ÉPOQUE TIMES

35 PAYS 21 LANGUES ET EN EXPANSION

11E ANNÉE NO 5 • 2 AU 15 MARS 2015 • ÉDITION MONTRÉALAISE • WWW.EPOQUETIMES.COM

SANTÉ PAGE 9

Les vertus de l'océan

Creative Commons

IMMOBILIER PAGE 5

Une maison deux fois plus grande que rêvée

Nouvel An, même purge

La campagne anticorruption se poursuit en Chine, maintenant sous le signe de la Chèvre; même les sociétés d'État, accusées de pratiques plus que douteuses, en font les frais.

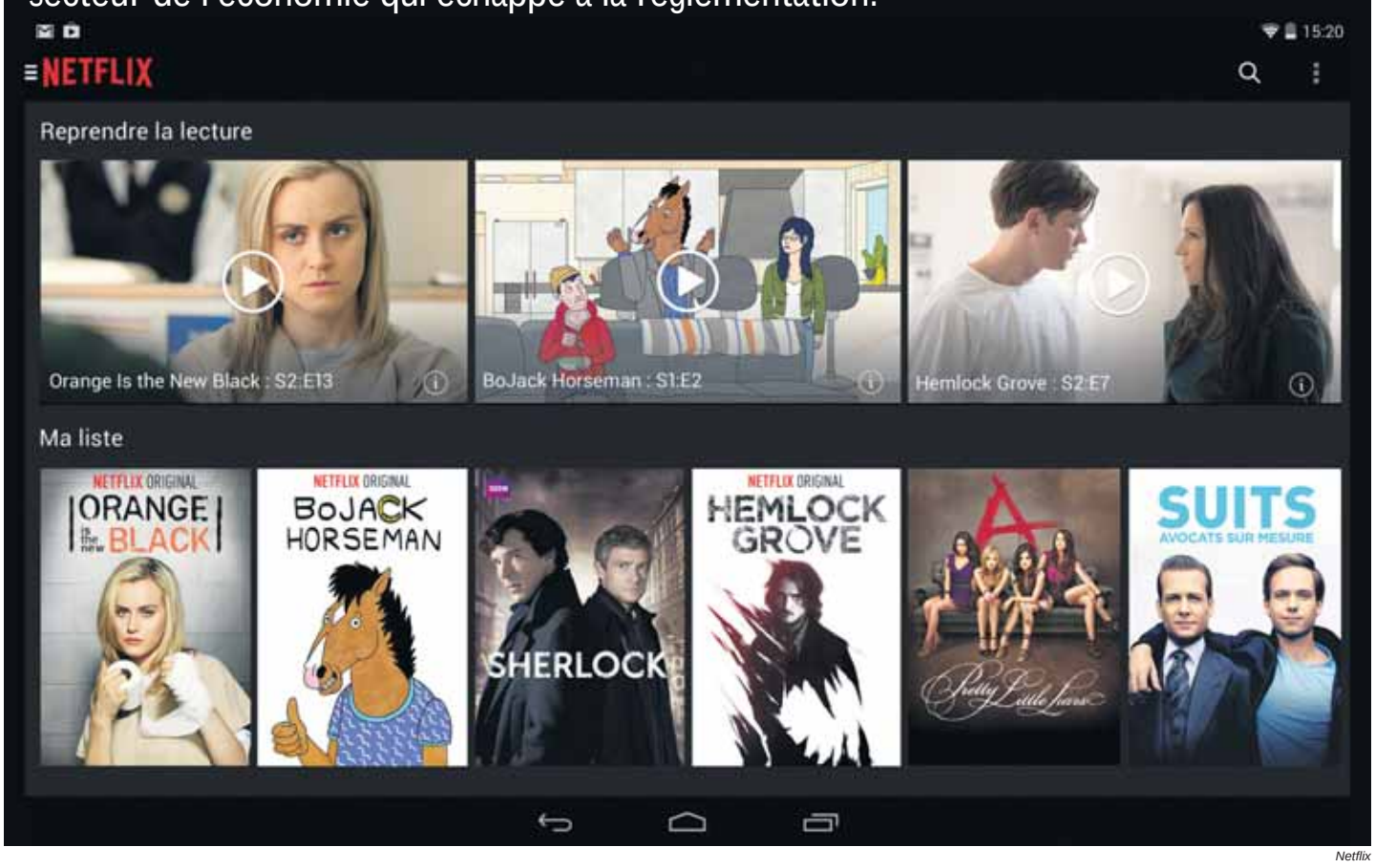
PAGE 3

Liu Jin/AFP/Getty Images

La société d'État chinoise China Unicom, partenaire d'Apple en Chine, a récemment été accusée d'être un nid de sexe et de corruption par l'organe de discipline du Parti communiste chinois.

DRÔLE DE PARTAGE PAGE 2

On appelle «économie de partage» ce nouveau phénomène par lequel on peut trouver ou offrir des services, souvent par l'entremise d'applis sur téléphones intelligents. En fin de compte, il faut quand même payer et ceux qui empochent le plus ne sont pas nécessairement ceux qui font tout le travail. Coup d'œil sur ce nouveau secteur de l'économie qui échappe à la réglementation.



Netflix

Qui n'a pas Netflix? Des nouvelles compagnies comme Uber et Airbnb évitent la réglementation de la même manière que Netflix contourne les règles imposées aux diffuseurs. Une compétition déloyale selon certains.

Les cocos traumatisés par Boko

PAGE 4

La destruction causée par le groupe terroriste Boko Haram fait peu d'indifférents, et encore moins chez les victimes qui ont survécu et qui demeurent traumatisées.

Ikechukwu Ibe/IRIN

Dégâts causés par Boko Haram.

ACTIVITÉS PAGE 7

Se rééquilibrer au contact des chevaux

À la découverte des écuries La Montée

Les écuries La Montée

VIVRE PAGE 6

Trouver un emploi d'été

Ville de Laval

Les municipalités sont de gros employeurs pour les étudiants.

VIVRE PAGE 10

Neuf légumes racines à redécouvrir

Creative Commons et thebittenword.com | Montage Époque Times

ÉPOQUE TIMES

Contribuez à ce journal en remplissant ce sondage :

tinyurl.com/ETSondage2015

International

Marco Bertorello/AFP/Getty Images

Des chauffeurs de taxi italiens manifestent, le 17 février 2015, à Turin, contre le service offert par l'appli Uber qu'ils considèrent comme une compétition déloyale.

Des règles pour l'« économie de location »

Des compagnies comme Uber et Netflix ont un avantage déloyal, mais que faire?

Matthew Little
Époque Times

Les modèles d'entreprises traditionnelles sont actuellement sévèrement bouleversés par l'ère numérique de connectivité.

Certains l'appellent l'«économie de partage», bien qu'«économie de location» serait un terme plus approprié. Des entreprises comme Uber, Airbnb et AskForTask mettent en contact les gens qui veulent quelque chose avec ceux qui l'offrent, moyennant une somme.

Les Canadiens peuvent ainsi trouver du transport, du logement et de l'aide ménagère à moindre coût, le tout par l'entremise pratique d'une appli de téléphone intelligent.

Il y a toutefois un bémol, puisque l'économie de location s'appuie sur la main-d'œuvre bon marché et, selon les détracteurs, cela entraîne des salaires plus bas et des conditions de travail précaires. Jusqu'à maintenant, le gouvernement ne s'est pas penché sur la question. Ainsi, les entreprises traditionnelles doivent se plier à de nombreuses normes, alors que les nouvelles entreprises font ce qu'elles veulent.

Les centres d'études et de recherches abordent de leur côté le sujet et fournissent des conseils sur la manière de gérer cette révolution qui ne fait que commencer.

Salaire bas, peu de protections

Alors que le terme «économie de partage» devient de plus en plus populaire, les critiques – qu'ils soient militants pour les droits des travailleurs ou spécialistes des nouvelles technologies – affirment que le terme embrouille la nature de ce qui se passe vraiment et cache le fait que les gens qui empochent les gros sous sont ceux qui fournissent les plateformes interactives.

Des compagnies comme Uber mettent en contact des conducteurs avec des passagers et prennent une commission de 20 %. Taskrabbit aux États-Unis et AskForTask au Canada fournissent un service similaire pour les petits travaux et prennent une commission de 15 %. Le Mechanical Turk d'Amazon affiche des «microtâches», comme rédiger une légende photo ou rogner une photo, qui peuvent rémunérer aussi peu qu'un sou.

Alors que ces entreprises deviennent plus établies, ceux qui travaillent pour elles ont commencé à partager des détails parfois peu reluisants. Les salaires bas et l'absence de protections qui viennent avec un emploi ordinaire font partie des plaintes communes. Ça veut dire pas de pension, pas d'assurance-emploi et pas de salaire minimum.

Les détracteurs de la croissance de l'économie de location mettent en garde qu'elle pourrait détruire des emplois et effacer les acquis chèrement obtenus par le mouvement ouvrier au cours des dernières générations.

Armine Yalnizyan est l'économiste principale au Centre canadien des politiques alternatives. Elle affirme qu'un des plus grands défis posés par l'économie de location est l'absence de règles. Des nouvelles compagnies comme Uber et Airbnb évitent la réglementation de la même manière que Netflix contourne les règles imposées aux diffuseurs.

«Elles fonctionnent comme si nous étions dans un environnement post-réglementation, mais il y a des règles pour une raison, dont pour éviter l'exploitation des gens», explique-t-elle.

«Je ne dis pas que ça va être facile de trouver de nouvelles règles pour gouverner cela, mais si nous acceptons cette idée qu'il y a un nouvel ethos libertaire à ce qu'Internet peut faire pour produire de l'emploi et que cela ne peut être réglementé, alors nous sommes dans l'eau chaude.»

« Les autorités qui réagissent rapidement aux nouvelles tendances vont jouir de meilleures options pour leurs citoyens et d'une économie plus dynamique et compétitive. »

Le défi pour les gouvernements est d'être en mesure de suivre les changements, et ce n'est actuellement pas le cas, estime Emily Norgang, chercheuse principale au Congrès du travail du Canada.

«Les régulateurs sont incapables de suivre le rythme de l'innovation, beaucoup plus de recherches doivent être effectuées pour comprendre les effets [de ce phénomène].»

Mme Norgang est parmi un nombre croissant d'universitaires et de chercheurs qui s'inquiètent que les normes d'emploi et de salaire auxquelles les Canadiens sont habitués sont maintenant menacées.

«Ce nouveau modèle d'entreprise est utilisé pour affaiblir la protection des travailleurs, pour faire baisser les salaires et cela transfère également les risques aux travailleurs», déplore-t-elle.

La tendance monopolistique de nombreuses entreprises en ligne est un autre sujet d'inquiétude. La tendance démontre qu'un chef de file domine le marché, alors que les nouveaux venus peinent à faire du progrès. Cette question pourrait être particulièrement problématique pour les travailleurs qui n'ont nulle part où aller.

L'option abordable pour les consommateurs

Tandis que ces entreprises viennent perturber le marché et qu'elles pourraient faire baisser les salaires, elles offrent aussi une autre option aux consommateurs – une option plus simple et abordable – ce qui les rend populaires.

Les investisseurs voient un potentiel énorme dans ces compagnies. La valeur d'Uber serait établie à environ 40 milliards de dollars et celle d'Airbnb à plus de 10 milliards de dollars.

Les consommateurs ont un appétit grandissant pour cette vague d'innovations dans le domaine des plateformes pair-à-pair. Elles offrent de tout, des services de livraison à la location d'outils, et il est peu probable qu'elles soient ralenties par diverses oppositions. La seule autre option est de s'adapter.

Malheureusement, de nombreux gouvernements ne savent pas comment réagir. Un porte-parole du gouvernement fédéral en matière d'emploi et du travail a suggéré de s'adresser au provincial.

Des provinces qui ont répondu, il semble que seule l'Ontario soit en train de réviser les lois en matière d'emploi, en partie en raison de l'apparition de ces nouveaux types d'entreprises.

Tout changement aux réglementations affectant les travailleurs, ou aux secteurs comme les taxis, se buterait à plusieurs problématiques, comme déterminer si une personne est un employé ou un entrepreneur et trouver l'équilibre entre le besoin d'innover et la sécurité et l'équité.

C'est une question sur laquelle se penchent universitaires, spécialistes des nouvelles technologies, journalistes et centres de recherches.

Il y a quelques jours, le Mowat Centre, un centre de recherches en politique publique à l'Université de Toronto, a publié un rapport visant à aider le gouvernement à démêler la question.

Le rapport, *Policymaking for the sharing economy* (formulation des politiques dans l'économie du partage), conclut que l'incapacité du gouvernement de suivre les changements technologiques est une «condition persistante et problématique».

Cependant, garder le rythme est essentiel pour encourager l'innovation, offrir des choix aux consommateurs et créer des occasions d'investissements, indique le rapport.

«Les autorités qui réagissent rapidement aux nouvelles tendances vont jouir de meilleures options pour leurs citoyens et d'une économie plus dynamique et compétitive», conclut le rapport.

Recommandations des centres de recherches

Noah Zon, un des auteurs du rapport, affirme que les gouvernements doivent être assez proactifs afin d'anticiper le changement et d'être prêts à répondre.

