大紀元
EpochTimes
ÉDITION FRANÇAISE

35 PAYS, 21 LANGUES, UN JOURNAL EN PLEINE EXPANSION

WWW.EPOCHTIMES.FR | BIMENSUEL | 16 – 30 JUIN 2013 | ÉDITION 248

La 25e heure de Valérie

Santé P. 13

Paroles de conflits : 10 000 km à vélo

Cinéma P. 20

Le plus jeune milliardaire d'Afrique

JASPER FAKKER

À 31 ans, Ashish Thakkar est passé du statut de réfugié de guerre civile sans le sou à celui de directeur d'un conglomérat panafricain multimillionnaire. Il est suffisamment riche pour être reconnu comme le plus jeune milliardaire d'Afrique. Cependant, quand il s'agit de richesse et d'affaires, Ashish Thakkar a sa propre vision des choses.

Ses parents, originaires d'Inde, ont été contraints de quitter l'Ouganda en 1972, lors de l'expulsion des Asiatiques par l'ex-président Idi Amin. Ils ont fui vers le Royaume-Uni, et c'est là que le jeune Ashish est né. Quand il a eu 12 ans, ses parents ont décidé de vendre leur entreprise pour s'installer au Rwanda. Mais leur vie paisible n'a pas duré longtemps. Lorsque le génocide rwandais a éclaté en 1994, Ashish Thakkar et sa famille ont dû fuir en Ouganda.

« *Bien sûr, c'était horrible… Aujourd'hui, je suis reconnaissant d'avoir vécu cela parce que cette expérience a remodelé ma pensée et ma façon de voir la vie* », a déclaré le milliardaire dans une interview à *Epoch Times* à San Francisco.

Lire la suite page 9

Jasper Fakkert / Epoch Times

Ashish Thakkar, le « plus jeune milliardaire d'Afrique », à San Francisco aux États-Unis, le 18 mai 2013. C'est une vision singulière des affaires qui lui a valu le succès.

Plan social en préparation chez Michelin

CHARLES CALLEWAERT

Le géant français du pneumatique, le groupe Michelin, prévoirait de supprimer 700 emplois sur les 926 postes de travail de son site de Joué-lès-Tours. L'annonce au personnel devrait être faite prochainement, mais le plan social éviterait les licenciements secs. Parallèlement, son président Jean-Dominique Senard a récemment annoncé devant l'Association de journalistes économiques et financiers (AJEF) que le groupe investirait 2 milliards d'euros chaque année d'ici à 2015 pour renforcer sa position sur les marchés émergents.

Le leader mondial du pneu touché à son tour par la crise européenne

Le groupe Michelin, dont l'enseigne est le célèbre « Bibendum », fut créé en 1889 à Clermont-Ferrand. Il possède également les marques Uniroyal, Kléber, BF Goodrich, et a réalisé en 2012 un chiffre d'affaires de 21,5 milliards d'euros pour un résultat net de 1,5 milliards d'euros.

Lire la suite page 10

L'économie dirigée provoque des pénuries au Venezuela

VALENTIN SCHMID

Récemment, la mauvaise gestion de l'économie a atteint un nouveau sommet au Venezuela. De nombreuses personnes se sont retrouvées sans papier hygiénique malgré la promesse du gouvernement socialiste d'importer 50 millions de rouleaux de plus.

« *Même à mon âge, je n'ai jamais vu ça* », déplore Maria Rojas, une dame de 70 ans. Elle dit avoir cherché du papier hygiénique pendant deux semaines avant d'en trouver finalement dans un supermarché du centre ville de Caracas.

Les rouleaux se vendent comme des petits pains chauds et les étagères se vident très rapidement.

« *J'en ai acheté parce que c'est si difficile à trouver* », explique Maria Perez sortant d'un magasin avec plusieurs rouleaux.

« *Ici, il y a pénurie de tout : beurre, sucre, farine* », remarque-t-elle. Selon elle, la dernière pénurie est particulièrement inquiétante, « *parce qu'avant il y avait toujours du papier hygiénique* ».

Des économistes affirment que la pénurie de produits de consommation au Venezuela s'explique par le contrôle des prix visant à rendre certains biens essentiels accessibles aux secteurs les plus pauvres de la société, ainsi que par le contrôle des devises étrangères par le gouvernement.

Après une décennie de chavisme et de mauvaise gestion d'une économie dirigée, il semble que l'économie vénézuélienne soit en débandade et les pénuries ne représentent qu'un symptôme.

En février dernier, le Venezuela a annoncé qu'il dévaluait sa monnaie de 4,30 à 6,30 bolivars par dollar américain, une baisse de 32 %. Il s'agit d'une opération plus facile à annoncer qu'à réaliser.

Le Venezuela doit imprimer assez de devises pour acheter des dollars sur les marchés internationaux pour faire monter le taux à 6,30. L'argent ne quitte en fait jamais le Venezuela, ce qui génère de l'inflation. De plus, les compagnies du pays devront maintenant payer jusqu'à 32 % plus cher pour les produits importés. Ceci affecte la structure de coûts des sociétés, produisant une inflation galopante (les prix ont augmenté de 30 % sur une période de 12 mois).

Pour empêcher un soulèvement populaire, le Venezuela impose un contrôle des prix et punit les compagnies qui ne respectent pas le mot d'ordre. Les entreprises doivent donc fournir des produits à perte et elles choisissent plutôt de cesser la production, déclenchant ainsi des pénuries.

Le président Nicolas Maduro, qui a été choisi par un Hugo Chavez mourant pour poursuivre sa « *révolution bolivarienne* », affirme cependant que des forces antigouvernementales, secteur privé inclus, causent les pénuries afin de déstabiliser le pays.

Lire la suite page 9

Bussy Saint-Georges, carrefour culturel et cultuel

Le plus grand temple bouddhiste d'Europe se trouve en Ile-de-France dans le département de Seine-et-Marne, dans la ville de Bussy Saint-Georges. Pour comprendre l'importance de cet édifice multi-cultuel pour les habitants de la région, *Epoch Times* a rencontré Hugues Rondeau, maire de Bussy Saint-Georges et porteur du projet depuis 2004.

Lire la suite page 4

Des photons dans le gaz

AURÉLIEN GIRARD

En annonçant le 4 juin qu'elle imposerait des droits de douane d'abord stricts, puis potentiellement prohibitifs, sur les importations de panneaux solaires chinois, la Commission européenne s'est mise à dos Pékin, les viticulteurs français et une partie de l'exécutif allemand. Mais elle a peut-être enfin mis fin à des années d'angélisme et de vision à court terme sur la façon d'équilibrer les échanges avec la deuxième puissance économique mondiale : 80 % des panneaux solaires vendus en Europe en 2012 provenaient de Chine, soit 21 milliards d'euros au détriment de la balance commerciale U.E., alors que trois ans plus tôt, 60 % de ces panneaux étaient d'origine allemande. Sollicités en 2012 par des producteurs allemands, italiens et espagnols, la Commission a donc diligenté en septembre dernier une enquête qui, après neuf mois d'investigation, a conclu à des pratiques commerciales déloyales : durablement perfusés de

ÉDITO

subventions, les grands producteurs de panneaux solaires chinois peuvent se permettre de vendre leurs produits à perte – ce qu'ils font en les exportant à la moitié de leur valeur réelle estimée par la Commission européenne. On aurait aimé que cette vente à perte découle d'une prise de conscience de l'importance pour la société du développement des énergies renouvelables, mais à regarder de plus près la surface lisse de ces panneaux, il s'y reflète surtout une attitude prédatrice, planifiée, dont l'objectif est d'inonder le marché européen, asphyxiant tous les concurrents locaux tout en bénéficiant du colossal mouvement d'appel créé par les déductions d'impôts offertes aux particuliers s'équipant de systèmes de production d'énergie renouvelable.

Avant de se décider à réagir, l'Europe a donc investi dans le développement du solaire, ouvert un marché en utilisant les ressources des contribuables européens, pour finalement détruire des entreprises européennes. Cinq des dix plus grandes entreprises du secteur sont aujourd'hui chinoises et ont depuis 2007 capté 60 % du marché mondial alors que le secteur était inexistant en Chine il y a dix ans. Rien ne serait à reprocher si cela était la conséquence d'un génie entrepreneurial dépassant tous les concurrents. Le point est que Suntech, Yingli solar, Trina Solar, Sungen Solar et Jinko sont quasi exsangues et maintenues en vie uniquement par le soutien du gouvernement chinois. Suntech était par exemple en défaut de paiement de 530 millions de dollars en mars. Depuis des années, ces grandes entreprises mais aussi toute une galaxie de PME, reçoivent des terrains gratuits (à coup d'expulsions forcées de paysans) pour construire leurs usines et de grands « prêts d'État » qu'elles ne doivent jamais rembourser.

C'est que la Chine a cette force incroyable de savoir voir loin : de la même manière qu'elle a su s'implanter en Afrique et maintenant en Amérique du Sud pour s'y garantir un accès privilégié et durable à leurs ressources naturelles, elle voit dans la maîtrise des productions technologiques d'avenir – peu importe leur rentabilité à court terme – une façon d'atteindre ce qui est son but unique : la suprématie mondiale. La tiède et vieille Europe a longtemps raisonné en « partenariat », comme n'osant comprendre le changement d'époque et enflée de l'idée d'une suprématie caucasienne innée. Il est bon de voir qu'elle commence à comprendre, très incomplètement, que la Chine ne voit au monde d'autre partenaire possible qu'elle-même, le reste étant espace à conquérir, avec comme dans toute conquête, des stratégies pour la victoire incluant menaces et rétorsions – une approche d'autant plus facile face à des « partenaires-adversaires » experts en lever de drapeau blanc et auto-satisfaction. ■

UNE CHINE LIBRE

139 789 000 citoyens ont renié le Parti communiste chinois

Lire page 7

SOMMAIRE

Actualités
2 Publicité
3 Société
4 Actualités
5 Publicité
6 Chine
7 Chine
8 International
9 International
10 Économie
cahier A

Epoch Life
11 à 17 Santé bien-être
18 Publicité
19 Culture
20 Cinéma
cahier B

CONTACTEZ-NOUS

Courrier des lecteurs
courrierdeslecteurs@epochtimes.fr

Publicité
pub@epochtimes.fr

Téléphone : 01 45 86 41 95

Pour en savoir plus, lire page 13

WWW.EPOCHTIMES.FR

Devenez propriétaire à Thiais

Votre
2 PIÈCES
pour
713 €/mois(6)

TVA 7 %(4)

LOI DUFLOT(5)

Via Verde

DU 1ER AU 16 JUIN 2013

FRAIS DE NOTAIRE OFFERTS ET CONDITIONS DE FINANCEMENT EXCEPTIONNELLES(2)

1 CAVE OFFERTE(3)

- **Une résidence au calme, en cœur d'îlot**
- À 7 km de Paris et à 4 km d'Orly
- **De belles expositions sud**
- **Espaces de vie extérieurs : balcons, terrasses, loggias**
- **Une résidence labellisée BBC** (Bâtiment Basse Consommation)(1)
- Du studio au 4 pièces
- Un agréable jardin paysager

ESPACE DE VENTE : 71, BOULEVARD DE STALINGRAD - THIAIS

Ouvert lundi, jeudi et vendredi de 14h à 19h, samedi et dimanche de 10h30 à 12h30 et de 14h à 19h.
Fermé mardi et mercredi

01 45 87 70 20

Renseignements : via-verde@po-p.fr

PARIS OUEST PROMOTION

(1) Demande de labellisation en cours. (2) à découvrir sur l'espace de vente du 1er au 16 juin 2013. (3) Offre valable du 1er au 16 juin 2013 pour les 5 premiers réservataires à partir de l'acquisition d'un 3 pièces. (4) Sous conditions d'éligibilité. (5) Selon la législation en vigueur au 01/01/2013 ; susceptible de modifications. (6) Exemple de financement pour une opération d'acquisition de résidence principale d'un montant de 192 000 € avec 10 % d'apport soit : 19 200 € (hors frais). L'opération est réalisée en zone A par un couple sans enfant, dont le revenu fiscal de référence de 2012 sur le revenu 2011 est de 28 000 €, bénéficiant d'un Prêt à taux zéro+ avec label BBC (sous réserve de la réglementation en vigueur). Cet achat est réalisé grâce à un prêt Liberté d'un montant de 109 440 € sur une durée de 25 ans, d'un prêt à taux zéro+ d'un montant de 63 360 € sur une durée de 25 ans pour une mensualité globale lissée hors assurances de 713,63 € pendant 25 ans. Foncier Liberté : Prêt amortissable, à taux fixe pendant toute sa durée. Mensualités (hors assurances) de 713,63 € pendant 14 ans, puis 233,61 € pendant 11 ans. TEG annuel (assurances (*) comprises) : 4,40 %. Coût total (avec assurances) : 51 795,24 €. Le montant des frais de dossier est de 500 €. La cotisation d'assurance est de 0,384 % l'an du capital emprunté pour un capital assuré à 100 %. Prêt à taux zéro+ : Prêt amortissable, à taux fixe. Mensualités (hors assurances) de 0 € pendant 14 ans, puis 480 € pendant 11 ans. TEG annuel (assurances (*) comprises) : 0,49 %. Coût total (assurances uniquement) : 6 082,56 €. La cotisation d'assurance est de 0,384 % l'an du capital emprunté pour un capital assuré à 100 %. Barème en vigueur au 15/01/2013, sous réserve d'acceptation du dossier par le Prêteur - Crédit Foncier de France S.A. au capital de 2 403 917 964,50 € - Siège social - 19, rue des Capucines - 75001 Paris / 542 029 848 RCS Paris - Intermédiaire d'assurance, immatriculé à l'ORIAS sous le N° 07 023 327. L'emprunteur dispose d'un délai de réflexion de 10 jours. La vente est subordonnée à l'obtention d'un prêt et si celui n'est pas obtenu, le vendeur doit lui rembourser les sommes versées (article L.312-5 du code de la consommation). Aucun versement, de quelque nature que ce soit, ne peut être exigé d'un particulier, avant l'obtention d'un ou plusieurs prêts d'argent (article L.321-2 du code la consommation). (*) Assurance décès, perte totale et irréversible d'autonomie et incapacité de travail. OSWALDORB - Document non contractuel - Libre interprétation des artistes - Perspective : IMO 55 - Paris Ouest Promotion R.C.S. 515 061 391 - 05/2013.

Santé : quand le patient devient un client comme les autres

DAVID VIVES

CHARLY TRIBALLEAU/AFP

Selon la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), la France est le plus gros consommateur de médicaments en Europe.

La France est le pays d'Europe qui compte le plus grand nombre de pharmacies par habitant. Pourtant, une pharmacie met la clef sous la porte tous les trois jours. En apparence, médecins et pharmaciens partagent la responsabilité de soigner leurs patients ; dans les pharmacies, les volumes de prescriptions sont toujours plus importants et les rayons ne désemplissent pas. Pourtant, le domaine médical est bel et bien dans la tourmente. Les professionnels de la santé travaillent dans des conditions de plus en plus difficiles, doivent s'adapter aux changements constants du milieu médical, répondre aux demandes plus pressantes des patients et faire face à la pression des laboratoires et des organismes de surveillance.

La réalité est devenue complexe et le patient pour le moins méfiant. En haut du système de santé, des industries pharmaceutiques dont le comportement n'est pas étranger aux problèmes rencontrés par le personnel de santé, soignants et soignés. Depuis que le patient se transforme en un consommateur comme les autres, le nombre d'abus a proliféré. Malgré les scandales sanitaires, il apparaît d'après l'Ordre des médecins, que dans une large majorité, les Français ont tendance à faire confiance « *aux médecins qui prescrivent et aux pharmaciens qui délivrent des médicaments* ».

Or, notre époque change, et la connaissance sur ce qui est ou n'est pas une maladie évolue tout aussi bien qu'elle. Les rapports de force ont changé et la santé est régie par les règles du marché. Pour le patient, cela peut se transformer en un état de confusion sur ce qu'est la santé elle-même et s'il ne devrait pas se retenir de tomber malade ou se soigner lui même. À titre d'exemple, d'après le rapport du Conseil National de l'Ordre des Médecins, on arrive au moment où le patient connaît lui-même mieux sa maladie que le médecin, et demande à ce dernier de lui prescrire tel ou tel médicament. La raison ? Internet, de vastes campagnes commerciales des industriels de la santé, des publicités à la télévision qui entretiennent et propagent le médicament comme un consommable dont le patient, devenu client, peut bénéficier par lui-même.

Le commerce de la santé

Comment expliquer l'augmentation sensible du nombre de maladies répertoriées de nos jours ? Un élément de réponse peut être apporté avec l'émergence du phénomène de « *prémaladie* ». Il est permis de détecter, grâce aux techniques utilisées dans le monde médical, les risques ou prédispositions à développer telle ou telle maladie. Par exemple, si votre glycémie se situe entre 1,1 et 1,2 g/l, vous pourriez tout à fait porter l'étiquette de « *prédiabétique* ». Si votre tension est proche de 13,5/8,5, vous êtes potentiellement en « *préhypertension* ».

Un autre aspect concerne l'abaissement des seuils dans le diagnostic. Dans les années 90, un patient était diagnostiqué « *hypertendu* » quand sa tension artérielle allait au-delà de 16/9,5. Aujourd'hui, le seuil a été modifié et abaissé à 14/9. Ce qui a eu pour effet d'augmenter mécaniquement le nombre de personnes prenant des médicaments pour soigner l'hypertension.

Les industries pharmaceutiques françaises dépensent entre 25 % et 30 % de leur chiffre d'affaires en marketing, publicités diverses et pour influencer les médecins à vendre leurs produits. C'est beaucoup plus que les 5 % consacrés à la recherche et 15 % au développement. L'influence de ces grands groupes se retrouve à plusieurs niveaux. Ils sponsorisent, entre autres, les formations médicales continues (non prises en charge par la Caisse Nationale d'Assurance Maladie ni par le ministère de la Santé). Ils lancent des campagnes publicitaires dans les revues médicales et financent les travaux d'expertises et les congrès médicaux. Neuf consultations sur dix se concluent par une ordonnance médicamenteuse, d'où l'intérêt des industriels pharmaceutiques à façonner une certaine abondance en terme de prescription.

La promotion de la maladie, un mythe moderne

Chez notre voisin outre-Atlantique, il existe des slogans qui véhiculent l'idée que des traits de caractères ou des sentiments normaux sont en fait des maladies ; tels que : « *Vous n'êtes pas timide, vous êtes malade* ». En 2000, certains psychiatres américains ont diagnostiqué le plus sérieusement du monde une « *phobie sociale* » aux patients qui ne se sentaient pas à l'aise en public. Bien entendu, elle pouvait être soignée avec un antidépresseur, le Paxil.

Le nombre de maladies mentales a été porté de nos jours à 500 ; elles n'étaient que 60 en 1952. Dans la dernière version du DSM (la bible des psychiatres recensant les maladies mentales), on suppose que les personnes accumulant des choses inutiles sont victimes de syllogomanie. Une femme de mauvaise humeur durant la période qui précède ses règles sera atteinte du « *syndrome dysphorique prémenstruel* ».

70 % des auteurs de la dernière édition du DSM V déclarent avoir des liens financiers avec les laboratoires, contre 52 % pour la version précédente de l'ouvrage, le DSM IV. La norme de notre société tend à catégoriser d'anormal tout ce qui ne correspond pas au comportement du plus grand nombre. Si une personne apprécie la solitude, est-elle pour autant en état de « *phobie sociale* » ? Cela pose la question de comment nous comprenons le corps humain et de ce que nous acceptons et tolérons par normalité.

D'après le psychiatre français Maurice Corcos, le fait qu'une maladie soit répertoriée dans le DSM n'est pas anodin pour le patient lui-même. Le fait que les pathologies soient reprises dans les informations télévisuelles, peut amplifier l'aura de la maladie elle-même, et produire l'effet de rassurer le patient dans son état de malade. Malgré les efforts pédagogiques des médecins et soignants, « *les patients ne s'en approprient pas moins l'étiquette médicale, qui les poussent parfois à faire des "carrières" de malades mentaux* », d'après M. Corcos.

Si un enfant est diagnostiqué comme « *souffrant de troubles de dérégulation dit d'humeur explosive* », le fait de savoir qu'il existe une pilule ou un comprimé traitant de ce trouble est un avantage a plus d'un niveau. Cela est rassurant, évite un questionnement douloureux, et fait croire en même temps qu'il est possible de simplement faire rentrer toute chose dans l'ordre de l'absorption de médicaments. Mais on constate bien vite la portée d'un tel raisonnement, par exemple dans les troubles liés au travail : la prise d'antidépresseurs ne fait que repousser plus encore l'échéance et les problèmes de santé, plutôt que de disparaître, finissent par s'accumuler.

D'après le rapport 2012 de l'Ordre des Médecins, « *depuis quelques années on voit apparaître, avec la complicité bienveillante des médias, une tendance très marquée à lancer sur le marché de nouvelles maladies dramatisées préparant ainsi le terrain à la commercialisation de médicaments censés y remédier* ». Les laboratoires semblent ressusciter le docteur Knock de la pièce de théâtre de Jules Renard, qui disait : « *La santé n'est qu'un mot, qu'il n'y aurait aucun inconvénient à le rayer de notre vocabulaire. Pour ma part, je ne connais que des gens plus ou moins atteints de maladies, plus ou moins nombreuses, à évolution plus ou moins rapide* »

Médicaments en ligne, pour bientôt ?

Le marché du médicament en cours d'explosion sur Internet, ce sont les faussaires comme les empoisonneurs qui deviennent légions. Récemment, la plus grosse saisie de médicaments contrefaits a été effectuée : plus d'un million de sachets d'aspirine de contrefaçon ont été saisies par des douaniers au Havre. D'après l'Organisation Mondiale de la Santé, sur internet, un médicament sur deux est contrefait.

En France, d'après l'ordonnance du 19 décembre 2012, toute vente de médicament en ligne est contrôlée par l'Agence régionale de la santé. Seules les officines des pharmacies sont autorisées à vendre par internet, et la liste des sites de vente légalement autorisés est disponible sur le site de l'Ordre des Pharmaciens. Malgré cela, à moins que la loi ne change, le gouvernement admet que « *tous les médicaments non soumis à prescription médicale obligatoire peuvent êtres vendus sur Internet* ».

> « Vous n'êtes pas timide, vous êtes malade. » Slogan des industries pharmaceutiques américaines

Le système français des officines, comparé à d'autres pays où la vente de médicaments par internet est libre, permet de garantir des soins d'une qualité relativement élevée. On peut tout de même s'attendre à ce qu'Internet bouleverse peu à peu la donne. D'après Laurent Alexandre, fondateur de Doctissimo.fr et président de DNAvision, « *à moyen terme, il va être quasiment impossible de résister au rouleau compresseur du e-commerce* ».

Rôle et difficulté du pharmacien

On peut constater que de nos jours, les pharmacies ont tendance à ressembler à de grands supermarchés : des multitudes de produits de beauté, de médicaments, de compléments alimentaires en tous genres s'entassent sur des étagères brillantes et colorées. Des affiches retouchées ou des jeunes femmes dénudées suggèrent les bienfaits naturels d'un produit de beauté. Les publicitaires, de ce point de vue, n'auraient pas fait mieux.

