大紀元
ÉpoqueTimes
ÉDITION MONTRÉALAISE

9e année no 13 www.epoquetimes.com 25 juin au 7 juillet 2013

Disney Pictures

ART ET CULTURE PAGE 7

L'université des monstres
Une autre grande livraison de qualité de Pixar

ART ET CULTURE PAGE 7

World War Z
En perte d'humanité au sens littéral

Paramount Pictures

L'antidote à l'exode des ménages montréalais

Selon une étude publiée cette année par l'Institut de la statistique du Québec, Montréal dit au revoir à environ 60 000 citoyens par année, bien qu'elle en attire 40 000 autres qui viennent d'ailleurs au Québec. Une efficace contre-offensive contre l'exode des familles fait progressivement sa marque et passe en vitesse supérieure grâce à la récente charte des écoquartiers élaborée par l'organisme Vivre en ville.

PAGES 2 ET 3

Gracieuseté de Vivre en Ville

Les bureaux de Rayside/Labossière (Montréal) : accès à l'extérieur grâce au toit végétalisé. D'autres points gagnés pour se rapprocher de la définition d'un écoquartier.

Combat pour le jade du Guatemala

Le Guatemala possède d'immenses quantités de jade et la pierre précieuse fait beaucoup d'envieux. Motivés par la cupidité, des entrepreneurs étrangers pillent cette ressource sans égard pour l'environnement et les générations futures. Regard sur le combat d'une anthropologue qui, tout en défendant une pratique durable, doit faire beaucoup d'argent avec son business.

PAGE 4

Gracieuseté de Myriam Moran

Mary Louise Ridinger pose avec une roche pas ordinaire que son fils a ramassée en surface. Le jade vert impérial en son sein pourrait valoir de 10 à 15 millions de dollars.

Edward Snowden : traître ou héros?

Le débat est lancé depuis que l'ex-analyste américain a révélé aux médias l'existence d'un immense programme de surveillance américain appelé PRISM. Son choix de s'enfuir à Hong Kong a fait froncer plusieurs sourcils. Il dit avoir choisi ce lieu en raison de la «forte tradition de libre expression» de Hong Kong. Mais Hong Kong est un territoire contrôlé par Pékin, un des pires ennemis de la libre expression, et possède un traité d'extradition avec les États-Unis. Y a-t-il anguille sous roche, tel que le suggèrent certains? Maintenant que Snowden a quitté Hong Kong pour Moscou, pour ensuite demander l'asile à l'Équateur, la filière chinoise diminue en importance, mais il ne fait aucun doute que Washington n'épargnera pas d'efforts pour le ramener aux États-Unis.

PAGE 5

The Guardian via Getty Images

Edward Snowden a ébranlé la planète avec ses révélations sur le programme de surveillance américain.

IMMOBILIER PAGE 6

Les assurances en copropriété

Nathalie Dieul/Époque Times

INTERNATIONAL PAGE 5

Un journaliste d'*Époque Times* honoré pour sa couverture des prélèvements d'organes forcés en Chine

SANTÉ PAGE 9

Quatre étapes essentielles pour perdre votre petit ventre

VOYAGE PAGE 12

1re partie
Merveilles du Michoacán

Charles Mahaux

Impossible de résister au charme de la ville quand elle découvre depuis un balcon de pierre son *zócalo* dominé par sa superbe cathédrale.

ENVIRO - SCIENCE PAGE 8

Les impressions alimentaires 3D pourraient éventuellement éradiquer la faim dans le monde

ACTUALITÉ

L'ANTIDOTE

À L'EXODE DES MÉNAGES MONTRÉALAIS

La vie en écoquartier : entre l'idéal et la réalité

Mathieu Côté-Desjardins
Époque Times

Gracieuseté de Vivre en Ville

Les bureaux de Rayside/Labossière (Montréal) : accès à l'extérieur grâce au toit végétalisé. D'autres points gagnés pour se rapprocher de la définition d'un écoquartier.

Joseph Prudhomme aurait écrit : «Si l'on construisait actuellement des villes, on les bâtirait à la campagne, l'air y serait plus sain.» «L'écoquartier», tel que le conçoit l'organisme Vivre en Ville avec sa charte *Vers une charte des écoquartiers*, pourrait devenir une norme dans la métropole. Il aurait le pouvoir de briser cette loi d'attraction que possèdent particulièrement les banlieues à drainer les ménages montréalais. Dans de rares cas, il n'est pas question de quitter la Ville pour élever ses enfants. La famille de Jannie Fillion et de son conjoint Hugue Asselin grandira à Montréal. Peut-être parce qu'ils sont justement actifs et impliqués à créer un milieu de vie complet dans leur quartier, Mercier-Hochelaga-Maisonneuve.

Vivre en Ville est un organisme faisant la promotion d'un mode de vie urbain qui respecte les écosystèmes tout en visant le bien-être de la collectivité. Pour les décideurs politiques et les citoyens, il offre des activités de formation et de sensibilisation, des services de conseil et d'accompagnement et il s'implique dans les débats publics. Il possède des bureaux à Québec, Montréal et Gatineau.

Il ne faudrait pas confondre le terme «écoquartier» qu'amène Vivre en Ville et celui qui rassemble des organismes communautaires qui organisent des activités d'amélioration de l'environnement dans leur arrondissement financé par le programme d'action environnemental de Montréal (là où on va chercher son bac de recyclage par exemple). On peut lire dans la charte de Vivre en Ville qu'un écoquartier est un quartier qui se doit d'avoir des «standards élevés en matière de protection des milieux naturels, de réduction des émissions de gaz à effet de serre, d'efficacité énergétique, etc. […] Pour contribuer au développement de collectivités viables, il devrait permettre à ses habitants de diviser leur empreinte écologique au moins par trois, puisque les ménages québécois consomment, actuellement, plus de trois fois leur part des ressources de la planète (Vérificateur général du Québec, 2008)».

«Si les villes et les familles s'intéressent aux écoquartiers, c'est, certes, en raison de leurs atouts sur le plan écologique, mais tout autant, sinon plus, parce qu'il s'agit de milieux de vie de qualité […]», contient aussi la charte. Plus précisément, on parle «d'un milieu de vie plus complet qui répond aux divers besoins d'une population variée, fait qu'il soit connecté à son environnement et une occasion d'améliorer l'existant, pour le quartier lui-même et pour ses environs».

«C'est un peu ce qu'on essaie de faire depuis longtemps [faire des villes dans des campagnes] et on se rend compte que chaque fois qu'on tente de créer un nouveau secteur en voulant se rapprocher de la nature, tout ce qui se passe est qu'on détruit la nature», fait part Jeanne Robin, urbaniste et directrice générale adjointe à Vivre en Ville.

Les écoquartiers commencent à peine à Montréal. Le plus bel exemple concret et en voie de développement serait le projet sur le terrain de l'ancien hippodrome de la Ville dans le quartier Côte-des-Neiges–Notre-Dame-de-Grâce.

Pourquoi l'exode

«Ce n'est pas que Montréal soit répulsif, mais c'est que c'est très peu abordable. La plupart des familles qui quittent Montréal la quittent par dépit. Quand on est une famille, on cherche un logement un peu plus grand, ça peut devenir très difficile de se loger et de devenir propriétaire. Je connais beaucoup de gens qui habitent la Ville, qui ne veulent pas la quitter, mais qui envisageront peut-être de le faire à un moment ou à un autre de leur vie de famille pour des raisons financières avant tout», affirme Mme Robin.

Elle poursuit : «Les familles quittent Montréal parce qu'on leur offre un produit résidentiel à bas prix ailleurs. […] Si on peut trouver une maison, vraiment pas chère, à laquelle on peut se rendre dans un déplacement à moins de 30 minutes et d'y accéder par une autoroute, Montréal fait face à une concurrence qu'on pourrait qualifier de déloyale et contre laquelle elle ne pourra se battre», fait comprendre l'urbaniste engagée.

Justement, «un des principaux critères de la charte des écoquartiers qui pourrait retenir les familles à Montréal, c'est celui d'avoir une diversité résidentielle et de travailler à ce que les logements soient plus abordables avec l'aide de différents programmes. Il y a plusieurs propositions. L'habitat de type coopératif en est une, très attrayante pour les familles. Elle a vraiment fait ses preuves depuis plusieurs années», appuie Mme Robin. Les coopératives d'habitation consistent à vivre comme locataires dans un immeuble sans avoir un ou des propriétaires.

Un autre modèle proposé par Vivre en Ville serait celui appelé l'autopromotion. «C'est un système qui fonctionne beaucoup, notamment en Allemagne. Le principe de l'autopromotion fait que des personnes qui souhaitent devenir propriétaires se réunissent et se font construire sans passer par un promoteur. Elles font appel à un architecte, achètent elles-mêmes un terrain et y conçoivent un projet adapté à leurs besoins. D'une part, il permet de réduire les coûts du fait que, entres autres, il y a une implication personnelle de temps investi dans le projet. C'est souvent un modèle qui est nettement plus intéressant que celui des promoteurs qui présentent peu de diversité», raconte la directrice générale adjointe de Vivre en Ville.

Tendance des promoteurs

«Je fais partie du comité de parents d'Hochelaga-Maisonneuve et une des recommandations faites chaque année, c'est d'essayer les promoteurs qui construisent des unités plus grandes à trois chambres. Évidemment, ça ne leur rapporte pas. C'est plus rentable des 3 1/2, des lofts ou des condos. Tant qu'il n'y aura pas de loi qui va les obliger à considérer les familles, ils ne le feront pas de bon cœur. Il y a eu le sommet portant sur la famille et sur le développement durable en 2011 : dans les deux cas, la rétention des familles à Montréal est revenue comme sujet», mentionne Jannie Fillion.

«Pas seulement à Montréal, mais partout au Québec, les villes ont de plus en plus de demandes à ce qu'il y ait une certaine densité de population qui soit créée dans les différents projets des promoteurs. Ils ont passé de l'habitation familiale du type «bungalow» à un modèle de type condo, ce qui n'est pas nécessairement adapté à tous les besoins. Élargir la palette d'offres résidentielles à l'achat et à la location devrait venir de soi aujourd'hui. On connaît tous l'offre du type duplex, triplex, ce qui est par exemple la caractéristique de différents quartiers, comme Rosemont, qui sont d'ailleurs très prisés, très recherchés à Montréal», indique la directrice générale adjointe de Vivre en Ville.

«Une des solutions que nous trouvons assez cruciales – qui n'est pas dans l'ADN des villes, dont celles de Montréal – est que les pouvoirs publics s'impliquent davantage dans les réalisations résidentielles qui concernent les familles. La Ville pourrait repérer les terrains intéressants et les acquérir pour un bon prix comme il n'y aurait pas de construction dessus. Elle pourrait aussi avoir davantage son mot à dire, soit en mettant en place des normes assez exigeantes pour qu'il se crée une offre avantageuse pour les familles. Ces démarches engendreraient des réductions de coût des terrains», avance Mme Robin.

Gracieuseté de Vivre en Ville

Une noue, corridor écologique au cœur du quartier Rieselfeld (Freiburg, Allemagne), inspiration pour susciter l'engouement des écoquartiers à Montréal et ailleurs.

Gracieuseté de Ville de Montréal

Le site de l'ancien hippodrome de Montréal qui deviendra, selon les prédictions, un exemple à suivre sur le plan d'écoquartier dans la métropole.

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 : Époque Times

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.

ÉCOQUARTIER

CG Textures

Mathieu Côté-Desjardins/Époque Times

Ruelle verte Sicard, dans le quartier Mercier-Hochelaga-Maisonneuve

Milieu de vie complet

Jannie et sa famille sont locataires dans un 6 1/2 sur la rue de La Fontaine, dans l'est de la Ville. Elle croit également que les familles bougent vers Rosemont comme la cote des écoles est meilleure là-bas. «Nos écoles dans Hochelaga-Maisonneuve ont encore mauvaise réputation, mais c'est de moins en moins vrai», mentionne la maman. Une de ses voisines, Geneviève, l'horticultrice de la ruelle verte qui les réunit, mentionne que l'étiquette du quartier défavorisé est toujours présente bien qu'il y ait eu beaucoup d'amélioration.

Quant à elle, Jannie, qui est enseignante au primaire à l'école alternative Rose-des-Vents dans Rosemont, préfère que son fils Calixte (4 ans et demi) aille à l'école du coin, école où elle est aussi impliquée. «J'avais la possibilité de l'envoyer à l'école où je travaille. Je n'ai pas de voiture, ça commence à faire loin. Ma fille, Léonore (3 ans), va à la garderie juste à côté du parc. Il y a une valeur ajoutée d'aller à côté, on va pouvoir recroiser les amis qui vont à l'école. Autant que j'adopte la pédagogie alternative, autant je vois des avantages à ce que son école [Calixte, qui est présent durant l'entrevue] soit à côté d'où nous vivons, on y va à pied, on va dîner à la maison», décrit Jannie.

Un des principaux organes de l'écoquartier est qu'il corresponde à un milieu de vie complet. «Un milieu complet veut dire avoir un tissu résidentiel adapté aux besoins des ménages pour leur donner la possibilité de réaliser une partie de leurs activités sur place. Une diversité de services et de commerces, c'est important. On peut penser à une école ou à une épicerie par exemple. C'est essentiel dans un écoquartier. Les Américains sont très forts là-dessus. C'est assez surprenant, parfois même dans des villes très étalées on a gardé l'épicerie à l'échelle du quartier au lieu d'une épicerie grande surface en périphérie», décrit Jeanne Robin.

