIN. «Aujourd'hui, nous pouvons sortir dans les rues sans être arrêtés par les djihadistes.»

Les militants islamistes ont coupé l'eau et l'électricité il y a plusieurs jours, et certains ont brûlé des manuscrits anciens dans les bibliothèques avant de prendre la fuite.

«Beaucoup à faire»

À Gao, une ville qui avait été coupée du monde pendant une semaine après la destruction du réseau téléphonique, une foule nombreuse a salué l'arrivée de l'armée malienne. Le maire de Gao, Sadou Diallo, qui s'était réfugié à Bamako, a dit aux journalistes : «Je suis un homme heureux. Je suis très heureux de voir la terre de mes ancêtres. J'appelle la population à rester vigilante, à dénoncer les islamistes qui se cachent encore dans notre ville.»

«Nous avons beaucoup à faire», a dit Oumar Touré, un ancien respecté de Gao. «Le gouvernorat a été détruit, les locaux de la police et de la police militaire ont été bombardés. Nous allons devoir reconstruire les infrastructures de A à Z pour que l'économie reparte», a-t-il dit.

«La priorité est de réparer les écoles détruites pour que les enfants soient instruits et de rétablir les centres de soins de santé endommagés ainsi que l'hôpital», a-t-il dit à IRIN par téléphone depuis Gao.

Des jeunes hommes ont dit aux journalistes d'IRIN qu'ils avaient d'autres priorités : «Bientôt on rouvrira les bars où l'on peut boire de la bière et danser», a dit à IRIN Modibo Ongoinba, un jeune de Gao.

Une situation humanitaire fragile

Dans le Nord, les conditions humanitaires sont fragiles, ont prévenu les agences d'aide. Oxfam a indiqué que l'accès des habitants aux produits alimentaires s'était considérablement dégradé et que la population avait du mal à s'en sortir, car les axes de ravitaillement ont été coupés et les marchés fermés, les fonds disponibles sont bloqués, les prix des produits alimentaires ont enregistré une augmentation et les stocks s'amenuisent.

L'offensive militaire a perturbé un peu plus l'approvisionnement en produits alimentaires de Gao, qui avait déjà été touché par des pénuries lors de la crise alimentaire de 2011-2012. Les principaux commerçants auraient fui la ville et les prix des produits alimentaires sont en hausse, a indiqué l'organisme humanitaire Oxfam dans une déclaration.

«Les prix des produits alimentaires ont augmenté de près de 20 % depuis le début de l'intervention militaire au mois de janvier. Avant l'intervention, un sac de 50 kg de riz coûtait 34 dollars. En seulement deux semaines, le prix est passé à 41 dollars et le riz est une denrée de plus en plus rare», a dit Oxfam.

Comme d'autres organismes, l'organisation humanitaire Action contre la faim (ACF) avait continué à travailler dans le Nord, mais avait restreint ses programmes d'aide aux villes principales, comme Ansongo, Bourem, Gao et Ménaka, selon une déclaration en date du 25 janvier.

Environ 15 % des enfants de Gao souffrent de malnutrition aiguë.

Le colonel Didier Dacko, chef des opérations de l'armée malienne, a indiqué que l'armée organisait un pont aérien pour transporter des médicaments destinés à l'hôpital et du carburant pour faire fonctionner les générateurs de la ville de Gao.

Les forces maliennes continueront à traquer et à déloger tous les militants encore présents dans la ville, a-t-il dit.

Source : www.irinnews.org

Le journalisme d'enquête est très efficace mais sous-financé

Gary Feuerberg
Époque Times

WASHINGTON – Le journalisme d'enquête a démontré qu'il est indispensable en matière de transparence et de responsabilité et a pris de l'ampleur partout dans le monde au cours de la dernière décennie.

Certains gouvernements le financent, notamment Washington à travers USAID et le département d'État, tout comme certaines ONG, qui y voient un moyen de lutter contre la corruption et de faire la promotion de la démocratie et de la primauté du droit.

Néanmoins, le journalisme d'enquête ne reçoit que 2 % des fonds destinés au développement des médias autour du globe. La plupart des fonds sont utilisés à la formation de base et aux opérations, et non pas pour fournir les habiletés et les ressources pour vraiment aller en profondeur et découvrir des informations importantes.

«Le journalisme d'enquête est extrêmement difficile», a expliqué Drew Sullivan le 16 janvier dernier lors d'un forum sur le soutien au journalisme d'enquête à travers le monde à Washington, D.C. «Il faut des décennies à quelqu'un avant de devenir un bon journaliste d'enquête», estime-t-il, ajoutant qu'il est impossible de maîtriser les trucs du métier avec une formation de trois jours.

M. Sullivan est un journaliste d'expérience et un spécialiste du développement des médias, ayant mis sur pied et dirigé le Center for Investigative Reporting (CIN) en Bosnie-Herzégovine, une organisation médiatique régionale indépendante.

David Kaplan, un autre journaliste d'enquête d'expérience ayant également participé au forum, décrit le journalisme d'enquête comme étant «méthodique, en profondeur», utilisant normalement des «sources de première main», de la «recherche originale» et une «vérification rigoureuse des faits». Il implique souvent la révélation de secrets et l'utilisation poussée des données. Il y a aussi une «longue tradition de se concentrer sur la justice sociale et la transparence», affirme-t-il.

M. Kaplan est actuellement le directeur du Global Investigative Journalism Network (GIJN), une association de plus de 70 organisations dans 35 pays qui soutiennent le journalisme d'enquête.

Les ONG augmentent leur soutien

Les organisations de journalisme d'enquête à but non lucratif ont joué un rôle crucial dans le développement de ce type de journalisme partout dans le monde. En 2007, le GIJN a identifié 39 de ces organisations – des centres médiatiques, des instituts de formation, des associations professionnelles, des groupes offrant des subventions et des réseaux en ligne – dans 26 pays. En 2012, le nombre est passé à 106 dans 47 pays.

La plus importante de ces organisations aux États-Unis est ProPublica, qui avait un budget de plus de 10 millions de dollars en 2011. Le Center for Investigative Reporting et le Center for Public Integrity ont des budgets d'un peu plus de 5 millions de dollars.

Dans les années 1970, il y avait peut-être trois organisations à but non lucratif (OBNL) de ce genre. La première, le Fund for Investigative Journalism, a vu le jour en 1969 et elle finançait les journalistes locaux. Son premier récipiendaire fut Seymour Hersh, qui a enquêté sur le massacre de My Lai au Vietnam et qui a remporté un prix Pulitzer pour son reportage.

Ceux qui préfèrent le silence

Selon M. Sullivan, les OBNL qui tentent de faciliter le journalisme d'enquête au niveau local doivent faire face aux propriétaires de journaux qui ont leurs propres intérêts politiques. «Un nombre élevé de publications dans le monde ont des liens directs avec des organisations politiques ou criminelles, alors il y a peu de motivation [à aborder certains sujets].»