«C'est beaucoup plus difficile de manœuvrer et de travailler avec la nouvelle entreprise et le nouveau consommateur lorsque quelque chose fait déjà pleinement partie de notre économie et de notre société.»

Le Mowat Centre fait des recommandations sur comment le gouvernement pourrait agir plus rapidement. Plusieurs de ces recommandations font écho à celles d'un centre de recherches américain, le Miliken Institute, qui s'est penché sur la même question mais en se concentrant davantage sur le secteur des services financiers, où les modèles pair-à-pair changent aussi les règles du jeu.

Une approche itérative est essentielle pour faire face à ces nombreux problèmes parce que les gouvernements ne connaissent pas encore l'ampleur des conséquences et ils doivent apprendre durant le processus, estiment les centres de recherches.

Brian Knight, codirecteur du Miliken Institute, suggère une approche basée sur des principes qui établiraient de manière générale comment les entreprises doivent se comporter.

Plutôt qu'une approche basée sur des règles, qui détermine le comportement exact, cette approche est beaucoup plus rapide et elle laisse de l'espace pour l'innovation tout en disant aux compagnies comment elles devraient agir.

«Si, au lieu de définir les taxis avec une grande spécificité, une règle couvrait le geste de conduire des gens contre une rémunération, alors Uber aurait été couvert dès le premier jour», affirme-t-il.

Il est difficile de prédire ce qui va arriver alors que ces entreprises jouent un rôle grandissant dans l'économie, outre le fait que les prix vont probablement baisser. Une agence de location de logements aura de la difficulté à offrir les mêmes prix que ceux d'une agence en ligne, tout comme un service de taxi où les propriétaires assurent leurs propres véhicules et n'ont pas à payer de gros frais de licence pourrait offrir de meilleurs taux que les services traditionnels.

Si les gouvernements veulent faire plus qu'attendre pour voir ce qui se passe, le consensus est qu'ils doivent presser le pas et planifier pour l'avenir.

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.

La campagne anticorruption cible les sociétés d'État chinoises

Avec la purge de hauts responsables fidèles à l'ex-dirigeant Jiang Zemin, la campagne se penche maintenant sur ses tentacules dans l'économie chinoise

Frank Fang
Époque Times

Le chef du Parti communiste chinois, Xi Jinping, pesait ses mots lorsqu'il a dénoncé la lourde bureaucratie, le népotisme et les pratiques d'affaires douteuses des sociétés d'État et de leurs gestionnaires lors d'une réunion de la Commission centrale d'inspection de la discipline (CCID) du Parti le 13 janvier dernier.

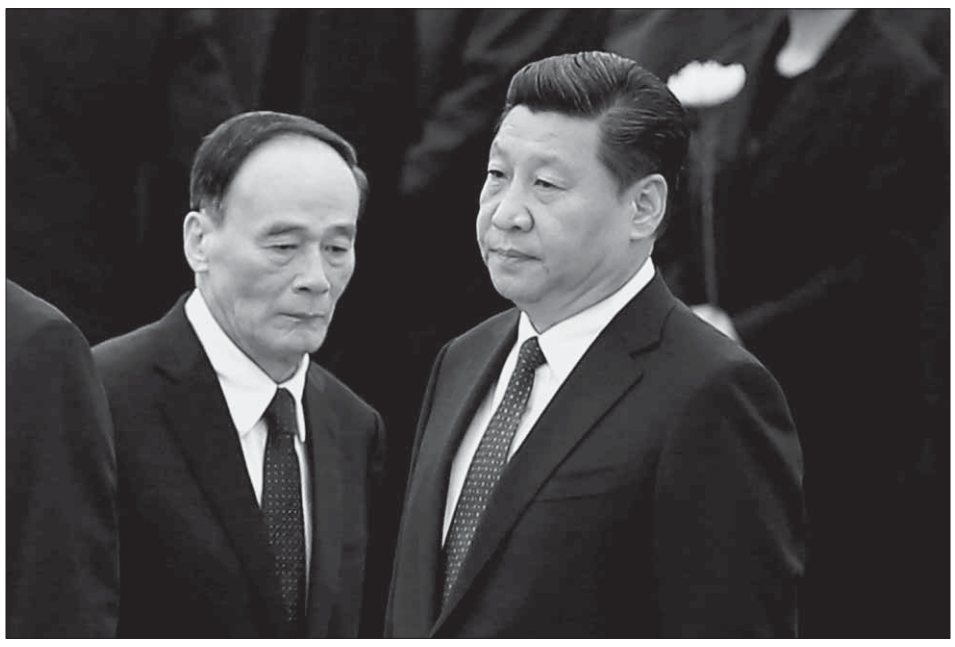
Environ un mois après son allocution à la CCID, cette dernière a publié des rapports d'enquête sur sept sociétés d'État, dont le géant des télécommunications China Unicom, la compagnie de transport China Shipping et la pétrolière Sinopec. Le patron de la CCID, Wang Qishan, a également annoncé le 11 février que 26 autres sociétés d'État allaient être enquêtées par la CCID.

Ces compagnies, qu'elles appartiennent aux gouvernements locaux ou à un organe d'État, sont toutes considérées comme des sociétés d'État. Ces dernières qui appartiennent au gouvernement central constituent habituellement une sous-catégorie d'entreprises d'État qui sont supervisées par la Commission de supervision et d'administration des actifs d'État. Elles œuvrent normalement dans des secteurs clés de l'économie.

Les 26 compagnies ciblées œuvrent dans différents secteurs, dont le pétrole, le nucléaire, l'électricité, les télécommunications, le transport, l'acier, les mines, la construction et la finance.

Pour faire écho aux propos de Xi Jinping en janvier, l'édition à l'extérieur de la Chine du *Quotidien du peuple*, organe officiel du Parti communiste chinois (PCC), a publié le 12 février un article intitulé *Il est temps pour les sociétés d'État de trembler de peur*.

Il semble déjà clair que cette enquête va provoquer la chute de nouveaux «tigres» (terme utilisé pour désigner les hauts responsables du PCC), puisque les équipes d'enquête de la CCID ne reviennent jamais bredouilles, annonce le *Quotidien du peuple*.



Feng Li/Getty Images

Le président chinois, Xi Jinping, en compagnie du secrétaire de la Commission centrale de l'inspection de la discipline, Wang Qishan, le 30 septembre 2014 à Pékin

Un avertissement de Xi

«Le Parti va intensifier l'orientation et la supervision des cadres qui travaillent dans les entreprises d'État et il va aussi augmenter les inspections et les vérifications de ces entreprises d'État», avait déclaré Xi Jinping le 13 janvier, tout en commentant que la campagne anticorruption continuait d'être sévère et compliquée.

> **« L'objectif est de baisser de quelques crans l'arrogance de Jiang tout en augmentant la pression sur lui et sur sa famille. »**

Pour expliquer les propos du dirigeant chinois, Gao Po, sous-secrétaire au Centre des études anticorruption de l'Académie chinoise des sciences sociales, a publié le 13 janvier dans l'agence officielle Xinhua que les gestionnaires des entreprises d'État allaient devoir montrer un sens plus élevé des responsabilités, tout en établissant un système de reddition de comptes durable.

Afin d'appuyer Xi Jinping avec des statistiques, Xinhua a également publié un commentaire le 7 février intitulé *Les termites d'État ne doivent plus piller nos ressources nationales*.

En 2014, les sociétés d'État ont généré une augmentation des profits de 3,4 % comparativement à l'année précédente, mais du même coup elles ont accumulé une dette totalisant 13,18 mille milliards de dollars, selon Xinhua.

Pas de pause dans le Nouvel An lunaire

China Unicom, la troisième plus grande compagnie de télécommunications au monde, cédait déjà sous la pression de la campagne anticorruption en décembre 2014 lorsque deux de ses hauts gestionnaires ont été renvoyés. En février, la CCID a rapporté que les pots-de-vin, les faveurs sexuelles et la corruption étaient répandus au sein de l'entreprise.

Le régime chinois a maintenu la pression sur China Unicom. Deux jours avant le Nouvel An chinois, Xinhua a annoncé que le géant des télécommunications allait publier un rapport fin-mars ou début-avril sur la manière de résoudre les problèmes identifiés par la CCID.

«Les médias officiels ont choisi la période d'une fête traditionnelle chinoise pour s'attaquer à une compagnie contrôlée par Jiang Zemin et sa famille», souligne en entrevue le spécialiste de la Chine Shi Shi, établi aux États-Unis. Beaucoup estiment que la campagne anticorruption est en fait une purge politique, puisqu'elle cible en général le réseau de l'ex-dirigeant Jiang Zemin.

«L'objectif est de baisser de quelques crans l'arrogance de Jiang tout en augmentant la pression sur lui et sur sa famille», ajoute Shi Shi.

Le fils aîné de Jiang Zemin, Jiang Mianheng, tire beaucoup de ficelles dans l'industrie chinoise des télécommunications.

«China Telecom et China Mobile sont parmi les 26 compagnies qui seront enquêtées par la CCID en 2015», indique Shi Shi. «On s'attend à ce que les associés qui ont des liens avec Jiang Mianheng soient purgés, avec la possibilité que Jiang Mianheng soit lui-même pris pour cible.»

En ce début d'année de la Chèvre, trois « tigres » mordent la poussière

Frank Fang
Époque Times

Trois nouveaux responsables politiques – qui avaient construit leur fortune et leur réseau grâce à leur loyauté envers l'ancien dirigeant du régime chinois Jiang Zemin – viennent de mordre la poussière dans le cadre de la campagne anticorruption menée par l'actuel chef du Parti communiste, Xi Jinping.

L'annonce de l'éviction de ces «tigres» – terme désignant les hauts responsables du Parti communiste chinois (PCC) – est arrivée juste quelques jours avant le début du Nouvel An lunaire le 19 février.

Su

Le 16 février, une annonce parue sur le site web officiel de la Commission centrale d'inspection de la discipline (CCID) disait que Su Rong, l'ancien vice-président de la Conférence consultative politique du peuple chinois, avait été «expulsé du Parti et révoqué de son poste de la fonction publique».

L'affaire de Su Rong a été confiée au système judiciaire pour des poursuites.

L'annonce au sujet de Su Rong employait les termes les plus forts jamais utilisés par la CCID, tels que «violation des principes du Parti et divergence avec le consensus du Parti» ou «permettre à des proches de s'immiscer dans la prise de décision politique». Selon l'édition du 17 février du journal de Hong Kong *Wenweipo*, le ton était bien plus doux lorsqu'on a annoncé la chute de l'ancien patron de la sécurité chinoise, Zhou Yongkang.

Selon la version hongkongaise du site Sina News le 17 février, la personne apparentée mentionnée par la CCID était en réalité Yu Lifang, l'épouse de Su Rong, qui a vendu des terres dans la province du Jiangxi, sud-est de la Chine, en faisant perdre plus d'un milliard de yuans au Trésor national (plus de 200 millions de dollars).

Bo Xilai, ancien secrétaire du Parti de Chongqing, a été condamné à la prison à vie en septembre 2013. Selon Sina, Su Rong pourrait difficilement bénéficier d'une condamnation plus clémente.

En octobre 2004, Su Rong avait dû écourter son voyage en Zambie et fuir le pays après qu'une poursuite avait été intentée contre lui, l'accusant de meurtres, de tortures et de diffamations envers les pratiquants de Falun Gong (discipline spirituelle chinoise persécutée depuis 1999). Sous les ordres de la cour suprême de Zambie, Su Rong aurait été obligé d'assister à une audience le mois suivant.

Zhu

Zhu Minguo, l'ancien président de la Conférence consultative politique du peuple chinois dans la province du Guangdong (sud de la Chine), se trouvait également sur la liste présentée sur le site web de la CCID.

Tout comme Su Rong, Zhu Minguo a été expulsé du Parti et évincé de son poste. L'affaire le concernant a été transmise au système judiciaire pour des poursuites.

Selon la CCID, Zhu Minguo a continuellement agi avec imprudence et immoralité, même après le 18e Congrès national du Parti en novembre 2012 durant lequel Xi Jinping avait pris le pouvoir juste avant de lancer sa campagne de lutte contre la corruption qui a balayé toute l'administration chinoise.

Ce qui a causé du tort à Zhu Minguo est sans doute son titre moins apparent de secrétaire du Parti de la Commission des affaires politiques et législatives (CAPL) à Guangzhou. La CAPL est l'organisation ayant autorité sur presque tous les départements du système judiciaire.

En juillet 2012, Zhu Minguo avait reçu la visite de Zhou Yongkang, ancien dirigeant de la CAPL qui, selon l'édition du 4 juillet 2012 du *Nanfang Daily*, a souligné tous les accomplissements de Zhu Minguo au sein de la CAPL provinciale. Zhou Yongkang a été démis de ses fonctions en décembre 2014, un geste inimaginable deux ans plus tôt étant donné l'étendue de son pouvoir.

STR/AFP/Getty Images

Su Rong, ancien haut responsable du Parti communiste chinois, prend la parole lors d'une réunion à Nanchang, province du Jiangxi, le 1er février 2012. Su Rong est l'un des trois hauts fonctionnaires récemment démis de leurs fonctions au sein du Parti dans la campagne de lutte contre la corruption.

