ÉPOQUE TIMES

35 PAYS 21 LANGUES ET EN EXPANSION

10E ANNÉE N° 2 • 27 JANV. AU 9 FÉV. 2014 • ÉDITION MONTRÉALAISE • WWW.EPOQUETIMES.COM

Whitewash : l'homme que j'ai tué

Une intrigue prometteuse avalée par une tempête dramatique

PAGE 7

Évoluer pour permettre aux enfants défavorisés de lire

PAGES 2 ET 3

Gracieuseté Fondation pour l'alphabétisation

Des activités de lecture se déroulent au Répit-Providence, qui offre gratuitement un milieu d'hébergement de courte durée pour les enfants de zéro à cinq ans et leur fratrie jusqu'à onze ans.

À la fin de novembre dernier, la Ville et la Commission scolaire de Montréal se sont entendues pour permettre à tous les élèves qui entrent en première année du primaire et du secondaire d'être automatiquement abonnés à l'une des bibliothèques publiques de la métropole. Cette mesure pourra permettre, notamment aux enfants de familles défavorisées, d'avoir plus d'occasions de lire plus tôt. Au début 2014, à quel point notre société s'est-elle adaptée à cette réalité? Constamment en train de se renouveler, trois piliers ayant comme objectif l'alphabétisation des enfants en milieu économique faible expliquent leur apport.

ART ET CULTURE
PAGE 7

La grande beauté

Une grande noirceur sous le soleil de Rome

Métropole Films

Un « trou » colossal dans l'espace lié à un autre Univers

PAGE 8

NASA

L'inévitable crise au Soudan du Sud

Si les analystes ne s'entendent pas tous sur les raisons de la crise actuelle au Soudan du Sud, aucun ne s'en dit surpris. En considérant les différents facteurs en jeu, l'éclatement de la violence n'était qu'une question de temps. **PAGE 4**

Un soldat du gouvernement dans la ville stratégique de Bor au Soudan du Sud

Charles Lomodong/AFP/Getty Images

Purges dans l'appareil de sécurité chinois

L'appareil de sécurité du régime chinois était, il n'y a pas si longtemps, sous l'autorité d'un seul homme, Zhou Yongkang. Ce dernier, avec ses magouilles, s'est trouvé dans la mire des nouveaux dirigeants et voilà que lui et ses acolytes sont la cible d'une purge importante. **PAGE 5**

Feng Li/Getty Images

Des policiers paramilitaires patrouillent sur la place Tiananmen à Pékin.

Négocier la paix avec une opposition fracturée

Les pourparlers de paix dit de Genève II représentent peut-être un pas en avant pour régler la guerre civile syrienne mais, avec une opposition fracturée, ils pourraient ne rimer à rien. Les factions en Syrie sont diverses, tout comme leurs objectifs et leurs bienfaiteurs respectifs. Si la solution doit être politique, l'échéance doit être à long terme.

PAGE 5

Philippe Desmazes/AFP/Getty Images

Des partisans du régime syrien ont manifesté durant les pourparlers de paix Genève II en Suisse.

Actualité

LA LECTURE GRÂCE À DES SERVICES SCOLAIRES DE QUALITÉ

Mathieu Côté-Desjardins
Époque Times

Mme Yolande Brunelle est l'ancienne directrice de l'école Saint-Zotique située dans l'arrondissement Sud-Ouest (Saint-Henri - Petite-Bourgogne - Pointe-Saint-Charles). Elle est aussi une de ces agents de changement qui se penchent continuellement sur la question de la lecture chez les tout-petits en milieu défavorisé. Par le fait même, elle souhaite ardemment augmenter la qualité de l'instruction et du bien-être de toute la société. Toujours active, elle a aussi été lauréate du Prix Reconnaissance 2010 de la Faculté des sciences de l'éducation de l'UQAM.

«En 2007, avec l'équipe-école, on a réfléchi et on trouvait que le service n'était pas de qualité pour nos enfants de quatre ans qui pouvaient avoir accès à la maternelle. On a soumis un projet pilote à la Commission scolaire de Montréal (CSDM) qui l'a accepté. On a créé une maternelle quatre ans à temps plein. Nous avons aussi engagé les intervenants nécessaires travaillant autant dans la classe que dans la vie extrascolaire de l'enfant. J'ai travaillé avec une équipe de chercheurs de l'UQAM dans laquelle figurait la chercheuse Christa Japel, pour implanter un curriculum enrichi, un programme d'intervention précoce», explique l'ancienne enseignante au primaire, chargée de cours à l'université et conseillère pédagogique.

«L'approche par le jeu et la découverte est au cœur de la maternelle quatre ans [instaurée pour aider la scolarisation progressive des enfants dans les milieux défavorisés]. En plus, on a ajouté des programmes pour développer les habiletés sociales, le vocabulaire, la numératie [bases mathématiques] et bien plus par le moyen d'ateliers. Pour être spécifique, l'étendue du vocabulaire va faciliter sa reconnaissance des mots, mots repris dans différentes activités intégrées aux jeux. Les enfants peuvent faire beaucoup de choses, même dès trois ans. Tout ça contribue à la lecture. En plus, on va intervenir avec des activités de littératie [bases de lecture et écriture]. Ce sont des activités ludiques et de conscience phonologique. Par exemple, des activités proposées par les orthophonistes, faire des liens avec l'écrit et l'oral, apprendre à écrire son prénom, etc. Tout cela va contrer les facteurs de risques, autant au CPE qu'en maternelle quatre-cinq ans», résume Yolande Brunelle.

«Plus on échange, plus on discute, plus on lui raconte des histoires et fait réfléchir l'enfant, plus il développe son vocabulaire, vocabulaire qui a une incidence directe sur la lecture», ajoute-t-elle.

«Des statistiques démontrent que les enfants (quatre ans) issus des milieux défavorisés entendent 30 millions moins de mots qu'un enfant qui est issu d'un milieu favorisé», décrit la femme qui croit que les compétences en lecture sont la clé d'une intégration réussie dans notre société.

«Au cours de l'année, il y a des enquêtes publiques qui sont sorties pour démontrer la très grande vulnérabilité de nos élèves de l'école Saint-Zotique, ce qui a motivé davantage notre réflexion. En 2007, la première enquête a été faite par la direction de la santé publique du Québec et la dernière, sur la maturité scolaire sur les élèves de maternelle cinq ans [qui doivent être âgés de 5 ans] par l'Institut de la statistique. Chaque école de Montréal en milieu défavorisé reçoit son portrait au cinq ans. À notre école, nos élèves étaient en grande, grande difficulté», fait comprendre celle qui a passé une partie de sa vie à soutenir la carrière politique de son mari, Gilles Duceppe, ancien chef du Bloc québécois.

L'école a un rôle

«On veut toucher les enfants qui ne fréquentent pas les centres de la petite enfance (CPE) avec la maternelle quatre ans. En milieu défavorisé, il a été démontré qu'il y a une faible fréquentation. Les CPE sont utilisés par des parents qui travaillent, ce qui n'est pas toujours le cas des parents défavorisés. Certains ne voient tout simplement pas la pertinence d'envoyer leurs enfants dans un CPE. Quand on a instauré notre maternelle quatre ans à temps plein, c'était aussi pour pallier ces réalités-là et donner un service de qualité», affirme Yolande Brunelle.

Mme Brunelle croit foncièrement en la maternelle pour faire développer les compétences en lecture, autant pour les familles défavorisées que pour la majorité. «La maternelle est vue comme plus naturelle, on s'y inscrit facilement. On avait toujours des listes d'attente à l'école Saint-Zotique. Dans la création des CPE, une des lacunes était que nous ne sommes pas allés chercher les enfants en milieu défavorisé», estime-t-elle.

Yolande Brunelle

Mme Yolande Brunelle, ancienne directrice de l'école Saint-Zotique située dans l'arrondissement Sud-Ouest, est très impliquée dans le projet de lecture chez les enfants défavorisés.

« Les statistiques nous démontrent que les enfants de quatre ans issus des milieux défavorisés entendent 30 millions moins de mots qu'un enfant qui est issu d'un milieu favorisé. »

– Yolande Brunelle

SERVICES ÉDUCATIFS POUR LA PETITE ENFANCE

QUÉBEC

- **SERVICES ÉDUCATIFS ENFANTS 0-5 ANS**
- Centres de la petite enfance (CPE), garderies, garde en milieu familial et scolaire, service d'animation Passe-Partout
- Ministère Famille et Aînés (MFA)
- **ÉCOLE ENFANTS 4-5 ANS**
- Préscolaire : maternelles aux enfants de 4 ans en milieu défavorisé et maternelles 5 ans à temps plein pour tous les enfants
- (Ministère de l'Éducation des Loisirs et du Sport MELS)

FRANCE

- **DIFFÉRENTES STRUCTURES D'ACCUEIL ENFANTS 0-2 ANS**
- **ÉCOLE ENFANTS 3-5 ANS**
- Préscolaire : maternelle petite section (3 ans), moyenne section (4 ans) et grande section (5 ans)
- (Ministère de l'Éducation nationale)

SUÈDE

- **ÉDUCATION ET ACCUEIL ENFANTS 1-6 ANS**
- Service unique et continu, mais assure la gratuité d'accès au préscolaire pour les enfants de 4 et 5 ans
- (Ministère de l'Éducation et de la science)

ONTARIO

- **SERVICES DE GARDE ET D'APPRENTISSAGE ENFANTS 0-5 ANS**
- **ÉCOLE ENFANTS 4-5 ANS**
- Préscolaire, maternelle aux enfants de 4 ans et jardin d'enfants aux enfants de 5 ans
- (Ministère de l'Éducation)

Source Yolande Brunelle

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.

UNE BIENFAISANCE ESSENTIELLE AUX JEUNES LECTEURS

Mathieu Côté-Desjardins
Époque Times

Lorsque l'on traite de la lecture chez les jeunes enfants, il est plus que probable qu'à un moment ou à un autre, la Fondation Lucie et André Chagnon émerge comme elle joue maintenant une grande part dans ce domaine au Québec. Cela est bien visible dans leurs campagnes publicitaires télévisées que plusieurs connaissent. Des efforts continus et des actions toujours de plus en plus efficaces sont posés par ce pilier altruiste québécois. Marie Amiot, directrice des communications sociétales, fait une rétrospective de l'implication de la Fondation dans le goût de lire chez les enfants défavorisés et dans l'enfance en général.

«La première chose à comprendre est d'expliquer rapidement la démarche que la Fondation Lucie et André Chagnon a entreprise pour soutenir l'enfance. M. Chagnon, fondateur de [l'entreprise de câblodistribution] Vidéotron, a pris 80 % des fonds de la vente pour fonder leur fondation. Leur mission première est de prévenir la pauvreté pour les générations futures, entre autres, en favorisant la réussite scolaire des jeunes. Cela compte quelques pôles d'action», lance Mme Amiot.

«Dans le volet de petite enfance, il y a Avenir d'enfants [organisme sans but lucratif visant à assurer le développement global des enfants de cinq ans et moins en situation de pauvreté au Québec]. Par la suite, on retrouve Québec en forme, organisation cofinancée par la Fondation et le gouvernement du Québec [visant à faciliter un mode de vie actif et une saine alimentation chez les jeunes]. Troisièmement, se retrouve Réunir Réussir qui a comme mission de réduire le décrochage scolaire», énumère la directrice des communications sociétales à la Fondation.

«Indépendamment de ça, il y a une initiative qui s'appelle Naître et grandir. C'est à la fois un magazine, un site web et des campagnes sociétales. Il s'agit d'une grande opération qui vise à sensibiliser et informer les parents sur différents sujets qui ont trait à la petite enfance. Le magazine compte 250 000 exemplaires et est offert gratuitement et un site web [naitreetgrandir.com] est disponible. C'était le souhait de la Fondation de créer un autre outil pour sensibiliser la population des parents, des Québécois en général, sur différents sujets d'importance visant la petite enfance. Ça a commencé en 2009», dénote Marie Amiot.

«En 2009, on a commencé à dire aux parents comment ils étaient bons. La campagne de 2010 a porté plus sur la notion de précocité. Je vous explique : souvent on pense que les enfants commencent à comprendre différentes choses à partir de deux ans, mais c'est faux. La tranche d'âge zéro à deux ans est la clé, elle est importante. Le cerveau est en ébullition. En 2011, on a incité les parents à stimuler les enfants en bas âge. C'est le même objectif principal de campagne en campagne. On a axé sur la dimension des gestes très simples : faire des coucous, des galops, etc.», pointe Mme Amiot.

«Les parents ne veulent pas se faire moraliser ou expliquer, c'est plus de leur proposer des gestes simples. Les campagnes deviennent, à leur tour, de plus en plus simples, avec de plus en plus d'impacts. Pour y arriver, on travaille avec des experts. On leur a demandé, dans tous les gestes qu'un enfant peut faire, quel serait le meilleur? Unanimement, les experts s'entendent pour dire que la lecture est le plus riche. Pas la lecture dans le sens uniquement pédagogique du terme, mais jouer avec un enfant et un livre», spécifie-t-elle.

«Dès trois à six mois, une tonne de recherches démontrent qu'à travers le monde, les enfants stimulées ont des meilleures habiletés langagières, de lecture, ils sont mieux préparés pour le domaine scolaire, ils décrochent moins, etc. C'est une petite clé magique pour agir tôt», précise Marie Amiot.

«L'année 2012 marque notre engagement plus axé sur la lecture touchant les enfants défavorisés. Nous avons eu une première vague de campagne sociétale. Cela a donné d'excellents résultats. Nos publicités sont prétestées, on fait des groupes de discussion, on travaille avec des experts, dont Cossette Québec [agence de publicité]. Depuis cinq ans. À ça, on s'est mis à ajouter d'autres éléments. On fait donc des campagnes intégrées 360», fait remarquer la directrice des communications sociétales.

«L'année dernière, en plus de la campagne télé, on a eu avec le site web Naître et grandir l'attention de milliers de familles. Pour le site, il y a 300 000 visiteurs uniques par mois. On parle à la grande majorité des familles québécoises. En plus de la démarche publicitaire, on a fait un dossier de fond sur la lecture, des articles écrits par des experts, des jeux, etc. On nourrit le dossier lecture de plus en plus. L'an dernier, on a aussi décidé de soutenir la Fondation pour l'alphabétisation, qui fait déjà du très bon boulot, dont son programme La lecture en cadeau. On a soutenu financièrement une partie de leur initiative pour qu'ils puissent stimuler encore plus le don de livres pour les zéro à cinq ans. Quelque 20 000 livres de plus ont été donnés à cette tranche d'âge, sans avoir enlevé des livres aux plus vieux pour en donner aux plus jeunes. La sensibilisation a fait son chemin», croit Mme Amiot.

