ÉPOQUE TIMES

11E ANNÉE NO 6 • 16 AU 29 MARS 2015 • ÉDITION [illegible] S.COM

Votre grain de sel dans nos affaires! :

Remplissez notre sondage

tinyurl.com/ETSondage2015

Dossier spécial : camps d'été

PAGES 8, 9 ET 10

C'est le printemps, il est temps de commencer à penser à l'été. Vous désirez offrir une expérience hors de l'ordinaire à vos enfants, dont ils se souviendront longtemps? Les camps de vacances et les camps de jour sont là pour ça. Encore faut-il savoir comment les choisir…

Association des camps du Québec

Un geste qui ricoche

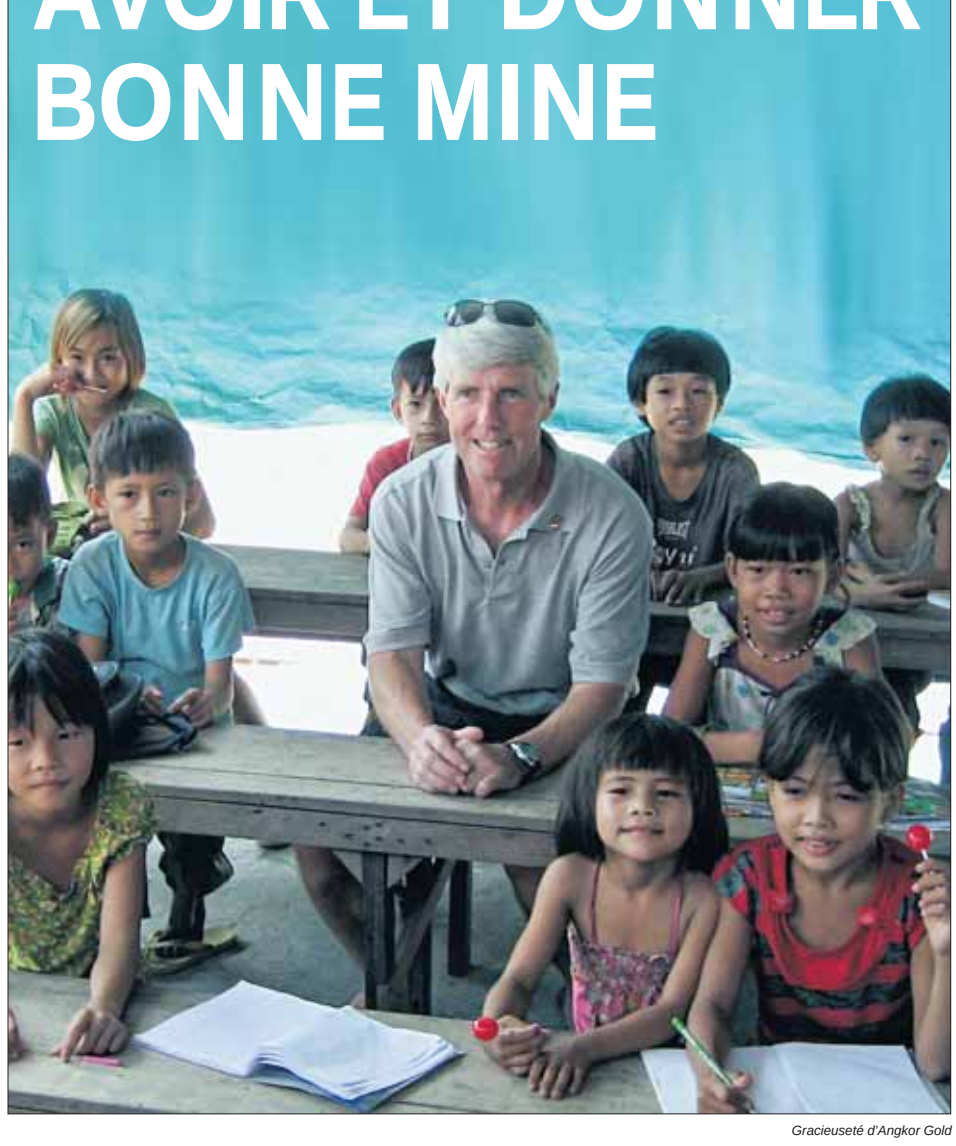
L'ambassade chinoise à Ottawa voulait que les députés fédéraux annulent le témoignage d'un démocrate hongkongais devant un comité du Parlement, mais finalement cela a plutôt moussé l'évènement et renforcé l'image d'une Chine qui cherche à faire taire son opposition jusque sur nos rives.

PAGE 3

L'ex-député hongkongais Martin Lee a témoigné devant le Sous-comité des affaires étrangères le 10 mars 2015 à Ottawa.

Matthew Little/Époque Times

AVOIR ET DONNER BONNE MINE



Gracieuseté d'Angkor Gold

Les compagnies minières et pétrolières sont loin d'avoir une bonne réputation lorsqu'il s'agit de se préoccuper du sort des habitants et des écosystèmes qu'elles bouleversent. C'est encore moins le cas lorsque les activités sont menées à l'étranger, dans des pays où les lois sont faibles, les gouvernements corrompus et les populations sans voix. La minière canadienne Angkor Gold semble toutefois avoir des principes, et ses hôtes cambodgiens le reconnaissent.

PAGE 2

◄ Le PDG d'Angkor Gold, Mike Weeks, est assis avec des enfants qui fréquentent une des écoles construites par sa compagnie au Cambodge.

Après le SRAS, il révèle les prélèvements d'organes forcés

Le médecin chinois qui a révélé en 2003 que les autorités chinoises camouflaient l'épidémie mortelle du SRAS a dévoilé à une chaîne hongkongaise le rôle joué par l'armée dans les prélèvements d'organes forcés sur des prisonniers.

PAGE 4

Reconstitution, à Washington D.C. en 2006, d'une scène de prélèvements d'organes forcés par le régime chinois.

Jim Watson/AFP/Getty Images

22 mars : journée mondiale de l'eau

Pour célébrer la journée mondiale de l'eau, voici quelques histoires de sources des Laurentides.

PAGE 5

Nathalie Dieul/Époque Times

Forfaits spéciaux !

Cartier Place
SUITE HOTEL
EMPLACEMENT • HOSPITALITÉ • VALEUR

Centre-ville d'Ottawa, près du canal Rideau et à quelques pas de tous les sites importants et du Centre Shaw

RECOMMENDÉ SUR tripadvisor.com VOTRE OPINION EST IMPORTANTE

RÉSERVEZ MAINTENANT : 1.800.236.8399
suitedreams.com

Booking.com Prix d'Excellence 2014

Animaux de compagnie bienvenus

Une minière canadienne au Cambodge brille par sa responsabilité sociale

En développant le secteur minier cambodgien, Angkor Gold cherche aussi à aider la population locale

Matthew Little
Époque Times

Gracieuseté d'Angkor Gold

Des enfants cambodgiens brandissent leurs nouvelles brosses à dents durant une séance d'éducation organisée par Angkor Gold dans un village près d'Okalla. Avant cette séance, seulement trois enfants possédaient et savaient comment utiliser une brosse à dents.

BANLUNG, Cambodge – Ils viennent et pillent les ressources. Que ce soit au Dakota du Nord ou au Cambodge, il y a cette perception que c'est comme ça que la plupart des compagnies pétrolières et minières font des affaires. Angkor Gold Corp. se distingue du lot.

Pour la compagnie canadienne d'exploration et d'extraction qui opère dans l'est du Cambodge, la responsabilité sociale passe avant le forage du premier trou dans le sol.

«C'est la bonne chose à faire. Ne rien faire quand on a la possibilité d'aider les résidents d'un pays où nous sommes des étrangers serait complètement inacceptable. C'est la philosophie de toute notre équipe», affirme Delayne Weeks, vice-présidente de la responsabilité sociale de l'entreprise.

Elle explique que les autres compagnies minières et pétrolières établissent un programme social seulement lorsqu'elles sont assurées d'avoir un projet rentable. Angkor a lancé ses programmes sociaux dès le premier jour. Il y a des écoles pour des centaines d'élèves, un centre de santé qui dessert 20 000 personnes, une ferme et d'innombrables autres petits projets.

«Nous essayons de traiter les gens comme nous aimerions être traités», souligne Mme Weeks. La compagnie s'efforce également d'engager du personnel local, qui est très content de la manière avec laquelle Angkor – nom du fameux site archéologique près de Siem Reap – fait des affaires dans un pays qui a grandement besoin d'aide et qui est vulnérable à l'exploitation.

Soutien local

«Je suis très content de travailler ici, parce qu'Angkor Gold ne pense pas seulement aux profits; elle travaille aussi avec les gens du village. C'est la première compagnie au Cambodge qui pense comme ça. Les autres compagnies ne pensent qu'aux affaires», affirme Ma Samath, qui effectue du travail de terrain géologique pour Angkor et s'occupe également des habitants.

Il dit que les compagnies de plantation de caoutchouc particulièrement, dont beaucoup viennent du Vietnam et obtiennent des terres de façon malhonnête, n'ont pas du tout le sort du Cambodge à cœur. «Elles vont au village et commencent à abattre des arbres», déplore-t-il.

Selon Samath, Angkor entame un dialogue très tôt avec les habitants pour leur expliquer ce que la compagnie compte faire, demandant essentiellement la permission des villageois et leur offrant de l'aide dès le premier jour. «Nous ne coupons pas d'arbres, nous ne faisons que de l'exploration, l'extraction viendra beaucoup plus tard», indique-t-il.

Actuellement, Angkor a sept permis d'exploration qui couvrent 1448 km^2. Les terres ne lui appartiennent pas, et l'exploration aurifère n'est pas une procédure très intrusive. Lorsque l'extraction débutera, ils auront alors une autre discussion, affirme Samath.

Pour ce qui est de l'aide, les villageois ont dit à Angkor que l'eau potable et l'éducation étaient les besoins les plus pressants. La compagnie a donc installé de nombreux puits et systèmes de purification d'eau et fournit une éducation en hygiène de base, en anglais et en informatique.

« C'est la bonne chose à faire. Ne rien faire quand on a la possibilité d'aider les résidents d'un pays où nous sommes des étrangers serait complètement inacceptable. C'est la philosophie de toute notre équipe. »

«Les habitants ne connaissent rien de cela. Nous leur enseignons comment utiliser l'eau potable et pas n'importe quel type d'eau. L'infirmière et la sage-femme vont à l'école pour montrer aux enfants comment laver leurs mains et brosser leurs dents», mentionne Samath.

Faire avancer le pays

Chaque fois qu'Angkor entame un projet social, comme ses modèles de fermes à Banlung, elle emploie des gens de la région dès le premier jour. La philosophie de l'entreprise ressemble à apprendre à la population à pêcher plutôt que de lui donner du poisson.

«Angkor Gold est différente. Elle aide la communauté et réduit la pauvreté. C'est une entreprise internationale qui contribue beaucoup à la responsabilité sociale», estime Rida Orn, une enseignante dans l'une des écoles d'Angkor.

Elle croit que la pauvreté à Banlung serait beaucoup plus grande sans la compagnie.

Même si les effets positifs sont énormes, les coûts pour la compagnie sont infimes. L'école a coûté seulement 2200 dollars en utilisant le personnel de menuiserie de l'entreprise pour la bâtir. L'équipement pour le laboratoire de langue et d'informatique a coûté 7500 dollars et les dépenses annuelles pour les salaires sont moins de 10 000 dollars. L'école fait une différence dans la vie de centaines d'enfants qui pourront travailler dans l'industrie touristique avec les habiletés qu'ils ont développées.

Les habitants passent en premier, mais afin de connaître du succès en affaires, les dirigeants politiques doivent aussi être impliqués.

«Ça passe du chef tribal aux dirigeants des villages dans les endroits où nous travaillons, des villageois jusqu'au premier ministre du pays», souligne Mike Weeks, le PDG d'Angkor et l'époux de Delayne.

«Angkor Gold s'occupe toujours des Cambodgiens. Elle travaille de près avec le gouvernement et soutient les gens et les écoles chaque jour», affirme Buo Lam, un député au Parlement.