Wang

Toujours le 17 février, Wang Min, ancien membre du Comité permanent du PCC dans la province du Shandong et ancien secrétaire du Parti à Jinan, la capitale du Shandong, a été expulsé du Parti et démis de son poste dans la fonction publique.

L'affaire concernant Wang Min a également été transmise aux autorités judiciaires.

Selon la CCID, Wang Min aurait accepté des pots-de-vin et aidé des membres de sa famille et des amis à engranger d'immenses fortunes.

«Wang Min a été le premier secrétaire de Zhang Gaoli lorsque ce dernier était secrétaire du Parti du Shandong», avait expliqué en janvier M. Chang, spécialiste du droit chinois, dans un entretien avec le site web chinois basé à l'étranger Wenxuecity.com, un mois après que la CCID a annoncé l'ouverture d'une enquête sur Wang Min. «Il s'agit certainement d'une affaire concernant Zhang Gaoli.»

Selon la World Organization to Investigate the Persecution of Falun Gong (organisation mondiale d'enquête sur la persécution du Falun Gong), Zhang Gaoli a dirigé la persécution du Falun Gong au cours de son mandat dans le Shandong d'une façon particulièrement brutale, plaçant la province dans les premiers rangs du classement par nombre de décès enregistrés de pratiquants de Falun Gong.

International

Nigeria

Surmonter les traumatismes causés par Boko Haram

IRIN News

KANO – La société nigériane prône la résilience, c'est-à-dire la capacité de faire face à l'adversité. Pourtant, le nombre croissant de personnes qui passent la porte du Crisis and Trauma Counselling Centre (CTCC) de Kano, au nord du pays, laisse penser qu'une aide est parfois bienvenue pour surmonter les traumatismes.

Le CTCC a été ouvert il y a six mois dans cette ville touchée par cinq attentats à la bombe perpétrés par les djihadistes de Boko Haram au cours des deux dernières années. Sur les quelque 320 usagers du centre, 70 % ont consulté à la suite de ces attaques, a précisé Tukur Muhammad Ali, psychologue clinicien.

C'est le cas de Nicholas (nom fictif), étudiant en deuxième année en sciences sociales et chef de classe au Federal College of Education (FCE). Des dizaines d'étudiants ont été tués en septembre dernier lors d'un double attentat suicide attribué à Boko Haram dans les deux principaux amphithéâtres de l'établissement.

Sentiment d'insécurité

Nicholas et trois autres étudiants qu'IRIN a rencontrés au centre ne se sentent toujours pas en sécurité au FCE. Une voiture de police patrouille dans le campus deux fois par jour mais, malgré les plaintes du syndicat étudiant, les portails d'entrée sont toujours surveillés par les mêmes gardes non entraînés et mal équipés qui n'ont pas réussi à prévenir l'attentat de septembre.

«Je ne me suis pas encore remis de l'attentat», a dit Nicholas à IRIN, le front perlant de sueur malgré la fraîcheur de la pièce. «J'ai beaucoup de mal à tenir le coup. Chaque fois que je suis dans l'amphithéâtre et que j'entends un bruit fort, je sursaute et je suis effrayé. Beaucoup d'étudiants sont comme moi.»

«La situation est très très mauvaise. Mon frère aîné m'a conseillé d'arrêter les études à cause de mes troubles émotionnels. Le soutien psychologique m'aide. [Les conseillers] me disent de continuer, qu'il y a toujours des difficultés dans la vie, qu'il faut être courageux [...]. Avec le temps, j'espère que tout se résoudra», s'est-il confié.

« J'ai beaucoup de mal à tenir le coup. Chaque fois que je suis dans l'amphithéâtre et que j'entends un bruit fort, je sursaute et je suis effrayé. Beaucoup d'étudiants sont comme moi. »

Ahmed (nom fictif), un autre étudiant, a dit qu'il essayait d'éviter de lire les journaux, de crainte que les articles sur les attentats perpétrés par Boko Haram lui causent des cauchemars. «Quand je lis qu'un membre de Boko Haram a été tué, je m'en réjouis et ce n'est pas un bon sentiment», a-t-il admis.

Créé par la fondation philanthropique Murtala Muhammed, le CTCC est le premier centre au Nigeria à offrir un soutien gratuit aux personnes en état de stress post-traumatique (ESPT). Ali et deux conseillers reçoivent les patients dans un bâtiment discret à deux étages en périphérie de Kano.

Ali dit que son équipe et lui essaient de changer la manière dont leurs patients perçoivent et rationalisent leur expérience «pour qu'il comprennent qu'il n'y a rien de mal à avoir des difficultés à faire face au quotidien [...] pour surmonter l'anxiété, la dépression et la culpabilité d'avoir survécu».

Admettre qu'il y a un problème et franchir la porte du centre est déjà un premier pas.

«La majorité des gens essaient juste de gérer la situation», a dit Ali. «Il y a aussi beaucoup de superstitions, de traitements traditionnels qui cherchent à chasser les [mauvais esprits] du corps ou à soigner les troubles mentaux en récitant des versets du Coran.»

Nouvelle stratégie

Le CTCC fait partie d'une stratégie du bureau du Conseiller à la sécurité nationale (Office of the National Security Advisor, ONSA) visant à développer les capacités du système nigérian de santé mentale pour traiter les ESPT chez les civils et les militaires. Dans le cadre de cette stratégie, le système de santé primaire déjà existant sera mobilisé et près de 7000 professionnels de la santé seront formés. Un centre de recherche et de conseil en psychologie a ainsi été inauguré en août.

«Nous avons réalisé que nous devions faire appel à la société civile pour un si grand projet, alors nous nous sommes tournés vers la fondation Murtala Muhammed», a dit à IRIN Fatima Akilu, directrice de l'analyse comportementale à l'ONSA.

La prochaine étape est la construction d'un centre de traitement des traumatismes à Maiduguri, capitale de l'État de Borno et bastion de Boko Haram. Pour ce faire, l'ONSA travaillera à nouveau en collaboration avec la fondation Murtala Muhammed et le personnel proviendra du système de santé de l'État de Borno.

Le nouveau centre ouvrira ses portes en mai, selon Nyi Olatunde Onabanjo, coordinateur de programme pour la fondation. «Actuellement, pour les ESPT, c'est nous qu'il faut voir», a-t-il dit.

Le nombre de Nigérians tués dans les violences de Boko Haram entre 2009 et 2014 est estimé à 13 700, sans compter le nombre encore bien plus grand de blessés. Si les blessures physiques vont cicatriser, les marques invisibles causées par ces évènements vont mettre bien plus longtemps à guérir.

Source : www.irinnews.org

Ikechukwu Ibe/IRIN

Scène après l'attentat perpétré par Boko Haram au centre commercial Emab Plaza à Abuja en juin 2014.

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 **195 400 000** personnes ont démissionné du Parti communiste chinois (PCC) et de ses organisations. Nous republions donc ces commentaires ayant déjà une portée historique. Leur intégralité est disponible sur le site [www.epoquetimes.com].

Premier commentaire

QU'EST-CE QUE LE PARTI COMMUNISTE?

III. DES PRINCIPES TOUJOURS CHANGEANTS

Lors du débat télévisé présidentiel américain de 2004, un candidat a dit qu'on pouvait changer ses tactiques si nécessaire, mais qu'on ne devrait jamais changer ses «croyances» ou ses «valeurs essentielles» sans quoi «on n'est tout simplement plus crédible»[1]. Cette déclaration fait bien comprendre un principe général.

Le Parti communiste est un exemple typique. Depuis sa création, il y a plus de 80 ans, le PCC a tenu seize congrès nationaux et modifié seize fois la constitution du Parti. En plus de cinq décennies de pouvoir, le PCC a opéré cinq modifications majeures de la Constitution chinoise.

L'idéal du Parti communiste est l'égalité sociale menant à une société communiste. Toutefois, sous le contrôle communiste, la Chine est devenue le pays où les inégalités économiques ont creusé l'écart le plus grand. Beaucoup de dignitaires du Parti sont devenus extrêmement riches, tandis que 800 millions de gens vivent en dessous du seuil de pauvreté.

La ligne théorique directrice du PCC a évolué du marxisme-léninisme, auquel a été ajouté le maoïsme, en y incluant aujourd'hui les pensées de Deng Xiaoping et récemment celle de Jiang Zemin, «les Trois Représentations». Le marxisme-léninisme et le maoïsme ne sont pas du tout compatibles avec les théories de Deng et l'idéologie de Jiang, elles leur sont opposées. Ce méli-mélo de théories communistes utilisé par le PCC est en effet une rareté dans l'histoire humaine.

Les principes du Parti communiste se sont largement contredits les uns les autres en évoluant. Depuis l'idée d'une intégration globale qui transcenderait l'État-nation jusqu'au nationalisme extrême d'aujourd'hui, de l'élimination de toute propriété privée et de toutes les classes exploitantes jusqu'au concept actuel qui encourage les capitalistes à rejoindre le Parti, les principes d'hier se sont inversés dans la politique d'aujourd'hui et on s'attend demain à d'autres changements. Peu importe combien de fois le PCC change ses principes, le but demeure clair : prendre et maintenir le pouvoir, prolonger le contrôle absolu de la société.

Au cours de son histoire, à plus d'une dizaine de reprises, le PCC a connu des luttes internes «de vie et de mort». En réalité, tous ces conflits ont coïncidé avec le transfert de pouvoir à la suite de changements dans les principes de base du Parti.

Chaque changement dans les principes provient d'une crise inévitable rencontrée par le PCC, menaçant sa légitimité et sa survie. Que ce soit la collaboration avec le parti du Kuomintang, une politique extérieure proaméricaine, la réforme économique et l'expansion du marché ou encore la promotion du nationalisme, chacune de ses décisions est survenue à un moment de crise et avait pour but de gagner ou de consolider le pouvoir. Chaque cycle de persécution d'un groupe, suivie d'un renversement de cette persécution, a été lié à des changements dans les principes de base du PCC.

Un proverbe occidental dit que la vérité est immuable et que le mensonge est changeant. Il y a là une certaine sagesse.

1. Information provenant du site www.debates.org/pages/trans2004a.html.

Une maison deux fois plus grande que rêvée

Nathalie Dieul
Époque Times

«Plus j'y pense, plus je trouve que c'est la maison de mes rêves. Je ne sais pas si je pourrais vivre ailleurs…», constate Camelia Florentina Petrescu, rêveuse, en regardant son mari. Que de chemin parcouru pour le couple d'immigrants roumains, et que de travail pour arriver au résultat devant lequel je me trouve en ce samedi après-midi : une maison à leur image, à la fois moderne et colorée, avec suffisamment d'espace pour accueillir les projets de Camelia.

L'histoire du couple dans la quarantaine a commencé bien des années avant de pouvoir acquérir cette maison à Vaudreuil-Dorion, une banlieue ouest de Montréal. Camelia a grandi dans le même village de Roumanie que Narcis Marton. À l'adolescence, ils sont amoureux l'un de l'autre pendant trois ans, puis se séparent. À ce moment-là, Camelia, alors âgée de 17 ans, émigre en Italie, tandis que Narcis part vivre en Belgique avant d'émigrer au Canada où il habite depuis 1990. C'est 14 ans plus tard que le couple reprend contact par téléphone. Depuis quelques années, la jeune femme était séparée de son premier mari et père de son enfant. Après avoir parlé pendant trois jours de suite au téléphone avec son premier amour, ils décident de se marier.

Il fallait encore déterminer lequel des deux allait quitter son pays d'adoption, processus qui leur prend trois années. La décision est difficile à prendre, mais c'est finalement Camelia, avec son fils de 12 ans, qui rejoint son amoureux au Québec en 2009 : Narcis a un emploi stable de camionneur, avec un bien meilleur salaire que le sien. Habitant en location à Laval, les nouveaux mariés caressent le rêve qu'ils avaient toujours eu ensemble depuis l'adolescence : avoir une maison.

La demeure à laquelle l'immigrante rêvait était plus modeste que celle qu'ils achètent en 2010 après trois mois de recherches : «Je ne l'imaginais pas aussi grande, mais c'est sûr que c'est encore mieux que mon rêve. Mon rêve, c'était à peu près la moitié de la taille de la maison. Le jardin est beaucoup plus grand aussi […] C'est comme le chocolat : j'aime beaucoup le chocolat. Si tu me donnes un petit morceau, wow, c'est bien, mais si je peux avoir un peu plus…» et son mari de répliquer aussitôt avec humour : «Si tu lui donnes un petit bout de chocolat, elle y prend goût, et c'est ça le problème. Comme elle y prend goût, elle veut beaucoup de chocolat. Pour la maison aussi!»

La recherche de la maison idéale a en effet commencé avec un budget de 160 000 $. Cependant, le couple ne trouvait que des vieilles maisons dont il fallait, par exemple, refaire le toit. «On voulait quelque chose qui soit assez moderne et, à la fin, on voulait une maison avec un garage», remarque Narcis.