M. Kaplan a écrit dans le rapport *Empowering Independent Media* que des enquêtes ont permis de découvrir que «la moitié des propriétaires de médias à Bucarest, Roumanie, ont fait l'objet d'une enquête pour racket ou blanchiment d'argent». M. Sullivan lui a indiqué dans une entrevue que son centre en Bosnie avait documenté quelque chose de similaire.

«Il est peu probable que de tels propriétaires seraient disposés à commanditer des formations sur la manière d'enquêter sur le crime et la corruption ou de permettre à leurs rédacteurs de publier des articles percutants sur les abus de pouvoir au niveau local», écrit M. Kaplan.

Les journalistes d'enquête doivent également faire attention à leur sécurité et composer avec des questions légales. «Nous avons des journalistes qui ont été menacés [et suivis]. Parfois, nous avons dû faire sortir un journaliste d'un pays très rapidement», explique Drew Sullivan.

Les organisations œuvrant dans le développement des médias doivent «comprendre le risque légal de publier quelque chose sur Internet et d'assumer la responsabilité légale envers 220 pays à travers le monde», mentionne M. Sullivan.

Sheila Coronel, directrice du Stabile Center for Investigative Journalism à l'Université Columbia, a cofondé le Philippine Center for Investigative Journalism (PCIJ) en 1989 avec quelques centaines de dollars et une machine à écrire, selon David Kaplan. Sous la direction de Mme Coronel, le PCIJ est devenu «la norme à atteindre pour le journalisme d'enquête en Asie», écrit M. Kaplan. Le PCIJ est surtout connu pour sa série de reportages sur la fortune cachée du président Joseph Estrada, qui a été écarté du pouvoir en raison de ses détournements de fonds.

«Les instructeurs [du PCIJ] ont pratiquement, à eux seuls, formé une génération de journalistes d'enquête aux Philippines et ont diffusé leur savoir-faire à travers l'Asie», écrit M. Kaplan.

Mme Coronel a tenté d'expliquer, lors du forum, certaines des raisons expliquant les succès du PCIJ. «Pendant plus d'un an, nous n'avions pas de financement, mais nous avions du contenu et nous devions démontrer que ce contenu était efficace.»

Elle a dit à M. Kaplan que le journalisme devait atteindre des normes très élevées en matière d'exactitude. «Les articles passaient à travers plusieurs niveaux de révision. Nous avons attendu des mois juste pour obtenir l'autre version des faits, dont celle d'Estrada.»

M. Kaplan a cité une étude réalisée par Transparency International en 2011 pour démontrer le degré de confiance mondiale envers le journalisme d'enquête pour lutter contre la corruption. Dans 30 différents pays, 3000 gens d'affaires ont été sondés.

Près de la moitié (49 %) ont affirmé qu'il était efficace pour lutter contre la corruption dans le domaine privé. Pratiquement tous les pays ont exprimé une plus grande confiance envers le journalisme d'enquête qu'envers les lois anticorruption.

Fonds de développement des médias

Le journalisme d'enquête ne constitue qu'une seule forme de développement des médias. En général, le développement des médias cherche davantage à renforcer les médias dans certains pays en les aidant à devenir plus indépendants et professionnels.

Le Center for International Media Assistance (CIMA) estime que les subventions privées et publiques pour le développement des médias venant des États-Unis ont atteint 222 millions de dollars en 2010. Il s'agit d'une augmentation de 56 % depuis 2006.

Cette augmentation est surtout attribuée au financement du gouvernement américain offert à des médias en Irak et en Afghanistan. CIMA affirme que USAID (63 millions $) et le département d'État (44 millions $) sont les plus importants donateurs gouvernementaux. L'Open Society Foundations de New York est de loin le donateur privé le plus important (45–50 millions $).

À l'échelle mondiale, près d'un demi-milliard de dollars (487 millions $) ont été dépensés en aide internationale aux médias en 2010, dont 84 % proviennent d'agences gouvernementales aux États-Unis et de l'Union européenne. Environ 12 millions de dollars, soit 2 % du total, sont allés au développement du journalisme d'enquête, selon M. Kaplan.

Toutefois, indique M. Sullivan, «Les donateurs s'intéressent probablement plus que jamais au journalisme d'enquête.»

Ils recherchent le meilleur retour sur leurs investissements et «le journalisme d'enquête est souvent le genre de journalisme qui peut générer des changements dans une culture».

Les Verrières sur le Fleuve

Les secrets d'une copropriété bien gérée

NATHALIE DIEUL
Époque Times

Comment gérer sainement une copropriété? Il y a de nombreuses histoires d'horreur sur le sujet, souvent médiatisées. Pourtant, il existe aussi de belles histoires de copropriétés harmonieuses, qui font souvent moins parler d'elles, alors qu'elles sont bien gérées par des gens passionnés. Les Verrières sur le Fleuve à l'Île-des-Sœurs est une des premières copropriétés construites au Québec, dans les années 1980, par la Corporation Proment. Cette copropriété est un exemple de bonne gestion qui peut être inspirant pour de nombreux gestionnaires et administrateurs. *Époque Times* s'est entretenue avec Jan Towarnicki qui est depuis plus de 20 ans le directeur général de l'Autogestion Verrières I.II.III.IV.V, organisme responsable de la gestion de cinq des six tours de condos bien connues dans le paysage de l'Île-des-Sœurs.

Les Verrières I à V forment un total de 660 appartements de luxe, construits à une époque où, au Québec, la copropriété était une habitation prestigieuse, avant qu'elle ne se démocratise et devienne populaire dans les années 2000. Le site choisi est enchanteur et rare : face au fleuve Saint-Laurent, de vastes jardins allant jusqu'à l'eau, avec tous les services à quelques minutes de marche, le centre-ville de Montréal à 10 minutes de voiture et un bon service d'autobus.

Un ensemble de 660 condos, cela signifie un grand nombre de copropriétaires. Et pourtant, selon M. Towarnicki, les frictions sont rares parmi les copropriétaires : «On fait en sorte d'éviter les conflits le plus possible.» Quels sont donc les secrets de l'équipe de gestion pour obtenir un tel résultat?

Gestion indépendante du CA

Le premier élément dans cette gestion saine est que celle-ci est indépendante du conseil d'administration. «Les administrateurs administrent, acheminent les directives à la gestion. Et, nous, on applique les décisions du conseil. Le fait qu'il y ait une administration autonome, qui est distincte des copropriétaires, qui n'est pas faite par les copropriétaires eux-mêmes, fait en sorte qu'il y a un tampon entre le conseil et les copropriétaires», explique le directeur général.

Par exemple, si un copropriétaire fait trop de bruit, ce n'est pas un autre copropriétaire administrateur qui ira le rencontrer ou lui écrire, c'est le rôle de l'organisme Autogestion. Cela évite les tensions entre copropriétaires, qui peuvent ainsi continuer à se croiser dans l'ascenseur et autres parties communes sans problème. «Ça demeure dans le domaine du civilisé et de la courtoisie», soutient M. Towarnicki.