Sens des affaires

Malgré ce degré d'implication et d'investissement au niveau social, Delayne Weeks assure que la compagnie n'est pas seulement au Cambodge pour se donner bonne conscience : «Nous sommes tous ici pour faire de l'argent et obtenir la rentabilité des investissements», mais tout le monde peut en profiter.

«Nous croyons que c'est la seule manière de faire des affaires. Vous évaluez toutes vos parties prenantes et vous vous demandez : comment pouvons-nous établir un secteur ou une entreprise qui pourrait profiter au plus grand nombre?», ajoute-t-elle. Mike et Delayne sont conséquents, ayant investi plus de 2,5 millions de dollars de leurs fonds personnels dans le projet.

Puisque la compagnie a impliqué la population et les politiciens dès le premier jour, elle détient actuellement la plus grande étendue de terres octroyée à une compagnie d'exploration, et ce, dans un pays où il n'y a pas une seule mine commerciale en exploitation. Dévasté par des guerres civile et régionale, le Cambodge est en retard sur d'autres pays de la région comme le Laos et le Vietnam.

Le potentiel est toutefois immense. «Il y a de la minéralisation partout», affirme Kurtis Dunstone, le géologue en chef d'Angkor, qui peut être extraite à un coût relativement bas. «Les coûts d'extraction et de tout le reste ici sont vraiment plus bas», souligne-t-il, comparativement à d'autres marchés.

Avec l'aide du travail d'exploration d'Angkor, la compagnie indienne Mesco Steel Group s'apprête à ouvrir la première mine d'or commerciale d'ici la fin 2015. Elle est actuellement dans le processus d'obtention d'un permis d'extraction, qui doit comprendre une étude d'impact sur l'environnement. La compagnie semble avoir confiance d'obtenir son permis, étant donné que les premières structures ont déjà été construites.

Stratégie coopérative

«Lorsque Angkor Gold nous a contactés, nous regardions du côté de l'Inde et de la Birmanie. Lorsqu'elle nous a dit que c'était prêt ici, nous sommes donc venus ici», explique Harish Sharma, géologue en chef de Mesco.

En se basant sur 23 forages, Mesco estime qu'il y a 500 000 onces d'or dans le sol et peut-être davantage. La compagnie veut extraire 96 onces par jour en 2016 avec un coût d'exploitation de 750 à 800

Suite en page 3...

Valentin Schmid/Époque Times

Des investisseurs inspectent le site de la première mine d'or commerciale du Cambodge dans la province de Ratanakiri le 6 février 2015.

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 diplomatie « maladroite » de la Chine tourne en faveur des démocrates hongkongais

Matthew Little
Époque Times

Matthew Little/Époque Times

Le député conservateur Peter Goldring affirme qu'une lettre de l'ambassade chinoise demandant d'empêcher le témoignage d'un démocrate hongkongais l'a conscientisé à la cause de ces derniers.

OTTAWA – Une lettre «insultante» et «brutale» de l'ambassade chinoise n'a pas eu l'effet escompté dernièrement à Ottawa. Visant à miner les défenseurs de la démocratie hongkongaise, elle leur a plutôt fait de la publicité au Sous-comité de la politique étrangère le 10 mars dernier.

L'audience, qui devait se dérouler sans fracas, a plutôt été télévisée et déplacée dans une salle plus grande à la suite de l'attention médiatique générée par la lettre que l'ambassadeur chinois, Luo Zhaohui, a envoyée aux députés siégeant sur le sous-comité. M. Luo leur avait demandé d'annuler le témoignage prévu du militant pour la démocratie hongkongaise et ex-député Martin Lee.

Avant la réception de cette lettre, la question de Hong Kong ne semblait pas très importante, affirme le député conservateur Peter Goldring.

«Je ne considérais pas qu'il s'agissait d'une priorité à aborder durant cette réunion, mais de toute évidence, c'est absolument le cas.»

M. Goldring dit espérer que les députés pourront exploiter la situation en se penchant davantage sur la question ou en demandant au Sous-comité des droits de la personne d'étudier plus en détail le cas de Hong Kong.

La lettre a eu l'effet opposé pour beaucoup de députés, indique-t-il.

La lettre se lit ainsi : «Les développements politiques à Hong Kong relèvent entièrement des affaires intérieures de la Chine. La Chine s'oppose résolument à ce que les gouvernements, les institutions et les individus interfèrent dans les affaires de Hong Kong.»

«Par égard pour la situation sensible et compliquée à Hong Kong, nous espérons que le Canada ne tiendra pas une telle audience, n'interviendra pas dans les affaires intérieures de Hong Kong d'aucune manière, afin de ne pas envoyer de mauvais signaux au monde extérieur et de ne nuire aux relations sino-canadiennes.»

M. Goldring a eu peine à croire cette formulation.

«C'est assez brutal. C'est insultant», mentionne-t-il. «Parce que la question est "sensible" et "compliquée" nous ne devrions pas en discuter? C'est insultant de penser que nous ne sommes pas en mesure de saisir et de comprendre la question.»

«C'est une diplomatie tout simplement brutale et maladroite», ajoute-t-il.

Devoir moral du Canada

Témoignant le 10 mars comme prévu, Martin Lee a déclaré au sous-comité qu'une nouvelle génération de Hongkongais était devenue passionnée de démocratie.

Des dizaines de milliers d'étudiants sont descendus dans les rues l'année dernière durant un mouvement de protestation dans le quartier des affaires qui a duré trois mois et qu'on appelait «Occupy Central» ou «Umbrella Movement». Ils s'opposaient à une décision de Pékin qui permet aux Hongkongais de choisir leur dirigeant, mais seulement selon une liste préapprouvée de candidats pro-Pékin.

M. Lee affirme que le mouvement a créé une nouvelle génération de militants pour la démocratie.

«Ces jeunes gens, ayant été baptisés dans la démocratie, ont dans leur cœur le feu ardent de la démocratie et aucune main de fer ne pourra éteindre ce feu à l'avenir. Ça me donne un grand espoir», explique-t-il.

Les étudiants sont maintenant retournés à leurs classes, mais les manifestations pourraient éclater à nouveau si le régime chinois annonce – comme c'est prévu dans les prochains mois – les nouveaux règlements électoraux.

Le Canada a le devoir moral de faire entendre sa voix sur la situation de Hong Kong, estime M. Lee, puisque le Canada a appuyé la déclaration commune de Londres et Pékin de 1984 qui a ouvert la voie du retour de Hong Kong à la Chine.

Cette déclaration garantissait que Hong Kong ne serait pas soumis au système socialiste chinois. Elle stipulait également que la Loi fondamentale de Hong Kong (qui sert en quelque sorte de constitution) établirait les détails du mode de gouvernement de la ville.

«Le gouvernement canadien, sur qui la Chine a appliqué avec succès une pression pour qu'il appuie la déclaration commune, a certainement un devoir moral envers la population de Hong Kong quand les choses vont mal. Vous ne pouvez être accusé d'interférer dans les affaires intérieures de la Chine, puisque la Chine avait recherché un soutien international», affirme M. Lee.

La section 26 de la Loi fondamentale stipule que tout résident permanent de Hong Kong peut se présenter aux élections et voter. C'est l'une des clauses que Pékin s'apprête à abattre.

Moment décisif

La Chine est potentiellement à un moment décisif, estime M. Lee. Le dirigeant actuel, Xi Jinping, a amassé beaucoup de pouvoir en disposant de ses adversaires politiques. Cela signifie qu'il peut diriger la Chine à sa guise.

Xi a maintenant deux chemins devant lui et il doit choisir. Un chemin est celui des réformes qui amèneraient la Chine vers la primauté du droit et de la démocratie. L'autre est celui du pareil au même, où Xi agit comme un empereur et l'autocratie du régime demeure intacte.

Martin Lee affirme que le Canada aurait intérêt à pousser Xi vers des réformes authentiques.

«La Chine est maintenant la deuxième plus grande économie mondiale, mais comment pouvez-vous soutenir cela sans une structure politique correspondante? Comment donc? Après avoir tué tous les tigres corrompus, qu'allez-vous faire? Comment protégez-vous le pays de la corruption? Ça prend un système.»

M. Lee était accompagné par Gloria Fung du groupe Canada-Hong Kong Link. Elle affirme que le Canada a non seulement une raison morale de défendre Hong Kong, mais aussi une raison économique.

«Hong Kong est la ville asiatique la plus canadienne, avec 300 000 Canadiens et plus de 200 compagnies canadiennes qui y sont établis», souligne-t-elle.

«Sans la primauté du droit, la liberté et les libertés civiles, il n'y aura aucune garantie d'un environnement d'affaires équitable pour les entreprises canadiennes ou pour la sécurité des Canadiens à Hong Kong.»

Les Hongkongais élisent actuellement le tiers de l'assemblée, alors que le dirigeant est désigné par Pékin.

S'adressant aux journalistes après l'audience, Martin Lee a affirmé que défendre les intérêts canadiens est la meilleure manière de gagner le respect du régime chinois.

«Trop de gouvernements pensent que s'ils veulent faire affaire avec la Chine ils ne doivent pas la contredire ni discuter de questions controversées et sensibles.»

«En fait, mon expérience m'indique que cela est faux. Du moment que le gouvernement chinois considère qu'un certain gouvernement est dans sa poche, alors il peut tout simplement manquer de respect envers ce gouvernement», explique-t-il.

«Pékin peut lui offrir certaines occasions d'affaires, mais il n'obtiendra pas le gros contrat. Le gros contrat va aller à ceux qui n'ont pas encore plié l'échine.»

Suite de la page 2

dollars l'once. Le prix de l'or actuel est de 1200 dollars, donc le profit net pourrait être de 450 dollars l'once, donc 43 000 dollars par jour.

Angkor a reçu de Mesco 1,9 million de dollars pour le projet et recevra 7,5 % de commissions sur l'or vendu par Mesco après le processus de raffinement.

Mike Weeks croit que cette stratégie coopérative va également fonctionner à l'avenir. «Nous allons continuer de développer nos plus de 30 zones prometteuses et continuerons de chercher des compagnies minières partageant les mêmes idées pour les développer d'une manière socialement responsable. Nous planifions certainement de développer plusieurs des projets nous-mêmes.»

Or de haute qualité

Certains des projets démontrent un potentiel encore plus grand, bien que les échantillons n'aient pas été confirmés par un forage important.

Dans une zone près du projet de Mesco, la compagnie a évalué des roches qui présentent une concentration allant jusqu'à 58,4 grammes la tonne de sol. La moyenne internationale est de 1 à 2 grammes la tonne et le projet de Mesco indique une concentration moyenne d'or équivalant à 6 grammes la tonne.

Afin d'attirer ses futurs partenaires de projet conjoint, Angkor va forer intensivement dans ces zones, ce qui sera dispendieux : les coûts peuvent aller jusqu'à 175 dollars le mètre.

La compagnie vient de rassembler 1,4 million de dollars et a une option de transaction pour un autre 6,8 millions de dollars avec le groupe d'investissement chinois ToHui Beishan Group.

Dans le processus, Mike Weeks a pris la décision de ne pas chercher à faire déclarer ses trouvailles des «réserves prouvées», puisque le cheminement est très coûteux pour atteindre les normes internationales de conformité.

«Afin d'avoir des réserves prouvées, nous devrions dépenser des millions sur le forage à un seul endroit», explique M. Weeks, ce qu'il ne juge pas efficace dans ce marché.

«Nous prouvons assez pour un minimum de développement économique et ensuite nous allons de l'avant nous-mêmes ou nous trouvons un partenaire pour développer la mine. Si nous obtenons des résultats de forage comme pour le projet de Mesco, nous pouvons le développer nous-mêmes ou bien d'autres compagnies seront très intéressées de coopérer avec nous.»

Gagnant-gagnant-gagnant

Si tout se passe bien, tout le monde sera content. Les gens de la région auront des emplois, de l'éducation et d'autres formes d'aide au développement économique. Mesco et Angkor vont faire de l'argent pour leurs employés et actionnaires : le prix de l'action (TSX : ANK) a monté de 60 % dans un an comparativement à moins 45 % en moyenne pour les actions de deuxième rang des compagnies minières.

Le gouvernement cambodgien reçoit les paiements pour les permis ainsi que 3 % de redevances sur tout l'or extrait du sol. Les terres lui reviennent également une fois les baux expirés.

