ÉPOQUE TIMES

35 PAYS 21 LANGUES ET EN EXPANSION

10e ANNÉE N° 22 • 13 AU 26 OCTOBRE 2014 • ÉDITION MONTRÉALAISE • WWW.EPOQUETIMES.COM

# HONG KONG : ÉTINCELLE OU FEU DE PAILLE?

Dans les coulisses du combat pour la démocratie à Hong Kong, la lutte entre factions du Parti communiste se poursuit. En effet, l'actuel dirigeant de Hong Kong appartient au groupe qui est particulièrement ciblé par la campagne anticorruption de Pékin, ce qui a probablement un effet sur la gestion de la crise. De retour dans les rues, les Hongkongais pourront-ils garder le cap, et peut-être même inspirer les Chinois du continent?

PAGES 2 ET 3

Les jeunes semblent déterminés à poursuivre le mouvement de contestation.

Benjamin Chasteen/Époque Times

Shutterstock

## Les Italiens bougent

De grandes vagues d'émigration au siècle dernier ont aidé à composer les communautés italiennes que nous connaissons bien à l'étranger. Bien que moins important, le phénomène se poursuit aujourd'hui en raison, principalement, des conditions économiques.

PAGE 4

◀ Timbre commémorant l'émigration italienne au siècle dernier.

## Simplicité volontaire : plus nécessaire, mais moins populaire que jamais

Même si elle a du plomb dans l'aile, la simplicité volontaire est encore utilisée comme expression populaire, particulièrement dans le milieu de l'habitation québécoise avec la montée de l'intérêt pour les microhabitations (tiny houses). Bien que foncièrement nécessaire en cas de crises (qui ne cessent de se multiplier), elle attire moins d'adeptes ces dernières années, mais s'intègre astucieusement dans diverses couches de notre vie sans que l'on s'en rende vraiment compte. Le mouvement est-il en train de s'éteindre ou a-t-il trouvé une façon de se mettre au diapason avec nos réalités changeantes?

PAGES 6 ET 7

Gracieuseté du Carrefour alimentaire Centre-Sud.

Aujourd'hui, on cuisine du poisson avec le groupe des cuisines collectives du Carrefour alimentaire Centre-Sud.

INTERNATIONAL

## Tsar ou non, là est-elle la question?

Qu'est-ce que vraiment Vladimir Poutine? Si l'on reconnaît l'arbre à ses fruits, le portrait n'est pas joli. Le président russe a mis sur pied un système de prédation économique favorisant ses acolytes tout en sapant étape par étape les bases de la démocratie.

Mladen Antonov/AFP/Getty Images

Le président russe, Vladimir Poutine

PAGE 5

SANTÉ PAGE 10

Laquelle est la meilleure?

## Protéine d'origine animale ou d'origine végétale 2e partie

VOYAGE PAGE 12

## Les villages magiques, reflets de l'âme du Mexique

# LES ERREURS DU GOUVERNEMENT HONGKONGAIS : UNE OCCASION POUR XI JINPING

## LE DIRIGEANT CHINOIS DEVRAIT PROFITER DE LA SITUATION POUR FAIRE TOMBER SES RIVAUX

Le dirigeant chinois, Xi Jinping

Diego Azubel-Pool/Getty Images

Stephen Gregory
**Époque Times**

### Commentaire

Les manifestations à Hong Kong ont placé le dirigeant chinois, Xi Jinping, dans une position difficile.

La difficulté pour le secrétaire général du Parti communiste chinois (PCC) ne se trouve pas tant dans les manifestations elles-mêmes. Ce sont les gestes du gouvernement de Hong Kong qui, à chaque étape, ont rendu les manifestations plus difficiles à gérer.

Par exemple, l'utilisation des triades chinoises (la pègre) pour tabasser des manifestants pacifiques n'a fait qu'inciter davantage de Hongkongais à descendre dans les rues, tout en invitant une condamnation internationale.

Déchaîner les malfrats n'était qu'une erreur si l'on suppose que le chef de l'exécutif, Leung Chun-ying, cherche à améliorer la situation à Hong Kong. Son objectif est en fait de rendre la situation la plus problématique possible.

Leung est un fidèle soldat dans la faction de l'ex-dirigeant Jiang Zemin. Jiang et sa clique ont été aux commandes en Chine pendant plus de deux décennies et, pour eux, l'autorité de Xi Jinping doit être sapée et écartée le plus vite possible.

Depuis la prise de pouvoir de Xi Jinping, la clique de Jiang a sauté sur toutes les occasions pour créer chaos et confusion. Si elle peut créer assez d'instabilité, cela pourrait avoir des conséquences fâcheuses pour Xi Jinping. C'est alors que Jiang et ses acolytes entreraient en jeu pour profiter de la situation.

Les problèmes l'été dernier concernant les revendications territoriales chinoises en disent long.

Le Vietnam est devenu de plus en plus belliqueux en voyant une immense plateforme de forage chinoise, accompagnée d'une armada de 80 navires, débuter l'exploration dans ses eaux territoriales.

Au même moment, des accidents évités de justesse entre des avions chinois et japonais survenaient de plus en plus souvent dans les environs des îles Senkaku disputées. Certains analystes estimaient qu'un accident pourrait plonger la région dans la guerre.

L'administration de Xi Jinping a annoncé, le 30 juin, l'arrestation et la purge du général Xu Caihou. Ce dernier était auparavant un des deux adjoints à diriger l'armée chinoise et il est un proche allié de Jiang Zemin. Les médias officiels chinois ont qualifié son arrestation de «tremblement de terre».

Ce tremblement de terre en a secoué certains. Peu après, la plateforme de forage et les navires sont partis. Le ciel dans la région s'est calmé. L'incident international était terminé.

Xi Jinping devrait apprendre de ses réussites du passé. Juste avant le début de la crise à Hong Kong, Xi Jinping préparait méthodiquement l'arrestation de Jiang Zemin. Des équipes d'enquête s'étaient établies dans le bastion de Jiang à Shanghai. Ses associés faisaient l'objet d'une enquête et étaient mis en état d'arrestation.

Quelque part à Pékin, le dossier sur Jiang Zemin prenait rapidement de l'ampleur. Sans aucun doute, la note de service expliquant aux cadres le besoin de cibler l'ex-dirigeant suprême était en rédaction.

Xi Jinping devrait maintenant mettre un terme à ces préliminaires et donner l'ordre d'arrêter Jiang Zemin. En même temps, il devrait également faire tomber un autre poids lourd du Parti, Zeng Qinghong.

Zeng est l'ancien homme d'influence de Jiang et celui qui est responsable des divers stratagèmes qui ont troublé la paix de Hong Kong ces dernières années.

Dans une parenthèse qui sera pratiquement ignorée dans la chute de deux hommes responsables des décennies de gestion infâme de toute la Chine, le chef de l'exécutif Leung Chun-ying devrait être démis de ses fonctions.

L'arrestation de Jiang et de Zeng fera trembler le Parti communiste chinois en entier, la population chinoise et la population de Hong Kong.

Les bêtises du gouvernement de Hong Kong vont cesser sur-le-champ.

Les gens de Hong Kong seront satisfaits du départ de Leung, qui est largement détesté.

En reconnaissant que l'arrestation de Jiang et de Zeng marquera la fin d'une ère, les Hongkongais vont retenir leur souffle en attendant de voir ce que Xi Jinping compte faire. La scène lui appartiendra.

Si Xi Jinping profite du moment et cherche à consoler les Hongkongais, les divisions qui semblent si rigides à l'instant vont s'amoindrir.

S'il choisit un nouveau chef qui va coopérer avec les Hongkongais pour résoudre les problèmes de la ville étape par étape, les gens vont chercher les réformes par les compromis et les négociations plutôt que par la confrontation.

Il est difficile de dire si Xi Jinping accepterait ce conseil s'il lui était offert.

Pour ceux à l'extérieur de son cercle immédiat, Xi Jinping se veut une voûte. Cela lui a servi. Maoïstes et démocrates voient en lui un sympathisant dont les circonstances l'empêchent de révéler sa vraie personne. C'est ainsi que tous deux souhaitent sa réussite, même s'ils ne peuvent déterminer avec certitude ce que le succès apportera finalement.

Aussi longtemps que le succès de Xi Jinping implique la déroute de vils personnages comme Jiang Zemin, les amis de la Chine peuvent le soutenir avec confiance. Un Xi Jinping qui veut le meilleur pour son pays sera inexorable dans la lutte contre ses ennemis, tout en tendant la main à ceux que ses ennemis ont précédemment abusés.

**Le temps des malfrats**

Alors que les gens du monde entier ont vu les images de manifestations à Hong Kong, ils ont aussi vu la honte qu'a jetée Leung Chun-ying sur cette ville fière.

Laisser la police de Hong Kong demeurer bredouille pendant que des criminels s'attaquent à des manifestants pacifiques, ce n'est pas une innovation survenue en réponse aux étudiants qui chantaient sans cesse *À la volonté du peuple*.

Les gangsters et les truands jouent depuis longtemps un rôle semi-officiel à Hong Kong, ayant fait leur entrée dans la politique de la ville grâce à Zeng Qinghong, qui a été responsable de Hong Kong et Macau pendant environ une décennie au sein du Parti communiste.

Sous les ordres de Zeng, les triades ont été utilisées pour acheter des votes et pour intimider les démocrates, mais ils opéraient plus ou moins à l'abri des projecteurs.

Sous le mandat de Leung, les crapules font maintenant partie de la vie publique normale de la ville.

Un groupe appelé la «Hong Kong Youth Care Association» a soudainement vu le jour en juin 2012 (après l'élection de Leung, mais avant son entrée en fonction) à une station de chemin de fer près de la frontière avec la Chine, où des pratiquants de la discipline spirituelle Falun Gong avaient un kiosque pour distribuer de l'information.

Des malfrats de l'Association ont entouré le kiosque avec de grandes bannières qui diffamaient la pratique, ils ont crié des insultes dans les oreilles des pratiquants avec des porte-voix et les ont tabassés en utilisant les bannières pour camoufler leurs gestes.

Cette scène s'est par la suite répétée à travers Hong Kong. De plus, des zones complètes de la ville étaient tapissées avec des bannières de l'Association, causant parfois des dangers pour la circulation. La police, dans la majorité des cas, n'a rien fait du tout, tout comme elle n'a pas bronché lorsque les truands ont attaqué les manifestants.

La besogne de crapule rémunère bien. Des membres de l'Association ont confié aux pratiquants de Falun Gong qu'ils recevaient 55 dollars par jour, soit un très bon salaire pour quelqu'un de la Chine continentale, où le revenu familial annuel moyen est d'environ 2350 dollars.

Un magazine de Hong Kong a découvert que la Hong Kong Youth Care Association avait des liens avec Pékin. Ses dirigeants sont membres du PCC et elle partage ses bureaux avec l'organisation du PCC responsable de persécuter le Falun Gong. Une source familière avec le dossier a indiqué à *Époque Times* que Leung Chun-ying a aidé à mettre sur pied l'association.

Durant le mandat de Leung, un autre groupe mystérieux appelé «Voice to Hong Kong» s'est dévoué à harceler les démocrates.

Lors d'une tribune communautaire en août 2013, Leung a dissipé tous les doutes qu'il n'avait rien à voir avec les crapules perturbant la ville. Alors qu'il prononçait un discours à l'intérieur, des hommes tatoués se sont attaqués à ceux qui étaient venus manifester contre Leung. La police n'a pas bronché et n'a pas été réprimandée pour son inaction.

**Ingérence étrangère**

Un tour de longue date dans la propagande du PCC est de blâmer les États-Unis de s'ingérer dans les affaires internes de la Chine. Ce tour sort du sac à chaque occasion.

Blâmer les États-Unis attise le patriotisme, ce qui est toujours le dernier refuge des scélérats – c'est-à-dire les cadres du Parti. Cela détourne l'attention des Chinois des crimes sans borne du PCC.

Depuis le début des manifestations à Hong Kong, les médias officiels chinois ont blâmé les États-Unis à de nombreuses reprises.

Contrairement à d'autres occasions où les États-Unis sont blâmés pour une mauvaise récolte de blé en Mongolie intérieure, par exemple, cette fois-ci les propagandistes du Parti n'ont peut-être pas tort.

Bien entendu, on pourrait souhaiter que le gouvernement américain en fasse davantage pour appuyer les manifestants, bien que des citoyens, dont trois anciens consuls généraux ayant servi à Hong Kong et la New York Bar Association, aient tenté de compenser. Cependant, un appui en bonne et due forme des États-Unis n'est pas ce qui perturbe Pékin.

