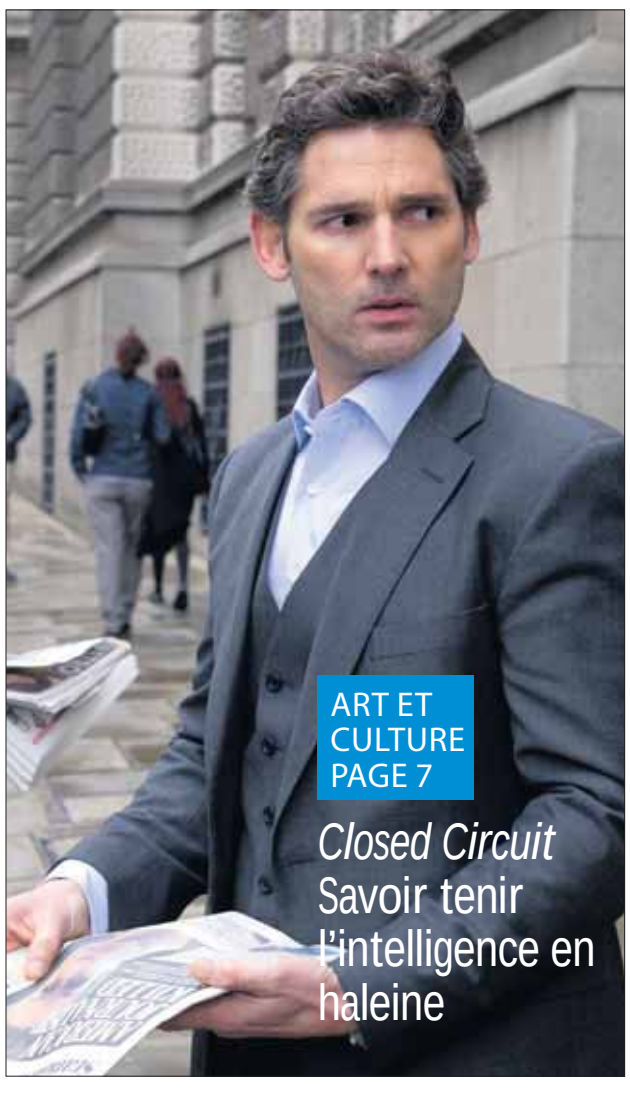
大紀元 ÉpoqueTimes
ÉDITION MONTRÉALAISE

9e année no 17 www.epoquetimes.com 3 au 15 septembre 2013

IMMOBILIER PAGE 6

Kabania : une idée originale se transforme en succès d'entreprise



ART ET CULTURE PAGE 7

Closed Circuit
Savoir tenir l'intelligence en haleine

Fusillades scolaires

Actions salutaires avant ou après le désastre

Le 13 septembre 2013 marquera le 7e anniversaire de la fusillade au collège Dawson. Même si plusieurs spécialistes ont tenté de réduire, voire de faire disparaître ce phénomène à travers le monde, certains constatent qu'il s'intensifie. Y aurait-il des morceaux manquants du casse-tête qui permettraient d'agir de manière préventive et nettement plus efficace? Pour mieux guérir d'une telle tragédie, ceux qui y ont survécu peuvent-ils avoir un impact régénérateur sur la société et sur l'avenir?

PAGES 2 ET 3

Yvan Pinard / Époque Times

Consentement : la ligne entre une pratique acceptable et un crime contre l'humanité

Dans le domaine des transplantations d'organes, rares sont ceux qui peuvent affirmer que prélever les organes de quelqu'un sans son consentement est un geste acceptable, même si la personne est incarcérée. En Chine, un responsable médical vient d'admettre, après des années de déni par Pékin, que le consentement des prisonniers n'était pas recherché. Beaucoup s'en doutaient, mais l'aveu officiel ajoute un élément à l'ensemble de preuves démontrant des crimes contre l'humanité à grande échelle.

PAGE 4

Fumeurs de marijuana au Parlement

Le chef libéral, Justin Trudeau, a récemment avoué avoir consommé de la marijuana après avoir été élu à la Chambre des communes. Franchise remarquable ou gaffe de débutant? En tout cas, les journalistes se sont amusés à tenter de démasquer d'autres fumeurs de marijuana parmi la classe politique canadienne.

PAGE 4

Donald Weber/Getty Images

JO de Sotchi dans une Russie autoritaire et qui confronte

Verra-t-on une vague d'appels au boycottage des Jeux olympiques de Sotchi comme ce fut le cas avant ceux de Pékin en 2008? Probablement pas à la même échelle, mais le soutien de Moscou envers le régime syrien et ses pratiques internes liberticides vont certainement alimenter l'idée. Des experts expliquent cependant qu'un boycottage est pratiquement impossible de nos jours et serait, au bout du compte, peu efficace.

PAGE 5

Des manifestants à New York portent des masques du président russe, Vladimir Poutine, et du président syrien, Bachar Al-Assad, et font semblant de recouvrir des victimes de la guerre civile en Syrie.

Mario Tama/Getty Images

Trouvez la meilleure école pour vos enfants et adolescents

MONTRÉAL expo D'ÉCOLES PRIVÉES
OUR KIDS LA SOURCE DE CONFIANCE.

dimanche le 15 septembre
Centre Mont-Royal
12h00 - 16h00
2200 rue Mansfield,
Montréal, H3A 3R8

« Un outil exceptionnel pour les parents à la recherche des différentes options éducatives pour leurs enfants. » — C. DELANEY

Venez rencontrer les #1 écoles, de la maternelle au secondaire

Assister aux séminaires d'information
« Comment choisir la meilleure école »
« Admissibilité d'écoles anglaises sous loi 115 »

POUR UN TEMPS LIMITÉ
économisez 50%
SUR LE PRIX D'ENTRÉE RÉGULIER 20 $

schoolexpo.ca

COMMANDITAIRES
QAIS

ACTUALITÉ

Yvan Pinard / Époque Times

ORIGINE DU PROBLÈME : CRISE DE MASCULINITÉ ET PORNOGRAPHIE

Mathieu Côté-Desjardins
Époque Times

Le problème des meurtres de masse, notamment ceux des fusillades dans les institutions scolaires, c'est qu'il comporte bien des facettes. Difficile de naviguer entre les thèses simplistes et les quelques explications scientifiques disponibles. En fin de compte, ces fusillades continuent de faire rage sans diminuer en nombre. Pour Richard Poulin, sociologue, professeur retraité à l'Université d'Ottawa et associé à l'Institut d'études et de recherches féministes de l'UQAM, cela est normal tant qu'on ne regardera pas dans deux directions capitales, évidentes à ses yeux : la masculinité et la pornographie.

«Un meurtre de masse se définit par une tuerie où trois personnes et plus meurent, selon la science sociale. Bien qu'on entende les termes "meurtres familiaux" ou "meurtres passionnels", ce sont en fin de compte des meurtres masculins», pointe l'auteur de plusieurs ouvrages qui traitent des êtres humains à des fins d'exploitation sexuelle.

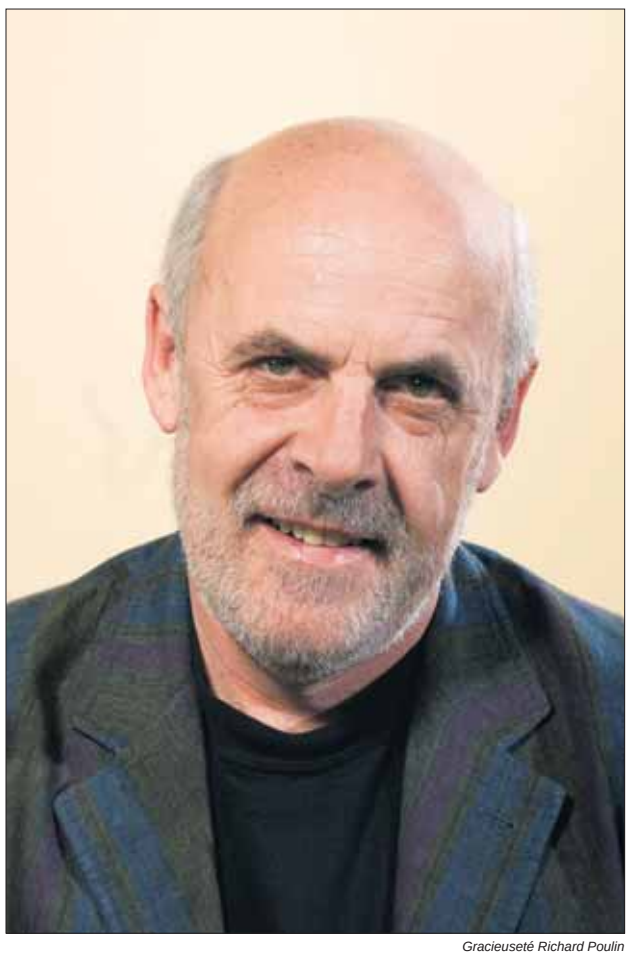
«La folie a bon dos. Les médias ramènent rapidement cette thèse. C'est souvent ce qu'on finit par récolter comme il n'y a pas d'autres explications rationnelles, comme on n'examine pas la victime, ni le tueur, ni les attributs masculins d'un côté ou les attributs féminins de l'autre», se désole Richard Poulin.

«Les meurtres dans les systèmes scolaires sont encore des meurtres masculins. Les médias ne parlent jamais de cela. Pourtant, c'est fondamental. Dans les meurtres à l'école secondaire et primaire, la virilité des jeunes a été remise en question à l'école comme dans le cas de la tuerie de Columbine [1999]. On les traitait [les tueurs] d'homosexuels, qu'ils n'étaient pas sportifs, etc. Ils n'avaient pas une bonne relation avec leurs collègues. En prenant les armes, ils montraient qu'ils étaient virils», détaille M. Poulin.

«En Allemagne [fusillade de Winnenden, 1999], un garçon avait tué plusieurs autres jeunes, mais la cible du jeune homme était des filles. Ça aussi on oublie de mettre ça en évidence. Comme on ne traite pas des meurtres comme étant des meurtres masculins, on s'occupe peu de leurs cibles qui sont souvent des filles. Bien sûr, quand vous tirez dans un tas de filles, vous pouvez tuer aussi un garçon en même temps. Pourquoi? Les filles le trouvaient inintéressant. C'est un meurtre de vengeance, où sa virilité a aussi été mise en doute par son non-succès avec les filles», analyse le professeur retraité.

«La dynamique est différente dans les meurtres de masse lorsqu'on arrive à l'université. Le meurtre de Marc Lépine [tuerie de l'École Polytechnique de Montréal, 1989] était un meurtre politique, venant d'une frustration personnelle comme il n'avait pas été accepté aux HEC de Montréal, il a décidé que s'il n'avait pas été accepté, c'est que les femmes l'avaient été. Il a décidé qu'il fallait éliminer les femmes et le féminisme. Sa virilité a aussi été mise en cause d'une certaine façon», en conclut Richard Poulin.

«Les femmes qui tuent, c'est très rare. Quand ça se passe, la femme tue les enfants, mais pas le mari. C'est la différence. En général, la grande dynamique c'est qu'elle croit qu'elle n'arrivera plus à nourrir ni à vêtir ses enfants, que l'avenir est bouché. C'est comme pour les sauver d'un avenir impossible. Il s'agit d'un infime pourcentage par rapport aux hommes», juge M. Poulin.



Gracieuseté Richard Poulin

Le sociologue et professeur retraité Richard Poulin voit que dans le collimateur des fusillades scolaires se trouvent systématiquement des problèmes avec la masculinité et la pornographie.

Accélération

«Il y a eu une accélération des meurtres de masse depuis les années 1990. La corrélation est très simple à faire. Le moment où il y a eu le moins de meurtres de masse dans l'histoire de l'Amérique du Nord, c'est dans les années 1960 et 1970. Pourquoi? Puisque c'était des années de changement social, où les gens se mobilisaient pour une meilleure société. Les années 1980-1990 ont été des années caractérisées par le retour sur soi, le repli sur soi, le triomphe des politiques néolibérales, la fin des perspectives des changements sociaux collectifs. Dans les années 2010, on commence à être compensé par les mobilisations de la jeunesse altermondialistes, étudiantes, etc. On recommence à avoir des mobilisations qui remettent en cause l'ordre social. Le nombre de meurtres de masse a augmenté dans les années 1980. Le sommet a été entre 1990 et 2000», explicite le sociologue Richard Poulin.

«On voit ces effets de la masculinité dans les figurines de Batman avec leurs attributs virils amplifiés et l'hypersexualisation chez les héroïnes de Disney. Entre il y a 30 ans et aujourd'hui, la différence est énorme. Une femme sur trois, âgée de plus de 16 ans sera violée ou a été violée au Québec. L'axe d'intervention doit être là. Si on veut un tant soit peu essayer de régler ce problème, il faut revenir sur la question de la masculinité», insiste Richard Poulin.

Pornographie

«En ce qui a trait au meurtre de masse en Allemagne [Winnenden], les médias ont dit que le jeune jouait à des jeux vidéo violents. Une portion importante des jeux vidéo demande au joueur d'utiliser la violence pour progresser sur son parcours. Toutefois, on ne sait jamais s'ils sont des consommateurs de pornographie, parce qu'il y a aussi là une vision de la virilité pour les jeunes et les moins jeunes. On oublie de vérifier cela. Pour les meurtres en série, la pornographie n'est pas tenue en compte. On suppose que tous les hommes consomment de la pornographie. Le facteur qu'on a mis en évidence, c'était la mère. Tous les hommes ont une mère. S'ils tuent des femmes, c'est à cause de leur mère. C'est toujours la faute des femmes dans notre société», explique Richard Poulin.

«Il y a un phénomène similaire entre les meurtres en série et les meurtres de masse : la chosification, c'est-à-dire de faire de l'autre une chose. Il faut le déshumaniser, pour le tuer. C'est quelque chose qui se passe autant dans les jeux vidéo que dans la pornographie. Dans les jeux vidéo, contrairement à la pornographie, généralement les bons sont censés gagner. Tandis que dans la pornographie, il n'y a ni bon ni méchant, c'est normal de se servir de l'autre comme un objet. La pornographie est de plus en plus violente et dégradante. Si on ne faisait pas qu'analyser les jeux vidéo, mais aussi la pornographie, on aurait une meilleure compréhension de la dynamique de la masculinisation dans les meurtres», pense le professeur retraité.

