ÉPOQUE TIMES

35 PAYS 21 LANGUES ET EN EXPANSION

10E ANNÉE NO 24 • 10 AU 23 NOVEMBRE 2014 • ÉDITION MONTRÉALAISE • WWW.EPOQUETIMES.COM

SANTÉ PAGE 8

Prolonger la saison des fruits!

VIVRE

Choisir son manteau d'hiver

PAGE 10

Nathalie Dieul/Époque Times

VOYAGE PAGE 12

Douceur de vivre dans le Tessin

Charles Mahaux

www.freeimages.com

Oui, ils sont toujours là

Même si les manifestants de Hong Kong sont moins nombreux et qu'ils ne font plus les manchettes, ils sont toujours là, pleins de détermination alors qu'ils occupent les artères de la ville. Ils ne semblent pas vouloir partir, et les autorités exercent une certaine retenue dans les rues tout en ne cédant pas aux revendications. Une impasse qui fait songer : mais comment cela se terminera-t-il?

PAGE 2

Des manifestants portant le masque de Guy Fawkes tiennent des banderoles sur lesquelles est indiqué : «Je veux le suffrage universel», le 31 octobre 2014 à Hong Kong.

Benjamin Chasteen/Époque Times

Comparoé, lui, n'est plus là

Après 27 ans au pouvoir au Burkina Faso, la tentative de Blaise Comparoé de s'accrocher encore un peu plus est la goutte qui a fait déborder la vase.

PAGE 5

Issouf Sanogo/AFP/Getty Images

Les Burkinabés célèbrent l'annonce du départ du président Blaise Comparoé le 31 octobre 2014, après un soulèvement s'opposant à son maintien au pouvoir après 27 ans aux commandes du pays.

Prélèvements forcés d'organes en Chine : un dilemme pour les médecins canadiens

« J'ai eu un jeune homme qui avait deux cicatrices. Le premier rein qui a été transplanté en Chine n'a pas fonctionné et, en l'espace de quelques jours, il a obtenu une deuxième transplantation. Cela ne surviendrait jamais au Canada. »

– Dr Zaltzman

PAGE 3

URSS-Russie, même combat

Le dissident soviétique Andreï Sakharov a lutté pour ses idéaux humanistes et a payé le prix. Voilà que le Kremlin voudrait bien que l'ONG qu'il a fondée, Mémorial, cesse d'exister.

PAGE 3

John MacDougall/AFP/Getty Images

Murale à Berlin dépeignant le dissident soviétique Andreï Sakharov. Mémorial, l'ONG fondée par ce dernier, est menacée même dans la Russie postsoviétique.

神韻晚會 2015

SHEN YUN

5000 ANS DE CIVILISATION REPRENNENT VIE SUR SCÈNE!

DU 7 AU 11 JANVIER 2015

PLACE DES ARTS | THÉÂTRE MAISONNEUVE

placedesarts.com

« Production somptueuse, impressionnante chorégraphie, d'une beauté phénoménale. »

– Broadway World

Billetterie : 514 842-2112 | Sans frais : 1 866 842-2112 | Organisateur : 514 800-2928

ShenYun.com

Présenté par l'Association du Falun Dafa de Montréal

International

Comment pourraient se terminer les manifestations à Hong Kong?

Matthew Robertson
Époque Times

Benjamin Chasteen/Époque Times

Une image grandeur nature du président chinois, Xi Jinping, est déguisée avec une perruque et des symboles du mouvement d'occupation à Hong Kong. Les manifestants utilisent ces images en guise de protection, car les policiers n'osent pas les retirer de peur qu'une vidéo soit captée et qu'ils subissent des représailles.

HONG KONG – Il y a un mois, le professeur de droit chinois Zhang Qianfan à l'esprit libéral écrivait un texte, encourageant les étudiants de Hong Kong à remballer leurs affaires et à libérer les rues.

L'essai était intitulé : L*a sagesse de la démocratie, c'est d'arrêter quand vous avez fait valoir votre point*. «Si les étudiants de Pékin en 1989 avaient pu partir à la dernière minute, il n'y aurait eu aucune excuse pour une répression violente», a écrit Zhang Qianfan.

Selon lui, les étudiants de Hong Kong ont atteint leurs objectifs rien qu'en sortant, en exprimant leur point de vue et en occupant les rues pendant une semaine. Poursuivre l'occupation risque de la transformer en «acte simplement illégal», avertissait-il.

Un mois plus tard, cependant, les étudiants sont toujours là – et ils ne montrent aucun signe de vouloir partir. Personne n'a osé prédire la fin du mouvement, et les deux parties semblent être dans l'impasse.

Il y a toutefois moins de gens dans les rues et le froid s'installe. Les leaders étudiants qui prennent la parole pour le mouvement n'avancent plus certaines des demandes du début, indiquant qu'ils pourraient être satisfaits par de plus petites concessions du gouvernement.

Pas de «bon résultat»

Le titre de l'article de Zhang Qianfan contient une signification absente de la traduction française : *jianhao jiushou* signifie «Si tu vois un bon résultat, fais ton sac.»

Jones Tam, une manifestante bouquineuse, conceptrice publicitaire pour un magazine de mode, a attentivement lu un exemplaire de l'article et a contredit l'idée selon laquelle les manifestants avaient obtenu un «bon résultat».

«Je pense que "voir un bon résultat et faire son sac" est une bonne idée, mais le gouvernement de Hong Kong ne nous a pas encore donné un bon résultat à contempler et nous ne savons pas comment faire nos sacs», a dit la jeune femme en reprenant l'expression.

Elle est venue dans le quartier de l'Amirauté, la plus grande des zones occupées autour des bureaux gouvernementaux, presque tous les jours du mois dernier, passant des heures sur le site après le travail, pour exprimer son soutien.

«Nous avons eu un dialogue avec le gouvernement, mais il n'avait pas de réel contenu. Chaque partie n'a fait que répéter ses exigences, il n'y a pas eu de discussion plus profonde», a-t-elle dit en référence à la rencontre publicisée du 21 octobre.

Elle a fait remarquer que le gouvernement de Hong Kong se trouve dans une position «embarrassante», car il n'a pas de pouvoir réel. «Ils écoutent juste les autorités centrales [de Pékin].»

Impasse

L'impasse est simple : les étudiants demandent un «véritable suffrage universel», soit le droit d'élire un dirigeant parmi des candidats désignés par la population, plutôt que des candidats sélectionnés par une élite fidèle à Pékin, comme c'est actuellement le cas.

« Les autorités centrales ne céderont pas. Elles l'ont fait clairement comprendre, mais elles n'auront pas non plus recours à des moyens violents pour réprimer le mouvement. C'est un dilemme. »

Ils veulent également l'abolition des «circonscriptions fonctionnelles» où les diverses professions et les intérêts économiques sont répartis dans des blocs électoraux pour l'élection des membres du Conseil législatif et la nomination des candidats à l'élection du chef de l'exécutif.

Dans l'ensemble, il semble n'y avoir que deux façons d'amener les étudiants à quitter les rues : une répression sanglante et soutenue, suffisamment violente pour les chasser, ou répondre à leurs attentes en adoptant des élections libres.

«Les autorités centrales ne céderont pas. Elles l'ont fait clairement comprendre, mais elles n'auront pas non plus recours à des moyens violents pour réprimer le mouvement. C'est un dilemme», a commenté Andrew To, ancien dirigeant de la Ligue des sociaux-démocrates, dans un entretien.

«Ce n'est pas seulement un dilemme pour les manifestants, mais aussi pour le gouvernement», a-t-il ajouté. «Les deux objectifs sont contradictoires : ils peuvent apporter une solution pacifique en cédant ou ils peuvent utiliser des moyens violents pour disperser la foule. Je ne vois aucune possibilité que les gens partent autrement. Je pense que cela pourrait durer des mois.»

Selon les politiciens progouvernement, il n'y a aucune possibilité que le Parti communiste chinois (PCC) abandonne son droit de veto pour écarter des candidats qu'il trouve politiquement inacceptables.

«Il n'y a aucune possibilité que les deux parties arrivent à un compromis qui désamorce la situation de façon pacifique», a dit Tsang Yok-sing, président du Conseil législatif, dans une interview avec le journal *Straits Times*.

«Nous reviendrons tout de suite»

Bosco Wu, un collégien de 16 ans, a assuré qu'il n'y avait aucun moyen que lui ni aucune des personnes qu'il connaît sur le site de Mong Kok ne partent avant d'avoir obtenu les concessions du gouvernement.

«Nous descendons dans les rues depuis plus d'une décennie», a-t-il dit en faisant référence aux marches et manifestations régulières qui ont lieu chaque année à Hong Kong. «Le gouvernement ne fait jamais rien. Nous voulons qu'ils changent maintenant. Les chances sont minces, mais ils doivent faire quelque chose.»

Bosco, comme beaucoup d'autres, a adapté sa vie en fonction de la longue occupation. Il travaille bénévolement dans l'une des tentes de ravitaillement à Mong Kok, l'un des principaux quartiers des manifestations occupés principalement par des travailleurs. Il remplit des bouteilles d'eau et offre de la nourriture aux militants.

Il a admis qu'en cas de nettoyage violent «Oui, nous partirions». Avant d'ajouter : «Mais nous reviendrions tout de suite.»

Un échéancier

Alors que les premières exigences des groupes étudiants étaient inflexibles, il est possible qu'à ce point une proportion suffisamment grande de manifestants puisse accepter une seconde option : les promesses du gouvernement d'un échéancier pour apporter une plus grande démocratie dans le processus de nomination.

«Je pense qu'un nombre important de gens ne reviendraient plus dans les rues si le gouvernement faisait une promesse réaliste et proposait un échéancier», a affirmé Kist Chan, un manifestant de 25 ans qui a démontré de bonnes connaissances des questions constitutionnelles en jeu et une forte implication dans le mouvement. Il dort à Mong Kok depuis près d'un mois.

Accepter un échéancier est un objectif bien moindre que la demande initiale, mais les étudiants ont déjà retiré leurs précédentes exigences, parmi lesquelles la démission du chef de l'exécutif, Leung Chun-ying, et le retrait de la décision du Comité permanent du Congrès national du peuple du 31 août qui a mis le feu aux poudres à Hong Kong.

Pommes pourries

«Vous voulez que je choisisse une pomme pour la manger, mais vous ne m'avez donné que des pommes pourries à choisir», a illustré Kist Chan. «Il y en a des bonnes que je pourrais manger. Pourquoi voudrais-je manger une pomme pourrie?»

«S'ils nous proposent un plan dans lequel ils nous montrent comment ils vont nous donner le droit de choisir nos propres dirigeants, cela irait. Même s'ils nous trompaient», a-t-il ajouté. «Dans l'immédiat, ils ne veulent même pas nous tromper.»

Une autre possibilité serait que le président chinois, Xi Jinping, s'avance pour résoudre lui-même la crise directement.

Une décision exécutive?

La possibilité d'une telle conclusion pourrait se présenter d'elle-même après que le gouvernement de Hong Kong aura soumis un nouveau rapport au PCC – ce que Carrie Lam, première secrétaire de l'administration de Hong Kong, a promis de faire – qui reflète la frustration et les sentiments du public.

Dans ce scénario optimiste, Xi Jinping et les hauts dirigeants communistes pourraient alors utiliser ce prétexte pour revenir sur la décision du Comité permanent du Congrès national du peuple, qui est dirigé par Zhang Dejiang, un allié de Jiang Zemin, l'ennemi politique de Xi Jinping et ancien dirigeant du régime chinois.

Malgré la ravageuse campagne de lutte contre la corruption et la purge de ses puissants opposants, parmi lesquels Zhou Yongkang, ancien chef de la sécurité chinoise, et Xu Caihou, ancien haut dirigeant de l'armée chinoise, Xi Jinping n'a pas encore totalement assis son pouvoir sur tous les départements du Parti et des autorités communistes.

Cette analyse a déjà été avancée par les journaux politiques de Hong Kong et d'outre-mer et semble être acceptée dans la sphère politique de Hong Kong. Quelques fidèles de Jiang Zemin, parmi lesquels Zhang Dejiang, ont toujours la liberté de suivre des politiques nuisant aux intérêts de Xi Jinping. Leung Chun-ying est lui-même connu pour être lié au grand réseau politique de Jiang Zemin.

La position de Xi Jinping sur Hong Kong n'a pas été aussi dure que celle de Zhang Dejiang. Li Keqiang a récemment dit que «le peuple de Hong Kong a la sagesse» de résoudre la crise, ce qui a été interprété comme la pensée de Xi Jinping lui-même.