Le conseil d'administration des Verrières est constitué de bénévoles. Dans certaines copropriétés, le fait que le conseil d'administration soit rémunéré parce qu'il fait le travail (réservé ici à l'organisme d'Autogestion) est souvent une source de conflits, puisque le conseil porte deux chapeaux.

Beaucoup de communications

La communication est le deuxième élément, très important pour l'Autogestion. «On a un site Internet, on diffuse l'information. Il y a peut-être 150 communiqués par année qui sont affichés. Les gens savent ce qui se passe dans leur copropriété, qu'ils soient résidents ou non», assure le directeur de l'organisme de gestion.

Comme dans l'ensemble du marché de la copropriété, un bon nombre de copropriétaires des Verrières sont des investisseurs non résidents qui louent leur appartement, alors qu'ils habitent eux-mêmes parfois à l'étranger. Souvent, les copropriétaires étrangers constatent qu'ils sont mieux informés de ce qui se passe aux Verrières que là où ils habitent.

Les communications se font dans deux langues, en français et en anglais. Cependant, l'équipe de l'Autogestion ne veut pas s'arrêter là : comptant déjà des employés capables de s'exprimer en espagnol et en arabe, elle vient d'embaucher une dame d'origine chinoise à la comptabilité, toujours dans le but d'améliorer la communication avec les copropriétaires.

M. Towarnicki indique : «Ça nous permet, dans des cas plus complexes, de communiquer dans la langue du copropriétaire et aussi de nous mettre au fait des us et coutumes.» En effet, l'équipe essaie de prendre en compte des éléments tels que les dates des fêtes qui ne sont pas les mêmes selon l'origine des résidents lorsqu'elle planifie des travaux par exemple.

Nathalie Dieul/Époque Times

▲ Les bâtiments des Verrières sur le Fleuve sont bien entretenus par un organisme de gestion. Qui pourrait croire que ces immeubles ont été construits dans les années 1980?

Les Verrières sur le Fleuve sont un ensemble de six bâtiments entourés de vastes jardins au bord du fleuve et de piscines extérieure et intérieure. Il s'agit d'une des premières copropriétés du Québec, construites à une époque où la copropriété était essentiellement une habitation de luxe. ▼

Autogestion Verrières

La transparence

De manière à éviter la suspicion par rapport au conseil d'administration, l'Autogestion met tous les procès-verbaux à la disposition des copropriétaires sur le site Web. Des rapports très détaillés rendent compte de la gestion dans les assemblées annuelles, et des documents volumineux sont émis quand il y a des dossiers complexes. «Avec les années, on a développé de la crédibilité face aux gens, parce qu'ils savent que ce qu'on annonce, on l'exécute d'une façon sérieuse. C'est dans l'intérêt de tous, parce que ce sont eux qui paient à la fin, c'est leur immeuble», souligne le gestionnaire.

Évidemment, une saine gestion comprend une bonne utilisation de l'argent des copropriétaires et une bonne prévision des travaux à venir. Le fonds de prévoyance est bien constitué et l'argent est toujours au rendez-vous quand il y a des travaux à faire. Cela évite de demander des cotisations spéciales aux copropriétaires. Chaque année, un plan quinquennal de travaux et d'investissements leur est remis.

Créer un sentiment d'appartenance

Deux semaines avant de s'entretenir avec *Époque Times*, M. Towarnicki a constaté en lisant le journal de l'Île-des-Sœurs qu'il y avait 14 appartements à vendre aux Verrières, alors que 52 condos à vendre étaient annoncés aux Sommets, principal compétiteur avec des composantes socio-économiques très similaires. Pourquoi?

Aux Verrières, au fil des années, toutes sortes d'activités ont été mises en place par l'intermédiaire d'un comité de qualité de vie; 70 bénévoles y sont actifs pour proposer, par exemple, taï-chi, aquaforme, entraînement sportif, club de billard, bridge, etc. Un comité de bienvenue accueille les nouveaux arrivants. Certaines activités sont entièrement gratuites, pour d'autres, il y a des frais pour payer le professeur qui se déplace. «Ça fait en sorte que les gens utilisent les espaces communs pour lesquels ils paient de toute façon», remarque le directeur de l'Autogestion.

Copropriétaires aux Verrières V depuis la construction de l'édifice, Jacques Bellemare et sa femme Élisabeth Hone peuvent confirmer que ce sentiment d'appartenance existe et qu'il est bien plaisant d'y vivre. Il leur arrive même de recevoir des lettres de courtiers immobiliers qui leur offrent leurs services s'ils décident de vendre leur condo. Inutile de préciser qu'ils n'ont pas l'intention de le vendre de sitôt!

Pour en savoir davantage : www.verrieres.org

Nathalie Dieul/Époque Times

Une vue incroyable dans une copropriété bien gérée à 10 minutes du centre-ville de Montréal : les copropriétaires des Verrières sur le Fleuve ont fait un excellent investissement qui prend de la valeur en permanence.

Emprunter pour devenir propriétaire

NATHALIE DIEUL
Époque Times

Devenir propriétaire est un rêve que caressent beaucoup de gens. Toutefois, pour que le rêve puisse devenir réalité, la plupart d'entre vous devront emprunter une partie de la somme nécessaire à l'achat de la maison ou du condo convoité, probablement le plus gros achat de votre vie.

Calculez votre capacité à emprunter

Avant même de penser à devenir propriétaire, la première question à se poser est : est-ce que j'ai les moyens d'accéder à la propriété? Pour cela, le mieux est de commencer par évaluer sa capacité à emprunter, à moins, bien sûr, d'avoir l'argent comptant!

Pour avoir une idée du montant maximal que vous pouvez emprunter, vous n'avez pas besoin d'aller tout de suite voir un courtier hypothécaire. Vous pouvez commencer par vous référer à un calculateur hypothécaire, un simulateur disponible sur le site Web de la plupart des institutions financières.

Vous devez entrer vos données dans le simulateur, vos revenus ainsi que vos dépenses actuelles et à prévoir (les frais de condo, les frais de chauffage, les taxes de votre future propriété, votre carte de crédit, vos emprunts, etc.). Vous pourrez faire plusieurs calculs en fonction du type de financement choisi, la durée de l'emprunt et la mise de fonds dont vous disposez.

Il faut savoir que la principale donnée qui influe le résultat est votre ratio d'endettement : les coûts relatifs à l'habitation par rapport à vos revenus bruts mensuels. Chaque prêteur a ses propres normes de ratio d'endettement, mais celui-ci ne doit généralement pas excéder 33 % pour avoir le droit d'emprunter.

En règle générale, l'âge du demandeur n'est pas un facteur pour le montant du prêt. Ce qui influence le prêt accordé est principalement le revenu, la situation de crédit et la stabilité financière. Généralement, les gens qui ont une profession et un travail arrivent facilement à emprunter.