«Notre société a gagné sur certains aspects égalitaires, mais nous avons aussi régressé sur d'autres plans, entre autres, à cause de la pornographie. Une étude française démontrait que le tiers des jeunes femmes qui vont consulter en gynécologie, c'est pour des douleurs lors des rapports sexuels. C'est comme si l'on avait fait un bond en arrière d'il y a quarante ans. J'associe ça à la pornographie. Dans ce domaine, la femme est toujours prête. Il y a eu un sondage aux États-Unis qui décrivait que les jeunes consommaient de la pornographie pour savoir ce que les filles désiraient lors d'un rapport sexuel, c'est pour vous dire…», relate M. Poulin.

«Les normes dominantes sont les normes universelles, elles ne sont jamais questionnées. Prenons la prostitution, vous allez trouver des centaines de livres sur les prostituées, il y a très peu de livres sur les clients de la prostitution», a-t-il noté.

En plus de la masculinité et la pornographie, M. Poulin voit des problématiques sérieuses sur le plan de la compétition, du système scolaire en soi et de la séparation des sexes. En revanche, il ne croit pas que le mal de vivre puisse avoir quelque chose à jouer dans ces cas malheureux.

«Beaucoup de gens ont le mal de vivre, ce ne sont pas tous ces gens qui vont aller tirer sur d'autres. On a eu le mal de vivre à plusieurs époques. La société change et ne change pas nécessairement en mieux. Les gens peuvent aussi être affectés par des changements sociaux économiques. Par exemple, le métier de typographe est disparu. Évidemment, les typographes avaient un mal de vivre insupportable, mais ils n'ont pas pris les fusils pour tirer», note-t-il.

> **«La folie a bon dos. Les médias ramènent rapidement cette thèse. C'est souvent ce qu'on finit par récolter comme il n'y a pas d'autres explications rationnelles, comme on n'examine pas la victime, ni le tueur, ni les attributs masculins d'un côté ou les attributs féminins de l'autre.»**

«Près de chez moi, il y a des équipes de soccer et les enfants de quatre et cinq ans jouent ensemble. Mais dès l'âge de six ans, on commence à les séparer. Il n'y a pas de différence à cet âge pour ce sport, mais on va la créer. Très peu de filles finissent par jouer au soccer, même s'il y a des lignes féminines. On oriente les filles vers d'autres activités. Dans notre société, tout est pensé en termes de compétition. On est en concurrence les uns avec les autres, on ne pense plus en termes ludiques. Il y a plusieurs sortes de jeu de soccer qui existaient chez les Amérindiens de l'ouest des États-Unis. Les Blancs n'y comprenaient rien comme il n'a pas de but, pas de gagnant et pas de perdant, que pour le plaisir de jouer point», amène le sociologue.

«À notre époque, les lieux de travail connaissent un changement rapide d'organisation. Il peut y avoir des objectifs de travail et de compétition quasi inatteignable, un stress au travail, du stress par les cadres, les patrons... Certains en ont marre, certains hommes passent à l'action. Dans le cas des femmes, elles choisissent le suicide. L'homme va prendre un fusil, va se suicider sur le milieu de travail et va possiblement tirer sur ses collègues, pas nécessairement sur ceux qui semblent responsables de son malaise. Il prend des cibles faciles. Les patrons sont souvent inatteignables», tire au clair Richard Poulin.

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
Maud Bertholet
[maud.bertholet@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

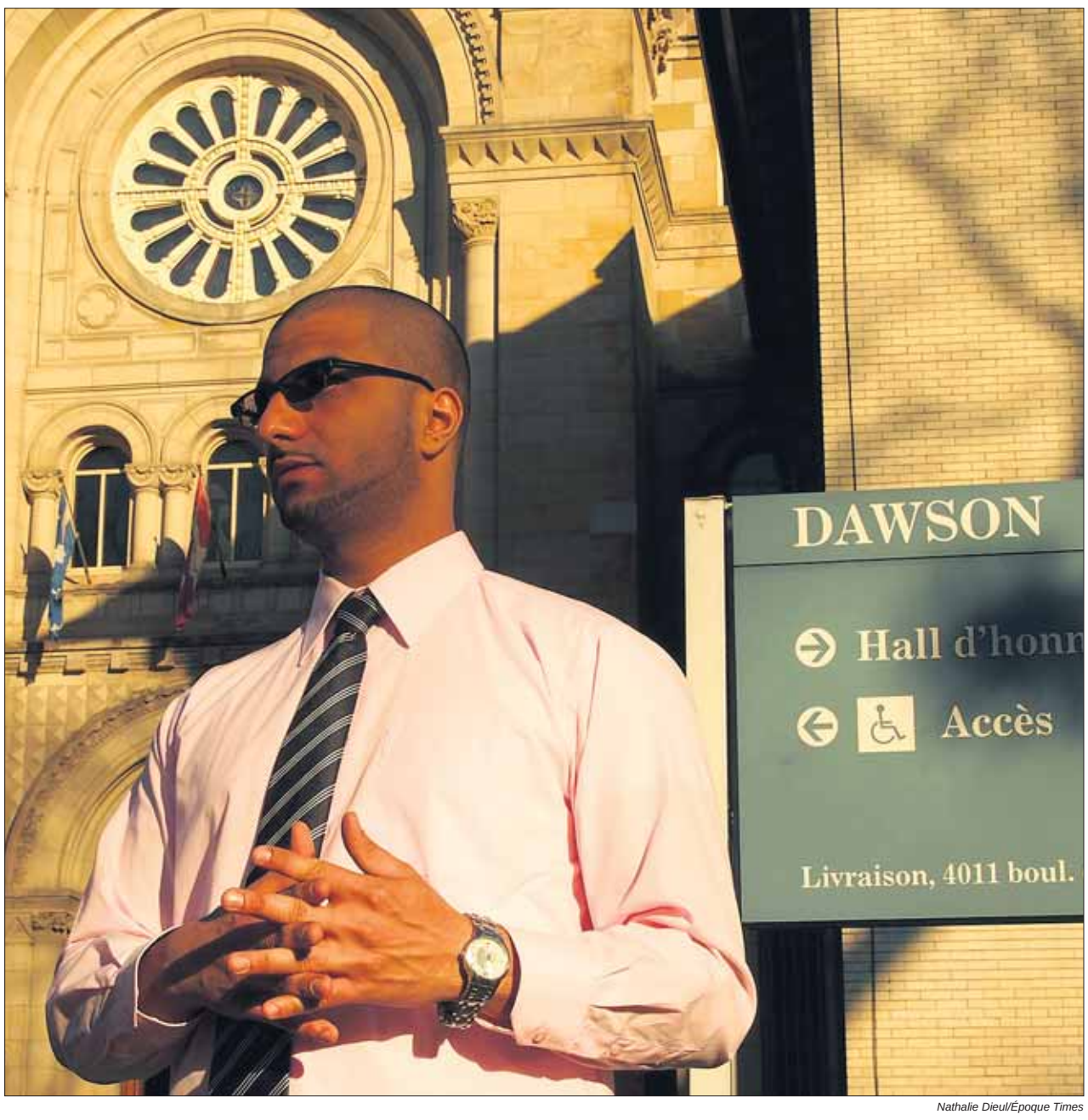
Publié par : Époque Times

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.

ENTREVUE AVEC UN SURVIVANT DE LA FUSILLADE DE DAWSON COLLEGE

REDONNER AUX VIVANTS

Mathieu Côté-Desjardins
Époque Times



Nathalie Dieul/Époque Times

Le jeune motivateur et musicien Hayder Kadhim ayant survécu à la fusillade survenue à Dawson College en 2006.

Au cours de l'entrevue avec Époque Times, Hayder Kadhim a manifesté son appréciation de ne pas se faire poser des questions du type «Qu'est-ce qui t'est arrivé?», «As-tu vu le tueur?», des questions plus «sensationnalistes» auxquelles il a répondu en quantité considérable dans plusieurs médias. «Je préfère parler de comment j'ai relevé le défi. "Ne venez pas me parler du tueur que je n'ai jamais connu". Cette liberté que prennent les médias dans cette optique est inquiétante», témoigne un des 19 survivants de la tuerie de Dawson qui a eu lieu en septembre 2006. Plutôt que de parler de la balle logée dans sa tête et de celle logée dans son cou, il souhaite exprimer ce qui qu'il a à offrir au monde.

À la suite du carnage, Hayder a dû demeurer cinq jours à l'hôpital. L'amour et le soutien qu'il a pu recevoir à ce moment en gênaient certains. «La sécurité disait qu'elle avait hâte que je puisse marcher pour que j'aille voir tous les gens qui m'attendaient dans le couloir près de ma chambre. Ça simplifierait leur travail», raconte le jeune homme aux origines arabes.

«Depuis cet événement, le collège a toujours bien géré l'affaire en ce qui concerne les survivants. J'y retourne très souvent, j'ai de bonnes relations avec les gens d'ici. On est chanceux à Montréal d'avoir toute cette compassion, considération et empathie», s'est rendu compte Hayder.

> **«Je préfère parler de comment j'ai relevé le défi. "Ne venez pas me parler du tueur que je n'ai jamais connu". Cette liberté que prennent les médias dans cette optique est inquiétante»**

Registre des armes

Dès 2006, Hayder Kadhim a été très impliqué pour faire en sorte de sauver le registre des armes à feu auprès du gouvernement Harper. Après désillusion, il a été «forcé» d'abandonner le dossier. «Honnêtement, du fond de mon cœur, je n'ai plus d'espoir en ce gouvernement. On a essayé de faire tellement de choses depuis qu'il est au pouvoir. C'est vraiment décevant. Dans le domaine de la politique, c'est un changement de gouvernement que ça prend», croit résolument le jeune rappeur surnommé «Jiggy». Sa musique est devenue une des façons de s'exprimer et de s'adresser à un public. Le dossier a évolué en juin dernier. La Cour d'appel du Québec suit la ligne tracée par Harper. Québec s'adressera à la Cour suprême, comme dernier espoir, pour obtenir les données du registre des armes à feu de la province. La requête préviendra la destruction des fichiers jusqu'à ce que la Cour suprême rende son verdict final. Autrement dit, Ottawa a le pouvoir absolu, tandis que les provinces doivent suivre le pas.

Donner aux jeunes

Le projet Jeunes aux Jeunes, appelé en anglais Youth4Youth, est une des sources d'espoir qu'il cultive. «C'est un projet qui a commencé par des conférences que j'ai données avec comme thématique les armes à feu. Après, il y a des écoles qui m'ont invité. Je voulais faire des sujets qui sont plus relatifs aux jeunes. Le premier atelier traitait de la violence des gangs de rue. Comme j'ai grandi dans un quartier plus difficile, Notre-Dame-de-Grâce, j'ai été exposé à plusieurs types de violence, dont celle des gangs de rue. D'autres sujets d'ateliers sont en train d'être élaborés. C'est un organisme que j'ai mis sur pied, et huit personnes en font partie. Le tout est basé sur la paix et l'harmonie. Je souhaite amener les jeunes à être responsables, autonomes, à partager leurs talents et expériences entre eux», appuie Hayder Kadhim.

Ayant passé par différents combats dans sa vie, Hayder Kadhim ne donne pas l'image d'une victime. «Je ne peux pas dire que je suis toujours positif, mais j'essaie de l'être. Je pense que tant que les efforts sont là, c'est possible de trouver une bonne énergie. C'est le message que j'aime transmettre aux gens, aux jeunes. C'est important de donner une attention particulière aux jeunes», est convaincu Hayder.

Manques

Pour le survivant devenu motivateur, les médias jouent un trop grand rôle lors de ce genre d'évènement, ce qui le dérange. «Le fait qu'on donne tant d'attention aux criminels et aux tueurs, alors qu'ils la recherchent, je trouve ça dommage. On devrait plutôt concentrer ce temps aux victimes et aux survivants», croit-il. Bien qu'on ait parlé amplement d'intimidation dans les dernières années, Hayder trouve que ce n'est toujours pas assez. «Ça joue un grand rôle à créer des personnalités comme les tueurs tel celui de Dawson», dit-il.

Les plans que certaines écoles et institutions scolaires ont adoptés pour préparer les jeunes si un tireur est dans leurs murs fait sourire, presque rire, Hayder. «Je peux comprendre qu'on veuille augmenter la sécurité dans ce genre de situation, ça a été le cas après l'incident à Dawson. Il faut cependant faire attention pour que ça ne tourne pas en régime militaire. On va à l'école et où on se sent en zone de guerre, mauvaise idée! Je trouve que ce n'est pas la meilleure et la seule solution à avoir. Si on décide de prendre cette voie, il faut en prendre plusieurs autres pour que ce soit cohérent», pense-t-il.

Sentence

Hayder Kadhim est partagé lorsqu'il pense à la sentence qu'un tueur de masse pourrait recevoir s'il avait le pouvoir de prendre la décision. «D'un côté, c'est une très mauvaise action et il n'y a aucune excuse. On sent d'abord de l'intolérance, du ressentiment par rapport à lui. En même temps, je ne trouve pas que c'est seulement le fruit de ses actes, il a été généré par notre société violente. Je n'irais pas jusqu'à la peine de mort, mais une punition sévère devrait être appliquée», exprime-t-il.

International

Matthew Little/Époque Times

Le chef libéral, Justin Trudeau, a avoué avoir consommé de la marijuana alors qu'il était député.

Les politiciens qui ont fumé du pot

Matthew Little
Époque Times

OTTAWA – Les derniers jours de l'été ont amené leur lot d'aveux de consommation de marijuana chez les politiciens après que le chef libéral, Justin Trudeau, a admis avoir fumé après avoir été élu député.

L'aveu de M. Trudeau a déclenché un débat national au sujet de la légalisation de cette drogue et sur la position du Canada sur le sujet. Cela a également incité les journalistes à demander à d'autres politiciens s'ils avaient déjà consommé.

Ces questions ont alimenté les manchettes, alors que la première ministre de l'Ontario, Kathleen Wynne, et le maire de Toronto, Rob Ford, ont admis avoir déjà fumé de la marijuana.

Mme Wynne, âgée de 60 ans, a mentionné aux journalistes qu'elle en avait déjà fumé il y a 35 ans, mais à de rares occasions.

Elle a affirmé que bien que la légalisation de la drogue soit une question fédérale, il devrait y avoir un débat national sur le sujet.

«Je pense qu'il s'agit d'une de ces questions épineuses sur laquelle nous devrions débattre», a-t-elle déclaré à des journalistes à Toronto.

Même si l'aveu de Mme Wynne n'a pas la même importance que celui que M. Trudeau a livré au *Huffington Post*, il est tout de même plus surprenant que celui de M. Ford.