Et pourtant, le rôle des pharmaciens reste encore présent, et on ne saurait les réduire à de simples commerçants. La relation pharmacien/patient existe depuis les débuts de la médecine par les plantes et implique une responsabilité soignant/soigné. Aujourd'hui, le pharmacien doit rassurer le patient sur le but de son traitement et rester en partie responsable de son bien-être. Il doit garantir l'usage approprié d'un médicament, et éventuellement établir un suivi du patient. Il s'agit aussi de responsabiliser le patient face à son état, le conseiller sur l'automédication, et ainsi diminuer les risques de problèmes pharmacologiques.

Mais alors d'où vient la tourmente que rencontre aujourd'hui le milieu des officines ? D'après une étude publiée par l'Ordre des Pharmaciens en 2000, « *il est faux d'affirmer que les patients ne veulent pas d'information. Il serait plus juste de dire que la structure et l'organisation de la pratique ne créent pas vraiment un climat propice à la discussion entre le pharmacien et son patient* ».

L'étude identifie également des barrières auxquelles peuvent se heurter les pharmaciens dans leur activité. Celles-ci seraient causées par « *le fait que le système [de santé] favorise davantage le volume d'ordonnance que la relation pharmacien/patient* ». La productivité basée sur ce volume, en combinaison d'une charge de travail élevée et d'un manque d'espace de confidentialité entre le patient et le pharmacien nuit à la consultation et au conseil médical. Dans les grandes villes, le pharmacien doit également s'occuper de beaucoup de clients, ce qui peut nuire à la qualité du suivi.

Dans le passé, les pharmaciens étaient ceux qui développaient leurs propres médicaments. Aujourd'hui ils sont amenés à être en contact avec les hôpitaux, les laboratoires et les organismes de santé pour assurer le suivi d'un patient. Ils doivent s'assurer que le patient comprend son traitement, et peuvent tout aussi bien être amenés à gérer des situations d'urgences. Si les liens patient/médecin, patient/pharmacien étaient rompus, les malades iraient alors peupler les services d'urgences qui deviendraient alors la seule médecine de proximité.

Évolution de la compréhension du rôle de médicament

D'après le rapport de l'Ordre des Médecins, « *au début du XXe siècle, n'étaient considérés comme médicaments qu'une douzaine de produits de synthèse et une centaine de produits naturels. De nos jours nous utilisons plusieurs centaines de produits de synthèse et il ne reste que très peu de remèdes courants d'origine exclusivement naturelle. Depuis peu, des molécules du vivant, des protéines, sont utilisées comme médicament.* »

Il y a quelques décennies, les pharmaciens, appelés apothicaires, développaient eux-mêmes leurs produits. Les principes actifs des plantes servaient de base à leur élaboration, et surtout, leur accès était libre et connu de tous. Aujourd'hui, les brevets déposés par les laboratoires sont dans une logique de compétition économique, avec des techniques aussi poussées qu'inaccessibles au grand public. La médication et l'accès à la santé sont passés du domaine populaire à la chasse gardée des industriels pharmaceutiques.

Cependant, excepté pour les malades graves nécessitant une intervention médicale, il est à noter qu'être en bonne santé ne signifie pas prendre des médicaments, mais plutôt ne pas avoir à en prendre. Notre société occidentale a basé sa médecine sur la guérison des maladies plutôt que sur leur prévention. On observe un intérêt croissant dans les magazines de santé pour les exercices de méditation et le qigong, dont les bienfaits sur la santé et l'équilibre ont été prouvés par la science. D'autres recherches montrent qu'un bon équilibre alimentaire, faire des exercices physiques régulièrement et non intensivement, ne pas consommer (ou peu) d'alcool et ne pas fumer, etc. peuvent prévenir les maladies et permettre de rester en bonne santé ; ce qui pourrait peut-être réduire le déficit de 5 milliards d'euros de la branche maladie de la Sécurité sociale. ■

EpochTimes

Bussy Saint-Georges, carrefour culturel et cultuel

La ville accueille le plus grand temple bouddhiste d'Europe

Le plus grand temple bouddhiste d'Europe se trouve en Ile-de-France dans le département de Seine-et-Marne, dans la ville de Bussy Saint-Georges. Pour comprendre l'importance de cet édifice multi-cultuel pour les habitants de la région, *Epoch Times* a rencontré Hugues Rondeau, maire de Bussy Saint-Georges et porteur du projet depuis 2004.

KENZO TRIBOUILLARD/AFP

Des femmes asiatiques prient à l'intérieur de la Grande salle de Bouddha le 24 juin 2012 dans le nouveau temple bouddhiste de Bussy-Saint-Georges à proximité de Paris.

> *« C'est un espace multi-cultuel et culturel unique, symbole de tolérance, de fraternité et de paix. »*
> Hugues Rondeau, maire de Bussy Saint-Georges

Depuis les années 90, la commune de Bussy Saint-Georges connaît une forte croissance de sa population et une forte affluence asiatique, pouvez-vous nous en expliquer les raisons ?

Avec près de 450 habitants en 1960 et 25 000 aujourd'hui, Bussy Saint-Georges connaît une croissance démographique spectaculaire qui s'explique par notre situation géographique proche de Paris, notre équidistance entre les aéroports de Roissy Charles-de-Gaulle et Orly, une desserte autoroutière exceptionnelle, le RER au cœur de la ville et un habitat peu dense. Plus de 50 % de la population actuelle est originaire d'autres continents que l'Europe, principalement d'Asie (environ 45 %), une partie importante de la ville qu'on ne pouvait laisser sans pratique religieuse. Voilà comment est née l'idée de l'esplanade des religions, un espace multi-cultuel et culturel unique, symbole de tolérance, de fraternité et de paix.

En juin 2012, le plus grand temple bouddhiste d'Europe a été ouvert à Bussy Saint-Georges, pouvez-vous nous décrire la naissance de ce projet ?

Selon les chiffres de l'Union bouddhiste de France, notre pays compte environ 1 million de bouddhistes, sans compter les cinq millions de sympathisants qui se disent proches de cette spiritualité. En plein développement, le bouddhisme est la quatrième religion de notre pays.

À Bussy, il était important d'offrir à cette communauté, bien implantée dans notre ville, la possibilité de construire un lieu de culte digne de ce nom, tenant compte du nombre croissant de ses pratiquants. Le premier édifice de l'esplanade des religions, le plus grand temple bouddhiste taïwanais d'Europe, a nécessité environ deux ans et demi de travaux.

Inaugurée le 24 juin 2012, sous les feux des projecteurs de la presse internationale, la pagode taïwanaise Fo Guang Shan est destinée à accueillir des retraitants bouddhistes en provenance de toute l'Europe. Le temple développe d'une part un espace serein et calme, favorable au recueillement et à la pratique religieuse. D'autre part, il s'ouvre sur l'extérieur au sens large (Bussy Saint-Georges, la France, l'Europe, etc.). Ainsi, le bâtiment s'étend sur une surface de 7 000 m^2, découpés en trois espaces : un espace dédié au culte pouvant contenir 400 personnes ; un espace d'hébergement avec 32 chambres consacrées aux nonnes ; et un espace « d'échange culturel », ouvert au public, avec salle d'exposition, amphithéâtre, salles de classe, salon de thé et bibliothèque sur le bouddhisme.

Conçu par l'architecte angevin Frédéric Rolland, associé à Kris Yao, architecte à Taïwan, le bâtiment conjugue culture européenne, culture bouddhiste et s'intègre parfaitement à son environnement. Le 19 mai dernier, le temple Fo Guang Shan a célébré, pour la première fois, la fête de Bouddha, un moment fort de spiritualité, de rencontres et d'échanges.

Ce temple a été financé à 80 % par l'ordre monastique taïwanais, et vous avez nommé une allée au nom du représentant de Taiwan en France, Michel Ching-long Lu début 2013. Avez-vous des affinités avec Taïwan ?

En effet et il est bon de le rappeler. Le projet a été financé à 80 % par l'ordre monastique taïwanais Fo Guang Shan, l'une des 8 branches du bouddhisme et à 20 % par des dons de fidèles. Par ailleurs, Bussy entretient des liens solides avec Taïwan, notamment économiques et culturels.

Ainsi, nombre d'entreprises ont choisi nos zones d'activités dont deux entreprises taïwanaises, Asialand et MSI Computer. Pourquoi ces entrepreneurs taïwanais ont-ils choisi Bussy ? En raison de nos nombreux atouts et de notre connaissance de leurs attentes. Bussy a une bonne situation géographique et un dynamisme propices aux entreprises voulant s'y installer.

Des liens culturels très forts existent également entre Bussy et Taïwan. Après un concert offert par l'orchestre de l'Université nationale des Arts de Taipei, il y a deux ans, ainsi que de nombreux rendez-vous culturels mettant en scène des artistes de Taïwan, nous allons recevoir très prochainement dans notre ville des majorettes taïwanaises, issues du premier lycée de filles de Taipei, qui défileront sur notre avenue principale.

D'autre part, Michel Ching Long Lu, représentant de Taiwan en France, a effectivement une rue à son nom à Bussy. Cette allée a été inaugurée le lundi 7 janvier 2013, en présence de nombreux représentants de la communauté taïwanaise de Bussy. Docteur ès lettres à l'université de Paris VII, Michel Ching Long Lu est bien connu dans notre ville, où il est déjà venu à de maintes reprises à l'occasion de nombreux évènements. Nous avons voulu rendre hommage à son travail et aux liens privilégiés qui nous lient à la communauté taïwanaise et à Taïwan, des liens que nous continuerons de renforcer.

D'autres religions vont être intégrées dans le temple d'ici à fin 2013. Vous parlez d'un « usage dynamique de laïcité » et que le fait religieux permet de maintenir un bon équilibre de l'ordre public. Pouvez-vous nous en dire plus à ce sujet ?

Après la construction de la plus grande pagode bouddhiste d'Europe, une mosquée, une pagode lao, une synagogue et un centre cultuel et culturel arménien seront inaugurés d'ici à la fin de l'année 2013. Soit quatre édifices voisins, situés à quelques centaines de mètres de l'église catholique Notre Dame du Val de Bussy, érigée dans les années 90.

L'organisation spatiale que nous avons proposée à ces différents cultes permettra ainsi aux religions d'exister pleinement mais aussi de dialoguer les unes avec les autres, et avec le reste de la ville. Le quartier est également conçu comme un espace de culture. Une fois terminés, les édifices religieux s'ouvriront sur des espaces avec bibliothèques et salles de classe. Le temple taïwanais proposera ainsi des cours de mandarin et des cérémonies du thé, tandis que les visiteurs de la mosquée pourront prendre des cours d'arabe et de civilisation musulmane.

C'est l'idée même d'une laïcité pertinente et d'un espace où toutes les religions seront réunies dans la paix et la fraternité, qui m'a guidé dans l'élaboration de ce site unique en France et sans doute même en Europe et que je porte avec conviction depuis 2004, et que je suis fier de voir aujourd'hui progressivement se concrétiser.

Propos recueillis par Epoch Times

Favoriser les initiatives en faveur du développement durable

FRÉDÉRIQUE PRIVAT

Comment inverser les mauvaises habitudes à l'origine des pollutions environnementales de notre société ? En récompensant les comportements écoresponsables au quotidien. Trier des déchets, les recycler, se déplacer à vélo, construire les nouveaux bâtiments durables… les bonnes actions semblent aujourd'hui apporter des changements positifs dans notre vie de tous les jours.

Récompenser les bonnes actions des particuliers

Remplir les trois poubelles jaune, verte et blanche pour le recyclage peut maintenant nous faire accumuler des points convertibles en cadeaux. Premier site de récompense des écogestes, Cité Green[1] s'est donnée pour objectifs de favoriser le recyclage, promouvoir les transports propres, les énergies renouvelables et la consommation responsable. L'entreprise a remporté le grand prix de l'innovation de la ville de Paris fin 2012.

Outre le tri des déchets, vous gagnerez des points en roulant en Vélib', en recyclant vos appareils électroniques (téléphones et ordinateurs portables, tablettes, etc.), en offrant les vêtements trop petits de vos enfants ou en louant votre voiture à quelqu'un de votre voisinage. Pour cela, Cité Green vous met en contact avec des entreprises écoresponsables qui assurent ces différents services : récupérer le matériel électronique usagé avec Love2recycle[2] ; offrir ou échanger des packs de vêtements d'enfants usagers avec KidiTroc[3] ; réutiliser des objets pour leur donner une seconde vie avec le site ConsoGlobe[4] ; effectuer le tri sélectif des déchets avec les collectivités partenaires de l'action ; louer votre voiture quelques heures à un voisin sur CityzenCar[5] ; ou consommer de l'électricité 100 % renouvelable avec Planète OUI[6].

La réalisation de ces actions permet de gagner des points convertibles en cadeaux, sélectionnés eux aussi dans des entreprises de production ou de service en lien avec le développement durable.

Un exemple concret : si vous avez utilisé un Vélib' pour un trajet de 30 minutes, vous gagnez 10 points ; si vous offrez ou échangez un pack de vêtements d'enfants, ce sera 35 points ; renvoyez un PC usagé pour 30 points et un mobile pour 20 points et enfin si vous participez au quiz permettant de promouvoir l'usage des bricks alimentaires, pour 20 points, vous cumulez un total de 115 points que vous pourrez transformer en bons de réductions pour des cosmétiques bio, en vidéo à la demande, en kits de cuisine ou en accessoires pour vélos, parmi les nombreuses autres idées sympas qui permettent de préserver notre environnement et de participer positivement à la vie de la cité.

JEAN-PHILIPPE KSIAZEK/AFP

Qui aurait dit que faire du vélo pourrait être considéré comme une bonne action ? Pourtant avec le recyclage des déchets, le don de vêtements ou d'objets non utilisés, nous faisons de bonnes actions pouvant être récompensées.

Récompenser les bonnes actions au sein de l'entreprise

La récompense des initiatives se pratique aussi au sein des entreprises : en Ile-de-France, la RATP a ainsi lancé sa première édition des Trophées RATP des projets écoconçus.

> « Mettre en valeur les projets les plus exemplaires en termes de préoccupations environnementales » - Trophées RATP des projets éco-conçus

« Mettre en valeur les projets les plus exemplaires en termes de préoccupations environnementales », tel est l'objectif que s'est fixé le réseau de transports collectifs qui, avec plus de 10 millions de voyageurs par jour, constitue l'un des plus importants de la planète. En effet, avec 14 lignes de métros, 2 lignes RER, 3 lignes de tramway et plus de 30 lignes de bus, la RATP veut impliquer sa responsabilité environnementale, tant au niveau de la conception de ses infrastructures et de ses bâtiments que dans son matériel roulant.

L'idée de ces trophées est de motiver le dynamisme et la créativité environnementale des équipes d'ingénierie de l'entreprise puisque 12 d'entre elles ont présenté un projet éco-conçu cette année. C'est celui du futur site de La Marine, destiné à la maintenance des tramways de la ligne 2, qui a remporté les suffrages : recyclage des eaux de lavage, eau chaude solaire, bardage en bois en façade, toiture végétalisée et parking engazonné pour la maîtrise des rejets des eaux de pluie.

En récompensant ces initiatives internes, l'entreprise vise à une reconnaissance mutuelle de ses employés, mais aussi une reconnaissance de la clientèle qui sait apprécier les efforts en matière de développement durable.

Récompenser les porteurs de projets innovants

Il existe plusieurs prix en faveur des porteurs de projets innovants sur l'amélioration des services de l'eau, de l'assainissement et de la gestion des déchets dans les pays en voie de développement.

Dans la continuité du précédent concours « Eau pour tous », le groupe Suez Environnement, leader mondial de l'eau, accompagné de l'Institut de France, lancera cette année la deuxième édition du Prix Suez Environnement Initiatives. Deux prix de 50 000 euros sont ainsi décernés tous les deux ans. Le « Prix Accès aux services essentiels » récompense une innovation développée par un organisme à but non lucratif visant à faire le lien entre la recherche appliquée et les projets opérationnels de développement. En 2012, ce prix a été décerné à la Croix-Rouge togolaise en partenariat avec la Croix-Rouge française pour le projet « Club des mères dans la région des savanes au Togo », dans lequel les femmes togolaises, à travers une valorisation de leur rôle de mère, se sont appropriées l'utilisation de nouveaux ouvrages hydrauliques et l'acquisition de méthodes de gestion. Le second, le « Prix Entrepreneuriat social » récompense et encourage une initiative portée par un entrepreneur social, génératrice d'emplois et ayant un impact sur le plan social, particulièrement envers les populations les plus pauvres ou fragilisées. C'est une petite société ougandaise, Green Bio Energy, qui a remporté le prix pour son activité de gestion des déchets organiques et leur recyclage en combustibles – des briquettes de charbon – vendues moins chers que les autres combustibles et utilisables dans les foyers, favorisant ainsi une réduction de la déforestation.

[1] www.citegreen.com
[2] www.love2recycle.fr
[3] www.kiditroc.com
[4] echange.consoglobe.com
[5] fr.cityzencar.com
[6] www.planete-oui.fr

LES PLUS BELLES ADRESSES

DEVENEZ PROPRIÉTAIRE

à SAINT-DENIS

Résidence Sabine

- Une écriture architecturale contemporaine, s'ouvrant sur un jardin intérieur.
- Du studio au 5 pièces avec balcon, terrasses ou jardin privatif.
- Des prestations pérennes et de grande qualité.

Espace de vente :
Angle rue Proudhon /Av. du Président Wilson
93210 La Plaine Saint-Denis

à BUSSY-SAINT-GEORGES

Résidence Eugénie

- 3 petis immeubles à l'architecture moderne.
- Du studio au 5 pièces avec balcons ou terrasses sur un jardin intérieur.
- Des prestations de grande qualité aux dernières normes environnentales.

Espace de vente :
Boulevard des Genêts
77600 Bussy Saint-Georges

Dernières opportunités

GROUPE ST GERMAIN
PROMOTEUR IMMOBILIER

19, avenue James de Rothschild - 77164 Ferrières-en-Brie
01 64 66 05 54
www.groupestgermain.com

Prêt à taux 0% PTZ +

EpochTimes

Free China : le monde se mobilise pour une Chine libre

ANNIE WU

Free China : le courage de croire couvre la vie de deux personnes ayant été, de mémoire récente, la cible d'une des campagnes politiques les plus extrêmes du Parti. Après une avant-première à Los Angeles le 31 mai, le film est diffusé au grand public dans les salles de cinéma à New York depuis le 7 juin. Une projection publique sous-titrée en français aura lieu le 17 juin à l'Entrepôt, lieu des cultures, à Paris 14e.

Auparavant, le film a été diffusé lors d'événements privés – environ 400, selon les estimations du réalisateur, de par le monde, notamment dans des campus universitaires, dans des locaux d'entreprise et des bureaux officiels.

Le documentaire relate les histoires de Jennifer Zeng et du Dr Charles Lee, deux personnes qui auront subi l'emprisonnement et la torture en Chine pour leur foi dans la pratique spirituelle du Falun Gong, pratique qui a gagné en popularité dans le pays durant les années 1990, mais qui a été sévèrement réprimée depuis 1999.

Depuis ses débuts en avril 2012 au Palm Beach International Film Festival, le film a remporté plusieurs prix sur le circuit des festivals du cinéma, notamment le 45e WorldFest Houston International Film Festival, et l'American Insight Free Speech Film Festival. Il a remporté le premier prix de sa catégorie à l'Awareness Film Festival in West Hollywood en mai l'année dernière.

Kean Wong, le producteur exécutif, a déclaré que sa sortie en salles vise un objectif double: d'une part, il s'agit d'ouvrir la voie à sa candidature vers une nomination aux Oscars, d'autre part, il s'agit d'aider un mouvement mondial qui appelle aux droits de l'homme pour tous en Chine, à prendre de l'ampleur.

(Edward Dai/Epoch Times)

Photo de groupe au 45e World-Fest Houston International Film Festival le 23 avril 2012. De droite à gauche : le réalisateur Michael Perlman, Jennifer Zeng, Margaret Chew Barringer, Kean Wong, le président de NTD Zhong Lee, et les parents de Kean Wong. À l'extrême gauche Charles Lee. *Free China* vient récemment d'entamer sa sortie en salle aux États-Unis.

« *Nous avons pris conscience que ce n'est pas seulement un film, c'est ce que vous faites avec le film* », a-t-il déclaré lors d'un entretien dans son bureau de Manhattan. « *Nous savions que ce film pourrait vraiment donner les outils nécessaires pour valoriser les milliers de militants du monde entier qui veulent défendre de plus grandes libertés en Chine.* »

Tout en propageant l'information à travers le monde, Kean Wong prévoit également des diffusions via satellite et des émissions sur Internet en Chine. Ainsi, il espère que cela aura un effet boule de neige, amenant les gens en Chine à défendre la justice et la liberté.

Jennifer Zeng, qui fait l'objet du film, a déclaré qu'avec l'importance mondiale de la Chine, ce qui s'y déroule est de la responsabilité de tous. « *Si nous ne faisons pas quelque chose pour arrêter cela, je ne sais pas comment nous pourrons regarder nos enfants en face dans quelques années, quand ils nous demanderont :* "Pourquoi n'avez-vous rien fait ?" »

Charles Lee a mis à profit sa participation à la production pour aider à informer le gouvernement américain sur « *la vraie nature du Parti communiste chinois* », de sorte que les responsables américains seront mieux équipés pour traiter avec leurs homologues chinois.

Alors qu'il était emprisonné, Charles Lee a été forcé de produire des pantoufles Homer Simpson et autres babioles destinées à l'exportation vers des pays comme les États-Unis. Il pense que des chroniques de ce genre vont réhabiliter à sa juste place la réalité de sanctions allant jusqu'à la persécution en Chine.

« *Il y a le côté plus sombre* » de la Chine, a déclaré M. Wong. « *Le régime utilise la persécution et la violence comme un mécanisme pour générer la peur sur toute la population.* » L'objectif, dit-il, est d'empêcher que les gens se lèvent pour réclamer justice.

Wong avoue espérer que la visite de Xi Jinping sera liée aux préoccupations et inquiétudes concernant les violations des droits de l'homme en Chine.

Free China: le courage de croire a été coproduit par la télévision NTD, télévision indépendante en langue chinoise située à New York, avec qui Kean Wong est en relation, et World2Be Productions, société fondée par le réalisateur Michael Perlman, qui a également dirigé le film *Tibet : Au-delà de la peur*.

Jusque-là, les réalisateurs ont maintenu leurs efforts pour attirer l'attention du public concernant les droits de l'homme en Chine.

Le 4 juin 2013, le prix Nobel de la Paix Desmond Tutu et l'avocat des droits de l'homme chinois Chen Guangcheng ont publié une déclaration qu'ils ont écrite ensemble, exhortant les dirigeants mondiaux à soutenir les droits universels pour tous des citoyens chinois, et à parler à Xi Jinping pour mettre fin à « *la répression brutale de la liberté de pensée, de conscience et de parole* », en Chine.