«En urbanisme, on a un peu dépassé l'approche fonctionnaliste où les commerces devraient être tous regroupés à un endroit, les bureaux à un autre et les résidences ailleurs, ce qui ne donne pas des milieux de vie», précise-t-elle.

La maman de Calixte arrive à faire son marché à pied ou à vélo, aller à la pharmacie, à la bibliothèque, à la piscine, tout à pied ou à vélo.

Geneviève, voisine de Jannie, a un faible revenu, elle se désole de la réalité du désert alimentaire typique du quartier. «Il n'y a pas de choix, il y a une épicerie Métro où tout est très cher et une fruiterie au marché Maisonneuve, avec peu de choix et qui est extrêmement dispendieuse. Ils ont le monopole, il n'y a pas de concurrence. Ça pourrait être pire, il n'y a rien autour du métro Viau. Sa voisine Jannie renchérit : «Près du métro Joliette, il y a plus de Dollarama et autres magasins 1 $ au pied carré qu'il y a d'épiceries.»

En revanche, un des grands charmes du coin de Jannie et de Geneviève, c'est bien leur ruelle verte. Elle favorise le «vivre ensemble» comme elle amène les gens à partager un espace commun. «Entre nous, on l'appelle "la ruelle du petit village Sicard [rue avoisinante]". Vers 17 h, il arrive qu'on sorte les tables et les chaises pour faire un pique-nique. Cette atmosphère se rapproche de celle qu'on a pu avoir il y a quelques décennies sur le parvis de l'église», lance l'enseignante.

«Dans un secteur qui va être suffisamment complet pour qu'une bonne partie de la vie quotidienne se fasse dans le quartier, on va assister au développement d'une vie de quartier et d'implication citoyenne, ce qui va prendre diverses formes comme l'organisation d'évènements, la création d'associations de citoyens pour, à la fois, s'impliquer dans des petits et des grands projets», affirme Jeanne Robin.

Leurs implications

Geneviève s'implique dans la ruelle verte comme horticultrice, puisqu'elle veut créer une belle qualité de vie pour les résidents du coin et pour sociabiliser. Elle a eu une mauvaise expérience dans le quartier Plateau Mont-Royal. «J'ai vu la différence entre le Plateau et ici pour y avoir habité pendant dix ans. Dans le coin, les gens se saluent dans la rue, c'est très convivial. Tu embarques sur l'autobus sur Ontario, les gens se parlent, ils ont quelque chose à se dire. Ce n'est pas le cas sur l'avenue Mont-Royal», assure-t-elle. Son implication dans la ruelle verte se justifie aussi du fait qu'elle trouve important le lien social entre les enfants qui se voient dans la ruelle le soir, en plus de l'école.

«S'impliquer localement, j'ai vraiment besoin de ça. Je suis quelqu'un de très politisé. J'ai besoin de savoir que les choses bougent. C'est là que je vois qu'il y a le plus d'effet. Localement, c'est là où je sens que j'ai de l'effet à court terme et un contrôle. On se sent un peu plus entendu, même si on se rend compte des modèles qui reviennent. Ça fait du bien de s'impliquer localement. C'est concret, c'est rapide», raconte Jannie.

Elle demeure dans le quartier Mercier-Hochelaga-Maisonneuve parce qu'elle a une place pour s'impliquer dans sa vie de quartier. «Je m'occupe plus du côté famille, je suis mes enfants, j'étais avec les nourrissons, maintenant je m'implique à l'école de Calixte et dans la ruelle verte. Mon conjoint est plus impliqué dans le domaine de la politique», développe-t-elle.

«De manière générale, on peut de moins en moins ignorer la question de la qualité de vie de quartier», apporte Mme Robin. «La demande est de plus en plus forte pour les écoquartiers ou pour développer certains de ses traits particuliers. L'implication va de pair avec la volonté de concrétiser son idéal de vie de quartier», dit-elle.

Jannie et Geneviève font partie d'un noyau d'une dizaine de familles qui travaillent plus activement. Elles vivent dans un secteur qui connaît un boum au niveau de l'engagement dans la vie de quartier. Les voisines demeurent conscientes qu'avant les dossiers de quartier sur lesquels elles consacrent du temps, il y en a d'autres qui sont prioritaires, tels que la prostitution, la pauvreté, les logements et les écoles insalubres.

Écoquartiers : pas plus cher à faire

«D'abord, ce n'est pas forcément plus cher de faire des milieux de vie de plus grande qualité. On serait capable de faire des grosses économies sur les infrastructures d'égouts et d'aqueducs en axant sur la densité de la population dans un secteur donné, ce qui ferait des quartiers différents. Collectivement, ça ne demandera pas plus d'argent de faire des écoquartiers que de continuer à faire de l'étalement urbain comme on le fait un peu partout. Par contre, pour que les villes fassent des écoquartiers et qu'elles misent sur la requalification [revoir la vocation d'un secteur] et la densité de leur milieu de vie, ça demande un petit effort initial pour lequel il faut qu'il y ait un soutien financier des paliers de gouvernements, il faudrait qu'il y ait des programmes de soutien. Il existe notamment un programme provincial de décontamination du sol», relève Jeanne Robin.

La charte *Vers une charte des écoquartiers* existe en version bêta, ce qui permet de la commenter, d'ajouter des photos de milieux de vie du Québec qui pourraient contenir les standards élaborés dans cette dernière, etc. «Ça fait à peu près un mois qu'on la diffuse, ça fait plusieurs années que Vivre en Ville y travaille avec les différents milieux, aussi bien avec les villes, les MRC, le gouvernement du Québec, les promoteurs et les associations de citoyens. On a créé cette charte parce qu'on était très sollicité, on nous demandait notre avis sur les différents projets immobiliers qui se créent un peu partout. On souhaitait avoir une réponse qui soit à la fois précise et puis qui permette à chacun de se faire sa propre idée à partir d'un certain nombre de balises qu'on propose», explique l'urbaniste travaillant chez Vivre en Ville.

«On a été sollicité par des promoteurs et des municipalités qui sont intéressés à regarder ce qui se trouve dedans. Comme ça fait seulement un mois, je ne peux pas vous dire qu'il y a un quartier qui est sorti de terre grâce à la charte, mais la réception est plutôt bonne. L'intérêt vient d'un peu partout au Québec : des grandes villes et des villes moyennes. Pour le moment, assez peu de petites villes, on retrouve plus des acteurs de la grande région de Montréal, de Québec, de l'Est du Québec tout comme dans l'Ouest», élabore Mme Robin.

Pour télécharger la charte (PDF) :
http://tinyurl.com/chartevivreenville

CG Textures

«La demande est de plus en plus forte pour les écoquartiers ou pour développer certains de ses traits particuliers. L'implication va de pair avec la volonté de concrétiser son idéal de vie de quartier»

Mme Robin

Le combat contre le pillage du jade au Guatemala

Une anthropologue américaine mène la charge

John Christopher Fine
Époque Times

ANTIGUA, Guatemala – On la remarque facilement dans une foule. N'importe quelle foule, n'importe où. Grande et imposante, Mary Louise Ridinger est anthropologue et archéologue. Ces quarante dernières années, elle les a passées au Guatemala où elle et son mari, feu Jay Ridinger, ont redécouvert l'ancienne source du jade maya dans la vallée de Motagua, province de Zacapa.

Il n'a pas été facile de travailler dans un pays reconnu pour sa violence du passé et sa détresse du présent. «Pendant les dix premières années, nous n'avons jamais permis à quiconque de prendre nos visages en photo. Nous avions peur d'être kidnappés», raconte Mme Ridinger.

Son mari, lui aussi très grand, portait des vêtements de safari et une grosse barbe hirsute. Leur fils fait, quant à lui, 6 pieds 8 pouces. Pas besoin de voir leurs visages pour reconnaître ces Américains transplantés dans les forêts montagneuses du pays d'Amérique centrale.

Toutefois, il fallait demeurer dans ce pays possédant une richesse inégalée : le jade. Des montagnes de jade.

«Le Guatemala est situé sur la plaque tectonique des Caraïbes. Le jade a été formé où il y a eu subduction des plaques. Le jade vert impérial est une des pierres les plus précieuses», indique Mme Ridinger. C'est dans le contexte d'un pays corrompu et prompt à l'exploitation qu'est arrivé l'inévitable : l'extraction minière illégale et la contrebande du jade.

Pour comprendre la valeur du jade, il faut comprendre la culture chinoise.

Le jade dans l'histoire

Le jade est la pierre des rois. Il était, et est encore, révéré non seulement pour sa beauté, mais aussi pour ses propriétés mystiques. En Chine, le jade est associé à l'immortalité et à l'éternité. Le jade est pratiquement indestructible. Il vient en deux formes : la néphrite, un silicate de magnésium et de calcium, et la jadéite, un silicate d'aluminium et de sodium. Les différents métaux se trouvant dans le jade lui donnent ses couleurs variées.

«En Méso-Amérique, l'or, l'argent et les émeraudes n'avaient pas autant de valeur que le jade», affirme Mme Ridinger. «L'or peut être fondu, frappé, transformé en une forme ou une autre. Le jade, pour les Mayas, représentait le matériau le plus solide et durable. Il représentait la vie, la fertilité et le pouvoir. Durant la dynastie Qing, en Chine, l'empereur réservait la jadéite d'un vert brillant à la famille royale.»

Le jade asiatique a été exploité au fil des siècles. «Il n'y a jamais eu de jade en Chine. Ils allaient dans d'autres pays pour en obtenir, comme la Corée, le Turkistan, Taïwan, le Kazakhstan, la Birmanie, le Japon et la Sibérie. Si vous comprenez l'histoire du jade, c'est une partie de l'histoire de la Chine. Ils envahissaient fréquemment d'autres pays pour le jade.»

Dévastation des ressources et des travailleurs

Il y a seulement deux endroits dans le monde où la jadéite peut être trouvée en quantité commerciale : en Birmanie et au Guatemala. Les Chinois sculptent environ 40 autres types de pierres vertes, mais il ne s'agit pas du jade. Seules la jadéite et la néphrite sont véritablement du jade, et la valeur de la jadéite est beaucoup plus élevée que celle de la néphrite.

Gracieuseté de Myriam Moran

Mary Louise Ridinger (gauche) et Raquel Perez révisent les preuves qu'elles ont recueillies au sujet du trafic de jade au Guatemala.

«Ici, au Guatemala, les Taïwanais subtilisent le jade et l'envoient illégalement à Taïwan. Ils le volent des zones où je détiens un permis. J'ai un permis du gouvernement et je paie pour chaque livre de jade que j'extrais. Nous ne faisons qu'une collecte en surface», insiste Mme Ridinger.

«L'exploitation du jade à travers le monde est alimentée par la cupidité. Il n'y a que la cupidité et la destruction de l'environnement. Les femmes qui travaillent dans les mines en Birmanie sont payées un salaire de misère. C'est ce qui va arriver au Guatemala. Les nouveaux gouvernements sont en place pour quatre ans et ne comprennent pas ce qui se passe», déplore-t-elle.

« Le jade, pour les Mayas, représentait le matériau le plus solide et durable. Il représentait la vie, la fertilité et le pouvoir. »

Mme Ridinger s'est alors dirigée vers un mur où sont affichées des photos de leur exploitation du jade. «Voilà notre mine de jade. Il s'agit d'un champ de maïs. Les gens nous ont vendu cette propriété en 1975 et ils y plantent encore du maïs. Tout ce qu'ils font, c'est ramasser le jade, l'empiler là et nous passons le ramasser. Ils s'en tirent beaucoup mieux que les Birmans. Nos gens peuvent s'acheter des camions et des motos, ils ont leurs téléphones cellulaires et leurs propriétés. Leurs enfants vont à l'école.»

La comparaison est frappante. En Birmanie, l'exploitation du jade a détruit l'environnement et perturbé la vie des mineurs.

En pointant sur une carte, Mme Ridinger a indiqué où se trouvent les exploitations minières à ciel ouvert des Taïwanais au Guatemala. «Il n'y a plus un seul morceau de jade dans cette région. Tout est à Taïwan, illégalement.»

«Les Taïwanais sont arrivés ici avec des rétrochargeuses, de la dynamite et des armes. Je ne fais que de la collecte en surface. Durant les neuf dernières années, ce fut une joute de police et des voleurs», mentionne Mme Ridinger. «Avec les méthodes de collecte en surface utilisées par les Mayas et les Olmecs pendant des siècles, les prochaines générations de Guatémaltèques pourraient avoir du jade pour encore plusieurs siècles.»

«Nous avons transmis cette information au nouveau gouvernement. Nous lui avons dit que s'il ne met pas fin à l'exploitation minière à ciel ouvert, le Guatemala n'aura plus de jade dans cinq ans.»