Pour Mike Weeks, c'est un scénario gagnant-gagnant-gagnant : «Peu importe où vous êtes, vous voulez traiter les gens comme vous voulez être traité. Alors, selon moi, il y a peu de risque à être socialement responsable et les bénéfices sont énormes.»

Gracieuseté d'Angkor Gold

De l'or dans un échantillon de roche recueilli par Angkor Gold au nord de la ville de Banlung, au Cambodge.

Le dénonciateur du SRAS révèle le vol d'organes par l'armée chinoise

Matthew Robertson
Époque Times

Capture d'écran de Sohu.com

Des médecins chinois transportent des organes à un hôpital de la province du Henan en août 2012.

Le médecin chinois qui a fait les manchettes internationales en 2003 lorsqu'il a révélé le camouflage de la maladie mortelle SRAS (syndrome respiratoire aigu sévère) par Pékin dévoile maintenant un autre secret sombre de la Chine : l'implication des hôpitaux militaires dans les prélèvements d'organes sur les prisonniers – parfois lorsque les victimes sont encore en vie.

«L'absolue vaste majorité des stocks de foies en Chine vient de prisonniers exécutés. Il n'y avait pas de loi à l'époque; nous allons exécuter ce prisonnier. Que la famille soit d'accord ou non, aussitôt que les prisonniers sont morts ils vont sur place chercher les organes», raconte Jiang Yanyong, un ex-chirurgien militaire de 80 ans, en entrevue avec la chaîne Cable TV de Hong Kong.

«On parle de quelle proportion? Les ambulances du 301e hôpital militaire, avec un groupe de chirurgiens, se rendaient sur le site de l'exécution.» Aussitôt que les prisonniers recevaient une balle, les chirurgiens se mettaient au travail, indique-t-il. Le 301e hôpital militaire est l'hôpital général de l'Armée populaire de libération à Pékin, contrôlé directement par la Commission militaire centrale.

Ces pratiques ont évolué et pris une direction encore plus sinistre et mercenaire lorsque les médecins ont compris que plus l'organe était frais, mieux c'était.

Pas vraiment mort

«Pour les transplantations de foie, la chose la plus importante est de diminuer le temps pendant lequel il n'y a pas de circulation dans le foie. Aussitôt qu'ils sont tués, le sang cesse de circuler. Donc, si le temps est plus long, le taux de survie de l'organe est plus bas.»

Dans un environnement où il n'y a pas de supervision institutionnelle ou de remparts éthiques, le prévisible est survenu. Sur les sites d'exécution, toutes les ambulances du 301e transportaient des chirurgiens.

«Ainsi, plus tard, les prisonniers étaient tirés de manière à ce qu'ils ne meurent pas sur le coup. Ils étaient ensuite immédiatement montés [dans les ambulances] et leurs organes étaient prélevés et mis de côté. C'était leur manière de faire.»

Les révélations de Jiang Yanyong, rendu célèbre pour avoir été le premier médecin en Chine à dévoiler aux médias étrangers l'épidémie du SRAS – qui était camouflée par les autorités – sortent de l'ordinaire pour un individu qui est encore en Chine. Elles sont présentées dans une entrevue de 15 minutes avec le diffuseur de Hong Kong et, ce qui est inhabituel, les révélations nomment spécifiquement des médecins militaires chinois toujours en poste et énumèrent les crimes qu'ils auraient commis.

Les commentaires de Jiang Yanyong corroborent ce que plusieurs chercheurs ont conclu depuis de nombreuses années, les hôpitaux militaires sont les principaux responsables des prélèvements d'organes, que ce soit sur des prisonniers condamnés à mort ou des prisonniers de conscience. Ces chercheurs, parmi eux le journaliste américain Ethan Gutmann et les Canadiens David Kilgour et David Matas, concluent également que la source principale d'organes en Chine au cours des 15 dernières années provient des pratiquants de Falun Gong, une discipline spirituelle persécutée.

Jiang Yanyong n'a pas discuté de l'identité des victimes, quoiqu'il ait donné l'impression de se référer aux prisonniers condamnés à mort.

M. Jiang a fait ses révélations en partie pour honorer les dernières volontés de son mentor, le Dr Hua Yiwei de l'Armée populaire de libération, un homme tellement révéré qu'une statue à son effigie – portant une inscription de l'ex-dirigeant Hu Jintao – a été érigée dans les jardins de l'Hôpital général du Commandement militaire de Pékin.

Les commentaires de Jiang Yanyong corroborent ce que plusieurs chercheurs ont conclu depuis de nombreuses années, les hôpitaux militaires sont les principaux responsables des prélèvements d'organes, que ce soit sur des prisonniers condamnés à mort ou des prisonniers de conscience.

Mécréants militaires

M. Jiang affirme qu'avant la mort de Hua Yiwei en 2006, ce dernier a confié à Jiang la tâche de révéler les prélèvements d'organes forcés effectués par l'Armée populaire de libération, en particulier ceux d'un chirurgien important et de son protecteur politique, respectivement Li Shiyong et Xu Caihou.

Xu était l'un des hommes les plus puissants dans l'armée chinoise, un général vice-président de la Commission militaire centrale qui dirige les forces armées et un membre du Politburo. Il a été destitué dernièrement dans le cadre de la purge politique du dirigeant Xi Jinping, menée sous la bannière de la lutte contre la corruption, où les cadres de tous rangs à la loyauté questionnable sont évincés, particulièrement ceux qui sont loyaux à l'ex-dirigeant Jiang Zemin.

«Dans tout le pays vous n'allez pas trouver quelqu'un d'aussi corrompu, une telle ordure, toujours prêt à mentir et à tromper», déclare Jiang Yanyong en parlant de Xu Caihou. «Tout le pays est dans la même situation. Le gouvernement est corrompu par l'argent, le pouvoir...»

Xu a obtenu son poste par l'entremise de Jiang Zemin, qui est monté au pouvoir après le massacre de la place Tiananmen en 1989.

C'est en raison de Xu Caihou que l'oncle et mentor de Jiang Yanyong, le médecin militaire Hua Yiwei, a été incapable de dévoiler les prélèvements d'organes forcés effectués à grande échelle par des médecins militaires travaillant sous Li Shiyong, explique M. Jiang en entrevue.

Li Shiyong était monté dans les rangs «comme une fusée» – falsifiant ses qualifications de chirurgien, selon M. Jiang – par d'incessantes manœuvres politiques, devenant finalement le directeur du centre de transplantation de foie de l'Hôpital général du Commandement militaire de Pékin.

Hua Yiwei a tenté de faire enquêter sur les violations de Li Shiyong, mais en vain en raison de la protection offerte par Xu Caihou.

Le reportage montre des scènes de journalistes qui confrontent Li Shiyong à son lieu de travail dans l'Hôpital général du Commandement militaire de Pékin. Il n'est pas clair comment ils ont pu pénétrer dans les lieux étant donné la nature sensible de l'endroit. «C'est un hôpital militaire, vous n'avez pas le droit de poser des questions», a déclaré M. Li en s'éloignant des journalistes.

Il n'est pas clair si le Parti communiste cherchait à accomplir un certain objectif avec les révélations de Jiang Yanyong, bien que ses remarques constituent jusqu'à maintenant l'aveu le plus explicite venant d'un chirurgien militaire – quoiqu'en marge de l'*establishment* – au sujet des prélèvements d'organes forcés par le complexe médico-militaire chinois.

Toutefois, les allégations se concentrent encore essentiellement sur les crimes de quelques hommes : Li Shiyong et son protecteur, Xu Caihou, qui a déjà été purgé. S'agissait-il d'une tentative de blanchir l'appareil militaire dans son rôle principal de prélever des organes sur les prisonniers exécutés et les prisonniers de conscience (un sujet non abordé par M. Jiang) en sacrifiant quelques hommes?

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 **196 800 000** 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?

IV. COMMENT LA NATURE DU PARTI REMPLACE ET ÉLIMINE LA NATURE HUMAINE

Le PCC est un régime autoritaire de type léniniste. Depuis les débuts du Parti, trois lignes de base ont été établies : la ligne intellectuelle, la ligne politique et la ligne organisationnelle. La ligne intellectuelle se réfère à la philosophie fondatrice du Parti communiste. La ligne politique se réfère à la mise en place de buts. La ligne organisationnelle se réfère, elle, à la manière dont les buts peuvent être atteints dans le cadre d'une organisation stricte.

Les membres du PCC, tout comme ceux qu'il dirige, reçoivent en premier lieu et avant tout des ordres; leur obéissance inconditionnelle est requise. Telle est la nature de la ligne organisationnelle.

En Chine, la plupart des gens sont conscients de la double personnalité des membres du PCC. En privé, ce sont des êtres humains ordinaires avec des sentiments de joie, de colère, de chagrin et de gaieté. Ils ont les mérites et les faiblesses de personnes ordinaires. Ils peuvent être parent, mari, femme ou ami. Mais la nature du Parti se place au-dessus de la nature humaine et des sentiments qui, selon les exigences du Parti communiste, transcendent le sentiment d'humanité. De cette manière, le sentiment d'humanité devient relatif et malléable alors que la nature du Parti devient absolue, au-delà de tous les doutes et de tous les défis.

Pendant la Révolution culturelle, des pères et des fils se sont torturés entre eux, des maris et des femmes ont lutté l'un contre l'autre, des mères et leurs filles se sont dénoncées mutuellement, des étudiants et leurs professeurs se sont traités comme des ennemis. Les principes du Parti ont motivé les conflits et la haine. Dans la première période du règne du PCC, certains de ses hauts dignitaires se sont retrouvés impuissants lorsque les membres de leur famille ont été étiquetés comme ennemis de classe et réprimés. Une fois encore, cela découlait de la nature du Parti.

L'emprise de la nature du Parti sur l'individu est la conséquence de l'endoctrinement prolongé du PCC. L'entraînement commence à l'école maternelle, où les réponses attendues par le Parti sont récompensées, alors qu'elles ne correspondent ni au bon sens ni à la nature humaine de l'enfant. Les élèves reçoivent un enseignement politique au primaire, au secondaire et jusqu'à l'université. Ils apprennent à suivre les réponses standard validées par le Parti, sinon ils ne sont pas autorisés à passer les examens ni à recevoir les diplômes.

Un membre du Parti doit rester dans la ligne du Parti lorsqu'il s'exprime en public, quoiqu'il pense en privé. La structure organisationnelle du Parti communiste est une pyramide gigantesque, avec le pouvoir central au sommet qui contrôle la hiérarchie toute entière. Cette structure unique est une des caractéristiques les plus importantes du régime du PCC. Elle participe à produire une absolue conformité.

Aujourd'hui, le PCC a complètement dégénéré en une entité politique luttant pour préserver son propre intérêt. Elle ne poursuit plus aucun des buts élevés du communisme. Toutefois, la structure organisationnelle du communisme est maintenue et son exigence de conformité absolue n'a pas changé. Ce parti, se situant lui-même au-dessus de l'humanité et de la nature humaine, élimine toute organisation ou toute personne considérée comme une menace ou comme une menace potentielle pour son propre pouvoir, qu'il s'agisse de citoyens ordinaires ou de hauts fonctionnaires du PCC.

24 h dans la vie d'un coucou suisse

Edwige Ansah
Époque Times

Si vous passez près de Berri-Uqam, n'hésitez pas à vous rendre au Centre de design de l'UQAM pour admirer des créations surprenantes dans le cadre de l'exposition *24 h dans la vie d'un coucou suisse*, résultat du défi qui a été lancé aux designers et étudiants.

Du 19 février au 12 avril, la HEAD Genève, Haute École d'Art et de Design, réunit 24 horloges iconiques du folklore suisse, revues ou adaptées à l'univers contemporain.

La célèbre horloge suisse, connue pour l'imitation du chant du coucou qui rythme inlassablement le temps écoulé, à condition qu'elle soit remontée, bénéficie d'une nouvelle vie, mode contemporain. Cette horloge aurait été initialement créée au XVIIe siècle, dans un village allemand situé en Forêt-Noire. Cependant, il est vrai que dans notre imaginaire collectif, elle est plus souvent associée à la Suisse, pays où le temps semble rythmé comme une horloge suisse. Elle illustre ainsi le folklore, mais aussi le travail méticuleux de ses horlogers.