Ce qui perturbe Pékin, c'est l'exemple d'un pays où il y a la primauté du droit et la protection des libertés individuelles, ce qui inspire les démocrates à Hong Kong et ailleurs de vouloir sortir de l'ombre de la tyrannie.

C'est un exemple qui a toujours terrifié le PCC. C'est pourquoi le Parti cherche à contrôler chaque morceau d'information qui entre en Chine. Si le Parti n'était pas aussi zélé dans le blocage, la censure et la manipulation de l'information, toute la Chine ressemblerait aujourd'hui à Hong Kong, remplie de manifestants prodémocratie.

Benjamin Chasteen/Époque Times

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.

1 Feng Li/Getty Images

2 Putu Sayoga/Getty Images

3 Feng Li/Getty Images

1 Zeng Qinghong, poids lourd du Parti communiste chinois et acolyte de l'ex-dirigeant Jiang Zemin

2 Le chef de l'exécutif à Hong Kong, Leung Chun-ying

3 L'ex-dirigeant chinois Jiang Zemin a surpris les observateurs en apparaissant publiquement durant une fonction étatique le 30 septembre 2014, alors que plusieurs s'attendent à ce qu'il soit une des prochaines cibles de la purge anticorruption.

Alex Ogle/AFP/Getty Images

La police utilise des gaz lacrymogènes contre les manifestants le 28 septembre 2014 à Hong Kong.

# HONG KONG : LES ÉTUDIANTS CAMPENT SUR LEURS POSITIONS ET DEMANDENT LA DÉMISSION DU CHEF DE L'EXÉCUTIF

Matthew Robertson
**Époque Times**

HONG KONG – Un des leaders étudiants des manifestations a appelé, le 10 octobre dernier, le dirigeant du Parti communiste chinois (PCC) à étendre sa campagne anticorruption au territoire de Hong Kong et à écarter Leung Chun-ying, son chef de l'exécutif de plus en plus décrié, qui vient d'être dénoncé dans une affaire de rémunération de millions de dollars non transparente.

Alex Chow, secrétaire de la Fédération des étudiants de Hong Kong – qui est au premier plan des manifestations – a prononcé ses remarques lors d'un rassemblement dans le quartier de l'Amirauté, bastion du gouvernement, aujourd'hui occupé par des adolescents et de jeunes adultes. Il a aussi appelé à prolonger les manifestations. «Si nous abandonnons maintenant, ce sera un échec et nous le regretterons plus tard», a-t-il déclaré.

En effet, les étudiants semblent bien décidés à accentuer les pressions envers les dirigeants de Hong Kong, surtout après les remarques faites le 9 octobre par Carrie Lam, directrice de l'administration, qui a dit que les étudiants semblaient avoir perdu leur volonté de manifester. Les étudiants y ont vu une provocation et ils disent maintenant vouloir relancer le mouvement pour faire bouger le gouvernement, même si des semaines d'occupation sont nécessaires.

«Honte à eux!», a scandé Joshua Wong dans son cantonais haut perché, ce qui a déclenché les applaudissements et les cris de la foule. «Qu'il y ait tant de gens ici est un phénomène qui témoigne de notre détermination.» Il a ajouté qu'il fêterait son 18e anniversaire sur le site dans quelques jours et a encouragé tout le monde à amener leurs tentes et à s'installer.

Ce rassemblement semblait plus engagé et bruyant que les précédents, ponctué de chants et de réponses enthousiastes de la foule aux appels scandés par des haut-parleurs.

«Persévérons pour le suffrage universel; occupons pacifiquement le quartier central; continuons de résister», disait l'un de ces chants qui offraient une plaisante rythmique en cantonais. Alan Leong, membre du Conseil législatif du camp pandémocrate, a dit : «Ils nous ont dit de partir!» Ce à quoi la foule a immédiatement répondu : «Mais nous ne partirons pas!»

> Ce rassemblement semblait plus engagé et bruyant que les précédents, ponctué de chants et de réponses enthousiastes de la foule aux appels scandés par des haut-parleurs.

«Nous devons leur prouver que nous, le peuple, sommes ici et que nous continuons de grandir en nombre», a-t-il ajouté.

Dans la prochaine étape de la campagne, selon Joshua Wong, les étudiants commenceront à apporter leurs tentes et à s'installer de façon permanente sur la route à 12 voies traversant le quartier de l'Amirauté où se trouvent les bureaux du gouvernement. Les militants ont fourni des cartes désignant les toilettes les plus proches.

Gretel Chiu, une scénariste de 28 ans, s'était installée la veille avec son partenaire Marcus Hui. «Le sol est un peu dur. Il y a du bruit et du vent et le soleil se lève à 6 h», a-t-elle reconnu, avant d'ajouter qu'ils n'ont pu dormir que quelques heures. Marcus se réveille à 7 ou 8 h et rentre chez lui se doucher avant de se rendre au travail.

Ils utilisent de minces matelas de mousse. Gretel en a attrapé un en disant : «Ceci, vous pouvez l'agripper facilement et vous enfuir avec.» Lorsqu'on leur a demandé combien de temps ils prévoient rester là, Marcus a rétorqué : «Demandez au gouvernement.»

La participation du 10 octobre – probablement des dizaines de milliers de personnes – était la première mobilisation de masse presque entièrement organisée par les étudiants eux-mêmes et plus seulement en réaction au gouvernement. Précédemment, ce sont les tirs de gaz lacrymogènes et la connivence perçue de la police avec les triades attaquant les étudiants dans le quartier commercial de Mongkok qui avait fait gonfler les foules.

Cette fois, les foules se sont rassemblées après l'appel d'une coalition à énergiser la campagne de désobéissance civile jusqu'à ce que le gouvernement entame des pourparlers. La Fédération des étudiants s'est jointe au groupe Scholarism, conduit par le jeune militant Joshua Wong, et à Occupy Central With Love and Peace, le groupe dont l'importance initiale a été supplantée par les étudiants à la fin-septembre. Le boycott des classes et l'occupation du parc Tamar, adjacent au siège du gouvernement, s'étaient transformés à la fin du mois dans la vaste occupation actuellement en cours.

L'appel au mouvement à camper sur leurs positions a été bien accueilli par des milliers de personnes, même si certains trouveront d'autres moyens de participer que de camper à la belle étoile.

«J'y ai réfléchi», a dit So Man Ngok, un étudiant de 24 ans en sciences. «Mais je ne pense pas que je vais rester.»

Il a ajouté : «Honnêtement, c'est un peu inconfortable. Chacun se sacrifie comme il le peut.»

Le mouvement a eu un second souffle le 10 octobre 2014 après l'échec des pourparlers.

Benjamin Chasteen/Époque Times

# De plus en plus d'Italiens choisissent d'émigrer

Marco Tistarelli
**Époque Times**

Peter Macdiarmid/Getty Images

Quartier de la Petite Italie à Londres. Le Royaume-Uni est actuellement la principale destination pour les Italiens qui quittent leur pays.

ROME – Le flot ne saurait s'arrêter, l'Italie fait ses bagages et se dépeuple. De plus en plus d'Italiens décident de quitter leur pays et de s'établir à l'étranger. Le nombre est presque le double si on compare avec les nouveaux arrivants.

Ça ne ressemble quand même pas aux vagues d'émigration de la fin du XIXe siècle et du début du XXe, lorsque des millions d'Italiens – d'abord ceux du Nord et ensuite ceux du Sud – ont fui la misère et la faim pour, la plupart, arriver sur le continent américain. Toutefois, la Fondazione Migrantes (fondation des émigrants) enregistre un flot constant d'allers simples et constate que la récession et la crainte du chômage sont les raisons principales derrière ce mouvement.

Après la Seconde Guerre mondiale, il y a eu les boîtes de carton en guise de valises, les semaines de voyage et la quarantaine. Le visage de la migration italienne actuelle est plutôt celui des prix abordables des billets d'avion et des téléphones intelligents pour demeurer en contact avec les proches. Selon le rapport *Italiens dans le monde* de la Fondazione Migrantes, présenté à Rome le 8 octobre dernier, environ 94 000 personnes ont quitté leur ville d'origine en 2013, soit une augmentation de 16 % par rapport à l'année précédente.

Durant les six premiers mois de 2014, AIRE (le registre des Italiens d'outre-mer) a reçu l'inscription de 12 933 nouvelles personnes, soit une augmentation de 75 % par rapport à 2013. Ce nombre s'ajoute aux 4,5 millions environ d'Italiens déjà enregistrés. La destination principale est le Royaume-Uni, suivie de près par l'Allemagne, la Suisse et la France.

Au cours des dernières années, c'était plutôt les hommes qui quittaient, bien que l'écart ne soit pas très grand : en 2013, ils constituaient 56,3 % des migrants contre 56,2 % en 2012. Ce n'est pas surprenant que les jeunes cherchent à tenter leur chance ailleurs. Avec un des pires taux de chômage des pays de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) – près de 40 % chez les 18 à 34 ans, parmi ceux qui ont un emploi, la moitié sont occasionnels – le tiers des gens de ce groupe d'âge habite maintenant à l'étranger.

**Le visage de la migration italienne actuelle est plutôt celui des prix abordables des billets d'avion et des téléphones intelligents pour demeurer en contact avec les proches.**

«Il n'est pas exact de parler d'un exode des cerveaux», a commenté lors de la présentation du rapport Mario Giro, le secrétaire adjoint aux Affaires étrangères, dont le portfolio comprend les Italiens de la diaspora. M. Giro faisait allusion à la migration de travailleurs hautement qualifiés qui vont à l'étranger pour de meilleures conditions de travail et de vie. Il a ajouté que le phénomène est plutôt répandu et que, de nos jours, les Italiens ne fuient pas la guerre ou la persécution religieuse et qu'ils sont en mesure de choisir.

«[De nos jours] émigrer signifie se déplacer, mais aussi demeurer en communication constante avec sa famille par l'entremise de Skype et avoir la chance de revenir. Les gens ne quittent pas définitivement», a commenté M. Giro.

L'année dernière, le Conseil européen de la recherche (CER) a honoré 312 chercheurs en leur octroyant 821 millions de dollars pour faire avancer leurs projets. Il y avait parmi eux 46 Italiens, en deuxième place derrière l'Allemagne avec 48. En revanche, seulement 20 d'entre eux travaillent actuellement en Italie.

On remarque également que, sur les réseaux sociaux, les pages et les groupes dédiés aux communautés italiennes d'outre-mer sont en expansion. C'est un lieu d'échange virtuel où les gens partagent leurs succès et leurs échecs. C'est une manière de maintenir les sociétés d'aide mutuelle, qui ont été établies au siècle dernier pour venir en aide aux familles italiennes dans le besoin. Aujourd'hui, le portail italianinelmondo.it indique qu'il y a plus de 7500 associations italiennes dans le monde, la plupart en Amérique du Nord.

C'est le passage du flambeau dans l'ère digitale. «Pendant plus d'un siècle, les associations italiennes à l'étranger ont compensé l'absence de l'État. Aujourd'hui encore, on retrouve cette forme particulière d'aide mutuelle et de solidarité qui fait partie d'être italien, et cela dépasse les frontières nationales», indique le rapport de Fondazione Migrantes.

Le rapport affirme que les données présentées prennent aussi en compte la migration du Sud vers le Nord, la mobilité et la formation des chercheurs italiens qui travaillent à la frontière du canton suisse Ticino et la comparaison avec les principaux pays européens. Le rapport fait état d'un «portrait articulé au sujet de l'importance de la mobilité italienne moderne, ses caractéristiques, ses tendances et son évolution».

Marco Bertorello/AFP/Getty Images

De jeunes Italiens de gauche manifestent contre le chômage et l'austérité le 1er mai 2014 à Turin. La situation économique pousse de nombreux Italiens à émigrer.