«À deux reprises, j'ai réussi à me débarrasser des bandits taïwanais. Je ne veux plus avoir à le faire. J'ai travaillé si longtemps pour faire revivre une tradition perdue. J'ai aidé à ramener la sculpture ancienne du jade maya dans l'héritage du Guatemala. J'ai travaillé là-dessus alors que neuf différents gouvernements sont venus et sont partis. Il est temps pour le gouvernement de s'attaquer à ce problème avant que tout le jade ne disparaisse», plaide-t-elle.

Une bataille juridique

Mme Ridinger et sa directrice générale, Raquel Perez, ont recueilli des preuves contre le Taïwanais Marcos Wang et sa famille. M. Wang est marié à Catalina Gomez et ils ont deux filles, le nom d'une d'elles apparaît sur les documents de fret pour l'exportation du jade.

Des documents du port de Puerto Quetzal, obtenus par Mmes Ridinger et Perez, révèlent que 18 cargaisons de jade ont été expédiées entre le 11 août 2011 et le 13 novembre 2012, pour une quantité totale de 500 tonnes.

«Cela se produit depuis plus de dix ans. Nous vendons le jade à 30 000 dollars la tonne minimum. Notre prix le plus bas est 15 dollars la livre. Faites le calcul. Admettons que seulement 2500 tonnes ont été sorties clandestinement du Guatemala au cours des dix dernières années, c'est 100 millions de dollars. J'aimerais dire aux gens de Taïwan ce qu'ils ne savent pas : tout ce jade a été volé au Guatemala. Rien n'a été importé légalement», affirme Mme Ridinger.

Sa plainte déposée auprès du ministère public à Zacapa le 9 janvier 2012 accuse Marcos Wang de vol et d'exportation illégale du jade. «Voici la liste de 25 cargaisons sortant de Puerto Quetzal. Cette liste a seulement débuté en 2011. Nous avons des photos datant de 1998. Raquel et moi enquêtons sur cette affaire depuis dix ans. Nous sommes de bonnes détectives.»

Mme Ridinger qui, jusqu'à ce point, était des plus sérieuses s'est esclaffée, tout comme Mme Perez. La tension est descendue d'un cran alors qu'elles ont révisé l'étendue du trafic illégal de jade au Guatemala et leurs efforts pour l'arrêter.

L'histoire de l'arrestation d'un des chauffeurs de Marcos Wang ressemble à un film de suspense.

La surveillance

Elles savaient que Wang avait un lieu d'entreposage extérieur pour le jade extrait illégalement. Mme Ridinger et son équipe ont établi la surveillance de l'entrepôt. Elle avait été en communication avec son contact au ministère des Mines du Guatemala. Elle avait son numéro de téléphone personnel pour l'appeler si quoi que ce soit arrivait.

Des agents de surveillance ont alerté M. Ridinger qu'il y avait du mouvement sur le lieu. Un camion était en train d'être chargé. Mme Ridinger a dit à ses hommes de suivre le camion et de l'informer sur son emplacement. Elle a appelé le ministère des Mines, qui a ordonné à la police environnementale d'intercepter le camion. Ils savaient que la police locale était corrompue et qu'on ne pouvait lui faire confiance.

Lorsque la police environnementale a intercepté le camion et demandé au chauffeur d'ouvrir son cargo, il a refusé. Il a menacé la police d'arrestation si elle ouvrait l'arrière du camion. Mme Ridinger a appelé son contact au ministère des Mines. Il est arrivé sur place et a ordonné l'ouverture du camion, qui effectivement transportait une cargaison illégale de jade. Le chauffeur a été arrêté, le camion et la cargaison ont été saisis.

L'histoire ne s'arrête pas là. Lorsque l'affaire s'est rendue devant un juge local, elle a été rejetée. Finalement, cependant, «l'individu dans l'entrepôt et le chauffeur ont été reconnus coupables».

«Le cas contre Marcos Wang est en attente. La police locale est incapable de le trouver. Ses voisins disent qu'ils ne savent pas où il se trouve. Un autre Taïwanais, Luis Liu, a été reconnu coupable de trafic illégal de jade. Il a été condamné à huit ans de détention à domicile», explique Mme Ridinger en montrant une édition du journal *Prensa Libre* qui parle des arrestations et condamnations en décembre 2012.

Persévérance

«Mary Lou est très brave», affirme Mme Perez. «Elle s'inquiète pour le Guatemala et l'avenir de son jade.»

Mme Ridinger a regardé des photos prises des dommages causés à la terre, là où le jade a été extrait par des criminels taïwanais. «L'extraction illégale ne s'est pas seulement déroulée dans tes zones autorisées, mais aussi sur ta propriété. Toutes ces pierres ont été extraites. Cette photo montre les champs où les Taïwanais ont rassemblé tout le jade qu'ils ont extrait pour le mettre sur leur camion», indique Mme Perez en regardant les photos.

«Tout ça est très déprimant», soupire Mme Ridinger. Alors que ses rencontres avec des responsables et des ministres guatémaltèques n'ont mené nulle part, ses efforts auprès de l'ambassadeur taïwanais au Guatemala lui ont valu sa promesse de poursuivre les contrevenants.

L'ambassadeur Adolfo Sun a été très actif dans le soutien aux projets d'infrastructure et à l'entrepreneuriat.

«Nous savons que l'autre trafiquant de jade, M. Lu, est de retour au pays. Il était resté à Taïwan pour travailler sur le commerce de jade. Alors que les autres ont été exposés, nous savons que cet homme, seulement connu comme M. Lu, est de retour», explique Mme Ridinger avec inquiétude.

«J'ai rencontré Adolfo Sun en novembre. Il m'a dit qu'il allait s'assurer personnellement que les trafiquants de jade aillent en prison. J'ai envoyé les preuves à l'ambassade de Taïwan à Guatemala. Je n'en ai pas réentendu parler.»

Richesse maintenant, pauvreté plus tard

La jadéite, une des pierres les plus précieuses, peut être ramassée au sol dans les montagnes reculées du Guatemala. Avec une collecte responsable, les générations futures pourront en profiter. Avec l'extraction minière à ciel ouvert pour satisfaire l'appétit asiatique pour la pierre, elle sera rapidement épuisée et laissera derrière elle la destruction de l'environnement.

«Le gouvernement du Guatemala pensait qu'il allait avoir du jade pour toujours. Cela est vrai seulement s'il y a uniquement la collecte en surface. De nouveaux dépôts apparaissent avec chaque saison des pluies. Il est exposé dans les montagnes grâce au processus d'alluvionnement et peut être tout simplement ramassé. Le Guatemala ne comprend pas la différence entre l'exploitation minière à ciel ouvert et la collecte en surface. C'est une réserve que nous devons traiter avec respect», estime Mme Ridinger.

«J'ai commencé cette industrie. Imaginez si tout le jade était à Taïwan et en Chine et que les Guatémaltèques n'avaient plus de jade. Le jade est un cadeau de Dieu au peuple du Guatemala. Cette histoire, c'est l'histoire de la cupidité. C'est une histoire internationale. Avec l'exploitation minière à ciel ouvert, les gens détruisent leur propre culture et l'avenir de leurs enfants et petits-enfants. Il est difficile pour un pays pauvre de comprendre ça.»

Raquel Perez a sorti un grand classeur contenant des photos et des preuves du trafic de jade au Guatemala, qui se poursuit pratiquement sans entrave. Mary Louise Ridinger et Raquel Perez ne cessent pas leurs efforts pour y mettre fin.

Peut-être qu'au bout du compte, si la jadéite est valorisée par les Guatémaltèques pas seulement comme pierre précieuse, mais aussi pour ses propriétés mystiques de bonne fortune, de prospérité, de longue vie, de fertilité, de santé, d'immortalité et d'éternité, alors les sources du jade seront respectées et protégées au Guatemala.

Ses efforts pour mettre fin à l'extraction illégale au Guatemala, malgré quelques arrestations de bas niveau, ont été étouffés par la corruption, croit Mme Ridinger. C'est semblable aux diamants de la guerre en Afrique. Tant que le monde ne porte pas attention à cette crise aux dimensions internationales, il ne peut y avoir de solution à long terme.

Les révélations sur le programme de surveillance américain profiteraient à Pékin

Il n'y a aucune équivalence morale entre l'espionnage américain et l'espionnage chinois, selon certains observateurs

Carol Wickenkamp
Époque Times

Les révélations d'Edward Snowden sur le programme de surveillance américain sont de plus en plus perçues par certains comme un cadeau pour le régime chinois, lui qui possède son propre programme colossal de surveillance intérieure et étrangère.

Les effets négatifs des révélations sont à la fois pratiques et rhétoriques, affirment les critiques. En démontrant comment les agences de renseignements américaines opèrent, notamment comment elles pénètrent les réseaux informatiques en Chine, Snowden a compromis la sécurité nationale des États-Unis.

Snowden a également offert sur un plateau d'argent un gros coup de propagande au Parti communiste chinois (PCC), affirment certains observateurs, en détournant l'attention sur le cyberespionnage industriel de Pékin vers les activités de surveillance de Washington.

Les révélations de Snowden sont apparues dans les médias alors que le président américain, Barack Obama, s'apprêtait à rencontrer en Californie le chef du PCC, Xi Jinping. Un des points importants à l'ordre du jour était la tenue d'une discussion franche sur le pillage des secrets d'entreprises américaines par l'espionnage informatique chinois.

Ce vol technologique est commis de manière systématique et sur une échelle astronomique par l'armée chinoise et d'autres organes officiels, et cela a causé le «plus grand transfert de richesse dans l'histoire», selon le directeur de la National Security Agency (NSA), le général Keith B. Alexander.

Le cas Snowden a eu l'effet de créer une «équivalence morale» entre les activités cybernétiques du Parti communiste et celles des États-Unis, affirme John Bolton, un chercheur à l'American Enterprise Institute.

«Maintenant, la Chine peut se présenter comme une victime, assaillie par les États-Unis, essayant simplement de se défendre», remarque-t-il. «En élevant incorrectement Pékin à l'équivalence morale avec Washington, Snowden a embrouillé cette distinction essentielle, offrant à la Chine un abri politique.»

Le moment des révélations de Snowden et la manière avec laquelle elles ont été faites ont eu l'effet de regrouper les motivations et les fondations politiques des efforts cybernétiques respectifs des deux pays, affirment les critiques.

Cependant, les différences sont fondamentales. La Chine est un régime autoritaire qui espionne sa population pour restreindre la liberté d'expression ou pour voler les secrets d'entreprise des pays étrangers, alors que la surveillance effectuée par les États-Unis et son gouvernement élu démocratiquement est soumise à plusieurs niveaux de supervision et cible principalement les terroristes.

«La tragédie, et l'absurdité, de tout ça est que les États-Unis sont maintenant considérés un État orwellien comme la Chine», écrit Peter Navarro, coauteur du livre *Death by China*. «En vérité, l'objectif principal du programme de surveillance de l'administration Obama est d'empêcher des groupes terroristes comme Al-Qaïda de tuer des Américains.»

Le président Obama a cherché à tracer la ligne entre le vol de propriété intellectuelle par le régime chinois et les activités «normales» des pays qui s'espionnent entre eux pour obtenir des secrets politiques ou militaires.

Après être sorti de sa cachette pour s'adresser brièvement aux médias, Snowden a montré au quotidien *South China Morning Post* (*SCMP*) des documents qui démontrent que la NSA a compromis des ordinateurs à Hong Kong, dont ceux de la Chinese University of Hong Kong, de responsables, d'entreprises et d'étudiants.

Hong Kong, un territoire chinois, avait ses raisons de refuser toute demande d'extradition de Snowden. Selon les médias officiels, «l'image de Hong Kong serait ternie à jamais» s'il était extradé aux États-Unis, a rapporté le *SCMP*, indiquant que ce serait «une "trahison" de sa confiance et Pékin "perdrait la face"». C'est ainsi que Hong Kong a laissé Snowden partir pour Moscou, en dépit de la requête américaine et le fait que le passeport de Snowden avait été révoqué par Washington. Au moment de mettre sous presse, Snowden était à Moscou et avait demandé l'asile à l'Équateur.

Aux États-Unis, Snowden a subi les salves de l'ex-vice-président Dick Cheney sur les ondes de Fox News. «Je crois qu'il est un traître. Je crois qu'il a commis des crimes en violant les ententes relatives au poste qu'il occupait.»

«C'était un employé à forfait, mais il avait évidemment obtenu une cote de sécurité très secrète. De mémoire, je crois qu'il s'agit d'un des pires cas où quelqu'un avec accès à des informations classifiées a causé un tort énorme à la sécurité nationale des États-Unis», a ajouté Cheney.

Le congressiste républicain de New York Peter King a de son côté demandé le 14 juin si Snowden espionnait pour le compte de la Chine. Il a dit que Snowden avait transféré de l'argent en Chine et qu'il avait étudié la langue. Il a également émis des doutes sur le choix de Snowden de s'enfuir en Chine. Selon Peter King, une enquête était en cours pour déterminer si Snowden travaillait pour la Chine, soulignant que les révélations avaient coïncidé avec la rencontre entre les présidents américain et chinois.

Le ministère chinois des Affaires étrangères a qualifié «d'absurdités totales» les affirmations selon lesquelles Snowden serait de mèche avec Pékin.

Edward Snowden n'a pas été ébranlé par les accusations venant des États-Unis. «Se faire traiter de traître par Dick Cheney est le plus grand honneur que l'on peut donner à un Américain», s'est-il vanté.