De la vie agraire d'un village alpestre, la voilà objet de design, mais comment un objet symbole de simplicité et d'intemporalité peut-il être réinventé pour répondre à ce monde sans cesse en évolution, soumis au paradigme du marketing?

Un projet imaginé par le designer Claudio Colucci

Claudio Colucci – d'origine suisse, mais français de cœur, voire aussi quelque part japonais d'adoption – est connu pour la fraîcheur de sa créativité dans les domaines du design, de l'architecture d'intérieur mais aussi de la scénographie. C'est dans ce dernier domaine que son imaginaire, sa créativité et sa touche de fantaisie séduisent le plus les grandes marques de luxe, comme Hermès qui lui a confié la mise en valeur de ses vitrines à Tokyo.

Il a proposé ce projet de relecture de l'horloge suisse, alors qu'il était invité par Jean-Pierre Greff, directeur de la HEAD Genève. Les 24 coucous proposés ont été réalisés par de jeunes designers suivant le Master en design de la HEAD, mais aussi par des designers internationaux comme James Auger, Marco Borraccino, Nitzan Cohen, Matali Crasset ou Camille Scherrer.

Après cette exposition, il est certain que vous porterez un regard différent sur cet objet. Certes, le chalet suisse n'est plus là et il cède sa place à un autre concept. Toutefois, les coucous présentés conservent cependant deux caractéristiques traditionnelles de l'objet initial : raconter une histoire et indiquer le temps par la régularité de son chant.

Centre de design de l'UQAM
1440, rue Sanguinet (angle Ste-Catherine E.)
Métro Berri-UQAM
Ouvert du mercredi au dimanche, de midi à 18 h
Entrée libre

©HEAD_Sandra Pointet

Peeping Clock, Solkin Keizer.

22 mars : journée mondiale de l'eau

Histoires de sources

Nathalie Dieul
Époque Times

Avec ses 4500 rivières et un demi-million de lacs, 10 % du territoire québécois est couvert d'eau douce. Au total, 3 % des réserves en eau douce renouvelable de la planète se trouvent au Québec : une richesse inestimable. Bien des pays n'ont pas autant d'eau, certains ont une eau tellement polluée que leurs habitants ne peuvent même pas la boire, alors que dans les campagnes québécoises, en bien des endroits, une eau pure jaillit entre deux roches. Pour célébrer la journée mondiale de l'eau, voici quelques histoires de sources des Laurentides.

Une source dans ses robinets

Lorsqu'elle a acheté sa maison à Saint-Adolphe-d'Howard il y a un an et demi, Héma-Claudia Hénault était loin de se douter qu'elle prendrait son bain dans de l'eau de source qui coulerait directement dans ses robinets.

La maison n'ayant pas été habitée pendant longtemps, l'eau avait stagné dans les tuyaux et avait un goût ferreux. La première analyse révélant une forte présence de coliformes, la nouvelle propriétaire ne buvait pas l'eau provenant de son puits de surface et l'utilisait seulement pour laver et cuisiner.

Après huit mois, Mme Hénault a trouvé que son eau avait un meilleur goût. Elle est donc allée la faire analyser dans une boutique où elle comptait acheter le nécessaire pour améliorer cette eau et la rendre potable. «Le gars m'a dit : "Avez-vous acheté une bouteille d'eau de source Madame? Je n'ai jamais vu une eau aussi belle et aussi pure que ça dans toutes les analyses qu'on a faites."», raconte l'heureuse propriétaire qui boit désormais cette eau et peut même en remplir sa baignoire pour se laver!

Cette histoire a l'air unique et pourtant, dans les campagnes, la plupart des gens qui ne vivent pas dans les villes et villages ont leur propre puits, et bon nombre d'entre eux ont de la bonne eau.

Une source près de chez soi

Parmi ceux qui sont desservis par le réseau d'aqueduc, plusieurs se fournissent à une source pour avoir une eau qui ne goûte pas le chlore. Ainsi, Hildegard Franke, une résidente de la ville de Sainte-Agathe-des-Monts, âgée de 87 ans, se rend régulièrement à une source à quelques kilomètres de chez elle avec ses bouteilles de quatre litres.

«Je sens la différence de goût avec l'eau du robinet, même dans mon café, assure-t-elle. Je bois beaucoup d'eau et j'aime l'eau. Alors, pour moi, peu importe mon âge, aller chercher de l'eau n'est pas un effort.»

La dame se rend en voiture à cette source depuis cinq ans, depuis son déménagement dans la ville même de Sainte-Agathe, où sa maison est desservie par le réseau d'aqueduc municipal. Auparavant, dans son autre maison à quelques kilomètres de là, son puits leur fournissait, à elle et à son mari, une eau «toujours magnifique».

Lorsqu'elle a commencé à fréquenter cette source, l'eau était moins facile d'accès qu'aujourd'hui pendant l'hiver. Son mari lui avait fabriqué un crochet pour qu'elle puisse faire descendre son bidon dans le trou laissé par la glace, de manière à atteindre l'endroit où l'eau sortait d'un tuyau entre deux roches. Depuis, le trou est un peu plus gros et facile d'accès, et le décès de son mari n'a pas mis fin à ce rituel : Mme Franke continue d'aller à la source. Pourtant, l'hiver, la glace qui entoure la source rend les abords peu sécuritaires pour une dame de son âge. Peu importe, elle se fait régulièrement aider par une amie plus jeune qu'elle a rencontrée… à la source!

« Je sens la différence de goût avec l'eau du robinet, même dans mon café. »

Il y a toujours du monde à cette source qui coule à l'année. Les gens viennent parfois de loin pour remplir leurs bouteilles, certains venant même de Montréal (une centaine de kilomètres) ou d'Ottawa (180 kilomètres). Certaines personnes disent que l'eau a été analysée, mais la grande majorité n'a pas de preuve écrite ni récente que l'eau est bonne, seulement une percerption intuitive qu'elle est bien meilleure que l'eau embouteillée ou l'eau du robinet.

Il y a quand même un risque à boire cette eau, même si, depuis cinq ans, Mme Franke n'est jamais tombée malade à cause de l'eau, elle a toujours senti que cette eau était sécuritaire.

Une source municipale sécuritaire et gratuite : un bel exemple de mise en valeur

Sur le bord de la route 323 qui traverse le village de Saint-Rémi-d'Amherst, à une vingtaine de kilomètres de Mont-Tremblant, un panneau indique une halte routière avec un point d'eau. Un petit kiosque hexagonal, ouvert d'un côté, protège une source mise en valeur de manière exceptionnelle. Ici, pas de plaques de glace qui rendent dangereuse l'opération de remplissage des bouteilles : tout est bien pensé pour qu'il soit facile et sécuritaire de les remplir.

Tout comme à Sainte-Agathe-des-Monts, les voitures arrêtent les unes après les autres, sans discontinuer, et chacun discute joyeusement le temps de faire le plein. Les habitants d'Ottawa qui vont faire du ski à Mont-Tremblant ont pris l'habitude d'arrêter à la source sur le chemin du retour.

Une conversation téléphonique avec Guylain Charlebois, inspecteur en bâtiment et en environnement à la municipalité d'Amherst, nous apprend que la mise en valeur de cette source a été faite il y a une dizaine d'années.

«À un moment donné, on avait des problèmes avec notre réseau d'eau potable, c'est pour ça que nous avons mis ça à la disposition des gens pour ne pas être obligés de faire bouillir l'eau pour la consommation», a-t-il confié à *Époque Times*. La transformation du puits dans lequel les gens puisaient l'eau en kiosque s'est faite naturellement aussi parce que le ministère de l'Environnement a obligé à mettre un traitement UV pour que cette eau presque parfaite soit le plus sécuritaire possible.

«L'eau est pompée, elle passe dans un traitement UV et elle est distribuée. Actuellement, elle coule à 10 litres à la minute, 7 jours sur 7, 24 heures par jour. C'est mis à la disposition des gens, sans frais», précise M. Charlebois.

La ville analyse l'eau de la source au même titre qu'un réseau d'eau potable distribué par aqueduc. Les municipalités des alentours ont même envoyé des résolutions à Amherst pour les féliciter d'offrir ce service à tout le monde.

Il s'agit vraiment d'un exemple que bien des gens aimeraient voir se reproduire dans d'autres municipalités. Malheureusement, Guylain Charlebois rappelle : «Ce n'est pas n'importe quelle eau qu'on peut juste traiter seulement par UV. Parfois, ça peut prendre un double traitement : il faut chlorer et traiter aux UV […]»

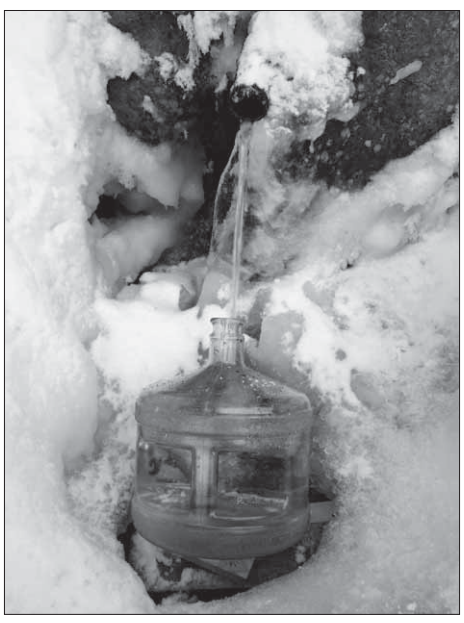
Pour en savoir davantage : le site www.findaspring.com *répertorie quelques sources dans le monde, dont 13 au Québec (mais pas celles mentionnées dans cet article). N'oubliez pas qu'il est de votre responsabilité de tester l'eau d'une source avant de prendre la décision de la consommer.*

Nathalie Dieul / Époque Times

L'hiver, les sources s'enjolivent de jolies décorations naturelles.

Nathalie Dieul / Époque Times

En plus d'offrir en abondance une eau analysée régulièrement par la municipalité, la source de Saint-Rémi-d'Amherst est très pratique.



Nathalie Dieul / Époque Times

La source où Mme Franke vient chercher son eau, près de Sainte-Agathe-des-Monts.

Nathalie Dieul / Époque Times

Le goût d'une eau de source qui vient de jaillir de la terre est incomparable.

Nathalie Dieul / Époque Times

Le petit kiosque qui protège la source de Saint-Rémi-d'Amherst.

IMMOBILIER

La maison ronde de Flôrilène et Richard

Nathalie Dieul
Époque Times

Lorsqu'elle faisait des recherches sur Internet, Flôrilène entendait une petite voix dans sa tête qui lui disait que ce n'était pas la bonne manière de chercher et qu'elle trouverait le lieu de vie de ses rêves autrement. C'est bien ce qui lui est arrivé lorsqu'elle a fait confiance à la magie de l'univers…

Après avoir habité dans la région de Charlevoix, Flôrilène et son conjoint Richard ont décidé de faire un petit transit par Québec pour que la jeune femme puisse y vivre sa grossesse près de la maison de naissance où elle avait choisi d'accoucher. Ils avaient donc loué un petit appartement en ville. «Pendant tout ce temps-là, on cherchait. On cherchait une petite terre où on pourrait se construire ou une maison déjà construite pour s'installer, installer notre petite famille et nos projets», se souvient Flôrilène.

Les projets du couple étaient nombreux, il leur fallait donc trouver l'endroit et l'espace qui leur permettraient de combiner tout ça : Richard étant propriétaire d'une entreprise de fabrication de tentes, il avait besoin d'un grand atelier. Flôrilène, quant à elle, étant à la fois artisane, réviseur linguistique et herboriste, voulait de la place pour ses jardins. Tous les deux désiraient créer «un ermitage, un petit centre de ressourcement dans la forêt avec des yourtes».

Les recherches

Ils ont cherché pendant plus d'une année, d'abord un peu partout au Québec. «Finalement, on a senti que c'était la région de Portneuf qui nous appelait davantage […], à un moment donné, on a eu vraiment un coup de cœur pour la rivière Batiscan. Donc, on a commencé à orienter nos recherches autour de la rivière», raconte la jeune femme. Ils allaient souvent se promener dans la région qui les intéressait, et une courtière cherchait aussi pour eux.