# 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 **180 000 000** 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

**VI. LE PCC MANIFESTE SA MALVEILLANCE EN RECOURANT À LA TERREUR D'ÉTAT POUR S'EN PRENDRE AUX PRINCIPES D'«AUTHENTICITÉ, BIENVEILLANCE, TOLÉRANCE» (SUITE)**

Aucun malfaiteur n'a menti aussi insidieusement et de façon aussi éhontée que Jiang Zemin et le PCC. Ils utilisent divers mensonges, chacun visant à atteindre et manipuler différentes notions et idées que les gens ont, de sorte qu'ils puissent être plus facilement dupés, et que le Parti puisse inciter à la haine contre le Falun Gong. Croyez-vous à la science? Le PCC dit que le Falun Gong est superstitieux. Pensez-vous que la politique est détestable? Le PCC dit que le Falun Gong est engagé dans la politique. Enviez-vous les riches qu'ils soient en Chine ou à l'extérieur? Le PCC dit que les pratiquants de Falun Gong accumulent des richesses. Êtes-vous contre les organisations? Le PCC dit que le Falun Gong a une organisation hermétique. Êtes-vous fatigué du culte de la personnalité qui dure en Chine depuis plusieurs décennies? Le PCC dit que les exercices du Falun Gong exercent un contrôle mental. Êtes-vous épris de patriotisme? Le PCC dit que le Falun Gong est contre la Chine. Avez-vous peur du chaos? Le PCC dit que le Falun Gong crée l'instabilité. Croyez-vous que le Falun Gong soutient Authenticité, Bienveillance, Tolérance? Le PCC dit que le Falun Gong n'est ni crédible, ni bienveillant ni tolérant. Il a même déformé la logique au point de prétendre que la compassion peut susciter le désir de tuer.

Pensez-vous que le gouvernement ne peut pas fabriquer de tels mensonges? Le PCC fabrique des mensonges encore plus gros et plus choquants, depuis les suicides jusqu'à l'immolation, du meurtre de proches aux meurtres en série – ce sont tant de mensonges qu'il vous est difficile de ne pas y croire. Sympathisez-vous avec le Falun Gong? Le PCC vous évalue politiquement dans le contexte de la persécution du Falun Gong : si les pratiquants de Falun Gong dont vous êtes responsable vont à Pékin faire appel, on vous fait rétrograder, on vous licencie, ou on vous retire votre prime. En bref, on vous force à devenir ennemi du Falun Gong.

Le PCC a kidnappé d'innombrables pratiquants de Falun Gong pour les soumettre à des séances de lavage de cerveau visant à les contraindre à renoncer à leur croyance, à dénoncer le Falun Gong et à les faire promettre d'arrêter leur pratique. Le PCC a utilisé divers moyens pervers pour les persuader, faisant intervenir leurs proches, y mêlant leur carrière et leur éducation pour les mettre sous pression, leur infligeant différentes tortures cruelles et même punissant les membres de leur famille et leurs collègues. Les pratiquants de Falun Gong que l'on a réussi à réformer sont utilisés pour laver le cerveau des autres. Le PCC corrompu cherche à transformer des hommes de bien en démons et les condamne à errer sur un chemin obscur pour le restant de leurs jours.

# Poutine a sapé la démocratie dès le départ

Gary Feuerberg
**Époque Times**

Alexander Nemenov/AFP/Getty Images

Vladimir Poutine avec le chef de son service de sécurité personnelle, Vladimir Zolotov

WASHINGTON – On s'interroge beaucoup en Occident sur la véritable nature et les motivations du président russe, Vladimir Poutine. Élu président trois fois depuis 2000, il n'est pas tout à fait un tsar, bien que la fraude ait été répandue lors de sa dernière élection.

Freedom House, qui surveille le degré de liberté et de démocratie dans les pays du monde, a fait passer la Russie de «partiellement libre» en 2004 à «non libre» en 2005.

Cette régression s'explique par l'élimination presque complète des partis d'opposition viables, par la corruption gouvernementale, les assauts contre la société civile, l'augmentation du contrôle de l'État sur les médias et les poursuites à motif politique contre les chefs d'entreprise et les médias indépendants.

En consultant les sommaires de Freedom House des 13 dernières années, on peut constater à quel point les droits de la personne et la démocratie ont périclité sous Poutine.

Dans son nouveau livre *Putin's Kleptocracy – Who Owns Russia?* (la cleptocratie de Poutine – À qui appartient la Russie?), Karen Dawisha affirme que les chercheurs ont tort «d'approcher l'ère Poutine comme une démocratie allant vers la faillite».

Cela supposerait que l'autocratie qu'est devenue la Russie est le produit d'accidents historiques ou d'incompétence bureaucratique. Ce n'est pas le cas, fait-elle valoir. Le système actuel n'est pas le fruit du hasard.

M^me^ Dawisha est professeure de sciences politiques et directrice du Centre Havighurst en études russes et postsoviétiques à l'Université de Miami, Oxford, dans l'Ohio.

Elle avance que Poutine et sa clique ont cherché dès le début à établir un régime autoritaire en Russie. Ils n'avaient pas l'intention d'établir une démocratie «qui les forcerait inévitablement à céder le pouvoir à un moment donné», affirme-t-elle.

### Réduire les libertés

«Quelques semaines après l'arrivée de Poutine au pouvoir, le Kremlin a commencé à retirer les libertés individuelles garanties par la Constitution russe de 1993.» Elle évoque un document «qui n'a jamais été publié à l'extérieur de la Russie» démontrant qu'un plan avait été établi fin 1999 début 2000 pour refondre le gouvernement afin de priver les «citoyens des droits à la presse libre, à la liberté d'association et à la liberté d'expression».

Le groupe qui a propulsé Poutine au pouvoir dans les années 1990 à Saint-Pétersbourg est le même qui l'entoure aujourd'hui et qui profite immensément aux dépens du pays. Poutine a créé un système basé sur la prédation excessive, ce que la professeure appelle une «cleptocratie», afin que ses acolytes puissent «piller le pays sans limites». Pour s'en tirer avec leurs crimes, ils commettent d'autres crimes et contrôlent le système juridique et les médias.

Les gens dans le cercle politique de Poutine sont multimillionnaires et les oligarques sont milliardaires. L'entente est que les membres du cercle intime peuvent conserver leur argent sale aussi longtemps qu'ils ne remettent pas Poutine en question.

Karen Dawisha était conférencière invitée au Wilson Center le 1^er^ octobre dernier, où elle a indiqué que son livre représentait «l'analyse la plus conservatrice» sur comment Poutine était monté au pouvoir, utilisant seulement des sources dans le domaine public. Les faits sur l'ascension de Poutine existent et peuvent être déterrés par quelqu'un qui est prêt à faire le travail, a-t-elle commenté. M^me^ Dawisha affirme qu'elle doit une fière chandelle aux journalistes russes des années 1990 qui œuvraient alors que la liberté de presse était encore possible. Ils ont suivi les traces de Poutine depuis ses débuts.

### Les débuts

L'histoire commence à la fin des années 1980 lorsqu'il était clair que le Parti communiste de l'Union soviétique allait s'effondrer comme dans les pays d'Europe de l'Est.

«Le parti communiste avait peur de ne plus pouvoir piger dans les coffres de l'État si la Russie adoptait le multipartisme. Ils ont donc commencé à transférer l'argent et historiquement le groupe responsable de cela était le KGB. Ils ont donc autorisé le KGB à transférer l'argent à l'extérieur du pays. En faisant cela, ils ont pratiquement pris tout l'argent pour [Mikael] Gorbachev et tout l'argent pour [Boris] Yeltsin. Ils ont complètement ruiné le pays», a expliqué M^me^ Dawisha sur Al-Jazeera.

Après l'échec du coup d'État contre Yeltsin, le Parti communiste de l'Union soviétique a été interdit. Seuls ses membres savaient où l'argent avait été caché dans des comptes *offshore*, au grand dam des dirigeants du pays qui voulaient savoir où s'était envolé l'argent.

La quantité d'argent volé aux Russes est incroyable. La richesse médiane en Russie est de 975 dollars, ce qui est déplorablement bas pour un pays qui exporte des hydrocarbures, estime M^me^ Dawisha. C'est encore plus bas que la richesse médiane en Inde. «La Russie a le plus grand écart de richesse dans le monde, à l'exception de petits pays des Caraïbes où résident des milliardaires», a indiqué un rapport du Crédit Suisse l'année dernière.

M^me^ Dawisha a cité le Crédit Suisse, qui estime que 110 milliardaires contrôlent 35 % des richesses du pays.

### Les sanctions américaines confirment la prédation

Lorsque la Russie a annexé la Crimée et avec son soutien des milices prorusses en Ukraine, les États-Unis ont répondu avec des sanctions, mais pas des sanctions visant le pays ou des sanctions habituelles. Les sanctions ont plutôt ciblé le cercle de Poutine avec des interdictions de visa et la confiscation d'avoirs.

Les sanctions contre des individus ont démontré que le renseignement américain connaît très bien la dynamique entre Poutine et ses acolytes.

Gary Feuerberg/Époque Times

Karen Dawisha, spécialiste de la Russie à l'Université de Miami

«Ces sanctions ont confirmé que le gouvernement américain savait déjà que Poutine avait établi dans la dernière décennie un système fondé sur la prédation excessive jamais vue en Russie depuis l'époque des tsars», estime M^me^ Dawisha.

Elle ajoute qu'il s'agit «d'un échec politique et non d'un échec en matière de renseignement» de la part de l'Occident qui n'a pas confronté ce système politique. Elle affirme que tout ce qui se trouve dans son livre, et beaucoup plus encore, était déjà connu des services de renseignements des États-Unis, du Royaume-Uni et de l'Allemagne.

«C'est un échec politique, allant de "regarder dans ses yeux et voir son [Poutine] âme" sous un président [George W. Bush], au "redémarrage" des relations sous un autre [Barack Obama].» Il serait stupide d'offrir à la Russie de Poutine un autre redémarrage, estime la professeure.

### Divulgation d'un document antidémocratie

Au Wilson Center, M^me^ Dawhisha a décrit un document remarquable de l'Administration présidentielle publique qui a été divulgué et dont des extraits ont été publiés dans le quotidien *Kommersant* en mai 2000, mais qui depuis sont disparus des archives de *Kommersant*. Le Kremlin a reconnu son existence.

Le document fournit des directives pour saper la gouvernance démocratique et la coopération. Écrit en 1999 juste avant que Poutine devienne président, il indique, selon M^me^ Dawisha, que «chaque département dans l'administration présidentielle aura des tâches ouvertes et publiques ainsi que des tâches secrètes et courantes, afin qu'ils puissent concrètement influencer tous les processus politiques de la société».

«Si le président veut vraiment garantir l'ordre social et la stabilité dans le pays durant son mandat, alors le système politique d'autogouvernance n'est pas nécessaire.» En d'autres mots, la démocratie n'est pas nécessaire, résume M^me^ Dawisha.

Elle a souligné certaines directives :

«Les médias d'opposition seront poussés dans une crise financière.»

«Les fonctions ouvertes de l'administration présidentielle en relation avec l'opposition sont de respecter les normes constitutionnelles et de s'unir avec l'opposition dans la lutte contre l'extrémisme.» Mais en coulisses, «il est nécessaire de toujours ruiner les plans coordonnés de toute l'opposition en général et de tout membre de l'opposition».

### «Trop à tuer»

Une des personnes dans l'entourage de Poutine est Vladimir Zolotov qui, jusqu'à cette année, était son garde du corps. Il est devenu sous-ministre de l'Intérieur et commandant des forces du ministère de l'Intérieur, une force paramilitaire d'environ 170 000 hommes.

M^me^ Dawisha raconte une histoire de Sergeï Tretyakov, un ex-agent du SVR, le service de renseignements ayant succédé au KGB en matière de collecte à l'étranger. Il avait fait défection aux États-Unis. Il raconte une conversation survenue à Brighton Beach, New York, entre Zolotov et le général Evgeny Murov – deux dirigeants dans le Service de protection fédéral – au cours de laquelle ils avaient discuté d'assassiner le chef de cabinet de Boris Yeltsin, Alexander Voloshin, ainsi qu'une liste d'autres politiciens à Moscou qui étaient perçus comme un obstacle à Poutine.

Selon Tretyakov, Zolotov aurait dit : «Il y en a trop. Il y en a trop à tuer, même pour nous.»

Alexander Nemenov/AFP/Getty Images

Un bureau de change à Moscou affiche la chute du rouble par rapport au dollar américain après l'imposition de sanctions additionnelles contre la Russie le 15 septembre 2014.