Fondation Chagnon/Marie Amiot

Marie Amiot

«En 2013, la Fondation a continué dans la veine de la lecture. Le travail n'est pas fini. On a fait un sondage en juin dernier, à savoir où en étaient les parents avec la lecture chez leurs petits. Près de 85 % des parents nous ont répondu que lire à un très jeune enfant a un impact majeur sur son développement. C'est une excellente nouvelle! En 2012, quand on faisait des groupes de discussion et qu'on parlait de lire à son bébé, les gens nous trouvaient fous. "Ça ne marche pas, ça ne donne rien de lire à un enfant de six mois, il a d'autres priorités, il ne comprend pas, etc." C'était farfelu. Cet été, 18 mois plus tard, la majorité des gens considère que ça a été bénéfique, mais il y a encore seulement 50 % des gens qui le font. C'est pour ça qu'on ne lâche pas. On ne veut pas simplement qu'ils le sachent, mais qu'ils le fassent», tranche-t-elle.

«Oui, nos pubs télé fonctionnent, mais faut-il que les gens aient accès aux livres. On a décidé d'éditer un livre, d'en produire un, *Chaminou et ses amis*, qui s'adresse aux tout-petits. Il s'adresse surtout aux enfants de deux à cinq ans tout en étant parfait pour les plus jeunes enfants. Ce livre a été édité à plus de 6000 exemplaires et a été distribué gratuitement grâce à un grand réseau de partenaires, dont la Fondation OLO [contribue à la santé des bébés en offrant gratuitement et quotidiennement un œuf, un litre de lait, un verre de jus d'orange et un supplément de vitamines et minéraux aux femmes enceintes vivant une situation socio-économique précaire]. Soixante mille livres sont allés directement à des familles défavorisées», signale Mme Amiot.

«Moisson Montréal [banque alimentaire de l'île], un autre partenaire, a accepté de mettre des livres dans des boîtes alimentaires pour les familles avec jeunes enfants. Il a eu une distribution de 1600 exemplaires. Avenir d'enfants, une des branches de la Fondation ayant des intervenants impliqués sur terrain, partout au Québec, a distribué 12 000 livres. Il y avait des escouades qui allaient remettre des livres dans des commerces de quartiers défavorisés. Les gens défavorisés ne sont pas toujours ceux qui utilisent les services publics. Par contre, ils vont quand même à l'épicerie ou à l'Aubainerie. L'important était d'aller vers eux dans les lieux où ils sont», développe Marie Amiot.

«On avait aussi des escouades de comédiens qui allaient dans des festivals de la famille : à Laval, à Montréal, à Saint-Hyacinthe, à Drummondville, etc. On a remis des livres aux 739 membres du réseau biblio, à Sainte-Justine et à bien d'autres places. On a encore une fois, cette année, soutenu financièrement La lecture en cadeau», poursuit-elle.

«Quand on a un bon réseau de partenaires, on souhaite qu'ils continuent l'aventure avec nous. On a aussi mis au point une trousse de promotion de la lecture. Il y en a 5000 qui vont être distribuées dès cette année pour des intervenants partout au Québec en petite enfance à l'Association québécoise des centres de la petite enfance [AQCPE]. Avenir d'enfants vont assurer la distribution des trousses. La Fondation produit des outils, on fait le grand coup de tam-tam avec nos publicités, mais ce sont les intervenants terrains qui vont rejoindre les familles. Tout cela en plus d'utiliser le porte-voix extraordinaire qu'est le magazine et site web Naître et grandir», mentionne la directrice des communications sociétales.

«On a une autre magnifique initiative en cours. On est en train de prévoir un projet de type mouvement collectif qu'on va lancer au printemps prochain, une initiative plus virale, sociale, pour que la lecture aux tout-petits soit encore plus visible et plus à notre agenda collectif», glisse Marie Amiot.

«L'autonomie financière permet d'aller au bout de ses rêves. M. Chagnon, qui a 84 ans, vient encore au bureau. J'ai la chance de côtoyer la famille Chagnon. Ce sont des gens de cœur qui auraient pu faire autre chose de leur vie. Ils veulent redonner au Québec. Nous avons le rêve, le réseau, mais nous ne sommes pas des spécialistes. Les démarches sont faites en collaboration avec un groupe d'experts, autant à trouver les sujets qui font une différence que les contenus des publicités», conclut Mme Amiot.

Seulement 50 % des parents lisent régulièrement un livre à leur enfant de moins de 2 ans.

- récente étude (2012) de la firme Léger Marketing, mandatée par la Fondation Lucie et André Chagnon

L'initiation à la lecture chez les enfants ayant entre 2 ans et 6 ans influence grandement le développement et la préparation scolaire

– Gilles Pronovost, Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR).

Les enfants dont la mère est une lectrice régulière sont aussi plus nombreux à lire par plaisir lorsqu'ils sont plus âgés. Chez les enfants âgés de 8 ans, 52 % des filles contre 33 % des garçons lisent par plaisir

– Gilles Pronovost, Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR).

Les filles ayant entre 4 et 6 ans se font davantage raconter des histoires par leurs parents sur une base quotidienne

– Gilles Pronovost, Université du Québec à Trois-Rivières (UQTR).

DES LIVRES NEUFS DE LA PART DE BONS SAMARITAINS

Mathieu Côté-Desjardins
Époque Times

La lecture tient à cœur la comédienne Marie Turgeon depuis qu'elle est enfant. Elle continue de l'honorer au quotidien, autant sur le plan personnel que professionnel, par exemple lorsqu'elle doit plonger dans différents scripts ou pièces de théâtre. Transmettre son goût de lire est maintenant une seconde nature. Au même moment où sa fille Béatrice est entrée à la maternelle il y a huit ans, elle est devenue porte-parole du programme La lecture en cadeau, l'une des branches de la Fondation pour l'alphabétisation. Par sa participation et celle de la Fondation, elles permettent que chaque foyer, aussi démuni qu'il soit, puisse avoir accès «au monde» que peut offrir la lecture.

La lecture en cadeau est un programme offrant la chance à un enfant issu d'un milieu défavorisé d'obtenir un livre neuf qui lui appartient, tout en goûtant à la magie de la lecture. Depuis 1999, La lecture en cadeau a permis de rejoindre plus de 323 000 enfants de zéro à douze ans et leurs parents.

Le programme met l'accent sur le livre neuf et non usagé. «Que ce soit pour un enfant ou pour un adulte, on offre rarement un cadeau usagé, à moins qu'on décide de se dire qu'on se fait un échange de cadeaux en ce sens. Ça n'a pas le même impact, ni la même visée. La lecture en cadeau, c'est souvent le seul livre neuf que le jeune va avoir touché de sa vie à ce jour. Il va être le premier à le sentir dans ses mains, à sentir son odeur et à tourner les pages. Le sentiment d'appartenance de recevoir un cadeau de quelqu'un qu'il ne connaît pas est totalement différent de celui d'avoir un livre usagé en début d'année scolaire ou d'aller en chercher à la bibliothèque. Je sais, j'ai assisté à plusieurs remises de livres. On peut voir l'effet! "Ah! Quelqu'un m'a offert un livre"», rapporte la maman qui lisait déjà à sa fille lorsqu'elle était encore dans son bedon.

«L'enfant des milieux favorisé et défavorisé a des contacts avec les livres usagés toute sa vie. Dans la région de Québec, il y a un grand réseau de livres usagés. Dans le cas de La lecture en cadeau on veut donner la piqûre, le coup de foudre, et le livre neuf peut contribuer à l'avoir. Ça doit dépasser le simple objet académique, mais qu'il permette d'élargir l'imaginaire, les découvertes et surtout le goût d'apprendre», pense la comédienne qui voit le livre notamment comme un moyen de défaire bien des nœuds de notre vie.

Jeremy Bobrow

La comédienne et porte-parole du programme La lecture en cadeau, l'une des branches de la Fondation pour l'alphabétisation.

«Ce livre-là va faire son chemin et se promener dans la famille. Dans les familles défavorisées, on a souvent des parents appelés "faibles lecteurs". On veut, par la bande, encourager un parent "faible lecteur" à peut-être commencer une démarche en alphabétisation. Ça donne au moins l'idée. C'est déjà arrivé. Chaque année, des parents appellent la Fondation. "Mon fils a reçu un livre et ça me fait prendre conscience de mon problème. C'est une honte, j'aimerais régler ça. Je ne suis pas bien, j'aimerais m'en sortir." La Fondation pour l'alphabétisation, c'est justement leur travail de sensibiliser et d'aider concrètement les gens», définit Marie Turgeon qui a joué dans les séries télévisées québécoises *Rumeurs*, *Providence* et *Caméra Café*, pour n'en nommer que quelques-unes.

Le réseau comprend 45 bibliothèques de proximité. S'ajoute à l'offre municipale celle de la Grande Bibliothèque, une institution du gouvernement du Québec, qui agit à titre de bibliothèque centrale du réseau montréalais.

LA GRANDE BIBLIOTHÈQUE EN QUELQUES CHIFFRES (ANNÉES 2011-2012)

- Usagers inscrits : 299 836
- Collection universelle : 2 039 268 (comprenant les livres numériques, bases de données, publications en séries électroniques et les fichiers informatiques)
- Superficie : 33 000 m^2
- Documents empruntés : 4 878 533
- Visites : 2 672 328
- Visites (externes) sur le portail de BAnQ : 4 747 405

Note : l'année financière de BAnQ commence le 1er avril et se termine le 31 mars de l'année suivante.

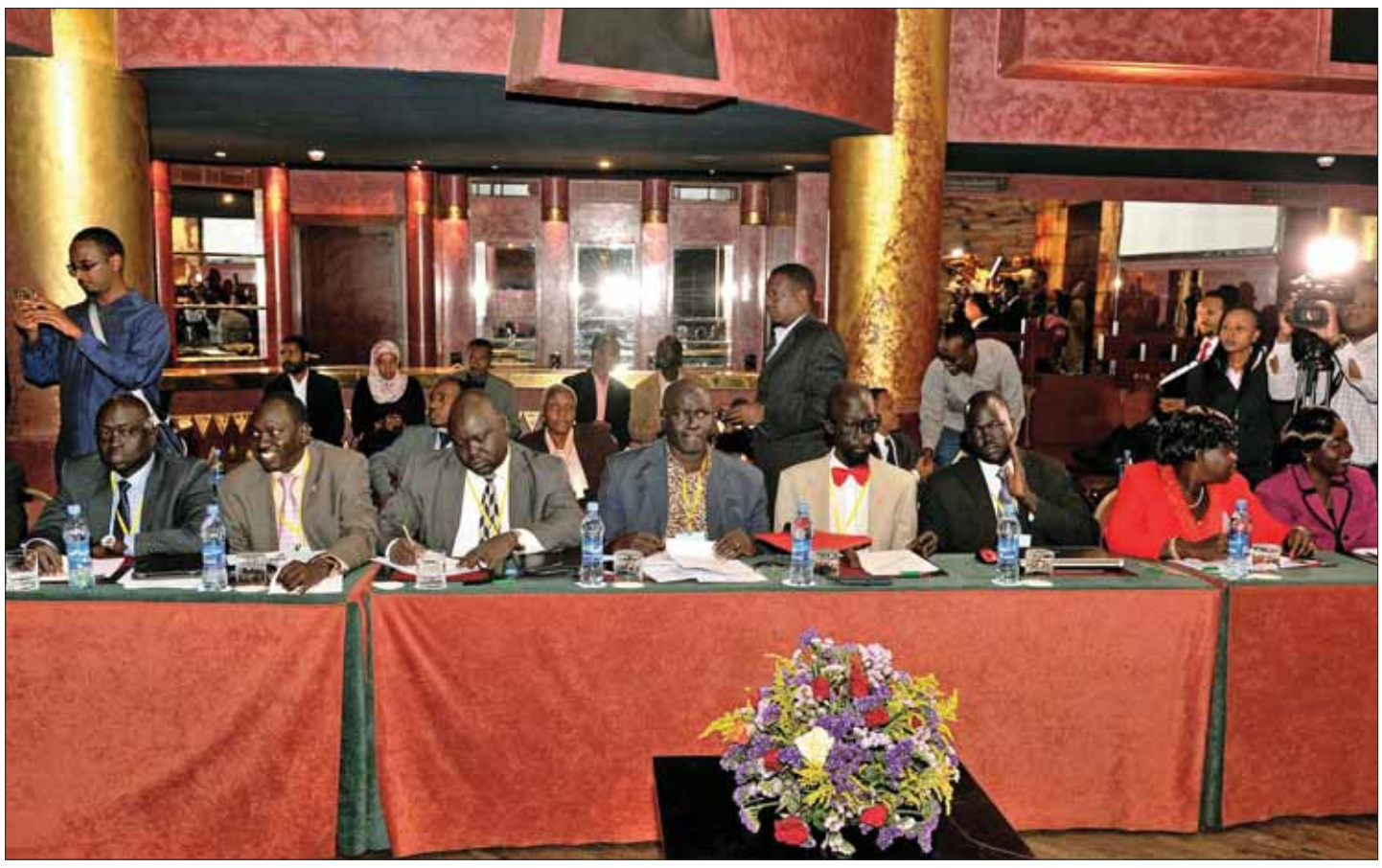
NOMBRE DE LIVRES PAR HABITANT

Avec la Politique de la lecture et du livre (1998), le gouvernement du Québec fixe la norme de trois livres par habitant pour les bibliothèques publiques. À Montréal, en 2011, le nombre de livres par habitant est le même que celui de l'année 2010, soit 2,3 livres par habitant. Ce résultat demeure en dessous de la norme contenue dans la Politique de la lecture et du livre.

Sources : Rapport annuel 2011-2012, BAnQ, p. 53 et 56 et site de BAnQ

Crise sud-soudanaise : le point de vue des analystes

IRIN News



Carl de Souza/AFP/Getty Images

Des représentants de l'opposition sud-soudanaise ont participé à des pourparlers de paix à la mi-janvier dans une boîte de nuit d'Addis Abeba, en Éthiopie.

NAIROBI – Depuis que les violences ont éclaté, le 15 décembre dernier, le conflit au Soudan du Sud a fait des milliers de victimes et provoqué le déplacement de centaines de milliers de personnes. Les représentants du président Salva Kiir et de son rival, l'ancien vice-président Riek Machar, se sont rencontrés à Addis Abeba pour tenter de négocier une entente et un cessez-le-feu. Pendant ce temps, des groupes de réflexion, des universitaires et des experts se creusent la tête pour expliquer les causes du carnage et de l'amertume qui règnent dans le pays.

Quel est le rôle des forces armées?

«Le conflit actuel comporte trois dimensions principales : il s'agit à la fois d'une dispute politique au sein du parti au pouvoir, le Mouvement de libération du peuple soudanais (MLPS); d'une guerre régionale et ethnique; et d'une crise au sein de l'armée elle-même», ont écrit Alex de Waal et Abdul Mohammed dans *Foreign Affairs*.