Lorsqu'on a demandé dernièrement à M. Ford s'il avait déjà fumé du pot, il a répondu : «Oh oui.» Alors que lui et les journalistes rigolaient à la suite de ce candide aveu, il a ajouté : «J'en ai fumé en quantité» avant de s'en aller sans préciser à quelle époque.

M. Ford a été arrêté pour conduite avec facultés affaiblies en Floride en 1999 et il était en possession de joints de marijuana dans sa poche arrière. Plus récemment, il a été allégué qu'il consommait du crack, allégation qu'il a niée. Le 23 août, lors d'un événement pour commémorer les victimes du communisme et pour annoncer le financement du fédéral pour construire un monument à leur mémoire, le ministre de l'Emploi, Jason Kenney, et le ministre de l'Immigration, Chris Alexander, ont dû aborder la question.

Lorsqu'un journaliste a tenté de demander à M. Kenney durant une mêlée de presse s'il avait déjà fumé, M. Alexander a blagué qu'il n'avait pas de briquet. M. Kenney a répondu qu'il allait laisser les gestes de M. Trudeau parler d'eux-mêmes. «J'aimerais admettre publiquement que je bois effectivement du café», a-t-il lancé à la blague, ajoutant qu'il n'a jamais consommé de marijuana.

Tandis que M. Kenney a abordé le sujet avec une certaine légèreté, le nouveau ministre de la Justice, Peter MacKay, a fustigé Justin Trudeau pour son manque de jugement, affirmant que le chef libéral a bafoué les lois canadiennes.

«Il est un mauvais exemple pour tous les Canadiens», a asséné M. MacKay.

L'accusation du ministre de la Justice a été critiquée par un professeur de droit de l'Université d'Ottawa. Amir Attaran a écrit dans une lettre à la Nova Scotia Barristers' Society que M. MacKay trompait la population en insinuant que M. Trudeau avait enfreint la loi en fumant de la marijuana.

Alors qu'il est illégal de cultiver, de vendre ou d'être en possession de marijuana, en fumer ne constitue pas une infraction criminelle.

La charge de M. MacKay a également été récupérée par le comédien Rick Mercer, qui a publié sur Twitter une photo d'un Peter MacKay plus jeune en train de boire dans un *beer bong*. Certains utilisateurs de Twitter ont critiqué M. Mercer d'avoir comparé la consommation légale d'alcool avec la consommation de marijuana par un député fédéral.

Le premier ministre, Stephen Harper, a indiqué aux journalistes lors de la dernière semaine de sa visite dans l'Arctique qu'il n'avait jamais essayé la drogue, étant atteint d'asthme. Il a refusé de commenter l'aveu du chef libéral.

Des questions plus terre à terre

Bien que la confession de Justin Trudeau ait généré beaucoup d'attention médiatique, les politiciens ont été préoccupés par plusieurs autres questions ayant fait surface dernièrement.

Ces questions comprennent notamment la guerre civile en Syrie, la participation du Canada dans l'accord commercial Partenariat transpacifique et l'entrée possible au Canada du géant américain Verizon dans le domaine des télécommunications et les levées de boucliers connexes des compagnies canadiennes.

C'est toutefois le scandale des dépenses des sénateurs qui dominerait la période des questions si le Parlement reprenait ses activités à la mi-septembre comme originalement prévu.

Avec l'émergence de nouvelles preuves suggérant que le Cabinet du Premier ministre a joué un rôle plus important dans la gestion du scandale que M. Harper ne l'a laissé croire, les partis d'opposition ont beaucoup de munitions pour remettre en question la crédibilité du premier ministre.

Le NPD affirme ainsi que M. Harper a prorogé le Parlement pour éviter d'avoir à répondre à des questions concernant l'implication de son cabinet pour aviser les sénateurs éclaboussés par le scandale.

Les conservateurs ont déclaré que le Parlement était prorogé pour permettre de se reconcentrer sur des priorités comme l'économie. La prorogation du Parlement permet au gouvernement de remettre à zéro le programme législatif en laissant tomber les projets de loi à l'ordre du jour.

Un responsable médical chinois admet que les organes étaient prélevés sans consentement

Matthew Robertson
Époque Times

Un important responsable chinois du domaine des transplantations d'organes a fait un aveu lourd de sens lors d'une récente entrevue avec une publication officielle. Il a affirmé que les autorités prélèvent depuis des années les organes des prisonniers exécutés sans avoir obtenu leur consentement.

Les chercheurs sur les prélèvements forcés en Chine considéraient déjà cela comme une réalité, mais l'aveu d'un responsable médical a grandement surpris. La question du consentement est essentielle en ce qui a trait à l'éthique médicale. Dans les cas de prélèvements et de transplantations d'organes, le consentement est souvent perçu comme la ligne séparant une pratique acceptable et un crime contre l'humanité.

Les commentaires du responsable ont été publiés dans le *Global Times*, une filiale de l'organe officiel du Parti communiste chinois, le *Quotidien du peuple*. Yang Chunhua, directeur de l'Unité des soins intensifs du Premier hôpital affilié à l'Université Sun Yat-sen dans la province du Guangdong, a fait l'aveu alors qu'il tentait d'avancer une idée au sujet des réformes que les autorités veulent introduire actuellement dans le système de transplantation en Chine.

«Auparavant, les autorités utilisaient, sans leur consentement, les organes des criminels exécutés alors que leur permission était requise ces dernières années», a écrit le quotidien citant Yang Chunhua. Les prélèvements d'organes sur les prisonniers vont toutefois continuer pour l'instant, puisqu'il n'y a pas suffisamment de donneurs volontaires en Chine pour répondre aux besoins.

Bien que ce n'était pas l'intention de M. Yang, il a aussi donné des munitions aux critiques du système de transplantation chinois en admettant que leurs révélations sur les abus du système encourageaient certains efforts de réforme.

«La Chine a été accusée de violer les droits de la personne avec les organes des criminels», a affirmé M. Yang dans l'entrevue avec le *Global Times*. «Les médecins chinois n'ont même pas la chance de publier leurs articles sur les transplantations d'organes dans les revues internationales.»

Il n'est pas clair pourquoi M. Yang a fait cet aveu, qui se greffe maintenant à une série d'aveux du même genre ayant débuté il y a plusieurs années. «La position officielle du Parti communiste chinois pendant plusieurs années était que tous les organes provenaient de donneurs consentants, et ce, même quand il n'y avait pas de système de don», écrit dans un courriel David Matas, un avocat canadien coauteur du rapport sur les prélèvements d'organes forcés sur les pratiquants de Falun Gong. «Les critiques de ceux qui disaient le contraire, que les organes venaient des prisonniers, étaient véhémentes et indignées.»

Avant 2006, le Parti communiste chinois et la classe médicale chinoise insistaient sur le fait que tous les dons d'organes en Chine étaient volontaires.

Après que des preuves ont fait surface en 2006 quant aux prélèvements d'organes à grande échelle sur des prisonniers de conscience, principalement des pratiquants de Falun Gong – une discipline spirituelle persécutée en Chine – les autorités ont commencé à faire des aveux au compte-gouttes. En 2008, l'ex-sous-ministre de la Santé, Huang Jiefu, a admis à la revue médicale *The Lancet* que la majorité des transplantations d'organes en Chine provenait des prisonniers exécutés.

La question du consentement est une autre affaire. La communauté médicale internationale estime que le consentement des prisonniers dans le couloir de la mort a peu de poids, puisque les prisonniers peuvent être victimes de coercition. Néanmoins, la Chine a continué d'affirmer que les prisonniers étaient consentants, et ce, jusqu'à l'aveu de M. Yang qui spécifie que le consentement a été obtenu «ces dernières années». David Matas écrit : «Voir le Parti communiste chinois admettre la vérité, lorsque cette vérité le place dans une mauvaise situation, est un événement surprenant.»

«L'aveu que nous constatons aujourd'hui ne signifie assurément pas que les autorités viennent tout juste de découvrir aujourd'hui qu'il n'y avait pas de consentement auparavant. C'est l'aveu qu'elles ont toujours su qu'il n'y avait pas de consentement. C'est l'aveu d'une complicité colossale dans des crimes contre l'humanité.»

Selon Arne Schwarz, un chercheur indépendant établi en Suisse ayant remporté un prix pour ses recherches sur les abus dans le système de transplantation chinois, M. Yang a «admis que les autorités chinoises ont commis un crime abominable même selon leurs propres standards douteux».

L'aveu est problématique pour les partisans internationaux de ceux perçus comme étant des réformateurs dans la classe médicale chinoise, selon MM. Matas et Schwarz. La Transplantation Society, entre autres, soutient ouvertement le travail de Huang Jiefu, le chef actuel du Comité chinois sur les transplantations, une nouvelle organisation ayant pour tâche de réformer le système de transplantation qui s'appuie sur les organes de prisonniers (en majorité des prisonniers de conscience, selon plusieurs).

En disant que le consentement a seulement été obtenu «ces dernières années», Yang Chunhua affirme aussi que Huang Jiefu lui-même a donc prélevé des organes sur des prisonniers non consentants, selon M. Schwarz.

«Huang Jiefu a été personnellement impliqué dans les prélèvements d'organes sur des prisonniers non consentants et dans le commerce d'organes avec des étrangers, puisqu'il était le chirurgien principal pour les transplantations de foie et le président du Collège médical Sun Yat-sen» en 2000, affirme M. Schwarz.

Selon un article de janvier 2000 du *South China Morning Post*, un médecin du Premier hôpital affilié à l'Université Sun Yat-sen avait déclaré à un journaliste qu'une «transplantation de foie pouvait être arrangée facilement et que le consentement n'était pas un problème. Il n'y a pas de disposition dans la loi chinoise pour que les prisonniers offrent leur consentement pour donner leurs organes».

À cette époque, le directeur de l'hôpital était Huang Jiefu.

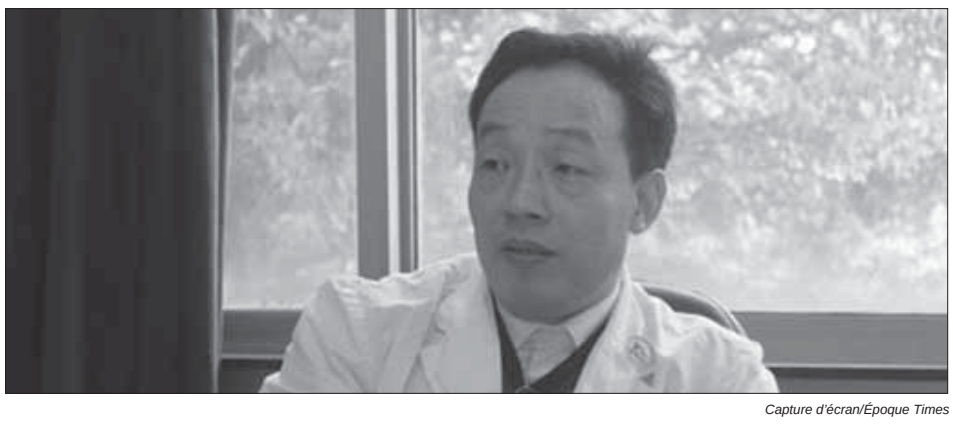
Dans une entrevue avec l'agence officielle Xinhua en 2010, M. Huang a dit : «C'était le Premier hôpital affilié Sun Yat-sen qui m'a fait grandir, ce sont mes expériences à cet hôpital qui ont fait de moi l'homme que je suis aujourd'hui.»

«Cet homme – impliqué personnellement dans tous ces crimes, avec aussi plus des 500 transplantations de foie qu'il a réalisées – a reçu des prix de la Transplantation Society et de l'Université de Sydney», déplore M. Schwarz. La Transplantation Society n'a pas répondu à une question envoyée par courriel au sujet du prix.

L'Université de Sydney a accordé en 2008 le statut de professeur honoraire à Huang Jiefu et à nouveau en 2011, en dépit des objections des experts locaux et internationaux. L'université s'est portée à la défense de M. Huang en avril dernier, affirmant qu'il était «un opposant des prélèvements d'organes sur des prisonniers exécutés depuis 2005».

L'Université de Sydney et Dr Francis L. Delmonico, le président de la Transplantation Society, n'ont pas répondu à de nombreuses requêtes pour commenter si leur position sur les réalisations de Huang Jiefu et son rôle dans le système de transplantation chinois avait changé à la suite des révélations de Yang Chunhua.

«Ces prix et cette coopération devraient être révoqués», estime M. Schwarz. «Autrement, ils vont endommager la crédibilité éthique de la médecine de transplantation partout dans le monde.»



Capture d'écran/Époque Times

Yang Chunhua, directeur de l'Unité des soins intensifs du Premier hôpital affilié à l'Université Sun Yat-sen, a admis que le régime chinois a prélevé des organes sur des prisonniers non consentants.

Analyse

Sotchi 2014 et la question du boycottage

Pim Verschuuren et
Carole Gomez
Affaires-stratégiques.info

Alexey Druzhinin/AFP/Getty Images

Le président russe, Vladimir Poutine, et le premier ministre, Dmitri Medvedev, en visite à un site des Jeux de Sotchi en février 2011.

Dans le cadre des tensions actuelles entre la Russie et les États-Unis, un parlementaire américain a récemment appelé au boycottage des Jeux olympiques de Sotchi 2014[1]. La ministre de la Justice allemande a également appelé au boycottage pour protester contre une nouvelle loi russe interdisant la propagande homosexuelle[2], alors qu'une pétition a été déposée au Comité international olympique (CIO) pour les mêmes raisons[3]. Au fur et à mesure qu'approcheront les JO de Sotchi (prévus en février 2014), les voix appelant à un boycottage devraient se multiplier. Plusieurs raisons pourraient être avancées, mais les principales sources de protestations devraient être la situation des droits de l'homme en Russie, la politique de «pacification» dans le Caucase Nord et le soutien russe au régime syrien.

Cette campagne n'est pas sans rappeler les mois précédant les JO de Pékin 2008, pendant lesquels de nombreux représentants des sociétés civiles, relayés par des personnalités politiques du monde entier, appelaient au boycottage afin que l'événement sportif ne soit pas instrumentalisé par le régime chinois, autoritaire et non démocratique.

Pourtant, organiser un boycottage est aussi une forme d'instrumentalisation de l'événement sportif. Le boycottage est une arme politique (parmi d'autres) qui a déjà été utilisée par un État ou un groupe d'États. Notons par exemple que l'URSS avait boycotté les Jeux jusqu'en 1952, car les Soviétiques ne voulaient pas participer à une «pratique bourgeoise»[4]. En 1976, 25 pays africains refusent de se rendre aux Jeux de Montréal pour protester contre la présence de la Nouvelle-Zélande, dont l'équipe de rugby avait réalisé une tournée controversée dans l'Afrique du Sud ségrégationniste quelques semaines plus tôt. Ici, le boycottage est autant une mesure de rétorsion qu'un message politique.