Snowden a participé le 17 juin à une séance de questions et réponses organisées par le quotidien *The Guardian* à partir d'un lieu secret à Hong Kong.

Il a nié avoir été en contact avec les Chinois ou leur avoir donné des informations classifiées, affirmant que «tout comme avec le *Guardian* et le *Washington Post*, je ne travaille qu'avec des journalistes».

Lorsqu'on lui a demandé spécifiquement s'il avait fourni ou pourrait fournir «des informations américaines classifiées à la Chine ou à d'autres gouvernements en échange de l'asile politique», Snowden a répondu en lançant des questions hypothétiques aux participants plutôt que de répondre directement.

Snowden est maintenant accusé d'espionnage par les États-Unis.

Saul Loeb/AFP/Getty Images

Le directeur de la National Security Agency (NSA), le général Keith Alexander, a témoigné devant un comité du Congrès le 18 juin 2013 au sujet du programme de surveillance PRISM.

Un journaliste d'*Époque Times* honoré pour sa couverture des prélèvements d'organes forcés en Chine

Genevieve Belmaker
Époque Times

WASHINGTON – L'excellence en journalisme de l'édition américaine d'*Époque Times* et de plusieurs grands médias a été reconnue le 21 juin 2013 au National Press Club de Washington, D.C.

La série de prix Sigma Delta Chi est décernée annuellement par la Society of Professional Journalists pour l'excellence dans le journalisme de presse, radio et télé, la photographie, l'art et les médias, la recherche et le cyberjournalisme.

Le journaliste d'*Époque Times* Matthew Robertson a reçu un prix pour sa couverture des prélèvements d'organes forcés en Chine.

La série de reportages de M. Robertson comprend un article sur l'implication d'un haut responsable de l'appareil de sécurité dans le développement de techniques de prélèvement d'organes; une analyse du trafic Internet pour examiner la lutte que se mènent les hauts dirigeants chinois pour dissimuler ces crimes; un article sur un docteur chinois qui était le directeur de l'unité de transplantation dans un hôpital impliqué dans les prélèvements; et une enquête sur la manière dont une grande université a mis de côté l'éthique afin de développer des liens plus solides avec la Chine.

En choisissant M. Robertson pour le prix dans la catégorie «Couverture continue», les juges avaient de grands compliments pour la série de reportages.

«Pour réfuter les propos de ceux qui insistent sur le fait que le web a dégradé la qualité du journalisme, jetez un coup d'œil sur *Époque Times*», ont déclaré les juges. «Cette série d'articles plonge profondément dans un sujet ignoré par les autres médias, mais le traitement est aussi habile que chez ses grands frères.»

D'autres médias ont également reçu des prix dans la même catégorie, dont le *Washington Post*, Associated Press, le *Boston Globe Magazine*, *Mother Jones*, le Center for Public Integrity, la *Texas Tribune*, etc.

«Le journalisme de Robertson a révélé des informations pertinentes et nouvelles au sujet de ces crimes en Chine, tout en tenant responsables les institutions en Occident pour leur complicité intentionnelle ou non», a déclaré le présentateur en remettant le prix à M. Robertson.

Genevieve Belmaker/Époque Times

Matthew Robertson (droite) au National Press Club de Washington le 21 juin 2013. M. Robertson a remporté un prix de la Society of Professional Journalists pour sa couverture des prélèvements d'organes forcés en Chine.

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 **140 700 000** 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].

Huitième commentaire

EN QUOI LE PARTI COMMUNISTE CHINOIS EST UNE SECTE PERVERSE

III. LA NATURE SECTAIRE DU PARTI COMMUNISTE

Qu'est-ce qui rend le Parti communiste si tyrannique et si pervers? Lorsque le spectre du communisme est arrivé dans ce monde, il y est venu avec une mission à donner des frissons. Le *Manifeste du Parti communiste* contient vers la fin un passage très célèbre :

«Les communistes ne s'abaissent pas à dissimuler leurs opinions et leurs projets. Ils proclament ouvertement que leurs buts ne peuvent être atteints que par le renversement violent de l'ordre social dépassé. Que les classes dirigeantes tremblent à l'idée d'une révolution communiste! Les prolétaires n'y ont rien à perdre que leurs chaînes. Ils ont un monde à gagner.»

La mission de ce spectre était d'utiliser la violence pour défier ouvertement la société humaine, écraser l'ancien monde, «éliminer la propriété privée», «éliminer le caractère, l'indépendance et la liberté de la bourgeoisie», éliminer l'exploitation, éliminer les familles et permettre aux prolétaires de gouverner le monde.

Ce parti politique, qui a ouvertement annoncé son désir de «battre, écraser et piller» non seulement ne dément pas être mauvais, mais s'est aussi donné raison en déclarant dans le *Manifeste du Parti communiste* : «La révolution communiste est la rupture la plus radicale avec les relations traditionnelles; il n'est pas étonnant que son développement implique la rupture la plus radicale avec les idées traditionnelles.»

D'où viennent les pensées traditionnelles? Selon la loi de la nature des athées, les pensées traditionnelles proviennent évidemment des lois de la nature et de la société. Elles résultent des mouvements systématiques du cosmos. Pourtant, pour ceux qui croient en Dieu, les traditions des hommes et les valeurs morales sont données par Dieu. Pour tous les peuples, les notions les plus fondamentales de la morale, les normes du comportement et les critères avec lesquels on juge le bien et le mal sont relativement stables; ils ont servi de base pour réguler les comportements humains et maintenir l'ordre social pendant des milliers d'années. Si l'humanité perd ses normes et ses critères moraux pour juger du bien et du mal, les hommes ne vont-ils pas dégénérer en animaux? Lorsque le *Manifeste du Parti communiste* déclare qu'il veut la «rupture fondamentale avec les idées traditionnelles», il menace le fondement de l'existence normale de la société humaine. Le Parti communiste ne pouvait alors que devenir une secte perverse menant l'humanité à la destruction.

Le *Manifeste du Parti communiste*, qui expose les principes directeurs du Parti communiste, est rempli partout de proclamations extrêmes sans qu'on y trouve la moindre trace de bonté et de tolérance. Marx et Engels pensaient qu'ils avaient trouvé la loi du développement social par le matérialisme dialectique. Alors avec la «vérité» en main, ils ont tout remis en question et tout renié. Ils ont obstinément imposé aux gens les illusions du communisme et n'ont pas fait preuve de retenue en soutenant l'usage de la violence pour détruire les structures sociales existantes et les fondements de la culture. Ce qui a été amené par le *Manifeste du Parti communiste* dans le Parti communiste nouvellement né est un spectre inique qui s'oppose aux lois célestes, il porte atteinte à la nature humaine, il est arrogant, extrêmement égoïste et sans retenue aucune.

Les assurances en copropriété

Nathalie Dieul
Époque Times

Nathalie Dieul/Époque Times

Avant d'acheter une unité dans une copropriété, le gestionnaire Jan Towarnicki conseille de vérifier si l'immeuble est bien assuré. S'il n'est pas bien assuré, ou pas du tout assuré, n'achetez surtout pas!

Le domaine des assurances est déjà très complexe et il l'est encore plus lorsqu'il s'agit d'une copropriété. Même mon agente d'assurances, il y a quelques jours, m'a avoué qu'elle s'y perdait elle-même et que, dès que les employés de sa compagnie commençaient à maîtriser un aspect de leur métier, il y avait des changements et il fallait recommencer de nouvelles formations. Le gestionnaire de copropriétés Jan Towarnicki a pris le temps de nous expliquer certaines bases à connaître pour être bien assuré pour tout ce qui touche son domaine d'expertise professionnelle.

Propriétaire et locataire

Tout d'abord, chaque copropriétaire doit avoir sa propre assurance. S'il loue son unité, il doit souscrire une assurance de propriétaire-locateur, et son locataire doit lui aussi avoir son assurance responsabilité. Si le propriétaire fournit les électroménagers, il en est responsable, de même que du chauffe-eau. Cependant, si le locataire met le feu en cuisinant, par exemple, il doit être responsable du montant de la franchise et des dommages causés. Si le locataire n'est pas assuré, l'assurance du propriétaire doit assumer la perte et si jamais ni le locataire ni le propriétaire n'ont souscrit d'assurances, c'est personnellement que le propriétaire doit assumer.

À quoi sert l'assurance responsabilité civile?

Si votre lave-vaisselle ou votre lave-linge coule et cause des dommages à votre appartement ou à celui du voisin, si vous mettez le feu, votre assurance responsabilité civile servira à couvrir les réparations nécessaires. Cette assurance protège aussi tous les biens meubles du propriétaire : ses meubles, ses vêtements et autres effets personnels. Si ceux-ci sont endommagés par la fumée, l'eau, le feu, il est couvert.

Le spécialiste en gestion de copropriétés ajoute : «Elle sert également à assurer les améliorations locatives, toutes les améliorations apportées à l'appartement par rapport à l'état d'origine [toutes les améliorations, peu importe qu'on y habite ou pas]. Si c'est un appartement qui a été construit il y a deux ans, généralement il y a peu d'améliorations locatives. Mais si c'est un appartement qui a été construit il y a 20 ans et que, successivement, les gens ont posé du plancher de bois, changé les armoires de cuisine, il peut y avoir 40, 50, 100 000 $ d'améliorations locatives.» D'où l'importance de tenir votre assurance informée de tous les travaux effectués.

L'assurance du syndicat

L'assurance du copropriétaire et celle de son locataire, s'il y a lieu, sont reliées à une autre assurance, une assurance valeur à neuf souscrite par le syndicat, rendue obligatoire par le Code civil. «Pour établir la valeur à neuf, il est préférable, voire essentiel, d'utiliser un évaluateur agréé qui va faire établir la valeur de l'immeuble. Un immeuble qui a été construit il y a 10 ans a probablement doublé de valeur. Si les gens n'ont pas actualisé la valeur de leur immeuble et qu'il y avait un sinistre, ils vont perdre beaucoup d'argent parce qu'ils n'arriveront pas à se reloger pour le prix qu'ils vont toucher de l'assurance», prévient M. Towarnicki.

Il est bien important de vérifier si le syndicat a souscrit une assurance valeur à neuf lorsqu'on achète une unité dans une copropriété. Il faut aussi être sûr que l'immeuble n'est pas sous-assuré. En effet, un syndicat qui voudrait économiser sur la prime d'assurance risque de mettre ses copropriétaires à la rue en cas de sinistre. «Un immeuble qui est sous-assuré, la compagnie d'assurance applique une pénalité qui peut aller jusqu'à 20 % du montant versé. Si vous avez un immeuble qui vaut deux millions, que vous l'assurez pour un million, vous payez la prime pour un million, donc vous allez recevoir un million moins 20 %, donc vous allez recevoir 800 000 $ pour un immeuble qui vaut deux millions», soutient le gestionnaire des Verrières sur le fleuve.

Insuffisance de la part du syndicat

Pour éviter les problèmes en cas d'immeuble sous-assuré, Jan Towarnicki conseille donc aux copropriétaires de souscrire une assurance complémentaire en cas d'insuffisance de la part du syndicat, qui peut coûter environ 100 ou 150 $ par année. «Ça ne coûte pas nécessairement très cher, mais ce serait plus avantageux que le syndicat ait la bonne couverture.»

Une dame habitant Montréal, que connaît M. Towarnicki, a demandé aux administrateurs de sa copropriété d'augmenter la couverture d'assurance pour que l'immeuble soit suffisamment assuré en cas de sinistre. Elle leur a donné l'exemple d'un immeuble voisin qui avait passé au feu et dont le syndicat n'avait pas de couverture adéquate : les copropriétaires n'ont pas pu reconstruire pour le montant donné par l'assurance, ils ont dû compléter de leur poche. Malgré ce cas réel à côté de chez eux, la majorité des copropriétaires des unités de l'immeuble de la dame n'ont pas accepté d'augmenter la couverture d'assurance, ce qui leur aurait valu une augmentation des frais de condo. Jan Towarnicki lui a donc vivement conseillé de souscrire à une assurance complémentaire pour pallier l'insuffisance de la part du syndicat.

Les franchises

Dans une maison unifamiliale, il y a généralement une seule franchise pour tous les sinistres. «Dans un immeuble à plusieurs logements, il peut y avoir une franchise pour l'eau et une franchise pour les autres sinistres, par exemple 1000 $ pour tout, 10 000 $ pour les dégâts d'eau.» Évidemment, comme les dégâts d'eau sont bien plus fréquents et généralement les plus coûteux, ce sont pour eux que la franchise est la plus élevée. L'assurance peut dire on va vous faire un bon prix, mais vous allez avoir une franchise de 25 000 $, ce qui signifie qu'elle ne couvre pas les dégâts de moins de 25 000 $, qui sont à la charge des copropriétaires. Il faut donc bien vérifier le montant des franchises. Le montant de la franchise de l'assurance du syndicat peut être de 5000, 10 000, 20 000, 50 000 ou même 100 000 $: «ce n'est pas nécessairement proportionnel à la dimension de l'immeuble. C'est selon le risque.»

Jan Towarnicki cite ainsi l'exemple d'un immeuble de Montréal qui a été très mal entretenu : «Il y a des fuites, la toiture coule, il y a des problèmes, les administrateurs n'ont pas voulu s'en occuper, alors ils ne sont pas capables de s'assurer.» C'est ainsi que cet immeuble a une franchise de… 250 000 $!