Le communiqué, publié au premier plan dans le *Huffington Post*, renvoyait à un lien vers une pétition en ligne élaborée en collaboration avec les producteurs de *Free China*, permettant au public d'exprimer son opposition à un ensemble de violations en Chine, notamment l'esclavage et « *la pratique presque incompréhensible du prélèvement d'organes des prisonniers exécutés* ». ■

Une année pour les droits de l'homme en Chine

Déclaration de l'archevêque Desmond Tutu, prix Nobel de la paix 1984 et du dissident chinois Chen Guangcheng

M. L'ARCHEVÊQUE DESMOND TUTU ET M. CHEN GUANGCHENG

De juin 2013 à juin 2014, le monde s'approchera du 25e anniversaire du massacre de la place Tiananmen en 1989, quand les militaires chinois ont ouvert le feu et tué des milliers d'étudiants et d'autres manifestants pacifiques.

Aujourd'hui, des messages du nouveau président Xi Jinping appellent à une « *renaissance* » en Chine et à la réalisation du « *rêve chinois* ». Parallèlement, de nombreux médias et des dirigeants chinois ont reconnu que le rêve chinois ne pourra pas devenir une réalité sans des réformes politiques et sociales.

Nous avons pris la déclaration du président Xi Jinping comme une petite opportunité pour que la Chine, dans son rôle grandissant de puissance mondiale, commence à rejeter certaines de ses pratiques les plus oppressives.

Il y a lieu de croire que lui et d'autres à la tête de la Chine, pourront entendre la voix des citoyens ordinaires à travers le globe, quand nous disons que le rêve chinois ne peut pas et ne pourra pas être réalisé tant que ses citoyens seront soumis à la « *transformation de la pensée* » dans le système oppressif des camps de travaux forcés, les *laogaïs*.

Depuis la Révolution culturelle en Chine, des millions de citoyens chinois au sens propre du mot, ont été emprisonnés dans des camps de rééducation par le travail pour des infractions en relation avec la pensée et l'expression.

(AFP PHOTO/Shaun Curry et AFP PHOTO / Saul LOEB)

M. l'archevêque Desmond Tutu, prix Nobel de la Paix 1984, pour son combat pacifiste contre le système de l'apartheid en Afrique du Sud et Chen Guangcheng, avocat chinois aveugle qui a défendu des dizaines de milliers de cas de violations des droits de l'homme en Chine, ont signé une déclaration commune le 4 juin 2013 en faveur des droits de l'homme en Chine.

Ces derniers temps, ces citoyens comprennent un nombre croissant d'innocents, y compris des avocats, qui ont essayé de défendre leurs propres droits et les droits d'autrui, des gens ordinaires qui ont essayé de faire valoir leurs droits et se sont vus kidnappés et envoyés en prison pour y être persécutés ; et ceux qui n'ont rien fait d'autre que de déclarer leur loyauté en leur chef religieux, sa sainteté le Dalaï Lama, ceux qui participent à la foi chrétienne qui n'est pas « *autorisée* » par le parti communiste, ou ceux qui pratiquent le Falun Gong, une méditation spirituelle basée sur les anciennes traditions de la Chine.

Les témoignages d'anciens détenus des *laogaïs* révèlent des prisonniers au seuil de l'épuisement et de la famine, vivant dans des environnements épouvantables et infestés, et que l'on force à fabriquer des produits pour le commerce – des produits que nous achetons à notre insu dans les magasins en Occident. Un nombre incalculable de prisonniers, vraisemblablement des dizaines de milliers, ont été exécutés et leurs organes prélevés pour la vente – une pratique tellement ignoble qu'elle est au-delà de notre compréhension.

Comme nous approchons de cet anniversaire historique, les dirigeants actuels à travers le monde ont l'opportunité de se distinguer des dirigeants du passé qui, dans l'intérêt du progrès économique ou au nom de la sécurité nationale, ont fermé les yeux devant les atrocités commises par les dirigeants chinois contre leurs propres citoyens. Nous demandons à nos dirigeants de parler en notre nom au président Xi Jinping et au Parti communiste chinois. De leur dire ce qu'ils savent déjà – c'est-à-dire, que le rêve chinois ne peut être réalisé que lorsque la dignité et les droits humains universels de leurs propres citoyens sont soutenus et respectés. Et que le système des laogaïs, tout comme la répression brutale contre la liberté de pensée, de conscience et d'expression, les droits de l'homme les plus essentiels, resteront une blessure purulente pour le rêve chinois, jusqu'au moment où ils seront abordés et éliminés.

Que Dieu vous bénisse. ■

Ajoutez votre voix à leur appel en signant la pétition disponible sur : *http://freechina.ntdtv.org/petition/* ou sur *the-community.com*

Les consommateurs chinois coincés par l'inflation

REN YI

Le fait que la Chine ait officiellement démenti l'existence d'une inflation dangereuse ne trompe pas les consommateurs assaillis sur tous les fronts par la hausse des prix. Bien que les médias contrôlés par le Parti communiste chinois (PCC) essaient de contrer les rumeurs de hausse des prix, les prix des denrées alimentaires, de l'énergie, de l'eau et du logement sont indéniablement à la hausse. Certains experts et des intellectuels se demandent si le PCC ne publie pas de fausses statistiques à des fins politiques.

Les Chinois deviennent très prudents dans leurs dépenses et de plus en plus cyniques au sujet de la fiabilité des données officielles. Selon un rapport de Xinhua, porte-parole de l'État, parmi plus 20 millions de participants à un sondage en ligne effectué en novembre 2010, 86 % trouvaient que les données sur l'inflation des prix à la consommation ne correspondaient pas à leur propre connaissance des prix, et que ces derniers augmentaient beaucoup plus vite que le prétendaient les chiffres de l'inflation.

Chen Ziwu, professeur de finances à l'université de Yale, a écrit le 12 mars dernier qu'il est difficile de se fier aux chiffres de l'inflation. Selon lui, « *le régime chinois est en train de créer une image superficielle de prospérité économique, tandis que grâce à l'inflation provenant de l'impression artificielle de monnaie, le gouvernement, en fait, reprend l'argent des mains des particuliers. Du pillage en quelque sorte* ».

Hausse des prix des produits de première nécessité

La hausse du prix du carburant a touché le secteur des transports chinois. Ainsi les chauffeurs de taxi ont commencé à se plaindre et se sont mis en grève le 1er mai dans la province du Zhejiang. Effrayés par les rumeurs d'une augmentation substantielle des prix, les consommateurs se sont précipités pour acheter du gaz naturel, avant que les prix n'augmentent. Dans la soirée du 27 mars, la Commission nationale du développement et de la réforme, contrôlée par le PCC, a nié les rumeurs d'une forte augmentation des prix du gaz naturel, mais par la suite, les a soudainement augmentés, et ce jusqu'à 40 % dans certaines régions.

L'augmentation du prix de l'eau a également été prédite. Le média officiel a rapporté que Wang Wenke, président de la compagnie China Water Industry Investment, prévoyait une multiplication par 10 du prix habituel de l'eau, soit de 30 à 40 yuans par tonne. Xinhua a également précisé que les autorités trouvaient que les consommateurs devraient s'attendre à une augmentation de 36 %.

Fu Tao, directeur du Centre de recherche et de contrôle de l'eau de Tsinghua, a avoué à *Time Weekly* que des ajustements du prix de l'eau ont été effectués partout dans le pays. Selon lui, les gens ne peuvent pas tirer grand chose des publications officielles, malgré des audiences qui avaient l'air d'être publiques.

Les prix des aliments qui dépendent directement du prix du carburant et de l'eau ont augmenté en conséquence.

(Peter Parks/AFP/Getty Images)

Le 18 octobre 2012, un marchand vend des légumes au marché de Shanghai. Selon des statistiques récentes et des analyses d'experts, le prix des produits de consommation est à la hausse dans tout le pays, ce qui affecte une grande partie de la population chinoise.

Le 9 mai, le Bureau des statistiques a publié les informations économiques du mois d'avril qui montraient une plus forte augmentation dans les prix des légumes, des fruits et des fruits de mer – le prix de certains légumes ayant augmenté de plus de 24 % au début du mois d'avril.

Les prix des produits non alimentaires continuent également d'augmenter. Comme le montrent les chiffres récemment publiés par le Centre banquier de la recherche financière, de nouvelles restrictions sur le marché immobilier pourraient inciter certains acheteurs à se tourner vers le marché de la location, faisant grimper le prix des loyers.

Zhang Xu, analyste du marché immobilier, a déclaré à la presse chinoise que la hausse rapide des loyers depuis 2009 a projeté les prix des loyers à la limite de ce que la majorité des familles à faible revenu peuvent se permettre. En 2012, l'augmentation a chuté de près de 10 %, mais il a remarqué que les augmentations annuelles allaient se stabiliser à peu près à ce niveau.

Les augmentations font mal

Selon les personnes interrogées, l'augmentation continue du coût de la vie oblige le citoyen moyen à faire très attention à son budget et l'amène à vivre sous une pression sans précédent. Les familles à faibles revenus sont particulièrement touchées et atteignent la limite de ce qu'elles peuvent payer.

« *Mes parents se rendent chaque matin et chaque soir au supermarché, parfois en prenant un bus pendant une heure, juste pour acheter les légumes et les fruits au meilleur prix* », a déclaré à *Epoch Times* M. Lin, un habitant de Pékin.

Mme Guo, une habitante de longue date de Shanghai ne cache pas sa frustration : « *Ces dernières années, le prix de l'immobilier a augmenté trop vite pour que je puisse acheter, et les loyers ont doublé. Le mois prochain, je vais quitter la ville pour trouver un logement encore plus loin ; cela me prendra plus de temps pour aller au travail, mais le loyer sera moins élevé.* »

« *Les salaires n'augmentent pas aussi rapidement que les prix de la consommation. Parfois je vais au centre commercial, mais je ne peux rien m'offrir. Après avoir payé les produits de première nécessité, il ne me reste plus beaucoup d'argent. Parfois, je dois même en emprunter* », a expliqué à *Epoch Times* M. Shen, designer à Suzhou.

M. Liu et son épouse de la ville de Fushan ont un bébé de quatre mois. Il avoue lors d'un entretien téléphonique que « *la vie n'est pas plus facile dans les petites villes. Par exemple, acheter le lait en poudre est dangereux en Chine, aussi nous achetons une marque japonaise qui coûte 298 yuans (37,74 euros) par boîte* ». Selon lui, plus de la moitié de son salaire est consacrée au bébé. ■

Investisseurs et capitaux fuient la Chine

Les Chinois se précipitent pour acheter l'immobilier en Europe, aux États-Unis et au Canada

REN YI

Depuis 2011, on constate une forte augmentation de l'acquisition de biens immobiliers dans les pays occidentaux par des Chinois et des transferts de leurs capitaux hors de Chine, effectués parfois illégalement. Une analyse du secteur des finances identifie quatre groupes de personnes qui transfèrent actuellement leurs capitaux à l'étranger afin d'éviter des pertes liées aux troubles sociaux en Chine : les immigrés, les investisseurs, les propriétaires d'entreprises et les célébrités. Il y a aussi la catégorie des « fonctionnaires nus » – ceux qui envoient les membres de leurs familles à l'étranger en restant seuls en Chine – ou des fonctionnaires corrompus qui transfèrent des capitaux obtenus illégalement à l'étranger, au cas où ils devraient fuir la Chine à la hâte.

Le marché immobilier en expansion

Les acheteurs chinois stimulent les marchés immobiliers à travers le monde. Selon le rapport annuel publié par l'Association nationale des agents immobiliers (NAR) des États-Unis, en 2007, les achats des biens immobiliers américains par les Chinois ne représentaient que 5 % des ventes internationales.

(AFP PHOTO / LOIC VENANCE)

Devant les États-Unis et Singapour, la France est la première destination des Chinois dans le monde.

Cependant, vers 2011, ils ont atteint 11 %, et les Chinois (y compris les acheteurs de Hong Kong) ont dépensé 9 milliards de dollars (6,9 milliards d'euros) pour l'acquisition d'immobilier. Pour la deuxième année consécutive, la Chine reste le deuxième plus important acheteur étranger d'immobilier aux Etats-Unis.

En 2010 et 2011, les acheteurs chinois ont investi 4,09 milliards de dollars australiens (3 milliards d'euros) dans le marché immobilier australien en devenant le deuxième plus important acheteur étranger en Australie.

Au début de 2012, la compagnie de conseil immobilier Colliers International, a publié un rapport révélant une nette augmentation des investisseurs chinois dans l'achat de l'immobilier au Canada au cours des vingt dernières années. La part des acheteurs chinois à Vancouver est passée de 29 % en 2011 à plus de 40 % en 2012.

Selon une enquête réalisée par Knight Frank, une compagnie de courtage immobilier au Royaume-Uni, en juin 2011 les acheteurs chinois ont dépensé 139 millions d'euros pour l'acquisition de biens immobiliers à Londres.

Cependant, le Rapport sur la migration internationale chinoise (2012) dans International Talent Blue Book a révélé que la Chine connaît actuellement une troisième vague d'immigration. En 2011, plus de 150 000 personnes ont quitté la Chine pour s'installer de façon permanente dans plusieurs des principaux pays à travers le monde.

Devant les États-Unis et Singapour, la France reste la première destination des Chinois dans le monde et le premier choix des investisseurs chinois en Europe, selon une étude réalisée par le Hurun Report 2013, société basée à Shanghai. Les chiffres exacts des investissements chinois immobiliers et commerciaux en Europe s'élevaient à près de 16,3 milliards d'euros en 2010, selon le *Quotidien du peuple.*

Les banques clandestines en plein essor

Selon un rapport du *China Economic Weekly*, dans le centre-ville de Shenzhen, dans le sud de la Chine, de nombreux magasins opérant sous façade, gèrent des banques clandestines. Ces banques permettent aux capitaux transférés d'être raccordés à un compte sur le territoire. Par la suite, les banques clandestines déposent l'équivalent en devises étrangères sur un compte à l'étranger ouvert pour le client.

En général, pour ne pas être repérées, elles gèrent à la fois plusieurs comptes. Les banques encaissent une commission de 0,8 à 1,5 % selon le montant des transactions. L'argent est également blanchi à travers des casinos *offshore*, et des virements par carte bancaire ou en espèces sont effectués de la Chine vers l'étranger sans passer par l'Administration d'État des devises étrangères (AEDE).

Un président de la branche de la Banque chinoise de construction a confié à un journaliste d'*Epoch Times* : « *L'économie chinoise a des problèmes et un grand nombre de capitaux licites et illicites sont transférés à l'étranger. Nous avons beaucoup d'argent en circulation chaque jour. Il y a un problème évident, à en juger par le flux des capitaux et on constate aussi une anomalie par rapport aux montants d'argent et la période du chiffre d'affaires* ».

Le marché de l'import-export

Les compagnies commerciales chinoises ont mis au point un moyen pour augmenter les profits de leurs comptes à l'étranger en collaborant avec des sociétés étrangères. Les sociétés chinoises annoncent des prix à l'importation plus élevés et des prix à l'exportation plus bas, ce qui leur permet d'accumuler d'importants bénéfices sur des comptes étrangers.

Ce phénomène se reflète déjà dans les données commerciales officielles. Selon les statistiques douanières officielles, au cours du premier trimestre de cette année, les exportations de la Chine vers Hong Kong ont atteint 105,6 milliards de dollars (80,88 milliards d'euros), soit une augmentation de 74,2 % sur la base annuelle.

Selon les experts, une augmentation d'exportations aussi importante, qui dépasse de loin les prix à l'importation, est inhabituelle pour le premier trimestre. Zhu Haibin, le principal économiste pour la Chine de JP Morgan a précisé à *China Economic Weekly*, que leurs analystes « *n'excluent pas la possibilité que le capital et les profits soient transférés à l'étranger à travers les exportations à Hong Kong* ».

De plus, les analystes estiment, qu'en 2011, le régime chinois a approuvé dix fois plus d'investissements à l'étranger, ce qui augmente aussi le montant des capitaux transférés. ■

Depuis la publication des *Neuf commentaires sur le Parti communiste* en novembre 2004 par *Da Ji Yuan* (édition chinoise *d'Epoch Times*), plus de **139.789.000** personnes ont démissionné du Parti Communiste chinois (PCC) et de ses organisations. Nous publions à nouveau, à chaque édition, une partie de ces commentaires ayant déjà une portée historique. Leur intégralité est disponible sur le site www.epochtimes.fr.

EXTRAIT DES NEUF COMMENTAIRES

Suite du cinquième commentaire

Depuis que la Russie et la Chine ont commencé à surveiller leur frontière commune en 1991, Jiang Zemin a pleinement reconnu les conséquences des invasions de la Chine par le tsar et l'ancienne Union Soviétique, et a accepté totalement tous les traités inégaux entre la Russie et la Chine depuis le Traité d'Aigun, tirant ainsi un trait définitif sur des terres chinoises de plus d'un million de kilomètres carrés.

Par son histoire personnelle, prétendant être l'orphelin d'un martyr du PCC alors qu'il était en fait le fils aîné d'un traître chinois, Jiang Zemin a personnellement suivi l'exemple de supercherie donné par le PCC. Par son soutien au massacre du 4 juin, par la répression des mouvements démocratiques et des croyances religieuses, il a personnellement adopté les pratiques meurtrières du PCC. Le PCC, en tant que branche extrême-orientale de l'Internationale communiste, avait obéi à tous les ordres de l'Union Soviétique ; de même Jiang Zemin distribue à présent gratuitement des terres, une pratique de trahison si typique du PCC.

Jiang Zemin et le PCC partagent une semblable origine, une semblable histoire honteuse, raison pour laquelle ils partagent tous deux un sentiment aigu d'insécurité au sujet de leur pouvoir.

II. Authenticité, compassion, tolérance : des mots qui effraient Jiang Zemin et le PCC

L'histoire du mouvement communiste international a été écrite avec le sang de centaines de millions de gens. Quasiment chaque pays communiste a traversé un processus similaire à la répression contre-révolutionnaire menée par Staline dans l'ancienne URSS. Des millions, voire des dizaines de millions de personnes innocentes ont été assassinées. Dans les années 1990, l'Union Soviétique s'est dissoute et l'Europe Orientale a traversé des changements radicaux. Le bloc communiste a perdu plus de la moitié de son territoire en l'espace d'une nuit. Le PCC en a tiré une leçon : il a réalisé que stopper la répression et autoriser la libre expression revenait à courir à sa propre perte. Si on permettait aux gens de s'exprimer librement, comment le PCC pourrait-il cacher ses sanglantes atrocités ? Comment pourrait-il justifier son idéologie trompeuse ? Si la répression s'arrêtait et que les gens se libéraient des menaces et de la peur, ils oseraient adopter des styles de vie et des croyances autres que le communisme, n'est-ce pas ? Alors, comment le Parti communiste maintiendrait-il la base sociale essentielle à sa survie ?

Le PCC demeure essentiellement le même en dépit de tous les changements superficiels qu'il a pu opérer. Après le massacre du 4 juin, Jiang Zemin a réclamé qu'on « *élimine tous les facteurs instables dans leur phase embryonnaire* ». Très effrayé, il a décidé de ne jamais renoncer à mentir au public, et de continuer à réprimer les gens jusqu'à ce qu'ils soient complètement assujettis.

C'est durant cette période que le Falun Gong a été introduit en Chine. Il a d'abord été considéré par beaucoup comme une sorte de qigong , très efficace dans sa faculté de maintenir les gens en forme et en bonne santé. Par la suite, les gens ont graduellement compris que l'essentiel du Falun Gong n'était pas dans ses cinq séries d'exercices faciles. L'essence du Falun Gong est d'enseigner aux gens à devenir meilleurs sur la base des principes d'Authenticité, Bienveillance, Tolérance.

Pour en savoir plus :
Les neuf commentaires sur
www.epochtimes.fr

EpochTimes

L'Inde, cible permanente du terrorisme

La lutte contre l'extrémisme des terroristes et des maoïstes

ARSHDEEP SARAO

Des sources indiennes ont continué à attribuer violence et morts dans le Jammu et le Cachemire à des groupes terroristes transnationaux soutenus par le Pakistan.

Les rapports nationaux 2012 du Département d'État américain sur le terrorisme.

Un rapport américain a déclaré que l'Inde demeure exposée aux attaques terroristes de groupes transnationaux comme le Lashkar-e-Taiba (LeT). En même temps, elle doit faire face aux menaces de sécurité interne dues au Parti communiste d'Inde.

Selon les rapports nationaux 2012 sur le terrorisme, environ 805 personnes ont été tuées à la suite d'attaques terroristes en Inde en 2012, marquant une baisse de 25 % par rapport à l'année précédente.

« *Sont inclus dans le nombre total, les 364 décès attribués à l'extrémisme de gauche violent, presque 80 % sont dus au Parti communiste d'Inde ou naxalistes, que le gouvernement indien considère aujourd'hui comme être la plus grave menace pour la sécurité intérieure. À ce jour, ces groupes n'ont pas spécifiquement ciblé les États-Unis ou d'autres intérêts internationaux* », a indiqué le rapport.

Indranil MUKHERJEE/AFP

Les amis et les membres de la famille console leur jeune frère cadet après une série d'attentats à la bombe qui a tué 17 personnes à Mumbai en Inde le 13 Juillet 2011.

En 2012, les sources indiennes ont continué d'attribuer la violence et les décès dans la région de Jammu-et-Cachemire à des groupes terroristes transnationaux apparemment soutenus par le Pakistan. Les deux pays voisins ont tenté d'atténuer les tensions dans leurs relations bilatérales en renforçant le dialogue officiel entre les deux gouvernements, diminuant les restrictions commerciales et en assouplissant certaines exigences en matière de visa. Toutefois, le rapport dit qu'en raison des violations persistantes de frontières dans la région du Jammu-et-Cachemire, « *les préoccupations indiennes à propos des groupes terroristes basés au Pakistan restaient des obstacles à la normalisation des relations* ». Alors qu'en même temps, « *les opposants terroristes à de meilleures relations indo-pakistanaises, y compris LeT et son chef Hafiz Saeed, ont continué à appeler à de violentes attaques contre l'Inde* ».

Dans le cadre de la stratégie visant à accroître la sécurité à la frontière de l'Inde, le ministère de l'Intérieur et du Département de la gestion des frontières lance la construction de clôtures et de routes, ainsi que l'installation de projecteurs le long des frontières indo-pakistanaise et indo-bangladeshi.

« *L'Inde est un membre fondateur du Forum mondial contre le terrorisme (GCTF - Global Counterterrorism Forum) et était un participant actif des instances de l'ONU et du GCTF sur le contre-terrorisme depuis des années* », y est-il écrit.

Cependant, les efforts de l'Inde pour mettre en place un centre national de lutte contre le terrorisme ont été bloqués lorsque les principaux ministres de plusieurs États indiens s'y sont opposés en disant que cela « *portait atteinte aux droits et responsabilités constitutionnelles des États pour maintenir la loi et l'ordre* ».

Les États-Unis et l'Inde sont tombés d'accord pour accroître leurs capacités de lutte contre le terrorisme et renforcer la coopération. Les deux pays ont mené des discussions sur les perspectives et les politiques antiterroristes de la future coopération, sur la cybersécurité, la contrefaçon monétaire indienne qui pourraient être utilisés pour financer le terrorisme, et enfin la sécurité portuaire.