Lorsque l'URSS envahit brutalement l'Afghanistan la veille de Noël 1979, le président américain Jimmy Carter est mis sous pression. Au niveau interne, sa campagne de réélection débute alors, et au niveau international, les avancées de l'URSS depuis 1975 menacent l'équilibre de la guerre froide. En mettant un pied dans un pays stratégique, l'URSS force le président américain à agir. Plusieurs mesures de rétorsion seront entreprises, dont le boycottage des Jeux de Moscou, à l'été 1980. Le boycottage et les autres sanctions sont une façon de forcer le régime soviétique à revenir sur ses actes.

L'entreprise échouera, puisque l'URSS restera en Afghanistan jusqu'en 1989. De plus, la campagne de boycottage américain s'avérera plus compliquée qu'escomptée, l'administration Carter ayant sous-évalué l'indépendance politique du monde olympique. En effet, les Comités nationaux olympiques sont tenus par le CIO de ne pas obéir aux injonctions politiques[5]. Finalement, de nombreuses délégations du bloc occidental, dont le Royaume-Uni, la France, l'Italie ou l'Australie, se rendront à Moscou, malgré les efforts de dissuasions américains. Quant au boycottage des JO de Los Angeles de 1984 par de nombreux pays du bloc communiste, il n'est rien d'autre qu'une réponse à celui de 1980.

Aujourd'hui, la question du boycottage se pose de manière différente. Certes, plus la compétition sportive est populaire et établie, plus le message et l'arme du boycottage apparaissent efficaces. Néanmoins, devant l'universalisation des grandes compétitions sportives et leurs enjeux économiques et politiques colossaux, la possibilité pour un gouvernement d'empêcher ses athlètes de concourir est devenue extrêmement difficile. Contraindre des athlètes à rater l'événement de leur vie, au nom de la protection des droits de l'homme, peut même paraître contradictoire. C'est aussi pourquoi Jimmy Carter n'a réussi que difficilement à forcer la délégation sportive nationale à refuser d'aller en URSS, et que Margaret Thatcher, elle, n'y est pas parvenue.

Si l'on peut désormais écarter les grands boycottages de la part des sportifs, la question se recentre autour des personnalités politiques qui choisissent de ne pas se rendre aux représentations comme les cérémonies d'ouverture. Ainsi, de nombreux hommes et femmes politiques ont refusé de se rendre à l'Euro 2012 pour afficher leur désaccord vis-à-vis du gouvernement et du système judiciaire ukrainien. Cette pratique peut néanmoins se heurter aux intérêts étatiques. En effet, malgré certaines tensions avec le pays hôte et les nombreux appels au boycottage, les principaux chefs d'État «occidentaux» étaient présents pour l'ouverture des Jeux de Pékin en 2008. Les dégâts potentiels d'une politique de la chaise vide sont trop importants au regard des intérêts économiques et politiques à préserver, surtout en ce qui concerne les grandes puissances comme la Chine ou la Russie.

C'est pourquoi un boycottage d'envergure des Jeux de Sotchi est a priori à écarter, même si la question va revenir sur le devant de la scène d'ici février. Des personnalités politiques, au gré de leurs intérêts personnels liés à leur image, vont s'afficher comme des partisans au boycottage, mais on peut douter qu'un boycottage d'État(s) ne voit le jour.

L'expérience chinoise a montré que les Jeux ne servent pas automatiquement de catalyseur de réformes de fond dans un régime autoritaire, au contraire des arguments du CIO qui, face aux critiques, avait défendu le choix de Pékin en affirmant que les Jeux allaient contribuer à l'ouverture du régime. Cinq ans après JO chinois, il est difficile d'approuver l'argument du mouvement olympique. Il devrait en être de même pour la Russie. À l'inverse, l'utilisation dans l'histoire du boycottage comme arme politique n'a jamais montré son efficacité, aucune des tentatives n'ayant concrètement débouché sur une inflexion du pays hôte.

1. Graham : US should consider Olympic boycott over possible Snowden asylum, *NBC news, 17 juillet 2013.*
2. Propagande gay : une ministre allemande suggère de boycotter les JO de Sotchi, *RIA Novosti, 6 août 2013.*
3. JO de Sotchi : remise d'une pétition au CIO contre la loi antigay russe, *BFMTV, 7 août 2013.*
4. Pascal Boniface, JO Politiques, *Paris, Jean-Claude Gawsewitch, 2012, p. 87.*
5. Selon l'article 27.6 de la Charte olympique : «Les CNO doivent préserver leur autonomie et résister à toutes les pressions, y compris, mais sans s'y restreindre, les pressions politiques, juridiques, religieuses ou économiques qui pourraient les empêcher de se conformer à la Charte olympique.»

L'ex du dictateur nord-coréen exécutée

Jack Phillips
Époque Times

On rapporte que Hyon Song-wol, l'ex-petite amie du dictateur nord-coréen Kim Jong-un, est passée devant le peloton d'exécution.

Hyon était parmi douze musiciens et chanteurs à avoir été arrêtés le 17 août. Ils ont été exécutés devant des membres de leurs familles qui ont été forcés d'observer la scène. Ces derniers ont été envoyés dans des camps de concentration par la suite, rapporte le *Chosun Ilbo*.

La source du quotidien, habitant dans le pays communiste isolé, a indiqué que certaines des victimes étaient en possession de bibles et qu'ils étaient tous décrits comme étant des dissidents politiques.

«Ils sont passés au peloton d'exécution alors que des membres de l'orchestre Unhasu et des groupes de musique Wangjaesan et Moranbong ainsi que leurs familles observaient», a rapporté le *Chosun Ilbo*.

Hyon Song-wol était une chanteuse avec l'orchestre Unhasu et elle était reconnue pour son interprétation de succès du canon propagandiste nord-coréen.

Elle a été accusée d'avoir produit et vendu des vidéos contenant de la pornographie. Toutefois, des rapports indiquent que les accusations ont peut-être été fabriquées pour des raisons politiques.

Il y a environ une décennie, Kim Jong-un et Hyon Song-wol se fréquentaient, mais Kim Jong-il n'approuvait pas cette relation. Ils ont donc été obligés de se laisser, mais des rumeurs laissaient entendre qu'ils se voyaient encore, selon le *Korea Joongang Daily*.

L'épouse de Kim Jong-un, Ri Sol-ju, a déjà fait partie du même orchestre Unhasu.

Selon le *Chosun Ilbo*, une source a rapporté que «Kim Jong-un élimine brutalement quiconque est perçu comme remettant en question son autorité».

Toshimitsu Shigemura, professeur à l'Université Waseda de Tokyo, a commenté au *Daily Telegraph* que Mme Hyon avait été exécutée pour des «raisons politiques».

«Si ces personnes n'ont produit que des films pornographiques, alors il serait impossible de croire qu'elles aient été exécutées pour cela», estime-t-il. «Ou, puisque l'épouse de Kim faisait autrefois partie du même groupe, il est possible que ces exécutions soient davantage reliées à l'épouse de Kim», a-t-il ajouté.

Capture d'écran de YouTube

Hyon Song-wol, l'ex-petite amie du dictateur nord-coréen Kim Jong-un

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 **145 400 000** 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

VI. LA DÉGÉNÉRATION DE LA SECTE PERVERSE PCC

La secte PCC gouverne principalement en s'opposant à la nature humaine et aux principes du ciel. Le PCC est connu pour son arrogance, l'importance qu'il s'attribue, son égoïsme et ses agissements cruels. Il amène constamment des désastres au pays et à la population, mais n'admet jamais ses erreurs et ne révèle jamais au peuple sa véritable nature. Le PCC n'a jamais hésité à changer ses slogans et ses étiquettes, qui sont considérés par le PCC comme des moyens de maintenir son contrôle. Il fera tout pour garder le pouvoir, avec un mépris total de la moralité, de la justice et de la vie humaine.

L'institutionnalisation et l'action de cette secte perverse dans la société vont l'amener à son effondrement. La centralisation du pouvoir a eu pour conséquence de réduire au silence l'opinion publique et de détruire tous les mécanismes de contrôle, ne laissant rien qui pourrait empêcher le PCC de glisser dans la corruption et vers la désintégration.

Aujourd'hui, le PCC est devenu le plus grand «parti de détournement de fonds et de corruption» dans le monde. Selon des statistiques officielles chinoises, au cours des 20 dernières années, parmi les 20 millions de fonctionnaires, d'employés ou de cadres du Parti ou du gouvernement, 8 millions ont été déclarés coupables de corruption et ont fait l'objet de mesures disciplinaires ou de sanctions selon les règlements du Parti ou du gouvernement. Si les fonctionnaires corrompus non identifiés sont aussi pris en compte, on estime à plus des deux tiers les fonctionnaires corrompus du Parti et du gouvernement, dont seule une petite partie a fait l'objet d'enquête et de dénonciation.

Garantir des bénéfices matériels au moyen de la corruption et de l'extorsion est devenu la plus grande force de cohésion qui assure l'unité du PCC aujourd'hui. Les fonctionnaires corrompus savent que sans le PCC, ils n'auraient aucune occasion de faire fructifier leurs intérêts personnels, et que si le PCC chutait, non seulement ils perdraient leur pouvoir et leur position, mais ils feraient l'objet d'une enquête. Dans *La colère du Ciel*, un roman qui décrit les coulisses des fonctionnaires du PCC, son auteur Chen Fang, dans des mots qu'il fait prononcer à Hao Xiangshou, directeur adjoint d'un bureau municipal du PCC, divulgue le principal secret du PCC : «La corruption stabilise notre pouvoir politique.»

Le peuple chinois le voit clairement : «Si nous luttons contre la corruption, le Parti tombera; si nous ne luttons pas contre la corruption, la nation périra.» Pourtant le PCC ne risquera pas sa propre perte en luttant contre la corruption. Il tuera seulement quelques individus corrompus dans un sacrifice symbolique destiné à préserver son image. Cela lui permettra de prolonger sa vie de quelques années aux dépens d'un petit nombre de personnes corrompues. Aujourd'hui, le seul but de la secte perverse PCC est de garder le pouvoir et de gouverner sans la crainte de disparaître.

Immobilier

Kabania : une idée originale se transforme en succès d'entreprise

Nathalie Dieul
Époque Times

Une idée farfelue est venue à l'esprit de Mathieu Gibeault alors qu'il était dans une chambre d'hôtel miteuse de New Delhi en Inde : offrir un hébergement dans des cabanes sur pilotis, en pleine forêt québécoise. Farfelue? Pas tant que ça si l'on en croit l'engouement de tous pour ce projet, et le succès instantané qu'a connu l'entreprise Kabania depuis le jour de son ouverture.

À l'époque, Mathieu Gibeault avait vendu son entreprise de photographie, «et il est parti pour un voyage en Inde pendant cinq mois, un peu pour se retrouver, pour chercher une nouvelle vocation», raconte son associée Marie-Christine Tremblay. Et c'est là, en Inde, dans une petite chambre d'hôtel de New Delhi qui était loin de ressembler à celle de ses rêves, qu'il a imaginé Kabania.

« C'est un peu comme du camping. Les gens ont le goût aussi de se retrouver en gang, mais en même temps de pouvoir être dans son petit cocon. »

Il possédait déjà la maison à côté du site de Kabania, juste à côté de l'immense forêt Ouareau et de la rivière Dufresne. La magnifique forêt Ouareau étant sur les terres de la couronne, Mathieu a donc commencé par faire une demande de location auprès du ministère des Ressources naturelles et de la Faune. Puis, il a proposé à son amie Marie-Christine Tremblay d'embarquer dans le projet à titre d'associée. Dans la tête de Mathieu, c'était vraiment un projet plus petit, ouvert l'été seulement.

L'idée de départ, trouvée en 2007, a été développée par les deux voyageurs au sens artistique développé – Marie-Christine était maquilleuse artistique de profession et Mathieu, photographe. Les cabanes ouvertes seulement l'été ont finalement été conçues pour accueillir les visiteurs en toutes saisons grâce à un bon poêle à bois disponible dans chaque maisonnette. Les voyages des deux jeunes entrepreneurs ont imprégné l'atmosphère rêvée puis réalisée de Kabania : hamac sous chaque cabane, coussins colorés pour s'asseoir par terre dans la salle commune, etc.

Deux phases de construction

La première phase de construction a duré deux ans et demi. Il s'agissait de neuf cabanes sur pilotis perchées à trois mètres du sol ainsi qu'un bâtiment commun offrant un bloc sanitaire, une cuisine partagée tout équipée, une salle commune et une terrasse. Les cabanes se veulent une sorte de camping de luxe : à la fois simples et confortables, elles disposent d'un lit à deux places et de deux lits à une place en mezzanine.

Dès l'ouverture en juillet 2011, le succès est retentissant : 94 % de taux d'occupation pendant le premier été, une moyenne de 64 % pour la première année alors que le taux d'occupation moyen dans la région de Lanaudière est de 28 % seulement.

Très vite, une deuxième phase de développement est entamée : les Cabanitas. Ces petites cabanes sont littéralement perchées dans les arbres à près de cinq mètres du sol. L'aménagement intérieur est minimaliste : un lit à deux places sous un toit, et une galerie. L'aire commune de ce secteur est axée sur le plein air avec une cuisine et une aire de feu où «tout le monde se retrouve». Ce secteur n'est ouvert que quelques mois par an, puisque les Cabanitas ne sont pas équipées de poêle à bois.

Des subventions

Le projet étant très écologique – bois recyclé, éclairage des cabanes sur pilotis à l'énergie solaire par exemple – et situé dans une région à fort potentiel touristique mais peu développé pour le moment, les jeunes entrepreneurs ont bénéficié de plusieurs subventions. «On a eu de l'aide de Développement économique Canada, du CLD, de Tourisme Lanaudière aussi. Ils ont un fonds pour le développement», précise Marie-Christine Tremblay. En effet, le Fonds de développement de l'offre touristique (FDOT), à lui seul, a subventionné 40 % du projet. Ils ont obtenu cette subvention à nouveau pour agrandir avec la section des Cabanitas.

Nathalie Dieul/Époque Times

La première phase de Kabania, inaugurée en 2011, était composée de neuf cabanes sur pilotis comme celle-ci. Trois d'entre elles ont une vue directe sur la rivière que l'on peut traverser par un pont piétonnier pour accéder aux 120 km de sentiers de la Forêt Ouareau.