# La simplicité volontaire fait profil bas, la tête haute

Mathieu Côté-Desjardins
**Époque Times**

Soixante-neuf années de vie et «simplicitaire» (néologisme dérivé de l'expression simplicité volontaire), Diane Gariépy, auteure de *Nous, de la simplicité volontaire* et conjointe de l'icône québécoise dans le domaine, Serge Mongeau, continue à faire la promotion de cette manière d'approcher la vie. Alors qu'elle fait preuve d'une adaptabilité remarquable pour amener le mouvement à s'inscrire dans les défis mondiaux actuels, elle ne vit cependant pas dans le déni. Elle constate avec une certaine sérénité que le mouvement ou même l'idée ne soit pas aussi vive dans l'esprit des Québécois qu'elle l'a été jadis. Cela dit, elle croit toujours autant «en son produit», alors que la simplicité volontaire a déjà pris le tournant d'une éventuelle «simplicité involontaire».

La toute première rencontre du Réseau québécois pour la simplicité volontaire (RQSV) a eu lieu chez elle au printemps de l'an 2000. Elle a, depuis, dirigé la production du bulletin SimpliCité. Depuis les débuts du Mouvement, elle est aussi invitée par divers organismes et groupes sociaux à venir parler de simplicité volontaire. Sans dormir à la belle étoile, elle s'est donné un style de vie simple et en tire beaucoup profit.

Pour les friands de statistiques, Mme Gariépy parle de zones d'ombre qui rend difficile un tel exercice. Faire partie du mouvement de la simplicité volontaire n'implique pas nécessairement être membre du RQSV. L'année 2012 n'a pas été une année qui a pu aider le Réseau et le reste du monde à avoir une idée claire sur qui sont les «simplicitaires». Il a été décidé que l'on pouvait devenir membre même en faisant un don de 25 cents. «Toute personne qui aspire à vivre simplement serait la base commune des simplicitaires, mais il y a tellement de raisons différentes pour lesquelles on adhère que c'est difficile d'en faire le portrait sociologique», fait comprendre la dame.

### Qui?

«Je me souviens d'avoir rencontré deux ou trois personnes qui disaient : "Je suis jeune, je ne veux pas travailler jusqu'à l'âge de la retraite, à 35 ans, ce sera 'bye-bye boss'. Je cherche des trucs pour y arriver." Ces gens ne sont pas restés très longtemps, comme on ne répondait pas à leurs attentes. Il y en a d'autres qui ont voulu être simplicitaires parce qu'ils avaient envie de retrouver la tranquillité de vie. Parfois, c'est le stress au travail qui les amène à en savoir davantage. "Je sors d'un épuisement professionnel", "je sors d'une grosse dépression", "mon médecin me propose de voir le travail autrement, de changer de domaine, de revoir mon nombre d'heures à travailler", etc.», lance Mme Gariépy.

«Il y en a qui vont pratiquer la simplicité volontaire pour une question d'éthique, en se disant, "la vie que je vis maintenant n'est pas celle que je voulais avoir quand j'avais 18 ans", "j'ai l'impression de vivre à côté de ma vie", "je veux vivre selon mes valeurs", "je veux un recul", etc. On trouve des individus parfois essoufflés, qui étaient toujours de mauvaise humeur, à qui on demandait de produire, produire et produire. Tu as également le type qui magasine trop, qui a les poches percées», poursuit-elle.

### Après l'apogée

Quand la deuxième édition du livre de Serge Mongeau, *La simplicité volontaire, plus que jamais*, est sortie, Diane Gariépy raconte qu'il n'y a pas une émission télé ou un journaliste qui ne traitait ce courant de pensée. Cela remonte à 1998. C'était même matière à blagues. Elle se souvient d'un grand panneau publicitaire qui avait parodié la chose. M. Mongeau donnait des conférences tous les soirs de la semaine, dans tous les cantons, dans des petites localités. Il était capable d'aller chercher facilement 150 à 200 personnes comme auditoire. Encore aujourd'hui, il reçoit des témoignages touchants tels que "Vous êtes Serge Mongeau? Vous avez changé ma vie".

Le RQSV a eu le vent dans les voiles pendant cinq ans au début des années 2000 : des colloques, des rencontres, des ateliers et des conférences. Par la suite, on s'est rendu compte que de moins en moins de gens s'offraient pour faire passer le message de la simplicité volontaire, même s'ils étaient toujours intéressés à entendre parler de ce sujet. Par-dessus cela, l'idée que ce mode de vie est draconien est devenue de plus en plus répandue. On a progressivement vu la simplicité volontaire comme étant un extrême à cause des médias, d'après Mme Gariépy.

«Dans le temps des fêtes, on reçoit des appels de journalistes, ce qu'ils veulent, c'est quelque chose de sensationnaliste qui va marquer. Ils souhaitent parler à quelqu'un qui va leur dire "Jusqu'en 1989, le 5 mars à 6 h 45, j'étais un grand consommateur et, soudainement, quelque chose est arrivé, j'ai tout vendu". C'est ce que les gens veulent entendre, plutôt que de savoir qu'on devient un simplicitaire progressivement. Ça nous fait assurément du tort. Après, les gens s'imaginent que c'est une grosse affaire», constate Diane Gariépy qui croit qu'elle aura un rôle majeur à jouer bien prochainement.

### Spirituel

La simplicité volontaire fait appel à quelque chose de «très très profond, voire de spirituel, selon Mme Gariépy. «Ça nous ramène à nous poser la question : "Qu'est-ce qu'on fait avec le meilleur en nous" ou encore "quelle vie on veut vraiment vivre"? Si, par exemple, les enfants, la valeur familiale vient en premier, est-ce que la course à l'argent va y contribuer? Êtes-vous dans la situation : "maman n'a pas le temps, ça va être plus tard", "papa travaille ce soir?"», questionne-t-elle.

Différents mouvements religieux ont contribué financièrement, sans être des joueurs clés, au développement du RQSV. L'idée de la simplicité volontaire, avec leurs différentes valeurs universelles, se retrouve particulièrement chez les Franciscains et le message transmis par saint François d'Assise. Mme Gariépy ajoute que, dans les «bonnes années», il arrivait que certaines communautés religieuses donnent «un petit 1000 $ - 2000 $» ou encore leur fassent un prix d'ami pour un local. Une saine relation s'est établie avec elles à ses dires. Par ailleurs, certains des membres ont un discours qui ressemble à ceux des bouddhistes, tandis que Mme Gariépy possède des racines catholiques. Récemment, le Réseau a eu comme demande de créer du matériel pédagogique pour le Réseau des Églises vertes.

Le programme Église verte, en collaboration avec le Centre canadien d'œcuménisme, soutient les communautés chrétiennes dans l'adoption de meilleures pratiques environnementales qui touchent l'action et la sensibilisation, ainsi qu'une écospiritualité issue de la tradition chrétienne. L'œcuménisme est un mouvement interconfessionnel réunissant les différents courants du christianisme.

### Urgence d'adapter

Depuis quelques années, le RSVQ converge avec deux autres mouvements : le Mouvement québécois pour une décroissance conviviale et le Réseau Transition Québec. Dans un premier temps, le Mouvement québécois pour une décroissance conviviale est une suite logique qui inscrit la simplicité volontaire dans un contexte moins individualiste et plus collectif. Leurs efforts consistent à faire modifier ou changer les différentes lois contraignantes à vivre une vie plus simple. Influencé par un courant européen, il y a peu de porte-parole qui font leur apparition au Québec, mais différents professeurs du HEC Montréal en intègrent différents aspects à leurs cours.

Quant à lui, le Réseau Transition Québec, petit frère de la simplicité volontaire, propose des rencontres-animations autour de trois thèmes : la réalité du pétrole à bon marché qui achève, celle des changements climatiques et celle de la fragilité de l'économie mondialisée. Mouvement ayant ses racines en Europe, dont en Irlande et en Grande-Bretagne, on le retrouve de plus en plus dans les pays du Commonwealth. L'apparition du courant dans les pays francophones est relativement nouvelle. Ce sont les petites localités et regroupements communautaires qui peuvent en bénéficier. Revenir à la communauté, à l'autonomie de groupe et aux besoins essentiels collectifs, voilà quelques éléments fondamentaux du mouvement Transition.

«Si vous avez des "gangs", ne les laissez pas tomber parce que vous êtes en couple. Inventez-vous des projets collectifs : coopératives de logement, fiducies foncières [société privée, sans but lucratif, ayant pour objectif de protéger les ressources naturelles telles que des territoires agricoles, forestiers et les sites naturels, historiques ou récréatifs], etc. Il faut encourager le collectif. Il faut créer des familles élargies, des oncles et tantes d'adoption. Pour ma part, je suis grand-mère d'adoption de jumeaux. Les grands-parents sont à l'étranger. Un couple d'amis immigrants voulaient avoir au quotidien l'apport des grands-parents», exprime la conjointe de Serge Mongeau.

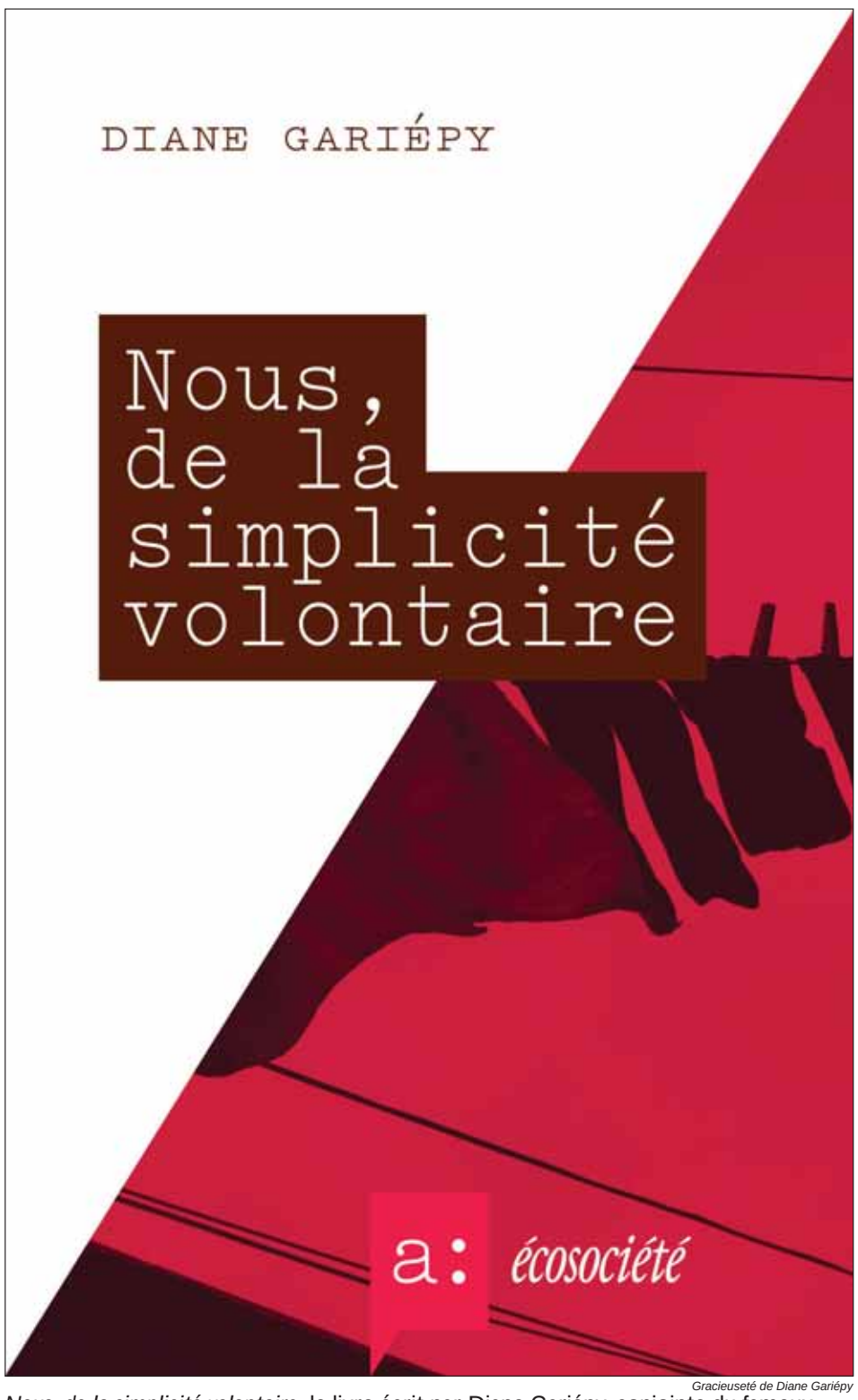
### Ayant pris beaucoup et voulant redonner

«Notre génération a tout pris. On est obligé de dire aux plus jeunes "attention, ça clignote, faites attention à vos arrières". On se doit de leur redonner de notre vivant. Quand il y a eu les marches pour les carrés rouges, il y avait un groupe qui représentait les aînés, on se réunissait. On reçoit encore aujourd'hui des courriels par rapport aux jeunes accusés de grabuge qui ont besoin d'argent pour être défendus. C'est une des façons de les aider. Il faut également encourager les personnes âgées en leur rappelant qu'elles ont mis des enfants au monde. Ils doivent se "reconnecter" à leur nature de grands-parents. On ne peut se dire "j'ai élevé mes enfants, je ne m'occuperai certainement pas de mes petits-enfants. Débrouille-toi". Pour ma part, je ne pourrais pas supporter de regarder mes enfants dans les yeux et de leur avouer "j'ai seulement pensé à moi", partage Mme Gariépy.