Ils faisaient aussi des recherches sur Internet : «On s'envoyait les courriels : as-tu vu celle-là? Souvent, c'était super dispendieux et délabré», confie Richard. Sa conjointe remarque : «Ce qui était particulier c'est que, toutes les fois que j'étais sur Internet et que je faisais ces recherches, j'avais une petite voix dans ma tête qui me disait que je perdais mon temps, et mon énergie aussi, et que ce n'était pas comme ça que j'allais trouver. Et quand je cherchais comme ça, de façon très cartésienne, je court-circuitais un peu le courant de l'univers, la magie.»

Un jour de début mai

Cette journée-là, plusieurs personnes étaient venues visiter l'appartement de Québec dont ils avaient décidé de ne pas renouveler le bail – «coûte que coûte, on n'allait pas rester en ville». En fin de journée, l'appartement avait trouvé de nouveaux locataires qui allaient emménager le 1er juillet. Flôrilène, qui était à l'appartement avec la petite Lila alors âgée de trois mois, a eu une sensation d'oppression dans ce logement et elle a eu un besoin de sortir immédiatement.

«Je suis sortie avec mon bébé, on est allé au parc se balancer, pour s'alléger. Sur le chemin du retour, j'ai croisé un ami qui m'a dit en me voyant : "Écoute, j'ai des amis qui ont une maison à vendre! Je ne sais pas pourquoi je n'ai pas pensé à toi, c'est exactement ce que vous cherchez!"», se souvient la jeune femme.

Intriguée, Flôrilène a consulté l'annonce sur Internet une fois rentrée à l'appartement. «Je suis allée voir et j'ai fait «Ouah! ça ressemble vraiment à ce qu'on recherche, mais c'est beaucoup trop cher!» Je me suis dit, non, non, non : l'univers nous a envoyé ça, il va s'arranger pour que ça marche. J'ai appelé la propriétaire, on s'est parlé. Elle était vraiment sympathique au téléphone. Plus je lui parlais, plus elle disait : "C'est sûr que c'est pour vous!"»

Première visite

Peu de temps après, le couple est allé visiter cette maison ronde qui avait tout pour les charmer : «On est monté le samedi, on est allés à la rivière, on a fait le tour de la propriété, on a vu l'ensemble. On a soupé et dormi là. La propriétaire nous a laissé la chambre principale. La maison était offerte en location touristique depuis deux ans. Elle s'est installée dans la maisonnette des invités.» La jeune femme a couché son bébé dans la petite chambre octogonale qui allait devenir la sienne plus tard : «Lila a fait sa première nuit sans boire, toute seule, dans la chambre!». Un beau cadeau pour la maman, puisque c'était la fête des Mères.

Située dans la région de la Mauricie, à 10 minutes de vélo de la majestueuse rivière Batiscan qui avait tant attiré Flôrilène et Richard, la propriété est à quelques minutes du village, à 1 h 30 de route de la ville de Québec et à 2 h 30 de Montréal, ce qui convient parfaitement à ces amoureux de la nature qui veulent pouvoir se rendre facilement dans une grande ville.

Une maison saine

Le couple a fait inspecter la maison : «on n'a pas eu à planter un clou, rien. Il y a des choses qu'on veut améliorer éventuellement, mais il n'y a pas d'urgence. La base est là, et puis c'est sain, c'est droit, c'est solide», remarque Richard. Comparée à d'autres maisons qu'ils ont trouvées, encore plus chères et délabrées, la maison ronde était vraiment beaucoup plus intéressante et leur correspondait vraiment.

«Après la première visite, toutes les démarches avant qu'on puisse devenir propriétaires ont été très longues. On a réussi à négocier le prix un petit peu», se souvient la jeune mère de famille. Le couple est finalement devenu propriétaire le 1er août de la même année. Même si le prix final était plus élevé que le budget qu'il s'était donné, l'hypothèque payée chaque mois revient au même prix que le loyer d'un logement en ville. «Mais c'est sûr que, quand tu es propriétaire d'une maison, ce n'est pas comme un logement. Il y a beaucoup d'assurances, les taxes et tout ça», reconnaît Flôrilène.

Richard, qui a pendant longtemps habité dans une yourte, apprécie le fait que la maison soit ronde : «Je vivais dans le cercle, il était toujours présent dans ma vie. Il me suit.» Lorsqu'il cherchait un lieu où vivre, il était surtout à la recherche d'un atelier pour son entreprise. «Finalement, on a trouvé une maison, mais l'atelier est limite un peu», confie celui qui a dû réinventer ses techniques de couture pour coudre les immenses toiles de tipis et de yourtes. Il prévoit d'ailleurs agrandir l'atelier dès que possible.

Cependant, même s'il trouve que la vie aurait été beaucoup plus difficile dans une tente avec un bébé, une partie de lui s'ennuie des années où il vivait dans une yourte : «Vivre dans une tente, c'est intéressant, c'est un autre mode de vie, c'est une autre façon de faire.»

La petite Lila, quant à elle, s'épanouit dans cet environnement au cœur de la nature. Elle a même trouvé une place dans une garderie en milieu familial à moins de cinq minutes à pied de la maison ronde.

«Je pense qu'on avait vraiment à être ici. C'est un lieu que je découvre depuis un an et tout me fait penser que c'est le lieu où je dois être maintenant», remarque Flôrilène. «Je suis bien content d'être là, c'est un bel environnement», ajoute son conjoint.

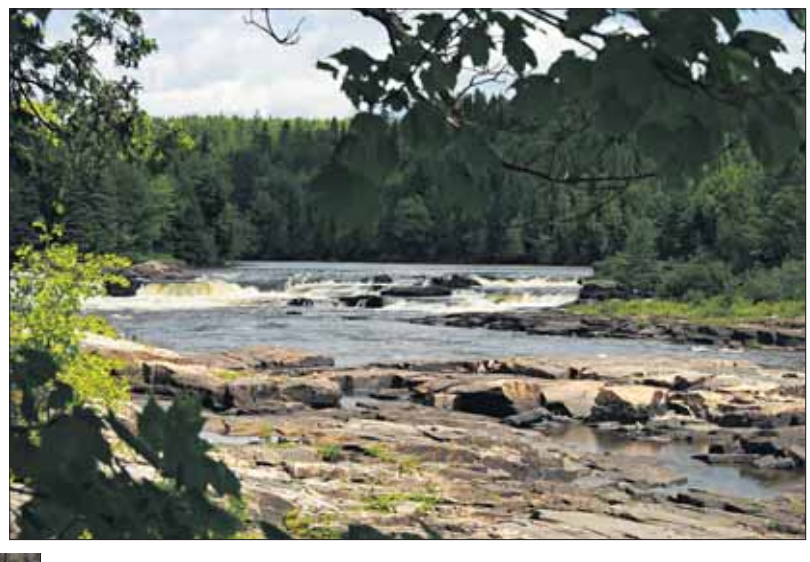
Depuis le passage d'*Époque Times*, de grands événements ont eu lieu dans la maison ronde : un beau petit garçon s'est ajouté à la famille. La grande chambre ronde est maintenant reconvertie en chambre pour les deux enfants, les parents ont déménagé dans la chambre du haut qui ressemble à un tipi, et la petite chambre octogonale est devenue le bureau de Flôrilène. Un vrai déménagement à l'intérieur de la même maison!

Un conseil pour trouver votre habitat idéal?

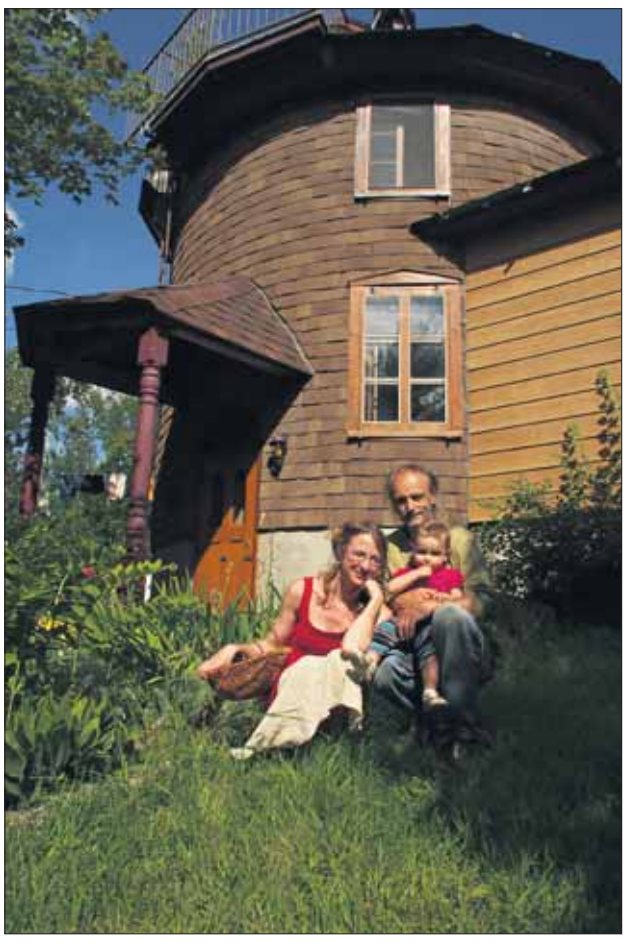
«Soyez très clair sur ce que vous voulez. Si on ne sait pas ce qu'on veut, on ne peut pas faire une demande claire à l'univers et on ne peut rien recevoir. À partir du moment où on est clair et qu'on s'attend à le recevoir – c'est bon pour n'importe quoi dans la vie – eh bien les choses vont se placer!», conclut Flôrilène.

Photos par Nathalie Dieul, Époque Times

La maison principale est toute ronde. Une tour octogonale ajoute une salle de bain au rez-de-chaussée et une petite chambre d'enfant à l'étage, alors qu'une autre partie rectangulaire a été annexée par la suite, contenant une salle de séjour collée à la cuisine ainsi qu'une chambre d'amis au sous-sol.



Lors de leurs recherches, Flôrilène et Richard sont tombés en amour avec la rivière Batiscan. Depuis leur maison, ils peuvent accéder à une petite plage sur le bord de cette rivière magnifique, une promenade de 10 minutes de bicyclette sur un chemin de campagne.



Flôrilène et Richard ont finalement trouvé un lieu de vie idéal pour élever leur petite Lila en Mauricie.

Un des tipis fabriqués par Richard, monté sur le terrain. Le couple rêve de créer un petit ermitage dans la forêt, sur leurs 10 acres de terrain, pour permettre aux gens de se ressourcer.

La chambre de la petite Lila est celle dans laquelle elle a fait sa première nuit lors de la toute première visite de la famille dans cette maison.

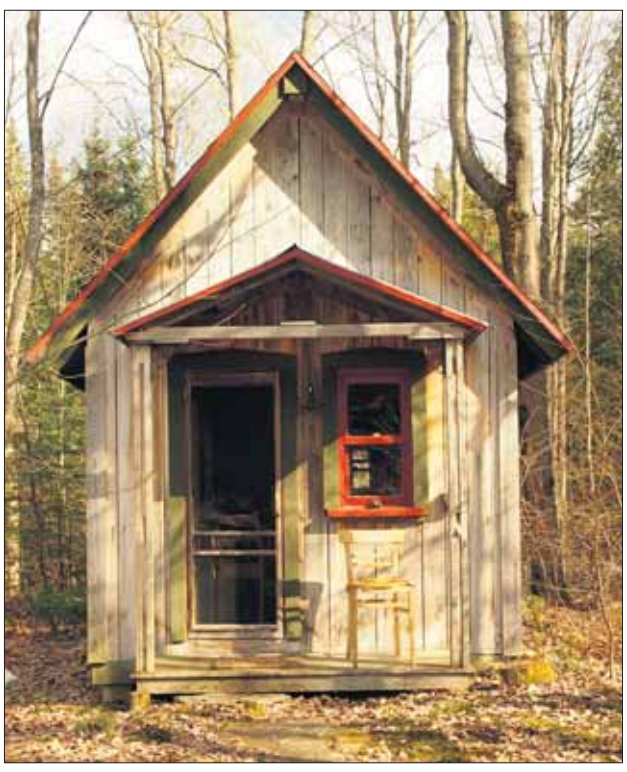
La chambre principale, toute ronde, donne sur la chambre octogonale de la petite Lila.