Kabania

Le pavillon commun de la section des Cabanitas (ouverte de mai à octobre) offre un espace de cuisine, un bloc sanitaire et un pavillon équipé d'un poêle à bois. Un espace pour un feu de camp est situé à proximité.

Kabania

L'intérieur du pavillon commun des cabanes sur pilotis permet de se sentir en voyage dans une *guest-house* d'Amérique latine ou d'Asie, avec ses hamacs et ses coussins colorés pour s'asseoir par terre.

Bouche-à-oreille

Le succès presque instantané de Kabania a commencé grâce à plusieurs articles qui ont été écrits sur cette entreprise originale et quelques festivals où les copropriétaires se sont rendus pour présenter leur petit coin de paradis. Ils ont fait une seule publicité conjointe avec le spa la Source Nordique de Rawdon. Ensuite, c'est uniquement le bouche-à-oreille qui a rempli leur carnet de réservations. «On demande chaque fois, quand on remplit la fiche client, où ils ont entendu parler de Kabania, et la plupart du temps c'est du bouche-à-oreille. Je dirais à peu près 75 %», explique Marie-Christine.

Selon elle, les gens se sentent bien à Kabania, ils apprécient le fait de se sentir autonome dès leur arrivée à la cabane d'accueil où il n'y a personne. Ils y récupèrent une clé et une carte pour trouver leur maisonnette perchée. Ils retrouvent cette ambiance très *backpackers* des *guest-houses* d'Amérique latine et d'Asie. «C'est un peu comme du camping. Les gens ont le goût aussi de se retrouver en gang, mais en même temps de pouvoir être dans son petit cocon.»

Une qualité de vie

Selon la copropriétaire, «c'est surtout une vie qu'on s'est forgée». L'entreprise permet aux deux entrepreneurs de continuer à beaucoup voyager. Kabania est fermée en novembre. «Le fait que Mathieu et moi on ne soit pas un couple, ça aide aussi, lui prend ses congés, moi je prends mes congés. Quand on est un couple, on veut avoir les mêmes congés. Là, c'est parfait. C'est vraiment une qualité de vie qu'on avait le goût d'avoir.» Mathieu a en effet un endroit rêvé pour y élever son bébé avec sa conjointe. Marie-Christine, elle, reconnaît qu'elle est aussi une fille de ville, bien contente d'y retourner de temps à autre, mais «en même temps on est tellement bien ici!».

Développement?

Actuellement, les jeunes entrepreneurs sont en train de terminer ce qui sera probablement la dernière cabane de Kabania, appelée «Kaboum» : une cabane sur pilotis pouvant accueillir six personnes, l'été uniquement. Probablement la dernière du site Kabania, confie Marie-Christine Tremblay. En effet, on sent bien que les deux entrepreneurs qui ont déjà «un beau projet rentable» cherchent à préserver cette qualité de vie exceptionnelle.

Pour plus d'informations : www.kabania.ca *ou téléphonez au : 819 424-0721*
Kabania est situé à Notre-Dame-de-la-Merci, dans Lanaudière, à 90 minutes au nord de Montréal.

Le grand maître

Arts martiaux sublimes

MARK JACKSON
Époque Times

Bruce Lee est le Elvis du Kung Fu. Il demeure, dans la mémoire collective, l'icône qu'il était en 1974. On connaît Bruce. Bruce nous appartient. Mais qui a enseigné à Bruce? Le grand maître de Kung Fu, Ip Man.

Bien que deux films aient été faits sur Ip Man, *Le grand maître* de Wong Kar Wai, mettant en vedette Tony Leung Chiu Wai et Zhang Ziyi, fait de Ip Man un nom que tout le monde reconnaîtra, pas très loin de son protégé électrisant, Bruce le tout-puissant.

L'histoire se déroule entre 1930 et 1952. Elle commence avec la vie de Gong Yutian (Wang Qingxiang), un maître de Kung Fu du Nord prêt à prendre sa retraite. Il a une fille, Gong Er (Zhang Ziyi), qui est maître suprême à sa manière.

La région du Sud choisit Ip Man pour la représenter. Pour bien le former (il s'agit de la portion du film la plus entraînante), plusieurs maîtres accomplis de différentes écoles lui transmettent l'essence unique de chacune de leurs pratiques.

À une époque meurtrière, comptant partout de dangereux experts en arts martiaux, chacun se doit d'être vigilant. Et, à travers tout cela, se tient Ip Man, qui personnalise une figure qui avait une envergure sur le plan moral.

Le visage d'Ip Man brille par sa chaleur, son humilité et sa compassion. L'acteur Tony Leung, le polyvalent comédien aux traits avenants et apaisants, est tout bien choisi pour ce rôle.

La cinématographie est merveilleuse, elle est à couper le souffle et les arts martiaux rassasient le spectateur. Fait intéressant, il a été demandé à tous les acteurs, d'étudier le Kung Fu pendant trois ans avant le début du tournage du film.

Les aficionados du genre cinématographique Wuxia (films avec des héros pratiquants les arts martiaux) seront comblés. Le film comporte des éléments magiques, mystiques : des maîtres volent dans les airs, des coups de pied finissent par s'enfoncer dans le fer, des pierres deviennent poussière et des ondes de choc composées d'énergie sont propulsées.

Films Séville

Ip Man (Tony Leung) est le légendaire maître de Kung Fu dans le film d'action dramatique *Le grand maître*.

Néanmoins, peut-être y a-t-il un peu trop de scènes ralenties lors des séquences sous la pluie, de lents essorages de serviettes dans le bain : trop d'effets au ralenti en général, accompagnés d'une lourde musique jouée au piano.

La reconstitution historique des décors et des costumes est magnifique.

La toujours plus belle Zhang Ziyi fait du mandarin une musique.

Le film qui devait originellement durer quatre heures a dû être écourté à 2 h 10 pour la consommation du public. L'aspect narratif en est affecté.

Tout le monde a entendu parler du *qi*. Le Kung Fu en Chine est le «Gonfu». Le style de combat éclectique de Bruce Lee, le «Jeet Kune Do», a été développé après avoir jeté par-dessus bord le «Chun kung fu» d'Ip Man et c'est une tendance générale dans les arts martiaux modernes. Cela pourrait expliquer pourquoi le MMA moderne (modern mixed-martial arts) n'implique plus d'énergie du *gong*.

Traditionnellement, en Chine, on parlait de *gong* (énergie plus élevée que le *qi* engendrée par le corps d'un pratiquant d'arts martiaux) qui est seulement développé quand une forme d'art demeure pure et lorsque l'artiste s'élève à l'aide de hauts standards de moralité. C'est aussi considéré comme une forme de purification et d'élévation spirituelle.

Bruce Lee est peut-être bien plus populaire qu'Ip Man, mais le grand maître était celui qui possédait le *gong*!

Films Séville

Le Rasoir (Chang Chen) est un maître pratiquant la forme explosive de Kung Fu appelée «Baji».

Closed Circuit

Savoir tenir l'intelligence en haleine

MATHIEU CÔTÉ-DESJARDINS
Époque Times

On pourrait penser que *Closed Circuit* est tiré d'un polar best-seller international, mais il n'en est rien. C'est plutôt la rencontre du scénariste Steven Knight (*Loin de chez eux*, *Eastern Promises*) et du réalisateur John Crowley (*Boy A*, *Intermission*) qui donne cette impression. Le résultat qui en découle est tout aussi bon que la lecture d'un livre à succès, en plus d'interpeller l'intelligence du spectateur.

Alors qu'ils sont à la défense d'un procès pour terrorisme, deux avocats (Eric Bana et Rebecca Hall) voient leur loyauté mise à rude épreuve et leur vie devenir très précaire.

L'idée de conjuguer trois genres cinématographiques, soit la fiction juridique, celle traitant de terrorisme et une autre d'espionnage, est captivante. Ces thématiques ont été déjà abondamment développées au cinéma, tout comme à la télévision, mais ont souvent été traitées individuellement. Ajouter à cela deux avocats, anciens amants, qui ne peuvent entrer en contact professionnellement l'un avec l'autre, mais qui devront outrepasser cette règle afin de garder la vie sauve, apporte un élément dramatique de plus. Voilà plus d'une raison de se rapprocher d'un grand écran près de chez soi pour le voir. Sans reluire comme un rare bijou du 7e art, on sait tout de même qu'on a droit à un film qui a des standards élevés sur plusieurs plans.

Le rythme n'est pas celui d'un film à la Jason Bourne et encore moins *Enemy of the State*.

Que ce soit sur l'affiche ou dans la bande-annonce, on vend *Closed Circuit* comme un film à sensations fortes où la surveillance est omniprésente et partie prenante du film. Bien que Londres soit véritablement l'une des villes les plus surveillées dans le monde, il ne s'agit pas de l'enjeu majeur du film. Cette distorsion entre l'intention de promotion des producteurs et le contenu réel du film a le potentiel d'en décevoir plus d'un. Le rythme n'est pas celui d'un film à la Jason Bourne et encore moins *Enemy of the State*. C'est comme si la promotion était américaine, mais le contenu britannique. Cela a un certain sens étant donné qu'il s'agit d'une coproduction États-Unis/Royaume-Uni.

Films Séville

Martin Rose (Eric Bana), devient de plus en plus suspicieux tout au long du film *Closed Circuit*.

Closed Circuit gagne des points dans son minimalisme, où les bonnes idées remplacent les millions investis dans les explosions. La première scène en est un exemple avec toutes ces perspectives de caméra de sécurité dans un style différent de la série télévisuelle américaine 24. Au lieu de séquences pompeuses et dispendieuses, on a droit par exemple à des rebondissements en voix hors champ devant de longs panoramiques de Londres à vol d'oiseau. La couverture va davantage du côté d'une histoire bien racontée que du divertissement éclatant.

Rebecca Hall (*Vicky Cristina Barcelona*, *Iron Man 3*) et Eric Bana (*Hanna*, *Munich*) font un excellent duo au jeu modéré. Ils apportent avec grande aisance une palette d'émotions comprimées alors qu'ils font face à plusieurs vérités accablantes, mais étant restreints à ne pouvoir agir dans l'immédiat. On sent bien aussi leurs craintes d'être suivis et observés.

Jim Broadbent (*Cloud Atlas*, *Gangs of New York*) joue le procureur général dans le long métrage. Difficile d'oublier ses derniers personnages dans *Cloud Atlas*, passant du loufoque à la personnalité austère. Dans *Closed Circuit*, c'est comme s'il mêlait les deux, ce qui crée un effet vraiment accrocheur. Il oscille entre le sinistre personnage et le fonctionnaire sympathique. Anne-Marie Duff (*Nowhere Boy*, *Notes on a Scandal*) joue aussi deux personnalités contradictoires avec grande acuité. Un bon film d'espionnage a besoin de talents et de personnages du genre. Riz Ahmed (*The Reluctant Fundamentalist*, *We Are Four Lions*) réussit aussi à faire monter d'un cran le suspense avec son jeu intriguant.

Le lien romantique entre les personnages de Hall et de Bana est subtil et prouve la sophistication britannique du scénario. Leur rapprochement inévitable dans le film ne finit pas dans un lit ou par un baiser impulsif et sauvage. On a plutôt confié aux acteurs le soin de manifester leur grande attirance par des regards, des gestes précis, quelques fois insérés dans des retours en arrière. Encore ici, on lève la barre en ce qui concerne la qualité globale.

On peut relever le souci de la direction photo lors de l'ouverture de plusieurs scènes. Elle permet notamment de croire qu'on se situe en Angleterre et que de grandes choses s'y trament. Tout cela par l'attention mise, entre autres, sur la grandeur de l'architecture de la capitale du Royaume-Uni.

Plus que tout, il ne faut pas manquer *Closed Circuit* pour son rappel des jolies perruques portées par les avocats et le juge à la cour britannique et leur appellation «My Lord» pour leur supérieur!

Films Séville

Claudia Simmons-Howe (Rebecca Hall) sent, dès le début d'un nouveau procès qu'elle a accepté comme avocate, qu'il y a anguille sous roche.

Joseph Eid/AFP/Getty Images

Le 11 novembre 2011, à l'est de la capitale Tripoli, dans un pressoir à olives dans la ville de Zliten, un Libyen goûte de l'huile d'olive fraîchement pressée pour en vérifier la qualité.

Matthew Mirabelli/AFP/Getty Images

Une femme verse de l'huile d'olive sur le pain, le 4 octobre 2012 à Wardija, Malte. En raison du sol, du climat et parce que les olives sont pressées quand elles sont toujours très fraîches, l'huile d'olive maltaise est extrêmement faible en acidité.

Usages traditionnels de l'huile d'olive

Diane Zhang
Époque Times

L'huile d'olive est depuis longtemps l'ingrédient le plus important dans le régime méditerranéen. C'est un produit de santé séculaire. Au cours des dernières années, les gens du monde entier ont pris de plus en plus conscience de ses avantages, et les ventes ont augmenté de façon spectaculaire aux États-Unis ainsi qu'en Asie.

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) recommande officiellement que les personnes, de par le monde, adoptent le régime méditerranéen pour améliorer leur santé, et désigne l'huile d'olive, en particulier, comme la source de gras la plus saine de la planète.

Outre le fait de tremper son pain dans l'huile d'olive et son utilisation pour assaisonner la salade, il y a de nombreuses façons pour les Méditerranéens de l'employer. Voici dix façons traditionnelles d'exploiter l'huile d'olive pour être en meilleure santé :

1. Pour baigner un nouveau-né et apaiser une jeune mère

Baigner un nouveau-né dans l'huile d'olive l'apaise et nettoie doucement sa peau délicate. Une jeune mère peut aussi utiliser de l'huile d'olive pour soulager ses douleurs telle l'irritation de la peau attribuable à l'allaitement.

2. Comme boisson du matin

Certains producteurs d'olives boivent un flacon d'huile d'olive chaque matin. Beaucoup ont une longue vie. Prendre une cuillerée d'huile d'olive tous les matins peut apaiser l'estomac. Faire un bain de bouche, pendant quelques minutes, peut améliorer la santé dentaire.

3. Pour nourrir les cheveux

Pour les cheveux secs et abîmés, les mouiller un peu, appliquer de l'huile d'olive, couvrir avec un bonnet de douche et les maintenir dans ce bain d'huile chaude pendant 15 à 20 minutes, puis rincer l'huile. Ce traitement est recommandé chaque semaine.

4. Comme nettoyant et démaquillant

Les anciens Égyptiens, Grecs et Romains n'avaient pas de savon. Ils massaient leur peau avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle pénètre dans la peau, puis l'essuyaient pour enlever les impuretés et les peaux mortes.