Après avoir fait retirer et amender la décision originale du Congrès national du peuple, Xi Jinping pourrait présenter une nouvelle interprétation, moins absolue, de la façon dont les candidats au poste de chef de l'exécutif pourront être nommés. En guise de monnaie d'échange avec les manifestants, Xi Jinping pourrait ensuite renvoyer Leung Chun-ying, largement détesté par les Hongkongais, en raison de son implication dans des transactions commerciales douteuses découvertes en octobre dernier.

Le processus inclurait sans doute encore un niveau de contrôle et de veto de Pékin envers les candidats, mais ces gestes conciliateurs pourraient suffire à désamorcer la crise sans effusion de sang. Ce scénario, qui semble aujourd'hui encore bien loin, ne serait bien sûr atteint que si les manifestants restent là où ils sont : dans les rues de Hong Kong.

Benjamin Chasteen/Époque Times

Manifestants et policiers se font face une heure avant l'éclatement d'un grand affrontement le 5 novembre 2014 à Hong Kong.

ÉpoqueTimes
ISSN#1712-8099
1099, rue Clark, bureau 2
Montréal QC H2Z 1K3
www.epoquetimes.com
Téléphone : 514 931-0151
Télécopieur : 514 868-0843

Directrice
Pauline Paul

Rédaction
Olivier Chartrand
[olivier.chartrand@epochtimes.com]

Ventes
Maud Bertholet
[maud.bertholet@epochtimes.com]

Distribution
John Halas

Tirage : 10 000 exemplaires distribués gratuitement, en main et en présentoir, deux fois par mois au coeur de la ville de Montréal

Publié par : Époque Times

ÉpoqueTimes fait partie du réseau d'information le plus largement distribué au monde. Toute reproduction des annonces ou informations, en tout ou en partie, est interdite sans la permission écrite de l'éditeur. ÉpoqueTimes ne se tient pas responsable financièrement des erreurs typographiques; textes, dates ou autres pouvant survenir dans les textes publicitaires, mais elle s'engage à reproduire la partie du texte où se trouve l'erreur dans une édition subséquente. Le journal se réserve le droit de refuser toute publicité ne convenant pas à sa politique.

Une ONG russe réputée est menacée par les autorités

Lidia Louk
Époque Times

BRUXELLES – Une des organisations de défense des droits de la personne les plus respectées en Russie, Mémorial, est menacée par les autorités. L'organisation avait été fondée en 1987 par Andreï Sakharov, lauréat du prix Nobel de la paix.

Le ministère de la Justice a déposé, le 24 septembre dernier, des accusations, non spécifiées publiquement, auprès d'un tribunal constitutionnel afin de liquider Mémorial.

Le ministère des Affaires étrangères a indiqué aux journalistes étrangers que Mémorial était coupable «de nombreuses violations de la Constitution et des lois russes concernant les activités des organisations non gouvernementales», selon l'agence de presse russe RIA Novosti.

L'audience de Mémorial devant la Cour suprême est prévue pour le 13 novembre.

Willy Fautré, directeur de l'ONG Droits de l'homme sans frontières basée à Bruxelles, estime que les accusations ne sont qu'un stratagème des autorités russes pour se débarrasser d'un adversaire respecté qui parle haut et fort.

« Exprimer mon opinion ne constitue pas une activité politique. »

«Nous savons ce qui se passe. Au début de l'année, par exemple, Mémorial a publié la liste de plus de 40 prisonniers politiques et, bien entendu, cela perturbe les politiques et les campagnes médiatiques que [le président russe] Vladimir Poutine veut développer pour faire bien paraître son gouvernement et son régime», ajoute-t-il.

Johanna Leguerre/AFP/Getty Images

Des membres de l'ONG russe Mémorial reçoivent le prix Sakharov pour la liberté de l'esprit au Parlement européen, à Strasbourg, en 2009. De gauche à droite : Oleg Orlov, Lyudmila Alexeyeva et Sergeï Kovalev.

Loi sur les agents étrangers

Mémorial est une des nombreuses organisations de défense des droits de la personne qui sont ciblées par les autorités russes depuis l'adoption de la loi sur les «agents étrangers» en juillet 2012.

Selon cette loi, toutes les ONG qui reçoivent des subventions de l'étranger et qui conduisent des «activités politiques» doivent s'enregistrer en tant qu'«agents étrangers» et non en tant qu'organisations de la société civile. Mémorial a contesté cette désignation, indiquant qu'elle porte la connotation d'un espion étranger de l'ère soviétique et que cela nuit à leur travail dans la société.

Sergeï Kovalev, un des dirigeants de Mémorial qui a servi comme conseiller en matière des droits de la personne auprès de l'ex-président russe Boris Yeltsin, affirme que l'organisation ne fait rien de politique.

«Exprimer mon opinion ne constitue pas une activité politique. C'est mon droit et c'est aussi mon obligation civile. En tant que citoyen, je suis la source du pouvoir dans ce pays, c'est inscrit dans la Constitution. Nous pouvons exprimer nos opinions au sujet du président et nous ne sommes pas obligés de l'appuyer», estime-t-il.

Il explique également que plusieurs ONG russes sont financées en partie par l'étranger, puisque toutes les subventions en Russie doivent être approuvées par le Kremlin.

«C'est écrit nulle part, mais c'est un fait brutal», ajoute-t-il.

Cette année, de nombreuses ONG, dont l'important Moscow Helsinki Group, ont reçu des fonds du gouvernement. Ce n'est pas le cas pour Mémorial, M. Kovalev mentionne qu'il serait impossible, cependant, de survivre sans l'aide étrangère.

Cette nouvelle salve du Kremlin cible le département de recherche de Mémorial, qui possède 40 branches à travers la Russie. Plus tôt cette année, sa filiale responsable des droits de la personne a également été traînée en cour afin d'être contrainte à s'enregistrer comme agent étranger.

Le prix Sakharov de l'UE

Le Parlement européen a récemment octroyé son prix Sakharov pour la liberté de l'esprit, nommé en l'honneur du fondateur de Mémorial, Andreï Sakharov.

Dans une résolution au ton ferme, le Parlement exhorte le ministère de la Justice russe à rétracter ses accusations et «assure que Mémorial joue un rôle crucial dans le développement des valeurs démocratiques et la promotion des droits de la personne en Russie».

Elle soulève également des inquiétudes au sujet de la primauté du droit et du traitement réservé aux institutions civiles en Russie, «en particulier ces organisations qui œuvrent pour les droits de la personne et les réformes démocratiques et qui critiquent les politiques de l'État».

Mémorial, qui a été fondée pour préserver la mémoire des victimes de la répression communiste en Russie, a elle-même remporté le prix Sakharov en 2009.

Prélèvements forcés d'organes en Chine : un dilemme pour les médecins canadiens

Matthew Little
Époque Times

OTTAWA – Les preuves de plus en plus accablantes que le régime chinois prélève des organes sur des prisonniers religieux et politiques, leur enlevant la vie dans le processus, placent les médecins transplantologues canadiens dans une situation difficile, affirme Dr Jeff Zaltzman, chef du département de transplantation rénale à l'hôpital St. Michael de Toronto.

Il a eu au moins 50 patients qui sont allés en Chine pour une transplantation, la plupart des Canadiens d'origine chinoise.

«J'ai eu un jeune homme qui avait deux cicatrices. Le premier rein qui a été transplanté en Chine n'a pas fonctionné et en l'espace de quelques jours, il a obtenu une deuxième transplantation. Cela ne surviendrait jamais au Canada», a indiqué Dr Zaltzman.

Le médecin affirme que ce qui se produit en Chine a créé un troisième type de donneur qu'on ne retrouve pas dans les pays développés comme le Canada. Il s'agit du «vivant mort» et non du mort-vivant, explique-t-il.

«Ils sont vivants et ensuite ils sont morts. C'est donc un terme unique à la situation chinoise», ajoute le médecin.

Allen Zhou/Époque Times

Dr Jeff Zaltzman, chef du département de transplantation rénale à l'hôpital St. Michael de Toronto, a participé le 23 octobre 2014, à Toronto, à un forum sur les transplantations d'organes en Chine.

Options

Dr Zaltzman et d'autres intervenants ont dernièrement discuté du problème, au Toronto General Hospital, lors d'une table ronde sur les prélèvements forcés d'organes, organisée par l'Institute of Health Policy, Management, and Evaluation.

Tandis que certains médecins prennent conscience que leurs patients pourraient inciter au meurtre en Chine, ils ne savent pas comment réagir.

Quand ces receveurs d'organes reviennent au Canada, ils ont besoin d'un suivi médical pendant leur convalescence.

Certains médecins estiment qu'on devrait refuser de traiter ces patients, une position qui rend Dr Zaltzman mal à l'aise. Les médecins soignent les criminels de tous genres, il est donc difficile de refuser des gens qui ne sont peut-être pas au courant qu'ils ont commis un crime, affirme-t-il.

La Société canadienne de transplantation autorise le transfert de tels patients à un autre médecin si leur conscience ne leur permet pas de les soigner. Cette option est seulement disponible si un autre médecin accepte de prendre le patient.

Refuser complètement des soins à ces patients n'est pas quelque chose que beaucoup de médecins sont prêts à considérer actuellement.

Linda Wright, directrice du département de bioéthique à l'University Health Network (UHN), a souligné que si un médecin refusait de soigner ces patients et que leurs nouveaux organes cessaient de fonctionner, les patients retourneraient sur la liste d'attente et pourraient recevoir un organe attendu par quelqu'un d'autre.

Ils pourraient aussi, bien entendu, retourner en Chine pour une autre transplantation dont la source de l'organe est une personne vivante.

Ce dilemme place les médecins dans une situation très difficile, estime-t-elle. Les médecins ne veulent pas devenir des facilitateurs, permettant à leurs patients d'aller en Chine et de potentiellement causer la mort de quelqu'un pour obtenir ses organes.

«Du même coup, nous avons des responsabilités et des obligations envers les gens qui font partie de notre système de santé et qui ont besoin de soins, et nous devons les prodiguer», ajoute-t-elle.

Alternatives

Alors que les médecins n'ont pas trouvé le moyen idéal pour gérer cette situation, ils tentent de dissuader leurs patients de voyager à l'étranger pour obtenir un organe. Pour ce faire, ils donnent des présentations et des dépliants aux patients pour les mettre en garde contre les transplantations en Chine.

Les publications médicales et les conventions sur les transplantations interdisent les interventions des chercheurs chinois, à moins qu'ils prêtent serment de ne pas avoir tué de prisonniers. Certains médecins remettent tout de même en question l'efficacité de cette mesure.

Le ministre de l'Emploi et du Développement social, Jason Kenney, a déclaré à *Époque Times* le 21 octobre que le premier ministre, Stephen Harper, soulevait régulièrement de telles questions lors de ses rencontres avec des responsables chinois. M. Kenney dit avoir lui-même confronté sur le sujet l'ex-chef de la sécurité intérieure du régime, Zhou Yongkang.

«J'ai rencontré Zhou Yongkang en 2012 à Pékin et j'ai soulevé ces inquiétudes au sujet des prélèvements d'organes et des autres violations des droits de la personne», raconte M. Kenney. Jusqu'à maintenant, ce genre de pression politique ne semble pas avoir porté fruit.

Le député libéral à Ottawa Irwin Cotler a adopté une autre approche. Il a présenté un projet de loi en décembre dernier qui punirait quiconque est impliqué dans le commerce des organes.

Si le projet de loi de M. Cotler est adopté, les Canadiens ne pourraient plus aller en Chine pour subir une transplantation sans faire face à des accusations criminelles à leur retour. Ce projet de loi risque cependant d'être rejeté pour des raisons politiques.

S'il était adopté, Dr Zaltzman affirme que cela aiderait à résoudre le dilemme auquel font face les médecins. «Ce serait un grand pas en avant», commente-t-il.

Le régime chinois refusait autrefois d'admettre qu'il prélevait les organes des prisonniers exécutés, mais il l'a admis en 2005. À ce jour, Pékin refuse d'indiquer la source précise des organes utilisés dans les transplantations.

Alors que les estimations d'Amnesty International (AI) sur le nombre d'exécutions en Chine en 2008 se situaient aux environs de 1600 (AI a cessé en 2009 de produire ces estimations), il y a des dizaines de milliers de transplantations d'organes annuellement en Chine, selon l'ex-vice ministre de la Santé, Huang Jiefu.

La Chine ne possède pas de système fonctionnel de dons d'organes, en plus du tabou culturel qui décourage les dons. Ces faits, combinés à une quantité de preuves, indiquent que la Chine utilise sa population carcérale – composée en grande partie de prisonniers de conscience ou politiques – comme banque d'organes.