Les défis de la Russie

PAR DR. CÉSAR CHELALA

Même si elle appartient pratiquement au groupe des pays les plus riches au monde, la Russie reste confrontée à plusieurs défis qui entravent son développement, comme l'émigration de masse de ses jeunes, les problèmes de démographie et de santé publique.

L'absence d'opportunités et les difficultés économiques croissantes poussent de nombreux jeunes à émigrer, principalement vers l'Europe et les États-Unis. Les émigrants ambitionnent d'élargir leurs horizons et d'accéder à de meilleures possibilités, mais ils constatent que le climat actuel de la corruption du pays limite énormément leurs chances.

ANDREY SMIRNOV/AFP/Getty Images

Le 1er juin dernier, un jeune homme fume sa cigarette sur la Place Manezhnaya aux abords du Kremlin à Moscou. L'ambitieux projet russe d'interdiction de fumer, qui vise à réduire de moitié le nombre de fumeurs, afin d'améliorer la santé publique, est entré en vigueur. Des doutes planent sur son application réelle.

Environ 1 250 000 Russes ont ainsi quitté le pays entre 2008 et 2011, soit plus d'émigrés que lors des départs après l'effondrement de l'Union soviétique. En 2010, une enquête révélait que 21 % des Russes voulaient émigrer, contre 5 % en 1991, l'année de l'effondrement de l'Union soviétique.

Au cours des vingt dernières années, le vieillissement de la population et son impact sur la société russe a été largement débattu. Tant que la Russie n'aura pas résolu ces défis, son statut de puissance mondiale sera sérieusement compromis. Le pays a récemment rencontré un problème identique à celui d'autres pays développés, le vieillissement rapide de sa population et une baisse constante du taux de natalité. Si l'espérance de vie des citoyens de la plupart de ces pays industrialisés a augmenté, ce n'est pas le cas en Russie, à cause de l'état relativement faible de la santé publique.

Ces facteurs, en plus d'une politique d'immigration restrictive et d'un taux de fécondité bas, ont provoqué en Russie, un processus constant de dépopulation. Entre 1993 et 2010, la population russe est passée d'environ 149 millions de personnes à 142 millions. Si les tendances actuelles se poursuivent, en 2050, la population de la Russie sera comprise entre 100 et 107 millions, soit un désastre démographique pour un si grand pays.

Les taux élevés de tabagisme, d'alcoolisme et le grand nombre de séropositifs ou de personnes atteintes du SIDA, créent de graves problèmes de santé au sein de la population russe. Aujourd'hui, plus de deux millions d'hommes seraient séropositifs dans le pays et l'épidémie progresse sans cesse. 80 % des personnes infectées par le VIH ont moins de 30 ans, l'épidémie est étroitement liée à une consommation accrue de drogues par intraveineuse.

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), chaque année, les maladies cardiaques, aggravées par l'alcool et le tabac, tuent 1,2 million de personnes. À l'échelle nationale, des recherches montrent que l'augmentation de la consommation d'alcool depuis 1987 a provoqué plus de trois millions de morts. Un décès sur huit serait ainsi attribuable à des maladies liées à l'alcool.

Lire la suite sur Epochtimes.fr

Le Dr. César Chelala est chroniqueur des questions de politique étrangère et des droits de l'homme. Il est co-lauréat d'un prix Overseas Press Club of America.

Où trouver Epoch Times à Paris ?

1er Arr. Paris
Hôtel de Vendôme 1 pl. Vendôme
Hôtel le Burgundy 6-8 rue Duphot
Hôtel Costes 239 rue Saint-Honoré
Restaurant Joe Allen 30 rue Pierre Lescot
Restaurant Le Fumoir 6 rue Amiral de Coligny
Restaurant Café Pistache 9 rue Petits Champs
Restaurant Le Crapaud 64 rue J. J. Rousseau
Restaurant Le Musset 5 rue de l'Échelle
Café Marly 93 rue de Rivoli
Café Ruc 159 rue Saint-Honoré
Café des Initiés 3 pl. des Deux Écus
La Ferme 55-57 rue Saint-Roch

2e Arr. Paris
Restaurant Le Gramont 15 bd des Italiens
L'Usine 8 rue de la Michodière
Café Moderne 40 rue Notre Dame des Victoires
Club de sport Klay 4 bis rue Saint Sauveur
Vinci Park pl.de la Bourse

3e Arr. Paris
L'Apparemment Café 18 rue des Coutures St Gervais
Le Murano 13 bd du Temple
Vit'Halles 48 rue Rambuteau
Théâtre Le Dejazet 41 bd du Temple

4e Arr. Paris
L'Usine 16-20 rue Quincampoix
Le Curieux Spaghetti Bar 14 rue Saint Merri
Espace Saint Louis 51 rue Saint Louis en L'Ile
Espace Saint Paul 28 rue du Roi de Sicile
Vinci Park 4 rue Lobau

5e Arr. Paris
Lady Moving 123 bd Saint-Michel
Health City 71 bd Saint-Germain
Bio et Bon 245 rue Saint-Jacques
Mines Paris-Tech 60 bd Saint-Michel
Bibliothèque Cujas 2 rue Cujas

6e Arr. Paris
Hôtel Lutetia 45 bd Raspail
Brasserie Lutetia 23 rue de Sèvres
Les Deux Magots 6 pl. Saint-Germain des Prés
Café de Flore 172 bd Saint-Germain
Le Bonaparte 42 rue Bonaparte
Le Café des Beaux Arts 7 quai Malaquais
Le Coffee Parisien 4 rue Princesse
Institut Lucie St Clair 17 rue du Dragon
Boulangerie Vitry d'Aubigny 133 rue Sèvres

7e Arr. Paris
Restaurant Les Ombres 222 rue de l'Université
Chez Françoise 2 rue Robert Esnault Pelterie
Lucie St Clair Champs de Mars 103 rue St Dominique
Boulangerie Aux Délices de Sèvres 70 rue de Sèvres
Boulangerie Malo 54 rue de Sèvres

8e Arr. Paris
Hôtel François 1er 7 rue Magellan
Hôtel de Crillon 10 pl. de la Concorde
Hôtel Cristal 9 rue Washington
Hôtel Chambiges 8 rue Chambiges
Hôtel Pershing-Hall 49 rue Pierre Charron
Hôtel de la Tremoille 14 rue de la Tremoille
Hôtel Le Bristol 112 rue du Faubourg Saint Honoré
Restaurant Le Mood 1 rue Washington
Restaurant L'Angle du Faubourg 195 rue du Fbg St Honoré
Restaurant Le Chiberta 3 rue Arsène Houssaye
Restaurant Le Mini Palais 1 rue Winston Churchill
Restaurant Toi 27 rue du Colisée
Le Renoma Café Gallery 32 av. George V
Bar des Théâtres 44 rue Jean Goujon
Bread & Roses 25 rue Boissy d'Anglas
Espace Weleda 10 av. Franklin Roosevelt
Elite Fitness Paris 35 rue Marbeuf
Espace Power Plate 37 bis rue du Colisée
Health City 76/78 av. des Champs Elysée
Institut Michel Brosseau 36 rue de Courcelles
Espace Payot 62 rue Pierre Charron
Restaurant Findi 24 av. George V
Le 66 - 66 av. des Champs Elysées
Théâtre des Mathurins 36 rue des Mathurins
Vinci Park pl. de la Madeleine
Vinci Park 18 av. Hoche
Vinci Park 31 av. de Friedland
Vinci Park pl. de la Concorde
Vinci Park face 65 rue Pierre Charron

9e Arr. Paris
Restaurant L'Aromatik 7 rue Jean-Baptiste Pigalle

13e Arr. Paris
Epoch Times 83 rue du Château des Rentiers
Boulangerie Le Fournil 79 rue Tolbiac

14e Arr. Paris
Vit'Halles Raspail 226 bd Raspail
Vinci Park Montparnasse Gaité 15 rue du Cdt Mouchotte

15e Arr. Paris
Hôtel Le PVH 11 bd Victoir
Store Jaguar 99-101 bd de Grenelle
Private Spa 33 bd Lefebvre
Daily Move Sport 31-33 rue du Hameau
Health City 60-62 av. de La Motte-Picquet concept

16e Arr. Paris
Hôtel Baltimore 88 bis av. Kléber
Hôtel Raphaël 17 av. Kléber
Hôtel Costes K 81 av. Kléber
Le Cardinal Restaurant 5 pl. de la Porte de St Cloud
Restaurant Rolland Garros 2 bis av. Gordon Bennett
Restaurant Marius 82 bd Murat
Restaurant Le Murat 1 bd Murat
Le Relais d'Auteuil (Patrick Pignol) 31 bd Murat
Restaurant Les Princes 6 pl. du Dr Paul Michaux
Waknine 9 av. Pierre 1er de Serbie
Lartigue 18 rue Dufrenoy
Le Dauphiné 85 bd Flandrin
Spa Villa Thalgo 8 av. Raymond Poincaré
Bistrot 31 - 31 av.Théophile Gautier
Le Café de la Grande Épicerie 80 rue de Passy
Concept Store Paris Automobile 38 bd Exelmans
Concept Store BMW & Mini 71 av. Versailles
Lucie Saint Clair 4 av. Pierre 1er de Serbie
Lucie Saint Clair Victor Hugo 2 av. Bugeaud
Lucie Saint Clair Etoile 2 rue Copernic
Vit'Halles 3 bd Lannes
Ken Club 100 av. du Président Kennedy
Health City 56 rue Jean de La Fontaine

17e Arr. Paris
Aux Saveurs du Marché 73 av. Niel
Restaurant Le Guersant 30 bd Gouvion Saint-Cyr
Bistro Le Carré des Ternes 84 av. des Ternes
Restaurant Dessirier 9 pl. du Maréchal Juin
Restaurant Chez Fred 190bis bd Pereire
Chez Margot 33 rue Guersant
Le Môm 4-6 Rue Pierre Demours
Restaurant Harold 48 rue de Prony
Chez Giorgio18 rue Bayen
DS Café 25 av. Niel
Standard 2 pl. de la Porte de Maillot
Vit'Halles 32 bd Batignolles
Lady Moving 10 rue Denis Poisson
Power Plate Spa&Co 79 bis rue de Prony
Parking des Ternes 38 av. des Ternes
Vinci Park pl. Porte Maillot
Vinci Park 14 bis av. Carnot

Boulogne Billancourt
Lucie Saint Clair Boulogne 44 bis bd Jean Jaurès
Caffè Peonia 153 rue de Billancourt
Le Cap Seguin 24-26 quai Alphonse Le Gallo
Restaurant café Côté Rive 284 bd Jean Jaurès
Restaurant La Verrière 28 rue de la Saussière
L'Essentiel 22 pl. Marcel Pagnol
Zen Attitude Spa 74 quai du Point du Jour
Health City 20 rue de la Saussière

Issy les moulineaux
Restaurant Le River Café 146 quai de Stalingrad

Suresnes
Restaurant Le Vog 5 quai Marcel Dassault

Neuilly sur seine
Restaurant Le Petit Poucet 4 rond point Claude Monnet
La Guinguette de Neuilly 14 bd George Seurat
Pizzeria Chez Livio 6 rue de Longchamp
Restaurant La Table des Oliviers 4 rue de l'Église
La Truffe Noire 2 pl. Parmentier
Le Passage 147 av. Charles de Gaulle
Elite Fitness Neuilly 4 rue Beffroy
Myteam 109 bis av. Charles de Gaulle

Saint-Cloud
Restaurant Quai Ouest 1200 quai Marcel Dassault
Private Spa 20 bd de la République

Levallois Perret
O Restaurant 47 quai Michelet
Restaurant Fiori Caffe 1 pl. du 11 Novembre

Courbevoie
Restaurant Le Garden Café 2 rue Baudin
Restaurant Le Brantome 8 pl, Charras

Puteaux
Restaurant La Terrasse 4 bd Richard Wallace
Restaurant Vercanaille 6 bd Richard Wallace

Réussir dans les affaires sans renier ses valeurs

Suite de la première page

En Ouganda, la famille Thakkar commence à gagner de nouveau sa vie. Désireux de lancer sa propre affaire dès 15 ans, le jeune Ashish convainc ses parents de l'autoriser à quitter l'école afin de créer sa propre affaire. Thakkar réussit à emprunter l'équivalent de 4 600 euros. Il loue un petit magasin dans un centre commercial à proximité où il débute en vendant des ordinateurs. Il entreprend de fréquents allers-retours entre l'Ouganda et Dubaï afin de se procurer des fournitures informatiques, revendues ensuite en Ouganda.

Finalement, Ashish Thakkar s'installe à Dubaï où il fonde le groupe Mar. Exceptionnellement compétent en affaires, il agrandit progressivement son groupe. Aujourd'hui, il est présent dans 26 pays, dont 19 en Afrique et il emploie plus de 7 000 personnes. Les dix filiales exercent leurs activités dans les secteurs des technologies de la communication, de l'immobilier, de l'hôtellerie et de la manufacture.

Cependant, bien qu'il dirige un conglomérat de plusieurs millions de dollars et envisage de devenir une force majeure dans le renforcement de la puissance économique africaine, Ashish Thakkar n'est pas un entrepreneur ordinaire.

Jasper Fakkert / Epoch Times

Ashish Thakkar, le « plus jeune milliardaire africain », à San Francisco aux États-Unis, le 18 mai 2013. C'est une vision singulière des affaires qui lui a valu le succès.

Avoir des bonnes intentions dans les affaires

Au cœur de sa conception personnelle et professionnelle, sont ce qu'il décrit comme les valeurs fondamentales : « *la vérité, l'amour et la compassion* ».

« *Les gens ne devraient jamais sous-estimer ces valeurs. C'est tellement important. Ces valeurs étaient appliquées il y a une centaine d'années et elles le sont encore aujourd'hui* », a-t-il ajouté.

« *Quand vous faites les choses avec une intention pure et un cœur pur, cela marche toujours. Je crois fortement à cela.* »

Selon lui, ces valeurs proviennent de sa croyance spirituelle, ainsi que de ce qu'il a compris quand il était adolescent. Cela l'aide aujourd'hui à gérer les problèmes rencontrés dans les affaires.

« *Certaines choses ne fonctionnent pas et elles ne sont pas censées fonctionner. Les choses qui fonctionnent sont censées arriver. Je pense qu'être honnête, transparent, sincère constitue réellement une clé* », précise-t-il.

Les premières années de sa carrière étaient consacrées à progresser vers les sommets. À ce jour, Ashish Thakkar dit que sa démarche s'est transformée en l'idée de se différencier et de trouver le moyen de « *véritablement déplacer l'aiguille* » en faveur de l'Afrique, à l'échelle mondiale.

Et c'est cette aiguille qu'Ashish Thakkar tente désormais sans relâche de déplacer, dans l'espoir de donner aux jeunes entrepreneurs africains les mêmes opportunités que celles qu'il a reçues.

« *Si vous disposez des outils nécessaires pour aider les autres, alors vous ne devez pas attendre pour les aider* », s'est-il exprimé.

Soutenir la jeunesse africaine

Un rapport publié le mois dernier par l'Organisation Internationale du Travail des Nations unies (OIT) établit qu'en moyenne 12 % des jeunes en Afrique sont au chômage, un nombre qui dépasse plus de 50 % dans certains pays africains. C'est un nombre que l'OIT ne s'attend pas à voir évoluer prochainement.

Ashish Thakkar croit que l'avenir de l'Afrique réside dans ses petites et moyennes entreprises. Bien que les entreprises privées disposent du potentiel pour fournir un grand nombre d'emplois, beaucoup échouent. Ashish Thakkar souhaite améliorer le taux de réussite de ces entreprises en les guidant et en les préparant au succès.

En 2009, Ashish Thakkar a créé la fondation Mara afin d'aider les jeunes entrepreneurs à trouver les connaissances dont ils ont besoin pour réussir en Afrique, le but étant de les aider à trouver l'inspiration, tout en leur donnant le sens des responsabilités. Une partie du programme de la fondation consiste à réunir des entrepreneurs seniors talentueux en position de mentors vis-à-vis de nouveaux entrepreneurs.

« *Je suis un produit* made in Africa. *Donc je ne suis pas quelqu'un qui s'est fait à la Silicon Valley et qui a rapidement amassé une impressionnante somme d'argent en créant la bonne application. J'ai vécu une rude formation en Afrique* », dit-il.

Mais la dernière chose qu'Ashish Thakkar a envie de voir est que la richesse devienne un but en soi pour ces jeunes entrepreneurs.

« *Avoir pour critère la richesse est la pire des choses. Avoir juste la richesse comme force motrice, je ne le conçois pas. Cela ne me motive pas* », a déclaré Ashish Thakkar.

Selon lui, l'impact positif, et non la richesse, devrait être le facteur déterminant qui inspire les jeunes entrepreneurs. « *Je tiens à rendre hommage aux personnes qui ont généré le plus d'impact* », confie-t-il.

À ce jour, Ashish Thakkar est fréquemment appelé « *le plus jeune milliardaire de l'Afrique* », un titre qu'il qualifie lui-même de malheureux. « *Il y a certaines choses que vous pouvez contrôler, d'autres non* », a-t-il déclaré à propos des listes publiées sur Internet qui le qualifient de milliardaire. Lorsqu'on lui demande si la déclaration est vraie, Ashish Thakkar refuse de la commenter.

« *Nous sommes sur la liste des plus grands philanthropes d'Afrique, c'est cela le plus intéressant pour moi. Cela peut inspirer les autres, alors je veux bien être sur cette liste.* »

Ashish Thakkar croit que le fait que la richesse ne constitue pas un facteur motivant pour lui, provient de ce que lui et sa famille ont vécu.

« *Peu importe combien d'argent j'aurais pu avoir, j'aurais toujours été un réfugié. Je n'aurais pas été capable d'arrêter cela avec ma richesse. J'aurais encore pu être tué par un tir croisé* ». « *L'argent ne peut pas tout acheter* », conclut-il.

L'économie dirigée cause des pénuries au Venezuela

Suite de la première page

Le gouvernement a annoncé dernièrement qu'il allait importer 760 000 tonnes de nourriture et 50 millions de rouleaux de papier hygiénique. Le ministre du Commerce, Alejandro Fleming, a déclaré que la « demande excessive » de papier avait explosé en raison d'une « campagne médiatique orchestrée pour perturber le pays ».

Il a mentionné que la consommation mensuelle de papier hygiénique était normalement de 125 millions de rouleaux, mais que la demande actuelle « nous porte à croire que 40 millions de plus sont requis ».

« Nous allons en importer 50 millions pour montrer à ces groupes qu'ils ne nous feront pas abdiquer », a-t-il affirmé. Quant à ce qui motive la dévaluation de la devise, James Rickards, auteur du livre à succès Currency Wars, affirme que les pays pratiquent la dévaluation pour augmenter la croissance grâce aux exportations et pour se débarrasser de leurs dettes.

« Quand vous avez une économie mondiale qui n'a pas assez de croissance, les pays sont tentés de subtiliser de la croissance à leurs partenaires commerciaux en dévaluant leur monnaie. »

Le problème est que les coûts à long terme sont plus importants que les avantages à court terme, comme le démontre l'exemple du Venezuela.

Leo RAMIREZ/AFP

Les consommateurs Vénézuéliens ont envahi les magasins pour acheter après l'annonce de la dévaluation de la monnaie de 32 %.

« Peut-être que les exportations sont plus faciles, mais les importations sont plus dispendieuses. Cela entraîne un coût pour l'économie. Ce n'est pas une passe gratuite [comme le pensent certains]. Peut-être que c'est une bonne affaire [pour les compagnies qui exportent] […] pour le reste du monde, les conséquences sont négatives. »

Turquie, une remise en question pour le gouvernement

EMEL AKAN

Était-ce les prémices des manifestations anti-gouvernementales qui ont cours depuis début juin en Turquie? L'affaire du célèbre musicien turc, condamné à une peine de prison avec sursis pour avoir posté des tweets jugés blasphématoires, avait provoqué en avril un malaise parmi les utilisateurs des médias sociaux. L'affaire impliquant le pianiste de renommée mondiale, a débuté l'année dernière après que quelques personnes aient déposé des plaintes au sujet d'une série de tweets. Le 15 avril, un tribunal turc l'avait déclaré coupable d'avoir «insulté ouvertement les valeurs religieuses de la population».

Sur son site internet, Say a déploré sa condamnation. «Je suis extrêmement déçu par les restrictions de la liberté de pensée et d'expression. Le fait que j'ai été condamné et puni en dépit du fait que je sois totalement innocent est alarmant, non seulement au niveau personnel, mais en termes de liberté d'expression et de croyance en Turquie», déclare t-il.

Say a émis des critiques sur la pratique religieuse, la société et le gouvernement. Dans un de ses tweets, il se moque d'un muezzin qui appelle les musulmans à la prière. Le Premier ministre adjoint, Bulent Arinc, a demandé à Say de s'excuser auprès des musulmans. Un des tweets, mis en cause du pianiste, citait un poème du philosophe Omar Khayyâm, mathématicien et poète persan du XIe siècle : «Vous dites que des rivières de vin coulent dans le ciel, le ciel est-il une taverne pour vous? Vous dites que deux houris y attendent chaque croyant, le ciel est-il un lupanar pour vous?»

La décision du tribunal a été soutenue par de hauts responsables politiques, le vice-président et porte-parole du parti AK, Huseyin Celik, qui lors d'un entretien avec le journal local Habertuk a commenté «Vous pouvez être un célèbre musicien mondial, mais ce succès ne vous donne pas le droit d'insulter les croyances des autres. »

C'est bien là le défi de la Turquie au Moyen Orient, coincée entre une jeune génération souhaitant plus d'ouverture en termes de liberté d'expression et de croyance et une sensibilité religieuse majoritaire dans la région.

EpochTimes

Le jeu de l'évasion fiscale des entreprises

Les failles : les gouvernements les créent, les compagnies les exploitent

FRANK YU

L'évasion fiscale des entreprises s'est répandue dans tous les secteurs majeurs de l'économie. À présent, c'est un domaine désormais lucratif auquel participent des entreprises, des banques et des sociétés de services professionnels tels que les cabinets d'avocats et de comptables.

Les entreprises, par nature, cherchent à maximiser le profit des actionnaires. L'indicateur le plus fréquemment utilisé pour évaluer la rentabilité d'une compagnie est le revenu net après impôts. Bien qu'il existe des moyens certainement plus précis et plus efficaces pour mesurer la performance financière d'une entreprise, tels que le *free cash flows*, les marges brutes…, les investisseurs et les analystes continuent à considérer le revenu net comme l'outil de mesure essentiel de la performance financière.

Une pratique répandue

Ce principe attise le désir des entreprises de payer moins d'impôts. Il existe de nombreux moyens pour y parvenir. Les méthodes les plus populaires impliquent le transfert des revenus vers des entités enregistrées dans des juridictions où la fiscalité est plus légère, Apple en est un exemple parmi d'autres.

Apple dispose d'une montagne de trésorerie dont la plus grande partie est cachée à l'étranger, non imposée par le gouvernement américain. Une bonne part des entités d'Apple générant la majeure partie de son chiffre d'affaires international est enregistrée en Irlande, un pays avec un taux d'imposition très bas de 12,5 %. Il faut ajouter à cela, qu'un nombre élevé d'entreprises enregistrées en Irlande vont organiser cet ensemble d'entités en une structure juridique. De ce fait, ces entités, pour la plupart, payeront une taxe beaucoup moins vigoureuse en raison de la compensation des charges, crédits d'impôt et autres.

