ÉPOQUE TIMES

35 PAYS 21 LANGUES ET EN EXPANSION

11E ANNÉE NO 1 • 5 AU 18 JANVIER 2015 • ÉDITION MONTRÉALAISE • WWW.EPOQUETIMES.COM

VIVRE PAGE 9

Renforcer ses défenses immunitaires

Sergei Supinsky/Getty Images

NOUVELLE SÉRIE :

Pour réaliser cette série, *Époque Times* a été à la chasse aux gens heureux : ceux qui ont trouvé leur lieu de vie idéal.

PAGE 5

Aviation : la compétition féroce augmente-t-elle les risques?

La croissance rapide de certains transporteurs aériens à faibles coûts entraîne peut-être une négligence en matière de sécurité, estiment certains spécialistes du domaine.

PAGE 2

Oscar Siagian/Getty Images

Des soldats indonésiens s'apprêtent à transporter les cercueils des victimes de l'écrasement du vol QZ8501 d'AirAsia le 1er janvier 2014 à Surabaya, Indonésie.

Chine : une autre grosse tête tombe

Cette fois, ce n'est pas un allié de l'ex-dirigeant Jiang Zemin qui est victime de la purge, mais bien de l'ex-dirigeant Hu Jintao. Tout de même un poids lourd de l'administration communiste qui dirigeait l'agence spécialisée en propagande, en ingérence et en guerre psychologique : le Département du Front uni.

PAGE 4

Économie russe : Poutine n'a plus l'air si malin

Il n'y a pas si longtemps, le président russe semblait se montrer plus habile que l'Occident en faisant ce qui lui plaisait en Ukraine et dans d'autres dossiers internationaux. Les sanctions imposées contre la Russie paraissaient timides en guise de représailles à l'annexion militaire de territoires ukrainiens. Quelques mois plus tard, les sanctions et autres facteurs économiques frappent la Russie là où ça fait mal. Même la vodka doit maintenant être subventionnée!

PAGE 3

Alexander Nemenov/AFP/Getty Images

L'ex-président ukrainien, Viktor Yanukovych, fait un clin d'œil à Vladimir Poutine le 17 décembre 2013 à Moscou. Finalement, peut-être une complicité traître. Un an plus tard, Yanukovych a fui l'Ukraine, Poutine a annexé du territoire ukrainien, la Russie est assommée par des sanctions, et son économie est très fragilisée.

Shen Yun 2015

Le spectacle céleste revient à Montréal

PAGE 6

© 2014 Shen Yun Performing Arts

VOYAGE PAGE 7

La naissance d'un village éphémère

Découvrez Sainte-Anne-de-la-Pérade, connue internationalement comme étant la capitale mondiale de la pêche au poulamon.

AU-DELÀ DE LA SCIENCE PAGE 8

L'alignement étrange des trous noirs révélerait la grande cohérence de l'univers

SANTÉ PAGE 10

L'huile de graines de courge contre la perte de cheveux chez les hommes

International

La culture des faibles coûts est un facteur de risque en sécurité aérienne

Jonathan Zhou et
Cindy Drukier
Époque Times

Ces dernières années, les compagnies aériennes du Sud-Est asiatique ont connu une croissance remarquable, propulsée principalement par l'expansion rapide des transporteurs à faibles coûts, comme AirAsia.

Le marché pour les vols dans la région, défini par la capacité d'emport, a augmenté d'un surprenant 20 % dans les 18 mois avant octobre 2013, et chaque pays (à l'exception de Bruneï) a connu une croissance à deux chiffres.

L'Indonésie et la Malaisie ont été les chefs de file avec des croissances respectives de 29 et 25 %, propulsées par les transporteurs à faibles coûts (TFC) qui réduisent leurs prix de manière agressive.

Néanmoins, au cours de la dernière année, la réputation des transporteurs du Sud-Est asiatique a été ternie par l'écrasement mystérieux du vol 370 de la Malaysia Airlines et maintenant du vol QZ8501 d'AirAsia.

La compagnie malaisienne AirAsia est passée de deux avions en 2001 à 150 aujourd'hui, et 475 autres avions ont été commandés auprès d'Airbus, selon le site du transporteur.

Malaysia Airlines n'est pas un transporteur à faibles coûts, mais il est affecté par la compétition féroce de ces derniers.

La cause exacte de l'écrasement d'AirAsia est encore inconnue, mais certains spécialistes de l'industrie de l'aviation suggèrent que les normes de sécurité appliquées par les TFC sont incapables de suivre leur croissance fulgurante.

«La croissance en Asie est tellement rapide que c'est comme si personne ne sait vraiment ce qu'ils font ou ce qu'ils utilisent comme pratiques exemplaires», estime Robert Mark, un pilote de l'aviation commerciale avec de l'expérience en contrôle aérien et l'éditeur du blogue d'aviation JetWhine.

AirAsia n'a eu que 13 ans pour apprendre comment gérer une compagnie aérienne, indique M. Mark, contrairement à l'industrie aérienne nord-américaine qui est beaucoup plus expérimentée.

«Quel genre de guide utilisent-ils pour mettre sur pied un bon transporteur?», demande M. Mark.

Le manque d'expérience et les pressions budgétaires peuvent affecter la manière dont une industrie mène ses opérations. Est-ce que les pilotes sont pleinement entraînés pour réagir aux situations d'urgence? Est-ce que les contrôleurs aériens travaillent plus d'heures qu'ils le devraient? Est-ce que l'inspection des équipements est suffisamment rigoureuse? Est-ce que la sûreté est un principe directeur?

Mohd Fyrol/AFP/Getty Images

Un avion d'AirAsia à l'aéroport Changi de Singapour

Une ex-enquêteuse du Comité national de la sûreté des transports indonésien, Hanna Simatupang, a indiqué au *Jakarta Post* qu'elle estime que l'industrie aérienne de son pays n'arrive pas à respecter le principe de «sécurité en premier».

«Le principe de sécurité en premier n'est pas encore appliqué dans ce pays parce que l'aviation considère que le profit est prioritaire», affirme Hanna Simatupang.

L'avion d'AirAsia a décollé de Surabaya, en Indonésie, et était guidé par le contrôle aérien indonésien lorsqu'il a disparu des radars le 28 décembre. Les débris de l'écrasement ont été trouvés par les équipes de recherche deux jours plus tard dans la mer de Java. Les 162 personnes à bord ont péri.

M. Mark se demande pourquoi le pilote aurait volé dans un orage.

«Nous ne volons jamais droit dans un orage […] le risque est trop élevé que les forces de l'orage détruisent l'avion. On ne peut pas prendre ce genre de risque», explique M. Mark.

Il ajoute qu'il est impossible de savoir ce qui s'est passé dans les derniers moments avant l'écrasement tant que la boîte noire de l'avion n'aura pas été récupérée, mais il avance qu'il est possible qu'on ait exercé une pression sur le pilote pour qu'il prenne le risque de traverser un orage.

«Aucun transporteur ne veut prolonger un vol parce que chaque minute que les moteurs tournent leur coûte de l'argent», mentionne-t-il. Ainsi dans la culture des transporteurs à faibles coûts, il est possible que l'on dise aux pilotes de ne pas prendre de risque, mais en même temps de ne pas ajouter 40 minutes de vol.

Jack (nom d'emprunt), un pilote d'un gros transporteur américain, est entré en conflit avec son employeur précédent, un transporteur régional, concernant diverses tentatives de négliger la sécurité pour réduire les coûts.

«Ils le font toujours de manière indirecte», explique-t-il.

Par exemple, l'Administration fédérale de l'aviation (FAA) permet la présence de défectuosités mineures dans le protocole appelé *Minimum Equipment List* (MEL). Même si certaines parties de l'avion ne fonctionnent pas de manière appropriée, l'avion a quand même l'autorisation de décoller, mais le pilote a le dernier mot.

Une fois, les indicateurs d'essence sur l'avion de Jack ne fonctionnaient pas, mais le livret du MEL contenait des instructions sur la manière de mesurer les niveaux de carburant avec des perches, qui sont souvent courbées et ne donnent pas une mesure précise. Jack allait remplir les réservoirs au maximum afin d'être certain d'avoir assez de carburant lors d'une journée enneigée avec une mauvaise visibilité. Son patron lui a cependant demandé d'utiliser la méthode des perches afin de réduire la quantité de carburant, car un avion plus léger peut transporter plus de passagers.

«J'ai dû argumenter avec mon patron pendant 20 minutes et, au bout du compte, je lui ai dit : "si tu veux faire sortir l'avion comme ça c'est ton choix, mais je ne serai pas du vol". Il a donc fait remplir les réservoirs», raconte Jack.

«Il y a toujours des pressions dans n'importe quelle compagnie [pour sauver de l'argent]», admet-il, mais il souligne que les choses se sont améliorées après avoir changé de transporteur. «Avec les gros transporteurs, il y a beaucoup moins de pression. Si vous dites "non", ils disent "D'accord, on va arranger ça."»

Actuellement, l'Union européenne interdit cinq lignes parmi la soixantaine de lignes aériennes indonésiennes dans son espace aérien parce qu'elles sont jugées non sécuritaires ou pas assez supervisées par leurs autorités.

Valentin Schmid a contribué à cet article.

Un C-130 Hercules de la force aérienne indonésienne participe aux efforts de recherche et de sauvetage le 29 décembre 2014 au-dessus de la mer de Java.

Un accaparement de terres peu ordinaire

IRIN News

Mazar-e-Charif (IRIN) - La distance s'accroît d'année en année entre l'Afghanistan et l'Ouzbékistan, et personne ne le sait mieux que les enfants de l'école Arigh Ayagh, située près de la frontière, en territoire afghan.

L'école, construite en 2007, se trouvait à environ 3 kilomètres du fleuve Amou-Daria qui longe la frontière entre les deux géants d'Asie centrale. Elle a été financée par le Programme national de solidarité – un programme de développement en grande partie subventionné par la Banque mondiale.

Toutefois, de cet investissement, il ne subsiste qu'un pan de mur, en équilibre au bord d'un précipice. Deux adolescents, assis à l'ombre du mur, ont les yeux braqués sur le large fleuve qui avale leur terre natale.

Chaque année depuis une dizaine d'années, les eaux de l'Amou-Daria gagnent environ 500 mètres sur le territoire afghan, recouvrant de larges étendues de terres et laissant des centaines de familles sans abris. Alors que la frontière officielle entre les deux pays passe au milieu du fleuve, l'Ouzbékistan a revendiqué des centaines de kilomètres de terres afghanes.

Deux cents garçons étaient scolarisés à l'école Arigh Ayagh. Ils sont aujourd'hui accueillis par l'école des filles. L'établissement – qui compte 500 écolières ainsi que des écoliers déplacés – se trouve à seulement quelques mètres des berges, dont l'érosion se poursuit.

Les garçons qui étaient scolarisés dans l'établissement sont face à un avenir incertain.

Retour à la source

Les habitants ont perdu leur foyer à cause des changements climatiques et d'une des guerres froides les moins médiatisées au monde.

Il y a cinquante ans, le fleuve qui traversait cette zone mesurait environ un kilomètre de large, explique Abdul Basir Barak, coordinateur des programmes de l'organisation non gouvernementale (ONG) locale Organization of Human Welfare. Au cours de ces vingt dernières années, ajoute-t-il, il s'est considérablement élargi – il mesure désormais plus de dix kilomètres de large à certains endroits. «Si vous utilisez Google Maps, regardez les cartes d'il y a quelques années, vous verrez à quelle vitesse il s'est élargi», dit-il.

Cependant, le fleuve ne s'est pas seulement élargi, il a également changé de cours. Andrew Scanlon, directeur pays du Programme des Nations Unies pour l'environnement (PNUE) en Afghanistan, a expliqué qu'il est naturel qu'un fleuve se déplace – pour changer de cours au fil des ans. «L'Amou-Daria a été détourné dans les années 1940 et 1950 pour l'irrigation des cultures mais, à long terme, cela n'est pas la bonne stratégie de lutte contre les inondations, en raison de son déplacement», a-t-il dit.

Les politiques mises en œuvre influent sur le déplacement du fleuve. Depuis les années 1970, les relations entre les Ouzbeks et les Afghans sont tendues et parfois hostiles, notamment parce que le Mouvement islamique d'Ouzbékistan, une organisation militante, a des soutiens dans le nord de l'Afghanistan.

C'est pour cette raison que les Ouzbeks ont tenté de boucler la frontière – à commencer par le fleuve. Si des échanges commerciaux se poursuivent, l'Ouzbékistan a clôturé sa frontière en installant des barbelés et des clôtures électriques tout le long de ses 210 kilomètres de frontière, ce qui en fait l'une des frontières les mieux gardées au monde. Le pont qui relie l'Afghanistan à l'Ouzbékistan, ironiquement nommé pont de l'Amitié, est le seul point de passage officiel.

Les hostilités ont également eu une influence sur le débit fluvial. Avant même la chute de l'Union soviétique au début des années 1990, les Ouzbeks ont tenté de protéger leur frontière contre l'érosion en installant des murs de protection en béton dans le lit du fleuve. En revanche, les Afghans n'ont presque rien fait pour protéger leurs berges, dont le sol est mince et s'érode rapidement.

En renforçant leurs propres berges, les Ouzbeks se sont, sans le vouloir, assurés que les érosions auraient lieu du côté afghan et que le débit du fleuve s'accélérerait. Résultat : le fleuve s'est élargi et a progressivement inondé le territoire afghan.