Époque Times

Des pratiquants de Falun Gong à Ottawa procèdent à une reconstitution de prélèvements forcés d'organes en Chine en 2008 sur la Colline du Parlement.

La République centrafricaine en quête de justice

IRIN News

Marcus Bleasdale/VII

Human Rights Watch informe des combattants de la Séléka, en RCA, des preuves recueillies à leur égard concernant les crimes de guerre qu'ils auraient commis.

BANGUI - Alors que la Cour pénale internationale (CPI) intensifie son action en République centrafricaine (RCA) en s'engageant à traduire en justice les principaux auteurs d'actes de violence, des efforts concertés sont déployés pour lutter contre l'impunité, endémique dans ce pays. Cependant, avec l'insécurité qui prévaut dans de nombreuses régions, les solutions rapides sont exclues.

La procureure de la CPI, Fatou Bensouda, a annoncé en septembre que la Cour était prête à ouvrir sa deuxième enquête en RCA. Selon elle, l'examen préliminaire du mois de février a «rassemblé et analysé scrupuleusement les informations pertinentes émanant de diverses sources fiables», ne laissant aucun doute sur la légitimité d'une intervention de la CPI en vertu du Statut de Rome. «La liste des atrocités commises est interminable», a-t-elle souligné. «Je ne peux pas ignorer ces crimes présumés.»

Il se peut que les enquêtes préliminaires soient bouclées à l'heure qu'il est, et que la CPI s'apprête à mener une enquête complète, mais La Haye ne s'est pas prononcée sur les délais à prévoir avant que les suspects soient identifiés, les mandats d'arrêt délivrés et les accusés traduits en justice.

Séléka et anti-balaka, recherchés au même titre pour crimes de guerre

Un rapport du Bureau du procureur de la CPI, daté du 24 septembre, décrit en détail la manière dont la RCA a plongé dans la guerre civile en août 2012, ainsi que le rôle tenu par les insurgés de la Séléka et par les milices anti-balaka qui ont tenté de contrer la rébellion. La CPI dépeint une période de persécutions et de pogroms pendant laquelle des citoyens ordinaires étaient régulièrement pris pour cible en raison de leur appartenance ethnique ou religieuse. Le document se fait écho de rapports antérieurs produits par des organisations telles que Human Rights Watch (HRW) et la Fédération internationale des ligues des droits de l'homme (FIDH), et de témoignages de défenseurs centrafricains des droits de l'homme. Mme Bensouda elle-même accuse les combattants de la Séléka et les anti-balaka d'avoir commis «des crimes contre l'humanité et des crimes de guerre, notamment le meurtre, le viol, le déplacement forcé, la persécution, le pillage, les attaques contre des missions d'aide humanitaire et le fait de faire participer des enfants âgés de moins de 15 ans à des hostilités».

La Commission des Nations Unies lance un appel au dialogue entre chrétiens et musulmans

La Commission d'enquête des Nations Unies sur les violations des droits de l'homme en RCA, instaurée par la résolution 2127 du Conseil de sécurité en décembre 2013, tire des conclusions similaires. Après une première visite en RCA en mars 2014 et une étude de suivi aux mois d'avril et de mai, la commission a présenté son rapport préliminaire en juin. Le document soulignait la prévalence d'exécutions extrajudiciaires, de disparitions forcées, d'actes de torture ainsi que d'arrestations et de détentions arbitraires. Le président de la Commission, le Camerounais Bernard Muna, ancien procureur adjoint du Tribunal pénal international pour le Rwanda (TPIR), a mis en garde contre le «discours de haine» alimentant les tensions et a appelé de ses vœux un dialogue urgent entre musulmans et chrétiens.

Tensions et terreur pour la profession juridique

La CPI bénéficie du clair soutien du gouvernement intérimaire de la présidente Catherine Samba Panza. Dans un communiqué adressé à la CPI le 30 mai faisant allusion à la situation en RCA, le gouvernement de Mme Samba Panza a évoqué «de nombreux cas de crimes contre l'humanité et autres odieuses violations des droits de l'homme perpétrés depuis 2012».

Tandis que l'action de la CPI prend de l'ampleur, défenseurs des droits de l'homme et experts juridiques n'ont de cesse de dénoncer les carences flagrantes du système judiciaire centrafricain.

Les magistrats ont vu leur salaire augmenter avec l'arrivée au pouvoir de Michel Djotodia en mars 2013. Cependant, à l'instar de nombreux autres secteurs de l'administration, le système judiciaire tourne bien en deçà de sa capacité normale et fait face à de graves difficultés. Le manque de ressources fondamentales est un inconvénient, mais les risques encourus quotidiennement par les magistrats et leurs collègues sont encore plus éloquents. «Lorsque les magistrats essaient de faire leur travail correctement, ils sont menacés, ainsi que leurs familles», a dit un procureur adjoint à IRIN. «Pour l'heure, la priorité est de sauver nos propres vies.»

«Même dans les salles d'audience, la sécurité n'est pas garantie», s'est plaint un fonctionnaire du ministère de la Justice. «Il est fréquent que des proches des personnes inculpées se rendent au tribunal pour faire pression.»

Plusieurs détenus se sont échappés et ont rejoint les rangs de différents groupes armés. Du fait des difficultés de fonctionnement des structures policières et militaires en RCA, des soldats de l'opération militaire française Sangaris ont arrêté des combattants anti-balaka. Toutefois, l'un des principaux dirigeants du mouvement anti-balaka, Patrice-Édouard Ngaïssona, a ultérieurement été relâché par les autorités.

Lors d'une visite à Bangui en avril 2014, le haut-commissaire des Nations Unies aux droits de l'homme de l'époque, Navi Pillay, a dénoncé «l'impunité totale, l'absence de justice, de lois et d'ordre en dehors de ce qu'apportent les troupes étrangères».

Un besoin de justice endogène

Mme Pillay s'est prononcée en faveur de profondes réformes juridiques et de la création d'une commission nationale des droits de l'homme, en avertissant toutefois : «Créer un système judiciaire efficace, avec des prisons, des forces de l'ordre et autres institutions publiques fondamentales, en partant de zéro ou presque, est une entreprise colossale et complexe qui ne peut se faire en rognant sur les coûts.»

Dans son rapport de juillet 2014, *République centrafricaine : il est temps de rendre des comptes*, Amnesty International a critiqué l'approche hésitante de la communauté internationale vis-à-vis des problèmes de la RCA en matière de justice et de droits de l'homme.

Amnesty a souligné l'importance d'une prise de responsabilité accrue de la RCA dans l'administration de la justice, sans quoi le pays en paiera les conséquences. «Si la République centrafricaine ne lance pas ses propres enquêtes et poursuites, de nombreux auteurs de crimes relevant du droit international continueront d'échapper à la justice.»

Un tribunal pénal spécial pour Bangui

Au nombre des recommandations d'Amnesty figure la création d'un tribunal «hybride», composé à la fois de personnel centrafricain et international. Selon l'organisation, un tel organe pourrait contribuer à apporter crédibilité au système judiciaire national et à le rendre plus digne de confiance.

UN Photo/Rick Bajornas

La procureure de la CPI, Fatou Bensouda : «La liste des atrocités est interminable.»

La RCA semble s'engager dans cette voie. En août, le gouvernement et la Mission des Nations Unies en RCA (MINUSCA) ont signé un accord relatif à l'instauration d'un tribunal spécial, composé de magistrats centrafricains et d'experts juridiques étrangers. Tandis que la CPI s'occupera de juger les criminels les plus dangereux du pays, le tribunal spécial s'attaquera aux violations des droits de l'homme et aux manquements au droit international humanitaire, y compris aux actes de violence sexuelle et aux violations des droits des enfants. La création du tribunal dépend de l'adoption d'une loi par le Parlement intérimaire de la RCA, le Conseil national de transition (CNT). D'après des sources contactées par IRIN au ministère de la Justice, cette loi devrait être en place d'ici la fin de 2014.

Une unité d'enquête prête à aller plus loin

En avril 2014, le gouvernement a annoncé la création d'une Cellule spéciale d'enquête et d'instruction (CSEI). La mission de la CSEI, qui travaille sous la houlette du procureur général de la Cour d'appel, va bien au-delà du conflit récent puisqu'elle couvre des crimes commis à partir du 1er janvier 2004, soit neuf mois après le début du mandat de François Bozizé qui dura 10 ans. Cela témoigne d'une volonté d'équilibre, en ne cantonnant pas les enquêtes à une seule administration. Parmi les «crimes graves» sujets à enquête figurent les crimes contre l'humanité, les crimes de guerre et les crimes d'agression. En vertu de son décret fondateur, la CSEI se compose à la fois de juristes, notamment de juges et de procureurs, et de 20 officiers de police judiciaire issus des forces nationales de police et de gendarmerie. Malgré un accueil favorable de la part des experts juridiques et des défenseurs des droits de l'homme, on s'inquiète déjà du manque de ressources et de la capacité de la CSEI à mener des enquêtes de fond, notamment à l'extérieur de Bangui.

La Commission d'enquête mixte créée en mai 2013, sous l'éphémère administration Djotodia, avait soulevé des réserves comparables. Dirigée par Flammarion Gaba, un haut magistrat centrafricain, la commission conférait également un rôle important à Mathias Moruba, le président de l'Observatoire des droits de l'homme (ODH). Les autres membres étaient issus de la gendarmerie et de l'armée. Bien que la commission ait reçu des dizaines de plaintes et de demandes de réparation de la part de victimes de violations des droits de l'homme et autres crimes, son efficacité a été mise en cause. Il semblerait qu'elle ne soit plus opérationnelle.

Convaincre les sceptiques

La détermination affichée de la CPI à poursuivre les criminels de guerre et la création de nouvelles institutions en RCA n'ont pas suffi à convaincre tout le monde.

C'est la deuxième fois qu'il fait appel à la CPI en RCA. En 2004, le gouvernement Bozizé avait réclamé l'intervention de la CPI à l'encontre de Jean-Pierre Bemba, homme politique et ancien chef rebelle congolais, en accusant les troupes de son Mouvement pour la libération du Congo (MLC) de multiples violations des droits de l'homme en 2002 et 2003, à la suite de leur enrôlement par le président de l'époque, Ange-Félix Patassé.

Bemba a été arrêté en Belgique en mai 2008 et doit répondre de deux chefs d'accusation de crimes contre l'humanité et de trois chefs d'accusation de crimes de guerre. Le procès a commencé en novembre 2010. D'après la CPI, la clôture des déclarations orales est prévue pour novembre 2014.

Benjamin Grekoy, un petit entrepreneur, a dit à IRIN que le retard accumulé le laissait perplexe. «Cela fait des années que Bemba a été arrêté et son procès n'est toujours pas terminé. Pourquoi? Quand sera-t-il jugé?»

M. Grekoy est également sceptique quant à la détermination du gouvernement à enquêter sur des violations des droits de l'homme du passé. «Entre l'époque de Bozizé, celle de Djotodia et Mme Samba Panza aujourd'hui, les enquêtes sont nombreuses, mais sans réel résultat», s'est plaint M. Grekoy. «C'est aux Centrafricains qu'il revient de déposer les armes et d'arrêter de s'entretuer. Autrement, nous sommes coincés avec des enquêtes qui ne mènent nulle part.»

Cependant, Joseph Bindoumi, le président de la Ligue centrafricaine des droits de l'homme (LCDH), se montre plus optimiste.

«À notre niveau, ici à la LCDH, nous pensons que ces initiatives sont les bienvenues, car la justice est l'arme la plus efficace en situation de conflit», a dit M. Bindoumi à IRIN.

«Chaque fois qu'il y a une action du système judiciaire international, la CPI par exemple, cela doit nous encourager, nous autres défenseurs des droits de l'homme, car nous savons que le but de tout ceci est de mettre un terme aux actions des criminels. Pour en finir avec la guerre, des menaces de sanction sont nécessaires. Je sais que tout cela demande du temps, mais les Centrafricains doivent se montrer patients. Ils doivent garder l'espoir qu'un jour les personnes ayant perpétré de graves violations des droits de l'homme devront répondre de leurs actions.»

Source : www.irinnews.org

Till Muellenmeister/IRIN

Des combattants d'une milice anti-balaka prennent les musulmans pour cible à un barrage routier.

Les trois paradoxes du Burkina Faso

Pierre Jacquemot
Chercheur associé à l'Institut des relations internationales et stratégiques, Affaires-stratégiques.info

Analyse

Issouf Sanogo/AFP/Getty Images

Des manifestants burkinabés sont pris en photo avec un bouclier de polices à l'extérieur du parlement à Ouagadougou le 30 octobre 2014, alors que voitures et débris sont en feu.