L'International Crisis Group (ICG) a noté : «Ce qui n'était, au départ, qu'une crise politique au sein du parti au pouvoir – le Mouvement de libération du peuple soudanais (MLPS) – s'est propagée à l'armée, une institution déjà déchirée par des problèmes internes, notamment des tensions et des divisions ethniques. Le flou existant entre ces institutions, les figures politiques importantes et les communautés ethniques – ainsi que la prolifération à grande échelle des armes – a rendu la situation particulièrement instable.»

Selon MM. de Waal et Mohammed, les problèmes qui règnent au sein de l'armée remontent à la signature de l'Accord global de paix (Comprehensive Peace Agreement, CPA), en 2005. Au moment de la signature du CPA, l'Armée populaire de libération du Soudan (APLS) n'était, en fait, qu'une force militaire parmi tant d'autres au Soudan du Sud. Les Forces de défenses du Soudan du Sud (SSDF, selon le sigle anglais) rivales, soutenues et financées par Khartoum et ayant une forte base ethnique et régionale, étaient sans doute aussi puissantes que l'APLS. De nombreuses personnes craignaient qu'une guerre civile éclate dans le Sud à la suite de la paix avec le Nord. Mais M. Kiir, investi président en 2005, a tendu la main aux leaders des SSDF et aux commandants d'autres milices pour leur offrir de faire partie de l'armée et du gouvernement.

Le gouvernement a consacré 55 % de son budget à la défense, et plus de 80 % de cette somme a servi à payer les quelque 200 000 personnes employées par l'APLS. «Au fil du temps, cette situation a créé des obstacles insurmontables à toute réforme ou professionnalisation de l'armée. L'armée n'était guère plus qu'une coalition d'unités ethniques ayant seulement en commun ces transferts d'argent», ont-ils dit.

Jok Madut Jok, directeur de l'Institut Sudd, un groupe de réflexion basé à Juba, montre aussi du doigt les fissures qui sont apparues pendant les conflits précédents. «Il était inévitable que la concurrence acharnée pour le pouvoir politique au sein du MLPS, le parti au pouvoir, déclenche des violences, et il était aussi prévisible qu'elle raviverait les blessures laissées par les guerres de libération des trois dernières décennies. Les Soudanais du Sud s'étaient en effet retournés les uns contre les autres pour déterminer qui prendrait le leadership du mouvement.»

Ces conflits «ont souvent été réglés de manière provisoire ou balayés sous le tapis afin de mettre l'accent sur l'objectif commun, mais ils n'ont jamais été totalement résolus et de trop nombreuses communautés souhaitent encore que justice soit rendue».

Il attribue surtout la flambée de violences à «l'échec des programmes de développement post-guerre, qui n'ont pas donné les résultats que les citoyens escomptaient en faisant l'indépendance». La plupart des habitants du pays n'ont pas vu le développement, la richesse, la réconciliation et la sécurité auxquels ils s'attendaient lorsque le Soudan du Sud est devenu un État indépendant.

Qu'en est-il de l'ethnicité?

Hannah Bryce, une experte en matière de sécurité internationale de la Chatham House, estime qu'il s'agit d'abord d'un conflit ethnique : «Les dynamiques de la lutte de pouvoir entre le président Salva Kiir, un Dinka, et l'ancien vice-président Riek Macher, un Nuer, influencent la politique de l'ensemble du pays, illustrant la prévalence du tribalisme politique au plus haut niveau.» Selon elle, les autres groupes ethniques croient fermement que le MPLS et l'APLS sont dominés par les Dinka.

Amir Idris, professeur et directeur du département des études africaines et africaines-américaines à l'université Fordham, n'est pas du tout d'accord avec Mme Bryce. «La majeure partie des écrits coloniaux sur les cultures sociales et politiques du Soudan du Sud se sont concentrés sur deux groupes : les Dinka et les Nuer. Ceux qui se sont intéressés à d'autres groupes ethniques sont très rares. La politique a donc fini par être considérée et définie selon les perspectives de ces deux groupes.

«Il est inexact d'interpréter la récente crise politique comme un conflit ethnique entre le président Salva Kiir, un Dinka, et son ancien vice-président, Riek Machar, un Nuer, car cela suppose que la stabilité politique peut être rétablie si les deux groupes ethniques acceptent de partager le pouvoir politique», a-t-il dit.

Il a ajouté que la participation de tous les groupes dans les accords de paix était essentielle pour assurer le succès des pourparlers de paix. « [D'abord,] le conflit actuel n'est ni ethnique ni culturel : il est politique. Ensuite, les identités ethniques en conflit – comme celles des Nuer et des Dinka – ne sont pas statiques. Elles peuvent devenir des identités pacifiques si l'État est redéfini et restructuré de manière à rendre leur gestion et leur coexistence possible dans le Soudan du Sud postcolonial», a-t-il dit. À son avis, la situation exige une solution politique.

Faut-il attribuer la crise aux échecs de l'administration?

Steve McDonald, directeur du programme Afrique du Wilson Center, croit que les hauts dirigeants n'ont pas bien fait leur travail. «Depuis l'indépendance, le gouvernement du Soudan du Sud a été miné par l'incompétence, la malfaisance et la corruption», a-t-il dit. «Les élites se remplissaient les poches pendant que la vaste majorité de la population souffrait de la faim. Les seigneurs de guerre concluaient des accords avec des entrepreneurs internationaux dans leur secteur, mais le gouvernement central semblait totalement inefficace.»

Dans un article d'opinion publié dans *The Guardian*, Alex Vines, de la Chatham House, a écrit : «Le conflit actuel peut être attribué au leadership médiocre exercé par les hauts dirigeants dans un pays qui a encore besoin d'un important processus de consolidation de l'État.»

Il a ajouté : «Il semble qu'une lutte de pouvoir au sein de la petite élite des hauts dirigeants entraîne l'ensemble du pays dans une véritable guerre civile qui prend rapidement des dimensions ethniques.»

John Campbell, spécialiste des études sur les politiques en Afrique auprès du Conseil des relations étrangères, soutient que le piètre leadership est le résultat de problèmes structurels. «L'APLS était un mouvement de libération, pas un parti politique. Outre l'indépendance et le "développement", elle n'a aucun programme politique cohérent.»

«Il est évident que, deux ans après son indépendance, le Soudan du Sud n'a pas encore établi sa légitimité en tant qu'État disposant d'un gouvernement fonctionnel capable d'assurer la sécurité de son peuple et d'offrir des services aux citoyens», ont écrit Josephine Kibe et Mwangi S. Kimenyi, de l'Initiative pour la croissance en Afrique de la Brookings Institution, qui accusent par ailleurs les hauts dirigeants sud-soudanais de corruption. «Pour asseoir sa légitimité, l'État doit absolument fournir à ses citoyens des services essentiels comme l'éducation, la santé et la sécurité», écrivent-ils.

Quel était le rôle de la communauté internationale?

«Les analystes peuvent débattre quant à savoir sur qui il faut rejeter la faute de cette terrible crise, mais une chose est claire : la communauté internationale – les nombreux acteurs régionaux et internationaux qui ont apporté leur soutien à la transition au Soudan du Sud – a une certaine responsabilité à endosser», a dit Sara Pantuliano, qui dirige le groupe de politique humanitaire de l'Institut de développement d'outre-mer (Overseas Development Institute, ODI).

Elle a fait remarquer que la communauté internationale avait, après la signature du CPA, «des attentes élevées par rapport à la paix» et qu'elle considérait le conflit nord-sud comme le principal obstacle à la paix, omettant du même coup de s'intéresser aux divisions qui régnaient dans le Sud.

«Les inquiétudes et les avertissements au sujet du rôle du patronage et de l'ethnicité dans la politique sud-soudanaise, ainsi que les appels en faveur d'une meilleure compréhension des causes de la vulnérabilité, les relations de pouvoir et les facteurs d'instabilité, ont été largement ignorés.» Selon Mme Pantuliano, la communauté internationale mettait l'accent sur des solutions «techniques» liées au développement.

«De nombreuses personnes travaillant dans le secteur humanitaire au Soudan du Sud ont agi en se basant sur l'hypothèse selon laquelle le développement – l'amélioration des services, des infrastructures et de l'accès à la nourriture – garantirait la stabilité et la paix durable», a-t-elle dit. «Les solutions techniques n'ont pas réussi au Soudan du Sud : il est enfin temps de mettre la politique au cours du projet de construction de la nation.»

Comment obtenir justice et instaurer la reddition de compte?

Un article rédigé par Princeton Lyman, Jon Temin et Susan Stigant pour l'Institut des États-Unis pour la paix (United States Institute for Peace, USIP) décrit les pourparlers entre les camps de MM. Kiir et Machar organisés par l'Autorité intergouvernementale pour le développement (IGAD) à Addis Abeba comme une «première étape positive pour mettre un terme immédiat aux meurtres, à la destruction et aux déplacements».

Les auteurs de l'article ont cependant noté qu'il ne s'agissait que «de la première de nombreuses étapes. Aussi horribles qu'aient pu être les violences commises depuis la mi-décembre, la crise représente une occasion de se pencher sur des problèmes irrésolus et de remettre le Soudan du Sud sur le chemin de la démocratisation, de la bonne gouvernance et de la paix – un chemin dont il s'était écarté bien avant la crise actuelle».

«Les processus de paix au Soudan du Sud ont souvent cherché la réconciliation à tout prix, omettant d'offrir des recours aux personnes affectées par les conflits», ont fait remarquer David Deng, directeur de recherche pour la Société du droit du Sud-Soudan (South Sudan Law Society, SSLS), et Elizabeth Deng, une avocate des droits de l'homme basée à Nairobi. «Pour éviter de répéter les mêmes erreurs, un processus intégré de vérité, de justice et de réconciliation devrait être inclus dans tout accord de médiation conclu par Kiir et Machar.»

Les auteurs suggèrent de créer un tribunal mixte administré par des employés nationaux et internationaux. Des tribunaux semblables ont été créés au Cambodge, au Kosovo, en Sierra Leone et au Timor-Leste. «Vu le manque de capacité, de crédibilité et d'indépendance du système judiciaire, il est évident que des poursuites et des enquêtes impartiales ne peuvent avoir lieu sans le soutien de la communauté internationale», ont-ils dit.

«Quelles que soient les solutions proposées, elles doivent inclure la mise en place d'une forme de mécanisme de justice intégré à l'accord final afin de s'assurer que les victimes de ces atrocités ne soient pas simplement écartées et considérées comme des dommages collatéraux, comme ce fut le cas avec le CPA», a dit M. Jok, de l'Institut Sudd.

Au-delà de la crise actuelle, l'USIP recommande le redémarrage du processus de rédaction de la constitution. «L'élaboration d'une constitution permanente pourrait contribuer au processus de construction de la nation et à la mise en place de réformes au Soudan du Sud.»

Or, pour que ce processus soit significatif, «il doit bénéficier d'un soutien et des ressources suffisantes», ont-ils dit. «Il faut que les gens comprennent que l'élaboration d'une constitution n'est pas un simple exercice technique. Elle devrait plutôt être considérée comme un moyen de définir une vision nationale, de forger une identité nationale et de rebâtir la confiance entre les citoyens et les leaders, entre les citoyens eux-mêmes et entre les communautés.»

«En fin de compte, toute solution ne parvenant pas à changer la façon fondamentale de faire de la politique au Soudan du Sud ne constitue pas une solution réelle», a dit Peter Greste, journaliste pour Al Jazeera. «Si nous nous retrouvons avec un accord de "partage de pouvoir" qui se contente de boucher les fissures structurelles sans modifier la culture politique, le retour au calme ne sera que temporaire et la situation finira inévitablement par exploser de nouveau.»

Source : www.irinnews.org

Simon Maina/AFP/Getty Images

Des Soudanais du Sud marchent en direction de la base des Nations Unies à Malakal le 12 janvier 2014.

Le régime chinois se mord la queue

Des centaines de responsables communistes arrêtés depuis 2012

Jin Qing
Époque Times

Depuis mars 2012, la direction du Parti communiste chinois s'attaque au pouvoir de la Commission des affaires politiques et législatives (CAPL), qui supervise l'appareil de sécurité intérieure. Des centaines de responsables ont ainsi été arrêtés et de nombreux autres sont menacés.

Le point culminant de cette campagne est survenu à la mi-décembre 2013 lorsque des personnes au fait à Pékin ont confirmé que Zhou Yongkang, l'ancien dirigeant de la CAPL, avait été placé sous *shuanggui*, une forme d'interrogatoire brutal que le Parti réserve à ses propres membres.

Ensuite, le 20 décembre, une courte phrase publiée sur un site web du Parti annonçait que Li Dongsheng, le directeur du Bureau 610, avait connu le même sort.

Pendant plus de dix ans, la CAPL a constitué un second pôle de pouvoir dans l'appareil du Parti communiste chinois (PCC), contrôlant la police, la police armée, les tribunaux et le parquet – soit presque tout ce qui a rapport à l'application de la loi.

De 2007 à 2012, Zhou Yongkang a dirigé la CAPL et il était également membre du Comité permanent du Politburo, l'organe suprême du Parti. Il était l'un des hommes les plus puissants en Chine. Durant les cinq années précédant ce mandat, Zhou était ministre de la Sécurité publique, directeur adjoint de la CAPL et membre du Politburo.

En 2009, Li Dongsheng avait été nommé à la tête du Bureau 610, l'organe du PCC chargé d'éradiquer la discipline spirituelle du Falun Gong. Il avait été directeur adjoint du Bureau 610 depuis sa fondation en 1999. Quelques années après sa création, le Bureau 610 a été placé sous la responsabilité de la CAPL. Au moment de son arrestation, Li Dongsheng était aussi vice-ministre de la Sécurité publique.

Zhou Yongkang et Li Dongsheng sont tous deux des acolytes de Jiang Zemin, l'ex-dirigeant du Parti, et les gestes posés contre eux et leurs associés ont également pour but de déraciner la faction du Parti fidèle à Jiang Zemin.

Weibo.com

Procès de l'ancien haut dirigeant communiste chinois Bo Xilai le 22 septembre 2013

Des mesures agressives

Le premier coup porté contre Zhou Yongkang et le pouvoir de la CAPL remonte à mars 2012. Le successeur choisi par Zhou pour prendre la tête de la CAPL, Bo Xilai, a été placé en résidence surveillée par le Bureau de la Garde centrale, l'organe responsable de la sécurité des hauts dirigeants du PCC. Il a été condamné en septembre 2013 à la prison à vie pour subornation, corruption et abus de pouvoir.

Lorsque le nouveau Comité permanent du Politburo a été présenté en novembre 2012, aucun membre de l'appareil de sécurité n'en faisait partie, afin d'empêcher qu'une personne contrôlant l'appareil de sécurité se retrouve dans les arcanes du pouvoir du PCC, comme c'était le cas pour Zhou Yongkang.

Début 2013, des mesures rapides et agressives ont été prises contre les anciens associés de Zhou Yongkang.