L'huile d'olive peut servir de nettoyant pour le visage et de démaquillant pour les yeux, on en masse le visage et on l'enlève par la suite.

5. Comme un hydratant pour la peau

Frotter doucement l'huile d'olive sur les zones de peau sèche, y compris les mains, les pieds et tout le corps. Elle fonctionne mieux que la plupart des lotions.

6. Pour polir des meubles

Utiliser un chiffon humidifié avec de l'huile d'olive et appliquer l'huile sur des meubles en bois pour nettoyer et faire briller.

7. Pour lampe à huile

Dans l'Antiquité, l'huile d'olive était utilisée pour les lampes. Elle génère une agréable odeur sucrée lorsqu'elle est brûlée, c'est l'huile la plus propre pour les lampes.

8. Pour nettoyer le cuir

L'huile d'olive peut nettoyer et imperméabiliser les manteaux en cuir, les bottes, les ceintures, etc.

9. Pour faire briller la vaisselle

L'huile d'olive peut être utilisée pour faire briller les ustensiles en laiton et l'argenterie.

10. Comme huile de bain

Un peu d'huile d'olive dans le bain fonctionne comme une cure thermale, laissant la peau soyeuse et douce.

Les 5 principaux aliments provenant de Chine à éviter

Diana Zhang
Époque Times

Les scandales alimentaires chinois font les gros titres depuis des années. Allant de la mélamine mortelle dans les produits laitiers au miel nuisible, la Chine a longtemps permis aux produits alimentaires toxiques (et autres exportations dangereuses) de franchir ses frontières. La plupart des médias étrangers de même que les gouvernements du monde n'ont pas fait suffisamment d'efforts pour informer le public sur le fait que la nourriture en provenance de Chine peut être dangereuse et qu'elle est rarement inspectée. Les inspecteurs de la FDA (Food and Drug administration) n'examinent que 2,3 % de toutes les importations alimentaires. Ainsi, c'est aux consommateurs de protéger leur santé en faisant des choix intelligents sur ce qu'ils mettent dans leur assiette.

Voici les cinq principaux produits importés de Chine que vous devez surveiller :

1. Le tilapia

Le tilapia est un poisson souvent très apprécié. Dans tous les marchés alimentaires, on fait la promotion du tilapia avec un chef sur place et une dégustation gratuite. Les publicités télévisées sur le tilapia sont fréquentes. Pourtant, 80 % de l'arrivage du tilapia (621 millions de dollars par an) provient de Chine.

Il est bien connu, en Chine, que les pisciculteurs ne laissent pas leurs enfants manger les fruits de mer qu'ils produisent. Il y a quelques années un reportage en Chine évoquait le cas d'une jeune fille, vivant dans un village de pisciculture, qui a commencé à avoir ses règles à 7 ans, en raison des niveaux élevés d'hormones utilisées. Les pisciculteurs utilisent des antibiotiques puissants et des hormones de croissance pour garder le poisson vivant, souvent dans des conditions d'élevage révélant un manque chronique d'hygiène et une surpopulation.

2. La morue

Environ 51 % de la morue sur le marché américain provient de Chine, soit environ 114 millions de dollars par an. Ce qui est vrai pour le tilapia est également valable pour l'élevage de la morue.

3. Le jus de pomme

Si vous achetez un jus de pomme bon marché qui n'a pas très bon goût, voilà un produit qui a peut-être parcouru une grande distance, toute la route depuis la Chine. Environ 50 % du jus de pomme vendu aux États-Unis provient de la Chine, approximativement 1395 millions de litres par an.

Les résidus de pesticides sur les fruits, les légumes et les aliments transformés alors qu'ils entrent dans la chaîne alimentaire ont longtemps posé un problème. La Chine est le plus grand producteur de pesticides du monde. Elle n'a pas réussi à résoudre la question des résidus chimiques dangereux ou illégaux sur les denrées alimentaires : un fait mis en évidence par les taux maximaux élevés de résidus admissibles de la nation.

4. Champignons traités

Essayez de vous tenir à l'écart des champignons en conserve, 34 % des champignons traités proviennent de Chine, soit 102 millions de dollars par an.

5. L'ail

Il y a plusieurs façons pour l'ail d'intégrer toutes sortes de produits alimentaires transformés. Environ 31 % de l'ail, soit 352 millions de dollars par an, vient de Chine. Vous pouvez voir l'étiquette «produit biologique», mais en réalité il n'y a pas de tiers pour vérifier et certifier les produits «bio» en Chine. Pour faire un profit, n'importe qui peut étiqueter un produit comme «biologique».

L'information ci-dessus est basée sur les données de 2011, présentées le 8 mai 2013 oralement devant le Comité de la Chambre des Affaires étrangères, durant une audition sur la Menace des denrées alimentaires dangereuses, issues de Chine. Les importations alimentaires en provenance de Chine augmentent d'environ 7 % chaque année.

Si vous vous demandez dans quelle mesure ces produits alimentaires peuvent être dangereux pour votre santé, consultez les rapports sur la pollution de l'environnement en Chine.

Comprendre le problème de la pollution en Chine

Selon le *South China Morning Post*, «non moins de 70 % des rivières et des lacs en Chine sont pollués par les installations industrielles comme les usines chimiques et textiles». Récemment, les habitants de la province du Zhejiang, l'une des moins polluées en Chine, ont offert 300 000 yuans (50 000 $) pour voir les responsables gouvernementaux se baigner dans le cours d'eau local.

À Pékin, l'ambassade américaine rapporte des communiqués concernant la pollution atmosphérique toutes les heures. Les Américains, vivant à Pékin, ont besoin de cette information pour décider s'ils vont sortir ou non.

Il y a eu de nombreux rapports sur l'horrible pollution de l'air, de l'eau et du sol en Chine. Avec un tel niveau de pollution, il est presque impossible d'avoir des aliments sains.

AP Photo

Avis sur un rappel de certains produits de lait en poudre affichés pour les clients dans un supermarché de Shanghai, en Chine, le mardi 6 août 2013. Selon l'agence de presse officielle Xinhua, Hangzhou Wahaha Import & Export Co. Ltd, le groupe Shanghai Tangjiu Co. Ltd et Dumex Baby Food Co. Ltd basés à Shanghai ont commencé à rappeler et à sceller leurs produits en provenance de Nouvelle-Zélande, contenant de la protéine de lactosérum potentiellement contaminée.

AFP/Getty Images

Cette photo, prise le 5 juin 2013, montre des véhicules sous un smog épais à Pékin. La capitale a connu 46 jours de smog entre le 1er janvier et le 10 avril, le record de ces 60 dernières années, a annoncé le Centre National du climat.

Mike Clarke/AFP/Getty Images

Des militants de Greenpeace se tiennent devant des fruits contaminés au Bureau du département de l'alimentaire et de l'hygiène environnementale, lors d'une action de protestation à Hong Kong le 23 janvier 2007.

Nathalie Dieul/Époque Times

La vedette de la journée, impatiente de monter dans l'hélicoptère, a toujours aimé tout ce qui vole : oiseaux, papillons et libellules…

Nathalie Dieul/Époque Times

La dame à la bonne humeur contagieuse en compagnie de son intervenante aux Petits Frères : «Mon intervenante à moi, c'est la meilleure!»

Nathalie Dieul/Époque Times

Après le vol, Hélène Plourde remercie chaleureusement David Godment, chef pilote de l'entreprise Hélipsair, pour lui avoir offert un tour d'hélicoptère de 40 minutes le jour de ses 96 ans

Réaliser son rêve à 96 ans!

NATHALIE DIEUL
Époque Times

Mme Hélène Plourde ne pensait pas accomplir un de ses rêves de longue date le jour de ses 96 ans : faire un tour d'hélicoptère. Tout un concours de circonstances et plusieurs personnes au grand cœur ont permis à la charmante dame de réaliser ce rêve : une animatrice radio, un psychiatre ex-président du Collège des médecins du Québec, la conjointe d'un pilote d'hélicoptère et celui-ci, le chef pilote d'une entreprise d'hélicoptère, et bien sûr un bénévole ainsi qu'une intervenante des Petits Frères.

Née dans le quartier Rosemont, dans une famille de 12 enfants dont six ont survécu. «Il y avait de la vie chez nous.» Mme Plourde s'est mariée dans la même paroisse où elle avait été baptisée. Quatre années après son mariage, elle est partie vivre aux États-Unis avec son mari. «Quand j'ai dit à maman que je m'en allais en Californie, elle a dit «mais c'est trop loin, c'est au bout du monde!». J'ai demeuré 49 ans aux États-Unis.» Elle a eu un bon mari, mais aucun enfant.

Comme bien des personnes âgées, elle s'est retrouvée seule après la mort de son mari. «Je suis toute seule au monde. J'ai des neveux, des nièces, mais je ne les vois pas beaucoup. Ils ont tous leur famille, ils ont tous leurs occupations.» Puis, il y a huit ou neuf ans, elle a eu la chance de connaître les Petits Frères, une association qui, grâce à une solide équipe de bénévoles, accompagne les personnes âgées seules contre l'isolement, devenant leur famille. «Mes Petits Frères, c'est ma famille. Ils m'ont acceptée et moi je les ai embrassés. C'est incroyable tout ce qu'ils font pour nous faire plaisir! C'est extraordinaire, ce sont des porteurs de bonheur!»

Un certain 15 juillet

Tout a commencé le 15 juillet par un coup de téléphone des Petits Frères. Ce jour-là, ils ont demandé à Mme Plourde si elle était libre le lendemain pour participer, par téléphone, à une émission de radio sur le thème *Trouvez-vous qu'on abandonne trop facilement nos aînés.* «J'ai été surprise!», se souvient la dame toute pimpante qui n'avait pas le choix de rester à la maison parce qu'elle s'était fracturé le pied.

Au cours de l'émission à la radio 98,5, Mme Plourde a charmé non seulement l'interviewer et Dr Yves Lamontagne qui participait à l'émission, mais également plus d'un auditeur. Parmi eux, Valérie Ménard, conjointe d'un pilote de la compagnie d'hélicoptère Hélipsair, a été particulièrement touchée et émue par les propos de cette dame à la vivacité rare qui rêvait de faire un tour en hélicoptère. Dès que Dr Lamontagne a lancé un appel aux auditeurs, proposant à qui le désirait de permettre à Mme Plourde de réaliser son souhait, Valérie Ménard a appelé son conjoint, qui a de son côté parlé à son patron, David Godment. Celui-ci a tout de suite accepté de prendre gratuitement Hélène Plourde à bord d'un de ses hélicoptères.

Il faut mentionner que Mme Plourde avait aussi précisé lors de l'émission qu'elle célébrerait son 96e anniversaire le 30 juillet. C'est donc cette date qui a été retenue pour l'envolée mémorable.

Pour être certain d'avoir du beau temps cette journée et faire changer les risques d'orages prévus par la météo pour les remplacer par un beau ciel bleu, la fêtée a utilisé une astuce que l'on utilisait il y a longtemps, et elle l'a adapté à la réalité de la vie moderne. À l'époque, pour les grandes occasions comme les mariages ou les baptêmes, il fallait accrocher son chapelet à une corde à linge. N'ayant plus de corde à linge, l'amusante Mme Plourde a mis son chapelet dans sa sécheuse, et ça a fonctionné!

Le grand jour

Au matin du 30 juillet, André Hardy, bénévole depuis 13 ans aux Petits Frères, est parti en voiture de Longueuil pour passer chercher Hélène Plourde à son domicile de Montréal-Nord pour l'amener à Mirabel. Aucun signe de nervosité chez la vieille amie, aussi excitée qu'un enfant devant un gros cadeau : «Je ne suis pas nerveuse, je suis heureuse!», s'exclame-t-elle.

C'est dans la bonne humeur générale et les rires que la Grande Amie, dont on oublie facilement l'âge tellement son esprit est vif et rempli d'humour, a été escortée jusqu'à l'hélicoptère. Elle était entre son bénévole de la journée, André Hardy, et son intervenante des Petits Frères, Céline Staines, lorsqu'on lui a demandé de choisir une troisième personne pour l'accompagner en vol, en plus du Dr Lamontagne.

Mme Plourde ne pouvait pas choisir entre les deux personnes qui l'escortaient : ils ont donc tiré à pile ou face. Le sort a décidé que ce serait son intervenante qui volerait avec elle. Celle-ci était bien plus nerveuse que la dame de 96 ans, mais a accepté et apprécié le fabuleux cadeau.

Celle qui avait rêvé de faire un tour d'hélicoptère «depuis le premier hélicoptère que j'ai vu dans le ciel» a fini par s'envoler pour un tour de 40 minutes au-dessus de Montréal, à 1500 pieds d'altitude. «J'ai vu la maison où je suis née, c'était tout proche du Jardin botanique, je suis passée au-dessus de ça! C'était beau! C'est formidable. Tout m'a frappé! On est tellement confortable, le soleil ne nous nuit pas, et là on part. Je n'ai pas eu mal au cœur, rien!»

La dame qui a toujours adoré tout ce qui vole – les oiseaux, les papillons – était certaine qu'elle allait aimer son vol en hélicoptère. Après avoir réalisé ce rêve, elle s'est exclamée : «C'était encore mieux que ce que j'avais anticipé!»

Secret de longévité

La philosophie de Mme Plourde explique sa vitalité, son dynamisme et son enthousiasme : «La vieillesse, ce n'est pas le nombre d'années qui s'accumulent. C'est la perte de ton idéal, la perte de tes rêves. Si tu perds ça, tu vieillis, tu vieillis parce que tu n'as plus rien qui te supporte, tu n'as plus rien que tu penses que tu peux faire dans ta vie, donc tu t'assois dans ta chaise berçante. Tu te berces, mais tu ne vas nulle part, tu restes là donc tu vieillis! Ne fais pas ça!», me conseille-t-elle en me tenant chaleureusement le bras.