Flôrilène et Lila dans le jardin rond créé par la jeune femme herboriste. On y retrouve des légumes et des herbes médicinales.

Le bureau dans lequel Flôrilène s'installe pour travailler sur son ordinateur ressemble étrangement aux tipis que fabrique son conjoint.

En attendant d'agrandir son atelier, Richard a dû réinventer ses techniques de couture pour fabriquer ses grandes tentes.

L'atelier de Richard est trop petit pour ses besoins et il planifie l'agrandir.



À quelques mètres de la maison, une petite cabane est prête à recevoir les invités pendant toute la belle saison.

L'intérieur de la petite cabane des invités, avec un lit à deux places en mezzanine et un petit coin-cuisine au-dessous.

Louez un loft urbain neuf avant de l'acheter

SANDRINE HÉBERT
Époque Times

Acheter une maison déjà existante avec option d'achat est une manière intéressante de devenir propriétaire. Mais avez-vous déjà songé à acheter un loft de style new-yorkais flambant neuf en le louant tout d'abord pendant une année? C'est ce que propose le Nordelec, dans le quartier Griffintown, avec son programme Louez pour acheter.

Époque Times (É.T.) : *Comment fonctionne le programme?*

Nordelec (N.) : Le programme Louez pour acheter permet de louer avec option d'achat. L'idée est simple : louez un loft neuf au Nordelec, Phase 1, pendant 12 mois et, à la fin du terme, si vous choisissez d'exercer votre option d'achat, les paiements mensuels de cette première année sont convertis en crédit sur le prix de vente.

É.T. : *Pendant combien de temps est-il possible de louer une unité (minimum/maximum)?*

N. : Le minimum comme le maximum est de 12 mois.

É.T. : *Combien cela coûte-t-il?*

N. : Le prix dépend de l'unité que la personne choisit. Pour le moment, ça commence à 1090 $ par mois jusqu'à 2400 $ par mois.

É.T. : *Que se passe-t-il si la personne ne veut pas l'acheter après avoir vécu dedans?*

N. : Le locataire n'est pas obligé d'acheter l'unité mais, dans ce cas, il n'a pas le droit de réclamer une part du loyer payé pour l'unité.

É.T. : *Pourquoi cette approche?*

N. : Nordelec Developments (Phase 1) Inc. voulait proposer une alternative au cycle de location. Le programme Louez pour acheter est une manière créative d'essayer d'économiser tout en vivant la vie à laquelle vous aspirez.

É.T. : *D'où vient cette idée?*

N. : En fait, c'est déjà populaire ailleurs au Canada et dans le monde.

É.T. : *Pourquoi est-ce plus attirant que la manière traditionnelle d'acheter un condo?*

N. : Il y a plusieurs raisons et avantages à louer pour acheter, mais le plus gros avantage pour nos clients, c'est que nous leur présentons une alternative lorsque la banque a dit non. Avec le programme louez pour acheter, les clients peuvent :

- Commencer à profiter tout de suite des avantages d'une unité neuve, comprenant les aires communes (salon, salle de sport et terrasse) sans avoir à payer de frais de condos ni de taxes pendant la première année.
- Économiser automatiquement l'argent en vue de l'achat futur.
- Prendre le temps de reconstruire leur dossier de crédit (si c'est le cas).

É.T. : *Quelle est la réponse du marché à ce concept?*

N. : Ça attire l'attention et nous nous attendons à ce que ça ait du succès!

Pour en savoir davantage :
www.condosnordelec.ca *ou tél. : 514 564 7779*

Nordelec (L'image est un rendu artistique seulement)

Le Nordelec propose le programme Louez pour acheter dans un immeuble datant de 1913 dans le quartier de Griffintown. Essayez votre nouveau loft pendant un an avant de décider si vous l'achetez!

Camps d'été

Choisir son camp d'été

Nathalie Dieul
Époque Times

Les animateurs de camp sont de nouveaux modèles très positifs pour les enfants.

Association des camps du Québec

Camps de vacances, camps de jour… La panoplie de possibilités pour vos enfants cet été est bien variée, mais comment choisir LE camp qui leur permettra d'avoir les yeux qui brillent encore d'enthousiasme en repensant à ces merveilleux souvenirs lorsqu'ils seront adultes? À l'Association des Camps du Québec (ACQ), on recense 174 sites de camps certifiés, et ce, sans compter tous les autres camps. Comment s'y retrouver? Chloé Melançon-Beauséjour, coordonnatrice aux communications à l'ACQ, répond à nos interrogations.

Époque Times (É.T.) : *Qu'est-ce qu'un camp certifié par l'ACQ?*

Chloé Melançon-Beauséjour (C.M.-B.) : L'adhésion n'est pas obligatoire pour les camps de jour, les camps de vacances au Québec. […] Les camps certifiés sont des camps qui sont inspectés, on a des consultants qui s'assurent que les camps se conforment à une soixantaine de normes de qualité. On parle de normes encadrant la sécurité, la qualité des bâtiments, de l'environnement, des repas, la qualité de l'eau, la formation des animateurs. C'est vraiment très vaste. Entre autres, une des grandes qualités des camps certifiés, c'est le ratio moniteurs-campeurs qui est plus réduit que dans d'autres camps, des ratios qui sont adaptés à l'âge des enfants et au type d'activités. Les animateurs doivent obligatoirement faire 50 heures de formation pour travailler en camp de jour, ou 60 heures pour les camps de vacances. Cette certification est faite pour dire aux parents : «ce camp est sécuritaire, vous pouvez envoyer votre enfant là sans crainte.» [Note : ce qui ne veut pas dire qu'un camp non certifié n'est pas sécuritaire : aux parents de faire leurs vérifications.]

É.T. : *Par où commencer ses recherches?*

C.M.-B. : La première étape, c'est de déterminer ses besoins techniques : quel est notre budget, est-ce qu'on préfère que notre enfant aille dans un camp de jour ou un camp de vacances? Est-ce qu'on préfère un camp loin de la maison pour que l'enfant puisse découvrir un autre endroit? Une fois qu'on a établi ses critères, nous offrons des outils pour aider à faire son choix. On a un magazine qui est publié chaque année, qui s'appelle *Vacances en camps*. Il est distribué en kiosque, dans les lieux fréquentés par les familles : épiceries, pharmacies, restaurants, dans les CLSC, etc. C'est notre outil papier. On a aussi un site Web avec un moteur de recherche très performant qui permet d'entrer ses critères quand on parle par exemple d'activités spécifiques, de régions, pour trouver les camps qui correspondent à nos critères.

É.T. : *Faut-il plutôt partir des besoins et envies des enfants ou des contraintes des parents pour choisir son camp?*

C.M.-B. : Il faut un peu partir des deux. Il y a des contraintes des parents qui sont difficiles à éviter, par exemple le budget, mais une fois qu'on a établi ça, on peut voir avec les enfants. Ce qu'on recommande aux parents, c'est de faire une présélection, de discuter avec les enfants au sujet des activités qu'ils veulent faire pendant l'été. Une fois la présélection d'environ cinq camps faite, on peut la présenter aux enfants. Nous, à l'association, on trouve que c'est très important d'impliquer les enfants dans le choix du camp, parce que ça leur donne encore plus le goût d'y aller quand ils ont choisi l'expérience qu'ils ont envie de faire. En tant que parent, on peut décider que notre enfant fera de l'équitation, mais si l'enfant a peur des chevaux et que ça ne l'intéresse pas du tout, l'expérience risque d'être un peu plus difficile pour lui.

É.T. : *Certains parents préfèrent que leurs enfants continuent leur apprentissage académique pendant l'été. Qu'est-ce que vous leur conseilleriez?*

C.M.-B. : On a quelques camps qui présentent des apprentissages un peu plus académiques, par exemple à travers des cours d'anglais. Toutefois, la plupart des camps offrent surtout des apprentissages pratiques, dans le sens d'apprendre à pratiquer de nouvelles disciplines sportives, apprendre à développer de nouvelles

Les camps d'été permettent souvent aux enfants de vivre de nouvelles expériences.

Association des camps du Québec

CAMP DE VACANCES HOSTÝN
Camp de vacances multiculturel établi en 1954
Saison : du 5 juillet au 25 juillet seulement
Enfants de 6 à 16 ans
Maximum 66 enfants.
Prix : 960$/3 semaines, 395$/1 semaine
Les enfants additionnels de même famille : rabais 10%
Le Camp est localisé sur 25 acres dans les forêts de St-Calixte. 80 km au Nord de Montréal.
Nous avons une plage privée sur Lac Lafond, un terrain de soccer et de volleyball.
Activités: Baignade, Kayak, Canoë, Feux de camps fréquents, Randonnées, Jeux de jour et nuit, Danses, etc. Langues: Français, Anglais, Tchèque et Slovaque.
Appelez Jos au 450 465-4844 camphostyn@gmail.com

Camps d'été

habiletés artistiques, apprendre à faire du canot, apprendre à se faire confiance. Beaucoup d'activités qui sont fréquentes en camps de vacances, comme l'hébertisme ou l'escalade, demandent aux enfants de se faire confiance, de vaincre les craintes qu'ils pourraient avoir, de se pousser un peu plus, d'aller un peu plus loin. Ce sont des apprentissages qui peuvent être pertinents : à la fin de l'été, quand l'enfant retourne à l'école, il est plus confiant en lui, l'apprentissage académique devient plus facile. On parle beaucoup d'un esprit sain dans un corps sain, donc le fait de bouger, de permettre aux enfants d'aller dehors, de se dépenser, ça permet de faire des enfants qui sont bien dans tous les aspects de leur personnalité.

É.T. : *Est-ce une bonne idée de s'inspirer des références que les gens que nous connaissons nous donnent?*

C.M.-B. : Si des parents ont été très satisfaits par une expérience, je pense que c'est un bon gage de qualité. Si c'est un camp certifié en plus, c'est une double preuve. Le bouche-à-oreille est un très bon moyen de découvrir des camps.

É.T. : *Quelles autres méthodes permettent de valider le choix d'un camp?*

C.M.-B. : On invite les parents à faire une recherche, à visiter le site web du camp, à poser des questions, à aller aux journées portes ouvertes, rencontrer le personnel des camps, voir si l'atmosphère de la place convient aux besoins de leur enfant, pour s'assurer que l'enfant ait la meilleure expérience possible.

É.T. : *Comment faire le choix final?*

C.M.-B. : Si un camp est un coup de cœur, il ne faut pas hésiter à l'essayer. Si ce sont des camps qui sont équivalents, il faut voir quel camp répond le mieux aux besoins de l'enfant. Sur notre site Web, on a une fonction «comparer». Une fois qu'on a des résultats de recherche, on peut les comparer dans un tableau. Quand on est rendu à l'étape finale, ça peut être utile pour faire le choix. Ça nous fait aussi plaisir d'aider, si les parents veulent nous appeler, s'ils ont des questions à nous poser, on est toujours disponible à l'ACQ pour répondre aux questions.