Selon un rapport présenté en mars 2013 aux dirigeants du PCC par un ancien haut responsable de la CAPL, durant les trois mois précédents, 452 cadres de la CAPL avaient été placés sous *shuanggui* ou arrêtés, dont 392 du Bureau de la Sécurité publique, 19 du parquet, 27 du système juridique, 5 du ministère de la Justice et 10 de départements non reliés à la sécurité publique. En outre, 12 hauts responsables ont mis fin à leurs jours.

Le rapport indique que pendant le mandat de Zhou Yongkang à la tête de la CAPL, les chefs de police de différentes régions de Chine cumulaient souvent les postes de secrétaire de la CAPL et membre à la fois du comité régional du Parti et du Comité permanent.

Sans aucune séparation de l'autorité sur la sécurité publique, le parquet et les tribunaux, le pouvoir de la police a échappé à tout contrôle et des policiers sont devenus despotiques, selon le rapport. De nombreux agents de la sécurité publique ont fini par eux-mêmes à contrevenir à la loi et commettre de graves infractions.

Le rythme effréné du début 2013 n'a pas été maintenu, mais les mesures visant à affaiblir la CAPL se sont enchaînées avec constance.

Parmi les nombreuses arrestations, celle de Cao Jianming a été l'une des plus importantes. Début septembre 2013, *The Australian* a rapporté que le procureur général du parquet populaire suprême de la République populaire de Chine avait été placé sous examen. Cao Jianming a été l'un des cadres les plus importants de la CAPL durant le mandat de Zhou Yongkang et a joué un rôle majeur dans la persécution du Falun Gong.

Le 4 octobre, l'*Apple Daily* de Hong Kong a indiqué, citant des informations du magazine *Wind*, que Wang Lequan, l'ex-secrétaire du Parti de la région du Xinjiang, faisait l'objet d'une enquête de la Commission centrale d'inspection disciplinaire. Autrefois, lorsque Zhou Yongkang était ministre de la Sécurité publique, Wang Lequan et Zhou Yongkang avaient été de proches amis et lorsque Zhou Yongkang a été promu au Comité permanent du Politburo, Wang Lequan s'est révélé un allié fiable.

Le 18 novembre 2013, les médias chinois ont rapporté que Xiao Shuangsheng, le directeur de la CAPL dans la ville de Langfang, province du Hebei, a été mis sous *shuanggui*.

Le 21 novembre, la Cour suprême chinoise a publié des *Suggestions pour la création d'un mécanisme pour prévenir l'injustice judiciaire* annonçant que la CAPL ne participerait plus à aucune affaire juridique à moins que le cas n'implique les affaires étrangères, la défense nationale et d'autres domaines spéciaux. Le poids politique de la CAPL, qui ne connaissait autrefois aucune limite dans la supervision des cas juridiques, a été ainsi plus restreint.

Époque Times avait déjà rapporté que les infractions fondamentales de Bo Xilai et Zhou Yongkang, et ce qui a probablement causé le déclenchement d'une campagne contre la CAPL, concerne la préparation d'un coup d'État contre les plus hauts dirigeants du PCC et l'application systématique des prélèvements d'organes forcés sur les pratiquants de Falun Gong.

Le PCC a jusqu'ici camouflé ces deux crimes majeurs, bien que les centaines de responsables touchés par la campagne d'affaiblissement de la CAPL sont probablement impliqués dans l'un d'eux, voire les deux à la fois.

Genève II : vers une résolution du conflit syrien?

Didier Billion
Directeur adjoint de l'Institut de relations internationales et stratégiques
Affaires-stratégiques.info

Les représentants d'une partie de l'opposition et du régime de Bachar Al-Assad se sont retrouvés à Genève pour entamer des pourparlers. Le fait que les deux partis acceptent de se rencontrer est-il, selon vous, une avancée dans la résolution du conflit syrien?

Il est trop tôt pour dire si cela constitue une avancée dans la résolution du conflit syrien. Il ne faut pas se faire d'illusions : ce conflit terrible ne va pas pouvoir se régler ni en une séance ni même en plusieurs. C'est un processus probablement long qui se met en place, donc à ce jour personne n'est évidemment capable de dire si Genève II va permettre de dénouer cette guerre civile et mettre fin à la barbarie à laquelle nous assistons.

La crise syrienne ne pourra se résoudre que politiquement, car il est désormais évident qu'il n'y aura pas de solution militaire à cette guerre civile. En ce sens, si nous nous plaçons dans la perspective d'un règlement politique, il faut bien commencer par un processus de négociations. Ainsi l'avancée que constitue de ces premières réunions à Genève repose sur le fait que les différentes parties au conflit, ou une partie d'entre elles tout du moins, acceptent de se retrouver ensemble et d'entamer les pourparlers. Cela n'est pas une garantie de réussite, mais sans cette première étape nous serions sûrs d'aboutir à un échec. La mise en œuvre du processus est, de ce point de vue, positif.

Philippe Desmazes/AFP/Getty Images

La délégation de l'opposition syrienne marche vers le lieu de rencontre des pourparlers de paix le 25 janvier 2014 à Genève.

Quelles sont les forces de l'opposition représentées à Genève II?

Il est en réalité préférable de parler des oppositions. Finalement, il n'y a qu'une petite partie de celles-ci qui ont accepté de venir à Genève. Ainsi, les représentants de l'opposition à Genève sont essentiellement constitués d'une partie de la Coalition nationale syrienne, principalement dominée par des responsables politiques liés à l'Arabie saoudite. Nous savons également qu'une autre partie de la Coalition nationale syrienne a, pour sa part, refusé de venir et a même provoqué une scission de la Coalition nationale. D'autre part, les Kurdes, dont on a constaté la prise d'importance sur le champ syrien au cours de ces dernières semaines, n'ont pas tous accepté de venir. Les Kurdes présents à Genève sont ceux liés aux Kurdes d'Irak. Alors que ceux représentés par le Parti de l'union démocratique (qui est lui-même lié au PKK turc) ont refusé de venir.

Il est important de comprendre les limites de la représentativité des hommes qui sont présents à Genève du côté des oppositions. Cela est un obstacle objectif parce que, même si des linéaments de solution ou des résolutions communes sont actés en accord avec les représentants du pouvoir, la question est de savoir si ces résolutions pourront se concrétiser sur le terrain. Je crains fort qu'une partie des oppositions, armées ou non, qui ne participent pas à Genève, n'aura de cesse de dénoncer toute avancée positive et toute forme de compromis avec le pouvoir. Enfin, il est important de souligner que les djihadistes, c'est-à-dire le Front Al-Nosra et l'État islamique en Irak et au Levant, dont on a souligné la progression ces dernières semaines, ont refusé de participer aux négociations.

La question du sort de Bachar Al-Assad reste le principal motif de désaccord. Faute de consensus sur cette question, pensez-vous que Lakhdar Brahimi pourrait se concentrer, ainsi que les Occidentaux et les Russes, sur la mise en place d'un cessez-le-feu et le déploiement de l'aide humanitaire?

Effectivement, la question du sort de Bachar Al-Assad est ce qui risque de freiner le processus de négociation initié. La position des opposants qui ont accepté de venir à Genève est d'exiger le départ du président syrien avant même de commencer les pourparlers. C'est évidemment un vœu pieux car, en termes de méthode, on ne peut mettre au point de départ d'une négociation le point qui devrait constituer éventuellement le point d'arrivée. Cette exigence n'est pas acceptée par la délégation qui représente le pouvoir de Bachar Al-Assad.

Cette question est plus que sensible, elle est symbolique, puisque Bachar Al-Assad est le cœur et le symbole du système actuel. Nous pouvons donc souhaiter que Lakhdar Brahimi, qui est mandaté par l'ONU, parvienne dans un premier temps à quelques succès tangibles, mais qui sont sur le terrain importants, et qui seraient autant d'appuis pour ensuite aller plus loin dans les négociations et permettraient d'aborder le fond des questions politiques, c'est-à-dire la mise en œuvre d'un processus de transition négocié. Et si on parle de transition négociée, tôt ou tard arrivera le moment où se posera la question de Bachar Al-Assad.

Parmi les résolutions qui pourraient constituer des mesures de confiance, sont celles concernant la mise en place d'un cessez-le-feu. Il serait cependant illusoire de penser qu'il pourrait être général, parce des groupes s'y opposeront forcément, notamment les djihadistes. Pour que des mesures de confiance se cristallisent, il faudrait qu'au moins trois ou quatre villes respectent un cessez-le-feu. Quant à la possibilité de déployer une véritable aide humanitaire, cela nécessite l'accord de toutes les parties. Ce serait là une autre avancée.

La migration climatique, source de dangers et d'opportunités

IRIN News

LONDRES – Pour les îles du Pacifique comme Palaos, Tuvalu ou Kiribati, les implications du changement climatique sont claires – et désastreuses. Les gouvernements de ces États insulaires ont d'ores et déjà commencé à planifier la relocalisation de populations entières pour faire face à la montée des eaux et à la disparition subséquente de leur territoire. Toutefois, le changement climatique menace également les modes de vie de manière plus subtile et contraint des familles du monde entier à rechercher par elles-mêmes le moyen de s'en sortir.

Octavio Rodriguez, originaire de Sucre, en Colombie, a dit : «Les pluies ont été intenses, très intenses. Autrefois, la saison des pluies durait deux mois, novembre et décembre, et le niveau des eaux atteignait de 20 à 30 cm. Désormais, ces six ou sept derniers mois, il a atteint plus de 2 m. C'est du jamais vu. Nous ne voulons pas quitter nos terres : notre passé, nos souvenirs, nos ancêtres sont ici. Nous ne voulons pas aller ailleurs; nous ne saurions pas quoi faire là-bas. Nous glisserions dans la délinquance. Nous tomberions dans un cycle de pauvreté comme ça arrive en ville.»

M. Rodriguez est l'une des nombreuses voix enregistrées dans *Moving Stories*, une nouvelle compilation d'entretiens réalisée par le Climate Outreach and Information Network (Impact climatique et réseau d'information) auprès des habitants des zones affectées par le changement climatique. Pour beaucoup, le problème est de réussir à modifier leur mode de vie sans abandonner tout ce qui est familier.

Jaspreet Kindra/IRIN

De nombreuses îles de l'archipel des Palaos, situé dans l'océan Pacifique, se trouvent à moins d'un mètre au-dessus du niveau de la mer.

Toujours plus loin de chez soi

Les éleveurs nomades ont la possibilité de changer de pâturage ou de s'aventurer plus loin de leur base principale pour des périodes qui s'allongent d'année en année. Cependant, ces stratégies ont leurs limites, s'inquiète le Tchadien Hindu Oumarou Ibrahim. «Pour survivre, nous et nos animaux, nous sommes contraints de migrer continuellement en dépit de tous les risques que cela implique», a-t-il dit. «C'est notre façon de nous adapter. Nous l'avons toujours fait, mais si rien n'est entrepris pour garantir la sécurité de notre environnement et de nos activités, nous risquons de devoir renoncer un jour à notre mode de vie.»

Miguel, un fermier d'Hueyotlipan, au Mexique, travaille à l'extérieur pour compenser les mauvaises récoltes. «Les pluies arrivent plus tard qu'avant et nous produisons moins», a-t-il dit. «La seule solution, c'est de partir, au moins pour un temps. Chaque année, je travaille entre trois et cinq mois dans le Wyoming [aux États-Unis]. C'est ma principale source de revenus. Mais quitter définitivement mon village? Il n'en est pas question. J'ai été élevé ici et j'y resterai.»

Des travaux du Centre de recherche sur la migration de l'université du Sussex (Centre for Migration Research), réalisés en collaboration avec l'Unité de recherches sur les réfugiés et les mouvements migratoires (Refugee and Migratory Movements Research Unit) de Dacca, au Bangladesh, révèlent que ce type de réponse est très répandu. Certaines personnes se déplacent pour trouver un emploi saisonnier ou déménagent en ville pendant quelques mois ou plus pour gagner de l'argent. La migration climatique est donc généralement un phénomène temporaire et essentiellement local. Il s'agit plus d'une amplification des schémas existants que de mouvements transfrontaliers définitifs.

Crise ou opportunité?

L'argent que gagnent les migrants leur permet souvent de faire vivre leur famille une fois de retour chez eux. Il leur permet parfois même de réaliser des investissements – des protections contre les inondations, des systèmes d'irrigation ou de nouveaux moyens de subsistance – qui atténuent les effets du changement climatique.

« Un déplacement, c'est un déplacement avec tout ce que cela implique : les migrants n'ont nulle part où rester et l'accès aux opportunités a disparu, emporté par les flots. »

Dominic Kniveton, l'un des membres de l'équipe de recherche de l'université du Sussex, croit que ce type de migration peut être positif : «On partait de l'idée que les personnes touchées étaient vulnérables, qu'elles étaient des victimes; que les migrants étaient des personnes meurtries. On voyait ça comme quelque chose de négatif. Avec le temps, on a vu qu'il s'agissait davantage d'un mécanisme d'adaptation. Et pour finir, l'idée de résilience s'est imposée et les migrants et leur salaire ont été envisagés comme des facteurs de résilience pour la communauté.»

Cependant, M. Kniveton s'inquiète du fait que les gouvernements ont encore tendance à considérer les mouvements migratoires vers les zones urbaines comme quelque chose d'exclusivement négatif et qu'ils se croient souvent obligés de contrer ces mouvements. Si, au lieu de cela, les gouvernements reconnaissaient l'utilité d'un tel comportement, ils pourraient faire bien plus pour aider les migrants, notamment en améliorant les conditions de travail dans les secteurs qui les embauchent ou en offrant des formations adaptées permettant l'acquisition des compétences requises dans les villes.

Selon M. Kniveton, la migration est une tendance ancrée dans l'histoire du Bangladesh, où l'équipe a travaillé. «Indépendamment du changement et de la variabilité climatiques, les gens considèrent [le fait de migrer] comme quelque chose de normal. D'un côté, nous disons que nous ne voulons pas que les gens soient déplacés, mais [d'un autre côté,] nous disons aussi que la migration peut aider les populations à affronter des problèmes futurs dans certains contextes. Ce qu'on veut, c'est pousser les gens dans une situation dont ils pourront tirer parti tout en les préservant d'une situation de déplacement.»

Les dangers du déplacement

M. Kniveton s'est exprimé la semaine dernière à l'occasion d'une réunion organisée à Londres et à laquelle assistait le haut-commissaire pour le Bangladesh au Royaume-Uni, Mohamed Mijarul Quayes. Fort d'une expérience considérable en matière de négociations climatiques et environnementales sur le plan international, M. Quayes est l'un des plus éminents diplomates de son pays. Il craint qu'en soulignant l'utilité du comportement adaptatif, on éclipse le fait qu'il n'existe pas d'adaptation possible pour certaines personnes : leur maison finira tout simplement par disparaître. Cela s'applique notamment aux Bangladais qui vivent dans des zones côtières de basse altitude ou sur des terres soumises à l'érosion lorsque les rivières changent de cours.