La plupart des promoteurs immobiliers ont des ententes avec des institutions financières qui offrent des taux plus intéressants aux clients des promoteurs qu'à ceux qui achètent une propriété par l'intermédiaire d'un agent immobilier. Par exemple, «Samcon fait affaire avec les plus grandes institutions financières qui ont négocié des offres qui sont plus avantageuses pour vous», relate Dany Giroux, courtier hypothécaire Desjardins, une institution qui a des ententes avec le développeur Samcon.

La mise de fonds

L'idéal est d'avoir la mise de fonds la plus importante possible. Pour pouvoir emprunter, la mise de fonds doit être au minimum de 5 % du prix d'achat. Cet argent peut provenir de l'épargne de la personne, du don d'un membre de la famille ou d'un proche. Il peut encore provenir de son REER, puisque vous pouvez retirer 25 000 $ par personne (soit 50 000 $ si vous êtes un couple) lors d'un premier achat.

Si votre mise de fonds est de moins de 20 %, vous devez obtenir les services d'un assureur hypothécaire (SCHL ou Genworth), ce qui vous coûtera en moyenne 2,75 % du prix d'achat (par exemple 6000 $ sur un prêt de 200 000 $). Si votre mise de fonds est supérieure à 20 %, vous pouvez accéder directement à un prêt traditionnel.

Enfin, si la propriété que vous voulez acheter est une résidence secondaire qui sera occupée soit par vous, soit par un membre de votre famille (preuve à l'appui), une mise de fonds de seulement 5 % est demandée à l'acheteur.

Le conseiller hypothécaire

Au lieu de faire ses premiers calculs sur Internet, ou après les avoir faits, vous pouvez prendre rendez-vous avec votre conseiller hypothécaire. Il s'agit de toute façon de l'étape suivante. Vous pouvez en rencontrer dans plusieurs institutions financières et comparer les offres qu'ils vous font.

Lors de la rencontre, n'oubliez pas d'apporter les papiers qui permettront au courtier hypothécaire de faire les calculs : la confirmation de vos revenus (talons de paie, cotisations, T4, déclarations fiscales, revenus locatifs, etc.) et la confirmation de vos actifs (REER, placements, relevés de comptes, etc.).

Une fois vos revenus et actifs confirmés par le conseiller hypothécaire, vous obtiendrez par la suite une confirmation qui s'appelle la «pré-approbation». Ce document spécifie le montant maximum que vous pouvez emprunter. Cependant, attention : le montant maximum que vous pouvez emprunter ne signifie pas que vous devez absolument emprunter cette somme. C'est à vous de déterminer la somme que vous voulez emprunter, celle-ci devant être inférieure ou égale au montant maximum que vous pouvez emprunter.

Une fois la pré-approbation en poche, vous êtes prêt à devenir propriétaire et à passer chez le notaire si vous avez déjà trouvé la propriété de vos rêves!

Un exemple de calculateur hypothécaire, celui de la Banque Nationale : http://tinyurl.com/calculateur

Art et culture

Populaire

Taper à la vitesse de l'amour

Mathieu Côté-Desjardins
Époque Times

Fort accomplie, *Populaire* est la première réalisation au grand écran de Régis Roinsard, qui vient du milieu de la publicité et du vidéoclip. Elle frappe d'étonnement non seulement par ses qualités qui la distinguent de l'océan des comédies françaises, mais aussi par le contexte qui entoure le film.

Un budget de 15 millions d'euros est la somme à laquelle a eu droit Roinsard pour travailler, ce qui se veut colossal pour un réalisateur français à ses débuts. C'est en partie grâce à l'emballement de l'acteur Romain Duris que le projet a pu aller chercher ce financement. Au-delà de la question d'argent, la concrétisation de la première production de longue haleine du réalisateur/scénariste aura permis au public de connaître son savoir-faire et sa maîtrise du septième art.

À la recherche d'une secrétaire, un petit entrepreneur en assurances (Romain Duris) est saisi par le don formidable de sa nouvelle employée (Déborah François) : celui de taper à la machine à écrire à une vitesse vertigineuse. Cela réveille en lui les pulsions d'un ancien sportif et décide de former sa secrétaire afin qu'elle devienne une vedette montante de la vitesse dactylographique.

Populaire rôde volontairement dans les limites du commun, du cliché et du traditionnel de la fin des années 1950, mais sans y adhérer. Dès qu'une scène commence à prendre des allures usées, réchauffées, voire kitsch, le cinéphile se voit immédiatement à la fois médusé et rafraîchi par une vaguelette d'humour incisif et bon enfant, en plus d'être touché par une douce tendresse.

La plupart des rôles dans *Populaire* sont certes grossis, caricaturés et à la frontière de ressembler à ceux de la série *Mad Men*. Ils évitent de justesse la comparaison. Roinsard a opté pour donner beaucoup de cœur et de sensibilité à ses personnages principaux, en plus d'un caractère éminemment sympathique.

De belles surprises dramatiques se retrouvent ici et là dans un scénario principalement comique, un atout de plus au rythme soutenu et exceptionnel du genre. À cela, Roinsard vaporise de temps à autre une petite bruine magique et surréaliste tout à fait adaptée.

L'enthousiasme de l'acteur Romain Duris (*L'Homme qui voulait vivre sa vie*, *L'Arnacœur*), qui interprète un jeune assureur carriériste, est plus que visible. À maintes reprises, le spectateur a l'occasion d'être témoin de son indéniable talent, autant pour jouer des émotions ressenties que pour livrer des répliques humoristiques raffinées. À noter son excellent travail pour ses qualités de «coach» de la dactylo.

Déborah François (*La tourneuse de pages*, *Fais-moi plaisir!*) incarne ce que femme rêve à l'aube des années 1960. Elle impressionne vivement par son interprétation : à la fois pour sa suavité, sa candeur de même que pour sa poigne et son franc-parler. Heureuse élue parmi 150 autres actrices, la jeune Belge de 25 ans a réussi à décrocher son premier grand rôle dans un film français «qui ne ressemble pas à un film français», selon ce qu'elle avait recueilli comme commentaires après le visionnement.

Ayant un des seconds rôles, Bérénice Bejo (*L'Artiste*, *OSS 117*, *Le Caire nid d'espions*) joue un personnage ordinaire, mais indispensable, de l'ancienne amoureuse de Louis (Duris) et femme de son meilleur ami (Shaun Benson), avec une interprétation convenable.

Le thème de la compétition et de l'obsession sont très bien apportés. Quant à l'histoire d'amour, ce n'est pas un oiseau rare comme tout le reste du film, mais elle a le mérite de prendre le temps de germer.

Côté trame sonore, c'est au cœur des années 1950 et du jazz américain que sont puisés la plupart des succès parfaits pour le long métrage. Le directeur photo Guillaume Schiffman a, à sa manière, beaucoup contribué au succès de *Populaire* par un visuel digne de cartes postales d'époque. Il avait assuré la photographie dans le film *L'Artiste* en 2011.