Les émeutes de Ouagadougou et de Bobo-Dioulasso de fin octobre, suivies de la démission du président burkinabé Blaise Compaoré, révèlent trois paradoxes. Ils ne sont qu'apparents, car derrière certaines interrogations se cachent en réalité de sévères dysfonctionnements du système de pouvoir en Afrique de l'Ouest.

1. Blaise Compaoré a commis une erreur incompréhensible de la part d'un homme pourtant rompu à l'exercice du pouvoir et habile manœuvrier, souvent appelé à intervenir comme médiateur au Libéria, en Côte d'Ivoire et au Mali. Comment a-t-il pu tomber dans le piège de tenter un passage en force, pour obtenir le droit de se présenter pour un cinquième mandat, par la voie parlementaire plutôt que d'affronter un référendum? Manquait-il à ce point de discernement? Son système d'information était-il à ce point défaillant?

En réalité, ce n'est pas la première fois que l'ex-président burkinabé a montré qu'il était déconnecté du réel. On se souvient des émeutes de policiers il y a quelques années, qu'il n'avait su anticiper et qui restent comme l'exemple le plus saillant de la fragilité de son pouvoir.

Trop longtemps président, entouré d'une oligarchie politique et affairiste qui tenait ses postes et ses richesses de lui, il a assurément été mal conseillé par ceux qui craignaient de tout perdre avec son départ (mais qui seront prompts à pactiser avec le nouveau pouvoir pour préserver leurs prébendes).

2. Les jeunes qui, dans les rues de Ouagadougou, réclamaient la démocratie s'en sont pris à l'Assemblée nationale, incendiée et saccagée, censée pourtant être le symbole même de cette démocratie. Peut-être que sous sa forme parlementaire, ils n'en veulent pas. Ni des «parlementeurs» du parti au pouvoir, ni de ceux de l'opposition qui, pour la majorité, d'entre eux sont des membres de l'oligarchie. Terrible rappel d'une évidence, la légalité des scrutins n'est pas la légitimité du pouvoir. Déjà Thomas Sankara et ses capitaines, parmi lesquels Blaise Compaoré, l'avaient proclamé en 1982, en évinçant la clique des politiciens et des «en-haut-d'en-haut» et en voulant édifier les «pays des hommes intègres».

La crise du parlementarisme africain est une évidence depuis le célèbre rap de *Y-en-a-marre* contre Abdoulaye Wade à Dakar : «Si le président t'oublie, oublie le président!». On entendait le 28 octobre des slogans tels que «Blaise dégage!» dans les rues de Ouagadougou, et un appel au «Printemps noir».

Les «anocraties» (du grec *akratia* qui désigne les démocraties molles), installées depuis les indépendances africaines et qui ont jusqu'à présent satisfait les institutions internationales, ont la forme de la démocratie mais pas sa substance. Elles procèdent à des élections; elles ont des institutions formelles (police, armée, justice), mais elles restent vulnérables à la mauvaise gestion des affaires publiques, aux conflits sociaux. Inévitablement, les coalitions entre groupes rivaux sont changeantes et la vie politique est instable. Une trentaine d'États africains sont dans cette situation de grande précarité.

3. L'armée est appelée à remettre de l'ordre. Et, en son sein, le plus populaire est un général, Kouamé Lougé, pourtant coauteur du coup d'État avec Blaise Compaoré contre Thomas Sankara en 1987. Il fut son ministre de la Défense, jusqu'en 2003, avant d'être limogé. L'histoire se répète, la «grande muette» réprime un jour les manifestants, mais le lendemain sait prendre la parole quand il le faut.

Blaise Compaoré est parti assez lamentablement. Avant que la France ne l'aide à trouver une porte de sortie honorable dans une institution internationale ou comme médiateur de conflits. Avec une culpabilité mal assumée, celle du meurtre du journaliste Norbert Zongo, retrouvé carbonisé avec ses camarades, en décembre 1998, alors qu'il enquêtait sur la disparition du chauffeur du frère du président. Un meurtre que les Burkinabés n'ont jamais oublié quand ils honorent la mémoire de Zongo par une manifestation pacifique chaque 13 décembre.

Il faut toujours se méfier de la mémoire du peuple, de l'eau qui dort, mais aussi des attentes frustrées de la jeunesse. La violence des émeutes, dans un pays pourtant connu pour être paisible, témoigne de la profondeur du malaise de la jeunesse burkinabé, une jeunesse africaine souvent qualifiée de «découragée» par les experts. Elle constitue en réalité une bombe à retardement, tant elle est confrontée au déni d'avenir, trop tôt précarisée, avec une fierté lésée à force d'arpenter les couloirs de l'assistanat et du secteur informel. Leurs ambitions stérilisées, les jeunes constituent naturellement le noyau le plus actif des protestataires.

Jim Watson/AFP/Getty Images

Le président du Burkina Faso, Blaise Comparoé, serre la main du secrétaire d'État américain John Kerry le 6 août 2014 à Washington. Comparoé a été déposé par un soulèvement populaire.

Issouf Sanogo/AFP/Getty Images

Des soldats tirent des coups de feu en l'air pour disperser les manifestants à l'extérieur du parlement à Ouagadougou le 30 octobre 2014. Un soulèvement populaire est survenu lorsque le président au pouvoir depuis 27 ans, Blaise Comparoé, a signalé vouloir modifier la constitution pour prolonger son règne.

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 **183 000 000** 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

VII. UN SOCIALISME INIQUE AUX «CARACTÉRISTIQUES CHINOISES» (SUITE)

Un parti machiavélique avec des «caractéristiques chinoises»

Utilisant le principe qui place les intérêts du Parti au-delà de toute autre considération, le PCC a déformé la société chinoise avec les moyens d'une secte démoniaque, créant un être véritablement grotesque dans l'humanité tout entière. Cet être est différent de tout autre État, gouvernement ou organisation. Son principe est de n'avoir aucun principe; derrière son sourire, aucune sincérité. Mais des gens qui ont bon cœur ne peuvent pas comprendre le PCC. Basé sur les standards moraux universels, ils ne peuvent pas imaginer qu'une entité si malfaisante puisse représenter un pays. Prenant l'excuse des «caractéristiques chinoises», le PCC s'est établi lui-même parmi les nations du monde. Les «caractéristiques chinoises» sont devenues un euphémisme pour «caractéristiques infâmes du PCC».

Dans le langage des «caractéristiques chinoises», le capitalisme mutilé de la Chine est devenu le «socialisme»; le «chômage» se dit «en attente d'un emploi»; «être licencié», c'est être «hors service»; la «pauvreté», c'est le «stade initial du socialisme»; et les droits de l'homme, la liberté d'expression et de croyance sont réduits au simple droit à survivre.

La nation chinoise fait face à une crise morale sans précédent

Au début des années 1990, un dicton populaire en Chine disait «je suis un malfaiteur et je n'ai peur de personne». C'est une des conséquences lamentables de plusieurs décennies de domination inique du PCC, de la corruption imposée à la nation. Un déclin rapide de la moralité dans tous les aspects de la société accompagne la fausse prospérité de l'économie chinoise.

Les représentants du Congrès de la Chine parlent souvent du sujet de «l'honnêteté et de la confiance» pendant le Congrès national du peuple chinois. Dans les examens d'admission aux universités, les étudiants ont l'obligation d'écrire sur l'honnêteté et la confiance. Cela signifie que le manque d'honnêteté et de confiance, et le déclin de la moralité sont devenus une crise invisible mais omniprésente dans la société chinoise. Corruption, fraude, contrefaçons, mensonges, malveillance et règles sociales dégénérées sont le lot quotidien des Chinois. La confiance élémentaire entre les gens n'existe plus.

Certains disent être satisfaits de l'amélioration du niveau de vie; la stabilité de la vie n'est-elle pas leur priorité? Quel est le facteur de stabilité sociale le plus important? C'est la moralité. Une société avec une moralité en baisse ne peut plus garantir la sécurité.

À ce jour, le PCC s'en est pris à presque toutes les religions traditionnelles, il a démantelé le système des valeurs traditionnelles. La manière peu scrupuleuse dont le PCC se saisit des richesses et trompe les gens a eu pour effet de les tirer vers le bas, corrompant la société tout entière et entraînant son peuple vers la malhonnêteté. Le PCC, qui gouverne avec des méthodes dévoyées, a besoin d'une société corrompue pour survivre. C'est la raison pour laquelle le PCC fait tout son possible pour que les gens descendent à son niveau, essayant de transformer à divers degrés le peuple chinois en comploteurs. C'est ainsi que la nature trompeuse du PCC éradique la fondation morale qui a pendant longtemps soutenu le peuple chinois.

IMMOBILIER

Un condo près de ce qui va devenir le 2e plus grand espace vert de Montréal

Innova

Une piscine sur le toit, une terrasse et une cuisinette font partie des espaces communs de la copropriété : une première dans le quartier d'Ahuntsic où les immeubles de condos n'ont que très peu d'espaces communs.

FICHE TECHNIQUE

- Projet en trois phases (3 bâtiments totalisant environ 400 unités)
- Phase 1 en construction : 127 condos (dont plus de 70 vendus), livraison janvier 2015
- Unités de 1 à 3 chambres à coucher
- Matériaux de grande qualité : bois franc du Canada, quartz, grandes fenêtres
- 2 ascenseurs
- Couloirs larges

Espaces communs : piscine sur le toit avec cuisinette et très belle vue sur le centre-ville, gymnase, salle de réception, grand hall d'entrée avec débarcadère couvert.

Prix : de 179 537 $ (+ taxes) pour un appartement d'une chambre à coucher de 710 pieds carrés à 361 864 $ (+ taxes) pour un grand 3 chambres à coucher de 1440 pieds carrés.

Stationnement disponible à 24 032 $ (plus taxes)

Frais de condo : 0,19 $ du pied carré par mois (sans compter les frais de condo pour le stationnement)

Transports : à deux minutes des arrêts d'autobus (direction nord-sud sur Papineau, est-ouest sur Sauvé), 12 minutes d'autobus du métro Sauvé. L'avenue Papineau se transforme un peu plus loin en Autoroute 19 pour aller jusqu'à Laval et sera probablement prolongée dans les prochaines années.

Pour en savoir davantage :
www.innovacondos.com ou 514 381-0331

Sandrine Hébert
Époque Times

Ceux qui cherchent un vaste condo haut de gamme dans un immeuble très bien insonorisé et doté de beaux espaces communs, le tout à prix abordable, seront charmés par Innova Condos. Situé dans le quartier Ahuntsic, à un coin de rue du renommé Collège Regina Assumpta, à un coin de rue également du Complexe environnemental Saint-Michel (CESM) qui est un futur parc de 192 hectares, ce nouveau projet a tout pour plaire aux familles qui préfèrent investir davantage dans l'éducation de leurs enfants et dans la qualité de vie que dans un condominium du centre-ville.

Le projet Innova consiste en la construction de trois immeubles utilisant la structure de béton déjà existante des trois bâtiments à vocation commercial-industriel. La première phase est déjà bien avancée, la livraison étant prévue dès janvier 2015. «C'est un bâtiment neuf, mais on garde la précieuse dalle de béton de 9 pouces. Pour avoir un projet haut de gamme et de qualité, vous devez avoir une structure de béton. Ce n'est pas juste une structure de bois sur laquelle on a coulé un peu de béton», assure Jamil A. Lessard, directeur des ventes, en pointant les coupes des murs et des planchers en démonstration au bureau des ventes. «C'est le point majeur pour votre qualité de vie, pour nous c'est primordial.»

Un environnement inspirant

«Les trois phases vont créer un nouveau quartier, parce qu'il va y avoir environ 400 condos. Ça va vraiment créer un nouveau voisinage», continue-t-il. Il est évident qu'il faut avoir une vision à moyen terme pour se rendre compte de la valeur que vont rapidement prendre ces bâtiments lorsque les trois phases seront construites et que le CESM aura complété sa reconversion en le deuxième plus grand espace vert de la ville de Montréal après le Mont-Royal. Une reconversion sera terminée d'ici 2020, mais très probablement bien avancée dès 2017 pour le 375e anniversaire de Montréal.

Le CESM est déjà ceinturé entièrement par une multipiste cyclable de 5 km et dispose de plusieurs aires de jeux. L'immense parc sera doté d'un lac, et la construction du stade de soccer est déjà très avancée. Parmi les infrastructures déjà bien implantées sur le site : le TAZ (l'un des plus grands centres sportifs intérieurs au Canada, où l'on peut pratiquer skateboard, patin à roues alignées et BMX), le Cirque du Soleil, l'École nationale du cirque et la TOHU (cité des arts du cirque).