«Personne ne choisit la migration», a-t-il dit. «Un déplacement, c'est un déplacement avec tout ce que cela implique : les migrants n'ont nulle part où rester et l'accès aux opportunités a disparu, emporté par les flots. Dans les zones contiguës tout aussi densément peuplées, les gens se disputeront les opportunités. Ce mouvement risque de repousser [les populations] encore plus loin, entraînant nécessairement un mouvement transfrontalier rattaché à la contrebande et au trafic d'armes et de drogue – et tout le reste.»

Pour M. Quayes, les personnes contraintes à se déplacer en raison des conséquences du changement climatique sont des déplacés, ni plus ni moins. Il s'étonne qu'en dépit de leur statut de personnes déplacées à l'intérieur de leur propre pays (PDIP), les conventions internationales ne leur offrent aucune protection si elles traversent les frontières internationales, alors qu'elles le font généralement pour celles qui se déplacent pour échapper aux persécutions politiques ou aux violences.

M. Quayes conçoit que le climat politique n'est pas favorable à la création d'un nouvel instrument international et contraignant qui serait susceptible d'encourager la migration en offrant des protections. Il estime toutefois que d'autres arguments peuvent être avancés pour aider ces migrants.

«Notre volonté détermine notre efficacité. Il est dès lors absolument essentiel de créer un sentiment d'appartenance chez les contribuables. Ils doivent reconnaître l'importance de cette question, pas uniquement par altruisme, mais parce qu'elle nous affecte tous», a-t-il dit à IRIN. «Si cela ne se produit pas, nous devrons revenir à ce que j'appelle l'agenda de "sécurisation".»

Favoriser la clandestinité des migrations alimente le trafic de migrants et les autres activités illicites. «Si vous ajoutez une dimension sécuritaire [à cette question], vous verrez l'argent affluer, parce que les gros poissons ont tendance à considérer que les menaces sécuritaires sont plus importantes que les problèmes humanitaires», a dit M. Quayes.

Pendant ce temps à Qumira Char, au Bangladesh, Mohamed Rashed et ses voisins sont trop angoissés pour trouver le sommeil. «Nous avons perdu des mosquées, une école, des magasins, des fermes», a-t-il dit. «Nous avons maintenant peur de la mer. Petit à petit, elle s'approche de nos maisons. Lorsque nous dormons, nous avons peur. Chaque année, la marée monte et s'approche un peu plus. Le village n'existera peut-être plus l'année prochaine.»

Source : www.irinnews.org

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 **156 200 000** 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].

Neuvième commentaire

LA NATURE SANS SCRUPULES DU PARTI COMMUNISTE CHINOIS

II. LE PCC SACRIFIE LE DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE

Le développement économique du PCC est chèrement payé

Si le PCC se vante sans cesse de ses progrès économiques, en réalité l'économie actuelle de la Chine est moins bien classée au niveau mondial que sous le règne de Qianlong (1711-1799) pendant la dynastie des Qing. Pendant la période de Qianlong, le PNB de la Chine s'élevait à 51 % du PNB total mondial. Dans les premières années qui ont suivi l'établissement de la République de Chine (Kuomintang) en 1911 par Sun Yat-sen, le PNB de la Chine s'élevait à 27 % du total mondial. En 1923, le pourcentage est tombé, mais était encore supérieur à 12 %. En 1949, lorsque le PCC a pris le pouvoir, le pourcentage était de 5,7 % mais, en 2003, le PNB de la Chine n'atteignait plus que 4 % du total mondial. En contraste avec le déclin économique pendant la période du Kuomintang – causé par plusieurs décennies de guerre – le déclin économique continuel pendant le règne du PCC est survenu en temps de paix.

Aujourd'hui, dans le but de légitimer son pouvoir, le PCC est avide de succès rapides et de profits instantanés. La réforme économique boiteuse qu'il a entamée dans le but de sauvegarder ses intérêts a coûté cher au pays. La croissance économique rapide de ces 20 dernières années est en grande partie attribuable à l'usage excessif ou même au gaspillage des ressources, et a été obtenue au prix de la destruction de l'environnement. Une partie considérable du PNB de la Chine est obtenue en sacrifiant les opportunités des générations futures. En 2003, la Chine a contribué pour moins de 4 % à l'économie mondiale, mais sa consommation d'acier, de ciment et d'autres matières s'est élevée à un tiers de la consommation mondiale[1].

En Chine, depuis les années 1980 jusqu'à la fin des années 1990, la désertification est passée d'un peu plus de 1000 à 2460 kilomètres carrés. La proportion de terres arables par personne a aussi chuté de 2 *mu* en 1980 à 1,43 *mu* en 2003[2]. Le grand courant d'*enclosure* des terres pour le développement a fait perdre à la Chine 100 millions de *mu* de terres arables en seulement quelques années. Cependant, seulement 43 % des terres confisquées sont utilisées. Actuellement, le montant total d'émission d'eaux usées s'élève à 43,95 milliards de tonnes, dépassant la capacité environnementale de 82 %. Dans les sept principales rivières, 40,9 % de l'eau n'est pas potable que ce soit pour les hommes ou pour le bétail; 75 % des lacs sont pollués et leur eau manque d'oxygène, produisant un phénomène d'eutrophisation[3].

1. Donnée provenant d'un rapport de Xinhua du 4 mars 2004.
2. Mu *est l'unité pour mesurer les surfaces en Chine. Un* mu *équivaut à 0,165 acre.*
3. Donnée provenant de Xinhua du 29 février 2004.

La grande beauté

Une grande noirceur sous le soleil de Rome

Mathieu Côté-Desjardins
Époque Times

Métropole Films

Jep Gambardella (Toni Servillo) n'est pas qu'une carte de mode, il sait fréquenter les lieux les plus inspirants que Rome peut avoir.

Tout frais gagné le 12 janvier dernier, le Golden Globes de la catégorie Meilleur film en langue étrangère a été décerné à la production italienne et française, *La grande beauté*, version française de *La Grande Bellezza*. Le réalisateur de ce drame, Paolo Sorrentino (*Il Divo, This Must Be the Place*), a prévu à son agenda au début de mars prochain la soirée des Oscars où son film est également en lice. Neuf nominations au dernier Festival de Cannes suivent aussi derrière. Son long métrage semble tout avoir pour la critique. Ce dernier porte sur le nouveau déclin sociétal de Rome, amené plus comme un portrait qu'une critique.

La remise en question existentielle du sexagénaire Jep Gambardella (Toni Servillo) atteint son climax lorsqu'il rejoint les 65 ans. Auteur reconnu, mais d'un seul livre écrit dans sa jeunesse, et journaliste talentueux et complaisant d'un journal bien coté de Rome, il n'arrive toujours pas à se sortir des sables mouvants de la superficialité. Cherchant toujours son inspiration, il n'a pas abandonné complètement l'idée d'écrire à nouveau ni de vivre une vie qui pourrait avoir un sens.

Toni Servillo (*La Belle endormie, Mon père va me tuer*), très apprécié des Français et premier rôle dans *La grande beauté*, a hérité d'un personnage fort complexe, au registre d'émotions vives et très variées. Il n'est pas évident de jouer une vie que son personnage, Jep Gambardella, qualifie de «néant». On peut sentir littéralement où en est le déroulement du film en lisant ce qu'il éprouve sur son visage. Bien que les chutes dans la mondanité sont ce qui caractérise son existence, il y a tout de même une évolution du personnage qui fait son chemin tard dans le très long métrage de 2 heures et 21 minutes.

La direction photo, par moment, devient palpitante et rend grâce à l'Italie, à ses beautés de toutes sortes, mais aussi à son caractère cinématographique que l'on connaît des Italiens depuis plusieurs décennies. Cette qualité du film rend l'œuvre aussi poignante quand la caméra décide de montrer les différents aspects de la décadence romaine, de tout ce qui est de moins en moins humain et de plus en plus sulfureux. On sent aussi le même hommage paradoxal à travers la trame sonore. Beaucoup de musique classique, de chant choral sacré, qui évoque à la fois une beauté intemporelle et indestructible, mais aussi le beau que consomme la haute classe de la Rome contemporaine illustrée dans le film, aussi dépravée et malsaine qu'elle soit devenue. On y voit aussi des exemples assez criants d'art contemporain, aussi dérangeant que de mauvais goût, notamment au théâtre et en peinture. Juste sur le plan visuel et sonore, on pourrait aisément affirmer que *La grande beauté* est un nouveau classique italien.

L'espoir de revenir à un équilibre, à ce que le retour du balancier se fasse dans cette société en perte de sens a une place fort limitée dans l'œuvre. On peut sentir l'intérêt du personnage principal au spirituel, voire à l'exorcisme de ses démons dans le dernier quart du film, où l'on propose une note plus profonde et optimiste. Les trois quarts du film pourraient être comparés à une série de chutes et de rechutes d'un alcoolique accroché à la légèreté de l'être. Difficile de résister au tourbillon de la futilité de Rome dans ses hautes sphères, mais la prise de conscience demeure inévitable un jour ou l'autre.

Whitewash : l'homme que j'ai tué

Une intrigue prometteuse avalée par une tempête dramatique

Mathieu Côté-Desjardins
Époque Times

Les Films Séville

Bruce (Thomas Haden Church) s'est creusé un abri dans la neige où il guette toute forme de vie s'approchant de son camp.

Récompensé à profusion pour son apport prolifique dans le monde de la publicité et son incursion remarquée dans celui des courts métrages, Emanuel Hoss-Desmarais présente son premier long métrage, *Whitewash : l'homme que j'ai tué*, version française de *Whitewash*.

Encore une fois, le réalisateur rafle un autre prix, celui du «Meilleur nouveau réalisateur» au Festival du film de TriBeCa en 2013. Il s'agit d'un festival annuel de cinéma indépendant américain ayant fait ses débuts en 2002 et prenant place dans un quartier de Manhattan à New York.

Ayant ses facultés bien affaiblies, Bruce (Thomas Haden Church) conduit sa déneigeuse en plein blizzard et renverse un homme qui se trouvait en plein milieu de la rue. Dévoré par la culpabilité, il décide de jeter le corps inanimé dans un endroit isolé qu'il remplit de neige. Lors de sa fuite, sa déneigeuse reste coincée en pleine forêt. L'heure des choix et de la survie commence.

On retrouve Marc Labrèche (*L'enfant prodige, Matusalem*) dans la peau de Paul Blackburn. On connaît le talentueux Marc Labrèche, autant dans le drame que dans l'humour. Ici, on a droit au deux. Il joue avec sérieux un personnage dépressif, mais au tempérament social, sympathique et léger lorsqu'il a besoin d'aide de son interlocuteur. Labrèche est drôle d'abord à cause de ses répliques volontairement ridicules et non à cause d'un cabotinage inadapté au long métrage, même s'il en était plus que capable. Donc, sa crédibilité et l'ensemble de son jeu sont impeccables. Il est aussi à noter qu'il n'est pas le personnage principal de *Whitewash* et qu'il apparaît uniquement dans quelques scènes.

L'attention principale du film est portée sur Thomas Haden Church (*John Carter, We Bought a Zoo*), qui sait comment tenir un premier rôle aux émotions contradictoires. Il doit conjuguer avec l'ivresse de l'alcool, la démence, le fait de feindre un homme de raison alors qu'il est rongé par la culpabilité et qu'il fait semblant de garder son calme lors d'un interrogatoire de police alors qu'il est en panique totale à l'intérieur de lui-même. Haden Church a une vaste palette d'émotions de jeu non verbal qu'il utilise à foison. Son intonation est excellente, entre autres, dans les séquences du film où son personnage est également narrateur. Son interprétation du rôle de Bruce Landry est assez solide pour que le film puisse reposer sur ses épaules. Les croisements de répliques avec Labrèche donnent un résultat bien captivant.

On reconnaît les traits du film noir dans l'œuvre de Hoss-Desmarais, œuvre qui aurait dû être exploité davantage que le drame porté sur la survie d'un homme dans la forêt, de sa confusion et la folie qui domine son être. Avoir développé davantage entre les deux personnages principaux aurait été fort plus appréciable. La part dramatique de la survie, déjà abondamment utilisée dans le cinéma toutes catégories confondues, ne compte pas d'éléments l'amenant à se démarquer. Le spectateur tombe dans la spirale d'embrouillement et d'engourdissement dans laquelle Bruce Landry (Haden Church) se perd progressivement. Le problème est que le spectateur reste lucide, ce qui irrite par les longueurs qui tendent à s'accumuler. Quand l'on déduit que Labrèche ne reviendra plus à l'écran, on a le choix d'attendre patiemment la fin ou de quitter la salle.

La culpabilité et l'espoir sont deux des thématiques phares tentant continuellement d'avoir le dessus l'une sur l'autre. L'apport de Serge Nakauchi Pelletier à la trame sonore est l'un des apports majeurs au film. Élément que l'on ne pourrait retirer sans faire perdre beaucoup au film.

Les paysages blancs et la neige aux humeurs variées de Dame Nature sont très présents à l'écran, ce qui pourrait fatiguer bien des Québécois, mais fasciner bien des gens venant d'autres pays… n'ayant pas à vivre nos hivers.

SCIENCE

L'énergie surhumaine cultivée pendant la méditation : une science

Tara MacIsaac
Époque Times

Shutterstock

Le bouddha Tian Tan à Hong Kong

L'énergie émise par les gens ayant atteint un niveau avancé dans la pratique de la méditation a été observée par plusieurs études, elle excéderait les niveaux humains normaux par des centaines et même de milliers de fois.

Voici quelques études portant sur le sujet.

1. Les ondes gamma au-delà des barèmes

Une étude en 2004 du neuroscientifique Richard Davidson sur l'énergie émise par les moines tibétains qui méditaient a fait l'objet d'une chronique par l'Université Stanford.

Davidson a testé les moines les plus avancés du dalaï-lama, ayant chacun entre 15 et 40 ans de pratique de méditation. Il a mesuré les ondes gamma émises par leur cerveau avec l'électroencéphalogramme (E.E.G.) et des scanographies du cerveau. Un autre groupe formé de 10 étudiants sans expérience de méditation a aussi été testé après une semaine d'entraînement.

Les ondes gamma sont décrites comme «des ondes électriques dans les fréquences les plus hautes et les plus importantes du cerveau». La production d'ondes gamma nécessite des milliers de cellules nerveuses qui agissent en harmonie à des vitesses extrêmement élevées.

Davidson a découvert que certains des moines produisaient une activité d'ondes gamma plus puissante et d'une plus grande amplitude que tout cas documenté dans l'histoire. Le mouvement des ondes était aussi beaucoup mieux organisé que celui des volontaires du test qui ne méditaient pas.

Il a aussi été démontré que la méditation pourrait entraîner la redistribution de matière grise dans le cerveau et qu'elle en préviendrait la perte. La perte de matière grise a un impact sur les fonctions mentales telles que le contrôle des émotions, impulsions, pensées et mouvements.

2. Qi gong : de 100 à 1000 fois plus d'infrasons

En 1998, la professeure Lu Yanfang et une dizaine de scientifiques américains ont fait une recherche sur des maîtres de qi gong en Chine.