Pendant trois mois, alors que Narcis est au travail – 20 jours par mois sur la route aux États-Unis – Camelia passe ses soirées à chercher des maisons sur plusieurs sites web. À cause de leur budget, le couple décide de s'éloigner de Montréal, mais pourquoi Vaudreuil-Dorion? «On ne savait pas que c'était très beau. J'étais attirée, mais je ne sais pas pourquoi», explique celle qui a fait le choix de la ville.

Un choix approuvé par le camionneur : «C'est extrêmement tranquille. Par ici, les maisons et les rues sont presque à 90 % neuves. Il y a beaucoup d'espaces verts aussi. Ce que j'ai aimé aussi, c'est que ce soit à côté de l'autoroute, c'est vraiment à quatre minutes de l'autoroute. Les centres commerciaux sont à côté. La seule chose qui manque vraiment, c'est l'hôpital, mais ils ont déjà commencé à le faire.»

Il ne leur reste plus qu'à trouver LA bonne maison et à pouvoir l'acheter dans ce quartier en grande demande : «Toutes les maisons qu'on a choisies se sont vendues en deux jours. Le temps qu'on pense à ce qu'on fait, elles étaient déjà vendues», raconte Narcis. Par exemple, le couple visite un jour une maison intéressante. «Le lendemain, quand on a voulu appeler pour faire une offre, ils nous ont dit qu'elle était vendue. Ça venait juste de paraître! L'autre maison que Camelia aimait beaucoup s'est vendue plus cher que le prix demandé : le vendeur demandait 210 000 $, l'acheteur a offert 211 000 $, juste pour être sûr de l'avoir. C'est assez frustrant. C'est sûr que si tu cherches des maisons, à la fin tu vas trouver. Mais tu n'es pas tout seul, il y a beaucoup de gens qui cherchent des maisons. Il faut faire vite, il faut savoir ce que tu veux vraiment. Et si tu as trouvé quelque chose, fais une offre qui soit assez élevée, sinon plus que l'autre. Avec les belles maisons, les bonnes maisons, il n'y a pas beaucoup de négociation», conseille-t-il.

L'une des maisons qui leur sont passées sous le nez était de la même taille que celle qu'ils ont finalement achetée : «J'ai même cru que c'était ma maison, la maison de mon rêve», se souvient Camelia. «J'ai cherché et fini par trouver celle-ci qui ressemblait beaucoup à l'autre que nous avions perdue, mais elle avait le garage. Le prix était aussi très bon, mais le sous-sol n'était pas fini. Alors, nous avons dit : ''on la prend, c'est notre rêve''. Et nous avons commencé à travailler beaucoup beaucoup pour la rendre à notre image.»

Dès la première visite, les projets de rénovation fusent dans l'esprit des deux amoureux qui avaient vu le potentiel de cette maison. Puis, dès qu'ils l'occupent, Camelia se consacre à apprendre à faire le plâtre, la peinture, etc. pour tout faire elle-même : «Narcis était au travail, il faisait de l'argent, moi je travaillais à la maison. J'ai tout changé, tout ce que tu vois, les lumières, la salle de bains, la céramique, tout.»

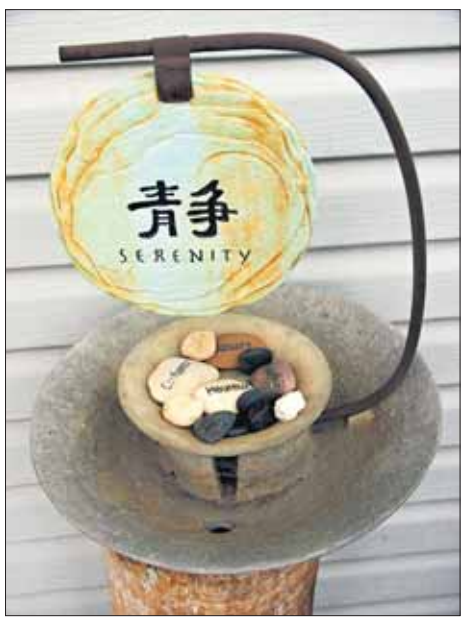
Son mari ajoute : «Ce qui était le plus important, c'est que la maison soit un reflet de notre image. On a voulu des meubles faits à la main et pas à la machine. Toutes les couleurs qui sont dans cette maison sont choisies et nous représentent.» Narcis a entré dans un ordinateur toutes les couleurs des meubles et des armoires de cuisine pour choisir les couleurs qui s'agenceraient parfaitement. Ensuite, avant de se décider, il a réfléchi… pendant trois mois!

Il a opté, par exemple, pour un vert concombre mélangé avec du blanc arctique et une toute petite touche de violet. «Maintenant, tout le monde, même les voisins d'en face et la garderie où je travaille ont pris le même vert. Une autre amie qui habite à Lorraine voulait aussi avoir les mêmes couleurs», s'exclame Camelia.

En immigrant au Québec, la jeune femme avait décidé qu'elle y ouvrirait une garderie, sachant très bien qu'elle ne le ferait pas du jour au lendemain. Elle a d'abord enchaîné divers emplois – femme de ménage, caissière, aide-cuisinière – qu'elle a dû interrompre pour suivre des cours de français, langue qu'elle maîtrise maintenant très bien. Puis, elle a travaillé pendant un an comme bénévole dans une garderie de son quartier pour prendre de l'expérience. Elle a finalement été embauchée dans cette même garderie comme remplaçante, puis avec un emploi fixe. Pendant ce temps, le couple faisait effectuer le gros des travaux du sous-sol par deux employés, Camelia a bien évidemment réalisé les finitions.

Une autre partie du rêve de l'immigrante va pouvoir bientôt se réaliser dans sa grande maison : avoir sa propre garderie à domicile. Tout un parcours pour un couple qui n'avait rien il y a seulement 6 ans!

Photos par Nathalie Dieul, Époque Times



Des petites pierres peintes de mots positifs souhaitent la bienvenue aux visiteurs à la porte d'entrée.

Narcis a entré les couleurs des meubles et des armoires de cuisine dans l'ordinateur pour choisir les couleurs des murs et du dosseret de la cuisine.

Détail du salon

La chambre du fils de Camelia attend que ce dernier revienne d'Italie.

La salle de bains est très zen.

La chambre du couple d'immigrants roumains.

Camelia devant la maison de ses rêves, avec ses animaux. Le chien Billy a même émigré d'Italie avec elle.

Chaque meuble et chaque objet décoratif ont été soigneusement choisis par le couple.

Le sous-sol a été entièrement fini pour abriter une garderie que Camelia compte ouvrir dès l'année prochaine.

Emplois

Trouver un emploi d'été

Nathalie Dieul
Époque Times

Alors que le froid et la neige nous rappellent quotidiennement que nous sommes encore en plein cœur de l'hiver, c'est déjà la période où les étudiants doivent chercher activement un emploi d'été.

Conseillère en emploi au Carrefour Jeunesse Emploi (CJE) Saint-Laurent, Émily Boulianne répond aux questions d'Époque Times au sujet des emplois étudiants. Les CJE sont des organismes qui visent à favoriser l'insertion socio-professionnelle des jeunes de 16 à 35 ans, par l'emploi, le retour aux études ou l'entrepreneuriat.

Époque Times (É.T.) : *Quelle est la meilleure période pour chercher un emploi étudiant?*

Émily Boulianne (É.B.) : Février, mars : ce sont des bons mois pour commencer à regarder. Les grandes corporations vont commencer à regarder, que ce soit les camps de jour qui sont à la recherche de beaucoup d'étudiants, la Ville de Montréal qui embauche des sauveteurs, ou des parcs thématiques comme La Ronde. Il faut être à l'affût le plus tôt possible. Plus tard, il y a toujours des chances; par contre, les emplois d'été sont occupés par des étudiants. Ce sont souvent des endroits qui fonctionnent surtout l'été, par exemple une crèmerie ou un terrain de camping, un centre aquatique, les cinéparcs, les marchés extérieurs… Ces endroits-là, s'ils fonctionnent l'été, c'est sûr qu'ils vont vouloir recruter leur personnel avant l'été. Juin, juillet, ce ne sera plus trop le temps de se mettre à chercher.

« C'est important que le jeune parte de ses intérêts pour son emploi d'été, et non juste pour enjoliver son CV. »

É.T. : *Quel est l'âge légal pour travailler au Québec?*

É.B. : L'âge légal officiel pour travailler, c'est 16 ans. Avant ça, c'est possible s'il y a une entente particulière avec les parents, mais c'est plus arbitraire avant 16 ans.

É.T. : *Qui peut aider les jeunes dans leur recherche d'emploi?*

É.B. : Les CJE peuvent aider à la recherche d'emploi. Actuellement, le gouvernement tend à restreindre l'accès à nos services, donc les CJE seraient plus intéressants pour les étudiants en fin de parcours. Par exemple un étudiant au cégep qui termine sa technique et qui cherche un emploi un peu plus permanent qu'un emploi d'été. Pour le moment, on est directement dans le transfert, donc oui les CJE peuvent aider et demeurent de bonnes ressources; par contre, je conseillerais toujours aux jeunes de téléphoner avant pour vérifier s'ils sont admissibles. Il y a d'autres types de ressources qui pourraient être intéressantes pour eux. Il y a souvent des services de placement dans les écoles, des ressources pour aider à trouver un emploi directement dans les écoles, que ce soit le cégep, l'université, même dans les secondaires il y a souvent des séances pour les préparer à trouver un emploi d'été. Il peut y avoir aussi avec la Ville des cliniques de CV, souvent dans les bibliothèques. On peut être à l'affût des salons, des foires de l'emploi, des campagnes de recrutement. Surtout pour les emplois étudiants, il peut y en avoir plusieurs qui ont lieu pendant l'hiver.

É.T. : *Les CJE s'adressent aux jeunes de 16 à 35 ans. Y a-t-il des ressources pour aider ceux qui n'ont pas encore 16 ans?*

É.B. : Ce serait vraiment de les référer à leur école. Nous avons parfois des conseillers qui se déplacent dans les écoles ou qui font des présentations s'adressant un peu à tout le monde dans les bibliothèques. C'est de s'informer auprès des ressources du quartier : les centres des loisirs, les maisons des jeunes peuvent donner un coup de main.

É.T. : *Quel genre d'emploi les jeunes de moins de 16 ans peuvent-ils obtenir?*

É.B. : Pour les jeunes de moins de 16 ans, il y a les coopératives jeunesse de service qui peuvent être intéressantes. Ça leur donne une première expérience de travail. Selon les quartiers, les emplois occupés par les coopérants vont être différents. Ça pourrait être la tonte de pelouse, la peinture, l'entretien ménager, ça peut vraiment varier. Sinon, dans les camps, il y a souvent des postes d'aide-moniteur pour ceux qui sont intéressés par l'animation.

É.T. : *Quels sont les employeurs qui recherchent des étudiants pour l'été?*

É.B. : Tout ce qui fonctionne l'été, c'est souvent là où on va avoir besoin d'employés. Tout ce qui est touristique, tout ce qui est saisonnier est intéressant. Il y a beaucoup d'emplois de sauveteurs l'été. C'est sûr qu'il faut une formation spéciale, mais ça permet au jeune d'avoir un emploi d'été et, souvent, il peut garder l'emploi à temps partiel pendant l'école.

É.T. : *Comment choisir son emploi d'été?*

É.B. : C'est intéressant d'avoir un emploi d'été dans son domaine d'étude, ça permet déjà aux étudiants d'acquérir de l'expérience. Souvent, ils vont pouvoir mieux intégrer ce qu'ils ont appris au courant de l'année, mettre en action les compétences déjà acquises. Ça ajoute un plus au CV.

C'est important que le jeune parte de ses intérêts pour son emploi d'été, et non juste pour enjoliver son CV. Ça peut paraître bien, mais si tu n'as pas aimé ça et que tu n'as pas fait du bon travail, tu n'auras pas de bonnes références. Donc, finalement, ce n'est pas une expérience gagnante, alors que si tu pars de ce qui t'intéresse vraiment, tu augmentes tes chances de vivre une expérience plus positive et d'avoir des meilleures références de travail.

Aussi, parfois, ça peut valoir la peine de ne pas choisir un emploi par exemple de nuit en manufacture. Ça peut avoir l'air intéressant pour un jeune pendant les vacances scolaires parce qu'il y a une prime; par contre, l'été c'est aussi fait pour se reposer. Si on se met sur un mode de nuit, après ça on arrive au mois de septembre, on va être décalé et on ne pourra pas conserver l'emploi quand l'école recommence.

« Il faut être à l'affût le plus tôt possible. »

É.T. : *Comment trouver un emploi dans son domaine d'étude?*

É.B. : Ça dépend de son domaine d'étude, mais il y a le portail jeunesse du gouvernement du Québec où il y a une section emploi. Ils recrutent beaucoup de jeunes, d'étudiants pendant l'été. C'est ainsi aussi pour le gouvernement du Canada. Ils proposent des emplois qui sont différents et qui ont plus de chance d'être en lien avec un domaine d'étude spécifique.