Situé dans le nord de l'île de Montréal, bordé par la rivière des Prairies, l'arrondissement Ahuntsic-Cartierville est doté de nombreux espaces verts, dont le parc-nature de l'Île-de-la-Visitation, une île de 34 hectares où l'on peut se promener à pied ou à vélo l'été, et à ski de fond l'hiver.

L'école secondaire la plus proche du projet Innova, le Collège Regina Assumpta, est aussi l'un des mieux cotés des établissements secondaires du Québec. Un autre prestigieux établissement privé est situé à quelques coins de rue de là : le Collège Mont-Saint-Louis. Quant aux écoles primaires, le choix ne manque pas à quelques pas du projet Innova : École Paul VI, École Saints-Martyrs-Canadiens ou encore École au Jardin Bleu pour ceux qui préfèrent un établissement privé.

En plus de l'emplacement et de l'insonorisation exceptionnelle des bâtiments, le projet Innova crée une première à Ahuntsic : «les promoteurs ont énormément investi dans les espaces communs. Beaucoup de projets maintenant vont faire de petits halls d'entrée, pour vendre le plus de pieds carrés possible. Ici, on a même sacrifié un appartement pour pouvoir faire un hall d'entrée immense sur deux étages de haut. C'est très important de faire des espaces communs comme ça pour la valeur de revente. Souvent les acheteurs ne demandent pas quels vont être les espaces communs et ils sont souvent déçus», souligne le directeur des ventes. «C'est la première fois, à Ahuntsic, qu'un projet va avoir tout ça, ça n'existe pas actuellement.»

Un prix au pied carré défiant toute concurrence

«Je mets les gens au défi de trouver un projet où le prix au pied carré pour une structure de béton, avec la qualité qu'on offre, est aussi peu élevé. Souvent, maintenant, les autres projets font des appartements très petits. Donc, ils annoncent par exemple un 4 ½ à 220 000 $. Cependant, le 4 ½ va mesurer 750 pieds carrés ou 700 pieds carrés. Nous avons des grands appartements […] nos 3 ½ sont d'environ 700 ou 800 pieds carrés jusqu'à 900 pieds carrés, nos 4 ½ en moyenne sont de 1000 pieds carrés et nos 5 ½ font en moyenne à peu près 1300 pieds carrés», précise M. Lessard.

Est-ce par un tour de magie que les promoteurs du projet arrivent à offrir plus pour moins cher? «Nous avons acheté trois bâtiments, la dalle de béton était là, donc c'est une économie. Les constructeurs ont beaucoup d'expérience. On veut vendre les condos à un bon rythme. Ils sont encore en prévente, mais nous avons trois phases à faire, donc le but c'est que ça roule rapidement. Nous ne voulons pas attendre et vendre le plus cher possible.»

Certains des appartements de la première phase offrent une vue dégagée, sans voisins : il s'agit du côté de l'immeuble bordé par une voie ferrée. Le vitrage triple permettra de ne pas entendre les quelques trains qui passent chaque jour. Ces unités sont vendues un peu plus cher que celles donnant sur la cour intérieure. À peu près la moitié des acheteurs ont préféré cette option.

«Les promoteurs sont un regroupement de gens d'affaires et de gens qui œuvrent dans le secteur de la construction, du génie, des gens qui ont fait de grands projets. Un des promoteurs est aussi l'entrepreneur, c'est TG Beco. Ce sont des constructeurs d'expérience. Ils ont fait plusieurs projets publics : poste de police, école, etc., et des projets résidentiels aussi. Ils ont gagné en 2014 le titre de Maître Bâtisseur pour la qualité de leurs projets», précise le directeur des ventes d'Innova. Parmi les autres projets de TG Beco en cours se trouve YUL, en plein centre-ville.

Innova

Les planchers seront faits de véritable bois franc du Canada.

Innova

Un débarcadère couvert, devant le gigantesque hall d'entrée, protégera les résidents et leurs visiteurs de la pluie et de la neige.

Innova

Un petit jardin séparera les immeubles.

L'« homme de glace » et le pouvoir de la pensée

Tara MacIsaac
Époque Times

L'univers est rempli de mystères qui remettent en question notre savoir actuel. Dans la série «Au-delà de la science», *Époque Times* rassemble des récits à propos de ces phénomènes étranges pour stimuler notre imagination et nous amener à découvrir des horizons insoupçonnés. Sont-ils vrais? À vous de décider.

Wim Hof est né dans un monde glacial. Sa naissance fut traumatique, alors qu'il a dû lutter pour s'extraire hors du placenta, qu'il partageait avec son frère jumeau, pour arriver dans le couloir froid d'un hôpital néerlandais. Il a presque suffoqué. Son humble et dévouée mère fit alors le vœu devant Dieu que s'Il laissait son bébé naître, elle l'élèverait pour qu'il devienne missionnaire.

Lors de son adolescence, Hof revisita ce traumatisme; le froid et le souffle court, qui prirent presque sa vie, il les métamorphosa en une puissance pour le bien, il s'engagea sur un chemin qui accomplirait le vœu de sa mère d'une manière qu'elle n'aurait jamais pu imaginer.

Dans sa recherche de quelque chose de plus profond, Hof consulta des textes bouddhiques, pratiqua le yoga et plusieurs arts martiaux ou techniques de méditation. Il passa beaucoup de temps dans la nature et y trouva une grande inspiration. Un jour, lorsqu'il avait 17 ans, il glissa dans un bassin d'eau couvert d'une mince couche de glace.

«Boom, je me suis senti si bien!», dit Hof avec un enthousiasme caractéristique. «Le froid force l'introspection.» Le froid le connecta au choc de sa naissance, affirme-t-il, et l'aida à transcender ce traumatisme. Il sentit la circulation de son sang s'accélérer de manière inhabituelle, sa respiration a changé. Il réalisa que respirer d'une certaine façon lui permettait de se sentir à son aise dans l'eau glacée.

« Le froid force l'introspection. »

Les changements qu'il connut pendant qu'il était dans l'eau lui ont permis de reprendre le contrôle des fonctions automatiques de son corps.

«Il s'agit d'une révélation physique. Il s'agit d'une révélation mystique», dit-il. Cette affirmation exprime bien la double nature de sa réalisation – aussi spirituelle que scientifiquement démontrable.

Il se submergea dans la source d'eau pure revitalisante pendant 15 ans avant que quelqu'un ne l'apprenne. En retraite, «personne ne me connaissait comme l'homme de glace», dit-il. «Je ne voulais pas être surnommé de la sorte ni qu'on me prenne pour un fou», mentionne-t-il.

Un journal local découvrit finalement la pratique exceptionnelle de Hof et il devient l'homme de glace. «Ils ont en quelque sorte fait de moi une espèce de super héros – l'homme de glace», dit-il. Empreint d'humilité dans sa force et enclin à une vie tranquille et paisible même s'il exécute des démonstrations hautement publicisées (dont quelques-unes lui ont valu d'avoir son nom intronisé dans le livre des records mondiaux Guinness), Hof recherche premièrement la reconnaissance pour aider les autres.

Son message d'inspiration est que tout le monde peut accomplir ce qu'il fait et développer significativement une meilleure santé.

Accomplir la promesse

C'est une conversation téléphonique avec Dr Ken Kamler de New York qui a incité Hof à rechercher les preuves ou les fondements scientifiques de ce qu'il sait être vrai.

« Cette méthode n'est plus une méthode alternative. »

Dr Kamler s'intéressait à l'habilité de Hof à contrôler son propre système immunitaire. Si Hof pouvait enseigner à d'autres à faire de même, les maladies inflammatoires comme la sclérose en plaques, l'arthrite rhumatoïde et la maladie de Crohn pourraient être guéries – sans même l'usage de médicaments ou de chirurgie (Hof a remarqué que les compagnies de l'industrie pharmaceutique ne sont pas ses plus grands partisans).

D'autres maladies sérieuses pourraient aussi être guéries si on étudiait plus en profondeur la méthode de Hof. Dr Kalmer a confié à Hof que si les tests expérimentaux utilisés pour vérifier sa méthode pouvaient être reproduits, cela pourrait représenter un avancement pour le genre humain.

«C'est à ce moment que je suis consciemment devenu un missionnaire», dit Hof. La promesse faite par sa mère devant ce nouveau-né fragile était remplie par la volonté inébranlable de cet homme.

Une demi-heure après cette révélation, il reçut un appel lui annonçant le décès de sa mère.

«Elle était fille de fermier, elle était naïve, mais elle était une bonne personne», dit-il. «Elle entend ceci maintenant et je la remercie», a-t-il avoué lors d'une entrevue téléphonique avec *Époque Times*. Il parlait en direct de la Pologne, où il entraîne 20 personnes à se baigner dans l'eau glacée pour faire remonter des émotions à travers des exercices de respiration et à contrôler certaines parties de leur corps qu'on a longtemps cru être hors de portée du pouvoir de la volonté humaine.

C'est la science

C'est avec succès qu'il a entraîné des étudiants à exercer le même contrôle que lui sur leur propre corps et cet accomplissement a été documenté et examiné par des pairs dans des revues scientifiques spécialisées.

Une étude publiée par la U.S. National Academy of Sciences (l'Académie américaine nationale des sciences), en mai dernier, dit ceci : «Jusqu'à présent, autant le système nerveux autonome que le système immunitaire ont été considérés comme ne pouvant pas être contrôlés volontairement. La présente étude démontre que par la pratique de techniques acquises lors d'un programme d'entraînement de courte durée, le système nerveux et le système immunitaire peuvent en effet être contrôlés de manière volontaire.»

L'auteur principal de l'étude, Matthijs Kox du Centre médical de l'université de Radboud aux Pays-Bas, a révélé à *Nature* que les résultats étaient préliminaires, mais encourageants. Lors de cette étude, Hof a enseigné sa technique à 12 étudiants. Ces 12 étudiants et 12 sujets témoins ont tous reçu, par injection, une toxine bactériologique pour induire fièvre, maux de tête et autres symptômes de maladie. Hof et ses étudiants ont démontré une habileté d'inhibition des symptômes accrue.

Les étudiants de Hof ont été capables de produire de l'adrénaline à volonté. Le contrôle des hormones par la pensée peut aider dans le traitement des symptômes de la dépression, dit Hof, et simplement permettre à une personne de se sentir bien. Aussi terrible que cela puisse paraître, les gens ont même appris à apprécier les bains de glace.

«Pure joie»

Un critique pour *Physique Hacks* a essayé le cours que Hof a mis à la disposition du public sur Internet et a avoué dans une vidéo disponible sur YouTube : «Pendant la première semaine de douches froides, la thématique commune récurrente lors de mes expériences et ce que j'écrivais [dans mon livre de cours] en était une de douleur – "douleur absolue; pur enfer; douches froides = oh, l'horreur". Cependant, ironiquement, après la deuxième semaine, ces mots liés à la douleur se sont transformés en mots liés au plaisir – "me suis senti incroyablement bien; joie pure; en un mot : ouah".»

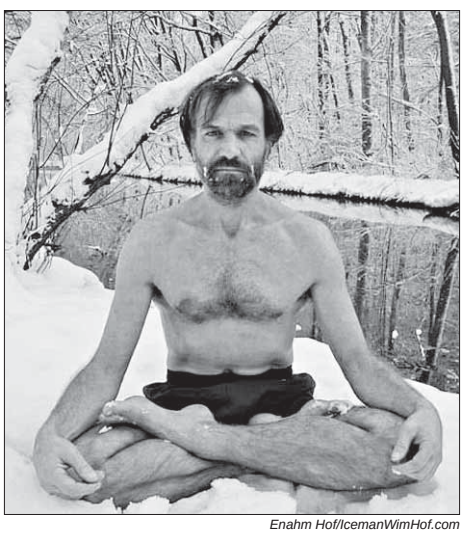
« C'est à ce moment que je suis consciemment devenu un missionnaire. »

L'enthousiasme de Hof et sa vigueur sont contagieux. Sa méthode est issue d'un sentiment d'émerveillement, d'un retour vers la nature, a-t-il dit. Lors de son entrevue avec *Époque Times*, il a souvent exprimé cet émerveillement sous forme de déclarations telles que «Ouah, je suis tellement reconnaissant d'être ici sur la planète!»