Elle croit profondément qu'il faut encourager les jeunes mouvements. Dans son quartier, elle assiste notamment à des projections de cinéma documentaire engagé et s'implique dans un groupe environnemental, en agriculture urbaine et en permaculture [agriculture durable], toujours dans l'idée d'être plus fort collectivement.

Gracieuseté de Diane Gariépy.

Diane Gariépy, auteure de *Nous, de la simplicité volontaire* et conjointe de l'icône québécoise dans le domaine, M. Serge Mongeau




Gracieuseté de Diane Gariépy

*Nous, de la simplicité volontaire*, le livre écrit par Diane Gariépy, conjointe du fameux Serge Mongeau, et publié aux éditions Écosociété.

Gracieuseté de Diane Gariépy

Pique-nique durant l'été 2014 du Réseau québécois pour la simplicité volontaire (RQSV)

# Cuisines collectives : simplifier la « simplicité obligée »

Mathieu Côté-Desjardins
**Époque Times**

Gracieuseté du groupe Les popoteuses tardives

Les «popoteuses tardives» cuisinent collectivement comme 1399 autres groupes du genre au Québec.

Au contraire de la courbe descendante que prend globalement le mouvement de la simplicité volontaire, les cuisines collectives au Québec, un élément plus ciblé de la simplicité volontaire, ont connu une hausse de popularité de 280 % depuis 1995. Le nombre de groupes de cuisines collectives est passé de 500 à 1400. Au Québec, on retrouve 1400 cuisines collectives, 898 membres du Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ), plus de 6780 participants et 8 475 000 portions cuisinées par année. Le RCCQ estime que 37 000 Québécoises et Québécois récoltent régulièrement les bienfaits des cuisines collectives, c'est-à-dire de la famille et des proches des participants impliqués.

Léonie Rouette Tétreault, coordinatrice des cuisines collectives et du volet éducatif, responsable des jardins et des communications au Carrefour alimentaire Centre-Sud, arrive à tracer un fin trait entre la simplicité volontaire qui attire beaucoup de gens, mais aussi la simplicité «obligée» dont certains vivent à cause de leur faible condition socio-économique.

Le Carrefour alimentaire Centre-Sud (CACS) travaille à favoriser l'accès à une alimentation saine et soutient le développement d'un système alimentaire local, écologique et solidaire. Il réunit deux organismes œuvrant en sécurité alimentaire : le Marché solidaire Frontenac et Rencontres-Cuisines. Ils travaillent à améliorer l'accès à des aliments frais et locaux ainsi qu'à promouvoir l'écoalimentation et ils mobilisent la communauté autour des enjeux sociaux, environnementaux et politiques de l'alimentation. Les Rencontres-Cuisines développent, soutiennent et animent depuis 1988 des cuisines collectives, des groupes d'achat et des bouffes-rencontres. Elles se préoccupent des plus démunis et plus particulièrement des familles en situation de pauvreté, entre autres, avec un service de dépannage alimentaire une fois par mois.

Elle s'est rendu compte que le caractère «pénible» de cuisiner pour plusieurs est l'une des raisons qui les attirent vers cette action collective visant à simplifier la vie, mais aussi à «sécuriser», qu'on soit une famille économiquement défavorisée ou que l'on ait un revenu moyen.

D'un autre côté, les paniers d'épiceries les plus chers en ville se retrouvent étrangement dans deux des quartiers les plus pauvres de Montréal, soit Saint-Henri et le Centre-Sud. Le Centre-Sud est le deuxième panier le plus cher sur l'Île. Difficile à mettre le doigt sur le pourquoi. Son hypothèse «positive» est que les commerçants alimentaires n'arrivent pas dans leurs frais alors qu'ils tentent d'offrir une variété d'aliments qui se vendent peut-être moins bien. La simplicité volontaire se fraie un chemin dans chacune des familles qui constatent, par exemple, la hausse du prix de la viande, ce qui a comme conséquence qu'elles en mangent moins.

### Redéfinir la simplicité

Les cuisines collectives permettent en plus de simplifier la compréhension de toutes ces réalités relativement nouvelles par rapport à l'alimentation : l'agriculture biologique, les aliments sans gluten, etc. Le Carrefour alimentaire Centre-Sud devient un lieu privilégié d'éducation où l'on saisit mieux et teste concrètement ces concepts souvent repoussants lorsqu'ils ne sont que théoriques et reliés à l'argent.

«Par exemple, on tente d'habituer nos membres à saisir l'importance et la simplicité qu'il y a derrière l'approvisionnement local. Dans un sens, il est plus "simple" d'aller au supermarché, ouvert presque à toute heure du jour et d'acheter les mêmes légumes – courges, oignons, poivrons, céleris, carottes et tomates – à l'année, mais la simplicité dans le sens des saisons, de ce que la terre a à nous offrir, ça demande un peu plus de temps. Cependant, les gens sont heureux que je leur fasse découvrir ces différentes visions. On privilégie donc les marchés fermiers, l'autocueillette, les jardins urbains, etc. On encourage aussi le bio sans l'imposer et on tente par plusieurs moyens d'en avoir à coût égal», fait comprendre Léonie Rouette Tétreault.

De plus, le Carrefour alimentaire Centre-Sud simplifie la vie de ses membres en leur demandant un faible coût pour être membre, soit 3 $ par année. Comme ses participants sont nombreux, cela permet de faire «un fonds de cuisine», où plusieurs aliments de base sont déjà fournis gratuitement aux différents groupes.

*Pour en savoir davantage :*
http://www.carrefouralimentaire.org/
http://www.rccq.org/

Gracieuseté du groupe Les popoteuses tardives

L'hygiène est de rigueur chez les «popoteuses tardives» qui cuisinent collectivement comme 1399 autres groupes du genre au Québec.

**CINQ LEADERS À DÉCOUVRIR EN MATIÈRE DE SIMPLICITÉ VOLONTAIRE**

1. Dominique Boisvert (*L'ABC de la simplicité volontaire*)
2. Serge Mongeau (*La simplicité volontaire, plus que jamais*)
3. Pascal Grenier (Groupe de simplicité volontaire de Québec)
4. Jean-François Boisvert (Journée sans achat)
5. Les AmiEs de la Terre (ville de Québec)

** Liste de l'auteure Diane Gariépy.*

**LES SOURCES D'ENDETTEMENT – 2013-2014**

«Les cartes de crédit provenant des institutions financières arrivent en première position. Les comptes multimédias (Bell, Vidéotron, Fido, Telus, etc.) non payés, en deuxième position comme elles prennent de plus en plus de place. En troisième position, on retrouve les dettes à la famille et aux amis.

*Source* : Association coopérative d'économie familiale de l'Est de Montréal (ACEF).

**LES CAUSES D'ENDETTEMENT 2013-2014**

Dégagées à partir des ateliers de solution en aide ou en entretiens individuels donnés à l'Association coopérative d'économie familiale de l'Est de Montréal (ACEF), les causes d'endettement sont souvent multifactorielles, mais certaines se démarquent particulièrement :

- 31 % : surconsommation
- 28 % : accidents de vie (divorce, chicanes familiales, etc.)
- 22 % : pauvreté
- 14 % : fraude et négligence administrative
- 5 % : dépendances

*Actuellement, en 2014, les dépendances prennent un peu plus de place.

*Source* : Association coopérative d'économie familiale de l'Est de Montréal (ACEF).

Gracieuseté du Carrefour alimentaire Centre-Sud.

Les légumes locaux (du marché Baldwin), une autre forme de simplicité à apprendre.

# Pourquoi Steve Jobs ne laissait pas ses enfants se servir d'iPad ni d'iPhone

Zachary Stieber
**Époque Times**

De son vivant, Steve Jobs, le visionnaire d'Apple, ne laissait pas ses enfants utiliser d'iPhone ni d'iPad. Avant de mourir en 2011, il était père d'un garçon et de deux adolescentes.

Nick Bilton, journaliste au *New York Times*, a récemment révélé une partie d'un entretien avec le créateur talentueux d'un grand nombre de produits Apple. «J'imagine que vos enfants doivent aimer les iPad?», questionna-t-il. «Ils ne les utilisent pas. À la maison, nous limitons l'accès de nos enfants à la technologie», répondit Steve Jobs.

Le journaliste poursuivit : «J'étais abasourdi... J'avais imaginé la maison de Steve Jobs construite comme le paradis des «nerds», que tous les murs étaient dotés d'écrans tactiles, que la table de la salle à manger était incrustée d'iPad et que des iPod sortaient de chaque recoin comme des bonbons dans une confiserie», ajouta M. Bilton. «Bien non, vous êtes loin de la réalité», répondit le créateur d'Apple.

Ce jour-là, Steve Jobs n'alla pas plus loin dans ses déclarations. Cependant, Walter Isaacson, auteur de la biographie de Jobs, confirme qu'il accordait de l'importance au temps qu'il passait avec sa famille loin des écrans : «Chaque soir, le PDG d'Apple tenait à réunir sa famille autour de la grande table de sa cuisine. Ils parlaient de livres, d'histoire ainsi que de bien d'autres sujets.»

AFP/Getty Images

Des études affirment que l'usage des écrans et outils technologiques chez les jeunes du niveau élémentaire provoque des risques de dépendance accrus à ces derniers.

«Personne ne sortait d'iPad ou d'ordinateur. Les enfants ne semblaient pas dépendants de ce genre d'outils technologiques», écrit le biographe.

L'article du *New York Times* comprend des citations d'un certain nombre de personnes impliquées dans le monde de la technologie qui ont aussi strictement limité le temps que passaient leurs enfants devant un écran ou sur tout autre gadget technologique les soirs de semaine.

«Mes enfants nous accusent, ma femme et moi, d'être «fascistes» et de nous inquiéter outre mesure de la technologie, ils disent qu'aucun de leurs amis n'a à suivre les règlements que nous leur imposons», relate Chris Anderson, chef de la direction de 3d Robotics, au sujet de ses cinq enfants âgés entre 6 et 17 ans. «C'est parce que nous avons pu constater par nous-mêmes les dangers de la technologie. Je l'ai vu de mes yeux, je voudrais tenir mes enfants éloignés de cela.»

D'après M. Bilton, les dangers auxquels il fait allusion sont les contenus préjudiciables tels que la pornographie et la cyberintimidation ainsi que de devenir dépendants des outils technologiques.

# Petite histoire du temps

Angélique Raimbaut
**Époque Times**

Avant l'invention des montres et des horloges, comment faisait-on pour se repérer au cours de la journée? Comment se donner rendez-vous et surtout arriver à l'heure? L'anecdote raconte que le retard d'un officier et de ses troupes sur le champ de bataille aurait mené Napoléon à la défaite.

Dans l'Antiquité, les Grecs et les Romains utilisaient le cadran solaire : une pique solidement ancrée dans la paroi verticale d'un mur, de sorte que la course du soleil fasse projeter et déplacer l'ombre de la pique, en direction des heures inscrites sur le mur. Le problème était que ces cadrans dépendaient de journées bien ensoleillées. La nuit, ils ne pouvaient plus donner l'heure.

Les marins se servaient d'un sablier pour mesurer le temps et d'une boussole pour se repérer en mer. Au moyen de ces deux instruments, ils pouvaient connaître le temps parcouru et estimer leur position géographique. L'astrolabe et le nocturlabe ont été adaptés pour connaître l'heure la nuit. Ils se servent des étoiles et de leur course dans le ciel comme repères du temps qui passe.

Les civilisations dans l'Antiquité, chinoises et musulmanes, connaissaient un niveau scientifique et technologique avancé. Ainsi, la Route de la soie a contribué à véhiculer la connaissance d'inventions technologiques, comme l'horloge à eau appelée aussi «clepsydre». Ce procédé n'était pas totalement fiable à la suite des altérations de l'eau en fonction de l'environnement extérieur.