Le film prendra l'affiche à Montréal le vendredi 8 février.

Métropole Films

Louis Échard (Romain Duris) et Rose Pamphyle (Déborah François) en route pour le concours de vitesse dactylographique de France.

Métropole Films

Rose Pamphyle (Déborah François) tient la vedette dans une publicité vantant une nouvelle machine à écrire rose dans *Populaire*.

Métropole Films

Ancienne amoureuse de Louis (Romain Duris) et femme de son meilleur ami, Marie Taylor (Bérénice Bejo) donne des leçons de piano à Rose (Déborah François) pour complémenter son entraînement à la dactylo.

VOUS PRENEZ UN
NOUVEAU DÉPART
ICI, AU CANADA?

Vous avez besoin d'aide pour faire reconnaître des titres de compétences étrangers ou pour obtenir, entre autres, des conseils en matière d'emploi?

VISITEZ :
immigration.gc.ca/nouveau

Citoyenneté et Immigration Canada
Citizenship and Immigration Canada
Canada

Mangez vos fruits et légumes

Maureen Zebian
Époque Times

Viktor Fischer/Photos.com

Les fruits et les légumes sont favorables au maintien de notre santé parce qu'ils contiennent, entre autres, des antioxydants qui stimulent nos défenses immunitaires.

Toute personne qui a déjà vu une pyramide alimentaire sait que les fruits et légumes occupent une grande partie de notre ration alimentaire recommandée. Toutefois, selon les Centres de prévention et de contrôle des maladies, seulement 10 à 12 % d'entre nous consomment l'apport journalier recommandé qui est de 3 à 5 portions de légumes et de 2 à 4 portions de fruits.

Les fruits et les légumes nous sont indispensables, d'où la nécessité d'en consommer dès son plus jeune âge. Ils sont favorables au maintien de notre santé parce qu'ils contiennent, entre autres, des antioxydants qui stimulent nos défenses immunitaires.

Les fruits et les légumes sont la meilleure source d'antioxydants, ils fournissent également d'autres substances qui contribuent à maintenir un bon état de santé, telles que des fibres, des glucides et du potassium. Il existe une grande variété d'antioxydants, dont le bêta-carotène, les vitamines C, E et A, le lycopène, la lutéine, les flavonoïdes et les polyphénols.

Les antioxydants préviennent ou ralentissent les dommages causés aux cellules saines par les radicaux libres, et le développement de cellules anormales à la suite de l'exposition quotidienne à la pollution, aux rayons UV du soleil ou à la fumée. Notre corps crée également des radicaux libres quand nous sommes malades ou luttons contre une maladie.

Les dommages causés aux cellules saines par les radicaux libres peuvent entraîner le cancer, les maladies cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux (AVC). Notre corps produit naturellement des antioxydants pour lutter contre ces radicaux libres mais, avec le vieillissement des cellules, nous en produisons moins. Heureusement, nous pouvons obtenir ces antioxydants par le biais de notre alimentation quotidienne.

La capacité d'absorption des radicaux oxygénés (CARO) est le terme utilisé pour mesurer la capacité antioxydante de différents aliments. Il y a eu autant d'études que d'articles d'opinion à propos des valeurs de la CARO des aliments pour déterminer ceux qui sont réellement favorables à notre bon état de santé.

Néanmoins, il est toujours important de consommer des repas équilibrés aussi souvent que possible et de varier fréquemment notre consommation de fruits et de légumes. La variété est la clé, plus votre assiette sera colorée plus elle vous fera du bien!

Les aliments les plus riches en antioxydants sont les petits fruits (myrtilles, mûres, framboises, fraises, canneberges, baies de maqui, etc.) ainsi que les grenades, les pommes, les cerises, les poires, les kiwis, les ananas, les avocats, les haricots, les artichauts, les épinards, les pommes de terre avec la peau, les choux rouges et les choux frisés.

Le site lanutrition.fr propose de mettre sous la loupe les aliments pour savoir ce qu'ils contiennent, notamment les antioxydants.

Heureusement pour nous, il y a beaucoup de délicieux produits de saison pendant les mois chauds de l'été et même en hiver, alors soyez créatifs, essayez les fruits et les légumes que vous n'avez pas encore goûtés. Vous pouvez aussi mélanger d'autres aliments riches en antioxydants, comme les noix, à vos salades pour équilibrer davantage votre alimentation. Un verre de vin rouge et du chocolat noir sont un très bon moyen pour terminer un repas riche en antioxydants, mais avec modération bien sûr!

Source : www.eco18.com

Eco18 est un collectif de création littéraire composé de personnes venant d'horizons différents, avec un objectif commun : vivre un style de vie plus sain et plus naturel. Leur expertise, leur humour et leurs opinions explorent le développement durable d'une manière pratique et amusante.

Un moyen naturel pour stimuler notre système immunitaire

Dr W. Gifford Jones

Georges Gobet/AFP/Getty Images

Le blé a une teneur élevée en phytostérols qui renforcent le système immunitaire. Malheureusement, après que le blé est transformé en farine, plus de 90 % des stérols sont perdus.

Aujourd'hui, il est impossible d'échapper à l'interminable liste des toxines et des substances chimiques qui entrent dans notre environnement quotidien. L'émanation des voitures, la radiation des ordinateurs, l'appauvrissement de la terre, le rétrécissement de la couche d'ozone, les aliments emballés et transformés à l'excès, les pesticides pulvérisés sur les cultures en sont quelques exemples.

Il n'est pas étonnant que tant de Nord-Américains souffrent de maladies inflammatoires toxiques. Cependant, il existe un moyen naturel pour stimuler le système immunitaire.

Heureusement, notre propre immunité fonctionne 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, et lutte contre les toxines qui entrent dans notre corps et déclenchent des réactions allergiques. Sans cette protection naturelle, notre corps se décomposerait en quelques jours à cause des microbes, des parasites et des toxines.

Les Nord-Américains attrapent en moyenne six rhumes par année, car le système immunitaire est affaibli et les infections deviennent plus dangereuses lorsque nous vieillissons. Par exemple, au début, la grippe est rarement mortelle mais, plus tard, quand elle frappe un système immunitaire épuisé, elle se traduit par la mort de milliers de personnes âgées chaque année.

La vie stressante d'aujourd'hui met à rude épreuve notre système immunitaire. Le stress chronique déclenche la libération de cytokines pro-inflammatoires qui augmentent le risque de maladies cardiovasculaires et les maladies auto-immunes, comme le psoriasis et la maladie de Crohn.

En Amérique du Nord, il y aurait 30 millions de personnes qui souffrent d'une forme d'allergie.

Certaines personnes ont des manifestations anaphylactiques aiguës qui sont mortelles, mais la plupart sont touchées par le pollen, les squames d'animaux, les acariens de la poussière dans la literie, les moisissures qui s'accumulent dans les douches, autour des fenêtres et dans les sous-sols humides qui provoquent une réaction inflammatoire des voies respiratoires.