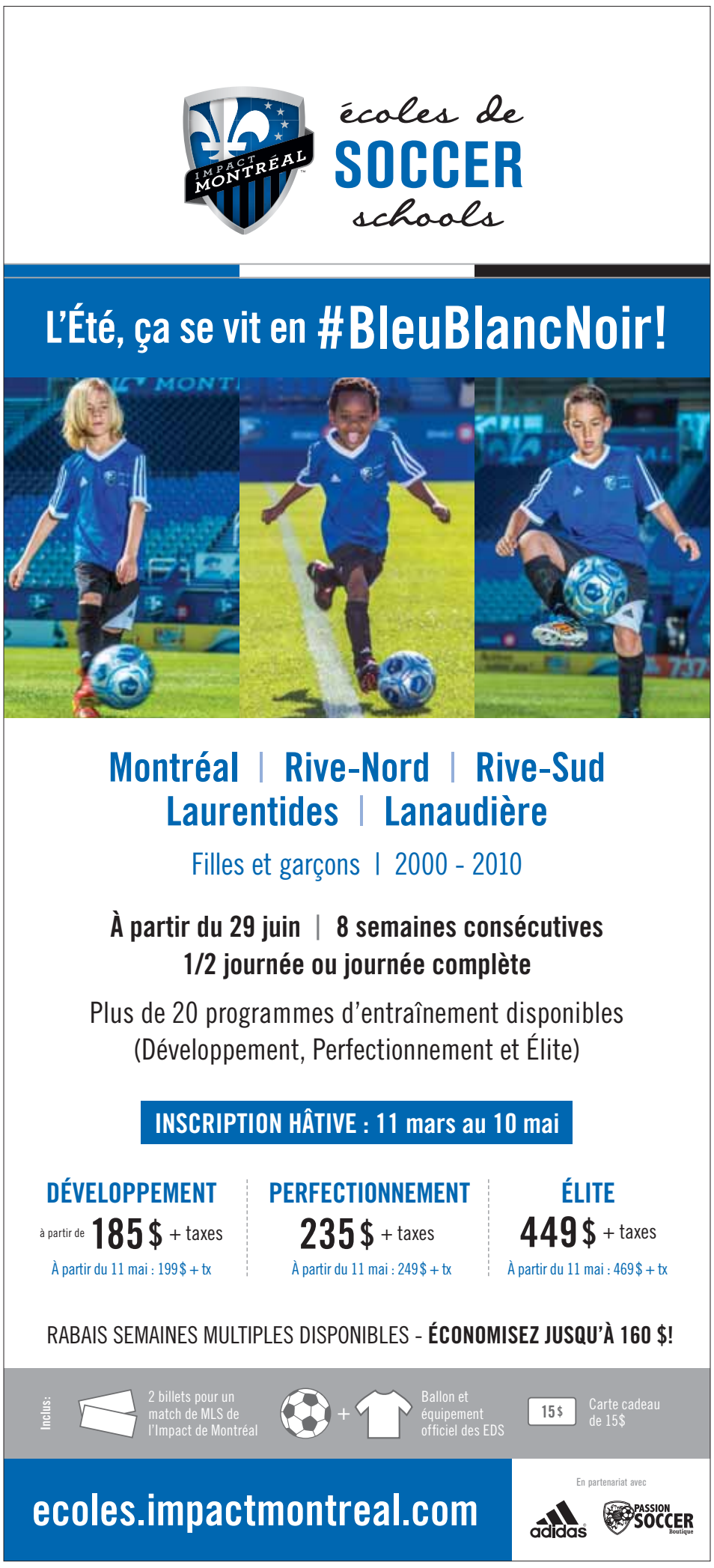
É.T. : *Comment aborder le sujet du camp de vacances avec son enfant, surtout si c'est la première fois pour lui?*

C.M.-B. : L'important c'est de le communiquer avec enthousiasme, d'expliquer à l'enfant qu'il va vivre des activités qu'il n'a jamais faites auparavant, qu'il va se faire des amis, de montrer ça sous une lumière positive. C'est normal d'avoir des petites inquiétudes en tant que parent quand on confie nos enfants à des gens qu'on ne connaît pas, mais l'important c'est de ne pas communiquer à nos enfants le stress qu'on peut avoir de notre côté. C'est vraiment le fun pour les enfants de partir en camp : ils vivent toutes sortes de choses, ils ont des modèles très positifs chez les moniteurs, ils rencontrent beaucoup de nouveaux amis, ils font des activités que peu d'enfants ont la chance de faire en ville, comme des feux de camp, dormir à la belle étoile, faire du rabaska… Mettre l'accent sur les activités qu'il a la chance de faire, sur le fait que c'est un défi, une aventure. C'est une super expérience. Ça rend les enfants plus autonomes, ils reviennent et ils sont plus responsables, plus matures. Ils apprennent beaucoup à se débrouiller par eux-mêmes, ça travaille le leadership.

É.T. : *Quels conseils donneriez-vous aux parents qui veulent envoyer leurs enfants en camp pour la première fois?*

C.M.-B. : Certains camps offrent des mini-séjours de deux ou trois nuits pour les campeurs qui essaient les camps pour la première fois : ça peut être une bonne idée pour des enfants qui sont un peu plus craintifs à l'idée de partir une semaine. Ce sont les mêmes activités que dans les camps réguliers. Pour les parents qui ont décidé d'envoyer leurs enfants une semaine ou deux semaines dès le début, pour s'assurer que ça se passe bien, ils peuvent faire des petites pratiques : envoyer les enfants dormir chez des amis, chez des cousins, chez les grands-parents pour une nuit ou deux, juste pour habituer l'enfant à dormir sans les parents, dormir à l'extérieur de la maison. Discutez avec l'enfant aussi : s'il a des craintes, s'il y a des choses qui lui font peur, essayez de le rassurer le plus possible. Il ne faut pas oublier que les enfants, une fois au camp, sont tellement occupés qu'ils n'ont pas beaucoup de temps pour s'ennuyer. Ils sont tellement occupés toute la journée qu'ils ne pensent pas du tout à la maison, et le soir ils sont fatigués, donc ils s'endorment très vite.

Pour en savoir davantage : www.camps.qc.ca
ou tél. : 1 800 361-3586 ou 514 252-3113



Pourquoi aller au camp?

Association des camps du Québec

Association des camps du Québec
Un camp de vacances à l'extérieur de la ville permet aux petits citadins de se reconnecter avec la nature.

Enfin, une mesure de l'effet incroyablement positif des camps.

Ce que clament depuis plus de cent ans les camps d'été a enfin été démontré scientifiquement : l'expérience camp exerce une influence positive sur le développement et l'épanouissement des jeunes.

L'automne dernier, Dr Troy Glover et son équipe de recherche de l'Université de Waterloo, en Ontario, ont publié les résultats d'une recherche pancanadienne menée pendant cinq ans et intitulée «Projet de recherche sur les camps d'été au Canada». Cette recherche, qui avait pour but d'évaluer les bienfaits associés à la fréquentation des camps, conclut que la fréquentation d'un camp certifié favorise une évolution positive dans cinq composantes clés du développement de la personne :

- l'intégration sociale et la citoyenneté;
- la conscience environnementale;
- l'intérêt pour l'activité physique;
- l'intelligence émotionnelle;
- la confiance en soi et le développement personnel.

Voici les principales conclusions de l'étude :

- 65 % des enfants connaissent une évolution positive de leurs aptitudes à créer de nouvelles amitiés, parfois avec des personnes qu'ils jugent différentes, et à régler les conflits qui peuvent survenir. Le camp se révèle un environnement sécuritaire favorisant un fort sentiment d'appartenance.
- 69 % des campeurs présentent une croissance positive de leur intelligence émotionnelle, cette capacité à reconnaître et à examiner leurs émotions et celles de leur entourage en fonction de l'âge.
- 67 % de l'ensemble des campeurs ressentent une augmentation de leur autonomie et de leur confiance en soi.
- 52 % des campeurs savent mieux protéger l'environnement et adoptent des attitudes et des comportements en conséquence.
- 61 % des campeurs se sont montrés plus enclin à la pratique de l'activité physique à la fin de leur séjour au camp. Au moment où l'on se préoccupe davantage des styles de vie sédentaire et de l'obésité infantile, ce résultat est significatif.

En somme, tous les campeurs connaissent des progrès positifs, indépendamment de l'âge, du sexe et de l'expérience de la vie en camp. Même les campeurs expérimentés poursuivent leur évolution à chaque nouveau camp. Dans tous les domaines, l'évolution de l'enfant est supérieure à 50 %, avec un impact encore plus positif sur les filles que sur les garçons.

Chaque fois qu'une fille ou un garçon fréquente un camp, elle ou il est confronté à de nouveaux défis et à des expériences positives qui favorisent son développement.

La recherche a été effectuée auprès de quelque 1300 enfants, de 4 à 18 ans.

Source: Association des camps du Canada
Pour en savoir davantage sur l'Association des camps du Québec, visitez camps.qc.ca

Le camp, trop cher?

Association des camps du Québec

Non! Il existe des camps pour tous les budgets.

Les coûts peuvent varier beaucoup d'un camp à l'autre ou d'un séjour à l'autre. Considérez vos options : séjour plus ou moins long, camp de vacances ou camp de jour, camp spécialisé ou traditionnel. Cela peut aussi avoir un impact sur le prix du séjour.

De nombreux camps offrent divers programmes d'accessibilité financière aux familles à faible revenu. Ces programmes sont financés par les camps eux-mêmes ou par divers organismes comme le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, les CLSC, ou des organismes de charité locaux.

Crédits d'impôt

De plus, les gouvernements fédéral et provinciaux offrent des crédits d'impôt aux parents qui inscrivent leurs enfants en camp.

Au fédéral, vous avez droit à un montant maximum de 500 $ par année par enfant pour inscrire celui-ci à un programme d'activité physique. Pour y avoir droit, votre enfant doit être âgé de 16 ans ou moins (18 ans dans le cas d'un enfant handicapé). Le camp vous remettra un reçu sur lequel la portion «activité physique» est détaillée. Il suffit de le joindre à votre déclaration de revenus.

Au provincial :

- Vous n'avez qu'à joindre le Relevé 24 (fourni par le camp) à votre déclaration de revenu pour bénéficier du crédit d'impôt sur la garde d'enfants.
- Mise en place d'un crédit d'impôt remboursable pour les activités physiques, artistiques et culturelles des jeunes âgés de 5 à 16 ans
- Afin d'encourager la participation à des activités sportives, artistiques et culturelles chez les jeunes, le gouvernement a instauré depuis 2013 un crédit d'impôt remboursable pour les activités physiques, artistiques et culturelles des enfants et des jeunes âgés de 5 à 16 ans pour les familles gagnant 130 000 $ ou moins. Ce crédit d'impôt correspondra à 20 % des frais admissibles, allant jusqu'à 500 $ par enfant, soit un crédit d'impôt annuel maximal de 100 $ par enfant.

Une mise en œuvre progressive sur cinq ans

Le crédit d'impôt sera mis en œuvre sur une période de cinq ans, à compter de l'année d'imposition 2013, avec des dépenses admissibles initiales de 100 $. Les dépenses admissibles au crédit d'impôt seront augmentées de 100 $ chaque année pour atteindre le plein montant de 500 $ en 2017.

Activités admissibles au crédit d'impôt

En règle générale, pour être admissible au crédit d'impôt, une activité devra :

- être continue (une durée minimale de huit semaines consécutives avec au moins une séance par semaine ou, dans le cas des camps de vacances pour enfants, cinq jours consécutifs avec plus de 50 % du temps consacré à des activités physiques, artistiques ou culturelles);
- être supervisée;
- être appropriée pour les enfants.

Un programme d'activités physiques doit prévoir que la presque totalité de ses activités contribue à l'endurance cardiorespiratoire, de même qu'à l'un ou plusieurs des objectifs suivants : la force musculaire, l'endurance musculaire, la souplesse ou l'équilibre.

Une activité artistique ou culturelle doit contribuer à favoriser l'estime de soi, le goût de l'effort, le développement des talents créateurs ou l'apprentissage d'une expertise dans une activité artistique ou culturelle. De plus, l'activité doit aider les enfants à acquérir des aptitudes intellectuelles spécifiques, à accorder une attention considérable aux milieux naturels ou à développer des habiletés en relations interpersonnelles.

Une mesure qui s'ajoutera à l'aide fédérale

Le crédit d'impôt québécois s'ajoutera à l'aide déjà versée par le gouvernement fédéral. À titre d'exemple, pour une dépense admissible de 500 $, une famille du Québec pourra bénéficier à terme d'un crédit d'impôt maximal de 100 $ et d'un crédit d'impôt de 62,63 $ au fédéral. De plus, le crédit d'impôt du Québec sera remboursable, ce qui permettra aux familles à faible revenu d'en bénéficier, ce qui n'est pas le cas pour l'aide fédérale.

Une aide de 35 millions de dollars pour favoriser les activités des jeunes

À terme, 35 millions de dollars par année seront consacrés à cette mesure visant à accroître la participation des jeunes à des activités physiques, artistiques et culturelles.

Référence : www.revenuquebec.ca/fr/centre-information/nf/2013/2013-02-07.aspx

Camps de jour de l'UQAM

Chaque été depuis 1991, le Centre sportif de l'UQAM ouvre ses portes à près de 2000 «campeurs». Avec une programmation variée et originale, les camps de jour de l'UQAM offrent une activité adaptée, répondant aux besoins, envies et passions de chaque jeune.