Wikimedia.org

Charles Savouret - Ville De Cluses

◄ Copie d'un réveil à bougie utilisé en Europe dès le IXe siècle. (Collection du Musée de l'horlogerie et du décolletage de Cluses)

**Des lampes graduées au réveil**

Au Moyen-Âge, le temps était surtout réglé sur les offices religieux. Les ecclésiastiques chargés de faire sonner les cloches devaient se réveiller au bon moment, comme le rappellent les paroles de la comptine : «Frère Jacques, dormez-vous? Sonnez les matines! Dig! Ding! Dong!» Ils avaient inventé le réveil à bougie au moyen d'une chandelle sur laquelle les heures étaient graduées, il suffisait d'allumer pour voir fondre la bougie et passer les heures. Utilisant le même système d'heures graduées, la lampe à huile a remplacé la bougie. Ces systèmes, plus fiables que les clepsydres, se sont répandus davantage.

Cependant, comment se réveiller à une heure voulue, avec une bougie qui se consume silencieusement? Une tige métallique reliée à un grelot était enfoncée dans la cire de la bougie, à la graduation de l'heure où l'on voulait se réveiller. Au fur et à mesure que la cire fondait, la bougie diminuait pour atteindre le niveau de l'aiguille. Celle-ci finissait par se détacher de la cire molle et tombait en faisant tinter son grelot contre la surface métallique du bougeoir, réveillant ainsi le dormeur.

Plus tard, des mécanismes automatiques seront développés. De là, en France, seraient nées les premières horloges, du grec *hôrologion* qui signifie «dire l'heure», dont l'existence remonterait au XIVe siècle.

Certaines bourgades ont préféré s'émanciper de ce «temps divin» qui divisait la journée en cinq temps de prière. Apparaissent alors les beffrois. Les cloches sonnent toutes les heures découpant désormais la journée en «temps profane», définitivement orienté vers les activités commerçantes.

**Le mécanisme à échappement**

Le mécanisme, faisant fonctionner une horloge, a besoin d'énergie qui doit être transmise et canalisée pour permettre sa régulation stable, marquant un rythme régulier. Les horloges hydrauliques précèdent le mécanisme à échappement. Inventées en Chine médiévale, elles seront utilisées par l'horlogerie française.

Un système de poids fournit l'énergie motrice nécessaire, transmise par un mouvement de balancier. Véritable régulateur d'énergie, le pendule libère et retient alternativement la chute du poids transmettant ce mouvement aux aiguilles. Cependant, ils manquent de fiabilité.

Le ressort à spirale remplace le poids et le pendule, le mécanisme se réduit et peut alors s'intégrer dans des horloges miniatures qui ornent désormais le bureau ou habillent la cheminée. Ces horloges peuvent être richement décorées, ornées de dorures, et faites de bronze, de marbre ou autre.

**Remettre les pendules à l'heure**

Avec l'ère industrielle, des montres de poche seront réalisées. On les appelle des «oignons», par leur ressemblance avec ces bulbes, puis «goussets», car elles seront pourvues d'une chaînette pour se fixer à ce gilet en soie du même nom, sans manches, que portaient les hommes sur leur chemise.

Avant l'invention de l'électricité, ou des piles, le mécanisme d'une horloge ou d'une montre fonctionnait au moyen d'un ressort qu'il fallait remonter régulièrement, sous peine de ne plus être à l'heure. Alors, comment faire pour remettre les pendules à l'heure? L'horloge, son ancêtre, est munie d'une loupe et d'un canon miniature. Elle devait être positionnée de façon à ce que les rayons du soleil passent à travers la loupe et se projettent sur la poudre à canon. Les rayons chauffaient suffisamment pour brûler la poudre et le canon tonnait à midi, d'où l'expression «midi pétante».

**L'horlogerie connaît-elle la crise?**

Qui pourrait deviner que nos montres sont nées au milieu du bétail et des pâturages? Au XIXe siècle, ce sont des agriculteurs et éleveurs qui ont développé des ateliers de fabrique de pièces horlogères. En effet, pendant l'hiver, cette activité leur fournissait un revenu d'appoint. Les pièces étaient ensuite envoyées en Suisse pour le montage.

Avec l'invention des montres de poche et, plus tard, des bracelets-montres, la fabrique horlogère devient une industrie de précision, à l'image des bijoutiers. Les aiguilles finement ciselées et le cadran minutieusement décoré font naître des objets uniques et même personnalisés.

À partir des années 1970, l'affichage à quartz et récemment à LED, fait décliner l'horlogerie mécanique au profit de l'électronique. Toutefois, les fabriques horlogères s'adaptent en se spécialisant dans la mécatronique (fusion de la mécanique, de l'électronique et de l'informatique). Les usines de décolletage produisent des pièces de précision destinées à des secteurs aussi variés que l'horlogerie, l'automobile, l'aéronautique, l'aérospatiale, le médical, l'électroménager, la connectique, le machinisme agricole, le bâtiment, les travaux publics, l'armement et le nucléaire.

# À la découverte des plantes indigènes du Québec 2e partie

Nathalie Dieul
Époque Times

**Selon les écosystèmes, jusqu'à 80 % des plantes ont été importées d'autres pays au cours des derniers siècles, prenant la place des végétaux indigènes, d'après l'herboriste et auteure de renom Anny Schneider. Cependant, dès que l'on pénètre dans une forêt, le pourcentage s'inverse, les plantes autochtones constituant jusqu'à 80 % des espèces présentes. J'ai eu la chance de me promener en forêt avec la spécialiste afin de mieux connaître ces plantes indigènes et leur utilité.**

«Plus tu as besoin de la nature, plus tu apprends à la connaître et à l'aimer. On est tous des descendants de chasseurs-cueilleurs. Pendant des millénaires, on a survécu grâce à ça. C'est dans nos gènes. C'est pour ça qu'une thérapie merveilleuse est d'aller dans la forêt. On a juste perdu ce lien-là.»
*– Anny Schneider*

## L'OSMONDE ROYALE (*OSMUNDA REGALIS*)

Nathalie Dieul/ÉpoqueTimes

Fougère rare et donc précieuse, l'osmonde royale en usage externe est très efficace contre la douleur. Anny Schneider conseille d'utiliser plutôt d'autres espèces plus communes de fougères parmi les 4500 variétés qui existent dans le monde. Les fougères existent depuis des centaines de milliers d'années et sont connues depuis très longtemps pour leurs propriétés.

Il est possible de les utiliser pour éloigner les insectes, pour soulager les rhumatismes, ou encore comme vermifuge. Faire sécher pendant 1 ou 2 journées des feuilles de fougères avant de les placer sous une allaise prévient le pipi au lit.

## LA MÉDÉOLE DE VIRGINIE (*MEDEOLA VIRGINIANA*)

Nathalie Dieul/ÉpoqueTimes

«Les plantes indigènes mettent parfois 7 ans, voire 10 ans, pour se reproduire, donc elles sont d'autant plus précieuses qu'elles se reproduisent lentement, elles prennent beaucoup de temps à faire des fruits. La médéole de Virginie pousse par étage, par section. La première année, c'est un tout petit bébé, puis on voit que ça monte, ça évolue, des étages s'ajoutent jusqu'à ce qu'elles produisent des petites fleurs en étoiles blanches, et ensuite des fruits», explique celle qui donne régulièrement des conférences sur les plantes sauvages.

## L'HUPERZIE (*HUPERZIA LUCIDULA*)

Nathalie Dieul/ÉpoqueTimes

De la famille des lycopodes, l'huperzie est une autre plante préhistorique. Les lycopodes étaient grands comme des arbres du temps des dinosaures et ont ratatiné jusqu'à la taille d'une douzaine de centimètres.

L'huperzie est l'une des sortes de lycopodes les plus courantes. Elle a des propriétés antioxydantes. Elle fait également partie de la pharmacopée chinoise. «En Chine, on fait des recherches contre l'Alzheimer avec certaines composantes, et même le diabète», souligne la passionnée de l'herboristerie. Les lycopodes diminuent les spasmes et douleurs au simple contact. Leur poudre jaune nettoie les plaies.

## LA SAVOYANE (*COPTIS TRIFOLIA*)

Nathalie Dieul/ÉpoqueTimes

La coptide trifoliée ou coptide du Groenland est appelée plus communément «savoyane». Dans toutes les terres boréales, nordiques, dans l'Asie du Nord, on en trouve différentes variantes mais très puissantes. Sa racine est «le fil d'or qui nous aide à nous connecter à la terre et à nous nettoyer des bactéries, des virus. C'est carrément un antiviral puissant, très intéressant. […] C'est un antiseptique; entre autres, pour les problèmes de gencives, on mâche ça; pour les ulcères à l'estomac et aux intestins, ça nettoie le foie», assure l'herboriste réputée, ajoutant que la savoyane fait partie du folklore québécois. C'est une plante populaire répandue dans les bois humides, sous les conifères.

## LA CLINTONIE BORÉALE (*CLINTONIA BOREALIS*)

«C'est une plante indigène qu'on utilise contre les moustiques par exemple. Écrasée, elle sent et goûte le concombre. Les Amérindiens en mangeaient pour se rafraîchir et l'utilisaient contre les plaies. Ça ressemble à l'ail des bois, ou encore aux feuilles de muguet, mais ce n'est pas du tout ça», me montre Anny Schneider en écrasant une feuille de clintonie boréale pour se rafraîchir les mains.

Nathalie Dieul/ÉpoqueTimes

## QUELQUES ARBRES ET ARBUSTES AUTOCHTONES

### LE SAPIN BAUMIER (*ABIES BALSAMEA*)

Nathalie Dieul/ÉpoqueTimes

Le sapin est un arbre typiquement indigène au Québec, il y est présent depuis des milliers d'années. Le sapin baumier est l'arbre qui a sauvé la majeure partie de l'équipage de Jacques Cartier du scorbut lors de la deuxième expédition de l'explorateur au Canada pendant l'hiver 1535-1536, grâce aux connaissances des Amérindiens. «À l'époque, on ne savait pas que le manque de légumes frais ou de fruits frais provoquait le scorbut qui était mortel si la carence était prolongée», explique l'herboriste.

La gomme de sapin est également un remède utilisé depuis toujours par les Amérindiens. Il suffit de percer une vésicule dans l'écorce pour extraire cette gomme qui est exportée dans le monde entier pour ses vertus. Les Amérindiens l'utilisaient comme pansement. «C'est anesthésique, ça recouvre les plaies, ça arrête le sang; ça soigne aussi les poumons : c'est très bon contre l'asthme et les problèmes intestinaux. C'est un grand bactéricide, un laxatif doux, un cicatrisant, un pectoral», souligne l'experte des plantes médicinales sauvages.

### L'IF DU CANADA (*TAXUS CANADENSIS*)

Nathalie Dieul/ÉpoqueTimes

Appelé également buis canadien, l'if ressemble beaucoup au sapin. Cependant, il faut faire très attention à ne pas confondre le sapin avec l'arbuste qui rampe et ne dépasse jamais 2 mètres de haut, puisque l'if peut être mortel. «Quinze aiguilles peuvent te tuer. C'est pour dire : il faut faire attention. C'est une médecine puissante, mais il faut savoir ce qu'on fait», prévient l'herboriste. «Et, en même temps, on en a tiré du taxol, un remède contre le cancer du sein et des ovaires.»

Nathalie Dieul/Époque Times

Anny Schneider

## Laquelle est la meilleure?

# Protéine d'origine animale ou d'origine végétale 2e partie

Derek Henry
*Organic Lifestyle Magazine*

Dans cette deuxième partie d'article, nous continuons à démystifier plusieurs croyances populaires et affirmations erronées entourant l'apport protéique et les meilleures sources de protéines qu'elles soient d'origine animale ou végétale.