M. Scanlon a expliqué : «On peut comparer cela à un grand entonnoir relié à un tuyau. Si une quantité d'eau plus importante passe dans l'entonnoir, puis dans le tuyau, sa vitesse augmente et elle sort du tuyau avec une plus grande force et

Suite en page 3...

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

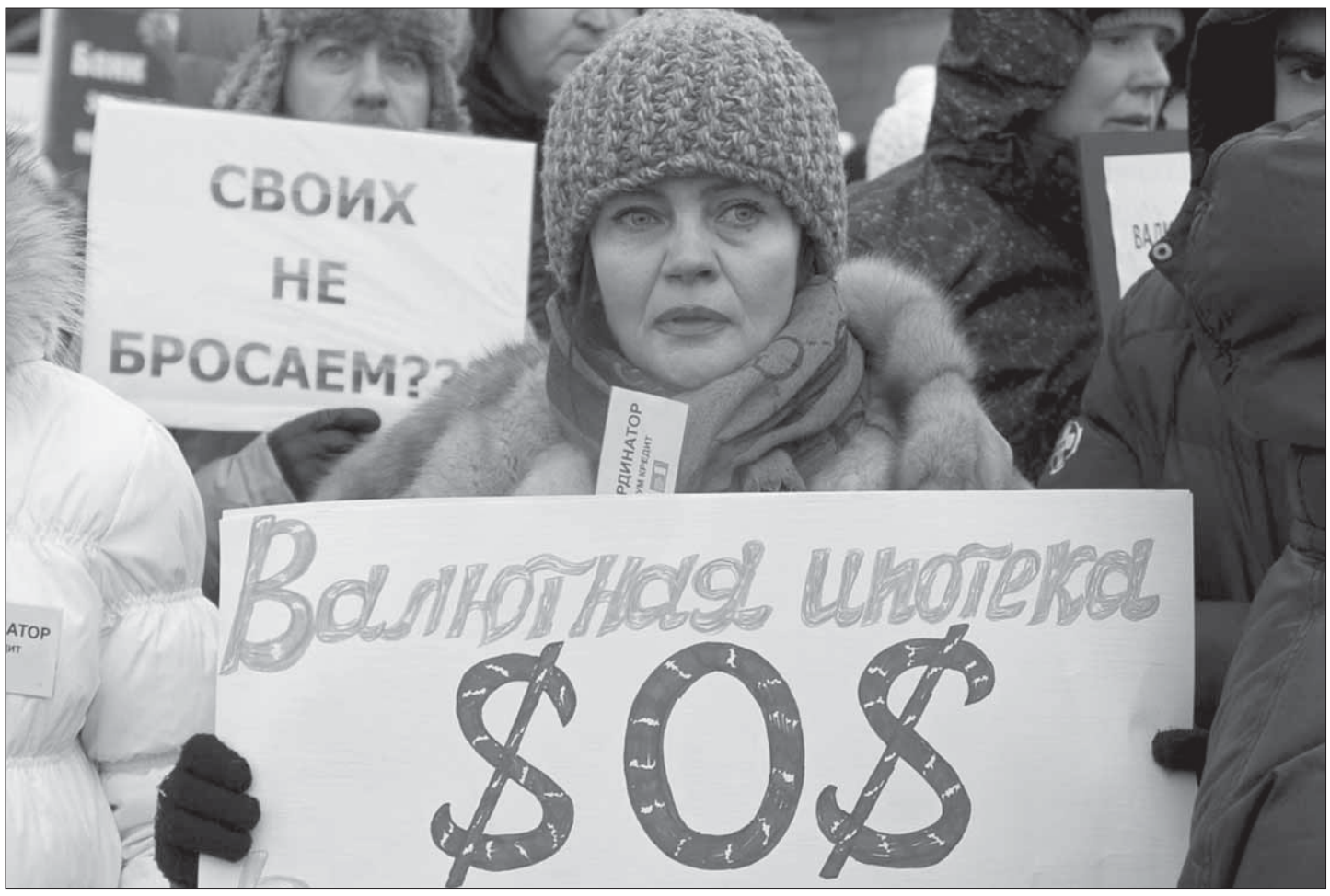
Tirage : 10 000 exemplaires distribués gratuitement, en main et en présentoir, deux fois par mois au coeur de la ville de Montréal

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.

Dix signes (et causes) que l'économie russe est dans l'eau chaude

Reid Schram
Époque Times



Dmitry Serebryakov/AFP/Getty Images

Une manifestante tient une pancarte disant «Hypothèques en devises étrangères – SOS» lors d'un rassemblement contre les banques et les problèmes économiques en Russie le 28 décembre 2014 à Moscou.

Avec la convergence de plusieurs facteurs, la Russie de Vladimir Poutine est affectée par une véritable tempête économique. Le rouble a chuté à un rythme alarmant, mais ce n'est pas tout. Voici un tour d'horizon des maux économiques russes.

1. Les sanctions
Des années de corruption en Ukraine, après la régression à la suite de la révolution Orange de 2004-2005, ont mené à la «révolution de la dignité» en février 2014. Le président Viktor Yanukovych a été destitué et a fui son palais pour la Russie de Poutine. La Russie a ensuite saisi la Crimée et mène toujours une campagne semi-clandestine dans l'est de l'Ukraine. Le président américain, Barack Obama, a donné trois ordres exécutifs pour imposer des sanctions économiques à la Russie, plusieurs autres pays occidentaux ont également imposé des mesures.

2. L'or
Poutine a acheté presque tout l'or produit par les mines de son pays. Cela s'explique en partie par les sanctions imposées par l'Occident, qui rendent les acheteurs étrangers allergiques à l'or russe. Il y a certaines spéculations à l'effet que la Russie pourrait soutenir sa devise avec l'or. Certains estiment qu'elle serait capable de poser ce geste. La devise pourrait alors être utilisée pour le commerce interfrontalier, soit le rôle que joue déjà le dollar américain dans pratiquement toutes les transactions financières partout dans le monde. Deux autres dirigeants ont déjà menacé de remplacer le dollar par l'or : Saddam Hussein et Mouammar Kadhafi.

3. La vodka
Poutine a récemment commencé à subventionner la plus célèbre boisson slave : la vodka. Avec la chute rapide du rouble, le coût de la vodka a nécessairement tendance à augmenter. Le gouvernement tente de tuer dans l'œuf ce phénomène en intervenant directement, affirmant que des prix plus élevés provoqueraient l'apparition et la consommation de variétés d'alcool de contrebande. Une population qui est obligée d'être sobre en raison de mauvaises décisions géopolitiques est une population qui pourrait être très malheureuse.

4. Dépense des réserves
Afin de soutenir le rouble, la Russie a vendu presque 16 milliards de dollars de ses réserves durant la troisième semaine de décembre. Il s'agit de la plus grande perte de réserves en cinq ans. La valeur du rouble par rapport au dollar a rapidement augmenté, mais ce fut de courte durée. En Russie, beaucoup de travailleurs convertissent immédiatement leurs chèques de paie en dollars américains, une pratique qui nuit à la valeur du rouble. En gonflant temporairement la valeur du rouble, la Russie décourage les échanges de devises du genre. La banque centrale russe a dépensé 100 milliards de dollars en réserve cette année, laissant moins de 400 milliards de dollars en réserve.

Danil Semyonov/AFP/Getty Images

Un vendeur prépare son kiosque de légumes dans un marché de Stravropol, en Russie. Le prix des denrées monte en flèche, affectant davantage les moins fortunés.

5. Chute du prix du pétrole
Plus de la moitié (52 %) du budget du gouvernement russe provient de la vente de pétrole et de gaz naturel. Le prix du baril de pétrole a chuté de plus de 40 % depuis mars 2014, lorsque la Russie a commencé son annexion et invasion clandestine de l'Ukraine, incitant l'Occident à répondre par des sanctions. Avec cette perte de revenus, les risques d'une grave récession ne font qu'augmenter alors que mener une guerre clandestine est dispendieux.

6. Hausse des taux d'intérêt
Dans une autre tentative désespérée de ralentir la spirale vers l'effondrement économique, la banque centrale a fait passer les taux d'intérêt de 10,5 à 17 %. «Le taux directeur a été haussé afin de stabiliser la situation sur le marché des devises […] Selon nous, cette période est déjà passée. Le rouble reprend maintenant de la force», a déclaré dernièrement le ministre des Finances, Anton Siluanov. Beaucoup d'analystes ramènent toutefois à l'ordre le ministre, soulignant les nombreux problèmes dans l'économie du plus vaste pays du monde.

7. Manque d'investissements étrangers
Tous les facteurs mentionnés ci-dessus indiquent que la Russie n'est pas un bon environnement pour les investissements étrangers. Avec l'absence d'investissements étrangers jumelée au manque d'accès aux prêts des banques occidentales en raison des sanctions, les perspectives économiques sont plutôt ternes. La Russie est en danger de voir sa cote de solvabilité réduite en deçà de la catégorie investissement par les agences de notation internationales si elle ne peut mettre ses affaires en ordre dans les trois prochains mois.

8. L'inflation
Le taux d'inflation annuel est de 10,4 %, mais pourrait atteindre 11 % d'ici la fin de janvier, selon Andrei Belousov, le conseiller économique de Poutine. Cette inflation va affecter davantage les moins fortunés, alors que le prix des denrées pourrait augmenter de 10 % cette année.

9. Contraction du PIB
Le ministre des Finances russe, Anton Siluanov, a averti que l'économie pourrait se contracter de 4 % en 2015, et le budget du gouvernement arrivera à court de 3 % du PIB si les prix du pétrole continuent de se maintenir à environ 60 dollars le baril. La situation pourrait s'aggraver si les prix continuent de chuter.

10. Représailles à double tranchant
En réponse aux sanctions occidentales, Poutine a immédiatement banni l'importation de nombreux produits occidentaux. Ainsi, les prix de certaines denrées, comme le bœuf et le poisson, ont augmenté de 50 % en quelques mois seulement.

Suite de la page 2

charrie [beaucoup] de sédiments, de cailloux et de roches. Dans le cas d'un long fleuve sinueux, les forces de la rivière sont aussi obliques, alors l'inondation est naturelle», a-t-il dit.

«Cependant, si l'on se contente de construire des ouvrages tels que des murs de protection latérale sur un fleuve, la vitesse du fleuve s'accélère, ce qui provoque plus de dégâts en aval. Cela ne constitue pas une bonne gestion du fleuve.»

Les Afghans accusent même les Ouzbeks d'ingérence directe. M. Barak explique qu'ils entendent régulièrement parler de bateaux retirant du sable afin de dévier le cours du fleuve ou de forces ouzbèkes détruisant délibérément les berges situées du côté afghan en plein milieu de la nuit. Il a ajouté qu'ils ne pouvaient pas vérifier de manière indépendante ces informations. Le gouvernement ouzbek n'a pas répondu immédiatement aux demandes de commentaire.

Peu de solutions à long terme

Depuis la rive afghane du fleuve, on peut voir les fortifications qui bordent la rive ouzbèke. Devant cette perspective peu encourageante, Mirwais Hatak, le gouverneur du district local, ressemble au roi Knut qui, selon la légende bien connue, ordonna aux vagues de se retirer.

M. Hatak, qui plisse les yeux à cause du soleil, montre le point où le fleuve est le plus étroit, à un kilomètre en amont. «Il n'y a que deux mètres de profondeur à cet endroit-là. S'ils le ferment là et qu'ils construisent un barrage, nous n'aurons pas de problèmes ici», dit-il d'un ton optimiste. Comme pour le roi Knut, il semble que cette tentative d'écarter les vagues ne puisse empêcher les populations d'avoir les pieds mouillés.

D'autres solutions plus pratiques ont également été proposées. L'ONG internationale Action Aid essaie de mettre en place un système d'alerte précoce qui permettrait aux habitants de se préparer en cas de déplacement.

De la même manière, ils ont fait des expérimentations avec des barrages biologiques – des petites barrières souvent faites de sacs de sable qui, grâce au génie biologique, permettent de protéger les berges de l'érosion.

Ces projets ont fonctionné au Népal, mais l'organisation ActionAid reconnaît que toutes ses tentatives ont échoué jusqu'à présent, car le manque d'accès à la base du fleuve entrave souvent ses actions. M. Hatak ajoute que le gouvernement afghan a dépensé des millions pour essayer de lutter contre l'érosion mais en vain.

Les experts s'accordent à dire que le gouvernement afghan et les bailleurs de fonds internationaux devraient chercher des solutions à long terme. Georg Petersen, un expert de l'Afghanistan qui travaille pour la société de conseil HYDROC, a dit qu'il fallait augmenter les investissements pour aider les Afghans à contenir le fleuve.

«On peut concevoir des ouvrages de génie civil efficaces, mais à en juger par ce que j'ai vu jusqu'à présent en Afghanistan, ils connaissent un taux d'échec élevé», a-t-il dit. «Cela est attribuable aux mauvaises conditions de mise en œuvre qui résultent du manque d'équipements de construction adaptés.»

Il a ajouté que les tentatives entreprises pour maintenir le fleuve dans son cours actuel reviendraient à se battre contre son cours naturel. Des «approches plus globales», comme la gestion durable des bassins, devraient être explorées pour garder un débit durable, a-t-il ajouté.

M. Barak compte sur le nouveau gouvernement d'unité nationale afghan pour pousser à des accords sur la gestion du cours d'eau avec les Ouzbeks. «Sans cela», dit-il, «il continuera à détruire de vastes étendues de terres et des milliers d'autres personnes seront déplacées.»