Le gouvernement américain affirme qu'Apple et l'Irlande ont négocié un taux d'imposition de 2 % sur le revenu imposable, tandis qu'en réalité l'Irlande et Apple ont démenti un tel accord. Sans connaître les détails de la structure fiscale d'Apple, on ne peut que faire des estimations floues.

Pour sa stratégie de planification fiscale, Apple emploie probablement une structure qui gère son patrimoine de propriété intellectuelle. Grâce à cette structure, la société vend ses brevets et autres droits de propriété intellectuelle à une filiale étrangère située dans un pays à faible imposition. D'autres filiales de la société, situées dans des juridictions fiscales plus élevées, vont effectuer des paiements à la filiale étrangère à titre de compensation pour l'utilisation de la propriété intellectuelle. Cette méthode est appelée « *prix de transfert* ». Les flux de trésorerie résultant sont tous internes, de sorte que l'effet sur le résultat avant impôt est égal à zéro. Cependant, du point de vue fiscal, le tableau est bien différent.

Dans une juridiction, la société déduit les paiements de redevances, dans une autre, elle paie l'impôt sur le revenu. Dans l'exemple ci-dessus, les dépenses seront déduites à un taux plus élevé, tandis que le revenu est imposé à un taux inférieur, ce qui présente un double avantage. Cette pratique est courante dans les secteurs technologique et pharmaceutique, où les transferts d'actifs dits incorporels sont faciles.

Des gouvernements responsables de ces failles

(Justin Sullivan / Getty Images)

Tim Cook, le PDG d'Apple, a témoigné devant le Congrès le 21 mai sur le thème de l'évasion fiscale des entreprises.

Nombreux sont les facteurs qui ont contribué à l'engouement récent pour la structuration de l'impôt des entreprises, le plus important d'entre eux étant les lois fiscales internationales créées par les gouvernements mondiaux.

L'évasion fiscale est un type d'arbitrage, semblable à l'arbitrage économique classique, qui cherche à profiter des différences de prix d'un même produit ou service dans différents endroits. La personne qui exerce ces ajustements vise à acheter des articles sur les marchés à bas prix pour les revendre à prix élevé sur les marchés, bénéficiant d'un profit sans risque. Il n'a qu'à payer les frais de transaction, plus élevés pour les biens physiques et beaucoup plus faibles pour les actifs incorporels, tels que la propriété intellectuelle.

Appliquée à l'impôt, une société cherchera à générer des revenus dans des endroits à faible fiscalité, et payer les frais dans les endroits à forte imposition. Dans ce cas, même si les recettes et les dépenses sont les mêmes avant impôt, la société va encore dégager un bénéfice en raison d'une différence dans les taux d'imposition. Généralement, plus la différence des taux d'imposition entre les pays est grande, plus sont nombreuses les possibilités d'un ajustement fiscal.

Mais ce n'est pas tout. Souvent les nations considèrent les nombreux types de revenus d'une manière hétéroclite, et traitent différemment ces types variés d'entités et d'industries. Les pays ont souvent des priorités divergentes et c'est tout autrement que leurs électeurs et les gouvernements considèrent les impôts. Elles peuvent même présenter des méthodes diamétralement opposées concernant les moyens d'augmenter les impôts.

Dans l'ensemble, cet environnement mondial extrêmement complexe incite l'arbitrage fiscal en présentant une multitude de possibilités de profit. Et c'est la motivation et la raison ultime des évasions fiscales des sociétés.

Des solutions difficiles à appliquer

Il existe des moyens pour dissuader les entreprises de s'engager dans ces stratégies fiscales. D'une façon générale, une loi d'imposition simple offrira moins de failles à exploiter. Une autre solution est de standardiser les taux d'imposition mondiaux, ce qui les rendrait quelque peu uniformes. L'élimination ou la réduction des écarts des taux d'imposition mondiaux serait le meilleur moyen pour freiner l'arbitrage fiscal. Il permettrait tout simplement de se débarrasser de la capacité à en tirer profit, en éliminant la tentation de s'engager dans ces stratégies pour les entreprises.

La meilleure idée réside probablement en une combinaison associant harmonisation des taux d'imposition et simplification des lois fiscales. En raison de la nature localisée de la collecte des impôts et des intérêts correspondants, la question demeure : qui fera le premier pas ? ■

Plan social en préparation chez Michelin

Suite de la première page

C'est un des trois leaders mondiaux du pneumatique avec environ 14,6 % de part du marché (166 millions de pneus vendus), à quasi égalité avec le japonais Bridgestone et l'américain Goodyear. Fin 2012, Michelin employait 113 400 salariés dans 69 sites de production situés dans 18 pays et une présence commerciale dans 170 pays. En France, Michelin emploie près de 20 000 salariés dans une quinzaine de sites de production et 3 000 dans son centre de recherches.

Avec la forte chute du marché automobile en France et en Europe, et un marché convalescent en Amérique du Nord, Michelin fait en ce moment face à une conjoncture difficile. Son chiffre d'affaire a baissé de 8,1 % au premier trimestre 2013, à 4,9 milliards d'euros, malgré une hausse des ventes en Asie et en Amérique du Sud. Après les plans sociaux dans les usines de Peugeot et Renault, la crise du secteur automobile français s'étend à présent à Michelin. Le segment du transport routier est particulièrement touché en 2012, avec une chute de 4 % du marché européen des pneus de poids lourds de première monte et de 14 % des pneus de remplacement.

Le site de Joué-lès-Tours sacrifié au profit de celui de la Roche-sur-Yon

En « *concurrence* » involontaire avec celle de la Roche-sur-Yon, l'usine de Joué-lès-Tours, qui est également spécialisée dans la production de pneus de camions, subit donc de plein fouet les restrictions nécessaires chez Michelin. Les rumeurs couraient déjà depuis plusieurs semaines, mais si cette annonce est confirmée, c'est donc un nouveau coup de tonnerre social en France.

Un premier plan social a déjà touché l'usine de Joué-lès-Tours en 2009 avec la suppression à l'époque de 340 postes. Selon le journal *Le Monde*, malgré la relance du site à l'époque, celui-ci ne tourne plus qu'à environ 60 % de sa capacité. Par ailleurs, selon le quotidien *Les Echos*, sur les 700 postes supprimés à Joué-lès-Tours, 200 pourraient être concernés par des mesures de départ à la retraite anticipée et des propositions de reclassement sur d'autres sites pourraient être proposées aux 500 autres salariés concernés. On peut se poser des questions quant au sort à moyen terme des 226 salariés restant sur le site de Joué-lès-Tours. ■

Paul Gilham/Getty Images

Avec la forte chute du marché automobile en France et en Europe, Michelin fait face à une conjoncture difficile.

Liberté de la presse et humanité sont les principes fondateurs d'***Epoch Times***.

Epoch Times est né afin de combler le vide d'informations objectives concernant les événements en Chine lorsque la propagande et la censure étaient à leur comble. Ayant personnellement été témoin de tragédies comme le massacre de la place Tiananmen ou la persécution du groupe spirituel Falun Gong, un groupe de Chinois réfugiés aux États-Unis, a commencé à publier localement ***Epoch Times*** en langue chinoise, bravant les menaces du Parti communiste chinois au péril de leur vie et de celle de leur famille. Certains journalistes résidant en Chine ont été emprisonnés. D'autres ont subi de graves tortures avant de disparaître. ***Epoch Times*** s'est donné pour mission de couvrir avec intégrité les sujets essentiels à l'évolution de la société. ***Epoch Times*** est actuellement publié en 21 langues dans 35 pays. Son histoire a insufflé au sein de ses équipes un engagement inébranlable pour une information objective et des pratiques commerciales socialement responsables, ainsi que pour le respect des droits de l'homme et des libertés fondamentales.

EpochTimes

35 PAYS
21 LANGUES

01 45 86 41 95 – Epoch Times
83, rue du Château des Rentiers - 75013 PARIS

大紀元 Epoch Life
ÉDITION FRANÇAISE

Changer sa façon de vivre pour perdre du poids

p.14

35 PAYS, 21 LANGUES, UN JOURNAL EN PLEINE EXPANSION

WWW.EPOCHTIMES.FR | BIMENSUEL | 16 – 30 JUIN 2013 | ÉDITION 248

Wikipédia

Les bons réflexes pour vivre un été épanouissant

CATHERINE KELLER

Cette année, on peut vraiment dire que l'été est le bienvenu. On a envie de soleil, de chaleur, de lumière. Attention, après un hiver rigoureux et un printemps assez maussade, nous sommes encore moins préparés aux rayons du soleil. Les vacances approchent et c'est le moment de prendre soin de sa peau pour la préparer au bronzage. Un excès de soleil est dangereux pour la santé, mais en manquer l'est tout autant, que ce soit pour le corps ou pour le psychisme. Les conséquences peuvent nous faire sombrer dans la dépression.

Selon la qualité de la peau (très claire qui ne bronze pas, claire qui bronze difficilement, mat ou noire), on peut s'exposer sans problème entre 10 à 30 minutes par jour aux heures où le soleil est au zénith. Certains préconisent de s'abstenir de prendre le soleil entre 11 heures et 15 heures, même pour les peaux qui bronzent très facilement. Or, c'est justement durant ces heures que notre corps fabrique le plus de vitamine D grâce au soleil. Un quart d'heure à vingt minutes d'exposition quotidienne du visage, des bras et des jambes suffisent.

Des études révèlent que la majorité des gens manquent de vitamine D et de plus en plus de personnes sont sous complémentarisation. Plus qu'une vitamine, c'est une hormone qui permet l'assimilation du calcium et du phosphore. Elle joue un rôle dans la structure de l'ADN. Un manque entraîne une décalcification osseuse, des douleurs musculaires, de la fatigue et fragilise le système immunitaire. Plusieurs études tendent à prouver qu'une carence en vitamine D augmente de 26 % le risque de mortalité par cancer (colon, sein) et maladies cardiovasculaires.

Profiter du soleil en limitant les risques

Doris Gattari Meyer[1], nutritionniste, conseille de prendre des antioxydants et des caroténoïdes pour préparer la peau à recevoir le soleil. Elle préconise de commencer la cure trois semaines avant l'exposition au soleil. « *Mangez des fruits et des légumes de saison et du terroir, gorgés de soleil, pour avoir assez d'antioxydants qui vous protègent, comme la vitamine C (cassis, groseille, citron, kiwi…) et E (huiles par exemple d'olive ou tournesol), des lycopènes (tomates, pastèque) ainsi que des caroténoïdes qui favorisent le bronzage (carottes, abricots, mangues, melons…)* », précise-t-elle.

Les gélules Opaxill Skin à base d'huile de krill, d'extrait de tagète et de tomate et les capsules Sun de Burgerstein à base d'extrait d'algue, de tomate apportent les nutriments nécessaires.

On peut aussi faire une cure de cacao pur. Si vous trouvez du cacao cru, c'est encore mieux car il contient sept fois plus d'antioxydant que le cacao torréfié : deux cuillères à soupe dans de l'eau en édulcorant au sucralose pour celles et ceux qui sont au régime ou dans du lait avec du sirop d'agave, avec une pointe de piment qu'il faut mixer pour obtenir un frappé. La spiruline et les graines de chia consommées régulièrement aident également le corps à affronter le soleil.

Pensez à boire suffisamment d'eau pour vous hydrater. « *Choisissez une eau peu minéralisée pour ceux ou celles qui ont tendance à faire de la rétention d'eau. La meilleure solution est de boire l'eau du robinet filtrée. C'est économique, écologique et pratique ! Sachez que le café et l'alcool vous déshydratent* », conseille Doris Gattari Meyer.

Pour garder votre bronzage plusieurs semaines, pratiquez un gommage sur l'ensemble de votre corps une fois par semaine. Il existe plusieurs techniques : le savon noir, le gant de crin, les gommages du commerce qui contiennent du sable fin ou des noyaux d'abricots moulus, le but étant d'enlever les cellules mortes par frottement.

Pour de nombreuses civilisations, le soleil était un élément d'adoration. Il est devenu un danger, à cause de la pollution mais aussi parce que nous nous sommes coupés de la nature. Nous ne la connaissons plus et oublions les règles qui nous permettent de vivre en harmonie avec elle.

Photos.com

Exposez-vous au soleil très progressivement. Si vous choisissez d'appliquer une crème solaire, sachez qu'elle ralentit les effets du soleil, mais ne les annule pas. Une crème ne vous protégera pas des coups de soleil si vous n'en mettez qu'une fois pour toute la journée. Elle permet juste de rallonger le temps d'exposition d'environ une demi-heure à une heure.

Choisissez une crème avec un indice de protection élevé et privilégiez les crèmes minérales et bio comme la crème à l'edelweiss de Weleda. Elle donne un aspect blanchâtre à la peau, peu esthétique, mais ne pollue ni les lieux de baignade, ni notre organisme. Il est bon de rappeler que les crèmes chimiques provoquent des troubles hormonaux pouvant être à l'origine de stérilité ou de cancers. La gamme SunGuard contient de l'hélioguard, extrait de l'algue rouge *Porphyra umbilicalis*, de l'huile de carotte, du maracuja, de l'aloe vera et du kiwi pour une protection en profondeur sans l'aspect blanchâtre. Il est possible de fabriquer son huile avec de l'huile d'abricot et de la poudre d'urucum[2].

Protéger les cheveux

Souvent oubliés, les cheveux sont aussi sensibles au soleil, d'autant plus s'ils sont teints ou permanentés. Les cures citées plus haut sont aussi valables pour les cheveux. Assurez-vous de consommer assez de vitamines du groupe B (levure de bière).

Protégez vos cheveux avec des huiles. Si vous avez le cuir chevelu gras, n'en mettez que sur les pointes. Dans un flacon à pompe de 100 ml mettez 2 c. à s. d'aloe vera, 2 c. à s. de miel et de l'eau distillée ou de l'hydrolat d'hamamélis.

Pour les cheveux secs et abimés, l'huile de coco, riche en acide laurique, possède une très forte affinité avec les protéines du cheveu. Elle agit donc à la fois à l'extérieur du cheveu (agent filmogène) en l'enveloppant d'une gaine protectrice et lustrante, et à l'intérieur, en comblant ses fissures. L'huile d'olive est renommée pour protéger la couleur capillaire, nourrir et apporter de la brillance. On peut y ajouter de l'huile essentielle de romarin pour fortifier son effet. Dans tous les cas, il est conseillé de n'appliquer que très peu d'huile avant le lavage ou la baignade. Sinon vous n'en finirez plus de vous laver les cheveux.

Prendre soin des yeux !

À vos lunettes… de soleil. Les yeux perdent de leur acuité à force de lutter contre le soleil qui les éblouit et brûle la rétine. Choisissez des lunettes de qualité sinon, bien qu'elles soient foncées, s'il n'y a pas de filtre UV, elles sont encore plus nocives pour l'œil. C'est en obscurcissant la vue, sans filtre solaire, que l'œil se dilate, permettant au rayon UV d'entrer et de faire des dégâts parfois irréversibles. Pour être sûr de la qualité, une étiquette au label CE suivi d'un chiffre allant de 0 à 4 permet de choisir : entre 2 et 3 pour conduire et se promener sous une exposition moyenne et 4 pour la plage et la montagne.

Ménager la sensibilité corporelle des enfants

Ils ont une peau plus sensible au soleil et c'est pour cela qu'ils attrapent facilement des coups de soleil, qui provoqueront des années plus tard ces fameux mélanomes si terrifiants, car si difficiles à traiter. Pour les bébés, absolument pas de soleil direct. Ils doivent toujours être protégés par un parasol ou installés à l'ombre des arbres. L'ombre diminue l'irradiation solaire mais ne la supprime pas. Les petits enfants doivent porter un chapeau, des lunettes et un T-shirt anti-UV. Apprenez-leur à se badigeonner de crème solaire. Utilisez une crème minérale pour bien voir que l'on n'a pas oublié une parcelle de peau qui deviendrait rapidement écrevisse et surtout évitez les produits chimiques qui font encore plus de ravages dans ces petits corps en devenir. Apprenez-leur les bons réflexes, dès leur plus jeune âge. ■

[1] www.nutricoach.ch
[2] www.aroma-zone.com/aroma/fiche_extrait_urucum.asp

Epoch Times
Pour votre annonce, choisissez **EpochTimes** 01 45 86 41 95

Bien manger ou trop manger ?

TYSAN LERNER

Aujourd'hui, nombreux sont ceux qui mangent trop, régulièrement, sans s'en rendre compte. La suralimentation devient une habitude et on se sent alors frustré dans cette lutte continuelle contre le surpoids. Six erreurs courantes sabordent souvent les efforts pour maigrir.

© Jacek Chabraszewski/fotolia.com

Grignoter par-ci par-là peut facilement vous entraîner à manger des centaines de calories supplémentaires

Trop de grignotage

Ce n'est pas parce qu'on sent une petite faim, qu'on s'ennuie, qu'on a soif ou qu'on est fatigué, qu'on a besoin d'une collation. Les collations sont faites pour les moments où l'on a très faim mais qu'il n'est pas encore l'heure de s'alimenter. Nous avons alors besoin d'un petit quelque chose pour tenir jusqu'au repas.

Cependant, beaucoup de gens ont l'habitude de grignoter du popcorn, des noix, du fromage ou un fruit, même sans avoir faim.

Si vous vous sentez concerné, videz vos placards et vos réfrigérateurs de ces collations. Essayez de vous reposer sans penser à manger quand vous êtes fatigué ou quand vous avez besoin d'une pause. Trouvez des activités nourrissantes non alimentaires pour réduire le stress, et n'oubliez pas de boire suffisamment d'eau et d'être actif tout au long de votre journée.

Manger à sa faim

Si vous avez pris l'habitude de finir votre assiette ou votre plat pour ne pas avoir à le jeter, il est certain que vous aurez tendance à trop manger. Habituez-vous à vous servir des portions plus petites et prenez le temps de les mastiquer soigneusement. Conservez les restes de nourriture pour un autre repas, une soupe par exemple.

En finissant systématiquement votre assiette ou en goûtant les plats de vos enfants ou de votre époux, vous prendrez l'habitude de tomber dans l'excès. Dès que vous vous sentez physiquement rassasié, évitez de manger davantage.

Faire la fête

Manger, boire et faire la fête, conduisent souvent à ingurgiter beaucoup trop de calories. L'alcool et la nourriture qui font partie de la fête sont très caloriques. Limitez votre consommation d'alcool et buvez plus d'eau.

Les lendemains de fête, prévoyez de manger beaucoup de légumes verts comme du chou, réhydratez-vous avec beaucoup d'eau et pratiquez un sport pour vous oxygéner.

Les produits allégés

Vinaigrette pauvre en gras, substituts du beurre, desserts et fromages allégés sont encore moins satisfaisants que leurs formes riches en matières grasses. Par ailleurs, les études montrent que les consommateurs de ces produits mangent 50 % de plus que ceux qui utilisent l'alternative riche en matière grasse.

Consommez de l'huile, du beurre et du fromage, mais en quantité limitée. Abstenez-vous des aliments à forte teneur en sucre comme les biscuits allégés, qui sont connus pour être particulièrement mauvais pour le tour de taille.

Sauter des repas

Passer toute une journée sans s'alimenter incite à se nourrir davantage dès que l'on peut manger, car à ce moment-là, la faim se fait sentir davantage. Si vous vous laissez avoir trop faim avant de manger, il devient plus difficile de faire des choix sains et de modérer la quantité.

De plus, passer de longues périodes sans manger puis se livrer à des excès alimentaires entraîne souvent une léthargie et une indigestion.

Donc, n'oubliez pas de commencer votre journée du bon pied en vous alimentant quand vous avez faim, sans attendre d'avoir une faim de loup.

Manger ses émotions

Manger, c'est amusant, parfois malicieux et certainement anesthésiant. Si vous remarquez que vous mangez souvent compulsivement, prenez une grande inspiration et regardez sincèrement et objectivement l'émotion qui l'a provoquée.

Cela peut être quelque chose d'important, par exemple se faire licencier ou perdre un être cher, ou faire partie des petites choses du quotidien qui s'accumulent et vous conduisent à… la crème glacée. Peut-être êtes-vous fatigué, ennuyé, triste ou en colère ?

Quoi qu'il en soit, vous devez créer des outils pour maîtriser les stress quotidiens, ou vous vous retrouverez chroniquement à composer avec les habitudes de sabotage. ■

Tysan Lerner est coach agréée pour la santé et le sport. Elle s'est spécialisée dans l'aide à la perte de poids sans se priver ni passer des heures au fitness. Pour en savoir plus : www.lavendermamas.com

Se libérer de la dépendance au sucre

TYSAN LERNER

Pour vous aider à perdre du poids, être en bonne santé et se sentir mieux, réduisez votre consommation de sucre. Bien sûr, c'est plus facile à dire qu'à faire puisque, de surcroît, les sucreries créent une dépendance.

Pire, le sucre est ajouté à tant d'aliments quotidiens, y compris aux sauces tomates, aux yaourts, aux céréales, aux substituts de lait, au pain, au ketchup et même à certains cornichons.

Lire les listes des ingrédients et regarder la quantité de sucre (y compris le sirop de maïs riche en fructose, le sucre de maïs, le sucre de canne, le nectar d'agave, le fructose) et combien de grammes de sucre sont répertoriés. En général, 4 grammes de sucre équivalent à environ 1 cuillère à café de sucre.

Se libérer du sucre

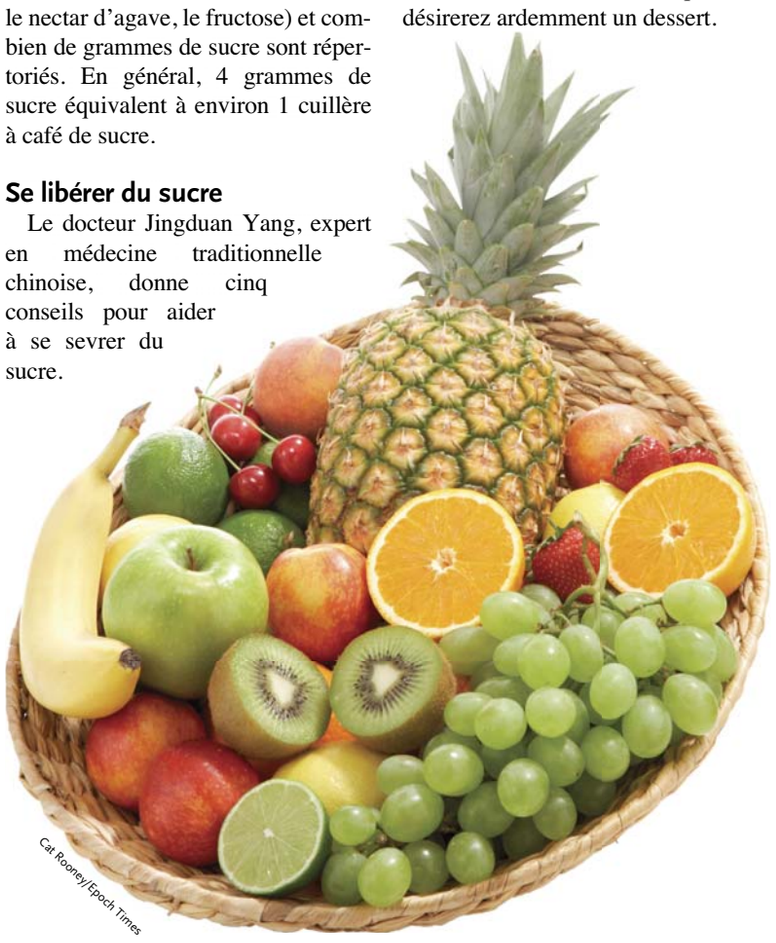
Le docteur Jingduan Yang, expert en médecine traditionnelle chinoise, donne cinq conseils pour aider à se sevrer du sucre.