Comment vérifier?

Avant d'acheter une unité dans une copropriété, il est bien important de vérifier si celle-ci est bien assurée. Selon M. Towarnicki, c'est la deuxième chose à faire après avoir pris connaissance de la Déclaration de copropriété.

Le syndicat doit vous permettre de voir la police d'assurance ou le certificat d'assurance. Commencez par vérifier s'il s'agit bien d'une assurance valeur à neuf. Ensuite, demandez à voir le rapport d'évaluation de l'immeuble : « S'il date de plus de trois ans et qu'il n'y a pas eu de mise à jour, ça donne déjà le signal que l'immeuble est probablement mal assuré.»

En effet, une évaluation réalisée tous les cinq ans et mise à jour annuellement vous donne la garantie qu'en cas de sinistre, la reconstruction de l'immeuble sera couverte adéquatement. De plus, une mise à jour annuelle de l'évaluation ne coûte presque rien : «tout ce que l'expert fait, c'est de mettre à jour les paramètres d'inflation, c'est une lettre. Mais cette petite lettre-là lorsqu'elle est remise à votre assureur, si jamais le coût de reconstruction était supérieur au montant de votre assurance», peut valoir beaucoup d'argent.

Ensuite, vérifiez la valeur des franchises, il faut qu'elles soient connues. Si elles sont élevées, serez-vous prêt à débourser de votre poche le montant nécessaire si le montant des travaux est juste un peu en dessous de celui de la franchise? Si la réponse est «non», mieux vaut ne pas acheter.

Les copropriétés non assurées

Si vous vous renseignez sur un condominium que vous aimeriez acheter et que vous vous rendez compte que l'immeuble n'est pas assuré, n'achetez surtout pas! Ce n'est pas légal et vous vous exposez à de gros risques, parce que même si vous-mêmes êtes assuré, votre police d'assurance ne couvrira pas en cas de sinistre.

Par ignorance, surtout dans les micro-copropriétés de trois ou quatre unités, il arrive que ce genre de cas existe. Par exemple, il peut s'agir d'un copropriétaire qui s'occupe du dossier des assurances, il reçoit les documents à son nom mais, s'il déménage, «le nouveau reçoit un document au nom de l'ancien, il marque «déménagé». Et voilà, vous vous retrouvez sans couverture d'assurance. Ce sont des détails, mais ce sont des cas réels qui sont arrivés. Quand on veut acheter, il faut savoir et il faut se soucier que ces choses soient renouvelées en cours d'année. Plus l'immeuble est grand, plus c'est important», conseille le professionnel de la copropriété.

Le passionné de gestion de copropriétés Jan Towarnicki, s'est entretenu avec Époque Times *de divers sujets concernant la copropriété, ce qui fait l'objet d'une série d'articles. M. Towarnicki est le directeur général de l'Autogestion Verrières I à V depuis plus de vingt ans, il a œuvré dans tous les secteurs de la gestion et de la construction d'immeubles depuis 1978 et il est également l'un des membres fondateurs du Regroupement des gestionnaires et copropriétaires du Québec, le RGCQ.*

Nathalie Dieul/Époque Times

L'université des monstres

Une autre grande livraison de qualité de Pixar

Mathieu Côté-Desjardins
Époque Times

Un bon film d'animation en images de synthèse des studios Pixar et l'été qui arrive demeurent un cocktail très apprécié autant des plus jeunes que des plus vieux. Créant généralement de bonnes suites à leurs populaires franchises, on peut dire que *L'université des monstres*, version française de *Monsters University*, en fait partie. En fait, bien qu'il s'agisse du deuxième film de l'histoire de Mike et Sullivan, il se veut l'antépisode de *Monsters, Inc.* (*Monstres, Inc.*).

À l'intérieur d'un univers composé de monstres plutôt sympathiques, Mike Wazowski, un genre de petit cyclope vert, et James P. Sullivan, une grosse armoire à glace bleue poilue, font leur entrée à l'université des monstres dans l'intention de devenir de grands effaroucheurs. Développant de mauvais sentiments l'un pour l'autre durant leur parcours universitaire, ils devront repousser les limites de leur ego pour pouvoir prouver à leurs collègues et aux hautes instances de l'université ce qu'ils valent vraiment.

Disney Pictures

La clique des monstres les plus populaires et les plus effrayants de l'université des monstres.

En dépit du fait que le premier film ait été un peu plus destiné aux enfants, le deuxième ne l'est pas. Il devrait même être classé : «déconseillé aux jeunes enfants». Bien que plusieurs des monstres soient plus mignons qu'effrayants, plusieurs échappent à la règle. Toute la thématique de l'université n'est pas non plus adaptée aux enfants, sans compter un nombre de blagues définitivement réservées à la clientèle adulte. Toutefois, comme il s'agit d'un film Pixar, tout s'harmonise plus ou moins pour la personne qui voit le film, peu importe l'âge.

Après avoir été déçu par le troisième *Toy Story* de Pixar, je n'avais aucune attente envers cette suite/antépisode de *Monsters, Inc.* Cela prend un bon 20 à 30 minutes avant de retrouver toute la vitalité de ce monde. On peut être plus en mesure de se souvenir de la grande qualité du premier film après ce temps. On a même le goût d'un deuxième ou d'un xième visionnement de *Monsters, Inc.* On part avec quelques sourires et, d'un coup, les rires à gorge déployée deviennent la norme. Le nouveau venu qui élève le niveau de l'humour dans *L'université des monstres* est sans équivoque Art, un monstre constitué de deux jambes mauves poilues.

L'université des monstres a pris soin de son lien avec le film précédent. L'opposition entre Mike et Sullivan, qui sont les meilleurs amis du monde dans *Monsters, Inc.*, est très bien illustrée. On y comprend, entre autres, les motivations maléfiques du personnage Randall Boggs, qui a la possibilité de devenir transparent et qui devient plus important dans la suite des péripéties de Mike et Sullivan. On y retrouve en quelques secondes le personnage de Celia Mae, la réceptionniste hideuse du premier film. Même le générique rajoute des éléments pour que le pont entre les deux longs métrages existants soit parfait. À noter que la finale est spécialement originale et puissante, ce qui donne encore plus de valeur à la franchise.

La version anglaise compte les excellentes voix de Billy Crystal (*Analyze this, Analyze that, When Harry Met Sally*) pour Mike, de John Goodman (*Argo, The Big Lebowski, Fallen*) pour Sullivan et celle de Helen Mirren (T*he Queen, Hitchcock, RED 1 et 2*) pour Madame Hardscrabble. Dans la version québécoise, on retrouve avec surprise Catherine Deneuve (*Astérix et Obélix : Au service de sa Majesté, Potiche, 8 femmes*) donnant sa voix à Madame Hardscrabble, tandis que le champion UFC, Georges St-Pierre, fait parler le monstre appelé «Art».

Disney Pictures

Les personnages principaux du film *L'université des monstres* dans une petite voiture compacte.

World War Z

En perte d'humanité au sens littéral

Mathieu Côté-Desjardins
Époque Times

Comme un bon paquet de films d'horreur, dont plusieurs incluant des zombies, prend l'affiche chaque année (il n'y a pas encore de quotas), il faut qu'ils se démarquent pour pouvoir attirer la sympathie des critiques ou ne pas se faire trucider par ces derniers. Pour ce qui est des spectateurs, ça, il semble qu'il y en aura toujours. Le défi de *World War Z*, adaptée du roman éponyme de Max Brooks, est encore plus important étant donné que sa sortie est durant la saison estivale des superproductions. Somme toute, le film possède assez de qualités pour valoir le déplacement si on aime le genre, voire même si on ne l'aime pas.

Gerry Lane (Brad Pitt), un ancien agent des Nations unies, n'a guère le choix de laisser sa famille pour se lancer à la recherche des origines d'une mystérieuse infection transformant l'humanité en morts vivants.

Le réalisateur Marc Foster (*Finding Neverland, Monster's Ball*) a choisi un traitement où les sensations fortes n'ont pas besoin d'être trop explicites en violence, en horreur et en facilité. Les armes sont limitées et chacune des embûches est plutôt difficile à contourner. On y voit avant tout l'utilisation de la stratégie et surtout celle du mouvement pour pouvoir éviter l'irrémédiable. L'enquête menée pour trouver la cause de la catastrophe demeure le centre du film.

Paramount Pictures

Gerry Lane (Brad Pitt) se verra forcer de revenir à ses qualités d'enquêteur pour trouver ce qui pourrait sauver l'humanité.

L'apparition des «demi-vivants» est parfois quasi subliminale dans les images, ce qui est imaginatif, tout en contribuant à ce que le film soit encore plus troublant. Dans d'autres scènes, on les voit un peu plus de près, avec leurs maquillages plus que convainquant, sans tomber dans l'odieux. Ce qui caractérise les zombies dans ce film, c'est leur force de frappe. Ils utilisent, entres autres, leur tête pour arriver à leur fin, mais on remarquera surtout les hordes de zombies qui sont comparables à des vagues qui déferlent avec rage ici et là. Les scènes les plus mémorables se déroulent en Israël, alors que les morts-vivants parviennent à franchir un mur de plusieurs centaines de mètres et quand ils dévalent dans les petites rues passantes telle une grave inondation.

Le long métrage ressemble d'une certaine manière au film *Contagion*. Aura-t-il été capable de déloger un des plus grands films mettant en scène des morts-vivants, le très psychologique *28 Days Later* de Danny Boyle? Il gagne uniquement sur le fait qu'il est hautement divertissant et rigoureux dans son ton. Il y a quelques surprises plus sociologiques dans la première partie, où l'homme «vivant» représente un danger éminent, quasi autant que les monstres qui se mettent à peupler les rues.

On retrouve Brad Pitt (*Killing Them Softly, Moneyball, Fight Club*) qui est plutôt sur un mode *Babel* que sur *Mr. & Mrs. Smith*. Autrement dit, il joue un personnage relativement réservé, humble, voulant le mieux pour sa famille. Il a peu de place pour étaler sa pleine puissance d'acteur. Il faut dire que le rythme y est aussi pour quelque chose. Sa femme, (Mireille Enos, *Gangster Squad Someone Like You…*), ainsi que leurs enfants sont très crédibles, sans pour autant qu'on se souviennent de leurs performances. Exception faite pour le court passage de l'acteur britannique Elyes Gabel, qui a joué notamment dans très populaire *Game of Thrones*, qui lance une des répliques les plus importantes du film mêlant inquiétude et enthousiasme. Le passage de l'actrice israélienne peu connue, Danielle Kertesz, est apprécié par sa simplicité de jeu.

Paramount Pictures

Gerry Lane (Brad Pitt) et sa famille tentent de mettre la main sur quelques vivres dans un supermarché assailli de gens en panique.

Les impressions alimentaires 3D pourraient éventuellement éradiquer la faim dans le monde

Les premières recherches donnent peu d'informations sur la dangerosité des aliments

Amelia Pang
Époque Times

La NASA a accordé récemment 125 000 dollars US pour faire avancer le développement de l'impression 3D alimentaire. Cette technologie semble être une solution potentielle pour les futures explorations spatiales longue distance ainsi qu'une aide pour lutter contre la faim dans le monde.

Anjan Contractor, ingénieur mécanique en chef chez Systems and Materials Research Corporation, a reçu les fonds pour commencer ses recherches sur la première phase d'un prototype d'imprimante alimentaire 3D.

L'impression alimentaire en trois dimensions fonctionne d'après une méthode simple. Celle de «blocs de construction» alimentaires placés dans des cartouches sous forme de poudre remplaçable. Les cartouches ont une durée de vie de trois décennies, ce qui peut aussi contribuer à la réduction des déchets planétaires.

Capture d'écran Youtube

L'impression 3D est un procédé de fabrication innovant par lequel un objet est construit, couche par couche, d'après un plan 3D, en utilisant la technologie d'impression ou la technologie laser.

Anjan Contractor a prouvé, en novembre 2012, que sa technologie était capable de produire du chocolat. Selon le site d'information Quartz, M. Contractor commencerait des essais sur l'impression d'une pizza dans les prochaines semaines. En combinant chaque bloc, une large gamme d'aliments devrait être en mesure d'être créée par l'imprimante.

Selon Quartz, l'imprimante à pizza devrait imprimer une couche de pâte sur laquelle seraient déposées de la poudre de tomate, de l'eau et de l'huile qui seraient alors mélangées sur la pâte cuite au même instant.

Beaucoup de gens ont remarqué à quel point cette technologie était similaire au «réplicateur» de la série de science-fiction Star Trek. Dans la série, la machine pouvait synthétiser instantanément les repas ainsi que d'autres objets par une simple demande vocale.

Selon le site Quartz, M. Contractor envisage que cette technologie soit en mesure de nourrir les futurs 12 milliards d'êtres humains qui peupleront notre planète un jour en «personnalisant des repas nutritionnellement appropriés à partir de cartouches de poudre et d'huile qu'ils pourront acheter à l'épicerie du coin».