Sur la berge du fleuve, trois jeunes garçons scolarisés à l'école Arigh Ayagh regardent des adultes qui débattent des actions à mener pour sauver leur école temporaire. Que feront-ils si leur nouvelle école disparaît, leur demande-t-on. Ils haussent les épaules.

Il faut peut-être s'attendre à ce que d'autres personnes soient victimes de l'accaparement de terres le plus étrange du monde.

Source : www.irinnews.org

Joe Dyke/IRIN

Il ne reste que quelques ruines de l'école Arigh Ayagh, dans le nord de l'Afghanistan.

Purge du responsable chinois d'une agence de manipulation et d'ingérence

Matthew Robertson
Époque Times

Une blague à caractère politique circule en Chine dernièrement : après l'arrestation de Zhou Yongkang (l'ex-chef de la sécurité intérieure), le bureau anticorruption a demandé à Xi Jinping (le dirigeant chinois) : «Qui devrait être notre prochaine cible?» Xi Jinping a répondu : «Hmm, vous devriez d'abord vous concentrer sur la planification.» C'est ainsi qu'ils ont arrêté Ling Jihua (*jihua* signifie «planification» ou «plan», en mandarin).

Cette blague explique au moins qu'il n'y a pas de consensus sur les raisons pour lesquelles Xi Jiping a fait arrêter Ling Jihua, auparavant un proche conseiller de l'ex-dirigeant Hu Jintao. Il fait peu de doute que sa famille avait de nombreux intérêts (ce qui dans le contexte chinois signifie qu'elle est extrêmement corrompue) dans la province du Shanxi, riche en charbon, et qu'ultimement il était un allié de Hu Jintao et non de Xi Jinping. Toutefois, ce ne sont pas toutes les familles corrompues qui subissent la foudre du Parti communiste chinois, ainsi le geste a surpris plusieurs observateurs de la politique chinoise.

Bien que Ling Jihua ne soit pas associé à la faction de Jiang Zemin, largement ciblée par la campagne anticorruption, peu vont s'insurger contre sa destitution en connaissant l'organisation qu'il dirigeait : le Département du Front uni.

Lintao Zhang/Getty Images

Ling Jihua, responsable du Département du Front uni, est un autre haut responsable victime de la purge en Chine.

«Trois joyaux»

L'agence au nom maladroit fait avancer les intérêts fondamentaux du Parti communiste chinois (PCC) depuis le temps de la guerre civile contre le Parti nationaliste (Kuomintang), que le PCC a remporté en 1949. À l'époque, le Département du Front uni était considéré comme un des «trois joyaux» du PCC (les deux autres étant le dirigeant du Parti et la «ligne de la masse», ce qui signifie en gros apprendre à reconnaître les besoins des «masses»).

Il n'y a pas d'équivalent occidental au Front uni, autant conceptuellement qu'institutionnellement. En tant que bureaucratie, il ne fait pas partie du gouvernement. Il s'agit plutôt d'un organe politique administré par le Parti qui se rapporte directement au Comité central du PCC. Il a toujours été dirigé par un haut responsable du Parti.

La propagande, l'agitation, la guerre psychologique, la composition d'alliances, l'isolation des ennemis et la lutte politique font partie de ses tactiques pour faire avancer les intérêts du régime. Son rôle s'étend autant à domicile qu'à l'étranger.

À l'extérieur de la Chine, les activités du Front uni ont une portée impressionnante. À Taiwan, elles tentent de manipuler les élections par la cooptation des politiciens et en forgeant des alliances avec le Parti nationaliste, lequel dirige le pays.

À Hong Kong, des agents du réseau du Front uni s'habillent comme des pratiquants du Falun Gong, une discipline spirituelle persécutée en Chine, et distribuent de la propagande contre le groupe afin de ternir la réputation de «l'ennemi».

Une des explications les plus simples de l'idéologie du Front uni se trouve dans le titre d'un des livres les plus exhaustifs sur le sujet, *Enemies and Friends* (ennemis et amis) de Lyman Van Slyke. Le Front uni cherche à forger des coalitions qui sont alignées avec les intérêts du Parti communiste et à isoler et attaquer ceux qui y sont opposés.

Des recherches poussées sur ses activités ont été réalisées par la World Organization to Investigate the Persecution of Falun Gong (WOIPFG). Le Front uni organise des séminaires de formation et des camps d'été pour les dirigeants des communautés chinoises à l'étranger; il établit ou infiltre les «associations amicales»; il prend contrôle ou influence les célébrations chinoises à l'étranger; il place ou censure des articles dans les médias chinois étrangers; il influence les écoles de langue chinoise outre-mer, etc.

Désinformation populaire orchestrée

Une tactique représentative du Front uni a été employée en 2001 contre le Falun Gong, alors que les missions diplomatiques chinoises ont demandé secrètement à 50 organisations chinoises au Canada d'écrire des lettres au premier ministre pour lui demander de restreindre les activités des pratiquants du Falun Gong. Les responsables occidentaux, peu familiers avec cet exercice de désinformation populaire orchestrée, ont peut-être eu l'impression que la communauté chinoise était de son plein gré opposée au Falun Gong.

«Après que Ling Jihua est entré en poste, la persécution des pratiquants de Falun Gong à l'étranger a en effet augmenté – il y a eu plus de cas», a indiqué à New Tang Dynasty Television Wang Zhiyuan, un porte-parole de la WOIPFG.

Le livre *Ces espions venus d'ailleurs*, écrit par deux spécialistes canadiens du domaine du renseignement, affirme que le Département du Front uni «est chargé de plusieurs tâches d'envergure à l'étranger : la propagande, le contrôle des groupes d'étudiants chinois, le recrutement de sources dans la diaspora chinoise et d'étrangers sympathiques à la Chine, et les opérations clandestines à long terme.»

Le département joue également un rôle de soutien pour des organisations comme la China Association for International Friendly Contact (association chinoise pour les échanges internationaux amicaux), un atout de l'appareil de renseignement militaire chinois qui vise à rejoindre les responsables militaires étrangers retraités.

En Chine, le Front uni a également un rôle important : il est responsable d'interagir avec les soi-disant huit partis démocratiques qui font partie de la Conférence consultative politique du peuple chinois, un organe consultatif symbolique du Parti communiste qui est supposé démontrer la légitimité populaire du régime. Le Front uni doit également jouer un rôle dans la gestion des minorités ethniques.

Cette combinaison génère des scènes cocasses chaque année à Pékin lors des rencontres du Parti, alors que les représentants officiels des groupes minoritaires arrivent vêtus de leurs plus beaux costumes ethniques. Le Parti tente de démontrer son caractère inclusif, alors que Tibétains et Ouïghours dans leurs régions voient leurs traditions ethniques et religieuses sévèrement réprimées.

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 **189 300 000** 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].

Premier commentaire

QU'EST-CE QUE LE PARTI COMMUNISTE?

Introduction

Une dizaine d'années après l'effondrement de l'ex-Union soviétique et des régimes communistes de l'Europe de l'Est, le mouvement communiste international est aujourd'hui rejeté dans le monde entier, et la fin du Parti communiste chinois (PCC) n'est qu'une question de temps.

Néanmoins, avant son effondrement total, le PCC essaie de lier son destin à la nation chinoise et ses 5000 ans de civilisation. C'est un désastre pour le peuple chinois. Comment considérer le PCC? Comment passer à une société sans PCC? Comment transmettre l'héritage chinois? Ce sont les grandes questions auxquelles le peuple chinois est à présent confronté. Aujourd'hui, *Époque Times* publie une série d'éditoriaux spéciaux : Neuf commentaires sur le Parti communiste. Avant que le couvercle ne se referme sur le cercueil du PCC, nous souhaitons prononcer un jugement définitif sur lui et sur le mouvement communiste international qui, pendant plus d'un siècle, a été un fléau pour l'humanité.

Pendant plus de 80 ans, tout ce que le PCC a touché a toujours été accompagné par les mensonges, les guerres, la famine, la tyrannie, les massacres et la terreur. Les croyances et les valeurs traditionnelles ont été violemment détruites. Les concepts éthiques et les structures sociales originels ont été désagrégés de force. L'empathie, l'amour et l'harmonie entre les gens ont été transformés en lutte et en haine. La vénération et le respect du ciel et de la terre ont été remplacés par l'arrogant désir de lutter contre le ciel et la terre. Il en a résulté un effondrement total des systèmes social, moral et écologique de la société et une crise profonde pour le peuple chinois et, en vérité, pour toute l'humanité. Toutes ces calamités se sont produites suite aux manœuvres, à l'organisation et au contrôle délibérés du PCC.

Comme le dit un célèbre poème chinois de la dynastie Song : «Que faire, impuissant, à la vue des fleurs qui se fanent?» La fin du régime communiste est proche, il est aux abois et ses jours sont comptés. Avant sa disparition totale, nous pensons que le temps est venu de faire une réflexion rétrospective afin de mettre à nu tous les aspects de cette organisation sectaire, la plus grande et la plus malveillante de l'histoire. Nous espérons que ceux qui sont encore trompés par ce régime pourront voir clairement sa nature, purger leur esprit de son poison, se dégager de son contrôle pervers, se libérer du joug de la terreur et abandonner toute illusion à son propos.

Le règne du PCC est la page la plus sombre et la plus ridicule de l'histoire de la Chine. Dans la liste interminable de ses crimes, les plus vils pourraient être sa persécution du Falun Gong. En s'attaquant à «Authenticité, Bienveillance, Tolérance», le communisme chinois a lui-même enfoncé le dernier clou à son cercueil. *Époque Times* croit qu'en comprenant la véritable histoire du PCC, nous pourrons empêcher que de telles tragédies se reproduisent. En même temps, nous espérons que chacun d'entre nous réfléchira sur lui-même et examinera si notre lâcheté et nos compromis nous ont rendus complices dans nombre de tragédies qui auraient pu être évitées.

Préambule

Pendant plus de 5000 ans, le peuple chinois a créé, sur la terre nourrie par le fleuve Jaune et le fleuve Yangtsé, une civilisation éblouissante. Durant cette longue période de l'histoire, des dynasties sont nées et se sont éteintes, la culture chinoise a prospéré et décliné. De grandes et émouvantes péripéties se sont succédé sur la scène historique de la Chine.

L'an 1840 ouvre, selon la plupart des historiens, le début de l'ère de la Chine contemporaine, le début de son voyage de la tradition vers la modernité. La civilisation chinoise a dû faire face à quatre épisodes majeurs de défis et de réponses. Les trois premiers comprennent l'invasion de Pékin par une force alliée anglo-française au début des années 1860, la guerre sino-japonaise en 1894 (aussi appelée la «Guerre Jiawu») et la guerre russo-japonaise dans le nord-est de la Chine en 1906. La Chine a répondu à ces trois défis par un mouvement d'occidentalisation : importation de biens et d'armes modernes, transformations institutionnelles à travers le mouvement de Réforme de 1898[1], tentative à la fin de la dynastie Qing d'instaurer un régime constitutionnel, puis enfin la Révolution Xinhai (ou Révolution Hsinhai) de 1911[2].

À la fin de la Première Guerre mondiale, la Chine, bien que sortie victorieuse, ne faisait pas partie des grandes puissances. Beaucoup de Chinois voyaient comme des échecs les réponses de leur pays à ces trois grands défis. Le mouvement du 4 mai[3] allait mener à la quatrième tentative de répondre aux défis précédents, aboutissant à l'occidentalisation complète de la culture chinoise à travers le mouvement communiste et sa révolution radicale.

Cet article traite de l'issue du dernier épisode, à savoir le mouvement communiste et le Parti communiste. Examinons de près le résultat de ce que la Chine a choisi, ou peut-être devrait-on dire, ce qui lui a été imposé. Plus de 160 ans sont passés, près de 100 millions de personnes sont décédées de mort non naturelle et presque tout de la culture et de la civilisation traditionnelles chinoises a été détruit.

1. La Réforme des cent jours fut une réforme de 103 jours, du 11 juin au 21 septembre 1898. L'empereur Guangxu, de la dynastie Qing (1875-1908), ordonna une série de réformes visant à opérer de profonds changements institutionnels et sociaux. L'opposition à la réforme fut intense parmi l'élite conservatrice régnante. Soutenue par les ultraconservateurs et avec le soutien tacite de l'opportuniste politique Yuan Shikai, l'impératrice Dowager Cixi manigança un coup d'État le 21 septembre 1898, forçant le jeune réformateur Guangxu à se retirer. Cixi prit le pouvoir en tant que régente. La Réforme des cent jours se termina par la dissolution des nouveaux édits et l'exécution de six des principaux défenseurs de la réforme.

2. La Révolution Xinhai (ou Révolution Hsinhai), nommée pour l'année chinoise de Xinhai (1911), fut le renversement (10 octobre 1911, 12 février 1912) du règne de la dynastie Qing chinoise et la création de la République de Chine.