Il s'est mérité la renommée par l'accomplissement d'exploits tels que l'ascension du mont Everest en pantalons courts ou en atteignant le sommet du mont Kilimandjaro en un temps record avec un groupe de ses étudiants – parmi lesquels se trouvaient des gens malades et âgés. En janvier 2015, il repartira pour battre un nouveau record avec un groupe d'étudiants, mais ce n'est pas son objectif principal.

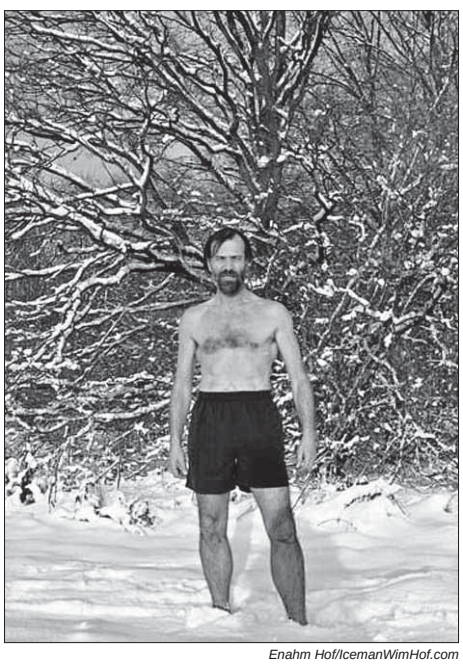
«Le prochain défi pour moi est la science, la recherche», dit-il. «C'est en soi mon mont Everest.»

Il continue à enseigner et à soumettre sa méthode à la recherche scientifique. Il répand le pouvoir de la méditation et de l'autoguérison à travers les masses. Il dit : «Cette méthode n'est plus une méthode alternative.»



Enahm Hof/IcemanWimHof.com

Wim Hof, aussi connu sous le nom de «Ice Man» ou l'«homme de glace».



Enahm Hof/IcemanWimHof.com

Enahm Hof/IcemanWimHof.com

Des nanostructures anciennes anachroniques et hors contexte

Leonardo Vintini
Époque Times

OOPart (Out Of Place Artifact ou en français, artéfact qui ne devrait pas être là, qui est hors contexte) est un terme qui s'applique à des dizaines d'objets préhistoriques se trouvant dans différents endroits dans le monde et qui semblent être représentatifs d'un niveau d'avancement technologique incongru avec la période temporelle à laquelle ils semblent avoir été produits. Les oopart sont souvent frustrants pour les scientifiques des milieux conventionnels, mais réjouissent souvent les investigateurs aventuriers qui sont ouverts aux théories alternatives, ils instiguent les débats.

En 1991, l'apparition d'un artéfact extrêmement petit de la forme d'une bobine trouvée près des rives des rivières Kozim, Narada et Balbanyu, en Russie, a instigué un débat qui n'est toujours pas épuisé à ce jour. Ces mystérieuses et minuscules structures suggèrent l'existence possible d'une culture de gens capables de développer les nanotechnologies il y a 300 000 ans.

Ces bobines fabriquées de façon inconnue ont été découvertes lors de recherches géologiques associées à l'extraction d'or dans les montagnes de l'Oural. Ces pièces comprennent des bobines, des spirales, des moyeux et autres composants non identifiés.

Selon une analyse de l'Académie des sciences russe de Syktyvkar, les plus grandes pièces trouvées sont faites en majorité de cuivre, alors que les plus petites sont faites de tungstène et de molybdène.

Alors que les objets les plus grands mesurent 2,99 cm, les plus petits mesurent seulement 0,00254 de millimètre et plusieurs présentent la proportion d'or. Leur forme suggère qu'ils ont été fabriqués, donc qu'ils ne sont pas des fragments de métal présents de façon naturelle dans le milieu. En fait, on a observé qu'ils ressemblent de près à des composants issus de la nanotechnologie actuelle.

Même si quelques-uns ont affirmé que ces minuscules structures sont simplement des débris laissés par des fusées d'essai lancées de la station spatiale voisine de Plesetsk, un rapport produit par l'Institut de Moscou a déterminé qu'ils sont beaucoup trop vieux pour qu'on les confonde avec des composants de fabrication moderne.

En 1996, Dr E.W. Matvejeva, du Département central de recherche scientifique en géologie et exploitation de métaux précieux de Moscou, écrit que, bien qu'ils datent de milliers d'années, les composants sont d'origine technologique.

Les pièces ont été trouvées à une profondeur de 3 à 12 mètres, dans une strate géologique suggérant qu'elles datent de 20 000 à 318 000 années.

Comment des humains ont-ils été en mesure de fabriquer des composants aussi minuscules dans un passé aussi lointain, et pour quels usages étaient-ils destinés? Certains croient que les bobines sont la preuve que la race humaine a profité d'un niveau sophistiqué de technologie dans la période pléistocène, alors que d'autres affirment que les trouvailles sont l'œuvre d'extra-terrestres.

Les artéfacts ont été étudiés à quatre endroits différents à Helsinki, Saint-Pétersbourg et Moscou. Pourtant, des recherches poussées de ces petites structures semblent s'être arrêtées en 1999 lors du décès du Dr Johannes Fiebag, un des chercheurs principaux.

Screenshot/Cosmos News/YouTube

Image magnifiée d'une des nanobobines trouvées dans les montagnes de l'Oural.

Prolonger la saison des fruits!

Olga Soldatov
Époque Times

Certaines femmes éprouvent la nécessité d'utiliser toute une panoplie de masques pour le visage. Alors que, parfois, il est si agréable de recourir aux produits naturels.

Voyons comment nous pouvons utiliser les dons de la nature au profit de notre apparence. Les fruits, qu'adultes et enfants adorent, se révèlent également être des trésors cosmétiques pour les soins du visage.

Vous devez d'abord identifier votre type de peau : normale, grasse, sèche et mixte. La plus belle, fraîche et élastique, est une peau normale. C'est extrêmement rare.

Les peaux grasses, accompagnées ou non d'acné, luisent régulièrement pendant la journée, ce qui n'est pas très esthétique. Par contre, les peaux sèches souffrent souvent de desquamation et de tiraillements.

Le type le plus commun est une peau mixte. Ce type de peau est gras sur le front et sec sur le nez, le menton, les joues.

Est-ce que les masques à base de fruits vous tentent? Essayez-les, ils sont tout à fait adaptés pour une beauté naturelle et saine!

Masques pour peau sèche

Il vous faut un avocat et une banane. Les réduire en purée. Appliquer 30 minutes, votre peau sera réhydratée.

Pour une exfoliation à la pulpe de cerise, utiliser cinq cerises dénoyautées. Les mélanger avec 2 cuillères à soupe d'eau et 1 cuillère à café de sucre. Masser doucement 10 minutes. Pour consolider les résultats, appliquer une crème nourrissante sur le visage.

Masque pour peau grasse

Une petite cuillère de jus de citron et une cuillère à soupe de purée de pêche feront des merveilles! Si vous gardez ce masque pendant 20 minutes chaque jour, pendant un mois, votre peau cessera alors de briller.

Mélanger du raifort râpé et de la purée de kiwi. Ce mélange pénètre très rapidement dans les couches profondes de l'épiderme de sorte que 5 à 10 minutes peuvent suffire pour obtenir des résultats visibles. Après le masque, rincer avec une décoction de thé vert.

Masque pour peau mixte

Imbiber une gaze de jus de pastèque, puis la laisser sur le visage pendant 20 minutes. Cette procédure est parfaite pour avoir un joli teint, lisser les rides et diminuer l'inflammation.

Pour une peau de pêche et un nettoyage parfait, mélanger une cuillerée de miel avec de l'avoine cuite. Appliquer le masque 20 minutes.

Masque pour peau normale

Utiliser la valeur d'une cuillère à soupe de lait caillé, de miel et de jus d'orange et mélanger soigneusement tous ces éléments jusqu'à obtenir une crème homogène. Poser le masque sur le visage pendant 15 minutes puis rincer. Après l'utilisation de ce masque, la peau devient éclatante.

Prendre de la pâte à pain, une cuillère à soupe d'huile végétale et une de crème fraîche. Mélanger ces ingrédients, puis ajouter une cuillère à café de jus de raisin. Ce mélange doit être conservé sur le visage pendant 20 minutes. On obtient un bon effet avec ce masque s'il est utilisé deux fois par semaine, pendant un mois.

www.freeimages.com

www.freeimages.com

Des cils de toute beauté

Olga Soldatov
Époque Times

Des cils épais et longs donnent un regard plus profond et plus expressif. Les principaux critères de beauté des cils sont leur épaisseur et leur longueur, mais nous n'avons pas toutes cette chance. Alors il existe maintenant des mascaras avec effet volume, longueur ainsi qu'application d'extension.

Habituellement, les cils ont une durée de vie d'environ trois mois, puis ils tombent et de nouveaux cils se développent. Des cils clairsemés qui se cassent et tombent peuvent parfois dévoiler un problème de santé. Le plus souvent, cela est attribuable à un mauvais entretien des cils. Cela peut être causé par l'utilisation de produits cosmétiques de mauvaise qualité. À noter que ces derniers doivent régulièrement être changés. Cela a un impact positif sur l'état des cils et le contour des yeux. L'idéal est de les renouveler tous les trois mois afin de ne pas accumuler de bactéries nocives.

Il n'est pas recommandé de partager ses produits cosmétiques, ceci pour éviter une transmission de maladies infectieuses de l'œil. Les mascaras et les démaquillants doivent être de bonne qualité. Il est souhaitable qu'ils contiennent des vitamines et un filtre UV qui protègent les cils contre les effets négatifs de l'environnement.

Quelques règles

Au coucher, il est nécessaire de se démaquiller avec un produit doux. On peut peigner soigneusement ses cils avec une brosse propre. Ce type de massage va renforcer les cils.

Afin de rendre les cils plus sombres, les teintures pour cheveux normaux sont fortement déconseillées. Une excellente alternative serait un mélange de thé noir concentré et d'huile de ricin dans les proportions de 1 pour 1. Cette préparation devrait être appliquée avant le coucher. Pour renforcer les cils, on peut également appliquer au coucher de l'huile de bardane, de ricin, d'amande ou un mélange des trois. L'huile ne devrait pas rentrer en contact avec l'œil, afin de ne pas provoquer d'irritation. Après dix minutes, le surplus peut être éliminé en douceur avec un coton-tige sec. Il peut être utile d'ajouter à l'huile des capsules de vitamines A et E achetées en pharmacie. Chaque huile a ses vertus, vous n'aurez qu'à choisir celle qui vous convient le mieux.

Si vous n'avez pas le temps de préparer votre masque, vous pouvez acheter des produits pour le renforcement et la croissance des cils en parapharmacie ou en magasin spécialisé en produits de beauté. En règle générale, ils contiennent déjà des vitamines et des huiles naturelles. Certains de ces produits peuvent même être appliqués comme base sous le mascara.

Il est important de rappeler que les différents masques et soins pour les cils doivent être utilisés régulièrement. Le résultat ne sera pas visible après le premier traitement. Pour les soins préventifs, deux traitements par semaine suffisent.

Wikimedia

Les bienfaits des antirides naturels

Olga Soldatov
Époque Times

Les rides sont souvent considérées comme une «malédiction» qui accompagne le processus naturel du vieillissement du corps.

Ces marques signifient que la peau perd de son élasticité et que le collagène diminue. Nul besoin de vous précipiter chez l'esthéticienne pour faire des injections. Le salon de beauté peut être organisé à domicile, à condition de connaître quelques trucs efficaces.

Pour obtenir de bons résultats, vous devez connaître les composants à utiliser ainsi que les doses nécessaires.

Les ingrédients naturels

1. Les huiles végétales font partie de la recette de l'éternelle jeunesse. Elles contiennent de l'acide linoléique qui aide à retenir l'humidité. C'est le cas de l'huile d'olive, l'huile de ricin, l'huile de coprah, l'huile de pépins de raisin et l'huile d'avocat. Elles sont riches en antioxydants, dont la vitamine E qui hydrate profondément et nourrit la peau.

2. La vitamine C stimule la production du collagène par la peau. Les fruits riches en vitamine C, tels que l'orange, le citron, la tomate, les fraises et le cassis, peuvent être utilisés en masque afin de lisser le visage et le cou.

3. Le miel et le lait sont des produits antiâge uniques, connus depuis l'époque de la Rome antique. L'acide lactique nettoie la peau et active la production du collagène. Le miel hydrate et sature la peau de microéléments.

4. Le jus d'aloès est facilement absorbé, il protège la peau des impuretés et des toxines et ralentit donc le vieillissement.

Parmi les techniques cosmétiques antirides les plus efficaces, on choisira le massage et le masque.