Le qi gong est une pratique ancienne qui implique de cultiver l'énergie, non seulement en faisant des exercices méditatifs, mais également en améliorant la nature de l'esprit et du cœur, puisqu'il est dit que l'esprit et le corps ne font qu'un. On lui reconnaît des effets de guérison.

Dans sa recherche, la professeure Lu a découvert que les maîtres de qi gong pouvaient émettre de puissants jaillissements d'infrasons, de 100 à 1000 fois la force d'un individu moyen.

Après seulement quelques semaines d'entraînement, les débutants dans la pratique avaient cinq fois l'énergie infrason qu'ils avaient produite avant l'entraînement.

Une étude similaire au Collège de médecine traditionnelle chinoise de Pékin, publiée en 1988, démontre que l'énergie des maîtres de qi gong comprenait des émissions d'infrasons 100 fois plus puissantes que celles d'une personne ordinaire. Les deux études ont été détaillées par l'Institut China Healthways.

3. Émettre de la chaleur dans un froid glacial

Une expérience auprès de moines tibétains du nord de l'Inde est décrite dans un article de la *Gazette* de l'Université Harvard en 2002.

Les moines, légèrement vêtus, étaient placés dans une salle où la température était de 40 degrés Fahrenheit (4 °C). Ils sont entrés dans un état de méditation profonde. Des draps qui avaient trempé dans l'eau froide ont été mis sur leurs épaules.

Dans ces conditions, une personne ordinaire frissonnerait de façon incontrôlable et la baisse de température du corps résulterait même en la mort, est-il expliqué dans l'article.

Les moines, cependant, sont restés chauds et ont séché les draps avec leur corps. Une fois les draps séchés, d'autres draps mouillés et froids étaient mis sur eux. Chaque moine a séché trois draps sur une période de plusieurs heures.

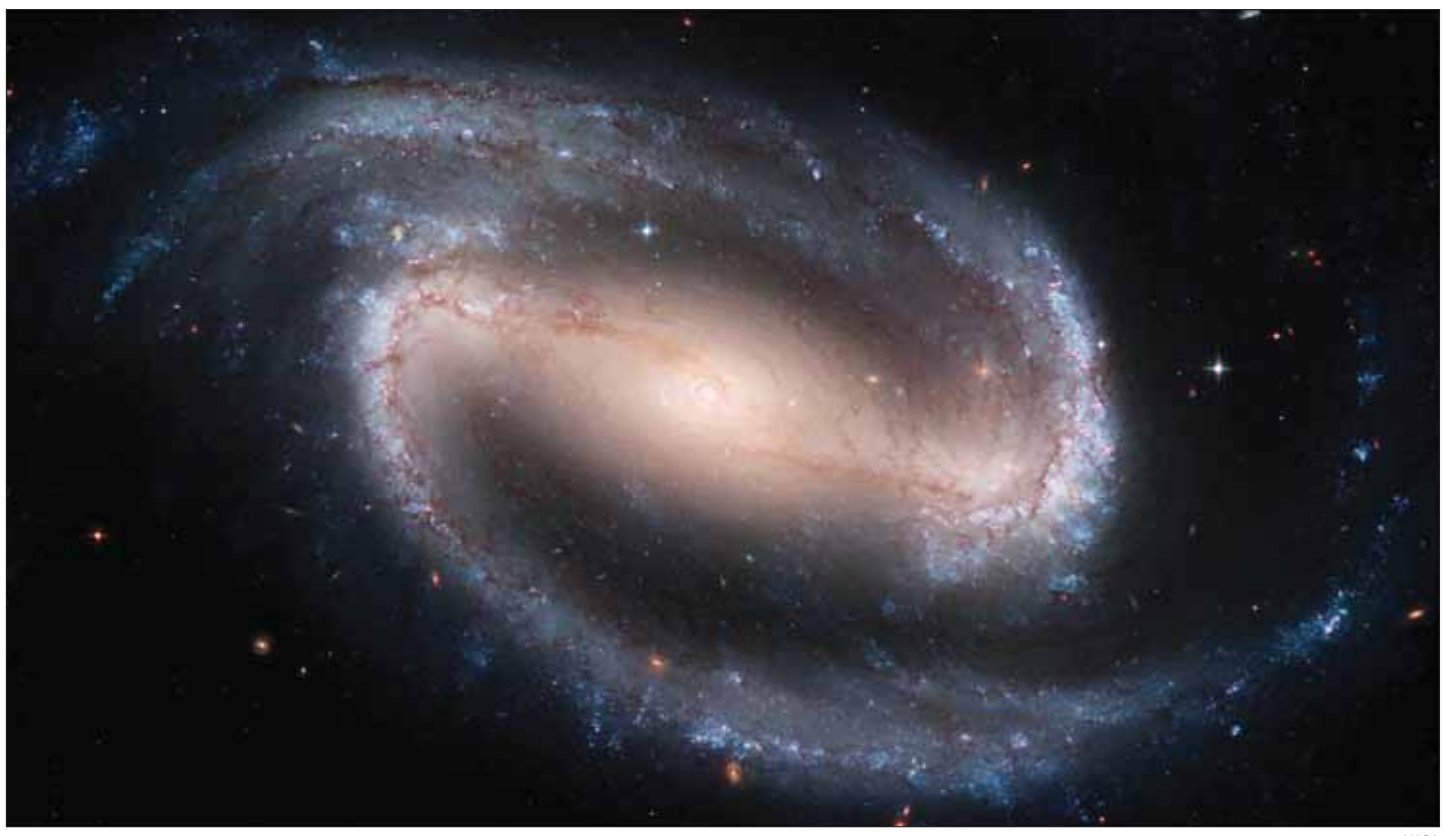
Herbert Benson, qui a étudié la technique de méditation pendant 20 ans, a dit à la *Gazette* : «Les bouddhistes pensent que la réalité dans laquelle nous vivons n'est pas la réalité ultime. Il y a une autre réalité que nous pouvons atteindre et qui n'est pas affectée par nos émotions, par notre monde quotidien. Les bouddhistes croient que cet état d'esprit peut être atteint en faisant le bien pour les autres et en méditant.»

Il a souligné que la chaleur émanée de leurs corps n'était qu'un sous-produit de la méditation.

Plusieurs expériences de la sorte ont été effectuées sur des personnes pratiquant la méditation, et il a été découvert que certaines d'entre elles étaient capables d'émaner plusieurs sortes d'énergies différentes pouvant être mesurées. Elles étaient aussi en mesure de contrôler leur métabolisme et d'autres processus du corps.

Un « trou » colossal dans l'espace lié à un autre Univers

Tara MacIsaac
Époque Times



NASA

La galaxie spirale barrée NGC 1300

Quittez ce monde, voyagez de 6 à 10 milliards d'années-lumière vers la constellation Eridanus et vous rencontrerez un mur cosmique géant de néant.

Un néant dans l'espace d'un milliard d'années-lumière a été découvert en 2007 – ensuite, un autre néant de 3,5 milliards d'années-lumière a été découvert en 2009. Ces néants ne peuvent être expliqués par les compréhensions actuelles de la structure et de l'évolution de l'Univers.

On dit que de plus petits néants se sont formés par traction gravitationnelle à la suite du big bang. Cependant, les néants de cette grandeur n'auraient pas pu se former dans le laps de temps suivant le big bang, ils auraient nécessité beaucoup plus de temps pour se former.

Alors que sont-ils?

Ils ne contiennent ni galaxies ni regroupements, selon un article du *New Scientist*; une cartographie infrason démontre que le néant Eridanus est froid, suggérant qu'il n'a pas de matière noire.

«La cosmologie typique ne peut expliquer un tel trou géant cosmique», a commenté au *New Scientist* Laura Mersini-Houghton, une chercheuse à l'Université de Caroline du Nord. Selon sa théorie, «c'est la marque manifeste d'un autre Univers au-delà des limites du nôtre».

Les astronomes ont émis des hypothèses sur les néants, mais aucune conclusion n'a été portée. Cela reste un mystère.

Le mont Sumeru et d'autres montagnes mystiques abordés dans le bouddhisme sont parfois considérés comme des références à de véritables structures dans le cosmos, faites de substances difficilement perceptibles par l'homme et qui apparaissent donc comme des trous béants.

Mettre les chiffres en perspective

L'Univers tel qu'on le connaît est estimé à 93,5 milliards d'années-lumière, ce qui veut dire que le néant de 3,5 milliards d'années-lumière prend environ 3 % de l'Univers. Une année-lumière équivaut à environ six trillions de milles.

NASA

Photo de la région centrale de la Voie lactée prise par le télescope Hubble de la NASA.

Comment guérir le corps par l'esprit

Henry Jom

Jon Robson analyse la racine des symptômes de la maladie, c'est-à-dire l'état d'esprit du patient. En 2008, il commence à étudier le système qui intègre l'aspect psychologique aux soins de santé. Il développe la métamédecine aux États-Unis en 2012.

Affecté, puis inspiré par le décès de sa mère à un âge précoce, et ayant des antécédents familiaux de maladies chroniques, Jon Robson cherche un moyen d'aider les personnes atteintes de maladies chroniques. Il souhaite trouver un système de soins qui dépasse le seul fait de gérer les symptômes et qui pourrait définitivement soigner les patients.

Jon Robson a expliqué lors d'une interview à *Époque Times* : «La maladie n'est pas un état naturel du corps humain. Je crois que la santé et la vitalité sont les états naturels du corps.»

Photos.com

Guérir d'une maladie cardiaque par l'esprit

Jon Robson avait un client atteint d'une maladie cardiaque. À la suite d'une crise cardiaque, Jon Robson l'a guidé avec la métamédecine et a pu l'aider à comprendre les contraintes qu'il vivait et qui se manifestaient dans son corps, en l'occurrence à travers sa maladie cardiaque.

«Le client a réussi à faire disparaître les tensions qu'il ressentait. Il a résolu son stress et son cœur a été guéri.»

Le dégoût de soi se manifeste par une auto-attaque du corps

Jon Robson a aussi eu une cliente atteinte d'un lupus érythémateux. Le lupus est une maladie auto-immune qui amène l'organisme à s'attaquer à lui-même.

On ne connaît pas entièrement la cause sous-jacente. MedLine Plus, un service de la librairie nationale de médecine des États-Unis, l'explique en ces termes : «Lorsque le système immunitaire est d'avis que certains tissus et organes du corps sont cancéreux, il s'attaque à lui-même.»

Jon Robson a aidé cette cliente en posant des questions plus profondes : «Pourquoi votre corps s'attaque-t-il à lui-même? Quel profond ressentiment avez-vous contre vous?»

Après une analyse minutieuse, il a découvert que cette cliente avait une image dévalorisée d'elle-même. Elle avait placé sa mère sur un piédestal et se sentait indigne.

Jon Robson a expliqué : «La cliente a grandi avec le lupus. Cela a systématiquement brisé son corps, car elle ne se sentait pas digne d'être aimée et avait la plus profonde colère envers elle-même.»

Jon Robson a appris à cette cliente à s'aimer et à s'apprécier. Il l'a aidée à voir les caractéristiques positives qu'elle avait attribuées à sa mère et qu'elle avait aussi dans son propre style et sa forme unique au sein de sa propre personnalité.

Gracieuseté de Jon Robson

Jon Robson est l'instigateur d'un système de traitement appelé la métamédecine, qui aide des patients à guérir leur corps en améliorant leur état mental et émotionnel.

Les symptômes de la maladie ont disparu et cette cliente est en rémission. Elle a réussi à guérir son corps.

«Ils ont changé leur monde extérieur, simplement parce qu'ils ont changé de l'intérieur», a déclaré Robson.

Sagesse antique

Quand on lui demande de quelle manière la métamédecine est liée au bouddhisme ou aux disciplines spirituelles qui enseignent à chercher dans l'esprit et le cœur pour trouver la racine des problèmes, Jon Robson précise que son traitement est similaire car «il vous permet de voir les moments précis où vous découvrez la vérité. Par le biais de ce processus d'accompagnement qui vous amène à la vérité, la transformation se produit».

«Votre corps physique est le reflet parfait de votre esprit», a-t-il déclaré.

Le bonheur, entre illusion et réalité

Sarita Modmesaib
Époque Times

Faire du bonheur une mesure clé pour le développement des pays, tel était l'objectif de quelques spécialistes à l'origine du dernier Rapport mondial de l'ONU sur le bonheur, *World Happiness Report*, sorti le 9 septembre dernier. Ces éminents experts dans différents domaines – psychologie, économie, analyse d'enquêtes et statistiques nationales – ont ainsi élaboré ce rapport afin de décrire comment utiliser efficacement les mesures du bien-être pour évaluer le progrès des nations. C'est l'Europe du Nord qui arrive en tête du classement des pays, avec le Danemark en première position, suivi de la Norvège, de la Suisse, des Pays-Bas, de la Suède et du Canada.

Selon John F. Helliwell, professeur à l'université de Colombie-Britannique et coauteur du rapport, «le rapport signale des tendances importantes et cerne six facteurs clés qui expliquent beaucoup de choses sur le bonheur national».

Ces six variables sont : le PIB réel par habitant, l'espérance de vie en santé, avoir quelqu'un sur qui compter, la liberté perçue dans les choix de vie, être à l'abri de la corruption ainsi que la générosité. La mesure du bonheur national avait déjà vu le jour en 1972, à l'instigation de Jigme Singye Wangchuck, le roi du Bhoutan à l'époque, qui avait créé une variable jusqu'alors ignorée, le BNB, Bonheur national brut.

AFP PHOTO/Byun Yeong-Wook

Le bonheur n'est pas souvent là où on le croit.

Ce palmarès 2013 a ainsi révélé des changements importants à propos du bonheur au sein des pays dont certains voient leur niveau de bonheur augmenter et d'autres, diminuer au cours des cinq dernières années. Certains résultats indiquent une convergence mondiale dans les niveaux de bonheur, avec des gains de bonheur plus fréquents en Afrique subsaharienne et en Amérique latine, et des pertes plus fréquentes parmi les pays industrialisés.

Les pays placés en fin de classement sont évidemment ceux qui connaissent des situations de guerre ou de gouvernance dictatoriale avec une absence de liberté d'expression, des systèmes éducatifs inexistants, une précarité importante.

La France se place à la 25e place avec une moyenne de 6,76 sur 10 (la moyenne mondiale étant de 5,1 sur 10), derrière les États-Unis (17e place), mais juste devant l'Allemagne (26e place), dont la prospérité ne semblerait alors pas constituer un gage de bonheur pour ses habitants.

En effet, certaines études ont démontré que l'un des facteurs déterminants pour le niveau de bonheur réside dans le psychisme des personnes et, notamment, la santé mentale qui est encore trop souvent délaissée ou même occultée, même dans les pays riches.