La poudre des imprimantes qui a une durée de vie de 30 ans devrait également aider à réduire le gaspillage alimentaire. La société de recherche de M. Contractor est actuellement au premier stade de la conception, aucune imprimante pouvant réellement fournir de la nourriture pour des voyages spatiaux longue distance n'a encore été créée.

«Selon moi, avant que des chercheurs ne se penchent sur la fiabilité sanitaire d'un tel système, ils devront d'abord déterminer si une telle machine peut travailler en microgravité et quels matériaux pourraient être utilisés», explique David E. Steitz, représentant des Affaires publiques de la NASA dans un courriel à *Epoch Times*.

Plusieurs experts en nutrition ont refusé de se prononcer sur ce sujet, car aujourd'hui les informations connues sur l'impression alimentaire 3D sont insuffisantes. Cependant, certains estiment que le maintien d'une bonne nutrition par une impression 3D ne devrait pas être un problème.

«Il devrait être possible de maintenir de bonnes qualités nutritionnelles en séchant les aliments, bien que la façon dont les poudres sont conditionnées sera importante», a déclaré John Coupland, président du comité «Ingredients as Materials Impact» de l'université de Penn State en Pennsylvanie.

Par contre, «les graisses et les huiles ont tendance à se rancir lors d'un stockage à long terme et les vitamines peuvent périr», ajoute-t-il. «C'est une approche intéressante, mais je pense qu'ils auront du mal à convertir ces poudres en quelque chose de semblable à notre nourriture.»

Abeilles contemporaines

Géraldine Fornès
Époque Times

Qui de nos jours réussit sans trébucher et sans faillir à s'adapter à nos vies modernes dites contemporaines? Carrière professionnelle, période de chômage, stress, pressions sociales, transports, horaires, tic tac tic tac… faire ses courses, récupérer les enfants à la sortie de l'école, gérer les activités, faire tant de choix en si peu de temps. Ponts, viaducs, routes et autoroutes, champs à perte de vue, déforestation, pollutions de toutes sortes, industrie et agriculture industrielle ne contribuent-elles pas à nous faire perdre la tête? C'est dire que nos amies les abeilles se frayent un chemin chaotique et, de fait, incertain dans cette société qui va à toute allure. Les abeilles contemporaines sont confrontées à des maux modernes contre lesquels elles ont bien de la peine à lutter.

Enjeux de notre temps

Les abeilles interviennent, discrètes et travailleuses, à plusieurs stades de notre propre chaîne alimentaire. Les deux tiers de nos aliments sont produits par la pollinisation des abeilles, elles jouent donc un rôle essentiel. Ces quinze dernières années, 25 % des ruches ont disparu, soit 350 000 à 500 000 ruches, selon l'audit de la filière apicole d'Agrimer 2012. Les essaims sont confrontés aux maladies comme le varroa qui dissémine les colonies sans arme pour lutter. Les abeilles disparaissent subitement, déroutées ou détournées, elles ne retrouvent pas le chemin de la ruche et ne reviennent jamais. La ruche finit par être désertée sans plus aucune trace d'abeilles. La CRIIREM (Centre de recherche et d'information indépendant sur les rayonnements électromagnétiques) rappelle que des études scientifiques ont montré des perturbations importantes du comportement des abeilles lorsqu'elles sont exposées aux fréquences de la téléphonie mobile. Elles perdent leur chemin et finissent par mourir. D'autres études en Allemagne et en Inde ont démontré le même phénomène.

Sxc.hu

Une butineuse pollinise une ibéris.

Métier ou passion, l'apiculteur est au centre du débat : quel est son devenir sans son rucher? Ces quinze dernières années, 50 % des apiculteurs ont arrêté leur activité, soit 40 000 personnes. Méconnaissance ou obligation de résultat contraignent l'apiculteur à exposer ses colonies à des surfaces polluées. C'est une autre cause de disparition des ruchers.

Le moratoire de deux ans interdisant des néonicotinoïdes adopté

Chaque jour, plus de 1000 colonies d'abeilles sont décimées en France. Parmi les multiples facteurs qui peuvent jouer un rôle dans cette hécatombe, il y en a un majeur qui est aujourd'hui clairement identifié et dénoncé par plus d'une quarantaine d'études scientifiques menées de par le monde depuis plus de dix ans. Il s'agit des néonicotinoïdes largement propagés sur les cultures telles que celles du maïs, du coton, du tournesol et du colza. Ces pesticides systémiques sont déposés sur la graine de la plante. Lorsque celle-ci poussera, elle suintera des composants chimiques à forte dose qui ne laisseront aucune chance aux insectes quels qu'ils soient, agissant sur leur système neurologique.

Sous la pression des grands groupes agrochimiques tels que Bayer, Syngenta, Dow Chemical ou Monsanto, les néonicotinoïdes continuent à être autorisés, commercialisés et utilisés massivement dans nos campagnes. À force de dénoncer cette situation dramatique, les associations de défense de l'environnement et de la biodiversité comme Pollinis ont réussi à mobiliser des centaines de milliers de citoyens sur ce sujet crucial pour notre avenir à tous.

La bataille fait rage en Europe pour faire interdire ces pesticides. Par exemple, la députée française Laurence Abeille a déposé une proposition de loi pour immédiatement interdire en France les pesticides néonicotinoïdes dangereux pour les abeilles. Et pour l'homme? Bataille tenue depuis le début par Avaaz, qui réunit plus de 2 millions de signatures de citoyens de toute l'Europe. Le 29 avril dernier, le moratoire est adopté pour deux ans. Il entrera en vigueur le 1er décembre 2013. Victoire pour les abeilles d'Europe, deux ans de répit... Est-ce suffisant?

L'apithérapie ou trésors de la ruche

Géraldine Fornès
Époque Times

L'apithérapie est une pratique millénaire qui permet de se soigner soi-même grâce aux produits de la ruche. Le miel, le pollen, la propolis, la gelée royale et le venin d'abeille sont produits ou rapportés par l'abeille et utilisés pour soigner quelques douleurs du quotidien.

Le miel est recommandé comme aliment, mais aussi en application sur les plaies. Des recherches récentes, menées à l'université de Waikato en Nouvelle-Zélande, auraient mis en évidence les propriétés antibiotiques du miel. D'autres recherches en pharmacologie sur les propriétés de la propolis, du miel, du pollen, de la gelée royale, de la cire ou du venin d'abeille ont démontré les vertus thérapeutiques des produits de la ruche.

La gelée royale est utilisée pour le système cardiovasculaire, digestif, immunitaire, endocrinien et nerveux. Le pollen, frais, ou sec et dilué, constitue un complément alimentaire inégalé. Il sert à traiter les allergies et améliore la mémoire des personnes âgées. La propolis est conseillée pour les plaies de la muqueuse buccale comme les aphtes et les gingivites. Elle protège des infections virales et bactériennes et renforce les voies respiratoires. Au Japon, certains extraits spécifiques servent à lutter contre des pathologies plus lourdes.

Le venin est utilisé pour soigner les affections rhumatismales, les arthrites chroniques, certaines maladies inflammatoires et la sclérose en plaques. On trouve également du venin d'abeille sous diverses présentations : crèmes, lotions, comprimés, gouttes utilisés dans le traitement de l'arthrite, des inflammations des tendons et des articulations ainsi que des affections cutanées. L'apipuncture est une combinaison du traitement au venin d'abeille et de l'acupuncture. Elle est employée dans le traitement de l'épilepsie, de l'incontinence et des troubles arthritiques. Le venin peut être administré soit par dépôt sur le point d'acupuncture soit par immersion de l'aiguille dans une solution avant stimulation.

Les cosmétiques faits maison

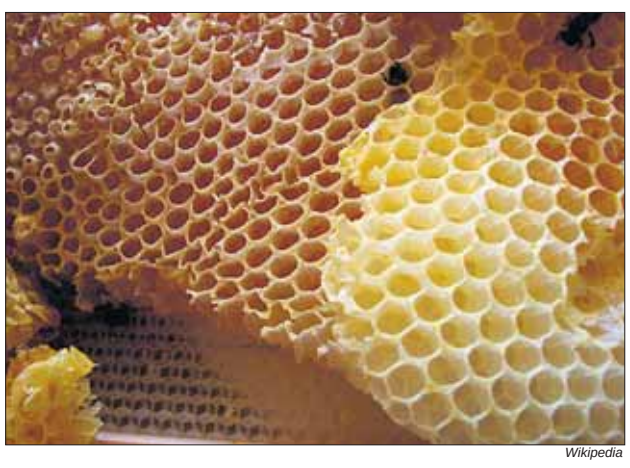
La gratifiante activité de créer soi-même ses cosmétiques permet d'allier l'utile à l'agréable. La cire d'abeille (comme la cire de carnauba ou la cire candelilla) sert à durcir le baume. Ses nombreuses propriétés sont intéressantes : elle est adoucissante, cicatrisante, anti-inflammatoire, elle protège et empêche le dessèchement de la peau et donne aussi une douceur et une onctuosité aux baumes. Les huiles végétales sont à utiliser selon les propriétés qu'on attend de chacune. Le beurre de karité n'est pas indispensable, mais il est agréable et si bénéfique pour la peau. Les huiles essentielles ne sont pas indispensables non plus, et sont à utiliser selon leur parfum et/ou leurs propriétés. Il est possible aussi d'utiliser le miel, l'aloe vera, l'extrait de pépins de pamplemousse.

Recette du baume fondant pour le corps

- 30 gr de cire d'abeille
- 25 gr de beurre de karité ou de cacao
- 15 gr de macérât de vanille (gousse de vanille macérée dans de l'huile végétale)
- 30 gr d'huile végétale de coco
- 2 gouttes d'huile essentielle d'ylang ylang
- 2 gouttes d'huile essentielle de vanille

Faites fondre tous les ingrédients au bain-marie et laissez refroidir un peu avant d'ajouter les huiles essentielles. Versez dans un récipient et profitez du chaud parfum de vanille. Votre baume douceur est prêt!

Pour en savoir davantage :
www.sauvonslesabeilles.com
www.miellerieiealphonse.com



Wikipedia

De la cire d'abeille provenant des rayons à miel.

Quatre étapes essentielles pour perdre votre petit ventre

Tysan Lerner
Époque Times

Suivez les quatre étapes suivantes pour éliminer cette couche de graisse disgracieuse qui enrobe votre taille, ce qui aura comme conséquence d'augmenter votre souplesse, d'acquérir une plus grande confiance en vous tout en étant fière de votre silhouette.

L'objectif en adoptant cette méthode est de :

- brûler les graisses et augmenter la masse musculaire;
- améliorer le métabolisme;
- réduire le stress;
- augmenter votre énergie.

Première étape: respirer, c'est bon pour le corps

La première étape pour perdre votre rondeur superflue est si simple : respirer profondément. Si vous ne pouvez pas respirer correctement, il sera plus difficile (voire impossible) d'obtenir un ventre plat et ferme.

Il y a un muscle qui entoure votre taille comme une ceinture. C'est un muscle abdominal profond, appelé le muscle transverse de l'abdomen. Il maintient vos viscères, soutient votre colonne vertébrale et aplatit votre ventre. Si ce muscle n'est pas fort, vous pouvez facilement blesser votre dos et développer une mauvaise posture.

Pour trouver votre muscle transverse de l'abdomen, commencer par une respiration ventrale.

Quand vous inspirez, gonflez votre ventre comme s'il s'agissait d'un ballon plein d'air. Essayez de ne pas utiliser vos pectoraux.

Pendant que vous expirez, attirez votre nombril vers votre colonne vertébrale. Expirez jusqu'à ce que tout l'air soit sorti de votre corps. À la fin de l'expiration, vous devriez sentir un durcissement des muscles dans votre abdomen.

Une fois que vous maîtrisez cette respiration, essayez les exercices suivants :

L'ascenseur

Inspirez comme susmentionné, expirez un peu afin de rentrer légèrement le nombril, puis un peu plus, et encore davantage. Chaque fois que vous rentrez légèrement votre nombril, imaginez un ascenseur qui descend six étages vers votre colonne vertébrale en s'arrêtant à chaque étage pour un moment avant d'arriver à l'étage inférieur. Faites 10 séries, 3 fois par jour.

Respiration ventrale à quatre pattes

Placez-vous à quatre pattes. Alignez vos mains à hauteur de vos épaules et vos genoux à hauteur de vos hanches. Maintenez votre colonne vertébrale dans une position neutre :

- inspirez et poussez le ventre vers le sol (activant votre diaphragme);
- retenez votre souffle et rentrez votre nombril vers votre colonne vertébrale, poussant tous vos organes vers l'extérieur (activant votre muscle transverse de l'abdomen);
- soulevez votre plancher pelvien (les muscles qui vous empêchent d'aller aux toilettes);
- expirez avec force pendant que vous continuez à tirer votre nombril, sans arrondir le dos.

Répétez 6 à 10 fois.

En prime à la respiration profonde

Le stress provoque dans le corps un état de survie. Le système nerveux finit par être irrité et le corps sécrète une hormone appelée «cortisol». Lorsque le cortisol est libéré, le métabolisme ralentit. Cela nous rend beaucoup plus susceptibles de prendre du poids justement au niveau du ventre.

Respirer profondément a un effet relaxant sur le corps. Il est très difficile, voire impossible, de maintenir un état de stress élevé tout en respirant profondément, car respirer profondément et lentement apaise le système nerveux. Lorsque le système nerveux est calme, le taux de cortisol va baisser et le métabolisme recommencera à se comporter normalement.