Pour tester les effets du stress sur la guérison, des chercheurs ont comparé des femmes qui ont eu à soigner des patients atteints d'Alzheimer et celles qui n'avaient pas ce stress. Les deux groupes ont subi une petite biopsie de peau. Les soignantes avaient un temps de guérison plus long de 24 %.

Aujourd'hui, une autre menace se trouve dans l'exposition exponentielle aux rayonnements. En ajoutant aux rayons X, aux IRM, au rayonnement émis par les téléphones cellulaires, les fours à micro-ondes et les tours de transmission ainsi que la télévision, nos corps reçoivent les transmissions provenant de multiples origines. Contrairement à une infection qui disparaît, les rayonnements restent et s'accumulent chaque année.

Étant donné que peu de gens peuvent vivre en ermite, que pouvons-nous faire pour renforcer notre immunité afin de lutter contre les allergies saisonnières, la fibromyalgie, la fatigue chronique, les douleurs musculaires, les problèmes de prostate et la polyarthrite rhumatoïde?

Dr John Wilkinson, phytothérapeute maître de conférences à l'Université du Middlesex, à Londres, affirme que la réponse se résume aux stérols végétaux qui, comme la vitamine C, ne peuvent pas être produits par notre organisme. Des études montrent que les stérols végétaux réduisent l'inflammation et aident à diminuer le risque de l'athérosclérose.

Cependant, consommer suffisamment de stérols végétaux est plus facile à dire qu'à faire. Par exemple, 10 grammes de blé, non transformé, contiennent 4200 milligrammes de stérols mais, après transformation en farine, plus de 90 % des stérols sont détruits.

Si vous ne prenez pas suffisamment de stérols végétaux, un régime alimentaire amélioré est un bon point de départ. Faites également des exercices physiques régulièrement pour renforcer votre système immunitaire.

Dr Gifford-Jones est chroniqueur spécialisé en médecine. Il dispose d'un cabinet médical privé à Toronto. Son site est DocGiff.com. Il peut être contacté à Info@docgiff.com

Le vestiaire simple et pratique

Sandra Shields
Époque Times

Gracieuseté de www.outoflinedesigns.ca

Ce vestiaire a été conçu par Duane Gonsalves, propriétaire d'Out Of Line Designs, pour une grande famille active. Le but était de donner à chacun un espace pour accrocher ses manteaux et ranger ses chaussures. Une unité murale personnalisée dans un vestiaire aide à garder les choses bien rangées.

Un vestiaire est un luxe, la plupart d'entre nous aimeraient bien en avoir un, mais ont rarement l'espace pour le réaliser.

Très peu de maisons ont un lieu indépendant pour un vestiaire. La plupart des «lieux dédiés aux vestiaires» sont, en fait, un espace derrière la porte ou dans l'entrée du sous-sol avec des crochets pour les manteaux et un porte-chaussures avec un tapis en caoutchouc en dessous.

Tout endroit pratique pour déposer vos vêtements mouillés ou sales quand vous entrez dans la maison, s'il n'est pas organisé, sera en désordre et les vêtements de rechange, l'équipement de sport ainsi que les chaussures vont se retrouver par terre.

Si vous avez l'espace nécessaire pour créer une unité murale sur mesure, vous allez adorer le résultat, surtout si vous avez des enfants d'âge scolaire. C'est l'endroit idéal pour les sacs à dos, les manteaux et les bottes.

Voici quelques idées pour la conception de votre propre vestiaire.

Des casiers distincts pour chaque enfant aident à garder les éléments ordonnés dans un style beaucoup plus agréable. En fonction de l'âge, peindre chaque cube d'une couleur différente ainsi chaque enfant peut ainsi facilement identifier l'endroit où déposer ses affaires.

Typiquement, le vestiaire comprend un coin pour s'asseoir, des tiroirs pour les écharpes, les chapeaux, les gants et un espace pour les souliers et les bottes. Des crochets à différentes hauteurs pour les éléments tels que manteaux, sacs à dos, clés, etc., c'est le must. Cela aide aussi à garder les choses en ordre.

Le plancher doit être résistant et facile d'entretien. Des prises électriques pour recharger les téléphones, les ordinateurs ou les iPad sont un plus.

Des paniers sous le banc dissimuleront les chaussures des enfants tout en leur facilitant la tâche du rangement. Par ailleurs, un tapis de caoutchouc ou un panier tissé doublé de plastique permettront de déposer les bottes mouillées.

L'espace situé au-dessus des casiers, des étagères ou des armoires peut être utilisé pour ranger les vêtements et les chaussures hors-saison.

Le chocolat suisse… quelle histoire!

Catherine Keller
Époque Times

Le chocolat suisse est mondialement connu pour son goût subtil et raffiné. Son goût est unique, équilibre parfait entre la force du cacao et la douceur du sucre, du beurre de cacao (on n'utilise pas de graisse hydrogénée ou autre) et du lait... suisse, bien sûr.

C'est au début du XIXe siècle que les chocolatiers suisses développent leur art. C'est aussi la grande époque du tourisme helvétique où les personnes de la haute société viennent du monde entier passer leurs vacances en Suisse.

La production du cacao est souvent entachée par l'exploitation des enfants esclaves. Sous la pression d'ONG – comme la Déclaration de Berne – et du public, les entreprises ont commencé à travailler avec de petits producteurs, selon le commerce équitable. Certaines le font pour des raisons de marketing et d'autres ont réellement pris conscience que la qualité d'un produit dépend aussi du respect des producteurs.

La Suisse consomme près de 70 tonnes de chocolat, soit 12 kg par habitant, et exporte environ 107 tonnes dont 61 % est exporté vers l'Union européenne. L'Allemagne (17 %) et le Royaume-Uni (13 %) sont ses plus gros clients. La France vient en troisième position avec 9 %, et 7 % pour le Canada.

La fabrication

Les cabosses de cacao sont récoltées à la hachette. Les fèves en sont extraites, séchées, puis grillées. C'est la torréfaction qui permet au chocolat de libérer son arôme. Ensuite, les fèves sont broyées pour en extraire le beurre de cacao. Il reste alors une pâte fluide et amère, la pâte de cacao, à laquelle on ajoute différents ingrédients (lait, sucre, etc.) en fonction du goût souhaité.

Encore amère et âpre, la pâte de chocolat est homogénéisée et affinée (conchage). Le goût amer s'évapore, le chocolat devient fondant et dégage un arôme rond, plein et noble. Ce procédé est un élément important de la fabrication du chocolat suisse.

L'origine et la variété donnent au cacao ses propriétés spécifiques. C'est l'expérience et les compétences des chocolatiers dans le choix des fèves, la torréfaction, le broyage, le conchage et le tempérage qui font la différence et la qualité des produits. Ces savoirs et les secrets de fabrication font que le chocolat suisse est unique.