«L'argent ne fait pas le bonheur», cet adage prend alors tout son sens, révélant que le PIB d'un pays n'est pas l'élément principal qui génère le bonheur, et amenant le rapport à conclure dans ces termes : «Il est important d'équilibrer mesures économiques et mesures du bien-être et de veiller à ce que le progrès économique conduise à de vastes améliorations dans tous les domaines de la vie, et pas seulement à une plus grande capacité économique subjective.»

En France, une étude plutôt inquiétante du bureau des préventions des risques professionnels Technologia a révélé que près d'un travailleur sur trois a déjà pensé au suicide, soit 27 % des travailleurs en France et, parmi eux, 3 % y ont même pensé «souvent».

Environ 12 % d'entre eux ont déjà été confrontés au suicide au cours des 12 derniers mois, soit un membre de leur famille (27 %), un ami (32 %), un voisin (8 %) ou autre (6 %). En effet, la France présente un taux de suicide de 14,7 pour 100 000 habitants, bien au-dessus de la moyenne de l'Union européenne (10,2) et du Canada à (11,5).

Ce taux élevé, révélateur d'un malaise au sein de la société française, est aussi corroboré dans le domaine médical : la France fait aussi partie des pays qui consomment le plus d'antidépresseurs dans le monde. Environ 21 % des Français auraient ainsi déjà eu recours à des psychotropes au cours de leur vie. Chiffre qui pourrait être revu à la baisse, car la dépression est synonyme de souffrance intérieure, et tenter d'y remédier avec des substances externes ne peut endormir cette souffrance que superficiellement.

La souffrance est la résultante d'une quête, consciente ou non, d'un type de bonheur attendu : être bien entouré (famille, amis), avoir une descendance, être en bonne santé, gagner de l'argent, accéder à un confort de vie, acquérir du pouvoir, réussir là où d'autres ont échoué, être le meilleur… bref, vouloir des choses qui, à des degrés plus ou moins grands, ne viendront peut-être pas, et lorsque c'est le cas, ces quêtes désespérées se muent alors en souffrances psychiques, symptomatiques de désirs non réalisés.

Qu'en disent les scientifiques?

Le professeur Ruut Vennhoven de l'université de Rotterdam a ainsi mené une étude qui est à l'origine d'une base de données mondiale sur le bonheur : on y trouve donc tous (ou presque) les facteurs permettant d'être heureux. En premier lieu, être actif et si possible réaliser des activités que l'on aime; établir une relation solide de couple, puis de famille; réduire ses temps de transport entre le domicile et le lieu de travail… ces facteurs, parfois insignifiants, seraient selon le professeur Vennhoven, tout de même fondamentaux à l'exercice du bonheur.

À l'université de Pennsylvanie, le professeur Martin Seligman et ses collègues ont mis au point le projet «Authentic Happyness» qui, à travers un site internet très visité[1], propose divers exercices permettant d'améliorer le sentiment de bonheur à long terme. On retiendra par exemple, apprendre à identifier et apprécier les petits moments agréables de la vie, penser en fin de journée à trois choses qui se sont bien passées ce jour-là, et enfin pratiquer la gentillesse dans le quotidien, et ce, sans arrière-pensée.

C'est d'ailleurs cette dernière suggestion qui constitue le point d'orgue d'une autre étude[2], menée par l'Association américaine de psychologie (APA), qui a rassemblé suffisamment de preuves démontrant que, quel que soit l'endroit au monde, le sexe, le niveau socioculturel, on se sent mieux en donnant plutôt qu'en achetant pour soi-même.

Faire du bien aux autres permet de faire du bien à soi-même : c'est aussi le conseil donné par Mathieu Ricard, le moine bouddhiste le mieux connu des Occidentaux après le dalaï-lama. Pratiquer l'altruisme et se rendre heureux par la méditation, tels sont les messages qu'il transmet.

Dans cette optique, l'institut Mind &Life a été créé afin d'établir un pont entre la science et le bouddhisme. Mathieu Ricard s'est ainsi prêté à plusieurs tests scientifiques dont il a présenté les résultats lors d'un entretien au *Monde* en septembre dernier : «Les recherches des neuroscientifiques montrent que l'attention, l'équilibre émotionnel, la bienveillance, la compassion et d'autres qualités peuvent être engendrées et cultivées par la méditation et qu'elles ont un impact mesurable. Notamment grâce à l'imagerie par résonance magnétique fonctionnelle (IRMf), qui permet de localiser les aires cérébrales activées. Dans le cadre de ces recherches, le méditant expérimenté – qui totalise de 10 000 à 60 000 heures de méditation – n'est pas seulement un cobaye : c'est un véritable collaborateur. Son rôle est essentiel pour établir le protocole de recherche, et sa faculté d'engendrer des états mentaux clairs et durables, capacité acquise par la méditation, permet d'obtenir des résultats fiables.»

Selon Mathieu Ricard, il a été démontré que la pratique de 20 minutes de méditation chaque jour peut entraîner un changement réel de certaines zones du cerveau, réduisant les zones reliées à l'agressivité par exemple, et augmentant celles reliées à l'empathie.

Au vu de ces différentes études, il en ressort que l'exercice d'un bonheur durable tiendrait, non dans la recherche de désirs assouvis, mais dans l'acceptation de sa situation grâce, notamment, à des techniques de travail sur soi permettant de développer une pensée positive tournée vers les autres.

Bref, regarder en soi afin de libérer cette compassion qui nous conduira à aborder l'autre, personne ou situation, avec un regard lumineux et plein d'entrain.

1. www.authentichappiness.sas.upenn.edu
2. Voir article sur notre site : Donner est plus bénéfique que recevoir : www.epochtimes.fr/front/13/3/14/n3508041.htm

Huit conseils favorisant la longévité

Époque Times

Depuis la nuit des temps, nombreux sont ceux qui ont cherché sans cesse à atteindre l'insaisissable rêve de l'immortalité. Ce désir a fait naître de nombreuses techniques traditionnelles contribuant à la longévité. Ce savoir-faire a été transmis de génération en génération.

Plusieurs conseils viennent de la Chine ancestrale. Ils sont peu coûteux, simples à mettre en pratique et semblent être très bénéfiques pour la santé.

1. La tête est le centre de l'intelligence

Se coiffer trois fois par jour prévient les maladies. Selon la médecine chinoise traditionnelle, les douze méridiens du corps humain, plus de quarante points d'acupuncture et plus d'une douzaine de remarquables points d'acupuncture se réunissent au niveau de la tête.

Se brosser les cheveux permet de masser le crâne. Cela stimule les points d'acupuncture et peut libérer les douze méridiens, favoriser la circulation sanguine, améliorer le métabolisme cellulaire cérébral, retarder le vieillissement de cellules cérébrales, améliorer la mémoire, renforcer l'audition et la vue ainsi que rafraîchir l'esprit. Cela peut aussi éliminer la fatigue, l'insomnie, les névralgies du trijumeau et les migraines. Il peut même y avoir des effets inattendus sur la beauté.

La tradition suggère de se brosser les cheveux trois fois par jour : une fois dans la matinée, une fois après le dîner et encore une fois avant d'aller au lit, chaque fois pendant deux minutes, soit 60 à 100 mouvements pour des résultats optimaux. Aussi longtemps que vous persévérez dans la pratique de ce brossage régulier, vous vous sentirez plus lucide, plus énergique et dormirez mieux. Vos cheveux blancs pourraient même retrouver leur couleur et vous aurez un meilleur appétit.

2. Le pied est souvent considéré comme le deuxième cœur.

En frottant les pieds, on préserve souvent sa santé.

La médecine traditionnelle chinoise révèle que le pied a plus de 60 points d'acupuncture qui sont étroitement liés aux 12 méridiens des organes internes. Toutefois, en raison de la grande distance entre le pied et le cœur, la résistance du pied est faible. C'est la zone la plus faible de l'organisme, car les pieds sont vulnérables au froid et à l'humidité. C'est pourquoi on dit que la santé du pied est étroitement liée à la santé du corps humain dans son ensemble.

La médecine ancestrale avance que le meilleur moyen de maintenir la santé des pieds est de frotter le point d'acupuncture Yongquan (au milieu du pied, entre la pulpe et la voûte plantaire). Un massage cohérent de la plante des pieds commence après les avoir trempés dans l'eau chaude. Cela peut avoir divers effets bénéfiques sur les tendons, la circulation sanguine et les muscles des pieds et même d'autres régions du corps. Cela peut soulager les maux de tête, les hernies, la néphrite, les convulsions, l'insomnie, l'hypertension, les maladies cardiaques, le mal de gorge, les pieds crevassés, l'engourdissement attribuable à la vieillesse et de nombreuses autres maladies.

En raison de ses effets sur l'état de santé général, la médecine chinoise se réfère au point Yongquan comme étant le «point de remise en forme».

3. Déglutir la salive 300 fois par jour pour vivre plus longtemps.

Le dictionnaire chinois, ou Ci Hai, définit la salive comme étant un liquide sécrété par les glandes salivaires et de nombreuses petites glandes de la paroi buccale. L'adulte moyen produit environ 1 à 1,5 litre de salive par jour.

La médecine chinoise affirme que la salive, conjointement avec la rate et l'estomac, humidifie les orifices, les membres et les organes internes, régénère l'énergie, lubrifie les articulations et dégage l'esprit. La médecine moderne affirme que la salive arrête le saignement, facilite la contraction des vaisseaux sanguins, dissout les bactéries, tue les microbes, préserve la santé dentaire, combat les virus, facilite la digestion et soutient une variété d'autres fonctions.

Ces dernières années, les scientifiques américains ont également découvert que la salive peut favoriser la croissance des cellules épidermiques et nerveuses. Selon l'Institut de recherche alimentaire japonais, «la salive peut éliminer des substances très nocives existant dans l'air et dans l'alimentation» et elle a un effet important dans la prévention du cancer.

Des études menées à l'université de médecine de Géorgie ont conclu que l'aflatoxine, qui est parmi les substances cancérigènes les plus connues, ainsi que le benzène et le nitrite sont désintégrés 30 secondes après un contact direct avec la salive. Ils suggèrent qu'«il est préférable de mâcher chaque bouchée trente fois».

4. Claquer des dents tous les jours afin d'éviter leur chute.

Un ancien texte chinois suggère que la santé des os humains dépend de la nutrition de la moelle osseuse et que la moelle osseuse est à l'origine de l'essence de l'être humain. Si cette essence diminue, elle ne sera peut-être pas suffisante pour étayer la moelle osseuse. Les dents risquent alors de se déchausser, d'être en mauvaise santé, voire de tomber.

La médecine traditionnelle chinoise avance également qu'en claquant souvent des dents, on peut équilibrer le yin et le yang, favoriser la circulation sanguine et le flux des méridiens énergétiques, maintenir et améliorer la fonction globale des muscles de la mâchoire et fortifier la racine des dents, ce qui en retardera l'atrophie. Souvent, mastiquer à vide peut accroître réellement la ténacité du tissu muqueux, améliorer la mastication, favoriser la circulation sanguine générale de la bouche et des gencives, augmenter la sécrétion de salive, améliorer la résistance aux caries et donc rendre les dents plus robustes, plus blanches et brillantes.

5. Mari et femme devraient se masser mutuellement le dos pour soulager la fatigue physique et prévenir le cancer.

Masser le dos est une ancienne méthode qui donne des résultats immédiats. Masser le dos stimule des dizaines de points d'acupuncture importants qui peuvent aider à stimuler le système nerveux et favoriser l'équilibre du système nerveux central. Le principal avantage est la relaxation des muscles pour prévenir et traiter les douleurs dorsales et les tensions musculaires.

Par ailleurs, le massage du dos favorise une meilleure circulation et régule les fonctions nerveuses. Masser pendant la journée rafraîchit et élève l'esprit. Le massage au coucher apaise l'esprit et favorise le sommeil.

Un autre avantage du massage est la protection renforcée de l'immunité et la prévention du cancer. Depuis longtemps, les scientifiques japonais pensent que de fréquents massages du dos favorisent la sécrétion de peptides dans le cerveau. Ces peptides ont de fortes capacités antivirales et peuvent inhiber la mutation cellulaire, ce qui est la base de la création de cellules cancéreuses. Il existe généralement deux méthodes de massage du dos : tapoter et appuyer. Pour tapoter, on utilise une poigne souple, on entend à cet égard, douce. Pour de meilleurs résultats, masser régulièrement une fois par jour, avec 50 à 60 tapotements.

IT Stock/Photos.com

Se brosser les cheveux permet de masser le crâne.

6. Pétrir l'abdomen quotidiennement pour favoriser la circulation sanguine et en faire bénéficier l'esprit.

Pétrir l'abdomen est une méthode bénéfique pour la santé qui utilise les mains pour frotter dans les deux sens entre la poitrine et le bassin. La médecine traditionnelle chinoise dit que l'abdomen est le «centre des organes internes» et la source du yin et du yang dans le corps.

La médecine moderne a également observé que pétrir l'abdomen renforce l'estomac et les muscles gastro-intestinaux et abdominaux, favorise la circulation et accélère la digestion. Cela contribue également à traiter la constipation, l'ulcère, l'insomnie, l'inflammation de la prostate, la néphrite, la hernie, l'hypertension artérielle, les maladies cardiaques et le diabète. En particulier, le pétrissage favorise l'autocontraction de l'abdomen et une réduction de la masse graisseuse. Il peut même aider à la perte de poids.

Pour pétrir l'abdomen, il faut tout d'abord frotter dans le sens des aiguilles d'une montre avec la base de la paume de la main droite 130 fois au-dessus du nombril et ensuite en dessous de la zone du nombril 120 fois. Par la suite, frotter l'ensemble de la région abdominale avec la pleine paume de la main gauche 120 fois. Inverser le sens et répéter.

7. L'étirement est le moyen le plus efficace pour perdre du poids et favoriser la circulation sanguine.

L'étirement paresseux : il s'agit d'un étirement involontaire (qui accompagne souvent le bâillement) qui consiste à redresser le cou, en levant les bras, prendre de grandes respirations pour développer la poitrine, étirer la taille, les articulations et décontracter le corps.

Sun Simiao, médecin célèbre de la dynastie Tang, disait : «Si le sang ne circule pas, le corps sera atteint par la maladie.» Selon la médecine moderne, la circulation sanguine repose complètement sur les contractions du muscle cardiaque, ce qui est particulièrement vrai pour les veines éloignées du cœur. Quand on s'étire, le corps va naturellement monter les bras, ouvrir les côtes et développer la poitrine, ce qui renforce le diaphragme et entraîne une respiration profonde. Cela contracte les muscles, accélérant la circulation sanguine vers le cœur.

L'étirement paresseux peut aussi aider les vaisseaux du cou à faire circuler efficacement le sang vers le cerveau, apportant une nutrition adéquate, ce qui réduit la fatigue et permet ainsi de rester vigilant. Il exerce également le système neuromusculaire en favorisant l'équilibre au sein de l'organisme; cela augmente l'apport d'oxygène, élimine toute tension excessive, prévient la fatigue musculaire et corrige la posture, ce qui maintient le corps en meilleure santé.