3. Le mouvement du 4 mai fut le premier mouvement de masse dans l'histoire moderne chinoise, et débuta le 4 mai 1919.

NOUVELLE SÉRIE :

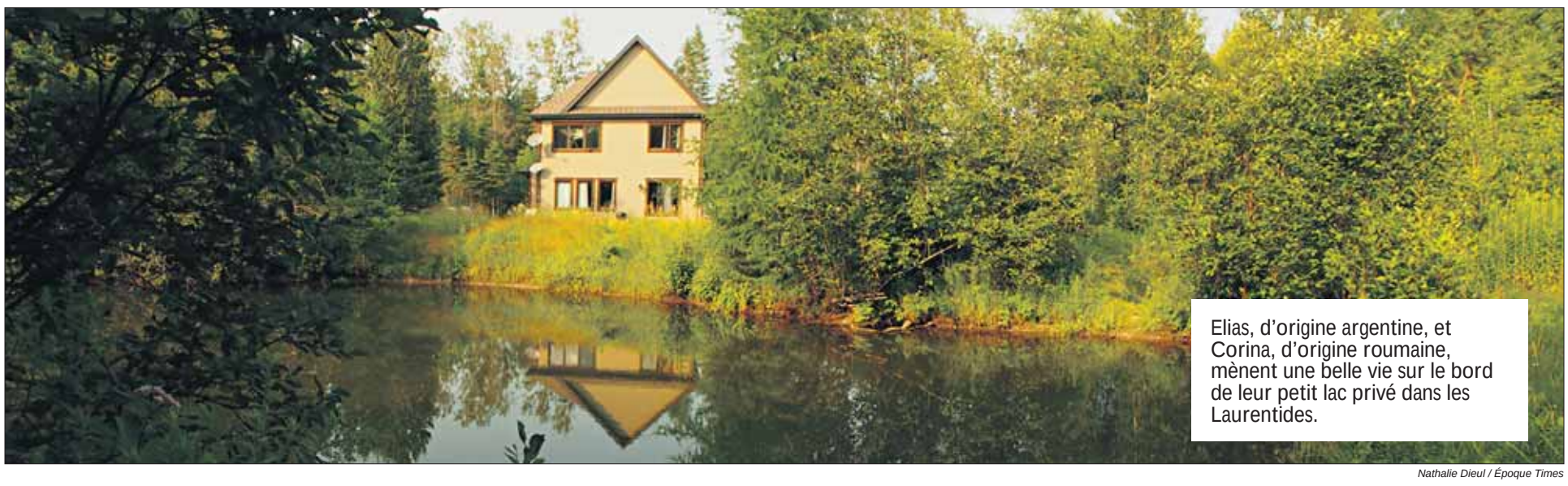
Nous avons tous besoin d'un toit sur la tête, encore plus ici au Québec que sous des climats plus cléments. Il est possible de se loger, tout simplement, en se résignant à vivre là même si ce n'est pas le lieu que l'on aurait choisi pour vivre. Cependant, il est aussi possible de rêver à son lieu de vie idéal et, peut-être, le trouver un jour. Pour réaliser cette série, *Époque Times* a été à la chasse aux gens heureux : ceux qui ont trouvé leur lieu de vie idéal. Il existe autant de chez-nous rêvés que de personnes différentes : de la maison de bord de lac au condo urbain, en passant par la luxueuse maison de banlieue et la maison de campagne faite de ses propres mains, unique au monde…

Les gens croient que Paul et Rebecca, un couple d'immigrants taïwanais, sont très riches quand ils voient la maison qu'ils habitent avec leurs enfants. Dans cet article, vous découvrirez la manière étonnante et intelligente qu'a utilisée Paul pour mettre de côté l'argent nécessaire au dépôt pour la réservation de sa maison neuve.

Nathalie Dieul / Époque Times

Sylvie et Éric ont construit eux-mêmes une maison qui sort de l'ordinaire sur un grand terrain en Estrie. La seule électricité qu'ils utilisent provient de leurs panneaux solaires.

Nathalie Dieul / Époque Times



Elias, d'origine argentine, et Corina, d'origine roumaine, mènent une belle vie sur le bord de leur petit lac privé dans les Laurentides.

Nathalie Dieul / Époque Times

Nathalie Dieul
Époque Times

Toutes les personnes interviewées dans la série «Bienvenue chez nous!» ont en commun une chose : elles sont heureuses d'habiter là où elles vivent. Peu importe le type d'habitat, du mode de vie et de l'atmosphère qui règne chez eux : leur bonheur est contagieux et inspirant. Elles nous racontent ici leur histoire, leur chemin jusqu'à cet habitat idéal, les caractéristiques de leur chez-soi et parfois leurs rêves futurs. Ce n'est pas parce que l'on a trouvé son habitation parfaite qu'il est interdit de continuer à rêver à un autre habitat. Par exemple, il est courant que les parents possédant une grande maison pensent déjà à déménager dans une habitation plus petite le jour où leurs enfants seront indépendants; peu importe, du moment que, pour l'instant, celle-ci correspond en tous points à leurs besoins.

« Ça doit être très difficile de trouver des gens correspondant à ces critères… », m'a-t-on dit alors que je venais de commencer les entrevues pour réaliser cette série. Hé non! Au contraire, loin d'être difficile, il est relativement facile de trouver ces personnes heureuses. Tant mieux, c'est une bonne nouvelle : elles ne sont pas si rares! Par mon réseau de connaissances et par le bouche-à-oreille, j'ai été mise en contact avec tous ces gens. Il suffit parfois d'en parler à une personne que je viens de rencontrer pour qu'elle me donne immédiatement un nom et un numéro de téléphone. Il ne reste qu'à vérifier si elle correspond bien aux critères (surtout le critère nº 1 : qu'elle est heureuse à 100 %) et si elle accepte l'entrevue ainsi que la prise de photos.

Cependant, il a fallu parfois que je refuse certaines propositions pour avoir une plus grande variété de personnes et d'habitats. De cette manière, la série reflète mieux la diversité multiculturelle qu'offre le Québec.

Notre lieu de vie fait partie de ce que nous avons de plus intime, de plus privé. Je remercie donc chaleureusement tous ces gens de m'avoir accueillie dans leur nid et de m'avoir raconté leur histoire de manière à pouvoir la partager avec nos lecteurs.

Voici un avant-goût de cette série. Chaque habitat fait l'objet d'un article différent, et nous en publierons un dans chaque édition.

L'appartement que Kathia a acheté il y a 28 ans sur le Plateau Mont-Royal possède un avantage de taille, une belle petite cour intime.

Nathalie Dieul / Époque Times

Vous aussi vous avez trouvé votre habitat idéal, et vous aimeriez faire partie de cette série? N'hésitez pas à m'écrire : nathalie.dieul@epochtimes.com

Art et culture

Le spectacle céleste revient à Montréal

Pendant 5000 ans, une culture divine a prospéré sur la terre de Chine. Ce trésor de l'humanité a bien failli se perdre, mais grâce à ses musiques et à ses danses époustouflantes, *Shen Yun* fait revivre cette magnifique culture.

Sonia Rouleau
Époque Times

© 2014 Shen Yun Performing Arts

La tournée nord-américaine 2015 de Shen Yun Performing Arts a fait son entrée en sol canadien à la fin du mois de décembre. C'est à Montréal que la troupe de danseurs émérites et l'orchestre unique de Shen Yun fascineront quelques milliers de spectateurs pendant cinq jours du 7 au 11 janvier. À travers des tableaux uniques, diverses chorégraphies et sonorités ethniques chinoises, des airs impériaux exceptionnels, l'héritage de 5000 ans de développement de traditions culturelles les plus pures sera dépeint pour l'émerveillement du public montréalais. Les traditions de beauté de l'Empire Céleste – nom qui désignait la Chine à une époque lointaine – sont certes l'inspiration profonde de ce spectacle.

À la sortie d'une des représentations de la tournée 2014 à la Place des Arts, empreint d'admiration, le peintre classique et directeur fondateur de l'Atelier des compagnons de Leonard de Vinci, Richard Dorais – qui œuvre aussi au sein de l'École académique de peinture de tradition optique – décrivait le spectacle *Shen Yun* comme «[…] un tableau vivant avec la lumière, la couleur et les effets spéciaux».

Avec un tout nouveau spectacle chaque année, la compagnie nous propose une panoplie de nouveaux tableaux dépeignant les traditions perdues de l'Ancien Monde. Elle nous fera encore une fois entrer dans les mondes légendaires des héros qui nous ont été présentés dans les mythes et histoires de l'Orient lointain.

Revival oriental

Shen Yun est issu du désir de faire revivre les arts traditionnels chinois anciens détruits par le régime communiste de la nouvelle Chine. Les costumes, les chorégraphies ainsi que la musique nous amènent beaucoup plus qu'un écho du passé. En effet, chaque élément qui compose le spectacle est l'aboutissement de longues recherches, il en émerge des principes s'accordant aux méthodes de transmission artistique d'époque, alors que les artistes devaient se conformer à des règles morales strictes et à des standards de haut niveau.

Pour l'amant du classicisme Richard Dorais, le spectacle *Shen Yun* «[…] nous ramène dans les grandes traditions des peintres de différentes époques, comme la Renaissance […]».

L'académie des arts Fei Tian a été fondée par des artistes ressortissants chinois, des danseurs, chorégraphes et autres, qui ont senti le désir d'aider à ranimer la flamme classique chez les nouvelles générations d'artistes. Les danseurs et les musiciens travaillent à parfaire leur formation dans cette école sous les conseils de grands artistes férus de classicisme, de rectitude et d'authenticité traditionnelle.

© 2014 Shen Yun Performing Arts

L'orchestre de Shen Yun associe l'esprit, la beauté et la spécificité des instruments de musique chinois avec la précision, la puissance et la grandeur d'un orchestre symphonique occidental. Le résultat de cette rencontre : deux grandes traditions donnant naissance à des sonorités originales.

Force gracieuse

Selon Gu Yun, professeur de danse de la troupe internationale basée à New York, les techniques liées aux arts martiaux ont été transmises de façon extraordinaire dans la culture traditionnelle. À une époque, le martial et le civil étant interconnectés, des techniques de frappe et de saut utilisées sur les champs de bataille étaient transmises de génération en génération et sont devenues de moins en moins utilisées pour la guerre. Avec le temps, le côté plus artistique a pris plus d'importance alors que ces techniques ont continué d'être présentées à la cour impériale. C'est ainsi que ces techniques athlétiques ont été intégrées à part entière à la danse traditionnelle chinoise.

Différemment au théâtre où les acteurs utilisent les mots pour nous faire voyager dans l'imaginaire, les danseurs de *Shen Yun* nous transportent sans contredit à travers toutes sortes d'émotions et d'époques par leurs mouvements précis et gracieux. Les techniques athlétiques uniques, la grâce et la posture expressives des danseurs de la troupe sont les outils dont ils disposent pour communiquer les émotions. De cette façon, les artistes guident le public à travers les histoires et les traditions des 5000 ans de la Chine traditionnelle.

Harmonie sublime

Le support de la musique présentée en direct devant la scène est foudroyant. L'impact de l'orchestre est inestimable. Le concept provient du désir d'harmoniser l'Occident et l'Orient. Tous les instruments classiques des orchestres occidentaux sont présents et supportent les sons uniques des instruments orientaux tels que l'erhu (instrument ayant deux cordes, ressemblant à un violon et à un banjo, que l'on joue avec un archet), le pipa (instrument ressemblant au luth, qui a quatre à cinq cordes que l'on pince pour les faire résonner), différentes flûtes traditionnelles et bien d'autres.

Les compositeurs ont été formés autant dans le domaine des arts classiques traditionnels chinois que dans le domaine des arts traditionnels classiques occidentaux. Leur connaissance approfondie des instruments et des méthodes musicales orientales et occidentales permet le parfait mélange des deux traditions. Comme l'explique la compositrice d'origine chinoise, Mme Jing Xia, «Ces deux systèmes musicaux sont excellents. C'est comme pour la cuisine, vous pouvez avoir de très bons ingrédients mais, si vous ne saisissez pas bien les caractéristiques et les spécificités des ingrédients, vous allez simplement faire sauter ces ingrédients au hasard et aurez un résultat insipide.»

Plusieurs ont essayé sans succès de mettre en œuvre ces deux types de systèmes musicaux ensemble sur scène. La difficulté réside, entre autres, dans le fait que les instruments traditionnels chinois n'utilisent pas les mêmes bases sonores ni les mêmes tonalités que les instruments occidentaux. Malgré tout, les musiques créées spécialement pour les chorégraphies et les artistes de *Shen Yun* réussissent cet exploit à merveille pour le plus grand plaisir des auditoires internationaux. Les décors sonores des mélodies traditionnelles chinoises sont interprétés par les instruments occidentaux qui supportent avec grandeur les émotions transmises par les danseurs à travers les tableaux successifs. Les instruments orientaux nous transportent immédiatement dans notre imaginaire émotionnel aux différentes époques, dans les différentes régions et parmi les univers légendaires du spectacle.

Shen Yun *sera présenté à la Place des Arts de Montréal du 7 au 11 janvier et au Grand Théâtre de Québec les 13 et 14 janvier 2015. Pour en savoir davantage sur* Shen Yun, *consultez le site Internet :* fr.shenyun.com. *Shen Yun Performing Arts est basée à New York et comprend quatre troupes présentant des spectacles simultanément partout dans le monde.*

Époque Times *considère Shen Yun comme l'évènement le plus important de notre temps. Nous assurons fièrement la couverture médiatique des spectacles en présentant les commentaires des membres de l'assistance autour du monde depuis la création de* Shen Yun *en 2006.*

Shen Yun : le triomphe de la culture traditionnelle chinoise de passage à Ottawa

Époque Times

Troisième ville faisant partie de la tournée canadienne de la célèbre compagnie de danse basée à New York, Shen Yun Performing Arts, Ottawa est aussi la dernière étape avant son passage au Québec. Les quatre spectacles donnés au Centre National des Arts du 2 au 4 janvier 2015 ont permis au public de la capitale de se plonger dans la culture traditionnelle chinoise.