Le massage

Il est idéal et s'utilise avec n'importe quelle huile. En option, vous pouvez ajouter de l'huile essentielle, mais avec prudence. Avant de l'appliquer, lire attentivement les instructions. Les meilleures sont l'huile de bois de rose, de cyprès, d'encens ou d'orange.

Les mouvements de massage sont effectués sans forte pression. On part du centre du front vers les tempes, du nez vers les joues, des ailes du nez vers les tempes, ensuite on tapote le menton.

La cuillère de massage est aussi efficace. Elle doit être légèrement chauffée et utilisée dans un mouvement circulaire après avoir appliqué l'huile de massage sur la peau préhumidifiée. On peut l'appliquer alternativement chaude, puis froide pour activer la circulation sanguine et la circulation lymphatique.

Le masque

Le masque peut être réalisé avec les produits ci-dessus, en les combinant dans des proportions variables. Si vous ne voulez pas vous embêter avec la préparation du masque, vous pouvez acheter un produit fini antirides. Cependant, n'oubliez pas que le principal avantage des masques à domicile, c'est qu'ils sont naturels.

Wikimédia

Pour préserver l'élasticité de sa peau, le salon de beauté peut aussi être organisé à domicile.

La racine de réglisse pour protéger le foie

CYRIL BELAN
Époque Times

Le foie a la capacité de se régénérer indéfiniment, d'où la légende de Prométhée, condamné par Zeus à être attaché à un rocher et à se faire dévorer le foie chaque jour alors que celui-ci se reconstituait la nuit.

Malgré cette capacité qu'il a de se régénérer, les maladies du foie ne sont pas rares de nos jours. La racine de réglisse peut favoriser sa protection et sa régénération.

Un remède de la pharmacopée traditionnelle

La racine de réglisse est connue depuis des siècles comme étant un remède puissant. Elle est anti-inflammatoire, elle renforce le système immunitaire et est utile dans la prévention du cancer et de nombreuses autres maladies. Plus récemment, les scientifiques de la clinique du foie de Qazvin, en Iran, ont constaté que la racine de réglisse peut être une bonne solution de remplacement au traitement conventionnel des lésions du foie. Bien sûr, le traitement d'une maladie du foie doit être suivi par un médecin et des analyses appropriées doivent être faites. En cas de cirrhose ou d'hépatite, demandez l'avis de votre médecin avant d'en consommer et, dans tous les cas, n'en abusez pas.

Dans la phytothérapie chinoise, on trouve dans le traité sur les plantes (environ 3000 av. J.-C.) que la racine de réglisse appartient à la première classe de médicaments. Elle était un composant pour plusieurs mélanges de médicaments. La racine de réglisse est connue dans les traditions médicales de par le monde, y compris en Assyrie et en Égypte ancienne. La médecine tibétaine estime que la racine de réglisse «favorise la longévité et facilite la gestion des six sens».

Une racine aux vertus multiples

Bon nombre des effets thérapeutiques de la racine de réglisse proviennent de la glycyrrhizine, une saponine stéroïde. La structure de la molécule ressemble aux hormones corticosurrénales. Il n'est donc pas surprenant que la glycyrrhizine soit un antiallergique et un anti-inflammatoire.

La réglisse contient aussi de l'acide glucuronique glycyrrhizine qui se lie aux poisons et aux toxines avant d'être éliminé. De plus, la glycyrrhizine stimule la production d'interféron qui inhibe l'activité de virus comme l'herpès. La racine de réglisse a également des vertus expectorantes, diurétiques, laxatives et antispasmodiques.

Au cours des deux dernières décennies, les scientifiques chinois et japonais ont accumulé suffisamment de preuves pour affirmer que la réglisse protège et régénère le foie. Cet effet est associé à une protection antioxydante, anti-inflammatoire et antivirale. Dans des études sur des patients atteints d'hépatite C chronique, il a été constaté que l'extrait de racine de réglisse réduit considérablement le risque de cirrhose et de cancer du foie.

L'étude récente menée par des scientifiques de la clinique du foie de Qazvin a confirmé que l'extrait de racine de réglisse peut réduire considérablement la concentration des transaminases chez les patients qui ont une stéatose non alcoolique du foie.

Les transaminases sont des enzymes qui jouent un rôle important dans la production de divers acides aminés. C'est un marqueur de l'état des cellules hépatiques dans des tests de laboratoire. Pour évaluer l'état du foie, on mesure l'activité de l'alanine aminotransférase (ALAT) et de l'aspartate aminotransférase (AST). L'élévation de ces enzymes dans le sang indique un dommage des cellules du foie.

Après deux mois d'utilisation de l'extrait de réglisse, l'étude révèle une diminution significative du taux de transaminases par rapport au groupe de contrôle. De plus, l'utilisation d'extrait de racine de réglisse n'a été accompagnée d'aucun effet indésirable.

Actuellement, les entreprises pharmaceutiques sont à la recherche d'un moyen de créer un analogue synthétique de la glycyrrhizine. Cependant, l'extrait de racine de réglisse est en vente libre.

Wikimedia

D'après la médecine tibétaine, la racine de réglisse favorise la longévité et facilite la gestion des six sens.

Le café, une boisson qui nous veut du bien

EDWIGE ANSAH
Époque Times

Le matin au réveil ou après le repas, nous sommes nombreux à apprécier le café, ce produit si particulier qui vient tout d'abord taquiner l'odorat, attaquer le palais et stimuler les neurones tout en nous procurant une sensation de plaisir.

Avec plus de 2,25 milliards de tasses de café consommées par jour dans le monde, une production[1] de plus de 8,7 millions de tonnes en 2013, 17 milliards de dollars de revenus à l'exportation pour la saison 2009-2010 et 26 millions de personnes employées, le café tient une place non négligeable dans notre monde moderne.

De plus, il ne cesse de nous étonner. Ainsi, des découvertes scientifiques ont permis de comprendre l'aventure merveilleuse qui a contribué à son évolution.

Une substance qui ne cesse de nous surprendre

Le café est le fruit du caféier, un *Coffea* qui appartient à la famille des rubiacées. La boisson que nous consommons se compose, le plus souvent, d'un subtil mélange de *Coffea arabica* pour l'arôme et de *Coffea canephora* (robusta) plus riche en caféine. Nous l'apprécions en général chaud, bien que le café frappé soit aussi très agréable. Toutefois, saviez-vous que cette boisson est bonne pour notre santé?

Que cela soit pour la peau, le cerveau ou le corps, certaines études nous encouragent à consommer, avec modération, cette boisson tirée des graines grillées et moulues du caféier.

Ainsi, il semble que le café soit une excellente source d'antioxydants, qu'il améliorerait le métabolisme hépatique après un repas un peu copieux, qu'il diminuerait les risques de cancer de la peau, qu'il faciliterait la production de neurotransmetteurs comme la sérotonine, la dopamine et nous garantirait une forme physique à toute épreuve.

Certaines études abordent son rôle dans la maladie de Parkinson dont les symptômes pourraient se stabiliser, voire diminuer, à la suite de consommation de café.

Par contre, les effets contre le cancer ne sont pas prouvés et il est conseillé d'en consommer avec modération chez la femme enceinte.

Toutes ces vertus ont conduit les chercheurs à se pencher sur le génome de cette plante si particulière.

Ses secrets dévoilés par une équipe de chercheurs

Le numéro 6.205 de la revue *Science*, version anglaise, du 5 septembre dernier a révélé les découvertes faites par une équipe composée de chercheurs venant des quatre coins du globe. Ces chercheurs de l'IRD, du CIRAD, du CNRS et de l'université de Buffalo ont révélé le séquençage du génome du *Coffea canephora*. Cette découverte permet de comprendre en quoi le café nous veut du bien, mais surtout pourquoi nous semblons tant l'apprécier.

Le choix du robusta est attribuable au fait qu'il présente un patrimoine génétique moins complexe que l'arabica. Cette première étape a pour but de faciliter la découverte du séquençage de l'arabica. «L'organisation du génome du caféier se révèle ainsi très proche de celle de l'espèce ancestrale dont dérivent toutes les plantes à fleurs. Le caféier partage ce trait avec la vigne», a précisé Philippe Lashermes, directeur de recherche à l'IRD.

Ces découvertes ont mis en avant les familles de gènes relativement à la production d'alcaloïdes et de flavonoïdes à l'origine de certaines particularités du café, telles que son arôme, son goût amer ou encore les enzymes liés à la production de la caféine.

Certains y voient déjà la possibilité d'améliorer les rendements, la résistance des caféiers ou d'adapter davantage le café au goût des consommateurs.

«En regardant quelles familles de gènes se sont développées dans le caféier et la relation entre la structure de son génome et d'autres espèces, nous avons découvert son cheminement unique dans l'évolution et, plus intéressant encore, celui de la caféine», a commenté Victor Albert, professeur de biologie à l'Université de Buffalo, un des principaux coauteurs de l'étude.

Nous comprendrons certainement mieux les interactions qui nous unissent à cette plante bien qu'elle garde toujours sa part de mystère.

[1] Selon les estimations de l'International Coffee Organization (ICO) pour 2013.

www.freeimages.com

Que ce soit pour la peau, le cerveau ou le corps, certaines études nous encouragent à consommer, avec modération, cette boisson tirée des graines grillées et moulues du caféier.

www.freeimages.com

Choisir son manteau d'hiver

Nathalie Dieul
Époque Times

«Mon pays, ce n'est pas un pays, c'est l'hiver», chantait le célèbre auteur-compositeur-interprète Gilles Vigneault. Il est évident que le Québec ne serait pas ce qu'il est sans l'hiver, suffisamment long et rigoureux pour qu'il vaille réellement la peine de s'habiller comme il faut pour pouvoir être bien dehors, quelle que soit la température. L'une des pièces d'équipement les plus importantes est le manteau, mais comment le choisir avec tous les modèles qui existent sur le marché? Un manteau court, un trois quarts, un manteau long? En duvet, en fibres synthétiques? Un manteau très chaud ou un manteau technique qui permet de faire du sport?

L'idéal serait de disposer d'un gros budget pour en acheter plusieurs pour toutes les circonstances, mais ce n'est pas forcément nécessaire. Toutefois, il est judicieux de prévoir un certain budget pour un bon manteau d'hiver qui va vous durer plusieurs années : vous ne le regretterez pas. Si vous êtes au Québec depuis longtemps et que vous n'étiez pas bien équipé pour affronter l'hiver, vous verrez une grosse différence et vous apprécierez davantage cette saison.

Avant de décider quel genre de manteau d'hiver vous avez besoin, commencez par vous demander quel usage vous voulez en faire. Est-ce qu'il va vous servir uniquement pour faire quelques pas, de chez vous au métro et du métro à votre travail? Devez-vous attendre longuement l'autobus? Aimez-vous faire des sports d'hiver – ski, raquette, jouer dans la neige avec les enfants?

Un manteau très chaud

Un manteau très chaud est indiqué pour les grands frileux qui ne transpirent pas trop facilement, ou pour ceux qui ne bougent pas beaucoup lorsqu'ils sont dehors. En effet, si vous transpirez beaucoup dès que vous avez chaud, vous serez mouillé de transpiration dès que vous entrerez dans le métro ou dans un magasin bien chauffé, ou encore dès que vous serez actif, ce qui vous fera geler lorsque vous sortirez au froid.

Par contre, si, comme moi, vous supportez très bien la chaleur, c'est ce qu'il vous faut. Lorsque j'ai choisi mon manteau trois quarts en duvet, censé être confortable jusqu'à une température de - 20 ˚C, on m'avait dit que je risquais d'avoir un manteau trop chaud pour être utilisé tout l'hiver. Finalement, je l'adore et je suis très confortable dedans dès que la température descend en dessous de 5 ˚C. Pendant les grands froids, j'ajoute juste quelques couches, et je n'ai jamais eu froid dedans, même en passant une journée complète à l'extérieur par -30 ˚C.

Pour ceux qui veulent se sentir comme dans une maison bien chauffée, il existe des manteaux extrêmement chauds, conçus pour les expéditions dans le Grand Nord. Il est possible de l'enfiler par-dessus un simple t-shirt et de sortir en pleine tempête, même par des vents très forts. La compagnie canadienne Canada Goose est reconnue internationalement pour la fabrication de ce genre de manteaux haut de gamme. Toutefois, avec nos hivers de plus en plus doux et humides, il est certain que vous aurez besoin d'un deuxième manteau moins chaud ou plus polyvalent.

Duvet ou synthétique?