Des rêves, en a-t-elle encore après avoir accompli celui-là? Bien évidemment, et pas n'importe quels rêves. L'un d'eux n'est rien d'autre que de sauter en parachute! Un autre semble assez facile à réaliser à la première apparence : «Si j'ai la chance quand j'aurai 97 ans, ou 98, ou 100, je ne suis jamais allée en train!» Pourtant, la dame à la bonne humeur contagieuse voit grand : elle aimerait tout simplement aller jusque dans l'Ouest canadien en train. Il faut dire qu'elle a été très touchée par un documentaire au Imax sur la construction de la ligne de chemin de fer, avec tous les travailleurs chinois qui sont morts pour la construire. Alors, pourquoi pas? Si quelqu'un entend son appel, souvenez-vous que son anniversaire est le 30 juillet! «Peut-être quand j'aurai 100 ans?», lance-t-elle…

Pour être bénévole ou pour référer une personne âgée seule : les Petits Frères www.petitsfreres.ca *ou 514 527-8653*
La compagnie Hélipsair de Mirabel propose des tours d'hélicoptère, des formations de pilotes et bien d'autres services qui ont rapport avec l'hélicoptère : 450 435-4267

Les recherches sur le cerveau, une piste pédagogique en Grande-Bretagne

RACHELI HIBBEN
Époque Times

LONDRES – Actuellement, il est communément admis que notre cerveau connaît des changements et poursuit son développement tout au long de notre vie selon un phénomène nommé «plasticité cérébrale».

De nombreux produits commerciaux prétendant nous faire atteindre des prouesses sophistiquées sur le plan des modes d'apprentissage avec leurs méthodes *brain-based* (littéralement : basées sur le cerveau) ont envahi les marchés. Ces produits n'apportent cependant pas une réponse à la hauteur de ce qu'ils promettent. Par la suite, certains chercheurs ont admis qu'ils n'avaient pas de véritables fondements scientifiques, laissant nombre de sceptiques, sur le rôle de la neuroscience pour nous éclairer sur le sujet.

Cependant, grâce à la croissance continuelle du développement de nos connaissances sur le fonctionnement de notre cerveau, les professeurs et chercheurs en neurosciences s'y intéressent toujours de près, soutenus par des capitaux de plus en plus nombreux.

Hannah Smith, étudiante en doctorat au Collège Goldsmiths de l'Université de Londres, met au point, à travers les découvertes en neurosciences, des outils pédagogiques destinés aux enfants souffrant de troubles du comportement. Ces troubles comprennent une gamme de comportements antisociaux dont souffrent enfants et adolescents, entre autres, une inaptitude à suivre des règles.

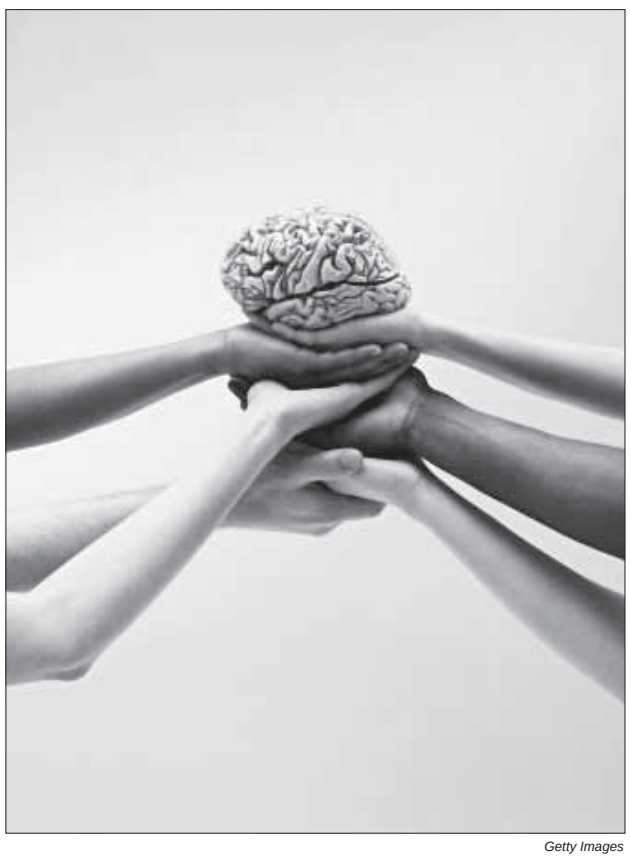
H. Smith utilise une électroencéphalographie (EEG) pour enregistrer les activités cérébrales des élèves. Elle identifie les parties du cerveau concernées par ces troubles. Ensuite, elle évalue la façon dont les différentes parties du cerveau sont affectées selon certaines catégories d'activités en classe.

Son travail est financé par le Conseil de recherche économique et sociale, un organisme public soutenu par le Service britannique au Commerce, à l'Innovation et aux Compétences. H. Smith comptait parmi les 50 chercheurs ayant participé en juin dernier à la conférence Learnus au Centre Pédagogique de Neurosciences à Londres. Learnus est une organisation internationale visant à combler le fossé entre les neurosciences et le développement pédagogique.

Le professeur Derek Bell, de Learnus, a déclaré : «L'idée est de réunir les enseignants et les scientifiques afin d'effectuer des recherches là où des liens – inconnus jusqu'alors, mais probablement existants – sont exploitables... C'est une piste que nous devons explorer.»

Il admet cependant que, quand il s'agit de comprendre pourquoi une méthode d'enseignement fonctionne mieux qu'une autre et comment le cerveau y contribue, «nous sommes bien loin de le comprendre».

Les recherches de Smith aident à comprendre comment les méthodes pédagogiques affectent la mémoire, la planification et les centres de l'organisation dans le cerveau. Le professeur Uta Frith, présidente du projet Brain Waves (ondes cérébrales) de la Royal Society, a déclaré que la neuroscience peut aussi aider les élèves à acquérir une meilleure maîtrise de leurs émotions.



Getty Images

Les scientifiques et les éducateurs britanniques se rassemblent pour mieux comprendre les modes d'enregistrement de notre cerveau.

L'herbe de blé, l'ultime *booster* en éléments nutritifs

Photos.com

L'agropyre est aussi appelé «herbe de blé» ou «faux blé».

Luke Hughes
Époque Times

Parmi toutes les céréales, le blé (*Triticum aestivum*) est détenteur d'une distinction toute particulière, il contient tous les éléments essentiels à la vie humaine.

Tous les minéraux, vitamines, protéines et amidons se trouvent dans un grain de blé, formant une composition parfaitement équilibrée : un vrai don de la nature. Lorsque le grain se développe, non seulement tous ces éléments nutritifs augmentent mais, par le biais de l'activation des enzymes, ils deviennent aussi plus faciles à digérer.

Le jus d'herbe de blé fraîchement germée contient de grandes quantités d'une large gamme de vitamines, notamment les vitamines A, B, C et E, ainsi que des minéraux tels que le sodium et le potassium en association équilibrée, le fer – mais moitié moins que les épinards ou la bette à carde, mais sans l'acide oxalique – du magnésium, du phosphore et des oligo-éléments comme le sélénium et le zinc.

«Le jus d'herbe de blé est l'aliment le plus frais et le plus écologique que vous pouvez consommer», explique Aaron Matsil de Perfect Foods, une entreprise new-yorkaise. «Il cesse de croître à la minute où vous le consommez.»

«Le jus que vous faites, sans le pasteuriser, apporte les nutriments que vous ne seriez pas en mesure d'obtenir avec un jus préemballé.» Aaron Matsil ajoute : «Il contient des micronutriments qui sont encore intacts, des enzymes qui sont toujours actifs et n'ont pas été dénaturés par un traitement et sont toujours en mesure d'interagir dans votre corps pour être absorbés comme d'autres micronutriments qui normalement seraient détruits très rapidement après traitement.»

Contenant environ 70 % de chlorophylle, le jus d'herbe de blé est aussi connu, depuis un certain temps, en tant que «chlorophylle liquide» tout simplement. L'agropyre[1] peut aider à normaliser la tension artérielle et la digestion ainsi qu'à promouvoir une désintoxication générale du corps. Le processus de germination prend de 7 à 10 jours, après ce temps la jeune herbe peut être récoltée et réduite en jus. Un presse-agrumes spécialement conçu sert à broyer l'herbe et à en extraire le jus, tout en préservant les nutriments essentiels.

Au fil des années, les Matsil ont recueilli les commentaires de consommateurs sur les bienfaits qu'ils ont expérimentés. «La première chose que les gens disent généralement après quelques jours est : «Je l'ai essayé et je ressens que j'ai un peu plus d'énergie... J'ai réussi à mieux dormir, je me suis réveillé en meilleure forme»», témoigne Aaron Matsil. Deux semaines plus tard, les gens reviennent pour dire qu'ils se sentent mieux. Ils remarquent que leur peau, leurs ongles et leurs cheveux sont plus sains.

Puis, il y a une autre catégorie, d'autres personnes voient une amélioration en lien avec d'autres genres de maladies dégénératives, de douleurs chroniques, de douleurs dorsales, d'allergies ou de problèmes liés à la peau. «Tout ce qui a été chroniquement difficile se dissipe ou diminue», a déclaré Aaron Matsil.

Il entend également fréquemment des commentaires de personnes qui luttent contre le cancer. «Je dirais que 15 % des buveurs réguliers d'agropyre qui luttent contre le cancer depuis de nombreuses années ont eu de très bons résultats, pas tout le monde bien sûr, mais c'est un fait. Le diabète, le cancer, l'arthrite, nous entendons des histoires tout le temps.»

Études cliniques

Il existe quelques rares études préliminaires sur l'herbe de blé mais, selon Aaron Matsil, elles sont faussées en raison de l'approche.

«Le problème est que la plupart de ces études cliniques approfondies, en double aveugle, sont financées par un institut de recherche qui dispose de millions de dollars de financement, afin d'essayer d'isoler un facteur pour essayer de le synthétiser et de le vendre sous forme de pilule.»

Cependant, le jus de blé est composé de nombreux nutriments qui interagissent entre eux pour produire un bon résultat, ce n'est pas nécessairement une seule chose, a expliqué Aaron Matsil.

«Cela dit, quelles que soient les études, elles sont prometteuses», a-t-il précisé. Des études ont été faites sur la colite ulcéreuse, d'autres pour savoir si l'agropyre peut augmenter l'oxygénation. Un médecin en Australie a créé un extrait de l'herbe de blé pour un usage topique sur la peau, avec de bons résultats.

Dans une étude pilote publiée dans *Nutrition and Cancer* en 2007, les patientes atteintes de cancer du sein et qui ont bu un jus d'herbe de blé par jour ont révélé une diminution des besoins en médicaments pour renforcer le sang et la moelle osseuse pendant la chimiothérapie, sans pour autant diminuer les effets de la thérapie.

Dans une autre étude pilote publiée dans *Indian Pediatric* en 2004, des enfants atteints de thalassémie (une forme héréditaire d'anémie qui nécessite souvent des transfusions sanguines) ont reçu 100 ml de jus d'herbe de blé par jour, et la moitié a démontré un besoin réduit de transfusions sanguines. Aucun effet indésirable n'a été observé.

Sans gluten

L'«herbe de blé» ne contient pas de gluten : c'est une excellente nouvelle pour ceux qui y sont intolérants.

Les personnes allergiques au blé font généralement une réaction au gluten contenu dans le blé. L'herbe de blé est un «légume», elle est coupée avant que le grain ne se forme. Elle ne contient donc aucun gluten.

Une mise en garde est toujours recommandée, car il y a un risque minime que le germe puisse entrer dans le jus. Bien que très improbable, il est sage pour les personnes souffrant d'intolérance au gluten sévère de faire elle-même leur jus et de vérifier auprès de leur médecin ou nutritionniste avant d'ajouter l'agropyre à leur alimentation.

N'oubliez pas de couper l'herbe au-dessus de la ligne des graines afin qu'elles ne se retrouvent pas dans votre centrifugeuse. Si vous achetez l'agropyre dans un magasin d'aliments naturels ou un bar à jus, demandez à la personne qui prépare votre boisson de porter une attention particulière aux grains.

Posologie et effets secondaires

Comme complément alimentaire quotidien, il est recommandé de prendre entre 30 à 60 g de jus d'herbe de blé, de préférence l'estomac vide. Siroter lentement de petites quantités est la meilleure méthode. Comme pour toute chose, il est sage de toujours commencer doucement et d'augmenter la dose au fil du temps. Dans le cadre d'un régime de guérison, 60 à 120 g par jour devraient suffire.

Pour les personnes atteintes de maladies dégénératives ou essayant d'améliorer considérablement leur état de santé, Aaron Matsil recommande de boire au moins 120 g par jour; pour une personne atteinte d'un cancer, 180 g.

Les effets secondaires tels que des maux de tête peuvent apparaître quand le corps commence à éliminer toute l'accumulation de déchets et de toxines.

[1] *Sorte de blé*

Luke Hughes est herboriste et horticulteur. Il vit à Sydney, en Australie.

Histoires de la Chine ancienne

Les trois flûtes sacrées

Sxc.hu

Clearharmony.net

Lu Xiangjun était un homme d'affaires qui vivait autour du lac Dongting. Il vendait souvent des poissons et des crevettes du lac Dongting aux villes dans le Jiangxi. Il ne gardait pour lui qu'un dixième de la vente brute. S'il lui restait de l'argent après avoir pris sa part, il aidait ses pauvres parents et amis. S'il y avait encore un excédent, il donnait l'argent aux pauvres.

Lu Xiangjun était un bon joueur de flûte. Toutes les fois qu'il trouvait un bel endroit avec vue sur le lac, il ancrait son bateau et jouait de sa flûte. Une nuit de printemps, sous la lune, Lu Xiangjun se rendit à la colline de Jun seul pour se détendre et prendre quelques boissons. Après chaque tasse, il jouait de sa flûte. Soudainement, il vit un bateau de pêche s'approchant sur l'eau nappée de brume. Alors que le bateau approchait, il vit un vieil homme avec des cheveux blancs et les sourcils touffus manœuvrant le bateau. L'aura du vieil homme paraissait hors du commun.

Lu posa sa flûte et se leva pour le saluer. Le vieil homme attacha son bateau à côté du bateau de Lu et monta à bord. Après les salutations traditionnelles, le vieil homme dit : «J'ai entendu votre flûte et j'ai trouvé qu'elle était forte et claire. J'ai également trouvé que votre musique est extraordinaire, aussi suis-je venu vous rencontrer.»

Interloqué, Lu Xiangjun ne dit rien. Après avoir partagé quelques boissons, le vieil homme dit : «Quand j'étais enfant, j'ai appris à jouer de la flûte. Puis-je vous enseigner?»

Lu Xiangjun était désireux d'apprendre, aussi se leva-t-il pour présenter ses respects au vieil homme et répondit : «Je voudrais être votre dernier élève.»

Le vieil homme sortit trois flûtes de ses poches. La plus grande exigeait d'être tenue des deux mains. La deuxième était de la taille habituelle et la troisième était aussi légère qu'une plume. Lu Xiangjun présenta de nouveau ses respects au vieil homme et lui demanda de jouer.