M. David Kilgour, ancien membre du Parlement, sélectionné pour le prix Nobel de la Paix, auteur reconnu et activiste primé des droits de l'homme, compte parmi les inconditionnels de Shen Yun dont il a vu tous les spectacles depuis 8 ou 9 ans. La compagnie reconnue internationalement produit en effet un tout nouveau programme chaque année.

«Je pense que le spectacle de Shen Yun Performing Arts de cette année est encore meilleur que celui de l'année dernière. Il y avait plus d'histoires, les couleurs m'ont paru encore plus brillantes, les danseurs, les chanteurs, tout l'ensemble m'a paru encore meilleur», s'est exclamé avec enthousiasme celui qui effectue des recherches sur la Chine depuis sept ans.

M. Kilgour a particulièrement apprécié les belles valeurs telles que l'authenticité, la compassion et la tolérance dans le spectacle. Ces valeurs pourtant traditionnelles sont interdites par un gouvernement chinois tellement corrompu que David Kilgour pense qu'il va tomber rapidement. «Je crois que les valeurs du bien vont prévaloir sur celles du mal. […] Je suis fier de recommander à tout un chacun d'aller voir le spectacle [*Shen Yun*] de cette année.»

Une autre spectatrice, l'ancienne danseuse Susan Nault, a trouvé le spectacle tout simplement incroyable. «Tous les danseurs ont une grande présence sur scène. Leur technique est impeccable. Je ne pouvais pratiquement pas dire quand ils atterrissaient sur scène après leurs sauts!»

De son côté, Robert Stearns, directeur d'une école privée à Ulan-Bator en Mongolie, a particulièrement apprécié le côté authentique des tableaux ethniques tels que celui sur la Mongolie ou celui du Tibet, qui ressemblent bien à ce qu'il a pu voir sur place. Il a aussi été particulièrement intéressé par les histoires tirées des anciens contes et légendes chinois, par exemple *Capter des flèches avec des bateaux de paille*. «J'ai déjà lu cette histoire, donc ça m'a paru très authentique.»

Quant à la députée du NPD Ellen Brosseau, originaire de la région de Montréal, elle voulait absolument voir *Shen Yun* depuis plusieurs années. La jeune députée a assisté à la représentation du 2 janvier en famille. «C'était tout simplement extraordinaire. J'étais époustouflée», a-t-elle confié à la sortie du théâtre. Dans un monde où il est de plus en plus difficile de contenter un adolescent, Mme Brosseau a constaté que même son fils de 14 ans a adoré le spectacle. «Il était assis, la bouche grande ouverte, pendant tout le spectacle. C'était vraiment formidable de le voir ainsi!»

Evan Ning

«Je pense que le spectacle de Shen Yun Performing Arts de cette année est encore meilleur que celui de l'année dernière. »

– M. David Kilgour

© 2014 Shen Yun Performing Arts

La naissance d'un village éphémère

NATHALIE DIEUL
Époque Times

Sainte-Anne-de-la-Pérade est connue internationalement comme étant la capitale mondiale de la pêche au poulamon, un petit poisson de la famille de la morue, aussi appelé «petit poisson des chenaux». Le village est situé en Mauricie, entre Trois-Rivières et Québec, à environ deux heures de route de Montréal.

Le village sur la glace, avec ses 500 chalets chauffés, est ouvert de la fin décembre au 15 février 2015.

Chaque année, à la fin décembre, un village pittoresque en entier naît sur la glace de la rivière Sainte-Anne, à Sainte-Anne-de-la-Pérade, pour une saison de pêche hivernale qui va durer moins de deux mois. Toutefois, quelle est la logistique derrière ces jolies cabanes sur la glace?

Locataire du lit de la rivière!

Tout commence par une entente entre le gouvernement provincial et l'Association des pourvoyeurs de pêche aux petits poissons des chenaux : ces derniers sont les locataires du lit de la rivière pendant l'hiver. Locataires de lit de la rivière? Ça, c'est spécial! Cela signifie tout simplement que l'association est responsable de toute l'organisation et de la coordination de la pêche sur la rivière Sainte-Anne.

Préparatifs avant la saison

Bien avant que la glace ne se forme, les pourvoyeurs font toutes sortes de travaux de préparation et de réparation sur les chalets. Évidemment, une maisonnette qui se fait transporter deux fois par an, qui passe une partie de l'hiver sur la glace, avec de l'eau sur les planchers pendant toute la saison, cela demande un certain entretien qui doit se faire chaque année sans faute. La plupart des pourvoyeurs ont un autre emploi pendant l'été; alors, les soirs, les fins de semaine, tout au long de l'année, ils prennent soin des cabanes de pêche qu'ils offrent à la location. Il faut repeindre les planchers, l'extérieur, les poêles à bois, refaire les toitures, remplacer les fenêtres qui fissurent pendant le transport, réparer les portes pour qu'elles ferment bien, etc.

La glace

Une fois que les chalets sont prêts, il reste à patienter pour qu'il fasse assez froid, de manière à ce qu'une petite glace naturelle se forme sur la rivière Sainte-Anne. Après deux ou trois nuits de froid, la rivière gèle d'elle-même, généralement entre la mi-décembre et le temps des fêtes. Le plus tôt possible est l'idéal pour laisser le temps aux pourvoyeurs d'installer le village plus tranquillement, mais parfois tout doit se faire à la dernière minute. «Ensuite, les pourvoyeurs vont arroser par-dessus la glace pour la faire épaissir rapidement», raconte Isabelle Durette, directrice générale de l'Association des pourvoyeurs de la rivière Sainte-Anne.

Chaque pourvoyeur dispose d'un territoire cadastré bien délimité, comme sur la terre, et on lui confie toujours le même emplacement. Chacun est donc responsable d'épaissir la glace sur son territoire et de faire des tests pour vérifier son épaisseur. «À partir du moment où on a six ou sept pouces de glace, on peut commencer à installer les poteaux et les fils électriques. Ensuite, quand on arrive à une dizaine de pouces, on peut commencer à transporter les petits chalets», continue la spécialiste.

Installation du village

Avant d'apporter les maisonnettes, il faut faire le trou pour pêcher, en retirant de gros blocs de glace. Il faut bien vider le frasil du trou, cette espèce de *slush* qui circule sous la glace. Une fois le trou bien nettoyé, le pourvoyeur installe dans chaque coin les cubes de glace qu'il a sortis pour poser le chalet dessus. Les petites habitations sont apportées par des tracteurs. Ensuite, il reste à «renchausser» les côtés de la maisonnette, c'est-à-dire pousser de la neige pour bien bloquer l'espace entre la glace et la cabane, de manière à s'assurer que l'air ne passe pas sous le chalet. Alors on est prêt à pêcher!

Derniers détails

Il ne faut toutefois pas oublier que, pour avoir un village opérationnel qui reçoit autant de visiteurs, il faut quand même ajouter quelques infrastructures telles que des toilettes sur la glace. Celles-ci doivent être pompées régulièrement : «Non, ça ne va pas dans la rivière!», assure en riant Mme Durette, tout en précisant que cette question leur est posée à l'occasion. Il est également indispensable de prévoir un système de collecte des poubelles.

Le travail invisible

En plus de tout ce que l'on devine aisément – il faut faire le ménage des chalets entre chaque location par exemple – les pourvoyeurs effectuent beaucoup de travail dans l'invisible tout au long de la saison. Il faut par exemple souvent changer les lignes à pêche au cours de la saison, parce qu'elles deviennent pleines de nœuds, changer les hameçons qui sont cassés, remplir les cabanes de bois de chauffage deux fois par jour, laver les guenilles qui servent à se laver les mains. Les appâts – du foie de porc – arrivent en vrac et il faut tout ensacher individuellement.

Et, surtout, quand il y a beaucoup de frasil, les pourvoyeurs travaillent très dur physiquement pour le retirer manuellement : il n'existe pas encore de système automatique pour déboucher les trous. La quantité de frasil dépend de la température; certaines années, il y en a plus que d'autres, et les pourvoyeurs doivent travailler plus fort.

Association des pourvoyeurs de pêche aux petits poissons des chenaux

Après avoir arrosé la glace pour l'épaissir, les pourvoyeurs installent les poteaux qui vont permettre d'électrifier tout le village. En arrière-plan, les chalets attendent leur tour pour être transportés sur la glace.

Nathalie Dieul / Époque Times

Une fois que la glace est assez épaisse, il faut faire le ou les trous et bien retirer le frasil, cette espèce de *slush* qui circule sous la glace. Les gros blocs de glace retirés sont installés aux quatre coins et servent de soutien au chalet.

Association des pourvoyeurs de pêche aux petits poissons des chenaux

La dernière étape avant de pouvoir pêcher dans le confort d'un chalet chauffé est de pousser la neige pour bien bloquer l'espace entre la glace et la cabane, pour s'assurer que l'air ne passe pas dessous.

Le poulamon atlantique ou petit poisson des chenaux

NATHALIE DIEUL
Époque Times

«Le poulamon, c'est une des plus petites espèces de morue. C'est un poisson qui vient pondre dans notre rivière. Il n'est pas ici en été. Il habite normalement à la hauteur de l'Isle-aux-Grues, un peu à l'est de la ville de Québec. Il vit en eau saumâtre, c'est une eau qui est mi-salée, mi-douce. Il revient, un peu comme le saumon le fait, toujours dans sa même rivière, pour se reproduire, ensuite il repart», résume Isabelle Durette, directrice générale de l'Association des pourvoyeurs de la rivière Sainte-Anne.

L'arrivée du poulamon atlantique dans la rivière qui traverse le village de Sainte-Anne-de-la-Pérade se fait tranquillement à partir de la mi-décembre, mais personne n'a le droit de le pêcher avant le 26 décembre. Ce qui fait que, lorsque le village sur la glace ouvre ses portes aux amateurs de pêche, il y a déjà du poisson dans la rivière. Les jours passant, ces petites morues arrivent de plus en plus nombreuses. C'est pendant tout le mois de janvier et la première semaine de février qu'il y en a le plus. Ensuite, plus on avance dans le mois de février, plus le nombre de poissons diminue peu à peu. Cependant, même si on vient pêcher à la mi-février, on est sûr d'en attraper quand même.

«Souvent, on voit arriver les plus gros au début. Ensuite, en février c'est un deuxième groupe de poissons, les plus petits. Ils se sont perdus en chemin!», plaisante la spécialiste du poulamon, en riant. La taille moyenne d'un poulamon est de 15 à 20 cm, ce poisson pouvant atteindre jusqu'à 45 cm de long.

Ils seraient 600 millions

Les petits poissons des chenaux viennent en nombre tellement impressionnant que, selon les derniers chiffres dont dispose l'Association des pourvoyeurs, ils seraient 600 millions à venir se reproduire dans la rivière Sainte-Anne! De quoi garantir à tous les pêcheurs des prises nombreuses. «On ne donne jamais de gros chiffres parce qu'on ne veut pas que le client soit déçu. Normalement, on parle d'une centaine de poissons pour quatre personnes [dans une journée de pêche]. Cependant, dans les faits, au mois de janvier, si ce sont des pêcheurs sérieux, ils vont en attraper plus que ça, c'est sûr sûr sûr», soutient Mme Durette.

Mais alors, s'il est possible de pêcher autant de poissons, multipliés par 500 chalets, ne risque-t-on pas l'extinction de l'espèce? «Ce qu'on attrape, ce sont des grosses quantités, on attrape de 4 à 5 millions de poissons, mais c'est un peu moins de 1 % du nombre estimé de poulamons qui viennent frayer dans la rivière Sainte-Anne», rassure la directrice générale.

Manger le poulamon

Les pêcheurs ont le choix : soit manger les poulamons pêchés et en rapporter chez eux, soit les laisser sur la glace à l'extérieur du chalet. Les pourvoyeurs les récupèrent pour les vendre, et tout ce qui reste est donné à Moisson Mauricie, la banque alimentaire de la région de Trois-Rivières, de manière à ce que rien ne se perde. Curieusement, de nombreuses personnes aiment aller à Sainte-Anne-de-la-Pérade uniquement pour le plaisir de pêcher entre amis ou en famille, mais pas pour cuisiner leur propre pêche.

Lorsque je demande à Isabelle Durette si elle mange souvent des petits poissons des chenaux pendant la saison, elle avoue : «Régulièrement, non, parce que c'est quand même du travail à arranger, mais j'aime bien parce que ça a un petit goût doux, un peu, je ne dirais pas de noisette, c'est dur à dire… Il faut l'assaisonner si on aime les poissons plus forts, mais c'est un beau petit poisson à chair blanche et c'est très bon.»

Si vous désirez manger du poulamon là où on sait très bien le préparer, Mme Durette conseille sans hésiter un seul endroit à Sainte-Anne-de-la-Pérade : le restaurant Les Boissons du Roy [www.boissonsduroy.com]. Là, il est très bien préparé, sans la peau, sur une plaque ou dans une poêle, cuit dans le beurre. La directrice de l'Association des pourvoyeurs préfère nettement cette façon de cuire le poisson, «parce que frit, ça ne cuit pas de manière égale. C'est toujours mieux de le tester à un endroit où c'est bon, parce que les gens qui ont commencé par le manger frit et que ça a été plus ou moins bien préparé, ils vont dire qu'ils n'aiment pas ça».