É.T. : *Quels conseils donneriez-vous à un jeune qui s'apprête à passer sa première entrevue d'embauche?*

É.B. : Prendre le temps de se préparer avant l'entrevue. Se renseigner sur l'entreprise où on va faire l'entrevue. Adopter un comportement professionnel : ce n'est pas parce qu'on est jeune qu'on ne peut pas avoir une attitude et un habillement professionnels pour l'entrevue. Souvent, on se dit «je vais passer une entrevue pour un camp de jour, ce n'est pas nécessaire de m'habiller de manière professionnelle», mais oui, ça va justement te permettre de te démarquer. Pensez aux expériences qui sont non scolaires et non professionnelles : le bénévolat ou l'implication sociale, ça peut être intéressant de les mettre sur le CV.

É.T. : *Si on ne trouve pas d'emploi d'été intéressant, que peut-on faire pour prendre de l'expérience et avoir plus de chance l'année suivante?*

É.B. : Il y a toujours le bénévolat qui est super intéressant. Ça donne une expérience concrète pour le marché du travail. Ça démontre à l'employeur que le jeune est prêt à se mettre en action et qu'il a déjà une attitude professionnelle. C'est sûr que c'est une bonne porte d'entrée pour l'emploi, aussi pour patienter quand ils ont seulement 14 ou 15 ans. Les mettre en situation de bénévolat, c'est une bonne chose parce que ça les responsabilise, ça leur permet de contribuer déjà à leur aspect professionnel.

Il y a les centres d'action bénévole un peu partout dans les différents quartiers qui peuvent renseigner les jeunes. Souvent, il y a des séances d'information et on va leur présenter quel type de bénévolat ils peuvent avoir besoin.

QUELQUES RESSOURCES :

- Le portail jeunesse du Québec, Espace J, a une section emploi : www.espacej.gouv.qc.ca/emploi/recherche-emploi.asp
- Le portail jeunesse du Canada : www.jeunesse.gc.ca/fra/sujets/emplois/index.shtml
- Trouver un CJE près de chez soi : www.rcjeq.org

QUELQUES GROS EMPLOYEURS :

- Parc d'attractions La Ronde : les candidatures doivent être déposées avant le 23 mars : www.laronde.com/fr/larondefr/jobs
- Association des camps du Québec : http://camps.qc.ca/fr/parents-et-enfants/emploi-ete-moniteur-de-camp
- Ville de Montréal : http://tinyurl.com/VilleMTLOffresEmploi
- Ville de Laval (foire de l'emploi le 18 mars : 900 emplois étudiants) : emploisetudiants.laval.ca
- Ville de Longueuil : www.longueuil.ca/fr/emplois?type=102
- Ville de Brossard recrute plus de 50 moniteurs pour ses camps de jour (date limite de candidature : 13 mars) : www.ville.brossard.qc.ca/Pages/Carrieres/re.aspx

Ville de Laval

Les municipalités sont de gros employeurs pour les étudiants. Par exemple, la Ville de Laval recrute 900 étudiants pour l'été 2015.

Se rééquilibrer au contact des chevaux

« Les chevaux sont vraiment une bulle énergétique. Ils sont en contact avec le sol, avec la nature, et ils nous la communiquent leur énergie. »

Les écuries La Montée sont une véritable oasis de nature sur la Rive-Sud, tout près de Montréal.

Les écuries La Montée

Vanessa et Kaïla, les deux filles aînées de la famille, sont très impliquées dans l'entreprise familiale.

Les écuries La Montée

NATHALIE DIEUL
Époque Times

Destinée à avoir des chevaux

Lorsqu'elle avait 13 ans et qu'elle était allée vivre en Colombie-Britannique avec sa famille pendant trois mois, Sylvie Vallée est tombée amoureuse d'un petit poney. Au moment du retour, elle ne comprenait pas qu'ils ne pouvaient revenir avec le poney. Fâchée, elle a dit à sa mère, qui ne l'avait jamais vue aussi déterminée : «Plus tard, je vais être capable d'avoir des chevaux, et ce ne sera pas un, mais plein de chevaux!»

La petite Sylvie a grandi, elle a eu cinq enfants, un gros poste de responsable du département informatique de la Défense nationale à Montréal, puis à l'Agence spatiale, et elle a oublié le petit poney et son souhait d'avoir des chevaux. Toutefois, l'univers avait entendu sa promesse et, avec son mari, elle s'est retrouvée propriétaire de l'écurie de son beau-frère un peu par hasard. Elle pensait que celui-ci continuerait à la gérer, cependant, la jeune femme en tailleur et talons hauts a finalement dû s'occuper elle-même de l'écurie.

La fin de semaine, pendant qu'elle accueillait les clients, elle mettait sa plus jeune dans un parc à l'écurie. Avec 300 clients réguliers et son poney-club, l'écurie est devenue la plus grosse école d'équitation du Québec. Mme Vallée a, par la suite, démissionné de son emploi pour se consacrer à ses passions : son écurie et ses enfants.

En 2007, la vente de ses terrains en bordure de la route 116 l'a poussée à construire une nouvelle écurie à Saint-Bruno-de-Montarville, toujours sur la Rive-Sud. Le projet de départ était de réaliser une petite écurie privée de 10 stalles pour la famille.

Cependant, à la suite de la demande de ses clients, c'est finalement un gros bâtiment de 42 stalles qui a été construit! Les filles ayant grandi, et les quatre aînées avaient attrapé la piqûre : la nouvelle écurie n'a donc pas recommencé l'expérience du poney- club qui avait pourtant fait le succès des premières installations. C'est plutôt vers la compétition que l'entreprise s'est réorientée, tout en gardant son volet zoothérapie pour communiquer l'énergie du cheval à travers toute une gamme d'activités reliées à ces paisibles animaux. Une nouvelle activité de promenade en calèche vient tout juste de s'ajouter à la panoplie des activités de l'écurie.

Aujourd'hui, parmi les filles de Sylvie Vallée, c'est Vanessa, 26 ans, qui est la gérante de l'écurie. La deuxième, Kaïla, âgée de 21 ans, est entraîneur. Toutes les deux donnent des cours, sont entraîneurs en compétition et vendent des chevaux un peu partout. Elles se lèvent tôt le matin et rentrent de l'écurie tard le soir, toujours occupées par les chevaux. Deux autres filles de la famille sont aussi impliquées et aident à entraîner les chevaux. Seule la toute dernière, âgée de 15 ans, préfère les arts aux chevaux. «On ne force rien : il faut que ça vienne du cœur», comprend sa mère.

Mme Vallée, toujours en quête de nouveaux défis, cherche maintenant des investisseurs pour un gros projet de serres hydroponiques innovateur que la gestionnaire est prête à prendre en main. Avec la détermination et le professionnalisme qu'on lui connaît, ça devrait être facile pour cette femme de projets.

L'énergie du cheval

«C'est paisible un cheval, c'est vraiment comme une connexion, ça nous ramène à la terre, à ce qu'on est», soutient Sylvie Vallée, copropriétaire des écuries La Montée avec son mari Sylvain Robert. Selon cette femme rayonnante, côtoyer des chevaux qui sont bien traités permet de rétablir son propre niveau énergétique et sa confiance en soi, tout en travaillant les blocages émotifs : c'est ce qu'on appelle la zoothérapie.

«Certains parents qui avaient des problèmes sérieux avec leurs enfants me les amènent, ils les voient se transformer dans la confiance en soi», témoigne Mme Vallée. Les exemples qu'elle a vécus sont nombreux, en commençant par sa propre fille, une belle jeune femme qui monte un hongre alezan dans le manège intérieur sous nos yeux : «Kaïla était une enfant qui ne devait pas pouvoir marcher, elle était diagnostiquée très sévèrement par les médecins. Elle était muette, elle avait de gros problèmes. En se rééquilibrant, vous voyez maintenant Kaïla qui donne des cours, qui fait du kick-boxing, donc quelqu'un qui s'est vraiment remis en équilibre.»

Juste le fait de repenser à tous les enfants qu'elle a vu se transformer par le contact avec les chevaux amène les larmes aux yeux de cette mère de famille. Certains étaient autistes, d'autres vivaient tout simplement une passe difficile. Le cheval agit comme un miroir, reflétant l'état émotif dans lequel l'enfant se trouve en arrivant, ne répondant pas comme le jeune le désire jusqu'à ce qu'il trouve un équilibre avec l'animal.

«On voit souvent les enfants parler aux chevaux dans les stalles, ça devient leur meilleur ami, ça devient leur confident, sans jugement. Ils ont besoin de cette dimension», témoigne la passionnée de chevaux.

«Ce qui est le plus beau, ce n'est pas juste de voir l'enfant se transformer, c'est de le voir dans les yeux des parents. C'est très émouvant, simplement de voir dans les yeux des parents que cette transformation est possible», ajoute Sylvie Vallée.

Elle se rappelle aussi la réaction du père d'un enfant qui avait des déficiences. L'homme était caché derrière un buisson pour ne pas montrer ses larmes de bonheur : c'était la première fois qu'il voyait son fils communiquer autant avec des jeunes plus âgés que lui. «Son fils est venu toutes les autres semaines du camp de jour, parce que son père a vu que ce sont des petites choses, mais à la fois c'est extraordinaire.»

Une autre belle histoire est celle de ce stagiaire qui avait fait trois tentatives de suicide avant d'être présenté aux écuries La Montée. En trois mois de contact avec les chevaux, il a arrêté toute médication. Il est devenu l'un des employés les plus responsables et les plus motivés des écuries La Montée, il adore maintenant le saut en parachute.

Contact avec la nature

Dans un monde où nous sommes de plus en plus déconnectés de la nature, en particulier les enfants qui vont à l'école sur du béton, il est primordial de se réserver des moments pour se reconnecter avec cette nature. Ici, les gens peuvent apporter leur pique-nique et profiter des installations extérieures et intérieures pour prolonger ce moment de pause qu'est leur visite aux écuries.

«Les chevaux sont vraiment une bulle énergétique. Ils sont en contact avec le sol, avec la nature, et ils nous communiquent leur énergie. C'est pour ça qu'on est bien en entrant dans une écurie où les chevaux sont bien», remarque Sylvie Vallée. Même les parents aiment assister aux cours d'équitation de leurs enfants pour pouvoir bénéficier de cette belle énergie.

Les enfants ressortent différents de cet environnement où la nature est très proche, où ils peuvent toucher les chevaux : ils sont «colorés, pas seulement en vêtement, mais dans les yeux, dans le visage, dans tout ce qu'ils reflètent» soutient Sylvie Vallée.

La passionnée des chevaux conclut : «Ça ne veut pas dire qu'on est obligé de défrayer des gros sous, ça ne veut pas dire qu'on est obligé de s'acheter un cheval pour profiter de cette énergie, mais on peut venir dans un centre comme ici pour bénéficier de ces avantages à travers toutes les activités qui sont offertes : les camps de jour, les visites, les calèches, les activités de groupes…»

Pour en savoir davantage :
www.ecurieslamontee.com *ou tél. : 450 653-7535*

Les écuries La Montée

Vanessa, la fille aînée de Sylvie Vallée, est maintenant la gérante des écuries La Montée.

Carien Shippers

Les écuries la Montée

Investisseurs recherchés pour projet de serres hydroponiques innovateur pour cultures végétales à haut rendement. Localisation stratégique à 15 min de Montréal, près des autoroutes. **Sylvie 514 809-9418**

Expériences innoubliables avec les chevaux, à 15 min de Montréal. Ouvert à l'année avec un manège intérieur chauffé.
Services offerts :
- Visites de groupes avec balade en traineau
- Cours d'équitation classique
- Camps de jour d'équitation
- Salle de conférence pour évènement
- Boutique de vêtements sport et équestre

www.EcuriesLaMontee.com Tél. : 450 653-7535

Cinq raisons pour questionner la chronologie officielle de l'histoire

Tatiana Tobar-Darzi R.
Époque Times

À l'école, nous avons appris que les dinosaures se sont éteints il y a environ 65 millions d'années, que de petits mammifères ont survécu et ont évolué pour engendrer les autres mammifères et, il y a environ 250 000 ans, un mammifère simien a évolué jusqu'à engendrer l'homme moderne, n'est-ce pas?

Des artéfacts découverts récemment nous amènent à nous poser la question à savoir si l'humanité n'aurait pas été présente depuis bien plus longtemps que ce que nous avons cru originellement. Et est-ce que ces anciens humains vivaient vraiment des vies primitives comme nous le supposons en général?

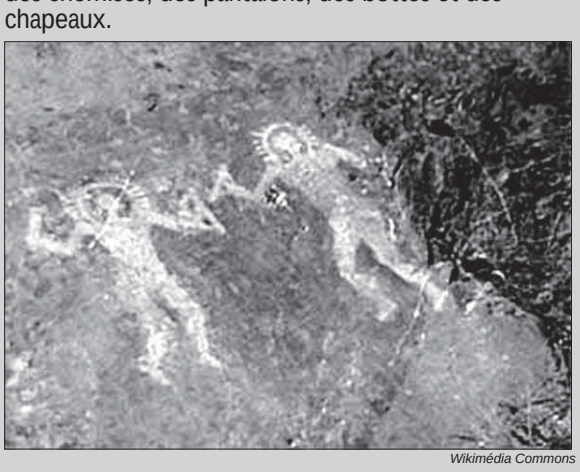
Peut-être est-il temps de mettre à jour nos connaissances de l'histoire de l'Antiquité et nos livres de sciences.