Différents types de chocolat

Le chocolat noir contient au minimum 43 % de pâte de cacao à laquelle on ajoute du sucre et du beurre de cacao.

Le chocolat au lait contient 35 % de pâte de cacao que l'on mélange avec du lait en poudre et du sucre.

Le chocolat blanc ne contient pas de pâte de cacao, mais seulement du beurre de cacao que l'on mélange avec du lait et du sucre.

À cela s'ajoutent au choix des amandes, des noisettes, entières, concassées ou râpées, de la ganache, de la praline, du caramel pour ne citer que les plus connus.

Certaines marques, comme Villars, sont spécialisées dans les chocolats fourrés à la liqueur. Chaque carré, renfermant l'équivalent d'une cuillerée d'alcool comme le kirsch ou la williamine, se déguste en le laissant fondre dans la bouche, savourant le chocolat, puis la liqueur.

On peut reconnaître un chocolat de qualité en rompant un morceau : la cassure est nette, franche, sans arête friable. Le parfum d'un chocolat fin révèle un bouquet plein mais jamais envahissant. Il fond «comme du beurre» sur la langue, sans l'empâter ni laisser d'impression sablonneuse ou un arrière-goût. Il est subtil et délicat, d'une saveur harmonieuse, bref, unique en son genre.

Le chocolat se garde au minimum 12 mois à une température située entre 10 et 18 °C, à l'abri de la lumière et de l'humidité.

Catherine Keller Époque Times

La chocolaterie Favarger, Quai des Bergues à Genève, produit sur place des chocolats frais. J'ai pu goûter le carré amer : croquant à l'extérieur, fondant à l'intérieur. Il révèle la puissance du cacao dans son acidité ou son amertume, un parfait équilibre entre douceur et arôme qui reste en bouche longtemps pour mon plus grand plaisir.

Quelques chocolatiers d'excellence

La chocolaterie Favarger produit un délicieux chocolat aux portes de Genève. Elle maîtrise l'intégralité des étapes de la fabrication du chocolat. C'est grâce à une production artisanale et semi-artisanale que Favarger offre des produits de grande qualité. Tous les arômes sont 100 % naturels, les chocolats sont certifiés sans OGM. L'entreprise entretient des relations de loyauté avec ses fournisseurs et ses clients en dédiant une attention particulière au contexte environnemental et social.

La maison Sprüngli est une entreprise familiale suisse parmi les plus célèbres d'Europe. Les produits sont d'excellente qualité et d'une fraîcheur exceptionnelle, à base des meilleures matières premières naturelles, sans agents conservateurs. Les fèves de cacao proviennent d'Amérique du Sud et de Madagascar ainsi que du Ghana à des conditions loyales. Pour ce faire, l'entreprise paie aux producteurs de cacao un prix jusqu'à 50 % supérieur au cours de la bourse.

Le chocolatier Jacot, situé près de Neuchâtel, vend par correspondance des produits de grande qualité. On a goûté les crèmes à tartiner qui sont un vrai régal. Les produits sont naturels et sans agents conservateurs. Les fèves viennent du cacao Criollo produit au Venezuela et sont à la base de leurs fameuses spécialités.

Sources : chocosuisse.ch, chocolat-villars.com, camillebloch.ch, favarger.ch, cailler.ch

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

CHAMBRE À LOUER, centre-ville. Non fumeur, tranquille. Pas d'animaux. Appeler Martha 514 281-0746 entre 17h et 20 h.

IMMEUBLE COMMERCIAL À VENDRE
Centre-ville, coin Parc et Milton
12 appartements + 2 commerces
Revenus : 158 000 $/an, excellent potentiel. Prix : 2 300 000 $
M. Juneau : 514 772-7357 // 450 628-7357

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 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

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

COURS DE CLARINETTE ET DE PIANO
Professeure diplômée de l'Université de Montréal. Parle français et anglais.
Diane : 514 592-0705

PROFESSEUR AFFILIÉ À L'ÉCOLE PRÉPARATOIRE DE MUSIQUE DE L'UQAM
Cours de piano, 30 $/h
lupiensimon@hotmail.com
819 347-8484 (Métro Jean-Talon)
Arrangeur/compositeur, Pianiste/claviériste

École Internationale de Chant Populaire, Rock, Jazz, R&B, Gospel, Academia Musika À Montréal depuis 1995. Technique vocale, articulation, respiration justesse, timbre, stylisme, traitement des cordes vocales, improvisation et soutien. Professeur diplômé de Maitrise Arts, chant et réalisation de spectacles musicaux; lauréats et diplômés de concours/festivals internationaux. 506 Cherrier, métro 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'Éducation 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

FORMATION COMPLÈTE EN FISCALITÉ WORD, EXCEL ET LOGICIELS COMPTABLES. Horaires flexibles. Pour information : 514 518-2982 Courriel : info@legroupeadar.ca

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

SERVICES

Déménagement

VOUS DÉMÉNAGEZ? LA SOLUTION : PREMIUM DÉMÉNAGEMENT
Relocalisation résidentielle, emballage, entreposage et transport général
Appelez M. Gagnon : 514 377-1632
www.premiumdemenagement.com

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 & 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

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

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

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

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

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

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

DIVERS

À VENDRE PETIT RÉFRIGÉRATEUR HAIER presque neuf 120 $ Laisser message : 514 937-2756

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

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.

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

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

PLACEZ VOTRE PETITE ANNONCE 514 931-0151

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

Imane Ben Bahri
Avocate
Membre du barreau du Québec
Canadian Dream Bureau en immigration
Immigration
Droit familial
Régie du Logement
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

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.

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 : 445 000 $
3X OUTREMONT
3 X 5 - 1/2
749 000 $
5 min centre-ville

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

Recherchons travailleurs agricoles au sein d'une entreprise maraîchère pour la saison 2013, d'avril à novembre.
Plantation, entretien, récoltes, traitements, lavage, emballage et livraison. Doit avoir permis de conduire et être en bonne forme physique. Salaire minimum, Saint-Chrysostome, 45 min au sud de Montréal.
info@lesjardinsdambroisie.com

Institut International de Naturopathie Inc.
Devenez des naturopathes diplômés
Cours et consultation
François Farès, PhD., N.D.
10820, boul. Lajeunesse, local 202
Montréal QC H3L 2E8
Tél. : **450 688-4720 / 514 608-4612**
www.inaturo.com ffares@videotron.ca

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
514 524-7995 www.menagebio.com

Déclarations d'impôt et tenue de livres
Comptable stagiaire CGA offre ses services en comptabilité
Carmen Schneider
Tél. : 514 358-7876

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

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

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

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

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

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

PRAGUE, LA BELLE DE L'EST

1re partie

Charles Mahaux

Indissociable de l'image de Prague, le pont Charles, construit dès le XIVe siècle, fait figure de symbole de la ville.