Sachez que le goût du poisson est à son meilleur en début de saison, avant qu'il ne fraye. On peut même manger les œufs du poisson, qui ressemblent à du caviar et qui peuvent se faire cuire dans une omelette.

«La clientèle asiatique a des recettes que nous ne connaissons pas. On a déjà eu un chef cuisinier qui faisait des recettes à l'aigre-douce, toutes sortes d'assaisonnement Sechuan», se souvient la directrice de l'Association des pourvoyeurs. La plupart des familles qui veulent cuisiner le poisson sur le poêle à bois apportent leur chaudron pour faire une soupe au poulamon. Mme Durette avoue, en riant, qu'elle n'a pas encore été invitée à y goûter. Alors, avis aux bons cuisiniers : allez chercher Isabelle Durette dans son bureau situé dans le centre thématique sur le poulamon, elle se fera un plaisir de venir donner son avis sur votre soupe et de noter votre recette!

Quelques recettes : http://blogue.tourismemauricie.com/quoi-faire/agrotourisme/peche-aux-petits-poissons-des-chenaux-comment-apprete-le-poulamon-suggestions-de-recettes-pour-deguster-ce-petit-poisson.html

Pour en savoir davantage :
www.associationdespourvoyeurs.com *ou*
tél. : 418 325-2475

Association des pourvoyeurs de pêche aux petits poissons des chenaux

Il est tellement facile de pêcher le poulamon l'hiver à Sainte-Anne-de-la-Pérade que même les enfants peuvent y arriver.

Nathalie Dieul / Époque Times

Une jeune femme chinoise décroche un beau poulamon d'une des 20 lignes à pêche du chalet où elle est venue s'amuser avec des amis.

Association des pourvoyeurs de pêche aux petits poissons des chenaux

Le poulamon est une des plus petites espèces de morue. Chaque hiver, il vient en grand nombre (600 millions) pour se reproduire dans la rivière Sainte-Anne.

L'alignement étrange des trous noirs révélerait la grande cohérence de l'univers

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.*

Lorsque les astronomes observent l'univers à une grande échelle – lorsqu'ils prennent du recul et qu'ils en observent l'arrangement à des milliards d'années-lumière – ils voient que les galaxies sont alignées de façon à former de vastes toiles.

Les galaxies s'agglomèrent autour de gigantesques vides.

De nouvelles observations faites avec le Très Grand Télescope de l'Observatoire européen austral (ESO) situé au Chili ont révélé que les axes de rotation de trous noirs supermassifs, se situant au centre des agglomérations de galaxies, seraient alignés les uns avec les autres sur des milliards d'années-lumière. Ils s'orienteraient selon les longs filaments de cette vaste toile cosmique.

Une équipe dirigée par Damien Hutsemékers de l'Université de Liège, en Belgique, a étudié la polarisation de 19 quasars considérables. Les quasars sont des agglomérations de galaxies ayant des trous noirs supermassifs très actifs en leur centre, explique-t-on sur le site Internet de l'ESO. Ils émettent une lumière particulièrement éclatante dont les chercheurs peuvent observer la polarisation autour des quasars.

Dans la recherche publiée le 19 novembre dans l'*Astronomy & Astrophysics*, l'équipe précise que : «nous avons découvert que les vecteurs de polarisation des quasars sont parallèles ou perpendiculaires aux directions des vastes structures auxquelles ils appartiennent [la toile]. Les résultats des tests statistiques indiquent que la probabilité que ces effets soient attribuables à la polarisation de ces vecteurs orientés aléatoirement est de l'ordre de 1 %».

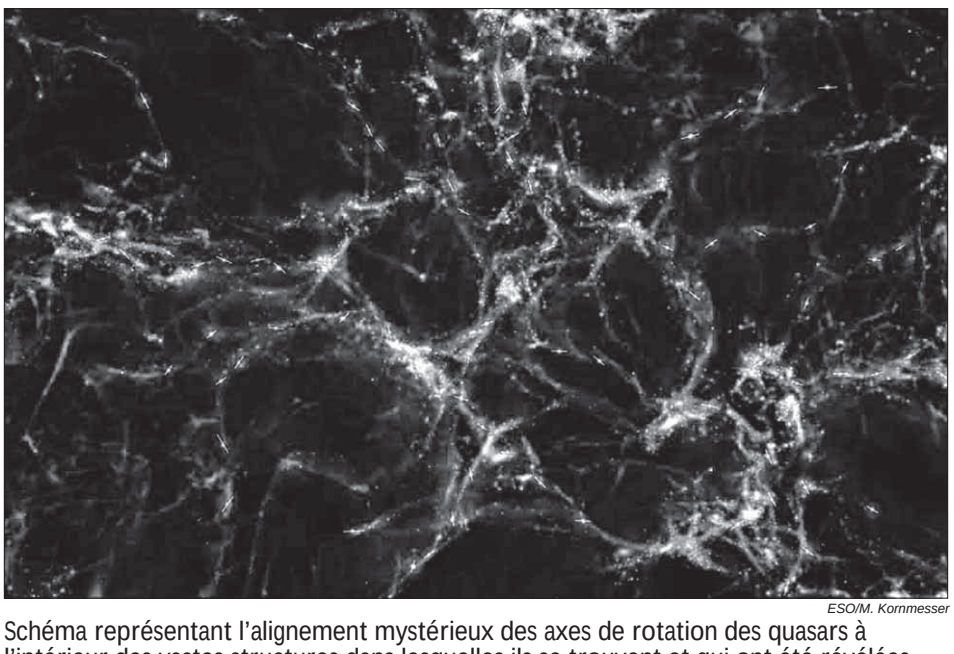
En résumé, il est très peu probable que cet alignement ait une base aléatoire, ce qui supporterait l'idée de la cohérence de la structure de l'univers.

Hutsemèkers déclare, selon un communiqué de l'ESO : «Le premier phénomène étrange que nous avons remarqué est que les axes de rotation de certains quasars sont alignés les uns aux autres – malgré le fait que ces quasars sont situés à des milliards d'années-lumière les uns des autres.»

L'équipe de chercheurs a découvert que non seulement les axes de rotation s'alignaient les uns aux autres, mais qu'ils s'alignaient aussi à la toile structurelle de l'univers à grande échelle. «Les alignements, selon les nouvelles données et à des échelles beaucoup plus grandes que les prédictions et les simulations actuelles, pourraient indiquer qu'il y a un élément manquant à nos modèles du cosmos qui sont en application», explique Dominique Sluse du *Argelander-Institut für Astronomie* à Cologne, en Allemagne, et de l'Université de Liège, selon un communiqué de l'ESO. Alors que ces observations pourraient signaler l'absence d'un élément dans l'équation, elles confirmeraient aussi certaines des prédictions produites selon des modèles numériques, concernant l'évolution de l'univers.

Le communiqué de l'ESO caractérise ces alignements comme étant «étranges». Puisque nous parlons ici d'observation s'étendant sur des milliards d'années-lumière, ce que les astronomes observent est en réalité la situation qui se déroulait dans un lointain passé, lorsque l'univers n'était alors âgé que du tiers de son âge actuel

Pour plus d'information
La recherche du groupe Astronomy and Physics worldwide astronomical and astrophysical research :
http://www.aanda.org/articles/aa/abs/2014/12/aa24631-14/aa24631-14.html
Le communiqué de l'ESO
http://www.eso.org/public/france/news/eso1438/



ESO/M. Kornmesser

Schéma représentant l'alignement mystérieux des axes de rotation des quasars à l'intérieur des vastes structures dans lesquelles ils se trouvent et qui ont été révélées lors des observations faites sur le Très Grand Télescope de l'ESO. Ces alignements s'étendent sur des milliards d'années-lumière et constituent la grande étendue de l'univers connu.

Forêt hantée de Transylvanie surnommée le « triangle des Bermudes » roumain : Hoia Baciu

Paul Darin
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.*

Pour la plupart des gens, lorsqu'on fait mention de la Transylvanie, c'est Dracula qui leur vient à l'esprit immédiatement. Toutefois, si on laisse de côté Vlad Tepes (celui qu'on considère comme étant l'inspiration pour la création du personnage de Dracula), les paysages majestueux et célèbres de l'endroit abritent la forêt probablement la plus hantée du monde.

La forêt en question est celle d'Hoia Baciu, située aux pourtours de la ville de Cluj-Napoca, dans la région historique de Transylvanie en Roumanie.

L'endroit a obtenu sa notoriété hors de la région en 1968, alors que le biologiste Alexandru Sift, en expédition scientifique dans la forêt, a croqué une photo d'un OVNI en forme de disque. La photo a captivé l'intérêt des chercheurs d'OVNIS partout dans le monde.

Cependant, cette forêt doit sa notoriété à des phénomènes qui dépassent de loin ceux liés aux OVNIS. Elle est surnommée le «triangle des Bermudes de la Transylvanie» par la communauté des chasseurs de fantômes et les investigateurs de phénomènes paranormaux, tels que Dr Adrian Patrut, président de la Société roumaine de parapsychologie.

«Des experts croient que nous avons affaire à un véritable «triangle des Bermudes» roumain. Le site peut certainement être qualifié de la sorte, particulièrement par les vidéos et les photos exceptionnelles ainsi que par les témoignages de chercheurs qui y ont consacré des dizaines d'années de recherches», raconte Dr Adrian Patrut dans l'émission *Science et Savoir* (TVR CLUJ), selon le site Internet www.hoiabaciuforest.com.

Les visiteurs de l'endroit témoignent qu'ils se sont sentis intensément anxieux lors de leur visite. En plus, ceux qui se sont aventurés dans les boisés mystérieux en sont ressortis avec des éruptions cutanées inexplicables, des égratignures, des brûlures et d'autres symptômes comme des migraines, des vomissements et même des expériences de décalage temporel.

Pour rendre la situation encore plus lugubre, certains arbres de la forêt sont tordus et difformes comme ceux que l'on décrit dans les contes anciens. L'anxiété ressentie augmente chez le visiteur au moment de pénétrer dans la forêt.

Dans un secteur spécifique de la forêt, il y a une clairière où aucun arbre ne pousse.

Certains investigateurs du paranormal croient qu'un niveau spécialement élevé d'activité se déroulerait dans cette clairière.

Plusieurs résidents croient que ce site est hanté et qu'ils n'y reviendront pas s'ils y entrent. En fait, selon les légendes de l'endroit, la forêt porte le nom d'un berger qui aurait disparu avec ses 200 moutons.

D'autres légendes parlent d'esprits de villageois assassinés qui seraient prisonniers de la forêt et incapables de poursuivre leur chemin. Les visiteurs témoignent souvent d'avoir entendu des voix désincarnées et parfois d'avoir aperçu des têtes sans corps flottant à travers les arbres.

Dr Patrut étudie le site depuis 1970, mais ne peut malheureusement rien conclure à propos de l'atmosphère étrange qui règne dans la forêt.

Plus récemment, selon l'émission *Ghost Adventures* du canal Voyage, le site attire des touristes intéressés à vivre des expériences spirituelles ou des expériences avec des spectres. Cette émission a diffusé un court épisode au sujet de la forêt mystérieuse (voir le lien situé à la fin de cet article).

Aujourd'hui, même les légendes demeurent voilées ce qui leur donne une allure de légendes urbaines. Cependant, l'impression profonde que donne cette forêt semble cohérente avec le déroulement continu d'évènements et le nombre effarant de preuves photographiques.

Pour plus d'information, voir la vidéo contenant un commentaire du Dr Patrut :
https://www.youtube.com/watch?v=UEOtWxlVleM

Bortescristian via Compfight

Roamata/Wikimedia Commons

Forêt d'Hoia Baciu et côté ouest du quartier de Grigorescu, Cluj-Napoca, juin 2005.

Bortescristian via Compfight

Wikimedia Commons

Vue de Cluj-Napoca au XVIIe siècle. Peinture d'Egidius van der Rye, gravée par Joris Hoefnagel (1542–1600)

Bortescristian via Compfight

La forêt d'Hoia Baciu en Roumanie

Renforcer ses défenses immunitaires

Conan Milner
Époque Times

En matière de lutte contre les agents pathogènes, la première ligne de défense est un système immunitaire fort.

Sans un bon système immunitaire, le corps humain serait rapidement dévasté par des envahisseurs microbiens. L'immunité agit comme un bouclier, lorsqu'elle est compromise par une fatigue générale ou par de mauvaises habitudes alimentaires, le corps devient plus vulnérable à une invasion. Donc, quand l'immunité est forte, nous sommes moins susceptibles de tomber malades.

Le système immunitaire est fait de divers organes, tissus et cellules, mais près de 80 % de notre protection se trouve dans les intestins, la santé intestinale est essentielle pour une immunité forte.

Les intestins d'un adulte en bonne santé entretiennent entre un et trois kilos de bactéries saprophytes. Ces micro-organismes sont plus nombreux que nos propres cellules. Quand la flore intestinale est robuste, les bactéries pathogènes ne peuvent pas proliférer, ce qui nous prévient des maladies. Le mode de vie peut avoir un grand impact sur cette colonie bactérienne.

La prise fréquente d'antibiotiques épuise ce système immunitaire, mais une bonne alimentation peut aider à reconstituer notre protection.

Aliments fermentés

La fermentation est une méthode de conservation des aliments que l'on trouve dans les cultures traditionnelles du monde entier. Bien que la pratique ait disparu avec l'avènement de la réfrigération moderne et la production alimentaire de masse, on assiste aujourd'hui au retour des aliments fermentés traditionnellement.