**Quantité nécessaire de protéines**

Évidemment, un des facteurs prédominants qui détermine la quantité de protéines dont nous avons besoin est le niveau d'activité physique pratiqué. Les chiffres varient d'un «expert en protéines» à l'autre. Cependant, les chiffres suivants peuvent tout de même servir de guide :

- Sédentaire – 0,8 gramme par kilogramme du poids corporel (ce qui équivaut à 57,6 g de protéines nécessaires quotidiennement pour un poids de 72 kg)
- Athlète d'endurance – 1,2 à 1,4 gramme par kilogramme du poids corporel (ce qui équivaut à 100 g de protéines nécessaires quotidiennement pour un poids de 72 kg)
- Athlète professionnel ou culturiste – 1,4 à 2 (quelques-uns disent jusqu'à 2,5) grammes par kilogramme du poids corporel (ce qui équivaut à 130 g de protéines nécessaires quotidiennement pour un poids de 72 kg)

Avec un mode de vie sédentaire (inactif pouvant comprendre de très légers exercices comme la marche), une diète végétarienne peut facilement répondre à vos besoins en protéines. Un athlète d'endurance aura besoin de végétaux à plus forte teneur en protéines pour pouvoir répondre à ses besoins protéiques de la même façon et un sportif professionnel devra constamment se nourrir des formes protéiques les plus nutritives et les plus denses, plusieurs fois par jour, pour obtenir les quantités désirées.

Dans le cas des athlètes professionnels, ce sera probablement beaucoup plus simple de consommer des protéines d'origine animale pour obtenir la quantité de calories et de protéines dont ils ont besoin, mais ils devront varier les combinaisons alimentaires avec des végétaux non féculents riches en protéines pour pouvoir véritablement absorber les niveaux élevés de protéines qu'ils ingèrent.

Néanmoins, il existe des athlètes professionnels végétaliens qui gagnent des compétitions en se nourrissant de protéines d'origine végétale seulement, alors il est possible de répondre à ces besoins. Si vous doutez de la possibilité de développer de la masse musculaire avec une diète composée de protéines végétales, je vous demande de quelle source, pensez-vous, que le bœuf et le porc obtiennent leur masse musculaire? (indice : sources végétales seulement, aucune source animale)

**Se nourrir des protéines**

Si vous choisissez de vous procurer vos protéines en consommant principalement de la viande, privilégiez le bétail que l'on fait paître dans les champs ou qui est nourrit avec des aliments biologiques et non celui à qui on injecte des antibiotiques, des hormones ou des stéroïdes.

Aussi, tenez compte de la façon de cuisiner la viande. Le bœuf et le poisson n'ont pas à être complètement cuits, de cette façon leur chair est moins lourde pour le système digestif. D'un autre côté, le poulet et le porc doivent être cuits complètement; il en résulte que leur viande devient plus acide et beaucoup plus difficile à digérer, compromettant ainsi l'assimilation des protéines. (Nous ne recommandons pas la consommation de porc.)

Lorsqu'on cherche de bonnes sources protéiques végétariennes et végétaliennes, on peut envisager la chlorelle/spiruline, le chanvre, le pollen, le chia et le quinoa qui sont composés de plus de 25 % de protéines (quinoa, chia, pollen d'abeille), pouvant même atteindre de 40 % à 70 % (chanvre et chlorelle).

Lorsqu'on prépare un aliment protéiné d'origine végétale, il faut le cuire à feu doux ou pas du tout. Un *smoothie* bien fait peut facilement contenir plus de 30 grammes de protéines en format hautement digestible. Combinez-le à un mets fait de quinoa ou de légumes et vous obtiendrez un repas riche en protéines.

**En fin de compte, l'une ou l'autre peut répondre aux besoins protéiques**

Nos ancêtres lointains, dans la plupart des régions du monde, consommaient beaucoup plus de protéines végétales qu'animales et ne consommaient certainement pas de protéines animales aussi souvent que l'homme moderne. Nous pourrions apprendre beaucoup d'eux et limiter l'apport en protéines animales dans nos diètes en ajoutant plus de protéines végétales de bonne qualité pour augmenter le niveau d'absorption et d'assimilation des protéines de diverses sources.

Si vous choisissez d'ingérer de la chair animale, s'il vous plaît, achetez des viandes provenant des élevages où les animaux sont bien traités. Ces produits animaliers sont beaucoup plus bénéfiques pour nous et pour l'environnement; ces élevages sont vraiment meilleurs pour les animaux eux-mêmes.

Si vous décidez que vous voulez éviter les protéines d'origine animale dans leur ensemble, vous pouvez certainement obtenir les protéines complètes ainsi que les calories dont vous avez besoin de sources végétales seulement. Si vous avez de forts besoins protéiques, cela prendra simplement plus de planification et de travail au départ pour vous assurer de répondre à vos besoins selon votre niveau d'activité.

**Source végétalienne de protéines complètes**

La liste suivante présente des aliments d'origine végétale qui contiennent tous les acides aminés essentiels composant une protéine complète.

- Chlorelle – de 58 % à 75 % de protéines
- Spiruline – de 51 % à 71 % de protéines
- Graines de chanvre – 47 % de protéines
- Chia – 21 % de protéines
- Quinoa – 14 % de protéines
- Sarrazin – 13 % de protéines
- Amarante – 13 % de protéines
- Soja – 81 % de protéines (recherchez les sources de grains complets, biologiques et fermentés pour faciliter la digestion)

Le pollen d'abeille, malgré qu'il ne soit pas végétalien, est une autre source de protéine complète d'origine végétale, soit de 25 % à 40 % composé de protéines.

Il est intéressant de connaître quelles sont les sources de nos protéines complètes d'origine végétale et, avec un peu de variété, il est facile de se procurer tous les acides aminés essentiels dans notre diète. Aussi, plusieurs mets traditionnels contiennent tous les acides aminés. Par exemple, un riz brun avec des fèves est une source de protéines complètes. Les légumes contiennent une telle variété d'acides aminés essentiels qu'il est en fait facile d'en consommer en petite quantité tout en se procurant tous les acides aminés essentiels dont nous avons besoin. En plus, il n'est pas nécessaire de consommer tous les acides aminés essentiels à chaque repas, ni même chaque jour, pour construire des protéines complètes dans notre corps.

**Conclusion**

Si vous songez à réduire votre consommation de chair animale ou à l'arrêter complètement (ou si vous l'avez déjà fait), sachez qu'il existe plusieurs options de remplacement. Être en santé dépend essentiellement d'une alimentation saine et une alimentation saine se base entièrement sur des aliments non transformés. Presque tout le monde bénéficierait d'une nourriture plus fraîche, moins transformée, crue ou préparée à la maison.

Comme société, nous ne pouvons continuer à consommer autant de viande qu'actuellement à moins que nous ne nous tournions vers la chair créée en laboratoire ou vers quelque autre réponse scientifique à ces besoins démesurés, ce qui ne peut qu'engendrer une quantité de nouveaux problèmes de santé. Cependant, si nous réduisions considérablement notre consommation de viande, si nous faisions pousser un peu nos propres produits, si nous commencions à chercher comment et où nous pourrions faire pousser de plus grandes quantités d'aliments (comme sur les toits ou dans des jardins suspendus), et si nous achetions auprès de petits producteurs locaux, nous pourrions non seulement nourrir tout le monde très bien et laisser beaucoup de terres libres, mais nous pourrions aussi réduire considérablement notre impact environnemental, améliorer radicalement notre santé et nous pourrions aussi réduire énormément les souffrances inutiles.

Avons-nous oublié des sources végétaliennes de protéines complètes? Faites-nous-le savoir! Si vous avez d'autres suggestions et conseils sur des sources bénéfiques de protéines, s'il vous plaît, informez-nous-en.

www.freeimages.com

# 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.

## RÉSIDENCES POUR AINÉS

RÉSIDENCE POUR AíNÉS, Loyer à partir de 836 $ avec crédit d'impôt. Contacter Sabrina 514 747-6776

## IMMOBILIER

### À vendre

À VENDRE : Immeuble commercial sur Av. du Parc/Milton, centre-ville, 12 app. + 2 commerces. Revenus : 162 000 $/ an approx. Beaucoup de potentiel. Prix demandé : 2 300 000 $. Sur RV seulement M. Juneau 514 772-7357

### À louer

PLATEAU MONT-ROYAL, app. à louer 2 ½ libre immédiatement, poêle et frigo, chauffage, électricité tout inclus 625 $/ mois. 514 845-0023 ou 438 936-1757

Maison à WEST ISLAND à louer : meublée, 3 chambres, cuisine, salle à manger, plancher en bois franc, climatiseur, chauffage. Location à court terme disponible, touristes bienvenus : 514 806-9638

## COURS ET FORMATION

### Spécial

**CFADF**
**FORMATIONS A DISTANCE**
**CHIMIE**
Sec IV, V, CEGEP I
***45 $/20h***
**SITES DYNAMIQUES**
Avec le CMS
**JOOMLA**
PME, Particuliers
**35 $/50 h**
**www.cfadfrancophone.org**
**ryherve@videotron.ca**
Dr René-Yves Hervé
514-529-4712

### 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

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 chansons, 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'échecs : 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

### 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 DE FRANÇAIS GRATUIT (écrit et parlé), adaptable à chaque niveau personnel. EFFICACE ET PRATIQUE. Reconnu par le gouvernement. Pour information : Diane : 514 322-8743. Inscription : Maintenant.

COURS PRIVÉS DE FRANÇAIS Niveaux primaire et secondaire, offerts à mon domicile (quartier Rosemont). Expérience pertinente, 25 $ / h. Appelez 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 10 ans d'expérience. Aide aux enfants pour leurs devoirs et leçons du primaire au secondaire, préparation aux examens du Ministère de l'Éducation du Québec ou correction de thèses de maîtrise. Linda : 514 373-7215

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

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

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

NORDTRANS vous propose le service de déménagement et livraison local et longue distance. Paiement à l'heure ou prix fixe. Travail rapide et professionnel. Assurance. Mentionnez le code «Spécial 2014» pour obtenir un rabais de 5 %. 514 591-5122 www.nordtrans.ca

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 info : 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. Appelez 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. Demandez Hakim Saidj au 514 839-5025

### Rénovation

RÉNOVATION de sous-sol, salles de bain, cuisines, portes, fenêtres, balcons, clôtures. R.B.Q. 5640-2431-01 Mario : 514 774-4244

SERVICES PLUS pour tous genres de réparations intérieures et extérieures, nettoyage, peinture, service de plâtrier 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 ramassage 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 SAAQ. 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 ainsi que des cours privés de mandarin. Svp appelez Mme Bai : 514 932-1194

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. Demandez Serge : 514 254-4216

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. Contactez Vicky : 514 238-9472

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 seules. Appelez Maggie 514 820-5331

**VILLE DE MONT-ROYAL - LIEU ET ADRESSE HAUT DE GAMME À UN PRIX CONSIDÉRABLEMENT RÉDUIT.**
Près de Rockland et Jean-Talon.
**4 ½, 3 ½, 2 ½** Grands appartements avec belle hauteur de plafond et certains avec balcon.
À proximité des parcs, écoles, universités, bus et métro
Parfait pour l'accès à tous les quartiers de Montréal et centre-ville.
Renseignez-vous sur notre promotion «Un mois gratuit».
**Appelez Shawn : 514 731-6154 ou Paul : 514 695-4323**

**ÉPOQUE TIMES RECHERCHE UN REPRÉSENTANT DES VENTES POUR L'ÉDITION FRANCOPHONE ET CHINOISE**
Poste a temps complet- 40 heures/sem

**Le candidat doit remplir les exigences suivantes :**
- Capacité à attirer de nouveaux clients et à pénétrer de nouveaux marchés;
- Excellentes habiletés à communiquer;
- Capacité a bâtir, gérer et entretenir les relations avec les clients;
- Être axé vers les résultats et l'atteinte des objectifs;
- Détenir un diplôme d'études collégiales ou autre formation pertinente;
- Avoir une excellente maîtrise de la langue française (anglais, un atout);
- Avoir des connaissances du milieu publicitaire et des médias en général; connaissance du milieu de la vente et de la représentation;
- Avoir une connaissance de la communauté asiatique;

Permis de conduire indispensable | Salaire de 1500 $ + commisssion

Poste à combler dès novembre
Contacter Mme Julia Hu, 1099 rue clark, Montréal, H2Z 1K3
juliahu@epochtimes.com

**COURS DE GUITARE :**
TOUS NIVEAUX ET TOUS STYLES
APPROCHE PÉDAGOGIQUE EFFICACE
PROFESSEUR DIPLÔMÉ
(MAITRÎSE MUSIQUE)
N.D.G. ERIC
**514 597-0621**

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**

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

LES FONDS UNIVERSITAS
Spécialistes en épargne-études depuis 1964
**DAC DUNG BUI «Philippe»**
**Représentant en plans de bourses d'études**
Téléphone: **514 573-5191**
**dacdung.bui@universitas.ca**
universitas.ca/agencecblais
REEE Régime enregistré d'épargne-études

(1) Subvention canadienne pour l'épargne-études (SCEE) de 20 % à 40 %. Incitatif québécois à l'épargne-études (IQEE) de 10 % à 20 %. Maximum annuel de 600 $ en SCEE et de 300 $ en IQEE. Selon le revenu familial net. Certaines conditions s'appliquent. Consultez le prospectus sur notre site Internet ou communiquez avec l'un de nos représentants autorisés. (2) Pour un enfant né après le 31 décembre 2003 et dont la famille reçoit le Supplément de la prestation familiale pour enfants.