Voici des trouvailles préhistoriques qui laissent les scientifiques perplexes à propos de l'histoire de l'humanité.

Cet article a été modifié de l'original.

Peintures rupestres – peintes il y a 15 000 à 50 000 ans

À l'intérieur de différentes grottes, partout dans le monde, existent des peintures rupestres préhistoriques de sociétés, faites avec force détails, de nature surprenante – comme des gens portant des chemises, des pantalons, des bottes et des chapeaux.



Wikimédia Commons

Les dessins rupestres datant de plus de 10 000 ans à Valcamonica, en Italie, illustrent des gens portant ce qui est décrit par quelques-uns comme étant des combinaisons spatiales.

Le marteau de London – datant de 110 à 115 millions d'années et encastré à l'intérieur d'une pierre de plusieurs millions d'années

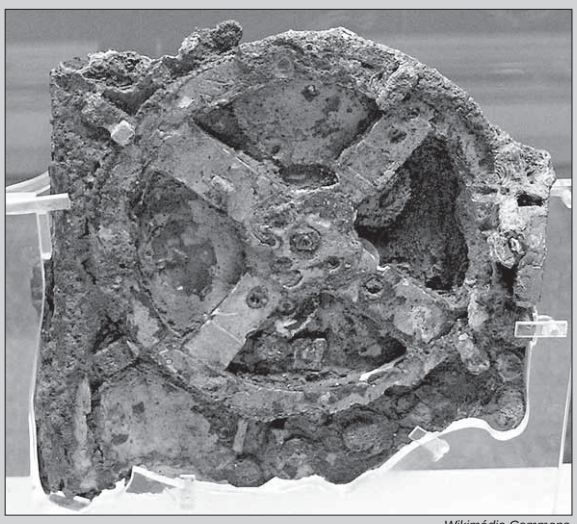
Découvert à London, au Texas, en 1936 par deux randonneurs – le marteau (dont l'emploi est inconnu) n'est pas seulement vieux de 110 à 115 millions d'années, mais a aussi été trouvé encastré dans une pierre ayant plusieurs millions d'années.

Capture d'écran, YouTube

Une réplique du marteau de London, Texas, tel que représenté sur une diapositive du Dr Doug Newton de Trinity Creation Studies, un organisme sans but lucratif.

Le mécanisme d'Anticythère – fabriqué il y a plus de 2000 ans

Découvert à l'origine en 1901, ce n'est qu'après avoir utilisé des outils de balayage ou de scanneurs modernes au XXIe siècle qu'on a pu discerner les engrenages complexes composant le mécanisme. Fabriqué par les Grecs – cet ordinateur antique peut calculer précisément les changements astronomiques.



Wikimédia Commons

Le mécanisme d'Anticythère est un dispositif mécanique vieux de 2000 ans qui a été utilisé pour calculer les positions du Soleil, de la Lune, des planètes et même des dates des Jeux olympiques de l'Antiquité.

Empreinte de pas sur un fossile de trilobite – empreinte d'une chaussure faite il y a 200 à 600 millions d'années

En juin 1968, la découverte d'un fossile de trilobite incrusté à l'intérieur de l'empreinte fossilisée d'une chaussure semble tout à fait incroyable, car les trilobites ont disparu il y a environ 280 millions d'années. L'âge de l'empreinte d'une chaussure fossilisée – de pointure 13 – est estimé être d'environ 200 à 600 millions d'années.

Époque Times

Empreinte fossilisée d'une botte ayant marché sur un trilobite, un arthropode marin aujourd'hui disparu. Les trilobites ont disparu il y a environ 260 millions d'années.

Réacteur nucléaire dans la République du Gabon en Afrique – datant de 1,8 milliard d'années

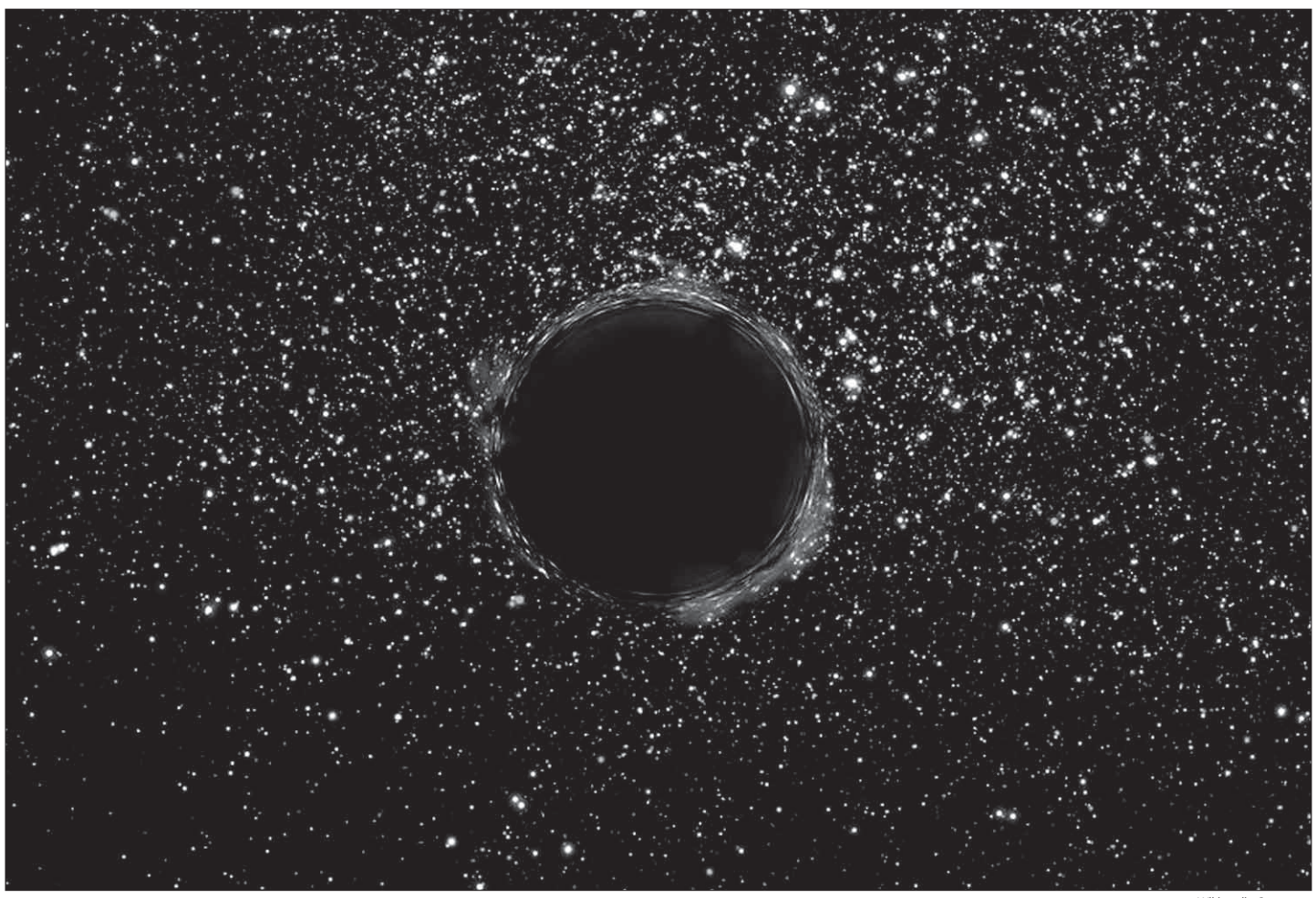
En 1972, une usine française a importé du minerai d'uranium d'Oklo, au Gabon, et a par la suite découvert qu'un des isotopes importants de cet uranium était appauvri, comme si une réaction nucléaire avait eu lieu. Des scientifiques de partout dans le monde sont venus étudier ce phénomène et ont ainsi découvert un réacteur nucléaire sous-terrain. Certains supposent que c'était un réacteur «naturel», alors que d'autres signalent que cela aurait été fort peu probable. Depuis ce temps, l'endroit a été complètement détruit par l'exploitation minière, laissant planer le mystère.

Ji Elle, Wikimédia Commons

Près de la République du Gabon, en Afrique de l'Ouest

Un gigantesque « trou » dans l'espace pourrait être lié à un univers au-delà du nôtre

Tara MacIssac
Époque Times



Wikimedia Commons

À une distance de 6 milliards à 10 milliards d'années-lumière de la Terre, le cosmos semble tomber dans un vide immense.

Sortez de notre monde, rendez-vous à environ 6 milliards à 10 milliards d'années-lumière vers la constellation d'Éridan et vous arriverez face à un immense mur cosmique de néant.

Un vide dans l'espace, d'une largeur d'un milliard d'années-lumière, a laissé les scientifiques perplexes lors de sa découverte en 2007 – ensuite, un autre néant s'étendant sur 3,5 milliards d'années-lumière fut découvert en 2009. Ces vides vertigineux sont inexplicables à l'intérieur de notre compréhension actuelle de la structure de l'univers et de son évolution.

On explique la formation de plus petits vides par une attraction gravitationnelle qui aurait suivi le big bang. Toutefois, des vides de cette envergure n'auraient pas pu être formés dans la courte période qui a suivi le big bang, leur formation aurait nécessité beaucoup plus de temps.

Alors, que sont ces vides?

Ils ne contiennent ni galaxies ni amas stellaires, explique-t-on dans un article du *New Scientist*, et la cartographie infrasonique a démontré que le froid régnant dans le vide d'Éridan suggère l'absence de matière noire.

«La cosmologie standard ne peut expliquer l'envergure immense d'un tel vide», explique Laura Mersini-Houghton, chercheuse à l'université de la Caroline du Nord dans le *New Scientist*. Sa théorie : «C'est l'indubitable empreinte d'un autre univers, au-delà des limites du nôtre.»

À propos de ces néants, les astronomes ont posé plusieurs hypothèses, mais aucune conclusion n'a été émise. Cela demeure un mystère.

Le mont Meru et d'autres montagnes mystiques – dont on parle dans le bouddhisme – sont parfois décrits comme étant des structures bien réelles dans le cosmos, composées de substances presque imperceptibles par la race humaine et nous apparaissant comme des trous béants.

La sagesse ancestrale a étrangement touché juste par le passé. Vous pouvez consulter l'article sur les coïncidences étranges sévissant dans notre système solaire, intitulé *3 Amazing Coincidences in Our Solar System: What Could They Mean?*[1] publié par *The Epoch Times*.

Mettre les chiffres en perspective

L'étendue de l'univers connu est estimée à environ 93,5 milliards d'années-lumière, ce qui veut dire que le vide s'étendant à 3,5 milliards d'années ne représenterait que 3 % de l'univers.

Une année-lumière équivaut à environ 9,6 mille milliards de kilomètres. Pour mieux comprendre l'échelle de grandeur représentant mille milliards, consultez le graphique suivant développé par PageTutor.com : www.pagetutor.com/trillion/index.html

1. www.theepochtimes.com/n3/448319-3-amazing-coincidences-in-our-solar-system-what-could-they-mean/

Les vertus de l'océan

Kirill Belan
Époque Times

Le pouvoir magique de guérison de l'océan est souvent difficile à expliquer. Le sable, l'eau de mer, le bruit des vagues et le soleil sont autant de facteurs bénéfiques non seulement au corps, mais aussi à l'esprit et l'âme. Voici quelques exemples où la bioénergie de l'océan peut nous aider.

Les ions

Les ions sont des particules d'air qui transportent des charges électriques. Lorsqu'ils sont négatifs, ils ont un effet antioxydant puissant, renforçant l'immunité, protégeant des leucémies, améliorant la santé et aidant à prolonger la jeunesse. Tout le monde sait que l'air de la mer est extrêmement salutaire. C'est en partie en raison de sa forte concentration en ions négatifs (à partir de 4000 AICC); comparativement, la concentration des ions négatifs dans nos maisons est de 100-200 Ron/cm^3.

La vitamine D

En général, vivre près de la mer, c'est aussi bénéficier directement, ou par réverbération, des rayons du soleil. La lumière du soleil, comme on le sait, est la meilleure source de vitamine D. Passer une grande partie de la journée dans un bureau engendre un déficit chronique de cette vitamine. Pourtant, le système squelettique, l'immunité et notre potentiel anti-cancérigène dépendent en grande partie de la vitamine D.

Fusionner avec la nature

Assis sur la plage, il est facile d'oublier le stress, ses préoccupations et les problèmes actuels. Notre vie dans ce monde peut se mesurer à une journée de vie de l'océan. Nous pouvons profiter de ces instants pour oublier la lutte, la haine, l'injustice et percevoir une partie éternelle de l'univers. Laissez les vagues caresser vos pieds et laver ces pensées non désirées.

Un bon nettoyage

Inhaler l'air marin remplit le corps d'énergie vitale. L'eau salée aide la peau à se régénérer. Marcher les pieds nus sur la plage permet de nettoyer les peaux mortes et d'entrer en contact avec le sol. Le parfum de la mer et le bruit des vagues peuvent vraiment aider à se détendre.