Selon Sandor Katz, auteur de *Wild Fermentation*, la clé d'une flore intestinale saine se résume à une alimentation riche en bactéries, comme le yogourt, la choucroute et le *kimchi*. Une supplémentation quotidienne de probiotiques enrichit aussi la flore intestinale, mais la nourrir avec des sources bactériennes variées est plus efficace.

Dans son livre, Sandor Katz cite une étude de 2006 portant sur les aliments fermentés et la santé immunitaire. Les chercheurs ont observé des individus qui mangeaient différents types d'aliments fermentés, tels que les olives, les cornichons, les bières et les fromages. Après avoir enregistré les marqueurs initiaux de leur immunité, les sujets ont été soumis à un régime alimentaire sans aliments fermentés, ce qui a fortement diminué leurs marqueurs. Puis, un yogourt ordinaire a été donné à une partie du groupe et un yogourt enrichi aux probiotiques à l'autre partie. Le groupe des probiotiques a remonté un peu plus rapidement ses marqueurs, mais pas autant que les sujets autorisés à reprendre leur alimentation normale avec divers aliments et boissons fermentés.

Plantes médicinales

L'échinacée, le sureau et l'ail ont la réputation de stimuler nos défenses immunitaires. Nous les utilisons en cas d'infection, mais ils ont plus de valeur en tant que moyen de prévention. Cela est particulièrement vrai pour l'échinacée, qui favorise la production de globules blancs, notamment des macrophages et des cellules tueuses.

Dans la phytothérapie chinoise, le ginseng et l'astragale sont traditionnellement utilisés pour lutter contre la faiblesse et la fatigue. Ces racines renforcent également le système immunitaire, mais elles doivent être prises de façon appropriée. Selon les principes de la médecine chinoise ancienne, les herbes toniques telles que ces dernières sont contre-indiquées lors d'une infection active; dans ce cas, l'échinacée d'Inde, l'isatis et le chèvrefeuille constituent un bien meilleur choix.

Les champignons

Le shiitake et le maitake (*Grifola frondosa*) ont la réputation de renforcer l'immunité. Cependant, le plus prestigieux et le plus convoité des champignons médicinaux est le lingzhi appelé aussi «rishi» (*Ganoderma lucidum*).

Si on en mange, c'est du fait de ses propriétés légendaires. Ce champignon rouge foncé est connu depuis très longtemps comme tonique de longévité. Les Chinois l'appellent *Ling zhi* (plante de l'esprit). Le gouvernement japonais a officiellement reconnu le rishi comme adjuvant fiable des traitements du cancer et il est démontré cliniquement qu'il stabilise les taux d'immunoglobulines et restaure le foie chez les patients atteints d'hépatite.

Le rishi était autrefois si rare qu'il était réservé à la royauté. Grâce à Shigeaki Mori, qui a passé 15 ans à développer une méthode de culture des spores de rishi sur de la sciure de bois de prunier, il est possible d'assurer l'approvisionnement du monde entier.

L'hygiène

Se laver les mains régulièrement est essentiel pour une bonne santé, surtout dans un milieu contaminé ou en milieu hospitalier mais, parfois, on peut aller trop loin.

Envisagez cette hypothèse sur l'hygiène : les normes de plus en plus stériles de notre société ont affaibli notre système immunitaire. Alors que les avancées modernes ont réussi à limiter la propagation des infections, elles ont aussi diminué notre immunité, donnant lieu à des maladies auto-immunes et aux allergies.

Le si controversé triclosan est un excellent exemple des dommages d'une hyper hygiène. Le triclosan est omniprésent. Ce produit chimique se trouve dans des dizaines de savons antibactériens et autres produits. Pourtant, il est associé à un certain nombre de problèmes de santé, notamment des troubles endocriniens. Les chercheurs avancent également qu'une utilisation excessive du triclosan donnerait lieu à une résistance aux antibiotiques.

Le stress et le manque de sommeil

La détente et un repos adéquat sont essentiels au maintien de l'immunité. Plusieurs études ont montré qu'un stress prolongé et la privation de sommeil chronique peuvent compromettre le système immunitaire.

Dans une étude publiée dans l'édition de juin 2012 de la revue *Sleep*, une équipe de scientifiques des Pays-Bas et du Royaume-Uni a suivi 15 jeunes hommes en bonne santé. Le nombre de globules blancs a été évalué après une semaine de huit heures de sommeil quotidien, puis après avoir été forcés de rester éveillés pendant 29 heures. Le nombre de globules blancs a explosé, plus particulièrement celui des granulocytes, appelés aussi «globules blancs tueurs». Les chercheurs ont constaté que la perte d'une nuit de sommeil a le même effet que le stress subi en cas de lutte ou de fuite. L'étude suggère qu'une privation de sommeil prolongée consomme nos ressources immunitaires, nous laissant affaiblis devant les agents pathogènes.

Sergei Supinsky/Getty Images

Vous pensez que dormir est une perte de temps? C'est un besoin fondamental de notre corps.

Wikimédia

Se laver les mains régulièrement permet de limiter la propagation des bactéries, mais se laver les mains trop souvent avec des savons antibactériens pourrait produire l'effet inverse.

Comment partager vos informations de façon prudente lorsque vous êtes en vacances

L'édition Nouvelles

Les escapades d'hiver sont excitantes et il est amusant de partager nos photos et activités en temps réel. Sachez cependant que l'information partagée en ligne et sur les réseaux sociaux représente un risque pour votre sécurité.

Les cybercriminels rôdent sur les réseaux sociaux en quête d'opportunités, mais leur définition du terme «socialiser» consiste, entre autres, à leur permettre d'accéder à vos renseignements personnels. Ces criminels prétendent souvent être des gens qu'ils ne sont pas, et vous pourriez leur donner accès à vos renseignements personnels, à votre localisation et à vos activités sans même le savoir.

Autre chose tout aussi troublante, vous pourriez également vous mettre à risque ou compromettre votre réputation en publiant des commentaires ou certaines photos. Voici quelques conseils pour vous aider à communiquer de façon sécuritaire :

- Limitez les renseignements personnels que vous publiez en ligne au strict nécessaire. Soyez prudent lorsque vous utilisez votre nom de famille, vos coordonnées, votre adresse, vos numéros de téléphone, votre adresse électronique, les noms de famille de vos amis ou parents, votre âge, votre date de naissance ou autres renseignements personnels.

- Vérifiez les paramètres de confidentialité et de sécurité de votre réseau social et utilisez-les pour déterminer qui a accès à vos renseignements personnels, et lesquels sont accessibles. La plupart des réseaux sociaux ont des paramètres par défaut qui donnent un accès plus grand que celui que vous souhaitez. Vous pouvez établir les paramètres selon le plus haut niveau possible de sécurité afin de protéger vos renseignements personnels et savoir quelles personnes peuvent accéder à des renseignements personnels détaillés (plutôt que «tout le monde» ou «les amis de mes amis»).

- Portez une attention particulière au marquage géographique ou aux détails des photographies que vous publiez ou échangez. Les photographies peuvent révéler bon nombre de renseignements personnels lorsqu'elles présentent des détails clairement identifiables, comme les noms de rues, les plaques d'immatriculation et le nom d'une école sur un vêtement. Les paramètres de marquage géographique peuvent révéler des renseignements sur votre emplacement.

- Enfin, n'annoncez pas au monde en entier que vous êtes en vacances. Vous pourriez tout aussi bien laisser votre porte ouverte et affichez le signe de bienvenue devant votre maison à l'intention des voleurs. Publiez plutôt les mises à jour et les photos à votre retour.

Protégez-vous en ligne, consultez le site web Pensezcybersecurite.ca *pour obtenir de plus amples renseignements.*

http://www.freeimages.com

Par prudence, n'annoncez pas au monde en entier que vous êtes en vacances. Vous pourriez tout aussi bien laisser votre porte ouverte et affichez le signe de bienvenue devant votre maison à l'intention des voleurs. Publiez plutôt les mises à jour et les photos à votre retour.

L'huile de graines de courge contre la perte de cheveux chez les hommes

Époque Times

Des chercheurs de l'université nationale de Pusan en Corée ont mené une étude sur 76 hommes et ont constaté que l'huile de graines de courge améliore la croissance des cheveux lors d'une alopécie androgénique, soit une chute générale ou partielle des cheveux.

Les participants à l'étude présentaient une alopécie androgénique légère à modérée et ont été divisés en deux groupes. Le premier groupe a reçu 400 mg d'huile de graines de courge par jour pendant 24 semaines et le second groupe a reçu un placebo.

Les résultats ont été mesurés à l'aide de photographies, d'une échelle d'estime de soi et de phototrichogrammes. La phototrichogrammie est une technique utilisée dans l'étude des alopécies permettant de mesurer les trois paramètres fondamentaux de la pousse du cheveu que sont la densité totale par unité de surface, le pourcentage de cheveux anagènes et la vitesse de pousse. Il a été démontré à la fin de l'expérience que, chez les patients ayant reçu de l'huile de graines de courge, la quantité de cheveux a augmenté en moyenne de 30 à 40 %, tandis que pour le groupe placebo, cela n'a été que de 5 à 10 %.

Après 24 semaines de traitement, l'évaluation des photos a montré que :

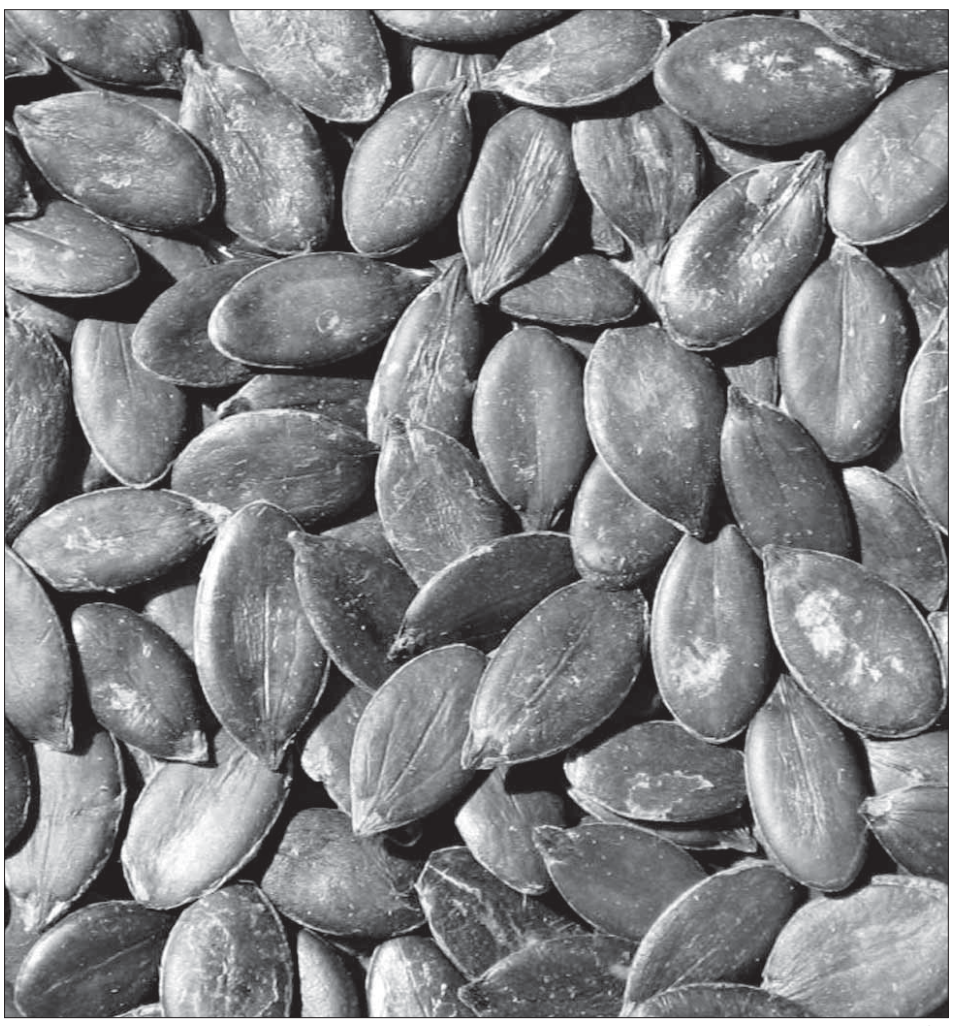
- chez 44,1 % des patients, l'état des cheveux s'est amélioré;
- chez 2,7 % des patients, l'état des cheveux s'est détérioré;
- 51,4 % sont sans changement.

Dans le groupe placebo, seulement 7,7 % des hommes ont vu une amélioration, pour 28,2 % l'état des cheveux s'est dégradé et pour 64,1 % il n'y a eu aucun changement.

«L'alopécie androgénique est le type de calvitie le plus commun chez les hommes et les femmes. Bien qu'il ne constitue pas un problème médical grave, son traitement et sa prévention sont un vrai besoin car, dans le monde moderne, les gens attachent beaucoup d'attention à l'apparence», relatent les chercheurs dans un article publié dans *Journal of Evidence-Based Medicine*, une revue chinoise dédiée aux médecines complémentaires et alternatives.

Plus de 95 % des cas de calvitie chez les hommes sont provoqués par l'alopécie androgénique. Ce type de calvitie est héréditaire. Il est attribuable à une sensibilité des follicules pileux à la DHT, dihydrotestostérone, qui est produite par l'action de l'enzyme 5-alpha-réductase.