Accrédité par l'Association des camps du Québec (ACQ), le programme est composé d'activités sportives, artistiques, créatives et de découvertes s'adressant à des enfants de 5 à 15 ans.Un service de garde est offert le matin et en fin de journée.

En nouveauté cette année, le Centre sportif tient un camp d'immersion en français, donné par de futurs enseignants. D'ailleurs, dans toutes les activités, les jeunes sont encadrés et guidés par des étudiants universitaires en enseignement spécialisés dans différents domaines.

De plus, l'emplacement géographique des Camps de jour du Centre sportif de l'UQAM en fait une destination facilement accessible. Situé en plein centre-ville de Montréal, le Centre sportif est à quelques pas des métros Berri-UQAM et Champ-de-Mars.

Les groupes peuvent rassembler de 8 à 12 enfants, selon l'âge et la nature de l'activité.

Visitez le www.sports.uqam.ca *pour connaître la variété de camps offerts.*

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.

PRÉPAREZ SON AVENIR DÈS MAINTENANT !
Les gouvernements bonifient votre investissement de 30% à 60%. Obtenez 10 800 $[1] par enfant pour ses études postsecondaires!
Informez-vous sur votre admissibilité au BEC[2] pouvant atteindre 2 000 $ par enfant.
Programmes d'études reconnus à travers le monde, de niveau professionnel, collégial ou universitaire

UNIVERSITAS
DAC DUNG BUI (PHILIPPE)
Représentant en plans de bourses d'études
Gestion Universitas inc.
514 573-5191
REEE
régime enregistré d'épargne-études

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

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

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

514 597-0621

FÊTE D'ANNIVERSAIRE
2 ans et +
PURE MOVEMENT
Cours toute l'année
Équipes de compétition • Cours particuliers
Enseignant de programme • Location de l'atelier
Inscription pour classes de danse :
OUVERT EN TOUT TEMPS

www.puremovementdancestudio.com
2312 Chemin Herron, Dorval • 514-538-PURE

WWW.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

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

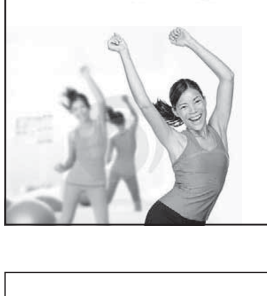
Citoyenneté - Immigration - Visa
Vous avez besoin de soutien ?
Rencontre Arrangée en Personne ou par Téléphone avec un Consultant Réglementé en Immigration Canadienne
www.iStrategik.com
Courriel : info@tafat.ca info@iStrategik.com
514-600-1012
iStrategik
600, boul. de Maisonneuve Ouest, Bureau 1700.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

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

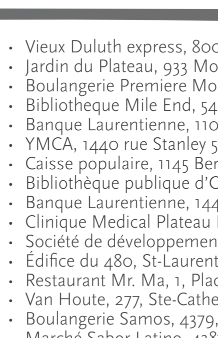
Nouvelle session de cours personnalisés de Ballet contemporain et de Santé pour le dos
Inscription : 25 $
École Suzanne Claveau
Tél. : 514 374-7969
Ecolesuzanneclaveau@gmail.com

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

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

PLACEZ VOTRE PETITE ANNONCE
514 931-0151


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)

Médecine chinoise : un consensus dans le débat sur le vaccin

JUNE FAKKERT
Époque Times

C'est en Chine que l'on mentionne l'inoculation d'une maladie à un patient pour la première fois. Au XIe siècle, un médecin a inoculé un «vaccin» contre la variole au fils d'un politicien chinois. À cette époque, la méthode consistait à souffler des croûtes séchées dans le nez ou à les frotter dans une incision.

Actuellement, la médecine chinoise ne pratique pas l'inoculation d'une maladie et ne prend aucune position officielle dans le débat du vaccin qui est devenu de plus en plus prégnant ces dernières années. Un nombre croissant de parents et certains prestataires de soins ont soulevé le fait que les vaccins peuvent présenter des risques pour la santé qui ne sont pas reconnus ni traités de manière adéquate par la médecine conventionnelle.

Un solide consensus a ainsi été établi par les praticiens en médecine chinoise : la médecine chinoise peut stimuler le système immunitaire en aidant l'organisme à faire face aux vaccins et aux réactions qu'ils produisent et, de la même façon, elle peut aider le corps à faire face à n'importe quel *qi* pathogène – un terme utilisé pour décrire un agent qui cause la maladie.

Le vaccin

Jason Ginsberg, acupuncteur agréé et membre du Pacific College of Oriental Medicine (PCOM) à New York, a déclaré qu'il traite régulièrement des patients avant et après la vaccination afin de «minimiser les effets secondaires potentiels». Les vaccins peuvent produire des réactions modérées telles que des éruptions cutanées, des maux de tête, de la fièvre, de la fatigue, des enflures et de la sensibilité au point d'injection.

La médecine chinoise suit les mêmes principes pour soigner les réactions attribuables au vaccin ou pour toute autre maladie, en commençant par un diagnostic complet pour repérer les systèmes de l'organisme résistants et ceux qui sont affaiblis. Le traitement dépend des parties affaiblies et du vaccin mis en cause.

«Il n'y a pas de formule type ou de points d'acupuncture particuliers que j'utiliserais pour une vaccination contre l'hépatite ou une vaccination ROR (rougeole-oreillons-rubéole)», explique Jason Ginsberg. «Cela dépendra toujours de chaque patient et de sa réaction.»

Il a observé que les symptômes sont souvent «très similaires à ce que le vaccin cherche à prévenir» lorsque les gens réagissent à un vaccin. Ainsi, les traitements de la médecine chinoise contre la réaction pourraient être similaires à la façon dont la maladie serait traitée.

Lance Li, chef de clinique au PCOM et enseignant au New York College de médecine traditionnelle chinoise, a déclaré que ses deux enfants étaient vaccinés. Il pense que c'est une bonne idée de les vacciner après six mois.

«Je pense qu'après six mois, le bébé a assez d'éléments nutritifs et de défenses immunitaires donnés par la mère pour le supporter», dit-il.

Il a également reçu un vaccin antigrippal il y a quelques années, mais cela lui a procuré les mêmes symptômes que ceux de la grippe, donc il n'a pas renouvelé l'expérience depuis.

Jason Ginsberg que Lance Li ont souligné tous les deux qu'ils ne vont jamais contredire les ordres d'un médecin occidental et que la médecine chinoise fonctionne bien en complément de la médecine occidentale.

Interpol : 2500 tonnes d'aliments contrefaits

JACK PHILLIPS
Époque Times

Interpol annonce avoir saisi plusieurs milliers de kilos de hamburgers à base de viande de cheval, de la fausse mozzarella, de fausses fraises, de faux œufs et fruits secs ainsi que des milliers de litres d'alcool coupé avec de l'antigel et de la fausse huile de cuisson.

D'après le rapport de l'agence, l'opération qui s'est déroulée sur les deux derniers mois couvrait 47 pays. Elle jette un doute sérieux sur notre alimentation quotidienne, car un certain nombre de produits alimentaires – même de marques – contiennent de faux ingrédients contrairement à ce qui est indiqué sur leur étiquette, et ce, en grande quantité.

Selon le communiqué d'Interpol, «sur les 275 000 litres de boissons saisis dans différentes régions du monde, l'alcool de contrefaçon domine, y compris au Royaume-Uni, où une usine de fabrication de fausse vodka a fait l'objet d'une descente de police».

«Les enquêteurs sont tombés sur plus de 20 000 bouteilles vides, prêtes à être remplies, de centaines de récipients d'antigel de 5 litres vides, qui avaient servi à la fabrication d'alcool de contrefaçon. Ils ont également trouvé un dispositif permettant d'ôter la couleur et l'odeur du produit chimique», poursuit la déclaration.

Pour Interpol, les commanditaires de cette grande quantité de produits alimentaires contrefaits sont des bandes criminelles internationales.

En Italie, 31 tonnes de fruits de mer étiquetés «frais» étaient en réalité surgelés et arrosés de peroxyde d'acide citrique et d'hydrogène pour masquer la putréfaction des crustacés. Toujours en Italie, après une descente dans une usine de fromage, les agents ont trouvé des produits laitiers périmés et plongés dans des solutions chimiques leur donnant une apparence de fraîcheur.

Au même moment en Égypte, des responsables ont intercepté environ 35 tonnes de beurre de contrefaçon et ont fermé l'usine entière qui prétendait vendre du thé.

Ailleurs aussi : «En Thaïlande, ce sont quelque 85 tonnes de viande qui ont été illégalement introduites dans le pays, esquivant les tests sanitaires et d'homologation. La police y a également démantelé un réseau criminel qui fabriquait du faux whisky, avant de saisir près de 20 000 litres d'alcool de contrefaçon», selon l'organisation internationale.

D'après un rapport de l'ONG environnementale Oceana, publié en 2014, les faux produits alimentaires sont à la hausse partout dans le monde. Environ 30 % des crevettes, par exemple, sont contrefaites.

Sarah Begley du magazine *TIME* explique que «les chercheurs estiment que le problème vient du manque d'informations générales dont disposent les consommateurs au moment de l'achat». Dans de nombreux cas, les petits commerçants et les restaurants ne fournissent pas plus d'informations que les grandes surfaces sur les espèces ou les pays d'origine de leurs aliments, ni s'ils sont sauvages ou issus de l'élevage. L'ONG Oceana pense que «l'amélioration de la traçabilité des produits de la mer réduirait la fraude à l'étiquetage et permettrait aux consommateurs de faire des choix responsables».

Voici la liste des 47 pays ayant participé à l'opération d'Interpol :

Autriche	Estonie	Pérou
Belgique	États-Unis	Philippines
Bénin	Finlande	Portugal
Biélorussie	France	République tchèque
Botswana	Hongrie	Roumanie
Bulgarie	Islande	Rwanda
Burundi	Irlande	Soudan du Sud
Colombie	Italie	Soudan
Corée du Sud	Kenya	Suède
Côte d'Ivoire	Lettonie	Tanzanie
Croatie	Lituanie	Thaïlande
Danemark	Luxembourg	Turquie
Équateur	Norvège	Uruguay
Égypte	Ouganda	Royaume-Uni
Espagne	Paraguay	Vietnam
Érythrée	Pays-Bas	

Prenez garde aux AVC pour éviter la démence

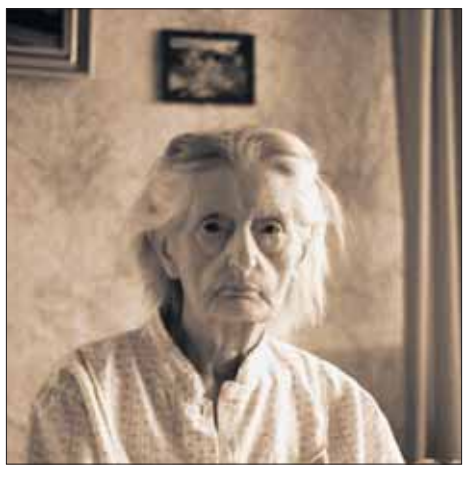
L'édition Nouvelles

Saviez-vous que vous pouvez peut-être éviter la démence si vous réduisez votre risque d'AVC?

Une recherche réalisée par Dre Sandra Black à l'Université de Toronto et appuyée en partie par les Instituts de recherche en santé du Canada va dans ce sens. Voici une liste de recommandations que donne Santé Canada pour éviter les AVC :

- Cessez de fumer.
- Limitez votre consommation d'alcool.
- Consommez beaucoup de fruits et de légumes frais.
- Faites de l'activité physique.
- Si vous avez le diabète, surveillez bien votre taux de glycémie.
- Consommez beaucoup de fibres et limitez votre apport en aliments à teneur élevée en sodium ou en matières grasses.
- Avant d'acheter un médicament sans ordonnance, demandez à votre pharmacien si la prise de ce médicament pourrait augmenter votre pression artérielle.
- Faites vérifier votre tension artérielle régulièrement et, au besoin, prenez un médicament pour abaisser votre tension.
- Si des membres de votre famille ont une cardiopathie ou ont fait un AVC, soumettez-vous à des examens médicaux à intervalles réguliers.

www.leditionnouvelles.com



John Meyer/www.freeimages.com