La méditation

La plage est l'un des meilleurs endroits pour la méditation. Le bruit des vagues est comme un mantra naturel qui permet de plonger dans un état de repos et de pleine conscience.

Un sommeil de qualité

Le bruit du ressac possède des propriétés relaxantes, il est répétitif comme une berceuse reposante qui aide à plonger dans un profond sommeil. Dormir à proximité de la plage vous permet de vraiment profiter d'un sommeil réparateur et de vous sentir reposé.

Creative Commons

Les vertus de l'océan

La chaleur thérapeutique de la moxibustion

Conan Milner
Époque Times

Pour les praticiens en médecine traditionnelle chinoise, le principe directeur est l'équilibre.

Naturellement, un patient qui est froid et faible a besoin de chaleur et de force. En médecine traditionnelle chinoise, le remède principal pour cette affection est appelé «moxibustion» ou moxa.

Selon Dr Tracy Stuardi, acupunctrice, l'utilisation du moxa permet à la chaleur de pénétrer profondément, ce qui résout les symptômes dits «froids».

«Le froid se dépose dans l'utérus ou dans le bas de l'abdomen ou dans le tractus gastro-intestinal. Parfois, vous pouvez le sentir en palpant ces zones froides qui ne devraient pas l'être. Le moxa amène facilement la chaleur dans ces régions», dit-elle.

Le nom «moxa» est une version anglicisée du mot japonais *mogusa* qui signifie «combustion d'herbes». La pratique consiste à brûler des bâtonnets ou cônes médicinaux sur ou près du corps.

On dit que le moxa est originaire du nord de la Chine et qu'il date d'au moins de 3000 ans. Il était utilisé sur les points d'acupuncture bien avant l'avènement des aiguilles. Aujourd'hui, le moxa est utilisé pour traiter un large éventail de dysfonctionnements, tels que les troubles digestifs chroniques, les problèmes menstruels, la fertilité, les maladies comme la tuberculose, la maladie de Lyme et le cancer.

«Il est très puissant contre la douleur», explique Dr Stuardi. «Nous voyons beaucoup de patients arriver avec de fortes douleurs et parfois les aiguilles seules ne suffisent pas.»

D*r* Stuardi est exceptionnelle, car beaucoup de praticiens occidentaux en médecine chinoise n'utilisent pas le moxa, préférant se concentrer sur l'acupuncture.

«Il est regrettable que tant de praticiens ne l'adoptent pas», explique-t-elle. «Je pense que beaucoup de gens sont freinés par le temps, le moxa prend plus de temps qu'une séance d'acupuncture.»

En Chine, au Japon et en Corée, le moxa joue un rôle majeur dans le traitement, toutefois la technique a un peu de mal à s'implanter chez nous. Le moxa est enseigné dans les écoles de médecine chinoise, mais de nombreux acupuncteurs abandonnent cette technique, une fois leur diplôme obtenu.

Selon Dr Stuardi, le gros problème du moxa est son odeur. La moxibustion crée une fumée aromatique que beaucoup de gens confondent avec la marijuana.

«Les gens se demandent si cette odeur est normale, à quoi je réponds que l'essentiel est que cette technique est très efficace», dit-elle.

En médecine interne

Le moxa n'a pas été étudié comme l'acupuncture, mais la littérature disponible montre des effets positifs sur le sang, l'immunité et la régénération des tissus. Une étude de 1998, publiée dans le *Journal of the American Medical Association*, a démontré que, pour 75 % des femmes enceintes dont le fœtus se présentait par le siège, un moxa brûlé sur un point d'acupuncture situé sur le petit orteil permettait au bébé de se retourner en position normale.

Si le moxa n'est pas considéré comme une part intégrante de la médecine chinoise en Occident, les anciens médecins l'avaient en haute estime. Dans le *Nei Jing* – un texte fondamental de la médecine chinoise – on peut lire que le moxa «fait ce que l'aiguille ne peut pas faire».

Certains praticiens modernes prennent cette notion ancienne à cœur. Daniel Silver, acupuncteur et professeur au National College of Natural Medicine à Portland, en Oregon, décrit le cas complexe d'une femme qu'il a récemment traitée avec la moxibustion. Elle avait eu plusieurs accidents de voiture et avait été traitée par l'acupuncture par divers praticiens pendant des mois avec peu d'amélioration. Les effets d'une seule séance de moxa ont changé sa vie.

«J'ai vu tant d'excellents résultats avec mes patients», précise Dr Silver. «De par l'expérience que je retire de mon travail au quotidien, je suis vraiment convaincu des avantages de cette méthode et j'espère que plus de gens pourront l'expérimenter.»

Dr Silver pense que de nombreux acupuncteurs n'utilisent pas le moxa, car ils craignent de brûler accidentellement un patient. Il encourage les praticiens à surmonter cette peur.

L'armoise magique

Le moxa est fabriqué à partir d'une herbe prolifique appelée «armoise» (*Artemisia vulgaris*) qui est souvent prescrite en phytothérapie pour des douleurs utérines, telles que celles de l'accouchement, des menstruations accompagnées de saignements abondants ainsi que pour les problèmes digestifs, les troubles hormonaux et circulatoires.

Avant d'être utilisée pour la moxibustion, l'armoise est transformée en un matériau spongieux appelé «laine de moxa».

Selon Lorraine Wilcox, auteure de deux ouvrages sur la moxibustion pour l'usage clinique, les médecins chinois d'autrefois ont choisi l'armoise parce qu'elle avait toutes les qualités requises.

La fumée de l'armoise a un effet calmant sur le système nerveux. Quand le patient s'habitue à cette odeur, il peut réellement en profiter.

«Certains patients dérivent dans un agréable repos euphorique au cours de leur traitement», a exprimé Dr Stuardi.

Le moxa est bénéfique dans de nombreux cas, mais il est déconseillé en cas de fièvre, d'infection, d'eczéma et d'autres signes d'excès de chaleur. Les points sur l'abdomen doivent être évités dans les premiers mois de grossesse.

Des techniques directes et indirectes

Les techniques de moxa sont divisées en deux catégories : directes et indirectes. La méthode directe, qui exige un praticien qualifié, propose une combustion directement sur la peau. Avec la méthode indirecte, une braise de moxa diffuse la chaleur à environ 3 cm du corps.

La méthode indirecte est facile à apprendre et souvent le praticien peut donner au patient un bâtonnet de moxa et le point d'acupuncture sur lequel il faut le maintenir afin de poursuivre le traitement à domicile.

On place la chaleur au-dessus du point prescrit et on la retire quand il fait trop chaud pour que la région refroidisse quelques secondes, puis on reprend le traitement.

Dr Stuardi explique à ses patients qu'il faut supporter la chaleur jusqu'à ce qu'elle pénètre profondément dans les tissus. «Une fois que vous avez ressenti la chaleur pénétrer, vous savez que vous avez fait du bon travail et vous pouvez éteindre le bâton», dit-elle. Habituellement, une séance dure entre de 5 à 10 minutes.

On trouve le matériel pour le moxa sur Internet et dans les écoles d'acupuncture, sous une variété de formes et de tailles : des cigares avec un embout adhésif, à la laine de moxa.

Il existe aussi un bâton de moxa, sans fumée, axé sur le charbon de bois pour ceux qui veulent éviter la fumée et l'odeur. Cependant, Dr Stuardi estime que celui-ci est moins efficace.

«J'essaie de ne pas utiliser le moxa sans fumée, à moins que ce soit le seul produit disponible pour quelque raison que ce soit», dit-elle.

NDLR : Le recours à un praticien expérimenté à la technique de moxibustion reste incontournable.

Creative Commons

Creative Commons

Matériel utilisé pour la moxibustion.

Neuf légumes racines à redécouvrir

Conan Milner
Époque Times

La pomme de terre est, de loin, le légume racine préféré des Occidentaux, mais il existe beaucoup d'autres légumes racines riches en saveur et en apport nutritionnel.

Notre première réaction, à la découverte d'un nouveau légume, varie de la suspicion au dégoût et certaines racines «bizarres» peuvent être particulièrement rebutantes. Peu familiers aux formes noueuses et difficiles à laver, il n'est pas toujours évident de penser qu'on a affaire à de la nourriture.

Toutefois, si vous êtes un tant soit peu aventurier, vous pourriez être surpris de découvrir que vous aimez ces différents goûts et textures qui poussent sous terre.

En dehors des pommes de terre et des carottes, il existe un vaste univers de racines, tubercules et rhizomes qui peuvent apporter une autre dimension et de la diversité à notre alimentation. Grâce à des gourmets et aux marchés fermiers, de nombreuses personnes sortent de l'ombre de la monoculture de l'amidon moderne et apprécient ces racines comestibles très prisées par nos ancêtres.

Le persil tubéreux

Notre premier coup d'œil sous la surface de la terre concerne une racine peu familière : le persil tubéreux. C'est une racine qui ressemble à une carotte blanche, ses feuilles ont moins de saveur que le persil feuille.

Le persil tubéreux appartient à la famille des carottes. Ses racines peuvent être utilisées de la même façon, crues ou cuites. Parfois confondu avec le panais, le persil tubéreux est plus mince et moins sucré, il bénéficie d'une note de persil doux. Vous pouvez rôtir le persil tubéreux, le réduire en purée avec du beurre, l'ajouter à la soupe ou à un ragoût ou le râper dans une salade.

Le persil tubéreux est riche en vitamines A, C et K et peut aider à soulager les flatulences. Comme les carottes, l'épluchage n'est pas nécessaire, un bon brossage à l'eau claire suffit..

Le céleri-rave

Appartenant également à la famille des carottes, il ne ressemble en rien à une carotte ou à un céleri branche, mais plutôt à une boule échevelée couverte de vrilles.

Après avoir retiré la pelure, vous trouverez une chair ferme et blanche dont le goût ressemble au céleri branche, mais avec une texture riche. Le céleri-rave cuit peut servir d'alternative à la pomme de terre, en purée ou en velouté, mais vous pouvez également l'utiliser cru.

Essayez cette fameuse rémoulade de céleri. Elle se compose de céleri-rave râpé, de mayonnaise, de moutarde et de jus de citron. Si vous faites attention à votre tour de taille, mélangez ou remplacez la mayonnaise par du fromage blanc et assaisonnez à votre goût.

Le céleri-rave est une bonne source de fibres, de potassium et de vitamine C. Il contient beaucoup moins d'amidon et de calories que les autres légumes racines.

La racine de lotus

Sous la belle fleur de lotus pousse une racine dont l'architecture est unique. Elle est douce, croquante et légèrement sucrée, semblable à la châtaigne d'eau. Ce rhizome blanc crème pousse dans la boue, sous l'eau.

L'intérieur de la racine de lotus est constitué de plusieurs chambres creuses où la plante stocke ses graines. Ce légume est souvent coupé en tranches transversales minces pour profiter au maximum de sa forme unique.

La racine de lotus est une bonne source de vitamine C et B, de potassium et autres minéraux. Elle est utilisée dans toute l'Asie du Sud-Est comme nourriture et médicament. Les herboristes chinois utilisent la racine de lotus pour calmer le système nerveux et renforcer les poumons.

Disponible toute l'année dans les épiceries asiatiques et les marchés spécialisés, les racines de lotus arrivent pelées et enveloppées dans du plastique ou en conserve. Si vous trouvez du lotus frais – la récolte commence à la fin de l'été – n'oubliez pas d'enlever la peau dure et amère et de couper les extrémités.

Le lotus se consomme bouilli, frit (tempura), en compote ou même cru.

La bardane

En dehors de la macrobiotique, très peu de personnes savent que la racine de bardane se consomme comme un légume racine.

La racine de bardane est une longue racine dont la saveur complexe et terreuse peut constituer une découverte.

Au Japon, la bardane s'appelle *gobo* et la racine est cultivée comme les carottes.

La racine de bardane se consomme plutôt en petites quantités. Par exemple, râpez de la racine de bardane et des carottes à part égale, mélangez avec des graines de sésame et de la sauce de soja et faites sauter au wok jusqu'à ce qu'elles soient tendres, c'est un excellent condiment pour le riz brun.

Comme la racine de lotus, la racine de bardane est également utilisée comme médicament. Considérée comme yang dans le système du régime macrobiotique, la racine de bardane est utilisée traditionnellement pour ses propriétés détoxifiantes et dépuratives.

Le radis noir

Le radis noir est plus grand, plus fort et plus croquant que le radis rouge familier. Il a une peau noire résistante et le goût piquant du radis très prononcé.

Après avoir enlevé la peau, utilisez le radis noir comme vous le feriez pour le radis traditionnel, en salade ou comme collation. Il peut également être cuit en purée. Comme son goût est très prononcé, il est conseillé de mélanger le radis aux pommes de terre avec du beurre et du sel.

Le radis noir favorise la digestion. Sa saveur épicée contribue à renforcer le foie et la vésicule biliaire.

Le jicama

Le jicama ou pois patate est originaire du Mexique et est utilisé surtout par les crudivores. Sa chair rafraîchissante peut aussi être cuisinée (c'est l'ingrédient principal dans au moins une recette de tarte vietnamienne).