Henry Chan

Henry Chan

Posez les pieds sur un ballon en posant les mains au sol, ramenez le ballon avec les pieds, tendez les pieds tout en gardant le bassin en place.

Henry Chan

Deuxième étape : brûler plus de graisse en 12 minutes que lors d'un jogging de 40 minutes

Maintenant que vous avez commencé à maîtriser votre respiration, il est temps de fortifier votre fonction métabolique!

La bonne nouvelle est que le fait de perdre votre ventre ne nécessite pas de faire de la gym pendant des heures. En fait, je ne le recommande pas. Contrairement à la croyance populaire, passer trop d'heures à faire du sport n'est pas bon pour la santé. Cela accélère le vieillissement et provoque des douleurs chroniques attribuables au surmenage physique.

Pour obtenir les meilleurs résultats en ce qui concerne la perte de graisse, il faut favoriser un programme cardio court, mais intense. Votre programme d'exercices ne devrait vous prendre que de 12 à 20 minutes.

Vous consacrerez moins de temps à faire le cardio, mais vous brûlerez trois fois plus de graisse en 20 minutes que vous l'auriez fait en joggant 40 minutes.

Pour commencer : un entraînement énergique

Réchauffez-vous en marchant pendant cinq minutes. En vous promenant, centrez-vous sur vous-même. Sentez que votre tête est en ligne avec vos épaules et vos épaules en ligne avec vos hanches. Imaginez un axe qui traverse le centre de votre corps. Tous les muscles autour de cet axe devraient doucement l'étreindre et le garder droit.

Faites de grandes enjambées en avant, posez votre talon en premier. Gardez doucement votre nombril rentré tout au long de l'exercice et respirez par le nez lorsque cela est possible.

Commencez à courir après ces cinq minutes. Gardez votre foulée longue et votre talon percute le sol en premier. Courez pendant les 60 secondes suivantes. Comme vous courez, contractez votre plancher pelvien, vos fessiers, la face interne des cuisses et vos abdominaux. Gardez vos bras détendus et décontractés. Imaginez qu'il y a des papillons dans vos poings et accélérez. Votre course doit être assez difficile pour vous donner l'impression que vous ne pouvez pas durer à ce rythme plus de 60 secondes.

Après avoir terminé votre premier sprint à pied, marchez lentement en vous tenant droit. Reprenez votre souffle. Laissez votre rythme cardiaque ralentir. Une fois la respiration et le rythme cardiaque revenus à la normale, prenez un nouveau sprint pendant 60 secondes.

Répétez 4 à 6 fois le sprint.

Vous pouvez suivre ce programme d'exercices sur un vélo, un exerciseur elliptique ou dans la piscine pour autant que chaque sprint de 60 secondes vous essouffle.

Cette combustion des graisses vous sera profitable pour le reste de votre journée… sans oublier de mentionner que vous déploierez plus d'énergie et serez de meilleure humeur.

Troisième étape : la levée de poids

Perdre la graisse sur le ventre prend plus qu'une simple respiration et une course. Vous devez construire le muscle! Aussi soulevez des poids! Et je ne parle pas de ces haltères d'un kilo et demi, mettez-vous un vrai défi, mais respectez vos limites. Afin que votre séquence d'haltérophilie augmente sérieusement votre fonction métabolique, vous devez soulever lourd et soulever à l'aide d'exercices entraînant tout le corps comme les accroupissements et les appuis.

Exemple d'exercices

Chargement frontal des accroupissements avec haltères de 5 à 15 kilos, 12 à 15 fois. Partez directement sur l'appui des épaules pour soulever les haltères, 10 à 12 fois. Répétez ces mouvements, une à trois fois. Reposez-vous pendant une minute.

Avec ballon d'exercice, 12 à 15 fois.

Faites des *tractions*, 10 à 12 fois

Répétez ces mouvements, une à trois fois.

Reposez-vous pendant une minute.

Faites la planche avant pendant 30 à 60 secondes.

Faites la planche sur le côté pendant 30 à 60 secondes.

Répétez ces mouvements, une à trois fois.

Vous pouvez pratiquer la course énergique et cette série d'exercices, ou alterner les deux tous les deux jours. N'oubliez pas d'apprendre à faire les exercices correctement. Cela ne devrait prendre que 15 à 20 minutes par jour.

Quatrième étape : les choix alimentaires

Les ballonnements sont souvent causés par des intolérances alimentaires. Si vous vous sentez mieux quand vous ne mangez pas une certaine nourriture et moins bien si vous en mangez, alors il est possible que vous souffriez d'une intolérance alimentaire.

Les symptômes des intolérances alimentaires peuvent se manifester par une indigestion, des ballonnements et une douleur physique ou «un brouillard de cerveau». Si vous souffrez de ces symptômes régulièrement, envisagez un nettoyage de votre système avec un régime d'élimination pendant trois semaines.

Faites cela en supprimant les cinq aliments qui causent généralement une inflammation. Ce sont le gluten, les produits laitiers, le soya, le maïs et les œufs.

Après trois semaines, vous pouvez réintroduire un aliment tous les quatre jours. Faites attention à toute réaction indésirable quand vous ajoutez un de ces aliments. Mangez-en plusieurs fois pendant deux ou trois jours. Si vous avez une réaction immédiate, inutile de continuer.

Si vous n'estimez pas avoir de problème avec les intolérances alimentaires alors, pour perdre votre ventre, vous devez commencer par manger des aliments naturels. Trop de sucre, d'additifs et d'aliments transformés conduiront à des sautes d'humeur, des fringales incontrôlables, un gain de poids et de la graisse sur le ventre. Commencez à apprécier les vrais aliments qui ont bon goût.

Enfin, mangez quand vous avez faim et arrêtez quand vous êtes rassasié, mais pas repu. Buvez beaucoup d'eau. Mangez des aliments qui vous donnent de l'énergie et évitez les aliments qui minent votre énergie.

Avant même d'en prendre conscience, vous serez bien et vous vous sentirez bien.

Tysan Lesner est une accompagnatrice certifiée en soins de santé. Elle aide les femmes à atteindre leurs objectifs de beauté sans être affamées ni passer des heures dans un gymnase. Son site web est lavendermamas.com/

Chinoise ou Québécoise?

Troisième partie : la recherche identitaire d'une jeune Chinoise adoptée par des Québécois

NATHALIE DIEUL
Époque Times

Photo fournie par Anne Carrier

La petite Tuya, en Chine, avec ses nouveaux parents québécois, alors qu'elle vient tout juste de se faire adopter.

Troisième partie : regard sur l'identité

Une jeune femme de 26 ans, Anne Carrier, d'origine chinoise et adoptée par une famille de Québécois à l'âge d'environ 7 ou 8 ans, a partagé sa quête identitaire avec *Époque Times*. Au cours des dernières semaines, nous avons raconté son enfance avec le rejet de son côté chinois, puis la façon dont la jeune femme a renoué avec ses origines dans une quête qui l'a amenée à étudier le mandarin en Chine pendant un an et quatre mois. Finalement, est-elle chinoise ou québécoise?

Après un bref instant de réflexion, l'étudiante en culture est-asiatique admet qu'elle est à la fois chinoise et québécoise, même si «accepter ce côté chinois de moi, ça a pris des années. Pour moi, l'identité c'est quelque chose qui est très flexible, qui peut changer. Un jour tu es ci, un jour tu es ça et il n'y a pas de problème avec ça».

Mais qu'est-ce que l'identité finalement? «Si on regarde juste en Chine, il y a 56 minorités. Est-ce que l'identité se définit par la langue? Si c'est par la langue, alors il y a un tiers de la population qui ne se définit pas être des Chinois parce qu'ils ne parlent pas le mandarin. Est-ce que c'est par des coutumes? Si c'est ça, les minorités n'ont pas les mêmes coutumes que les Han. Si c'est par les chants non plus. Juste en Chine, définir ce qu'est un Chinois est compliqué. Pour eux, c'est la terre, les territoires qui font d'eux des Chinois. Au Canada, ou au Québec multiculturel, ce n'est pas par la langue non plus. Est-ce que c'est par les coutumes? Ici, il y a un pluralisme dans la religion, dans la culture, les gens peuvent choisir de pratiquer le qigong comme de pratiquer les arts martiaux. Définir qui tu es à Montréal, c'est déjà difficile.»

Liens avec la communauté chinoise de Montréal

La jeune femme, qui habite à Montréal depuis 10 ans, admet : «Je n'ai jamais voulu faire partie de la communauté chinoise. Je me disais je suis un imposteur, pourquoi ferais-je ça? Je ne suis pas comme eux. Tranquillement, ça change.» En effet, depuis qu'elle a renoué avec son côté chinois, et en particulier après son année d'études en Chine en 2011-2012, Anne Carrier a envie de s'impliquer dans la communauté chinoise et de réaliser des projets en lien avec celle-ci, de faire du bénévolat parmi eux.

Elle se souvient pourtant avoir longtemps travaillé dans la restauration asiatique, à Montréal, et d'avoir essayé de se lier d'amitié avec des Chinoises de son âge qui étaient ses collègues dans ces restaurants chinois, vietnamiens ou japonais. «Jamais, je n'ai été capable de me lier d'amitié avec elles. Je ne sais pas si c'est moi ou une incompatibilité. Individuellement, on s'entend bien, mais j'avais peut-être peur qu'elles m'introduisent dans cette communauté, de rencontrer toute la famille. Pour moi, la communauté, ça me fait peur. Mais je veux conquérir cette peur-là.»

Acceptée comme Chinoise en Chine?

Quand elle était en Chine, la Sino-Québécoise était perçue généralement comme une Chinoise par les Chinois. «Ils savent qu'il y a des Chinois qui décident d'aller habiter ailleurs, des Chinois riches.» Là-bas, elle était donc perçue généralement comme une «banane», ces Asiatiques qui sont jaunes à l'extérieur et blancs à l'intérieur. «Même si tu vis dans un autre pays, ton sang est chinois. Donc, ils vont t'accepter quand même, les vieux surtout, parce que les jeunes savent ce que c'est que de voyager et d'habiter ailleurs. Mais pour les vieux Chinois, si ton sang est chinois, tu vas rester un Chinois toute ta vie. Pour eux, il n'y avait pas de discrimination. Tu es chinoise.»

L'adoption internationale vue par les Chinois

Lorsqu'elle voyageait en Chine avec sa mère adoptive, Anne Carrier a dû souvent préciser devant les regards interrogateurs qu'il s'agissait bien de sa mère. : «J'essayais d'expliquer et ils revenaient toujours avec la question : est-ce que ton père est chinois?»

En Chine, comme parmi des étudiantes chinoises de l'Université de Montréal, Anne Carrier s'est retrouvée devant le même phénomène : beaucoup de Chinois ne comprennent pas ce qu'est l'adoption internationale. «Ils ont un mot pour ça, adoption. Mais je ne pense pas qu'ils comprennent.» Si on leur demande ce qu'est l'adoption, ils disent qu'ils comprennent ce que c'est, pourtant ils sont incapables de le décrire. «C'est le vague. Ils ne comprennent pas ce qu'est l'adoption internationale. Il y a des parents à l'étranger qui viennent chercher un enfant en Chine, qui adoptent un enfant en Chine. Pour eux, ils ne savent même pas qu'adopter à l'internationale impliquait des parents extérieurs.» Il leur est plus facile de comprendre l'adoption au sein d'une même famille, comme un oncle qui adopterait sa nièce.

Lorsqu'elle est retournée à l'orphelinat du Guizhou où elle a été adoptée, l'étudiante en anthropologie raconte : «J'ai découvert qu'en Chine, les orphelinats sont très cachés sous plusieurs noms, termes qui ne disent pas orphelinat, mais plutôt institutions médicales ou institutions pour malades mentaux. Les gens ne savent pas que, dans leur propre ville, il y a une bâtisse où il y a beaucoup d'enfants, de filles, dans l'attente de parents de l'extérieur.»

Une image romancée de l'adoption

La plus belle découverte de l'étudiante a été une discussion avec une Chinoise éduquée, une traductrice qui avait étudié en Australie avant de revenir vivre en Chine. «On parlait. Je lui disais que j'étais adoptée. Elle me demandait ce qu'était l'adoption.» Après explication, Anne s'est rendu compte que la seule référence de la jeune femme en matière d'adoption, c'était une série télévisée américaine mettant en scène quatre femmes très riches dont l'une a adopté une petite fille. «Bah! tu dois être riche, j'aimerais ça être adoptée. J'aimerais ça avoir l'opportunité comme toi d'avoir des parents occidentaux et de me faire gâter par eux!»

«Elle a une image romancée de ce qu'est l'adoption, mais elle ne sait pas ce que ça implique dans son propre pays, pourquoi les filles se font adopter. Son premier réflexe n'est pas de se demander pourquoi elles se font adopter.» C'est pourtant une question qui préoccupe grandement Anne Carrier ainsi que, sûrement, plusieurs de ces milliers de jeunes Chinoises qui ont été adoptées par des Occidentaux au cours des vingt dernières années.