► Dormir suffisamment

La fatigue rend vulnérable et amène à céder à nos envies de sucre. Si vous n'avez pas assez dormi et que vous avez une envie soudaine de chocolat pour rester éveillé, buvez de l'eau et faites une sieste de 10 minutes à la place. Non seulement vous vous réveillerez revigoré, mais vous n'aurez plus envie de sucre !

► Remplacer le sucre par des fruits

Les fruits sont doux et à haute teneur en fructose, mais parce qu'ils ont une bonne valeur nutritive et qu'ils sont riches en fibres, ils ne sont pas mauvais pour la santé, contrairement au sucre. Les fruits aideront à satisfaire cette envie, lorsque vous désirerez ardemment un dessert.



Cat Rooney/Epoch Times

Lorsque vous êtes sur le point de céder à une gourmandise sucrée, optez pour des fruits. La fibre naturelle aide à digérer le fructose.

► Consommer des légumes verts

Selon la médecine chinoise traditionnelle, le vert est la couleur associée au foie. Manger des légumes verts permettra de reconstituer votre foie qui, à son tour, calmera vos envies de sucre.

Les légumes à feuilles vertes foncées comme le chou frisé, le chou vert, le cresson et le bok choy sont une excellente option. Faire revenir avec de l'ail, du gingembre, des oignons verts, de la sauce soja et de l'huile sésame pour un plat chinois, ou l'ail, le citron et l'huile d'olive pour une touche plus méditerranéenne.

► Pratiquer une activité physique régulière

Non seulement les exercices aident votre métabolisme à digérer plus efficacement le sucre que vous mangerez, mais ils stimuleront aussi votre énergie et votre humeur.

► Résoudre le problème à la racine

Quand j'ai demandé à Jingduan Yang comment arrêter de consommer autant de sucre, sa réponse a été : « *Qu'est-ce qui vous pousse à en manger ?* »

Nous avons tous nos problèmes et il est fréquent de compenser avec la nourriture. Certains se nourrissent pour le plaisir, certains pour se libérer du stress et certains mangent pour combler un vide dans leur vie. Si vous suspectez que vous avez recours au sucre comme automédication, cherchez l'origine de ce problème pour tenter de le résoudre en profondeur.

Une fois sevré du sucre, découvrez quelles sont pour vous les douces choses de la vie. Vous apprécierez alors d'avoir un ventre plus plat, un corps plus mince, plus d'énergie, moins de sautes d'humeur et par dessus tout, une meilleure santé. ■

Le gingembre, une plante aux multiples vertus

LUKE HUGHES

Le gingembre est une plante asiatique particulièrement bien connue en Occident. Au fil du temps, ses propriétés stimulantes et sa saveur piquante ont été intégrées dans nos recettes médicales et dans notre cuisine.

Le gingembre est originaire des régions tropicales de l'Asie orientale. Ses propriétés sont bien connues dans les cultures asiatiques, et il dispose d'une très grande place dans la cuisine et les traditions médicales de l'Orient. Dans le système médical chinois traditionnel, le gingembre est répertorié comme une plante « *réchauffante* ». Ce terme est également présent dans les médecines classiques occidentales et ayurvédiques. « *Réchauffante* » signifie généralement que la plante est utilisée pour traiter des maladies qui conduisent à des symptômes de « *froideur* », y compris les mains ou pieds froids et pâles, l'aversion pour l'environnement froid, pour les boissons froides et le besoin de dormir couvert.

Il est à noter que les doses nécessaires pour soigner efficacement les Occidentaux sont beaucoup plus faibles que celles données dans la médecine traditionnelle chinoise.

En tisane, la racine de gingembre est particulièrement utile à ceux qui ont un estomac hyperactif et de la difficulté à produire une quantité suffisante d'acide chlorhydrique, nécessaire pour digérer les aliments.

Cela est souvent le cas pour les personnes qui ne prennent pas le temps de s'asseoir et de se détendre suffisamment pour bien digérer leur repas. L'issue d'un repas pris de cette façon, surtout si le contenu est riche en glucides, entraîne une mauvaise digestion et des flatulences pendant des heures.

Si vous mangez toujours sur le pouce ou si vous avez un enfant qui avale sa nourriture sans la mâcher correctement, le gingembre peut être d'une grande utilité, car il favorise la digestion et dissipe les gaz accumulés.

Pour infuser une tasse de thé au gingembre, laisser infuser une demi-cuillère à café de racine de gingembre en poudre ou deux cuillères à café de racine fraîche dans une tasse d'eau bouillante. Consommer quatre tasses par jour.

Depuis l'antiquité, le gingembre est également utilisé contre les nausées matinales. Une tasse de thé à partir de la racine fraîche peut être bue selon les besoins pour apaiser en toute sécurité les nausées. La médecine traditionnelle chinoise met en garde contre des doses trop élevées (3 à 9 g par jour) de la racine sèche. C'est pourquoi, dans ce cas, la racine fraîche convient mieux.

Depuis les temps bibliques, le gingembre a contribué au commerce des épices. Les Romains l'utilisaient pour élaborer des vins épicés visant à traiter les maux d'estomac. Ils importaient de grandes quantités depuis les Indes orientales. Le gingembre était lourdement taxé en raison de sa forte demande et commercialisé dans toute l'Europe du sud-est.

À la chute de l'empire romain, le gingembre a presque disparu d'Europe. Ce n'est qu'avec Marco Polo, qui a découvert une source bon marché en Chine, qu'il a regagné une popularité en Europe, quoique restant accessible uniquement pour les classes sociales aisées.

Au Moyen-âge, les Européens préparaient aussi des vins épicés et des cidres au gingembre, divers poivres et piments pour soulager ces états provenant des humeurs « *froides* ». Le gingembre est resté populaire dans de nombreux pays européens, y compris l'Angleterre, qui a trouvé une offre abondante en Inde. Plus tard, les colons anglais ont emmené le gingembre avec eux en Amérique, où il reste le favori pour épicer les aliments et les boissons.

Luke Hughes est herboriste classique occidental et horticulteur. Il vit à Sydney en Australie. ■

Wikimedia

◄ Depuis les temps bibliques, le gingembre a contribué au commerce des épices. Les Romains l'utilisaient pour élaborer des vins épicés et pour traiter les maux d'estomac.

Photos.com

Quand les enfants sont plus grands, jouez avec eux

Photos.com

Quand vous marchez, rentrez le ventre en contractant les abdominaux

La 25e heure de Valérie : seulement pour le plaisir

CATHERINE KELLER

« Les hommes préfèrent manger et bouger, ils sont plus axés sur le sport, contrairement aux femmes qui privilégient le régime. »

Faire du sport n'est pas la priorité de la majorité des femmes. Pour garder la ligne, elles préfèrent souvent faire des régimes. Pourtant, faire de l'exercice permet de garder un corps ferme et tonique sans se priver, de temps en temps, d'un bon petit plat. Valérie axe son programme surtout sur les femmes : « *Les hommes préfèrent manger et bouger. Ils sont plus axés sur le sport contrairement aux femmes qui privilégient le régime* ».

Concernant le sport, la première excuse qui détrône toutes les autres, c'est « *je n'ai pas le temps* ». Avec la 25e heure de Valérie, on transforme chaque lieu en salle de sport et chaque moment d'inactivité en temps d'exercices.

À l'approche des vacances, il est bon de tenir compte de ses conseils pour la maison et les loisirs. Au lever, la première pièce que l'on utilise, c'est la salle de bain. C'est l'occasion de faire des pompes debout : placez-vous face au mur, les bras tendus à hauteur des yeux, paumes contre le mur. En appuyant avec tout le poids du corps, pliez les coudes puis tendez lentement les bras pour faire vos pompes une vingtaine de fois et ce, chaque fois que vous avez l'occasion d'entrer dans la salle de bains.

En se brossant les dents, gardez les genoux légèrement fléchis, les abdos contractés et le dos droit. Basculez le bassin en avant en contractant les fessiers, puis revenez à la position de départ. Faites ce mouvement durant les trois minutes que dure le brossage des dents et ce, à chaque fois.

Après avoir bu un jus de citron avec de l'eau à température ambiante pour se désintoxiquer, il est recommandé de s'activer vingt minutes avant le petit déjeuner. Sortez marcher, faire du vélo ou nager. Par temps pluvieux, dansez ou faites un sport avec la Wii. L'important, c'est d'être actif, de transpirer car c'est à jeûn que le corps, en bougeant, brûle ses graisses. Cette activité dynamise le métabolisme pour la journée. Mais attention, ce n'est pas une excuse pour dévorer des croissants au retour !

À la cuisine, utilisez vos boîtes de conserve comme des haltères et tonifiez vos bras par des exercices. Placez des objets usuels en hauteur pour vous obliger à vous étirer régulièrement. Chaque fois que vous vous baissez, épargnez votre dos et renforcez vos adducteurs en pliant les genoux tout en veillant à ce qu'ils ne partent pas en avant, ce qui pourrait être douloureux avec le temps. N'hésitez pas à sortir les objets de votre lave-vaisselle les uns après les autres pour en guise de mouvements du corps.

Quand vous marchez, rentrez le ventre en contractant les abdominaux depuis le plancher pelvien jusqu'au nombril puis jusque sous les côtes comme si vous vouliez coller votre ventre à votre colonne vertébrale. Vous pouvez aussi en profiter pour contracter vos sphincters afin de les renforcer.

On ne peut pas travailler ses abdominaux en permanence. Alors, Valérie donne quelques idées. Contractez-les aux feux rouges si vous êtes en voiture ou même à pied. Dans les transports publics, choisissez les arrêts. Dans les magasins, profitez de la queue à la caisse. Vous pouvez aussi contracter vos fessiers. Pour être discrète, vous passez d'un pied à l'autre ou maintenez la contraction une minute.

Utilisez les temps d'attente à l'aéroport ou à la gare pour arpenter les couloirs avec deux petites valises. Vous allez tonifier vos bras et vos jambes. Vous passez beaucoup de temps au téléphone ? profitez-en pour marcher ou pour le moins, restez debout et passez d'un pied à l'autre avec des contractions de fessiers ou d'abdos.

Utilisez les escaliers. Pour tonifier votre cœur et les muscles des cuisses, montez-les deux par deux, en posant bien le pied à plat, en vous tenant droite, les abdos rentrés, en évitant de vous pencher en avant. Mettez le poids sur les cuisses tout en contractant vos fessiers. Avant la montée, placez la pointe de vos pieds au bord de la marche, mettez-vous sur vos pointes quelques secondes puis laisser descendre vos talons en dessous de la marche une vingtaine de fois. Ces étirements affineront vos mollets.

La poussette est un merveilleux engin pour se promener, courir ou faire du roller. Utilisez les parcs pour vous activer, seule ou avec d'autres mamans. Quand les enfants sont plus grands, jouez avec eux. Ils adorent ça, tout le monde est gagnant.

La télévision, ennemie du sport ? Pas pour Valérie qui utilise chaque publicité pour faire des exercices ou danser. Elle préconise aussi le vélo d'appartement, en regardant un film tout en pédalant. On se fait doublement plaisir sans s'en rendre compte.

Outre les publications de Valérie Orsoni, vous pouvez suivre son programme complet et vous faire coacher sur www.LeBootcamp.com. Chaque jour, de nouvelles idées pour mieux manger, mieux bouger, mieux vivre et un accompagnement personnalisé très disponible. ■

Pour en savoir plus : *La méthode Orsoni* et *Secrets de Coach* (épuisé actuellement) aux éditions Sélection du Reader's Digest.

Lebootccamp

◀ Valérie Orsoni est coach. Elle vit à San Francisco où elle a fondé LeBootcamp.com. Cette Française, au dynamisme hors pair, regorge d'idées pour retrouver la forme. Elle aborde les domaines de la nutrition, du sport et du mental. Elle défend l'idée que la conception du bien-être est holistique. « *Ma première priorité, au quotidien, est d'apprendre quelque chose pour mon bien-être* », dit-elle. Parmi les points forts de Valérie Orsoni, la variété tant des exercices que des menus, le professionnalisme de son équipe et par-dessus tout, sa disponibilité, son enthousiasme et sa proximité.

Pierre Beaud, beaudp@bluewin.ch

Montbovon-Allières

Entre les chaînes de la Dent de Lys et de Vanil Noir Montbovon

Pierre Gendre vous propose 14 itinéraires sur 180 km de sentiers pédestres,

pour une grande variété de randonnées, des plus abordables

aux plus exigentes, avec des vues exeptionnelles.

Pour tous renseignements

Pierre Gendre
+ 41 079 283 89 01
+41 (0) 26 92 81 84
www.montbovon.ch

Changer sa façon de vivre pour perdre du poids

CATHERINE KELLER

Vous vous sentez mal dans votre corps, trop à l'étroit dans vos vêtements et sans énergie ? C'est le moment de vous prendre réellement en main. Voyez cela comme une nouvelle façon de vivre et non comme un régime, le énième qui va vous faire craquer et vous démotiver.

Oublier le mot régime

Régime signifie privation et privation signifie échec. Perdre des kilos et maintenir son poids santé ne doit pas être une punition. C'est un effort qui conduit à modifier sa vie pour acquérir un corps qui permet de vivre mieux. Remplacez ce mot par « *ma nouvelle façon de vivre* ». Le problème du surpoids et de l'obésité est très complexe. Pour le résoudre, il faut adopter une approche holistique. Si par le passé, les médecins se contentaient de vous envoyer chez un diététicien, les spécialistes se sont aperçus que le problème est bien plus complexe.

À l'hôpital universitaire de Genève, le service de diabétologie et d'obésité est dirigé par le professeur Golay, président du Congrès européen sur l'obésité. Il a mis au point un programme d'encadrement qui permet aux personnes en surpoids ou obèses, pouvant avoir des troubles du comportement alimentaire, d'acquérir les bonnes habitudes qui leur permettront de vivre dans un corps plus léger et en bonne santé.

Il travaille sur trois points qui sont liés les uns aux autres. Il s'agit de l'alimentation, du sport et du psychisme. Ce dernier étant déterminant.

La motivation

Elle permet de tenir le cap mais est souvent très difficile à maintenir sur le long terme. S'y tenir serait, par exemple, de mettre par écrit tout ce qui vous pèse, les kilos bien sûr mais aussi leurs effets sur votre corps, votre mobilité, votre tonus et votre moral. Faites une liste des avantages et des inconvénients que vous auriez à perdre du poids ou à le conserver.

À partir de là, utilisez ce qui est le plus important pour vous comme leitmotiv. Par exemple, prenez-vous en photo sans cacher vos défauts. Faites-en un tableau que vous pourriez mettre aux endroits stratégiques, pour vous motiver et garder en mémoire ce que vous ne voulez et ne serez plus jamais. Si votre mobilité est entravée pas ces kilos, lancez-vous le challenge d'arriver un jour à vous bouger comme vous l'entendez. Surtout, ayez de la patience et de l'endurance, toute conquête ne se fait pas en un jour.

Plus on a de kilos à perdre, plus il faut du temps. Mais au fil des semaines, la différence se fait sentir. Tenir un journal en prenant soin de noter régulièrement ses problèmes et ses améliorations, permet d'appréhender le chemin parcouru. Quand on se décourage et que l'envie de retrouver ses mauvaises habitudes vous taraude, la lecture de ce journal constitue une aide précieuse.

Manger des fruits en collation, choisissez-les de saison et bien mûrs pour qu'ils vous apportent le plein de plaisir et d'énergie. Vous pouvez en faire des smoothies avec quelques glaçons, un peu d'eau et du stevia, ou du sucralose (sucre produit par synthèse grâce à une chloration sélective du saccharose, sucré, il n'est pas absorbé par le corps), pour rehausser la saveur des fruits.

Photos.com

No stress

Facile à dire, mais c'est un travail à faire sur soi qui prend aussi du temps. Là encore, l'écriture peut se révéler une aide pour se recentrer, voir où on en est, décider où on veut aller et comment. On ne peut que rarement changer les gens et les situations qui provoquent du stress. Ce qu'on peut changer, c'est sa propre façon de voir les choses.

- Savoir déléguer
- Développer l'assurance en soi
- Avoir de l'estime de soi
- Se respecter
- Se faire respecter sans rancune ou agressivité
- Apprendre à décompresser grâce au qi gong, au yoga ou à la méditation
- Établir une routine permet d'acquérir une certaine tranquillité
- Le matin, établir une liste des choses à faire sans trop la charger et s'y tenir
- Apprendre à lâcher prise quand on ne peut faire autrement

S'aimer

Accepter son corps. Il n'est pas parfait, même en perdant du poids, il est fort possible que la silhouette de rêve ne soit pas au rendez-vous. Ce qui est important, c'est d'être bien dans son corps, apprenez à l'aimer, à vous aimer. Un test infaillible pour savoir si vous vous aimez est de vous regarder dans un miroir avec tendresse et de dire « *je t'aime* » à votre reflet. Sachez que si vous vous aimez, vous allez rayonner et attirer l'amitié et l'amour des autres. Un corps parfait ne rime pas avec épanouissement, oubliez cette idée, elle est fausse. Regardez autour de vous et vous verrez que des femmes et des hommes qui ont une bonne estime d'eux-mêmes attirent beaucoup plus qu'une jolie silhouette mal dans sa peau.

N'hésitez pas à vous faire aider, il n'y a pas de honte à consulter un psychologue. Un œil extérieur permet d'y voir plus clair. Il connaît des astuces pour vous aider à avancer. Il y a plusieurs thérapies utiles comme l'hypnose médicale, la thérapie cognitivo-comportementale, l'art-thérapie, la danse-thérapie…

Arrêtez de vous fâcher avec votre balance.

Photos.com

L'alimentation

Un diététicien adaptera un programme alimentaire pour chaque personne en fonction de ses besoins calorifiques mais aussi de ses goûts et de ses habitudes. C'est le cas à l'hôpital universitaire de Genève où l'on oublie le steak grillé et les haricots verts vapeurs.

Les dernières découvertes ont modifié la pyramide alimentaire. L'apport nutritionnel quotidien est constitué d'une moitié de légumes et de fruits, d'un quart de féculents, glucides et d'un quart de protéines. Les personnes qui suivent le programme établi par l'hôpital universitaire de Genève apprennent à cuisiner avec moins de matières grasses, mais davantage de saveurs. Elles découvrent également la composition des aliments, par exemple, une poignée de cacahuètes vaut deux cuillères à café d'huile, une canette de Coca-Cola équivaut à sept morceaux de sucre.

Pourquoi manger différemment

Quand des aliments tels que le sucre blanc, le pain blanc, l'alcool… arrivent dans l'organisme, celui-ci envoie un message au pancréas pour qu'il sécrète de l'insuline afin de les digérer. On observe alors un pic glycémique dans le sang juste après avoir mangé. Cela se manifeste par de la somnolence et dans le corps, les glucides en excès seront stockés dans le foie, puis dans les cellules adipeuses qui vont grossir jusqu'à faire apparaître des bourrelets. À la longue, cela peut provoquer un diabète de type 2.

Quant aux graisses, nous avons besoin de matières grasses, mais en quantité limitée (trois cuillères à soupe par jour). Il ne s'agit pas de n'importe quelle graisse. Les graisses saturées que l'on retrouve dans les produits industriels, comme les viennoiseries et les plats pré-cuisinés ou dans les viandes grasses sont à consommer le plus rarement possible. On leur privilégiera des huiles de première pression à froid comme l'huile d'olive, de carthame, de noix…

S'il est recommandé d'éviter de consommer ces aliments, c'est parce que ce sont des calories vides. Elles n'apportent que très peu de nutriments à l'organisme et vont même lui nuire, causant, par exemple, du cholestérol ou du diabète. C'est pourquoi on privilégie les aliments frais, non pré-cuisinés, comme les céréales complètes, les légumineuses, les légumes et les fruits. Ces derniers ont un faible apport calorique, remplissent l'estomac et apportent des fibres qui favorisent le transit intestinal, ainsi que des vitamines dont la vitamine C. Les protéines et les glucides de bonne qualité sont aussi importants. Ils permettent que le repas tienne au corps tout en

Suite à la page suivante ►

nourrissant les cellules. L'idée est de manger sainement pour retrouver et garder un poids santé, en évitant la frustration de manquer qui entraînerait forcément l'échec.

Savoir manger

Trop souvent, on avale son repas sans s'en rendre compte. Dans le programme de l'hôpital universitaire de Genève, on prépare joliment les plats, on dresse une jolie table. On s'assied sans télévision, ni radio, ni lecture, mais pourquoi pas en bonne compagnie. Dans un premier temps, on regarde son assiette en analysant ce que l'on ressent avec les yeux, le nez. Puis on déguste : chaque bouchée est goûtée. On recherche sa texture, sa saveur, le plaisir que cela nous procure. On mange lentement, en mâchant longtemps et en posant fourchette et couteau à chaque fois. À chaque bouchée, on analyse ce que l'on ressent.

On sait qu'il faut vingt minutes au cerveau pour enregistrer que l'on a mangé. Quand on mange trop vite, on mange facilement trop et on oublie les notions de faim et de satiété. Ce moment arrive quand l'aliment perd de sa saveur, que l'estomac se remplit, c'est le moment d'arrêter de manger. Cette façon de se nourrir permet de se sentir rassasié, satisfait, limitant le grignotage entre les repas. Par ailleurs, la digestion se fait mieux.

Se bouger

Même si au début, cela peut être très dur et démotivant, voire rebutant, c'est un point très important pour garantir un bon état de santé. Plus on bouge, plus on consomme de calories. De plus, le système cardiovasculaire s'active et se fortifie.