Christiane Goor
Époque Times

Mystique et troublante, au carrefour de diverses cultures européennes, paradis pour les amoureux, les artistes et les esthètes, Prague est sans aucun doute l'une des plus belles capitales d'Europe où la modernité côtoie sans complexe les vestiges du passé.

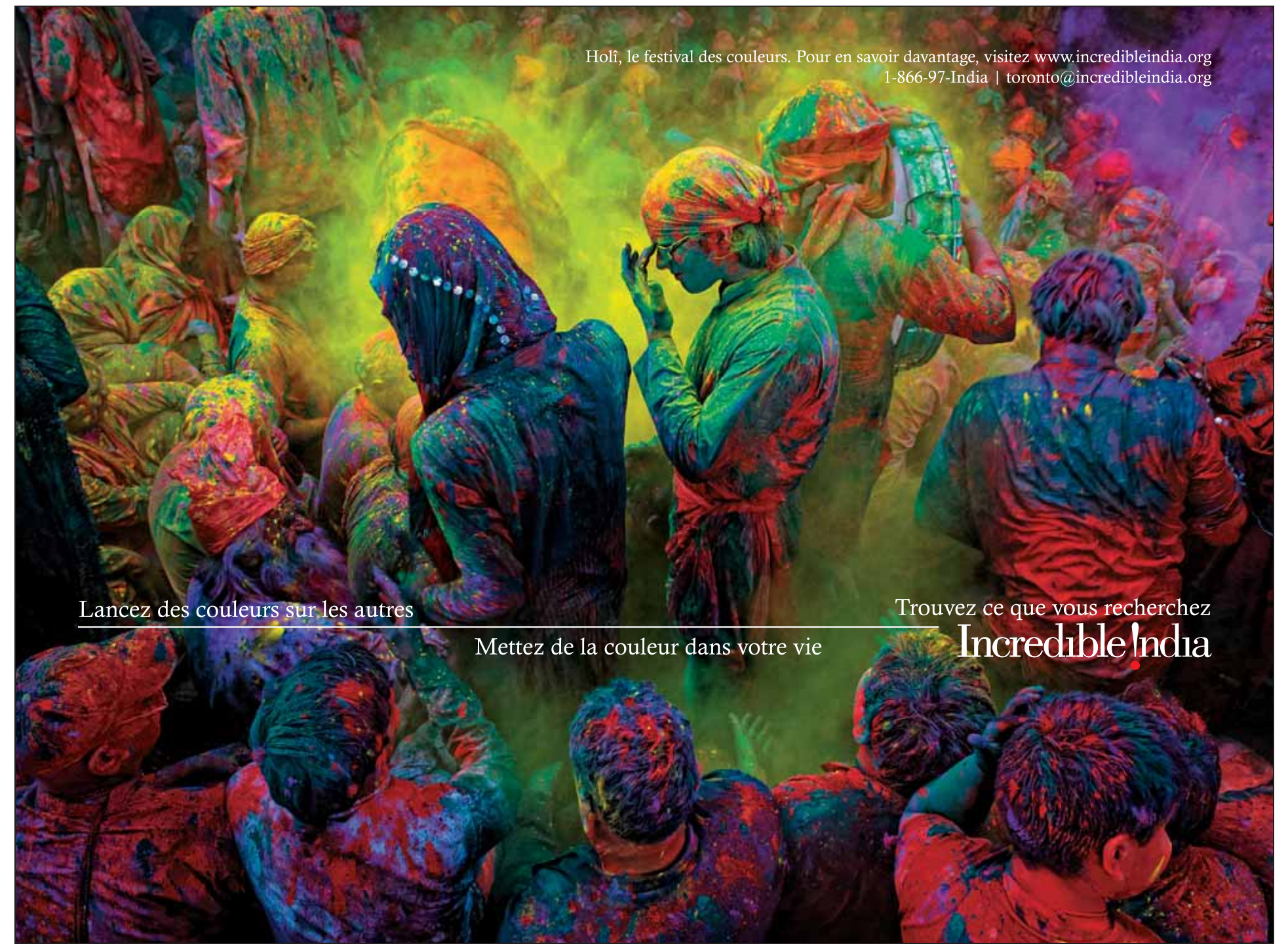
Quand le visiteur découvre Prague pour la première fois, il se laisse d'emblée prendre au piège de son ambiance ouatée, empreinte d'une mystérieuse alchimie qui diffuse sur la ville aux cent clochers un souffle romantique qui ensorcelle.

Cité des pas perdus

Dans le lacis des ruelles pavées de la vieille ville, mille ans d'histoire se révèlent, à qui veut bien voir, au gré des façades qui conjuguent harmonieusement tous les styles. Un même quartier respire tour à tour le gothique, le baroque, l'art nouveau et le cubisme sans qu'aucun mouvement ne prenne le pas sur un autre, et le ravissement reste entier. On saisit mieux alors ces mots de l'écrivain Rainer Maria Rilke qui disait de Prague qu'elle était un gigantesque poème épique de l'architecture.

Le cœur de la cité n'est qu'un dédale magique qui révèle la ville dans la ville : venelles ombreuses, passages couverts sous des voûtes médiévales ou des verreries art nouveau, entrées inattendues vers des cours secrètes, issues dérobées qui débouchent sur des ruelles désertes… L'ensemble exhale un mystère dont Kafka semble s'être nourri. Savoir où mènent les pas ne sert à rien.

Le chemin aboutit toujours sur la grande place, véritable décor de théâtre pour musiciens d'un jour, saltimbanques et cochers juchés sur leurs calèches. L'effervescence est incessante, les terrasses sont bondées de badauds; il suffit de tendre l'oreille pour entendre le monde parler, tant les langues qui s'y mêlent sont diverses. Les notes musicales de l'horloge astronomique et les automates qui entament heure après heure leur étrange ballet attirent la foule, figée d'admiration ébahie au pied de la tour. La légende veut que le maître horloger qui en construisit le mécanisme ait eu les yeux crevés pour l'empêcher de produire une horloge semblable.

Toujours dans la vieille ville, le quartier juif abrite le plus vieux cimetière juif d'Europe, hanté aujourd'hui par les touristes. Les innombrables pierres tombales, près de 12 000, s'enchevêtrent dans cette étrange nécropole, comme si elles se disputaient quelques pieds de terre. Cependant, de l'ancien ghetto, il ne reste rien d'autre depuis qu'il a été détruit au début du siècle dernier pour cause d'insalubrité, laissant place à un superbe quartier Sécession (version tchèque et autrichienne de l'art nouveau) où s'imposent des maisons et des hôtels qui illustrent la vitalité architecturale de la capitale tchèque. Pour retrouver l'atmosphère de jadis, il faut s'enfoncer dans les bazars, les marchés aux puces, les brocantes où s'entassent pêle-mêle des poupées russes et du cristal de Bohême, des caméras d'espion et des cannes à pommeau d'argent. Véritable bric-à-brac d'où surgissent les souvenirs brisés d'une ancienne capitale d'Empire.

Suite dans la prochaine édition