Photo fournie par Anne Carrier

Depuis le début des années 1990 jusqu'en 2012, les chiffres du secrétariat à l'adoption internationale Québec indiquent que 6628 enfants chinois ont été adoptés au Québec. Entre 1990 et 1999, près de 98 % de ces enfants chinois adoptés ici étaient des filles.

Photo fournie par Anne Carrier

En Chine, Anne Carrier a fait la paix avec son côté chinois.

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

168 000 $ Notre-Dame-de-la-Merci
1 h 15 de Montréal
5 ½ x 2 avec local commercial au sous-sol (pour dépanneur, restaurant, bureau, etc.) Garage attaché. Zonage résidentiel et commercial. **Philippe Leblanc,** Immeubles Promotion Plus. **450 882-9036**
www.immeublespromotionplus.com

Condos sur un ou deux étages, situés dans cité universitaire, près nouvel hôpital GRAND CHUM. Face métro Berri-UQAM. Matériaux dernier cri, édifice en béton, terrasse sur toit. Possibilité acheter garage. Faites vite car fin du projet.
Courtiers immobiliers Sutton-Action Inc.
Claire Blouin 514 501-6648
David Cunningham 514 826-4663

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

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 – 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

VILLE ST-LAURENT 5 ½ à louer
875 $, rien d'inclus. Bonne location, transport facile. 438 765-7878

VILLE ST-LAURENT à louer. Sous-sol et rez-de-chaussée peuvent être transformés en garderie.Accès transport en commun facile. 438 675-7878

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

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

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

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

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

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 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

DÉMÉNAGEMENT TONY
Déménagement économique, rapide et professionnel.
Camion 25', local et longue distance.
Tél. : 514 577-5003 anglais ou français

DÉMÉNAGEMENT BARCARI
Déménagement résidentiel et commercial
On travaille rapidement et avec précision
On vous sert avec plaisir.
Pour information, appeler : **514 661-1565**

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

RÉNOVATION de sous-sol, salles de bain, cuisine, portes, fenêtres, balcon, clotûres
R.B.Q. 5640-2431-01
Mario 514 774-4244

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

Impôts-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

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.

ENTRETIEN MÉNAGER
Grand ménage, lavage de vitres.
Travail professionnel, honnête, 8 ans d'expérience. Chantale 514 570-7134

Remorquage SAID
Nous achetons autos et camions pour la ferraille (scrap) et recyclage.
Nous payons le meilleur prix comptant et remettons un reçu pour taxes.
Remorquage gratuit. Tél. : **514 502-9070**

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

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

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

PAYSAGISTE SARA
Pavé uni, asphalte, trottoir en ciment, dalles, murets, nouveau gazon, gazon artificiel, scellant.
20 ans d'expérience
Peter 514 808-8536

Remorquage ÉLIE
Achat d'autos et de camions pour la ferraille accidentés ou non, payons argent comptant, reçus pour SAAQ 514 617-7905 ouvert 7 jours

DIVERS

VENDRE CONGÉLATEUR KENMORE
couleur blanche, grandeur moyenne presque neuf : $500 comptant.
Tél. : 514 419-7672

Femme d'âge d'or, pas d'enfants, cherche compagnon sérieux âge d'or avancé, pas d'enfants, qu'on puisse finir nos jours en harmonie. Appels sérieux seulement.
Tél. : 514 820-5331

SERVICE ENTRETIEN Résidentiel et commercial
Personne fiable, honnête avec expérience
Contacter Vicky 514 238-9472

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

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

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.

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

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

Avis légaux

Prenez avis que Fâng L'Hu dont l'adresse du domicile est le 1203, 10039, 103 St., Edmonton, AB, T5J 3G4 a déclaré au Directeur de l'État civil être le père de Mulan Auger née le 23 août 2012 à Montréal et fille de Jennifer Auger. En conséquence, le soussigné requiert du Directeur de l'État civil qu'il inscrive son nom comme père de Mulan Auger dans l'acte de naissance de cette dernière et dont le nom de famille sera modifié pour se lire comme suit : Hu. Prenez en outre avis que toute objection d'un tiers à la présente déclaration doit être notifiée aux déclarants et au Directeur de l'État civil au plus tard dans les vingt jours de la dernière publication d'un avis de cette déclaration. Avis rempli et signé à Edmonton le 8 juin 2013.

Prenez avis que le COMITÉ INTERNATIONAL DES RÉFUGIÉS DU S.E. ASIATIQUE (I.V.R.C. Canada), organisme sans but lucratif dont l'adresse est le 2336, rue Saint-Jacques, Montréal, QC H3J 2M7, constitué en vertu de la Loi sur les compagnies du Québec, demande au Registraire des entreprises du Québec la permission de se dissoudre. Fait le 24 juin 2013 à Montréal.

PLACEZ VOTRE PETITE ANNONCE 514 931-0151

ANNONCES SPÉCIALES

Paysagiste Daniel Jarda
514 581-9740
strates1@hotmail.com

PAVÉ UNI, PATIO, ENTRÉE DE GARAGE, CONTOUR DE PISCINE.

Murs de soutènement
Tourbe et terrassement
Plantation : arbres, arbustes et végétaux
Gouttière souterraine

Aménagement paysager de tout genre à prix très compétitifs

Superbe duplex à Saint-Michel
9358-60 rue Larose, Saint-Michel (Montréal)
399 900 $
Le RDC libre à l'acheteur avec sous-sol et garage, chauffage électrique, 26x40. Coin de rue près Collège Reine-Marie. **MLS # 10549548**

Autres Immeubles commerciaux à vendre!
Bons locataires et Bonnes affaires!!!

Veuillez communiquer avec nous.
Lina Ioanna 514 726-7072
bureau: **450-682-4666**
pasqualina.ioanna@century21.ca
Walter Laframboise 514 754-1840

IMPÔTS TVB TOUT VABIEN
TOUT VA BIEN EXPERTS-CONSEILS INC.
- Impôts-Financement-Hypothèques
- Services comptables & Conseils

www.groupetoutvabien.com
Courriel : **infos@groupetoutvabien.com**
MONTRÉAL : 5450, Côte-des-Neiges, bur. 104
Côte-des-Neiges. 514 223-2792
BROSSARD : 6200, Taschereau, bur. 406
(Terminus Panama) 450 812-2233

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

Me Farid Sarabsky, Avocat
- Droit du travail (congédiements, contrats de travail)
- Immigration (visas, permis de travail et étudiant, résidence)
- Régie du logement
- Vices cachés (immobilier, automobiles, etc.)
- Responsabilité civile

Métro Place d'Armes, près du Quartier chinois
Tél. : **514 565-4762**

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

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

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

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

Saviez-vous que vous pouviez obtenir **jusqu'à 10800$**[1] en incitatifs gouvernementaux pour les études postsecondaires de votre enfant?
Informez-vous sur votre admissibilité au BEC (Bon d'études canadien), pouvant atteindre 2000 $[2] supplémentaires par enfant.

LES FONDS UNIVERSITAS
Spécialistes en épargne-études depuis 1964
DAC DUNG BUI «Philippe»
Représentant en plans de bourses d'études
Téléphone: 514 573-5191
dacdung.bui@universitas.ca
universitas.ca/agencecblais
REEE Régime enregistré d'épargne-études
(1) Subvention canadienne pour l'épargne-études (SCEE) de 20 % à 40 %. Incitatif québécois à l'épargne-études (IQEE) de 10 % à 20 %. Maximum annuel de 600 $ en SCEE et de 300 $ en IQEE. Selon le revenu familial net. Certaines conditions s'appliquent. Consultez le prospectus sur notre site Internet ou communiquez avec l'un de nos représentants autorisés. (2) Pour un enfant né après le 31 décembre 2003 et dont la famille reçoit le Supplément de la prestation familiale pour enfants.

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

1re partie
Merveilles du Michoacán

Charles Mahaux

Quand la cathédrale s'habille de lumières à la nuit tombée, la majesté de Morelia, l'aristocrate, est encore plus saisissante.

CHRISTIANE GOOR
Époque Times

À 200 km à peine de Mexico, une escapade qui allie culture et écotourisme au cœur du Michoacán, entre le monde baroque de Morelia qui raconte la puissance de l'élite espagnole raillée pourtant dans un artisanat burlesque et la magie ailée de dizaines de millions de papillons monarques venus hiberner dans les forêts de pins (oyamels) qui gravitent sur les pitons de la Sierra Madre.

Pas étonnant que la capitale de l'État de Michoacán ait été classée «patrimoine culturel de l'humanité». Quand on arrive dans le centre historique, on est ébloui par l'élégante harmonie de son architecture coloniale qui rassemble quelque 200 bâtiments, tous construits en pierre basaltique rose. Majestueuse et rayonnante, la ville s'ouvre comme un bouquet minéral, multipliant les tours et les clochers, les dômes et les cubes, les palais et les églises. Toute une ville rose qui s'embrase chaque soir, au soleil couchant.

Le magnétisme de Morelia

Si elle éblouit par sa monumentalité, elle surprend davantage encore par sa vitalité. Morelia n'est pas une cité musée et il suffit de voir l'animation qui règne sur les deux places qui encadrent la cathédrale pour sentir battre le pouls de la ville. Les étals de vendeurs ambulants ont été interdits pour que le *zócalo* devienne uniquement un lieu de rencontres et de festivités. Seuls sont restés les cireurs de chaussures, les musiciens de rue et les saltimbanques dont le ballet transforme la place en un cirque improvisé pour le plus grand plaisir du public.

Lieu incontournable de rendez-vous, le *zócalo* est aussi le point de départ d'un itinéraire culturel qui balade le visiteur sous les arcades qui servent de terrasses, le long de la rue principale, mais aussi dans les venelles adjacentes bordées de superbes palais baroques transformés en hôtels, musées ou lieux d'administration dont il suffit de pousser la porte. Au bout de l'avenue débouche un aqueduc dont les 253 arches s'illuminent chaque soir et rassemblent le long de son parcours de nombreux promeneurs. Tout le charme de la ville tient dans cette symbiose unique et surprenante entre un passé glorieux qui lui confère son caractère monumental et une vitalité, une extraordinaire gaieté qui ne laisse personne indifférent.

L'artisanat, indissociable de l'identité nationale

L'artisanat mexicain utilise des techniques traditionnelles qui trouvent leur source dans l'héritage précolombien. C'est pourquoi il se définit comme un art populaire qui invite à une connaissance approfondie du pays. Créés pour les besoins de la vie quotidienne ou à des fins rituelles, les objets artisanaux touchent à tous les domaines : céramique, textile, vannerie, poterie, travail du bois et de la pierre, orfèvrerie, etc. La terre cuite est sans aucun doute une des créations les plus anciennes. Liée aux célébrations mayas et aztèques et aux offrandes pour les morts, elle est aussi indissociable du quotidien. Dans l'État de Michoacán, l'artisanat y est sans doute le plus varié du pays, car chaque petite ville a développé sa spécialité qui occupe de nombreux habitants qui y trouvent une source de revenus complémentaire. Le village de Capula est l'un d'eux, célèbre pour ses étonnantes *catrinas*, nées de l'imagination fertile de l'artiste Juan Torres.

Tout a commencé lorsque Juan Torres a choisi de quitter Morelia, sa ville natale, pour s'installer dans l'arrière-pays, dans une vaste maison de terre et de verre, entièrement conçue pour qu'elle semble surgir du sol comme un appendice naturel dans un décor de terre brûlée par le vent et le soleil. Un vaste espace qui lui permet de semer ses sculptures de pierre qui jalonnent le chemin qui mène à l'atelier de sa maison ou à celui qu'il a installé dans une chapelle.

Capula était déjà connu pour son artisanat dédié aux objets usuels de la vie quotidienne. Juan Torres eut alors l'idée généreuse d'ouvrir aux jeunes un atelier de poterie pour y créer des œuvres uniques et exceptionnelles. Il s'est souvenu des dessins satiriques de José Guadalupe Posada, un graveur bien connu du début du XXe siècle qui imagina des héros sous forme de squelettes bien vivants, habillés à la mode mexicaine qui se battaient ou dansaient pour railler la société au travers de l'actualité politique du pays. Juan Torres a ainsi créé, comme modèles à copier dans ses cours, une trentaine de *catrinas*, du nom de ce squelette féminin élégant et précieux, vêtu comme l'exigeait la haute bourgeoisie mexicaine avant la révolution. Voilà plus de 30 ans que Juan Torres a initié les jeunes de Capula à cette technique et, aujourd'hui, on y compte à présent quelque 200 ateliers. Un artisanat qui a donné un tel élan aux habitants du village qu'il a freiné de moitié l'émigration vers les grandes villes.

Aujourd'hui, Juan Torres ne crée plus de *catrinas*, il se concentre essentiellement sur ses œuvres de peintre et de sculpteur. Cependant, la femme reste au cœur de sa création, toujours sensuelle tout en étant libérée de toute forme de sentimentalisme. Une femme puissante, enracinée dans la vie et pourtant irréelle comme si, malgré sa présence imposante, elle échappait à ses admirateurs.

Charles Mahaux

Impossible de résister au charme de la ville quand elle découvre, depuis un balcon de pierre, son *zócalo* dominé par sa superbe cathédrale.

Charles Mahaux

Les nombreux étudiants animent le *zócalo* avec des productions théâtrales ou chorégraphiques hautes en couleur.