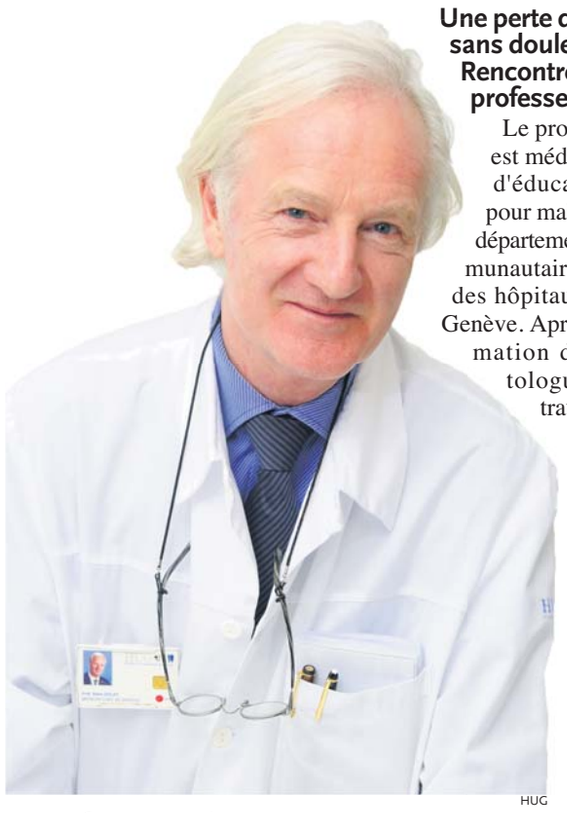
La patience et la persévérance seront récompensées. L'idée est de se forcer un peu, juste ce qu'il faut pour améliorer ses capacités, mais sans se décourager. On sort de son canapé pour se bouger et faire des activités agréables. La réussite réside dans le fait que l'activité devienne un plaisir avec la satisfaction de se sentir plus léger, plus souple, plus agile et finalement plus jeune.

Il faut bouger selon ses capacités. Pour les personnes en surpoids, l'eau est l'élément le plus accessible, puisqu'elle porte le poids. L'idéal est de se bouger au moins trente minutes de suite par jour. Mais le plus important est de ne pas être sédentaire. Monter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, marcher à son rythme sur de petites distances, descendre un arrêt de bus plus tôt, se donner à des activités agréables dans la journée.

Cherchez de l'aide, là encore. Trouvez un partenaire pour aller vous promener, nager, danser, inscrivez-vous dans des cours de gym, de yoga, de Pilate ou de salsa et entraînez vos amis avec vous.

Photos.com

Se motiver avec une amie, c'est plus facile.



HUG

Le professeur Golay a écrit plusieurs ouvrages dont *Maigrir sans stress*, paru aux éditions Payot et *Bien vivre avec sa maladie*, coécrit avec le professeur André Giordan aux éditions JC Lattès.

Une perte de poids durable sans douleur, ni frustration. Rencontre avec le professeur Golay

Le professeur Alain Golay est médecin-chef du service d'éducation thérapeutique pour maladies chroniques du département de médecine communautaire et premier recours des hôpitaux universitaires de Genève. Après avoir suivi sa formation de médecin diabétologue à Lausanne, il a travaillé à l'hôpital universitaire de Stanford en Californie, auprès du professeur Gerald Reaven qui a découvert le syndrome métabolique. De retour en Suisse, il a travaillé 17 ans avec le professeur Assal dans le service de diabétologie de l'hôpital universitaire de Genève.

À ses côtés, il a collaboré au développement d'un système éducatif thérapeutique auprès des patients diabétiques. Les résultats sont éloquents : les personnes ayant suivi ces cours ont vu diminuer les complications dues au diabète – amputation, cécité –, de 90 %. Ils ont remarqué que la très grande majorité des personnes diabétiques de type 2 sont en surpoids, voire obèses. Faisant le rapprochement avec le syndrome métabolique, la déduction était vite faite : pour prévenir le diabète et autres maladies liées au syndrome, il fallait lutter contre le surpoids et l'obésité.

Être centré sur la personne

Le service du professeur Golay bénéficie d'une réputation mondiale. En 17 ans, 53 séminaires sur le sujet ont été organisés. Une formation de 8 à 10 semaines a été proposée aux professionnels de la santé, au bout de laquelle un diplôme est délivré. Cette formation permet de donner des cours d'éducation thérapeutique pour les différentes maladies chroniques, près d'une cinquantaine, dit le professeur Golay. « *Pour qu'un patient suive son traitement, il faut qu'il y adhère. Le soignant doit être centré sur l'individu, ses besoins, ses ressources, ce qu'il peut faire pour améliorer sa qualité de vie. Nous avons entre 30 et 40 modèles d'approches tant physiques que psychologiques à adapter à chaque personne. En fait, nous négocions ce qu'il peut faire sans que cela lui coûte trop cher* », explique le professeur Golay.

Cette méthode s'applique à toutes les maladies chroniques, du fait que pour chacune d'elle, il faut que le patient change sa façon de vivre, s'il veut pouvoir vivre dans des conditions acceptables malgré elle. « *Vous prenez le cancer, par exemple. Une fois traité, pour éviter les rechutes, il est impératif que la personne modifie son hygiène de vie. S'il continue de vivre comme avant, il y aura rechute puisqu'on n'a pas enlevé la cause* », dit-il.

« *Nous proposons au patient de repenser ses priorités de vie, de prendre soin de tout son être, de se donner le temps de vivre. Trop souvent, les personnes obèses ont une piètre image d'elles. La plupart sont timides, fragiles, c'est un parcours de vie très douloureux qui les a amenées à l'obésité. Nous leur apprenons à chercher le succès plutôt que de rester sur des erreurs. Je dis souvent que grâce à la maladie nous pouvons faire mieux* », précise le professeur Golay.

> Régime signifie privation et privation signifie échec. Remplacez ce mot par « *ma nouvelle façon de vivre* ».

Pour maigrir, il est nécessaire de réduire son niveau de stress, car ce dernier non seulement fait grossir mais tend en plus à empêcher de maigrir. « *Il y a quatre axes pour lutter contre le stress* », avance le professeur Golay.

1 - Planifier et anticiper. Faire la différence entre ce qui est urgent et ce qui est important. Ce qui est urgent n'est peut-être pas important, apprendre à déléguer.

2 - Gérer son entourage, éviter les gens qui nous stressent, apprendre à leur répondre, détecter les saboteurs de régime et les mettre face à leur antagonisme : est-ce qu'on proposerait de la cocaïne à une personne en sevrage ? Vous pensez que la comparaison est un peu forte et pourtant c'est du même registre.

3 - Les trois R, des Repas équilibrés, assez de Repos et de bonnes Relations.

4 - Travailler sur la distorsion cognitive, comme ne jamais être content, mettre la barre trop haute, ce qui entraîne l'échec. Pour cette partie, il est possible que le patient ait besoin d'un professionnel.

Un parcours souvent semé d'embûches

Il y a principalement trois grandes difficultés que les personnes en surpoids rencontrent dans leur parcours. La discrimination, très répandue. Les gens ne connaissent pas les problèmes qui entraînent l'obésité et pensent généralement que les obèses sont négligés, voire dégoûtants. C'est pourtant souvent le contraire. Ils ont besoin de tout maîtriser et sont très sensibles, mais anesthésient leurs émotions en mangeant. De ce fait, plus la personne obèse fait face à la discrimination, plus elle perd l'estime d'elle, plus l'émotion sera forte et plus il sera difficile de résister à la tentation.

La deuxième grande difficulté pour perdre du poids est le sport. On sait que sans activité physique, il est très difficile de maigrir. Or, plus on est lourd, plus il est difficile de se mouvoir. L'eau est le seul lieu où cela est possible mais le regard des autres freine la majorité des obèses.

La troisième grande difficulté vient de notre société « *obèsogène* ». La malbouffe est partout, dans les magasins, à la maison, à la télévision, au travail. C'est un peu comme si un alcoolique décide d'arrêter de boire, mais rencontre partout où il va, un verre de bière ou un verre de vin.

À cela vient s'ajouter un surplus de travail, une non-reconnaissance de son travail, ou une perte d'emploi. Certaines personnes obèses sont en situation de précarité, ce qui entraîne volontiers la dépression. Comme c'est le fait de notre société actuelle, personne n'est épargnée et le professeur Golay et son équipe le subissent de plein fouet. « *Bien que notre programme permette une perte ainsi qu'une stabilisation du poids de 65 % des patients sur plus de 5 ans, nous rencontrons de grosses difficultés à cause des coupes budgétaires. Pour moi, c'est une non reconnaissance de notre travail. Il est préférable d'éduquer un patient à vivre correctement avec sa maladie que de le laisser aller et de le revoir quelques mois ou années plus tard pour l'amputer d'un pied !* » ■

Pour en savoir plus :
Service du professeur Alain Golay
www.hug-ge.ch/setmc

Publirédactionnel

Et si nous parlions de spiruline…

Connaissez-vous la spiruline ? C'est une micro-algue appartenant à la famille des cyanobactéries. Elle se cultive dans des bassins situés dans les zones tropicales. Récoltée, lavée, séchée, elle est conditionnée en poudre ou en comprimés pour être vendue dans le monde entier.

C'est un aliment très riche en fer, protéines, oméga 6, magnésium, calcium, phosphore, zinc, cuivre, vitamine A, E et toutes les vitamines B. Elle contient de la cobalamine, essentielle pour le bon fonctionnement du cerveau, de la phycocyanine et des caroténoïdes, antioxydants puissants qui renforcent notre système immunitaire, protège notre peau et fortifie nos cheveux.

Avec une dose de 5 g par jour, elle aide à la perte de poids et régule l'appétit, améliore la concentration et la mémoire, la résistance à l'effort, lutte contre la fatigue, etc. Cependant, son efficacité dépend de la régularité de la prise.

Il faut être attentif à la qualité de la spiruline, car cette algue absorbe les métaux lourds et autres polluants. Une spiruline bio de haute qualité est produite par le laboratoire BSS. L'eau dans laquelle elle est cultivée est pure. Pour ne pas perdre les précieux éléments, le séchage se fait à base température et toute la chaîne de production est soumise à un strict contrôle. Ces comprimés conservent toutes les propriétés d'une spiruline à l'état naturel. Elle est diffusée en Suisse par monsieur Appréderisse qui en a testé toute l'efficacité lors d'une grave maladie.

Où trouver la spiruline du laboratoire BSS à Genève ?
Pharmacie Amavita Cornavin
Gare de Cornavin
Genève
Tél : 058 878 10 00

Le naturel au quotidien

CATHERINE KELLER

On entend dire un peu partout que nos cosmétiques regorgent de produits chimiques, sources de perturbateurs endocriniens à l'origine de certains cancers, de troubles hormonaux et de stérilité. Personne n'en veut mais il est parfois difficile de savoir quels produits choisir... on prête souvent des vertus naturelles à un grand nombre de crèmes, affirmant qu'elles contiennent des huiles précieuses alors que la réalité est tout autre.

Sur les étiquettes rédigées en caractères si petits qu'il faut une grosse loupe et un dictionnaire pour la déchiffrer, on comprend que l'huile d'argan ou de grenade, très à la mode, ne représentent que 3 ou 5 % de la composition de la majorité des cosmétiques. Ceux-ci sont composés en majorité de paraffine, d'eau et d'agents de conservation. D'autres ajouts sensés lifter la peau, la nettoyer en profondeur sont ajoutés, mais toujours en quantité minime.

Huile d'avocat : excellente huile antiride avec des propriétés pénétrantes exceptionnelles.

Huile d'amande : riche en oméga-9. Elle nourrit les peaux très sèches, fragiles ou abimées.

Huile d'abricot : riche en vitamine A et E ainsi qu'en phytostérols. C'est un véritable coup d'éclat pour les peaux fatiguées. Huile anti-âge et après-soleil.

Huile d'argousier : à mélanger avec d'autres huiles. Elle protège la peau du soleil, est un anti-âge puissant et a un pouvoir adoucissant et cicatrisant.

Huile de coco : elle contient de l'acide laurique qui a des vertus antibactériennes, antifongiques et antivirales. Elle est donc idéale pour soigner l'acné, l'eczéma et les peaux fragiles.

Huile d'argan : raffermissante, assouplissante, antioxydante et anti-âge. Elle est très utile aux peaux sèches, déshydratées, matures et dévitalisées. Son odeur particulière peut être modifiée à l'aide d'huile essentielle comme la lavande qui est réparatrice.

Photos.com

Quelques conseils

Pour se laver, il est préférable de choisir un savon de Marseille, d'Alep ou les savons artisanaux ayant le label bio comme pour les shampoings. Ne les utilisez pas plus d'une fois par jour pour éviter que la faune microbienne, qui vit en symbiose avec la peau, soit éliminée avec le savon, laissant la place aux mycoses et bactéries pathologiques.

Pour rafraîchir le visage le matin, utilisez un hydrolat de fleur. Si vous avez dans le jardin des roses non traitées, des calendulas, des pâquerettes, ainsi qu'une cafetière italienne réservée à cet effet, remplacez le café par des pétales de fleurs et vous obtiendrez un hydrolat de fleurs que vous pourrez conserver dans votre réfrigérateur une quinzaine de jours.

Pour vous brosser les dents, utilisez de l'argile blanche, mélangée à un peu de sel et à quelques gouttes d'huile essentielle de thym par exemple, qui agit comme antibactérien.

L'argile – blanche, verte, ou rose –, sert aussi à gommer la peau. L'argile verte, associée à de l'hydrolat d'hamamélis, est recommandée pour la peau grasse et acnéique. L'argile rose convient particulièrement aux peaux sèches et matures. Ajoutez-y quelques gouttes d'huile d'argan et de l'hydrolat de rose par exemple. Pour booster votre peau, associez à l'argile, du kiwi et du concombre mixé ainsi que deux gouttes d'huile essentielle de lavande vraie. Préparez le masque en mélangeant l'argile et les produits liquides afin d'obtenir une pâte de la consistance d'un yaourt épais. Étalez sur le visage en évitant les yeux. Vous pouvez en profiter pour mettre un sachet de thé tiède ou une compresse d'hydrolat de bleuet sur chaque œil pour les reposer. Allongez-vous un quart d'heure en méditant ou en écoutant une musique douce puis rincez-vous le visage avec de l'eau tiède. Essuyez-vous et appliquez votre crème habituelle.

Nourrir la peau

Quelle que soit l'huile que vous choisissez, prenez une huile de première pression à froid. Ce procédé d'extraction est le seul qui permette à l'huile de conserver toutes ses propriétés.

Soigner ses cheveux

Choisissez des shampoings naturels comme Weleda, Lavera, Dr Hauschka. Ce sont des produits doux sans additif nocif. Si vous avez des cheveux cassants, frisés ou teints, n'hésitez pas à faire un masque d'huile de coco, de karité ou d'olive désodorisée et laissez agir une à deux heures ou la nuit si vous le pouvez. N'en mettez pas trop et si vous avez les cheveux gras, ne couvrez que les pointes.

Fabriquer son shampoing

50 cl d'hydrolat de romarin, 50 gr de savon de Marseille râpé, 10 gr de potasse. Faire bouillir l'eau et incorporer le savon puis la potasse et remuer jusqu'à obtenir une émulsion homogène puis laisser bouillir encore 30 mn pour épaissir le produit. Une fois tiédie, ajouter entre 10 et 15 gouttes d'huile essentielle de romarin pour fortifier les cheveux, de lavande pour les purifier ou de camomille pour donner de la lumière aux cheveux clairs. Verser dans un flacon et utiliser rapidement.

Après avoir rincé les cheveux, faites un dernier rinçage à l'eau froide à laquelle vous ajoutez du vinaigre ou un jus de citron. Cela referme les écailles du cheveu et le fortifie. ■

Photos.com

Publirédactionnel

Un magasin nommé UneBonneSanté

Tout le monde le sait, une bonne santé passe par l'estomac. Denyse André-Charrière, thérapeute et co-responsable du magasin, explique : « *La nutrition joue un rôle essentiel dans le maintien de la santé. C'est la base, notre carburant peut-on dire. S'il est de qualité, l'énergie sera au rendez-vous.* »

C'est pourquoi ce petit magasin, situé à Genève au cœur de la vieille ville, propose une gamme de produits alimentaires de haute qualité. Pour un petit creux, on y trouve des soupes « *crues chaudes* ». Cuites à basse température, elles conservent un maximum de vitamines ainsi que le croquant et la saveur des aliments qui sont mis en valeur par des herbes et des épices.

Les sandwiches chauds en forme de cœur, à base d'un mélange de farines complètes et de graines, sont spécialement conçus pour le magasin et garnis de légumes chauds, de protéines de haute qualité (poissons du lac comme la Fera…) et d'huiles rares (amandes/curcuma/poivre, noix, lin, courge, …)

Les desserts fruités sans produit laitier sont très peu sucrés, l'idée est de proposer des préparations qui conservent toutes les saveurs des aliments.

Parmi les *smoothies* aux laits végétaux proposés : le *smoothie* vert contient du nopal (feuilles du figuier de Barbarie) qui accélère le transit intestinal et absorbe les graisses.

Vous l'aurez compris, chez UneBonneSanté tout est pensé en termes de bien-être pour le palais et l'estomac. Les personnes qui y travaillent apportent chacune leurs compétences. Ils aiment à se définir comme des « *déployés* », c'est-à-dire des gens responsables et créatifs qui déploient leurs ailes afin de vivre une vie enrichissante et épanouie dans un esprit *slow food*.

UneBonneSanté

3, rue de la Boulangerie
1204 Genève

Tél : 022 310 15 86

www.unebonnesante.ch

Publirédactionnel

Les créations artisanes bio de Sarah Aubert

Sarah Aubert, de par son métier de droguiste herboriste, connaît les plantes et leur utilisation, les huiles essentielles et les huiles de beauté. Passionnée par son métier, elle s'est aperçue que les produits cosmétiques trouvés dans le commerce contiennent peu, voire très peu de principes actifs et beaucoup de paraffine ou de ses dérivés. « *La paraffine est un dérivé du pétrole et bien que certains dermatologues la prescrivent sous forme de vaseline pour les personnes ne supportant pas les crèmes ordinaires, elle a un inconvénient important : elle ne pénètre pas dans la peau, ne la nourrit pas mais bouche les pores* », explique Sarah qui a créé sa propre gamme de produits.

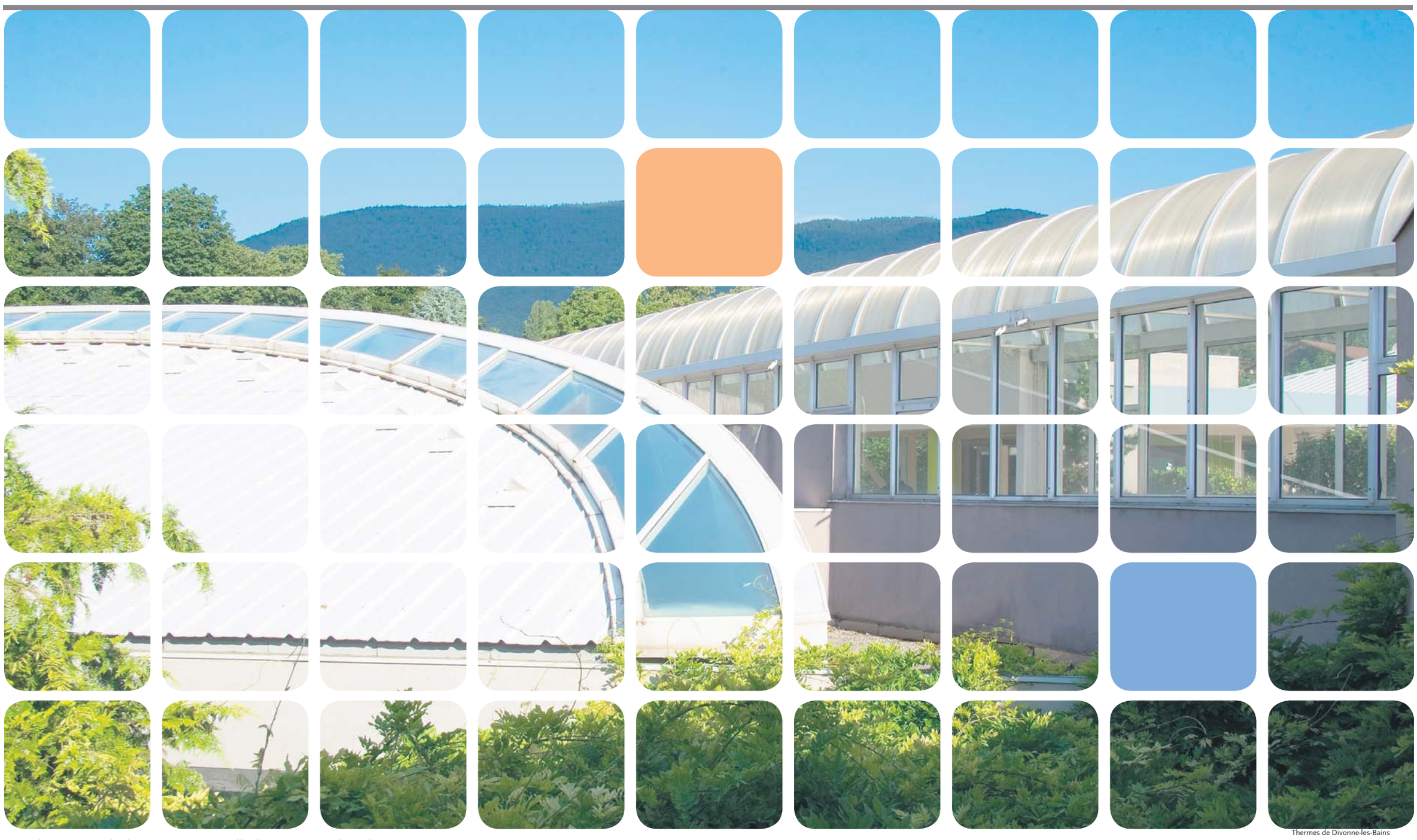
Sa gamme s'étend des cosmétiques totalement naturels pour toute la famille aux petits plaisirs gustatifs. Parmi ses produits aux noms évocateurs, on trouve :

La *Formule magique*, un mélange d'huiles précieuses qui ralentissent le vieillissement de la peau et qui convient à tous les types de peau. Sa pénétration est très rapide et ne fait pas briller.

La *Baguette magique* nous délivrera des imperfections du visage (boutons d'acné, manifestations hormonales). En un jour, ils diminuent visiblement, nous précise la responsable d'Amavita Nutri Bio.

Sarah a aussi créé les *Fleurs de sucre* aromatisées à la rose ou à la fève de tonka, à base de xylitol (du sucre extrait du bouleau avec un faible indice glycémique), des ensorsels faits de sel marin et d'herbes aromatiques comme l'ail des ours ainsi que des cacaos et des sucres bruns bio aromatisés… Ses créations de haute qualité sont efficaces, agréables à utiliser et délicieuses. Ils sont à découvrir à la nouvelle enseigne Amavita NutriBio.

Amavita NutriBio,
Place de la Palud 23,
1003 Lausanne,
Téléphone 058 851 3 012
Tél : 058 878 10 00



Thermes de Divonne-les-Bains

L'architecture du bâtiment rappelle les vagues des thermes.