Les deux matières ont chacune leurs avantages. Un manteau de duvet sera plus chaud et plus léger, et restera aussi chaud tant que vous l'entretiendrez bien, contrairement à celui en fibres synthétiques qui aura tendance à être moins chaud après quelques années. Le manteau en synthétique, par contre, est plus facile d'entretien, puisqu'il se lave dans une machine ordinaire, et il est plus efficace par temps humide.

L'entretien du manteau de duvet est important pour qu'il reste aussi chaud : il faut le laver à la main ou dans une machine à chargement frontal, avec un savon spécialement conçu à cet effet, et il faut le sécher dans une sécheuse à basse température avec des balles de tennis. Enfin, le duvet ne doit pas être entreposé compressé quand on ne s'en sert pas pour une longue période, sous peine de l'abîmer, alors que le synthétique peut l'être.

Un manteau technique

Si vous recherchez un manteau avant tout pour faire des sports d'hiver et jouer dans la neige avec vos enfants, alors il vous faut un manteau technique. Un tel manteau est à la fois léger et compactable, il offre une bonne capacité d'éloigner l'humidité tout en ayant une bonne performance technique. Vous trouverez le plus grand choix de ce genre de manteaux dans les magasins de plein air où on vous conseillera selon l'usage que vous en ferez.

La taille

Peu importe le modèle que vous choisissez, ne le prenez pas trop serré ni trop grand. S'il est trop petit, vous ne pourrez pas ajouter un gros chandail pendant les grands froids, et vous ne pourrez plus le mettre si vous prenez quelques kilos. Si au contraire il est trop grand, l'air passera entre le vêtement et votre corps.

La longueur

Les manteaux très longs, jusqu'aux chevilles, sont généralement destinés aux femmes qui veulent porter des robes ou des jupes sans avoir trop froid. Le trois quarts, qui descend presque jusqu'aux genoux, est très pratique pour la ville; il protège bien une bonne partie du corps du froid. Toutefois, ce type de manteau n'est pas très adapté aux activités de plein air.

Un manteau qui descend au-dessous des fesses permet de garder les reins et les hanches au chaud, même si on lève les bras. Quant au blouson classique qui arrive à la taille, il est moins lourd que les manteaux plus longs et il permet de bouger plus facilement. Ces deux derniers types de manteaux sont plus appropriés aux activités sportives; dans ce cas, il est possible de le combiner avec des pantalons de neige.

Les parties importantes

Lorsque vous magasinez votre manteau, portez bien attention à tous les détails. Lorsque vous le fermez, est-ce que vous sentez votre cou protégé sans que le collet soit trop serré? Possède-t-il un capuchon? Il est bien plus simple d'avoir un bon capuchon pour bien protéger la tête. Assurez-vous que vous pouvez ajuster le capuchon de manière à ce qu'il ne quitte pas votre tête au moindre coup de vent. La fourrure qui borde un capuchon permet une meilleure barrière pour protéger la peau du vent. Les meilleures fourrures sont en coyote, mais celles en synthétique, beaucoup moins chères, imitent bien la longueur de poil inégal qui aide à réduire les pertes de chaleur.

Les poches chauffe mains sont utiles pour garder les mains au chaud sans nécessairement mettre ses mitaines lorsque l'on n'a pas besoin de sortir les mains. Très utiles lorsque l'on va seulement attendre l'autobus au coin de la rue par exemple. Le bas des manches doit être bien ajusté ou ajustable, de manière à ce que l'air ne passe pas après avoir mis ses mitaines.

Dans le cas d'un manteau court, il vaut mieux avoir une jupe pare-neige à fermer les jours de grands vents ou lorsque l'on va s'amuser à l'extérieur : il n'y a rien de plus désagréable que d'avoir de la neige dans le bas du dos!

Nathalie Dieul/Époque Times

Un manteau Canada Goose permet de sortir tout en étant confortable lors des journées les plus froides de l'hiver. Par contre, vous risquez d'avoir souvent trop chaud avec un tel manteau!

Astuce : si vous êtes capable d'attendre, profitez des soldes de janvier pour acheter un meilleur manteau avec le même budget!

Où acheter un manteau d'hiver? Atmosphère, Sports Experts, Mountain Equipment Coop (MEC), La Cordée, Sail, Le Baron, L'équipeur, Manteaux manteaux, etc.

Canada Goose : une entreprise de Toronto a la réputation de faire les manteaux les plus chauds au monde depuis plus de 50 ans ainsi qu'une autre gamme de manteaux plus polyvalents : www.canada-goose.com

Kanuk : une entreprise québécoise qui fabrique des manteaux d'hiver de qualité depuis plus de 35 ans, dont la réputation n'est plus à faire : www.kanuk.com

Lolë : des manteaux à la fois techniques et féminins, conçus au Québec spécialement pour les femmes actives urbaines : www.lolewomen.com

Quelques autres marques qui offrent des manteaux avec un bon rapport qualité/prix : The North Face, Columbia, Arc'teryx, Mountain Hardwear, Marmot, Chlorophylle, etc.

Histoires traditionnelles

La diligence porte fruit

fr.clearharmony.net

Voici une histoire à propos de l'empereur chinois Kangxi (1622-1722) de la dynastie Qing, largement considéré comme un des plus grands empereurs de l'histoire chinoise.

Lorsqu'il était jeune, Kangxi étudiait avec ardeur. La légende veut qu'il lisait cent fois chaque article que son professeur lui assignait, le copiait cent fois et le récitait cent fois. Toute sa vie, il a aimé lire.

À l'âge de 15 ans, il commença à traiter indépendamment les affaires politiques. Il se levait tous les matins à 4 heures, tenait des sessions à la cour en avant-midi et recevait les fonctionnaires de chaque niveau du gouvernement dans tout le pays l'après-midi.

Sa connaissance des détails de chaque canton ébahissait et touchait les fonctionnaires dans toute la nation et inspirait aussi leur diligence.

À la nuit tombée, il lisait et répondait aux lettres des fonctionnaires.

Un jour, Kangxi demanda à un fonctionnaire responsable de l'agriculture, quelle était la superficie moyenne de terre possédée par personne. La réponse fut 1,5 acre chinoise.

L'empereur Kangxi déclara : «Je ne prendrai pas de nourriture gratuite de mon peuple, je cultiverai aussi un champ de 1,5 acre.»

Il planta des légumes, du blé, du riz et arrosa et fertilisa lui-même le champ.

À l'époque, le riz ne poussait pas bien dans le nord de la Chine à cause de la rigueur du climat.

L'empereur Kangxi remarqua qu'une de ses pousses de riz avait plus grandi que les autres. À l'automne, il recueillit des graines de cette plante et les planta au printemps suivant.

De cette façon, Kangxi découvrit une variété de riz appropriée pour le climat du Nord. Il la promut auprès des agriculteurs qui en bénéficièrent largement.

Domaine public

L'empereur Kangxi en armure, monté sur un cheval

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 $/20 h
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

RIVE SUD Condo à vendre
BONNE OCCASION!
Location stratégique entre nature et ville, entre des principales autoroutes de la Rive-Sud. 15 min de Montréal, 5 min du Quartier Dix30. Beau et bien éclairé, 940 pi², 2 chambres à coucher. Prix demandé : 188 000 $
TÉL. : 514 951-2245 / 450 465-9399

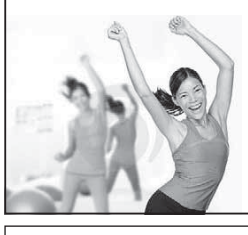
BAR AVEC 5 VIDÉOS POKER DANS VILLERAY À VENDRE
Nouveau prix : 300 000 $
Possibilité d'acheter l'immeuble aussi!

PLUSIEURS IMMEUBLES À REVENUS À VENDRE
4 plex dans Laval : 439 000 $
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 %

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

Douceur de vivre dans le Tessin 2e partie

Charles Mahaux

Le village de Vico Morcote tel qu'il surgit depuis la terrasse de l'hôtel Serpiano sur le mont San Giorgio.

CHRISTIANE GOOR
Époque Times

Deux perles bleues

Depuis le Saint-Gothard, la montagne dévale vers les eaux cristallines des lacs. Le ciel s'y reflète au fil des heures en un camaïeu de teintes, du bleu cobalt au gris acier. Sur la rive du lac Majeur, les maisons colorées aux tons pastel s'accrochent au flanc de la montagne, offrant une vue imprenable sur le lac sillonné par des bateaux de plaisance. Les nombreuses résidences de style baroque et néoclassique qui dessinent les bourgades de Locarno et d'Ascona surprennent après l'âpreté des habitations dans les vallées du Nord. Tout ici invite à la détente : un rivage fleuri, des plages aménagées, des terrasses ombragées et bavardes, des boutiques de luxe. Une promenade dans les ruelles de Locarno permet de découvrir, au-delà des arcades, des patios secrets, autant de jardins où croissent palmiers, lauriers roses et camélias. Des roses en guirlandes s'accrochent aux colonnades et dévalent des portails, embaumant délicatement la petite ville endormie durant les heures chaudes de l'après-midi. Ascona, sa voisine plus tropézienne, est aujourd'hui le paradis des peintres et des photographes dont les galeries attirent les touristes argentés.

Les distances sont courtes dans le Tessin, à peine 45 km séparent Locarno de Lugano. La canicule qui pèse sur la région lève des voiles de brume qui masquent les cimes des montagnes. Posée dans un écrin de verdure, lovée entre deux collines, Lugano se mire dans les eaux de son lac. Avec ses palaces luxueux et ses villas roses, ocre et jaune paille, avec ses terrasses séduisantes et ses palmiers langoureux, avec ses ruelles piétonnes bordées des arcades des maisons patriciennes, Lugano a tout d'une ville de villégiature. Pourtant son attrait majeur reste le lac, d'aspect plus intime et plus sauvage que le lac Majeur. Une excursion en bateau mène d'un port à un autre, qui surgissent tous comme autant de villages construits au ras de l'eau. Une pause à Morcote est une invitation au farniente tout en offrant la possibilité de rencontrer l'âme du village pour ceux qui ont le courage d'escalader les marches éclaboussées de soleil qui mènent à l'église haut perchée de Santa Maria del Sasso, baroquisée à la mode italienne. Là-haut le regard se perd dans la contemplation du lac et des vieux toits de tuiles du village. Terminer la journée par une halte sur la terrasse du grotto del Parco qui surplombe le lac, c'est s'offrir un instant de ravissement sous la treille, à écouter vivre le lac loin du bruissement des conversations qui animent les multiples terrasses sous les arcades voûtées du port.

Charles Mahaux

La piazza Grande avec ses façades de style Belle Epoque, ses cafés et ses boutiques est sans doute la place la plus évocatrice de Locarno, ville de villégiature.

INFOS PRATIQUES

Infos : Deux sites utiles : www.ticino.ch ou www.myswitzerland.com ou l'Office de tourisme suisse au numéro gratuit 00800 100. 200.30

Y aller : Le canton du Tessin est à environ 750 km de Paris. Attention à ne pas oublier d'acheter à la frontière la vignette qui permet de circuler sur les routes suisses. Elle est valable toute l'année. La Suisse n'a pas encore adopté l'euro, il faut donc acheter des devises suisses.

Budget? La Suisse est chère et pourtant le Tessin offre des infrastructures qui s'adaptent à toutes les bourses, entre camping, *rustico* et palace. Il faut compter un prix moyen de 50 euros (71 $ CA) par nuit et par personne pour une chambre d'hôtel et un minimum de 15 euros (21 $ CA) pour un simple repas.

Où loger? La pension Ca'Serafina (www.caserafina.com) à Lodano offre le confort douillet d'une typique maison tessinoise au cœur d'un village préservé à une quinzaine de kilomètres de Locarno. L'accueil y est personnalisé et le petit déjeuner pris dans le jardin sous la treille est une délicieuse expérience. Dans la région de Lugano, on peut choisir la formule du Wellnesshotel Serpiano (www.serpiano.ch) niché dans la région du mont San Giorgio, qui a été reconnu patrimoine mondial par l'UNESCO pour sa grande valeur paléontologique. La terrasse de l'hôtel offre une vue magnifique sur Morcote et le lac de Lugano.

Gastronomie : Puisant dans ses racines paysannes qui laissent la part belle aux produits du terroir, la cuisine italienne demeure sous influence italienne. Le meilleur moyen de la découvrir est de s'installer dans un *grotto*, ces tavernes populaires aménagées dans la roche et disposant d'une terrasse ombragée avec des tables et bancs de granit. La *polenta* y accompagne tous les mets. Il faut aussi goûter au *piatto ticinese* qui offre charcuteries et fromages locaux, à accompagner de merlot del Ticino, vin rouge ou blanc.