Le jicama est riche en vitamine C et en inuline prébiotique. Il est souvent recommandé pour les diabétiques afin d'équilibrer la glycémie.

Après avoir enlevé la peau, couper le jicama en fines lamelles, il se combine avec l'oignon rouge, le poivron rouge, la coriandre, le jus de citron, le sel et la poudre de chili pour une délicieuse salade d'été.

Le navet et le rutabaga

Ce sont des noms familiers, mais ces légumes sont vraiment sous-utilisés. Le navet et le rutabaga (son goût est plus fort à la suite de croisements entre le navet et le chou) peuvent servir de substituts à la pomme de terre, ils sont riches en nutriments. Ils se consomment bouillis, grillés ou en purée, seuls ou mélangés aux pommes de terre qui adoucissent leur goût prononcé.

Les navets et les rutabagas sont membres de la famille des choux et contiennent une grande partie des propriétés anticancéreuses des autres légumes crucifères. Ces racines humbles sont également riches en vitamine C.

Retirez bien la peau, souvent cirée pour conserver la fraîcheur.

Le chou-rave

Le chou-rave est un autre membre de la famille du chou. Il peut avoir une apparence surnaturelle, mais sa saveur douce le rend facile à incorporer au régime alimentaire.

Le chou-rave est riche en potassium et autres minéraux, il a une réputation grandissante de super aliment.

Ce légume polyvalent peut être cuit ou finement tranché et consommé cru. Cuit à la vapeur avec du beurre, il passe simplement pour un plat d'accompagnement, mais il peut être cuit avec des graines de moutarde, de cumin et de fenouil pour un curry indien exotique.

Le salsifis

Le salsifis est une racine mince avec une peau sombre qui était appréciée par les anciens Grecs et Romains.

Parent du tournesol, le salsifis était apprécié pour sa capacité à survivre au froid. Comme les autres légumes racines, le salsifis est tombé en disgrâce au XXe siècle avec l'avènement de la réfrigération moderne.

Le salsifis est riche en vitamine E, il contient peu de calories et peut servir de diurétique naturel. Comme les autres racines répertoriées ci-dessus, le salsifis est également riche en fibres et favorise le bon fonctionnement des intestins.

Le salsifis connaît une recrudescence chez les amateurs de bonne chère, ainsi vous pouvez être en mesure d'en trouver à votre marché local vers la fin de la saison. Sa réputation est attribuable à une saveur unique qui ressemble beaucoup plus au cœur d'artichaut, avec une touche de douceur.

Yelkrokoyade/Creative Commons

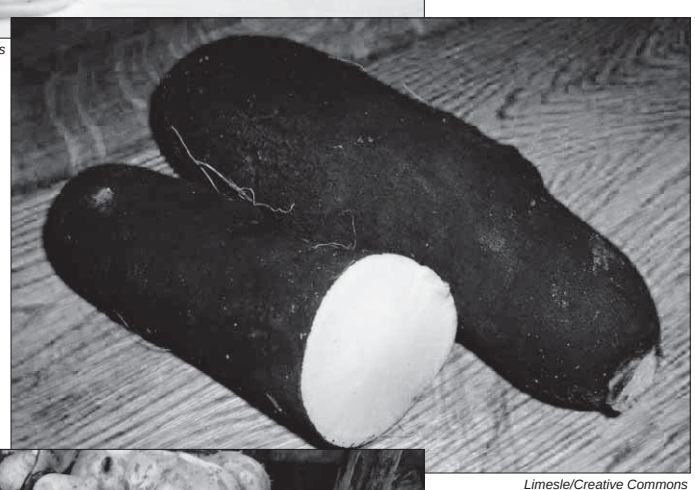
Le persil tubéreux

DocteurCosmos/Creative Commons

Le céleri-rave

FotoosRobin/Creative Commons

La racine de lotus


Limesle/Creative Commons

Le radis noir

Midori/Creative Commons

Le jicama

Kaushik Das/Creative Commons

Le chou-rave

thebittenword.com

Le navet

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 AÎNÉS, 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

Informatique - Science

CFADF
FORMATIONS A DISTANCE
CHIMIE
Sec IV, V, CEGEP I
45 $/20 h
SITES DYNAMIQUES
Avec le CMS
JOOMLA
PME, Particuliers
35 $/25 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

BelCanto Voice Studio 514 846-8047
WWW.BELCANTOVOICESTUDIO.COM
CHANTEURS, ORATEURS, COMÉDIENS, ENSEIGNANTS
Améliorer la projection, résonnance, élocution et justesse de votre voix. Technique vocale ancestrale reconnue pour garantir d'authentiques résultats. Pour tous les niveaux et styles musicaux. Cours offerts en anglais également.

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

LES ÉCURIES LA MONTÉE
À LOUER TERRE AGRICOLE pour installation « clé en main » de serres pour cultures commerciales. 15 min de Montréal près des autoroutes 10, 20, 30 et 116.
VISITES d'une écurie chauffée avec 40 chevaux sauteurs, suivies d'une balade en traîneau. Offertes à l'année pour des groupes. Réservations requises. Appeler Sylvie 514 809-9418
www.ecurieslamontee.com

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

À Mtl-Nord : 16 logements 1 250 000 $
Mtl : 10 logements 955 000 $
Ville de Sherbrooke : 52 logements 2 450 000 $
Bar avec 5 vidéos poker dans Villeray : 299 000 $ + immeuble
Lina (Pasqualina) Ioanna
Courtier Immobilier/Real Estate Broker
Cell. : 514 726-7072

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

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

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.

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

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

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

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

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

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

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

Escapade au Luxembourg, voyage aux mille contrastes

2e partie

Envolée musicale sur la place d'Armes face au Cercle municipal.

Charles Mahaux

Christiane Goor
Époque Times

Cosmopolite, conviviale et écologique

Dans les dix villes européennes les plus vertes malgré un afflux quotidien de près de 160 000 frontaliers qui viennent y travailler, Luxembourg peut se targuer d'offrir d'un côté de véritables alternatives de déplacement à ceux qui veulent abandonner la voiture et de l'autre des espaces verts sans contraindre les habitants à sortir de la ville. Les vallées de l'Alzette et de la Pétrusse dessinent de paisibles aires de détente aménagées dans un esprit romantique. Le parc de la Pétrusse organisé entre d'étranges formations rocheuses, les ruines des anciennes fortifications et des bosquets compacts multiplie des pelouses qui glissent le long du cours de la rivière comme des coulées de verdure. Les rives de l'Alzette bien exposées au sud abritent des vergers et des carrés potagers dont les récoltes permettent d'alimenter les cantines scolaires de la ville. Sur le plateau de Kirchberg où subsiste une dernière ferme, un ruban vert de boulevards plantés d'allées et de contre-allées, de parcs et de jardins semi-publics ainsi qu'un arboretum qui rassemble des essences en provenance des États membres de l'Union européenne contribuent à créer des espaces de vie qui invitent à la découverte.

Quand soleil et pause de midi se donnent rendez-vous ou encore quand on se laisse tenter par les heures douces de la fin d'après-midi, la place d'Armes au cœur de la vieille ville devient une vaste terrasse bruissante de bavardages qui n'empêchent pas d'entendre les envolées musicales d'un piano sur roues qui s'installe face au Cercle municipal ou encore l'une ou l'autre fanfare qui se produit sous le kiosque à musique. D'étranges saltimbanques profitent de l'affluence pour proposer leur singulier spectacle d'équilibristes. Autant de prestations qui font de cette vaste place un lieu de rencontres et d'échanges. L'occasion de réaliser combien Luxembourg est une ville polyglotte : allemand, français, anglais et même portugais sans oublier le luxembourgeois, autant de langues qui se croisent aisément sur les marchés et dans les boutiques donnant à cette ville une dimension humaine et conviviale inattendue dans une capitale. S'il est un des plus petits pays de l'Union européenne, le Luxembourg est certainement le plus européen d'entre tous à ce titre.

Ce caractère cosmopolite de la ville dont près de 70 % des habitants détiennent un passeport étranger lui offre un autre atout : véritable creuset multiculturel, la capitale peut se prévaloir d'une riche vie culturelle animée par des artistes issus de sphères internationales prestigieuses. Le Mudam est aujourd'hui un musée de référence dans le domaine de l'art contemporain reconnu par les plus prestigieux dans le monde. La Philharmonie édifiée au centre de la place de l'Europe abrite une splendide salle de concert cernée d'un immense péristyle composé de 827 lignes verticales qui filtrent la lumière et offrent à l'auditeur une passerelle entre le monde extérieur et la salle de concert où se donnent 380 concerts par an, un véritable défi pour cette petite capitale. Une invitation à une escapade d'un week-end prolongé qui sera certainement trop court…

Informations pratiques

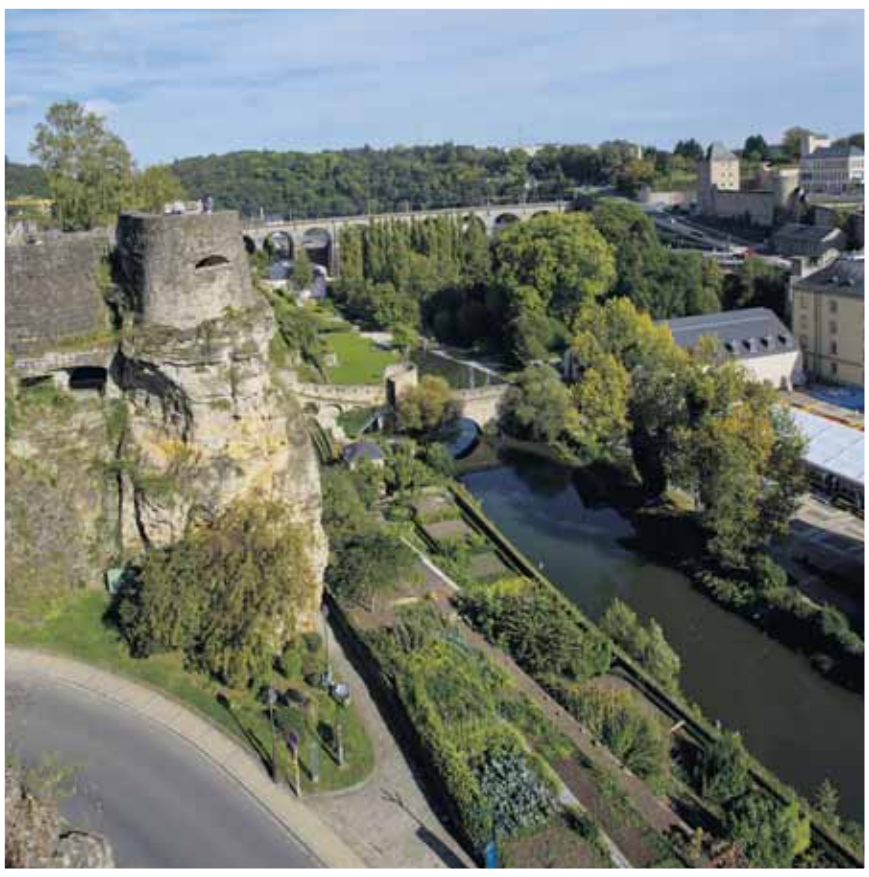
Infos : À consulter le site de tourisme national : www.visitluxembourg.com. Le Luxembourg City Tourist Info (LCTO) de bons conseils se situe place Guillaume II. Il propose différentes formules de visites guidées ou thématiques : à pied, à vélo, en courant (Jog'n See), en bus (Hop on Hop off) et en train touristique.

Y aller : En TGV, Paris n'est qu'à 2 heures de Luxembourg avec 5 aller-retour quotidiens http://tgv.lu.voyages-sncf.com/fr/tgv-luxembourg-paris. Au départ de la Belgique, un train direct relie quotidiennement, et plusieurs fois par jour, Bruxelles Midi à Luxembourg. Infos et réservations sur le site www.sncb-europe.com.

S'y déplacer : La Luxembourg Card permet de profiter d'un accès gratuit à plus de 60 musées et sites touristiques. Elle couvre tout le territoire luxembourgeois. Tous les transports en commun (trains et bus) sont dès lors gratuits. La carte familiale (2 à 5 personnes) va de 28 euros à 48 et 68 pour 1, 2 ou 3 jours. Un prix vraiment intéressant.

Marché : Il se tient les mercredis et samedis sur la place Guillaume II et c'est un véritable festival pour les yeux et le palais…

Sorties : Un large éventail de sorties inédites au cœur de la vieille ville entre le rocher du Bock, le Marché-aux-Poissons et le palais grand-ducal. À découvrir aussi le quartier des «Rives de Clausen» sur les friches industrielles de l'ancienne brasserie Mousel et Clausen, le nouvel endroit de prédilection de la ville.



Charles Mahaux

▲ Une promenade sur le sentier de la Corniche offre des vues exceptionnelles sur les jardins potagers et les vergers qui s'étagent au pied des remparts.

Charles Mahaux

◄ C'est une architecte et urbaniste française, Christiane de Portzamparc, qui a imaginé la Philharmonie de Luxembourg au cœur de la place de l'Europe.

ÉPOQUE TIMES

Contribuez à ce journal en remplissant ce sondage :

tinyurl.com/ETSondage2015