8. Appuyer sur les points d'acupuncture Hegu, Neiguan et Zusanli une fois par jour pour un corps sain.

Le point Hegu se situe entre le pouce et l'index. L'acupuncture pratiquée sur le point Hegu aide à soigner les maux de tête, les paralysies faciales et les maladies impliquant les cinq sens. Le point Neiguan est situé à environ 5 centimètres du pli du poignet.

L'acupuncture pratiquée sur le point Neiguan permet principalement de traiter les palpitations cardiaques, l'hypertension artérielle, l'épilepsie, l'asthme, les douleurs à l'estomac, les nausées et les vomissements.

Le point d'acupuncture Zusanli est situé de 7 à 10 centimètres sous le centre du genou. Selon la médecine traditionnelle chinoise, il a la fonction de régulariser l'estomac, de reconstituer l'énergie, d'améliorer la circulation à travers les méridiens, de dissiper les gaz et la moiteur.

La recherche scientifique moderne confirme que le point d'acupuncture Zusanli stimule l'estomac et les intestins ainsi que diverses activités digestives et enzymatiques. Il peut augmenter l'appétit, aider à la digestion, améliorer les capacités du cerveau et de la fonction cardiaque, augmenter la production de globules rouges et blancs ainsi que l'hémoglobine, donc améliorer la résistance du corps à la maladie.

L'acupuncture sur le point Zusanli aide aussi à prévenir les douleurs stomacales et abdominales, les vomissements, la constipation, la diarrhée, l'hépatite, l'inflammation de la vésicule biliaire et une pression artérielle élevée. Zusanli, Hegu et Neiguan sont trois des principaux points d'acupuncture utilisés par les anciens médecins dans le traitement médical.

Ces dernières années, les scientifiques chinois ont découvert que masser ces trois points d'acupuncture avait de bien meilleurs effets sur le corps, les nerfs, les muscles, les tissus et les organes que n'importe quel sport physique. Appuyez sur les points Zusanli, Hegu et Neiguan pendant cinq minutes pour chacun, en appuyant sur les points 15 à 20 fois avec le pouce ou le majeur.

Cet article est publié seulement à titre informatif. Veuillez consulter un médecin pour le traitement de problèmes médicaux.

Gorbunov Evgenij/Photos.com

Mari et femme devraient se masser mutuellement le dos pour soulager la fatigue physique.

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 près Métro Du College, magnifique condo sur 2 étages, construction 2011, 3 càc, 2 sdb, ascenseur, gym, À vendre par propriétaire 337 000 $ négociable. Appelez pour visites : 514 572-7785.

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.

À VENDRE. Un dépanneur près du métro Côte-Sainte-Catherine à 5471, rue Victoria. Appeler : Pusha 514 906-2529

À louer

À LOUER grande chambre semi-meublée près métro Georges-Vanier pour 1 ou 2 dames ou étudiantes qui aiment la tranquillité et la propreté. Non fumeuse et pas d'animaux. 514 937-2756

À LOUER 2 x 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

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

Chalets

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

COURS ET FORMATION

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, préparation 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.

MATHÉMATIQUES Cours pour tous les niveaux (écoles, cégep, universités) Docteur en Mathématiques, ayant enseigné aux Universités URSS, France et Canada. Appeler 514 769-2546

ÉCHECS, cours individuels et en groupe. Maître FIDE, ex-champion de l'Arménie et du Québec. Appeler 514 769-2546

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

Déclarations d'impôt et tenue de livres. Comptable stagiaire CGA. CARMEN SCHNEIDER 514 358-7876

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

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

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

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

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

DIVERS

PHOTOGRAPHE recherche modèles pour photo-portrait et photo de mode. Demander Serge 514 254-4216

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

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.

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.

Cours de Qigong (gratuits). FALUN GONG - FALUN DAFA. Exercices de méditation traditionnelle chinoise et enseignements. Appeler: Thanh (Mtl): 514 937-2756. Claire (Mtl): 514 327-0277. John (Mtl): 514 435-9043. Anne (Longueuil) 514 663-6900. Nicole (Ville de QC): 418-661-7892

École Sainte-Marcelline
9155, boul. Gouin Ouest, Montréal
514 334-9651

Une campagne de don de cheveux organisée par les élèves du secondaire pour soutenir le programme DonEspoir Cancer qui, depuis 2005, récolte des dons de cheveux et remet gratuitement des perruques naturelles aux enfants québécois atteints de cancer. Félicitations à la belle initiative!

IDOLEM ZUMBA

École de Zumba Brossard
7209, boul Taschereau, Brossard, Qc J4Y 1A1
30 % rabais pour Chinois. Essai gratuit.
Cours pour enfants et parents.
Inscription maintenant !
Aussi poste en soirée disponible : réceptionniste / vendeuse trilingue (chinois, anglais, français)
Appelez : 438 338-6692

WWW.DOMAINEGAGNON.COM
CHALET 4 SAISONS À LOUER à Saint-Romain

Meublé, haut de gamme, 2 càc, 2 sdb, atelier, garage, grand domaine privé, lacs à truites, sentiers de randonnée, vue sur montagnes. Location au mois ou à l'année. Non-fumeur.
418 486-2296 gagnon327@hotmail.com

MÉTRO LONGUEUIL
Condo disponible pour achat ou location

Stationnement intérieur chauffé et sécuritaire. Gymnase bien équipé à l'usage exclusif des résidents. Disponible dès maintenant.
Pour information : Yannick Lamy, courtier Remax Différence
514 809-1972, ylamy@videotron.ca

Le 178 rue Charlotte: **CONDOS CONSTRUCTION 2002, 1 ½, 3 ½ près du métro Saint-Laurent, Champ-de-Mars, UQAM, IGA et Quartier chinois, rue tranquille,**

électros inclus, stationnement sous-sol disponible, buanderie RDC, 760 $+.
Contacter:
514- 576-6752

PETITE-PATRIE, près métro Jean-Talon
À VENDRE spacieux CONDO rénové 2013, bien insonorisé, tranquille, 2 chambres à coucher, entrées lav. séch., salle rangement, balcon, stationnement extérieur, ascenseur, terrasse sur toit

À vendre par propriétaire : **276 500 $**
Appeler : **514 337-9051**

À VENDRE à WEST ISLAND
Clinique massothérapie
bien localisée, bonne et fidèle clientèle.
En opération depuis longue date.
À vendre **20 000 $**
Appelez : **514-574-6299**

Citoyenneté - Immigration - Visa
Vous avez besoin de soutien ?
Rencontre Arrangée en Personne ou par Téléphone avec un Consultant Réglementé en Immigration Canadienne
www.iStrategik.com
Courriel : info@tafat.ca
info@iStrategik.com
514-600-1012
: iStrategik
600, boul. de Maisonneuve Ouest, Bureau 1700.
Montréal, QC Canada H3A 1T9
Fax : 514 600-0859
Sans Frais Canada/USA : 1 855 869-8620
Hong Kong +852 5808 5748

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

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

Imprimerie Printing
-Offset
-Numérique (Digital)
ALMA ANNY
4130, av. de Courtrai Montréal QC H3S 1C2
Coupons, Catalogues, Affiches, Calendrier, Menu
Enveloppes, Cartes postales, Factures, Magazines, Cartes d'affaires, Etc.
Gratuit désigner
Fax : 514 277-9114
@: info@alma-inc.ca
Tél: 514 277-3025 Cell: 438 874-5767
Le Van Linh

BROSSARD,
secteur 'O', 4 cac, construction 2007, foyer au gaz, thermopompe, garage, 2 1/2 sdb, plancher Hardwood, plafond
9 pi : 519 000 $

Vendeur motivé
George Grant, Courtier immobilier Remax Action :
514-867-7361

ESPACE - STRUCTURE PERFORMANCE
9222.8097 Québec Inc.
Entrepreneur général
Lic. RBQ # 5625.7462.01
Membre APCHQ
www.espaceperformance.com
GESTION DE PROJET E·S·P CONCEPTION CONSTRUCTION
- Conception et ingénierie
- Construction, rénovation et gestion de projets
- Évaluations et réclamations d'assurances
- Consultants en immobilier (achat, vente ou projet)
55 ans d'expérience à votre service et satisfaction
Commercial – Institutionnel - Résidentiel
514 995 6711 / 438 322-7017
espaceperformance@gmail.com
Notre succès est ultimement le vôtre

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**

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

LES FONDS UNIVERSITAS
Spécialistes en épargne-études depuis 1964
DAC DUNG BUI «Philippe»
Représentant en plans de bourses d'études
Téléphone: 514 573-5191
dacdung.bui@universitas.ca
universitas.ca/agencecblais
REEE Régime enregistré d'épargne-études
(1) Subvention canadienne pour l'épargne-études (SCEE) de 20 % à 40 %. Incitatif québécois à l'épargne-études (IQEE) de 10 % à 20 %. Maximum annuel de 600 $ en SCEE et de 300 $ en IQEE. Selon le revenu familial net. Certaines conditions s'appliquent. Consulter 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.

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
- Bibliotheque Mile End, 5434 av.du Parc
- Banque Laurentienne, 1100 Mont-Royal est
- 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
- Édifice du 480, St-Laurent
- Restaurant Mr. Ma, 1, Place Ville-Marie
- Van Houte, 277, Ste-Catherine Est
- Boulangerie Samos, 4379, St-Laurent
- Marché Sabor Latino, 4387, St-Laurent
- Café Le Centre, 1999, ave des Canadiens-de-Montréal (Centre Bell)

VOYAGE

Deux cités coloniales proches, Puebla et Atlixco 2e partie

Christiane Goor
Époque Times

Le magnétisme de Puebla

Fondée en 1531, douze ans à peine après le débarquement de Cortes, Puebla portait à l'époque le nom de «Cité des Anges», suite au songe pieux de l'évêque de Tlaxcala qui rêva d'anges descendus du ciel avec des cordons pour tracer le plan d'une ville qui allait rapidement devenir la plus espagnole et la plus prospère de la Nouvelle-Espagne. Contrairement à toutes les autres villes coloniales créées sur des sites religieux indigènes dont il fallut intégrer au moins partiellement l'héritage, Puebla est sortie de terre sur un terrain vierge, dans une large vallée bordée par les imposants volcans Popocatépetl et Ixtaccíhuatl dont les sommets flirtent avec les nuages. Aujourd'hui encore, elle ne compte pas moins de quelque 70 églises et un millier d'édifices coloniaux parmi les plus somptueux du Mexique, à tel point que Puebla mérite le surnom de ville baroque. Les architectes et les artistes ont imaginé des façades extravagantes fardées de carreaux de faïence vernissée multicolores et surmontées de corniches qui rappellent des meringues nappées de crème chantilly. Ailleurs ce sont des campaniles de pierre grand ouverts qui semblent moucher des cierges roses qui surplombent des coupoles recouvertes de céramique étincelante. Les chœurs des églises et les chapelles sont ruisselants d'or avec leur décor en marbre et en onyx, en bois et en stuc dorés, sur lesquels jaillit une ribambelle d'angelots et de chérubins souriants. Même le hacienda *mole poblano*, la spécialité gastronomique de la ville, a quelque chose de baroque avec sa combinaison secrète de dizaines d'épices, de piment et de chocolat. Une explosion de saveurs.

Charles Mahaux, photographe. Christiane Goor, journaliste. Un couple, deux expressions complémentaires, ils fixent l'instant et le racontent. Leur passion, ils la mettent au service du voyage, de la rencontre avec l'autre.

Infos pratiques : Les sites documentés www.visitmexico.com ou encore www.destinationmexique.com

Y aller : Au départ de l'aéroport international Pierre-Elliott-Trudeau, plusieurs vols par semaine vers Mexico. Pour se rendre à Puebla, le plus confortable est de prendre un bus ADO au départ du terminal Tapo de México, il y en a toutes les 20 minutes. On peut ensuite choisir la formule taxi ou bus Erco depuis le terminal CAPU pour se rendre à Atlixco.

Se loger : La Mansión del Conde www.hotelmansiondelconde.com (hôtel-boutique) déroule sur le zócalo de Atlixco sa très jolie façade de briques vernissées et de céramiques de Talavara au-dessus des arcades de Hidalgo qui accueillent la terrasse du restaurant de la maison. L'ancienne demeure seigneuriale, entièrement restaurée, a conservé tout son charme d'antan avec ses 12 chambres distribuées autour du patio central. Pour assurer la quiétude à ses hôtes, la maison a même investi dans des fenêtres antibruit qui assurent aux clients des nuits tranquilles malgré la proximité de la place centrale très animée. La plus belle surprise se trouve au niveau du toit transformé en jardin terrasse autour d'une agréable piscine. Plaisir de savourer le coucher du soleil en se laissant absorber par la vue spectaculaire sur le volcan Popocatepetl au pied duquel s'étire le village fleuri. À Puebla, El Sueño www.elsueno-hotel.com au cœur du centre historique, occupe un ancien édifice du XVIIIe siècle qui a conservé dans son architecture l'esprit baroque tout en offrant une décoration très contemporaine et élégante. On raconte que si on se laisse porter par le son des cloches voisines qui appellent chaque soir à la messe, on se laisse emporter par un rêve. Il suffit alors de pousser une porte des vingt chambres toutes dédiées à une artiste, chanteuse, actrice, peintre, poète, pour qui le rêve était source d'inspiration. Entrez alors dans le monde intimiste et feutré de Toña la Negra, de Dolores del Río, de Sor Juana ou encore de Frida Kahlo. Les patios intérieurs abritent des oasis de détente sous un ciel bleu, loin des rumeurs de la ville.

La gastronomie : Comme elle est au cœur de l'identité culturelle des communautés mexicaines qui la pratiquent et qui la transmettent de génération en génération, la gastronomie mexicaine a été inscrite sur la liste du Patrimoine Culturel Immatériel de l'Humanité en 2011. Une reconnaissance qui a encouragé les restaurants du pays à valoriser leurs spécialités régionales qui se retrouvent aujourd'hui au menu de grandes maisons sous la houlette de chefs reconnus. À découvrir sans hésiter: La Casa de los Muñecos, le Mural de los Poblanos, El Sueño ou encore Las Bodegas del Molino, quatre tables incontournables de Puebla. À Atlixco, il faut se rendre à l'ancien moulin El Molino.

Charles Mahaux

Le Museo Universitario dans la ville de Puebla

Charles Mahaux

Le volcan Popocatépetl, en activité depuis plusieurs années, domine le village d'Atlixco et émet des colonnes de fumée que le vent disperse, déposant parfois de fines couches de cendre qui enrichissent la terre.

Charles Mahaux

La gastronomie est au cœur de l'identité culturelle des communautés mexicaines qui la pratiquent et qui la transmettent de génération en génération. La gastronomie mexicaine a été inscrite sur la liste du Patrimoine Culturel Immatériel de l'Humanité en 2011.

Charles Mahaux

Le zócalo d'Atlixco. Nous pouvons y voir l'Italian Coffee Company à l'allure résolument art déco qui a pu être installé au centre.