Le vieil homme dit : «Je ne peux pas jouer de la plus grande flûte. Je ne peux pas jouer de la deuxième non plus. Je peux jouer de la plus petite pour vous, mais je ne suis pas sûr de pouvoir même finir une seule chanson.»

Lu Xiangjun répondit : «Je voudrais en savoir davantage au sujet des deux flûtes que vous ne pouvez pas jouer.»

Le vieil homme dit : «La plus grande était dans le ciel où on en jouait pour les dieux et les déesses. Si j'en joue dans le monde humain, les êtres humains et la Terre disparaîtront. Le Soleil et la Lune perdront leur lumière et les cinq planètes – Vénus, Jupiter, Mercure, Mars et Saturne se décaleront. Les montagnes s'effondreront. Je ne mentionnerai même pas les autres calamités qui en résulteraient.

La deuxième est pour les déités des cavernes de Penglai, dans les îles d'Yegu, dans les montagnes immortelles ainsi que la Reine mère Wang dans les montagnes de Kulun. Si je joue de cette flûte dans le monde humain, les pierres et le sable voleront dans le ciel et les oiseaux en vol tomberont par terre. Les têtes des animaux se fendront, leurs organes internes seront dérangés et toutes les jeunes vies mourront du choc. Les êtres humains n'auront aucune chance sans mentionner les autres effets.

Je joue de la plus petite pour amuser mes amis. Tout et tous les êtres vivants dans le monde peuvent l'écouter, mais dès que j'en joue, ils deviendront troublés. Par conséquent, je ne suis pas sûr de pouvoir finir même une seule chanson.»

Après ces mots, il sortit la troisième flûte et en joua trois notes. Il y eut soudainement une rafale sur le lac qui souleva des vagues violentes qui projetèrent poissons et tortues hors de l'eau. Lu Xiangjun et ses domestiques furent effrayés. Après cinq ou six notes, les oiseaux et les animaux sur la colline de Jun pleurèrent et hurlèrent, et la lune déclina. Les bateaux sur le lac balancèrent tellement que les gens à bord paniquèrent.

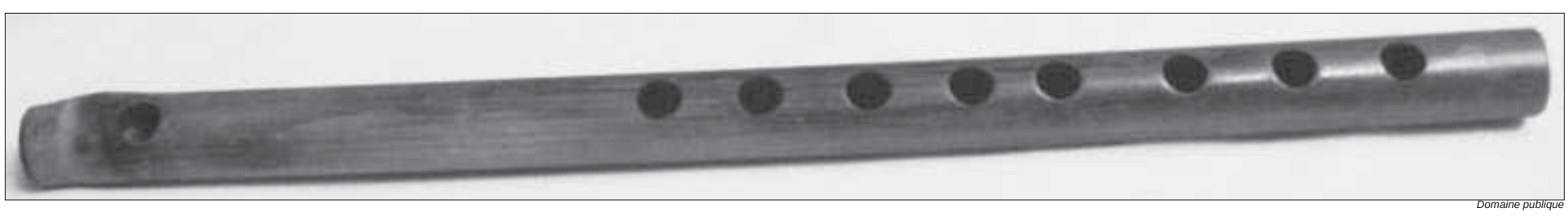
Le vieil homme cessa immédiatement de jouer. Après avoir bu plusieurs tasses de boisson alcoolisée, il récita un poème :

Le vieil homme du lac lit les livres de Huang Di et de Laotseu.
Assis sur l'herbe verte, il tient la glycine dans sa main.
Au printemps, personne ne sait combien le lac est profond.
Quand le soleil brille, personne ne se rappelle les Routes de Balling[*].

[*] *[Maintenant dans la province du Hunan, Chine]*

Le vieil homme but quelques boissons de plus et dit à Lu Xiangjun : «L'automne prochain, je vous rencontrerai ici de nouveau.» Puis, il s'éloigna en ramant et disparut sur le lac.

L'automne suivant, Lu Xiangjun arriva tôt pour attendre le vieil homme au pied de la colline de Jun, mais ce dernier n'apparut jamais plus.



Domaine publique

Petites Annonces

514 931-0151

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

IMMOBILIER

À vendre

À VENDRE
Salon de coiffure/beauté tout équipé, sur Plateau Mont-Royal. Bonne location. Clientèle établie depuis 31 ans. Prix discutable. Appelez 514 844-9652

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

À LOUER 4 ½ 1er étage, chauffé et rénové
4 ½ 1er étage avec cour et remise
taxe d'eau payée par propriétaire
Montréal-Nord 514 328-7881

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

Chalets

CHALET À LOUER, ENTRELACS – BORD DU LAC, 100 km de Montréal, intime et boisé, équipé, saison. Tél. : 514 895-3400

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 la S.A.A.Q. Remorquage gratuit.
Tél. : **514 502-9070**

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

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

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

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

Dame dans la cinquantaine **cherche une chambre ou un appartement propre et sécuritaire.** Appelez **: 514 214-0943**

À 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

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**

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

ANNONCES SPÉCIALES

Pizza Madona

3605, boul. Saint-Laurent, Montréal
514 499-1082
De 11 h à 23 h
Spécial 20e anniversaire
Grande Pizza 8,69 $ + taxes
Pizza Jumbo 12,99 $ + taxes
Poutine 3,99 $ + taxes

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

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, re-contacter 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

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/agenceblais
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.

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

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

Panama, la perle des Tropiques

2e partie

▲ La pirogue qui mène à la communauté Emberas est guidée par un Amérindien qui veille à éviter les embûches du fleuve.

Toutes les maisons de Bocas ▶ affichent une même architecture en bois aux couleurs décolorées par le vent et le sel de la mer.

CHRISTIANE GOOR
Époque Times

Robinsonades…

Imaginez plus de 350 îlots coralliens qui semblent flotter sur le bleu intense de la mer des Caraïbes. Une quarantaine d'entre elles, surpeuplées, couvertes de huttes serrées les unes contre les autres, sont habitées par les quelque 40 000 indigènes Kunas de la comarca de San Blas, un territoire formé par une longue bande côtière étroite livrée à la jungle et un archipel émietté dans les mers chaudes qui bordent le nord-est du Panama. Une terre exclusivement administrée par une population autochtone, farouchement indépendante, dont les principaux revenus proviennent de la pêche et de la vente de noix de coco. Aujourd'hui, les Indigènes commencent à exploiter le filon du tourisme en autorisant les yachts à mouiller dans cet éden paradisiaque ou en accueillant des touristes sur des îles inhabitées. Si vous vous sentez l'âme d'un Robinson Crusoé, osez vivre plusieurs heures, voire deux jours sur un îlot au milieu de nulle part, avec comme seul univers une plage de sable clair ourlé d'un liseré de corail bleu turquoise. Les heures longues et silencieuses s'étirent entre de longues rêveries dans un hamac tendu entre deux palmiers et des plongeons dans des eaux cristallines pour se fondre, poisson parmi les poissons, dans le monde magique des profondeurs marines.

Certains îlots sont quelque peu aménagés pour recevoir des étrangers durant plusieurs jours. Une technique imaginée par les Kunas pour se protéger des invasions de touristes sur les îles qu'ils occupent. La solution du *all in* reste cependant spartiate. Les Kunas ont résolument choisi de se préserver de la vie moderne pour conserver intactes leurs habitudes ancestrales qu'ils proposent d'expérimenter à leurs hôtes : nuit dans un hamac ou une petite tente pour les friands d'intimité, au menu du poisson frit ou des langoustines grillées servies avec des bananes frites, le tout servi sur une feuille de banane et accompagné d'une noix de coco fraîchement cueillie pour étancher la soif.

Des femmes, gardiennes des traditions ancestrales, installent à l'ombre des palmiers leur artisanat unique en Amérique centrale. Elles offrent des *molas*, à savoir des carrés de tissus cousus avec des superpositions d'étoffes de couleurs différentes qui dessinent une figure souvent symbolique, à la base de leur costume traditionnel qu'elles continuent d'arborer fièrement. Leurs mollets et leurs poignets sont sertis de jambières et de manchettes réalisées de centaines de petites perles colorées enfilées pour former des motifs géométriques. Elles enferment leur chevelure sombre derrière un foulard rouge vif. Elles drapent autour de la taille un pagne noir avec des motifs jaunes et verts qu'elles rehaussent avec des chemisiers dont le devant et le dos sont composés de *molas*. Autrefois, elles se promenaient nues et arboraient des tatouages sur la poitrine et dans le dos. Cet art particulier représentait le lien que ce peuple entretenait avec le monde d'ici et de là-bas. Contraintes de se vêtir pour être décentes à la face de Dieu, elles ont récupéré ces tatouages interdits en créant les fameuses *molas*. Coquettes, elles ont les narines transpercées par un anneau et elles arborent aussi des colliers, des boucles d'oreille et des bagues en or. Dernière touche d'élégance, le maquillage, avec un trait noir tracé le long de l'arête du nez depuis la base du front. S'offrir une escapade au pays des Kunas, c'est s'assurer non seulement d'un dépaysement complet au cœur de la beauté à l'état naturel, c'est s'offrir aussi l'expérience de l'immersion dans une culture autochtone encore authentique.

Rencontre insolite

Nul besoin toutefois de partir aussi loin de la capitale pour découvrir d'autres Amérindiens de souche qui vivent en symbiose avec la nature. À une vingtaine de kilomètres à vol d'oiseau du canal le plus fréquenté du monde subsiste une communauté qui vit de cueillette et de pêche. Cependant, depuis que le gouvernement panaméen a transformé leur territoire en parc national, les indigènes Emberas se sont tournés vers le tourisme pour subvenir à leurs besoins. Installées à 40 km à peine de la capitale du pays, les communautés sont accessibles en pirogues, pilotées par les indigènes eux-mêmes. La promenade est un premier dépaysement, la longue barque remonte la rivière en se faufilant le long de rives envahies par la jungle d'où s'envolent un martin-pêcheur, un cormoran, une aigrette blanche… Un des deux piroguiers est assis à la tête de l'embarcation, scrutant les fonds de la rivière peu profonde par endroits. Des panaches de fumée blanche qui s'échappent vers le ciel annoncent un village, des enfants nus jouent dans l'eau sous le regard attentif de jeunes femmes aux seins nus qui nettoient des poissons dans la rivière. Quelques hommes, vêtus de pagnes courts tressés avec des perles nous accueillent en musique, au son du tambour, de flûtes et de curieux instruments de musique réalisés avec une carapace de tortue.

Le village rassemble quelques huttes posées sur pilotis pour faire face aux crues du fleuve. Toits de palme tressée, murs ouverts sur la forêt proche, il y a des cases pour cuisiner, d'autres pour se réunir et d'autres qui rassemblent les familles pour la nuit. Les touristes s'égayent entre les chaumières et se familiarisent avec les enfants ravis de jouer avec les nouveaux arrivants. Le chaman entraîne les plus curieux dans son sillage pour une leçon de choses au cœur de la jungle. L'espace au sol est précieux, chaque arbre est recouvert d'orchidées, de broméliacées et de lianes. Le guide explique les graines, les racines, les feuilles à piler et à boire en décoction pour soulager les douleurs abdominales, cicatriser une plaie ou aider une femme à accoucher. La promenade ramène au village où un déjeuner pittoresque attend dans la grande case. Chacun reçoit un cône de feuilles de bananier qui contient des beignets de banane plantain et du poisson grillé accompagné de citron vert. Le chef du village consacre alors du temps à expliquer leurs coutumes avant d'inviter ses hôtes à danser avec eux au rythme de la musique jouée par les hommes. Les jeunes femmes sont éblouissantes avec leur paréo chatoyant surmonté d'un corsage de perles et de pièces de monnaie qui couvre leur poitrine dénudée. Elles arborent une couronne de fleurs d'hibiscus sur leur chevelure sombre qui croule jusqu'à la chute des reins. Elles entament une ronde joyeuse et rapidement, quelques touristes se laissent entraîner dans la danse pour le plus grand plaisir des enfants rieurs. Avant de repartir, chacun emporte un peu de leur artisanat, une des principales ressources de la communauté. Sculptures creusées dans une noix, petites statuettes peintes de couleurs vives, bijoux de fibres et de graines, pirogues miniatures en bois, instruments de musique, etc. autant d'humbles objets qui rappellent cette rencontre insolite avec un peuple qui mène une existence paisible et encore naturelle aux portes de la capitale, sans doute la plus moderne et la plus dynamique d'Amérique centrale.

Infos pratiques

Infos : Il n'y a pas de bureau de tourisme du Panama toutefois le site [www.ambafrance-pa.org/] de l'ambassade de France au Panama offre des infos précieuses. Un site touristique incontournable : [www.visitpanama.com]

Argent : L'unité monétaire est le dollar américain, du moins pour les billets, car on peut vous remettre également des *balboas* qui ont le même cours que le dollar. Les cartes de crédit sont acceptées partout, mais les achats auprès des communautés indigènes se paient en argent comptant.

Se loger : Le Panama propose de tout en matière de logement et à tous les prix. À Panama City, n'hésitez pas à vous offrir l'hôtel boutique Deville Hotel [www.devillehotel.com.pa], un havre de paix et de confort dans le quartier des banques, à deux pas de la Cinta Costera. Une manière de replonger dans l'histoire du canal à l'époque de sa construction sous la houlette de Ferdinand de Lesseps. Chaque suite est décorée avec des meubles importés des colonies françaises. Sur la côte Pacifique, l'hôtel Bristol Buenaventura qui fait partie de la chaîne des Plus Beaux hôtels du Monde (Leading Hotels of the World) offre un confort exceptionnel dans un décor de rêve qui rime avec élégance, luxe et raffinement [www.thebristol.com/buenaventura]. À Bocas, les hôtels de toute catégorie ne manquent pas. Ceux qui veulent larguer les amarres et qui aiment le farniente choisiront une escapade de quelques jours au moins au Al Natural Resort dont la formule de vie (bungalows, kayak, planche à voile et excellente table inclus dans le prix du séjour) offre la possibilité de vivre une expérience hors du commun [www.alnaturalresort.com]. Michel Natalis sera de surcroît d'excellent conseil pour les excursions à faire dans les environs.

Se restaurer : Panama City est une ville tellement cosmopolite que le touriste qui se contente d'un *city-trip* de quelques jours sera bien en peine de raconter la cuisine panaméenne tant l'offre gastronomique est variée. Tout au plus appréciera-t-il la fraîcheur incontestable des produits de la mer et des fruits tropicaux. Si vous aimez la viande, laissez-vous tenter par Os Segredos da Carne [www.ossegredosdacarne.com], si vous préférez le poisson, vous apprécierez le 7 Mares.