**WEST & WEST ISLAND AUTO RECYCLING**

**Nous achetons toutes les voitures usagées à un bon prix.**

**Appelez : West & West Island Auto Recycling Reg'd.**

**David : 514 363-6010**

**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

**GARDERIE : PLACES EN GARDERIE**
quelques places disponibles,
7 $ par jour, programme bilingue,
Près du métro Jean-Talon
Pour information, composez le 514 277-3535

BAR AVEC 5 VIDÉOS POKER DANS VILLERAY À VENDRE
**Nouveau prix : 309 000 $**
**Lina Ioanna : 514 726-7072**

PLUSIEURS IMMEUBLES À REVENUS À VENDRE
16 logements à Mtl-Nord : 1 250 000 $
10 logements dans Mtl : 955 000 $
11 logements avec 2 locaux dans St-Michel : 680 000 $.
**Lina Ioanna : 514 726-7072**

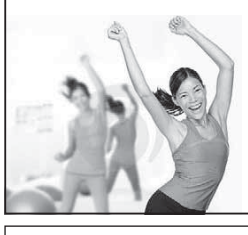
**Le magasin-entrepôt Optimum plus vend des**
**MATELAS NEUFS À PRIX IMBATTABLES.**
Livraison disponible
simple 90$
double 115$
queen 145$
king 480$
**Tél. : 514 508-4323**
**8280, boul. Saint-Laurent #415, Montréal H2P 2L8**
**www.montrealmeubles.com**
Mentionnez le code « Spécial 2014 » pour obtenir un rabais de 5 %

**MAISON DE CAMPAGNE À VENDRE**
**438 969-1186**
4 grandes chambres, 1 grand salon, 1 salle de bain. Construction 2007. Grand terrain de culture (3,9 acres), 6 serres toutes équipées avec grange et remise. Intéressante occasion d'affaires. à 90 km de Montréal.

**395 000 $**

**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

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

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

# Emplacements des présentoirs

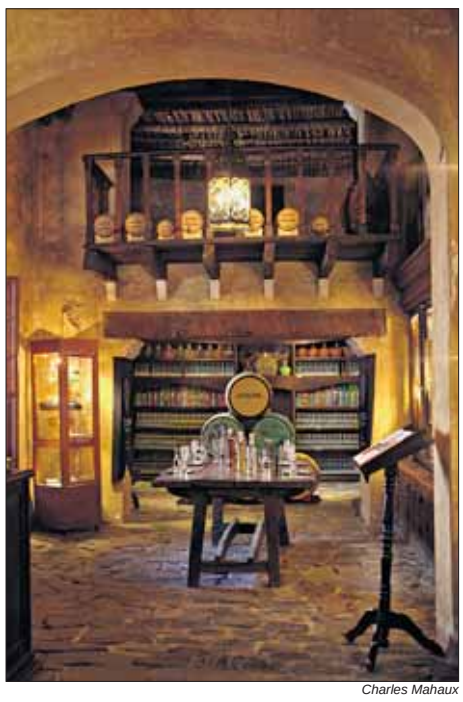
- Café Dépôt, 150 Ste-Catherine Ouest, complexe Desjardins
- Palais de justice
- La tour Radio-Canada
- Galerie du Parc, 3575 Parc
- Métro McGill, sortie 20/20
- Marché Tau, 4238 Saint-Denis
- Édifice Balfour, 3575 St-Laurent
- Centre de commerce mondial
- Édifice Berman, 4040 St-Laurent
- Le Commensal, 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

Charles Mahaux

◄ Pour joindre et surveiller leurs champs d'agaves, les fermiers préfèrent bien souvent le cheval, plus adapté aux sentiers qui y mènent.

▼ La petite ville de Tequila regorge de boutiques, certaines plus luxueuses que d'autres, qui font la part belle à la précieuse eau-de-vie.



Charles Mahaux

# Les villages magiques, reflets de l'âme du Mexique

Christiane Goor
**Époque Times**

De la jungle du Chiapas au désert de Sonora, des rouleaux du Pacifique aux plages dorées des Caraïbes, plus de 80 communes, éparpillées dans presque tous les États du Mexique, dessinent un itinéraire inédit de perles urbanistiques du Mexique : autant de découvertes de patrimoines historiques, naturels et gastronomiques ainsi qu'un florilège de traditions ancestrales encore vivaces. En route pour Tequila!

Le programme de *pueblo mágico*, mis en place à l'initiative du ministère du Tourisme mexicain en 2001, contribue fort heureusement à valoriser des villages tout en favorisant ainsi leur développement économique et touristique. Pour gagner cette étiquette de «village magique», il faut toutefois que la petite localité ait su conserver ses légendes, sa vitalité culturelle et son charme typiquement mexicain. Le pays regorge en effet de richesses artistiques, culturelles et humaines, parmi lesquelles on peut mentionner plusieurs villages hors des sentiers battus, mais toujours proches des grandes villes.

Ce concept exigeant, à forte valeur culturelle, est à bien des égards une source de revenus pour les habitants de ces pittoresques hameaux qui intègrent, grâce à cette étiquette, les circuits touristiques nationaux et internationaux. Non seulement il contribue à mettre en valeur des localités oubliées, mais il conduit les populations à une prise de conscience de la richesse de leur lieu de vie et les incite à mieux le gérer et surtout à le sauvegarder. Pour le voyageur désireux de s'immerger dans la culture mexicaine, choisir une incursion dans l'un ou l'autre de ces villages, c'est à coup sûr s'offrir une belle expérience d'authenticité.

### Tequila, sortie d'agaves bleus, dans l'État de Jalisco

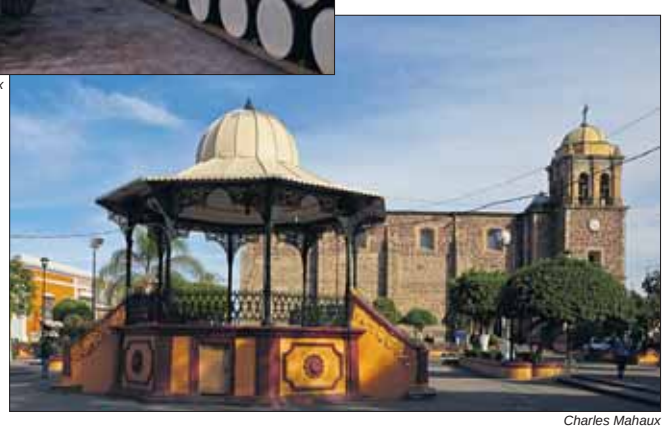
Cernée de sierras peu élevées et noyée au cœur de l'océan bleu des champs d'agaves qui lui servent d'écrin, la petite ville de Tequila offre le visage authentique d'un *pueblo* mexicain même si son existence s'organise exclusivement autour de la production et de la vente de la tequila, la boisson mexicaine par excellence. Rien qu'entre les flancs du volcan de Tequila qui surplombe le village et les profondeurs de la vallée du Río Grande, on dénombre près de 35 000 hectares de champs d'agaves bleus parsemés de distilleries, de fabriques de tonneaux et autres barils et amphores servant à emmagasiner le précieux liquide, de tavernes et de *haciendas tequileras.* Ce paysage toujours vivant et exploité depuis des siècles raconte, au-delà de l'essor économique qui lui est associé, une longue tradition culturelle puisque la tequila, comme nous la connaissons aujourd'hui, est le fruit d'une fusion entre des coutumes préhispaniques de fermentation du jus de l'agave avec les processus européens de la distillation importés par les Espagnols. C'est pourquoi l'UNESCO a choisi d'inscrire dans la liste du Patrimoine mondial les paysages des champs d'agaves et des anciennes installations industrielles comme un exemple exceptionnel représentatif de la culture propre à Tequila.

Les multiples échoppes de la bourgade qui vendent tout ce qui a trait de loin ou de près à la tequila invitent déjà à découvrir ce monde particulier de saveurs et d'arômes. Raison de plus pour visiter d'abord le Musée national de la Tequila qui retrace l'histoire de cette boisson emblématique et de ses processus de fabrication depuis l'époque coloniale jusqu'à nos jours. Pour plus de couleur locale, on peut aussi choisir les visites guidées au cœur de la fabrique proposées par les deux leaders nationaux concurrents, Sauza et José Cuervo, qui se disputent la préséance au cœur de la ville. Pour la petite histoire, on raconte que les fils héritiers des deux maisons ont même parié aux cartes la Casa de la Florería où ils jouaient ensemble quand ils étaient gamins et encore complices. C'est ainsi que la maison Sauza, qui remporta la mise, est aujourd'hui propriétaire d'un vaste espace de bâtisses et de jardins luxuriants au cœur de la propriété Mundo Cuervo. Les visiteurs attentifs le remarqueront au changement de couleurs des murs badigeonnés de bleu pour les Sauza contre les rouges brique des Cuervo.

Tequila, c'est aussi et surtout un village qui a conservé intactes ses traditions. La sonnerie qui annonce le changement de pauses dans les distilleries continue à rythmer la vie des habitants et, chaque soir, à neuf heures, le curé bénit ses paroissiens en faisant sonner les cloches plusieurs fois. À ce moment-là, tous interrompent leurs activités et se mettent debout, le regard tourné vers l'église. Celle-ci, dédiée à la Vierge, se dresse sur le *zócalo*, elle est toute en pierres brutes qui contrastent avec les maisons basses peintes de couleurs pastel qui dessinent le village en damiers. Ses larges portes sont grand ouvertes, comme pour mieux inviter le passant à la visiter ou à s'y recueillir un instant, dans son décor blanc, cerné de stuc liseré de bleu avec au plafond de larges rosaces bleues. Les colonnes, comme les arcs des voûtes, sont soulignées de couleur dorée. À l'extérieur, sur la place ou dans les ruelles, la vie s'éveille dès la fin de l'après-midi, quand le soleil baisse sa garde. Des échoppes s'installent sur le *zócalo,* les enfants envahissent les aires de jeux sous le regard de leurs parents, des petits restaurants s'ouvrent devant les maisons qui laissent échapper des arômes de tacos au poulet ou au fromage à moins que ce ne soit le parfum des gâteaux encore chauds.

Charles Mahaux

◄La distillerie de La Cofradia propose une visite guidée au coeur de sa cave entre alambic, barriques et charrette que tirent les chevaux.



Charles Mahaux

►Comme dans tous les zocalos mexicains, on y retrouve face à face l'église et le kiosque à musique, comme si la première garantissait ainsi l'exubérance des festivités.

## INFOS PRATIQUES

**Infos :** Deux sites documentés www.visitmexico.com ou encore www.destinationmexique.com.

**Y aller :** Au départ de l'aéroport international Pierre-Elliott-Trudeau de Montréal des vols quotidiens sans escale vers Mexico avec Aeromexico pour environ 800 $ CA, 2 bagages enregistrés gratuits par personne.
Pour se rendre à Tequila, il faut d'abord poursuivre le vol vers Guadalajara et de là le plus confortable est de prendre un bus pour Tequila qui se trouve à 60 km.

**Se loger :** au centre de la ville, une adresse incontournable, l'hôtel Los Abolengos www.losabolengos.com ou pour ceux qui préfèrent loger au cœur d'une distillerie www.tequilacofradia.com

**Découvrir les alentours :** Pour aller au-delà du centre de Tequila, rien de tel qu'un tour dans une calèche ou à bord de ces curieux véhicules qui évoquent un tonneau de tequila, ou encore la location d'une randonnée à cheval qui vous emmène dans la sierra aux alentours de la ville, sur des pistes de terre où les pas des chevaux soulèvent des nuages de poussière qui se dépose sur la végétation. Un passage à gué dans la rivière attire les bêtes qui cherchent à étancher leur soif, il suffit de se laisser guider, elles connaissent le chemin qui mène aux champs d'agaves qui surplombent la ville, découvrant un tout autre panorama. Se renseigner au départ des hôtels.