Des études antérieures sur l'huile de graines de courge ont démontré qu'elles peuvent aussi réduire les symptômes de l'hyperplasie bénigne de la prostate. Une telle action, selon les scientifiques, provient des phytostérols contenus dans l'huile de graines de courge qui inhibent la 5-alpha-réductase et, par conséquent, ont un effet anti-androgène.



Wikimédia

Des graines de courge

Traiter le cancer avec de la salive de tique

Époque Times

Des scientifiques brésiliens ont découvert, dans la salive des tiques, une substance susceptible de détruire les cellules cancéreuses sans affecter la santé. Les chercheurs espèrent commencer les essais cliniques sur les humains, dans un avenir proche.

Les experts de la recherche biomédicale de l'institut Butantan de São Paulo sont convaincus que ces parasites peuvent jouer un rôle important dans la lutte contre le cancer.

Selon les scientifiques, ils ont été amenés à étudier la salive des tiques, car elle interfère avec la coagulation du sang. Cependant, au cours de l'étude, ils ont découvert que la molécule ambiotin-X a la capacité de détruire les cellules cancéreuses.

Les expériences sur des souris et sur des lapins blancs ont montré que cette substance agit non seulement sur le cancer, mais qu'en plus elle n'affecte pas les cellules saines.

Selon Ana-Maris Chudzhinski-Tavassi, coordinatrice de la recherche, «la chimiothérapie conventionnelle a plus d'effet sur les cellules cancéreuses que les cellules en bonne santé, mais ces dernières seront quand même endommagées. Nous avons découvert une substance qui, même après 42 jours de traitement chez les animaux, ne provoque aucune altération sur les cellules normales. Donc, elle a l'avantage de n'avoir presque pas d'effets secondaires».

L'extrait de salive de tique a montré de bons résultats dans le traitement des cancers de la peau, de la thyroïde, des reins et même des métastases pulmonaires.

Les chercheurs espèrent que le ministère de la Santé du Brésil validera les essais cliniques sur les humains dans un proche avenir.

Nico&Co/Wikimédia

La salive de tique pour soigner le cancer peut être une solution d'avenir.

Les adversités nous rendraient-elles plus forts?

CYRIL BELAN
Époque Times

Qui ne veut pas vivre dans le bonheur? Le quotidien montre que cela est impossible. Chaque jour, nous devons composer avec du négatif, des incidents et des contrariétés. Plutôt que de compter sur une solution de facilité, pourquoi ne pas essayer de devenir plus fort?

On peut souhaiter le bonheur, la richesse et la santé, mais certains croient que cela vient naturellement quand l'être humain vit en harmonie dans son cœur et avec le reste du monde. Des dictons de partout rappellent qu'endurer les épreuves permet de payer nos dettes et de travailler sur soi. Les difficultés peuvent rendre plus fort, souvent les dures épreuves permettent aussi de mieux apprécier la vie.

Certaines personnes souhaitent que leur vie soit plus heureuse et plus facile, et ce, sans faire d'effort. Elles ne veulent pas changer et croient qu'elles ont droit à tout des autres. Si elles finissent toujours par obtenir ce qu'elles veulent, cela les aide-t-elles? Vont-elles devenir meilleures, plus patientes et plus fortes ou, au contraire, plus gâtées?

L'acteur Bruce Lee disait : «Ne souhaitez pas une vie facile. Priez pour avoir la force de survivre dans les moments difficiles.»

En étant plus fort on peut être indulgent, capable de tolérer et dépasser les difficultés. Lorsque l'adversité arrive, l'homme fort n'a pas besoin de blâmer les autres, car il recherche des failles en lui-même.

L'histoire connaît beaucoup de ces personnes. Elles nous ont laissé un exemple, mais nous n'y pensons pas souvent. Notre société nous pousse à nous laisser porter par une consommation facile et ramer à contre-courant devient plus ardu.

Si chaque événement était perçu comme une leçon plutôt qu'un accident... Ne pourrions-nous pas apprendre à interpréter ces leçons et à nous améliorer afin d'éviter de répéter sans cesse les mêmes erreurs?

Michal Zacharzewski/www.freeimages.com

Essayons de prendre les adversités comme des occasions de nous améliorer.

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 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

Achetez votre future propriété en toute confiance avec
LES SERVICES INSPEC-THOR inc.
INSPECTEUR EN BÂTIMENT CERTIFIÉ
www.inspec-thor.com
QUEL EST L'ÉTAT RÉEL DE LA PROPRIÉTÉ CONVOITÉE?
Y a-t-il des problèmes de vermiculite - ocre ferreuse - moisissure - pyrite - fondation - structure ou autres?
Obtenez les détails justes et précis de notre analyse grâce au rapport informatisé remis suite à l'inspection.
Cellulaire : 438-399-3555
Sans frais : 1 866 617-THOR (8467)
Français & English
TOBY THÉRIAULT
Inspecteur en bâtiment
Assuré erreur et omission

RECHERCHE INVESTISSEURS
ACHAT : TRIPLEX, CONDOS
CONCEPT INTÉRESSANT POUR LE RETOUR DE L'INVESTISSEMENT
Tél. : 514 721-8277

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

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.

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

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
NOUS ACHETONS VOTRE BAZOU
Meilleur prix garanti
514 617-7905
Achat d'autos et de camions pour la ferraille accidentés ou non, payons argent comptant, reçus pour SAAQ
514 617-7905
ouvert 7 jours

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 (Pasqualina) Ioanna
Courtier Immobilier
Cell. : 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 %

PURE MOVEMENT
FÊTE D'ANNIVERSAIRE
2 ans et +
Cours toute l'année
Équipes de compétition • Cours particuliers
Enseignant de programme • Location de l'atelier
Inscription pour classes de danse :
OUVERT EN TOUT TEMPS
www.puremovementdancestudio.com
2312 Chemin Herron, Dorval • 514-538-PURE

WWW.EXTERMINATION4AS.COM
EXTERMINATION
24h SERVICE 24h
Assurance Responsabilité
4 As
Techniciens Diplômés
Technicien Jean-Claude Tremblay (514) 7664387
RONGEUR

Nouvelle session de cours personnalisés de
Ballet contemporain et de Santé pour le dos
Inscription : 25 $
École Suzanne Claveau
Tél. : 514 374-7969
Ecolesuzanneclaveau@gmail.com

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

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

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

1re partie

Le destin maritime de la Charente

Christiane Goor
Époque Times

Le destin maritime de la Charente. Intimement liée à l'histoire de la France, la Charente est aussi le berceau d'une civilisation fluviale, celle des gabares qui ont acheminé toutes les richesses du terroir vers la mer. Des villes glorieuses la bordent, d'Angoulême à Cognac, de Saintes à Rochefort. Verte entaille dans un paysage de vignobles et de prestigieuses maisons de négoce, de manoirs et d'abbayes, le fleuve est sans aucun doute le plus beau fil conducteur pour découvrir la région.

La star de l'été 2014 en Charente, c'était sans conteste la réplique de la frégate qui permit en 1780 à La Fayette de rejoindre les insurgés américains en lutte pour leur indépendance face à l'Angleterre. Il faut dire que c'est un rêve un peu fou qui anime depuis 1992 une équipe de passionnés qui est parvenue à dépasser toutes les difficultés pour réaliser ce défi : reconstruire à l'identique – sous les yeux du public autorisé à visiter le chantier sous la houlette d'un guide – ce grand navire en bois qui, en été 2015, entreprendra la traversée de l'Atlantique, toutes voiles dehors, pour rejoindre Boston sur les traces de La Fayette.

Hermione, la frégate de la liberté

Tout a commencé à Rochefort-sur-Mer, cette petite ville encore connue pour avoir servi de décor à la comédie musicale de Jacques Deny, *Les Demoiselles de Rochefort*. Erik Orsenna, entouré de passionnés, met sur pied l'Association Hermione-La Fayette qui n'a eu de cesse d'œuvrer pour que le projet devienne réalité. Aujourd'hui, après 17 ans de travaux, on en est aux derniers réglages sur un morceau d'histoire ressuscité : un puzzle de 400 000 pièces devant lequel se sont extasiés des milliers de visiteurs qui ont permis de financer partiellement ce chantier pharaonique : une coque de 45 m de long, 12 m de large, 3 mâts, 2000 m² de voilures, 28 km de cordages dans 1000 poulies. En avril 2015, ce sera le grand départ pour un périple historique de quatre mois qui s'achèvera à Boston, là où débarqua La Fayette pour apporter son soutien à George Washington.

Rochefort est née une première fois au XVIIe siècle grâce à l'impulsion de Colbert qui a choisi ce village de pêche installé à plusieurs kilomètres des côtes, à l'abri dans une boucle de la Charente, pour y bâtir un arsenal afin de construire, d'armer et de réparer une flotte de guerre capable de concurrencer la Royal Navy. La pièce maîtresse est la corderie royale de 373 m, le plus long bâtiment d'Europe produisant des cordages d'une longueur exceptionnelle. De profondes fosses sont creusées pour y recevoir les bateaux. Aux alentours s'élèvent tous les bâtiments nécessaires à l'équipement d'une flotte : voilerie, tonnellerie, menuiserie, fonderie, forge, magasins, hôpital, rampes de lancement, poudrières, etc.

La Seconde Guerre mondiale a complètement détruit le site, mais la Corderie Royale a été reconstruite en 1976, première étape d'une renaissance pour la ville qui s'invente un nouvel avenir en l'appuyant sur un patrimoine unique au monde. La cité regorge de trésors inattendus : un alignement d'harmonieuses maisons de pierres ornées de jolis balcons le long de rues tracées au cordeau, la somptueuse maison de Pierre Loti aussi originale que l'était son propriétaire, l'ancienne école de médecine navale, le premier établissement du genre qui plonge dans la médecine du XVIIIe siècle, l'émouvant musée des commerces d'autrefois établi dans l'entrepôt d'une quincaillerie et dédié aux petites boutiques du début du XXe siècle, la serre conservatoire du bégonia, 1000 m² consacrés en grande partie à cette nouvelle plante ramenée des Antilles par l'intendant Bégon et le père Charles Plumier, botaniste, qui la nomma ainsi en l'honneur de son ami.

L'arc de Germanicus, une imposante porte monumentale dédiée à l'empereur Tibère

Charles Mahaux

Saintes, ville d'art et d'histoire

Quand on remonte la Charente limoneuse aux alentours de son estuaire, il faut attendre Saint-Savinien pour y trouver le point de rencontre des eaux salées de la mer avec les eaux douces du fleuve, au rythme du flux et du reflux des marées. Cependant, c'est un peu plus haut, à Saintes, que commence vraiment la plongée dans l'histoire de cette splendide vallée. Née sur les rives de la Charente sous l'impulsion des Romains qui en font la capitale de l'Aquitaine, la cité offre un patrimoine archéologique et architectural à couper le souffle. L'arc de Germanicus, une imposante porte monumentale dédiée à l'empereur Tibère, se dresse sur la berge du fleuve, ouvrant le chemin vers un joyau de l'art roman, l'abbaye aux Dames, un des édifices majeurs de la Saintonge avec son clocher carré recouvert d'une coupole en forme de pomme de pin, avec de délicates voussures finement ciselées sur son portail, une exubérance qui se répète sur les chapiteaux ornés de figures décoratives. La civilisation romaine a laissé un autre vestige prestigieux avec un amphithéâtre gallo-romain qui pouvait accueillir jusqu'à 15 000 spectateurs pour applaudir les spectacles les plus sanglants des stars de la gladiature. Aujourd'hui, le site adossé à un vallon naturel et recouvert de pelouses entretenues là où les gradins ont disparu dégage une ambiance toute romantique en harmonie avec les spectacles qui perpétuent la tradition des lieux.

La vieille ville médiévale qui s'est tissée autour de la cathédrale Saint-Pierre dont le portail se lit comme des pages de sculpture est le pouls de la cité. Tout un quartier piéton aux rues pavées s'anime autour d'un marché très coloré et appétissant. La promenade serpente au fil des venelles et des placettes entre des maisons bourgeoises et des hôtels particuliers qui racontent ce que fut la prospérité marchande de la cité. Il faut gravir les degrés des ruelles étroites, puis grimper entre les jardins suspendus et les maisons de pierres pour atteindre la terrasse de l'ancien hôpital d'où le regard embrasse toute la ville alanguie au bord de la Charente : une mer de tuiles roses, de multiples clochers, un habitat cossu et le fleuve paisible qui baigne des berges accueillantes.

À suivre dans la prochaine édition

Réplique de la frégate qui permit en 1780 à La Fayette de rejoindre les insurgés américains en lutte pour leur indépendance face à l'Angleterre.

Charles Mahaux

神韻晚會 2015
SHEN YUN
5000 ANS DE CIVILISATION REPRENNENT VIE SUR SCÈNE!
LA PREMIÈRE A LIEU DANS DEUX JOURS
ACHETEZ VOS BILLETS MAINTENANT !
DU 7 AU 11 JANVIER 2015
THÉÂTRE MAISONNEUVE
PLACE DES ARTS
Présenté par l'Association du Falun Dafa de Montréal
Billetterie : 514 842-2112
Sans frais : 1 866 842-2112
Organisateur : 514 800-2928
placedesarts.com
Mer. 7 janvier 20 h
Jeu. 8 janvier 20 h
Ven. 9 janvier 20 h
Sam. 10 janvier 14 h
Sam. 10 janvier 19 h 30
Dim. 11 janvier 14 h
ShenYun.com