Se retrouver grâce aux thermes de Divonne-les-Bains

CATHERINE KELLER

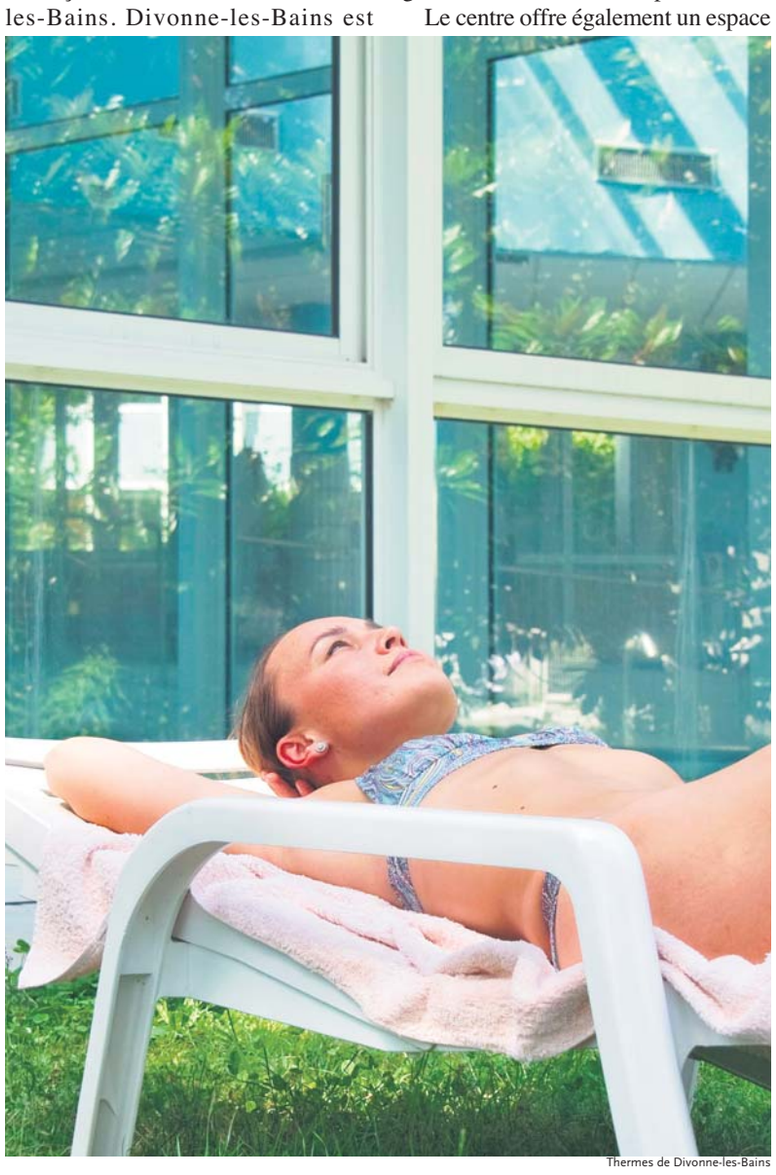
Au creux d'un écrin de verdure, le centre thermal de Divonne-les-Bains ne paie pas de mine. Bien que son architecture soit intéressante, mimant les vagues des thermes, le béton est défraîchi par le temps. Pourtant, il ne faudrait pas se fier à cette apparence désuète.

Le centre, géré par le groupe ValVital, a commencé la rénovation du bâtiment de l'intérieur pour offrir tout ce dont peut rêver un curiste. Les thermes bénéficient du savoir-faire du centre de recherche médicale du docteur Briançon, situé aux thermes d'Aix-les-Bains. Divonne-les-Bains est spécialisée dans les troubles psychosomatiques et tout est mis en œuvre pour que le client retrouve le moral, calme ses angoisses ou son stress, et quitte les thermes, mieux dans son corps et dans son âme.

L'effet d'une cure thermale se prolonge sur six mois au moins. Le centre organise des ateliers thématiques et prodigue des conseils en santé pour apprendre à gérer son stress, savoir dire non, avoir une bonne estime de soi… La personne se sent de mieux en mieux et peut, par la suite, gérer elle-même ses angoisses, son stress par exemple. Ce traitement ne convient toutefois pas aux personnes souffrant de pathologies graves nécessitant une hospitalisation.

Le centre offre également un espace détente Plus, avec piscine, jacuzzi, hammam, sauna, solarium ou tout un chacun peut venir se détendre ou profiter de la salle de sport, de cours d'aquagym ou de fitness. L'équipe, sensibilisée par la spécificité de sa clientèle curiste, est vraiment à l'écoute de chaque personne, dans le respect de ses besoins avec l'envie de satisfaire ses attentes.

Pourquoi ne pas s'offrir une semaine santé anti-stress ? Cette parenthèse permet de décompresser pour revenir plus serein en ayant fait le plein de vitalité. La semaine comprend cinq soins thermaux par jour (pendant six jours), des séances d'aquagym, de relaxation, de yoga, quatre heures de formation sur la gestion du stress, une ballade accompagnée en nature et l'accès illimité à l'espace détente Plus. Pensez à réserver assez tôt un petit appartement ou un hôtel surtout si vous projetez d'y aller en été. Les sportifs, les joueurs, les amoureux de la nature, les amateurs de gastronomie pourront s'en donner à cœur joie.



Thermes de Divonne-les-Bains

En été, la détente s'accompagne d'un bain de soleil au milieu d'un écrin de verdure.

Thermes de Divonne-les-Bains

Les entraîneurs sont à l'écoute de chaque personne avec sourire et gentillesse.

Le cadre

Les murs des couloirs sont de couleur jaune-orangé ou vert pomme. Ce n'est pas un hasard. Des études très sérieuses ont été réalisées sur l'importance de la couleur sur le moral. Pour exemple, on s'est aperçu que le rose fuchsia calme l'agressivité. L'étude a été réalisée avec des prisonniers agressifs. Ce n'est qu'une référence qui démontre l'importance de la couleur sur le psychisme. Le vert rassure et conforte la personne, favorise la confiance et ouvre l'appétit. Le jaune-orangé stimule et motive, favorise l'énergie, l'enthousiasme, la convivialité, la gaieté et permet de mieux se concentrer. La rénovation a également porté sur l'équipement dont la chaudière, la récupération de l'eau et l'isolation, privilégiant le développement durable.

Les salles de soins ont été en partie rénovées et ne ressemblent pas à celles d'hôpitaux sans âme. La lumière bleutée, les matériaux adaptés en font un endroit cocooning. La piscine, avec vue sur le parc, est séparée. D'un côté, elle accueille l'aquagym et de l'autre, bulles et jets à 32 °C en font un coin détente. Le hammam, nouvellement rénové, est très spacieux et magnifiquement décoré de mosaïque. Il peut accueillir une quinzaine de personnes. Le sauna est traditionnel et plus petit.

Les curistes peuvent se reposer dans deux salles. L'une est plutôt sombre car le plafond possède un disque géant qui illumine la pièce des couleurs de l'arc-en-ciel. L'autre, lumineuse avec une vue magnifique sur le parc, dégage les senteurs de l'aromathérapie. L'espace détente Plus dispose aussi d'une grande salle avec chaises longues et vue sur le golf. Celui-ci a été créé voici plus d'un siècle et son créateur, amoureux des arbres, a planté des espèces rares qui ont maintenant une prestance majestueuse. Un vrai régal pour les yeux.

À l'étage, un long couloir aux murs vert pomme et au plafond vitré en voûte, donne accès aux salles de sport où une vaste gamme d'appareils de musculation est à disposition avec un entraîneur à l'écoute de vos limites. « *Nous avons plusieurs abonnés qui ont plus de soixante-dix ans. Ils viennent pour garder la forme. Nous ne sommes pas un centre tourné vers le commercial. De par la particularité de nos curistes, nous avons acquis une bienveillance naturelle vis-à-vis du client* », précise Monsieur Besnier, le responsable du site.

Les soins

L'équipe médicale est composée d'un médecin, d'un psychiatre, d'un infirmer, de cinq hydrothérapeutes et de six kinésithérapeutes. « *Il règne une très bonne ambiance au sein de l'équipe* », explique monsieur Besnier. « *Les clients le ressentent aussi et c'est un bien pour tout le monde* ». En souriant, il ajoute : « *Ce doit être l'eau qui est à l'origine de cela !* »

La gamme de soins d'hydrothérapie est adaptée aux différentes affections psychosomatiques. L'eau, faiblement minéralisée avec une prédominance bicarbonatée calcique et oligo-métallique, est riche en fluor et magnésium. Elle est puisée à 124 mètres de profondeur, à une température de 14 °C puis réchauffée. Elle a un effet calmant et régulateur pour l'organisme.

Les bains d'eau thermale avec des bulles d'air ont un effet massant qui détend le corps et diminue les douleurs. Les bains d'eau avec des jets d'eau multidirectionnels permettent un massage plus puissant qui entraîne une décontraction absolue. Pour un traitement plus spécifique, l'hydrothérapeute utilise le jet d'eau sous l'eau, dans une baignoire ou en douche. Le soin est soit tonifiant, soit sédatif.

En complément, dans l'espace détente, des entraîneurs sont là pour donner des conseils et dispenser des cours d'aquagym, de fitness, de yoga, de sophrologie, de relaxation, du Pilate. Le dimanche, la piscine accueille les parents et leurs bébés nageurs, accompagnés de professionnels qui leur apprennent les bons gestes à adopter afin que l'enfant n'ait pas peur de l'eau et apprenne à flotter.

Comme tout centre de remise en forme, les thermes disposent aussi d'un centre esthétique qui présente une gamme de soins complète : des produits ValVital aux eaux thermales, Esthederm pour la micro-nutrition de la peau et Algotherm pour les bienfaits de la mer. Les soins du visage, du corps et de modelage sont là pour vous détendre. ■

Pour en savoir plus : www.valvital.fr/stations-thermales/divonne-les-bains/accueil-divonne-les-bains.html

COGEDIM 50 ANS D'EXIGENCE

Votre future adresse dans le Val-de-Marne, signée **Cogedim.**

L'exigence de COGEDIM, c'est :

- Une sélection des plus belles adresses,
- Des architectures élégantes et pérennes,
- Des appartements fonctionnels,
- Des prestations de grande qualité,
- Une décoration soignée des halls et parties communes,
- Un investissement durable.

EN TRAVAUX
CACHAN - Ex Libris

LANCEMENT
CACHAN - O Fil de l'O

EN TRAVAUX
CACHAN - Plein Ciel - Horizon

LANCEMENT
IVRY-SUR-SEINE
Les Jardins Inattendus Côté Square

VITRY-SUR-SEINE - Galerie 82

VITRY-SUR-SEINE - Le Temps des Lilas

GRENADINES & CIE - Illustrations non contractuelles destinées à exprimer une intention architecturale d'ensemble et susceptibles d'adaptations.

GROUPE ALTAREA COGEDIM

Disponible sur votre Smartphone

cogedim.com

0811 330 330
Coût d'un appel local depuis un poste fixe

(1) Offre valable pour toute réservation d'un appartement sur les programmes Jardins Inattendus Côté Square, Le Temps des Lilas et Galerie 82 à Ivry-sur-Seine et Vitry-sur-Seine selon stocks disponibles. Offre valable du 30 avril au 30 juin 2013 et non cumulable avec les autres offres Cogedim en cours ou à venir. (2) Frais de notaire offerts : hors frais liés à l'emprunt et hors frais d'hypothèque, de caution ou de privilège de prêteur de deniers ou tous autres frais de garantie liés au financement de l'acquisition. Offre non cumulable avec toute autre offre promotionnelle en cours ou à venir, valable du 30 avril au 30 juin 2013 sur le programme Ex Libris à Cachan sous réserve d'une signature de l'acte authentique dans les 45 jours suivant la notification notaire.

Yao, trois sens pour évoquer la médecine traditionnelle chinoise

Histoire des caractères chinois en matière de médicaments

EPOCH TIMES

La partie supérieure, 艹, est le radical chinois signifiant l'herbe et les plantes apparentées, notamment les plantes médicinales. La partie inférieure, 樂 (prononcer : *yuè* ou *lè*), est un caractère chinois à part entière. Il a deux sens : la musique et le bonheur (les délices).

Ces deux éléments et leurs trois significations donnent un aperçu de la manière dont l'ancienne médecine chinoise était appréhendée.

Le caractère originaire 藥 de la partie inférieure témoigne de l'utilisation de la musique pour guérir les maladies depuis l'antiquité chinoise, avant même la découverte de la médecine à base de plantes.

藥

Le sinogramme pour la médecine comprend les trois significations : la musique, le bonheur et les herbes.

Bataille de l'empereur Jaune avec Chi You

Selon la mythologie chinoise, Huang Di, le légendaire empereur Jaune vénéré comme l'ancêtre du peuple chinois, a dû relever le défi d'un combat contre Chi You, le terrible chef d'une ancienne tribu.

Béni par la divine fée Xuan Nü pour promouvoir la vertu et condamner la tyrannie, l'empereur Jaune a eu une révélation lors d'un rêve. Seul le bruit assourdissant d'un tambour fait de la peau du Kui, un monstrueux bœuf sauvage qui résidait sur les rives de la mer occidentale, pourrait ôter le métal de la tête de Chi You et de sa tribu.

Au réveil, l'empereur ordonna immédiatement la capture du Kui. Sa peau fut ensuite utilisée pour produire 80 tambours.

Lorsque les soldats de l'empereur ont fait retentir les tambours sur le champ de bataille, la terre s'est mise à trembler dans toutes les directions et Chi You et ses soldats furent abattus, le métal se fissurant sur leur tête en provoquant d'atroces douleurs.

Cependant, plusieurs des soldats de l'empereur furent assourdis par le bruit et tombèrent aussi, inconscients. L'empereur appela à l'aide son maître de musique, qui se hâta d'improviser un remède.

L'instrument du sauvetage

Le maître de musique délia les cordes des arcs de l'armée de l'empereur et les attacha sur un morceau de bois creux. Il prit ensuite un petit morceau de métal et affleura méticuleusement les cordes, produisant une musique magnifique. Peu à peu, les soldats blessés reprirent conscience.

Inspiré par cet instrument, Cang Jie, le fonctionnaire en charge de la création des sinogrammes, construisit le caractère 樂 pour la musique.

La moitié supérieure représente 白 *(bai)* au centre, avec une « chaîne » de chaque côté. 白 désigne la couleur blanche, qui, dans ce contexte, fait référence au plectre, petit outil plat utilisé pour pincer les instruments à cordes. La moitié inférieure est le 木 (*mù*), ce qui signifie bois.

Ainsi, on peut voir que le sinogramme 樂 offre une représentation habile et parfaite d'un instrument de sauvetage. Du fait que la musique a d'abord servi à guérir les blessés, le caractère de la musique a ensuite été intégré dans le sinogramme 藥 représentant les médicaments

De l'amertume à la joie

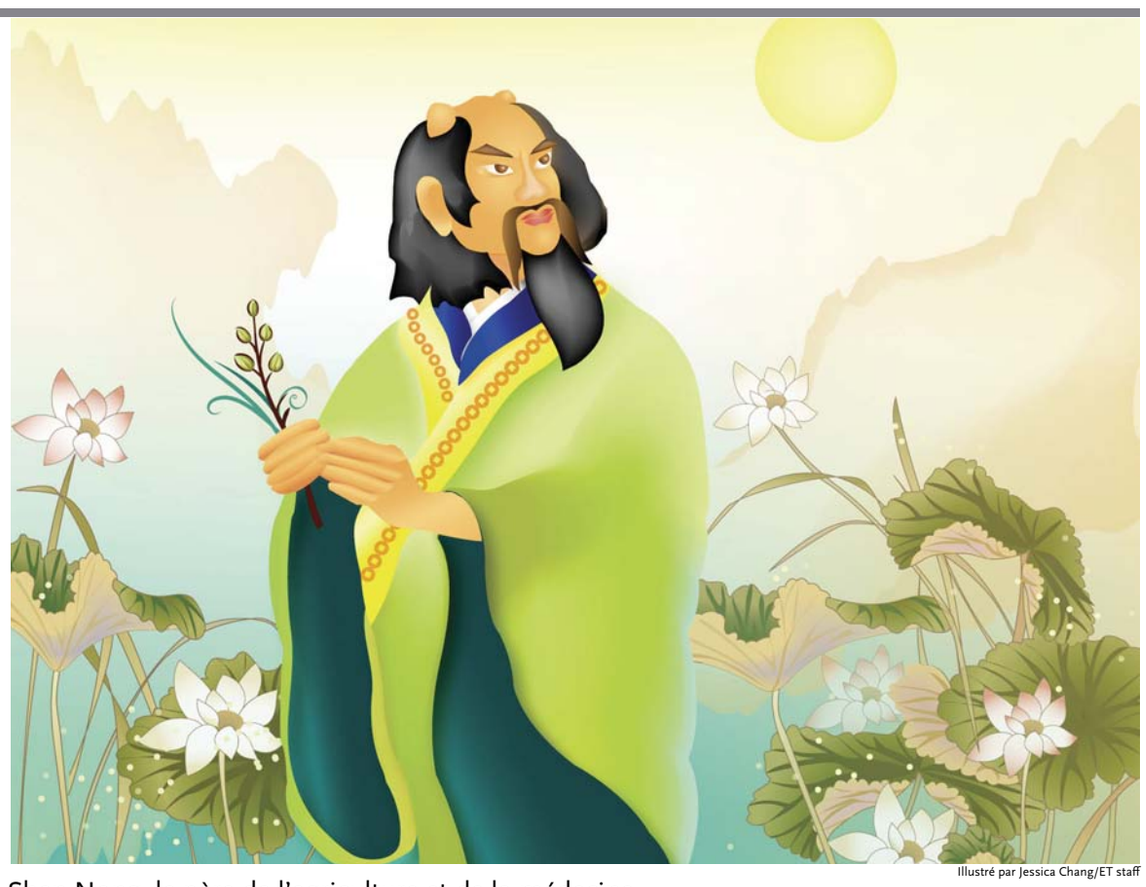
Le caractère chinois pour la musique a une autre signification : la joie, le bonheur. Bien que la relation soit évidente, la bonne musique peut procurer du plaisir, la notion de plaisir a ici un rôle particulier pour la médecine chinoise.

Être malade, c'est être dans l'amertume, un patient n'est capable de retrouver la santé et le bonheur qu'après avoir souffert. Ce paradoxe a sa racine dans *La Doctrine du milieu*, le classique confucéen qui enseigne que pour gagner une position invincible, il faut décider puis tenir le juste milieu entre les deux extrêmes.

De là, on peut retrouver l'espoir dans l'adversité et faire preuve de sagesse au milieu de la prospérité. À partir de ce principe, on peut voir pourquoi le bonheur, 樂, est un des éléments du sinogramme de médicament 藥.

Le radical 艹 en haut de 藥, se réfère à l'herbe et aux plantes apparentées, notamment les plantes médicinales.

Selon la mythologie, Shen Nong, considéré comme le père de l'agriculture en Chine, aurait échantillonné des centaines d'herbes pour tester leurs valeurs médicinales. Il est également celui qui aurait établi une base complète pour la médecine traditionnelle chinoise, plus tard compilée dans le premier ouvrage de la Chine sur la pharmacologie, appelé *Le Classique de la phytothérapie de Shen Nong*. C'est pourquoi on trouve le radical 艹 dans le caractère chinois pour la médecine. ■



Illustré par Jessica Chang/ET staff

Shen Nong, le père de l'agriculture et de la médecine.

Shen Nong, père de l'agriculture et de la médecine

DAVID WU

Après que Fu Xi a institué le mariage dans la société, la population de la Chine ancienne commença peu à peu à croître. Les gens rencontrèrent alors de nouveaux problèmes. Ils ne savaient pas comment s'alimenter. Ils ne savaient pas non plus se soigner. Beaucoup seraient morts de la peste en ces temps-là.

Selon la légende, Shen Nong était né avec un ventre clair comme le cristal et tous ses organes étaient clairs et visibles. À trois jours, il savait parler. À cinq jours, il était capable de marcher et à sept jours, toutes ses dents étaient sorties.

Pour résoudre les problèmes de nourriture et de guérison, Shen Nong est parti dans les montagnes cueillir des plantes et des herbes comestibles. Selon les plantes qu'il cueillait, il tombait malade. D'après la légende, il est tombé malade soixante-dix fois en un seule journée. Il a pu vaincre le poison des plantes grâce à son ventre de cristal, les regardant travailler dans son corps. Il savait lesquelles il pouvait manger et connaissait leur pouvoir de guérison.

Au total, Shen Nong trouva 365 herbes guérisseuses. Il établit une base approfondie pour la médecine chinoise, en répertoriant toutes les herbes. Les milliers d'années d'évolution de cette médecine proviennent des découvertes de Shen Nong. Il fut célébré comme le père de la médecine chinoise.

Shen Nong confectionna aussi un banjo pour embellir la vie des gens grâce à la musique. Il a inventé la charrue pour développer l'agriculture. Il a enseigné à faire de la poterie, à faire cuire la nourriture et de la soie à partir de vers à soie. Ainsi, c'est Shen Nong qui a fait entrer le peuple chinois dans une société tribale agricole.

De plus, il a organisé des marchés où on pouvait échanger des biens. Cela améliora substantiellement la vie des gens, qui avaient alors toute une variété de produits à disposition. Depuis, des générations de fermiers et de médecins ont vénéré Shen Nong comme une déité. ■

EpochTimes

Paroles de conflits : 10 000 km à vélo

MICHAL BLEIBTREU NEEMAN

« *Pas loin de chez nous, des esprits vivent avec le conflit. Et les douleurs ont pris bien des visages, des visages qui témoignent que la guerre ne s'arrête pas pour autant lorsqu'elle disparaît des colonnes de l'actualité.* »

Entre Srebrenica et Hiroshima, huit conflits, parfois brouillés par le temps, parfois pas assez connus, nous sont rapportés par le journaliste Raphaël Beaugrand.

Raphaël Beaugrand part à vélo à la rencontre de ces témoins. Il traverse l'Europe puis l'Asie. Il prend des risques pour écouter et nous faire partager les souvenirs et la générosité de ceux qui attendent toujours que justice soit faite, et que la paix et la stabilité règnent.

Raphaël Beaugrand décide de devenir journaliste après des études d'histoire, de droit et de langue. Le mandarin, il l'apprend sur place à Pékin et se promet d'y retourner un jour, à vélo... Dès son retour à Paris, il fait un stage de journalisme et des reportages pour le magazine *Le Point*. Les dépêches pour le journal ne lui suffisent plus. Intrigué par les gens qui ont survécu aux conflits, il décide d'allier sa passion pour le voyage à son métier.

Le 3 mars 2010, il reprend enfin la route : 10 000 km en 10 mois « *là où le conflit et la guerre ont eu lieu, il y a quelques jours, quelques mois ou quelques années.* »

Après avoir écouté les témoins, son voyage devient une mission. Faire passer leurs paroles devient une forme de reconnaissance envers leur générosité.

Pourquoi à vélo ? Tout d'abord par passion, mais il remarque aussi que les gens ouvrent plus facilement leur cœur en le voyant arriver à vélo. Ainsi, cet étrange pèlerin est accueilli chaleureusement par les réfugiés, les victimes et les pauvres de Bosnie, de Moldavie, d'Ukraine, de Géorgie, d'Azerbaïdjan, de Chine, de Corée du Sud et du Japon. Ils ouvrent à la fois leur cœur et leur maison à celui qui a tracé des milliers de kilomètres pour venir à leur rencontre.

Ce film hybride, entre récit de voyage et documentaire, nous présente tantôt les péripéties d'un cycliste – une panne, un mal de mer ou tout simplement un trop plein de solitude, tantôt les ruines des guerres, des terres perdues, des cimetières remplis brusquement, mais aussi des visages pleins d'espoir.

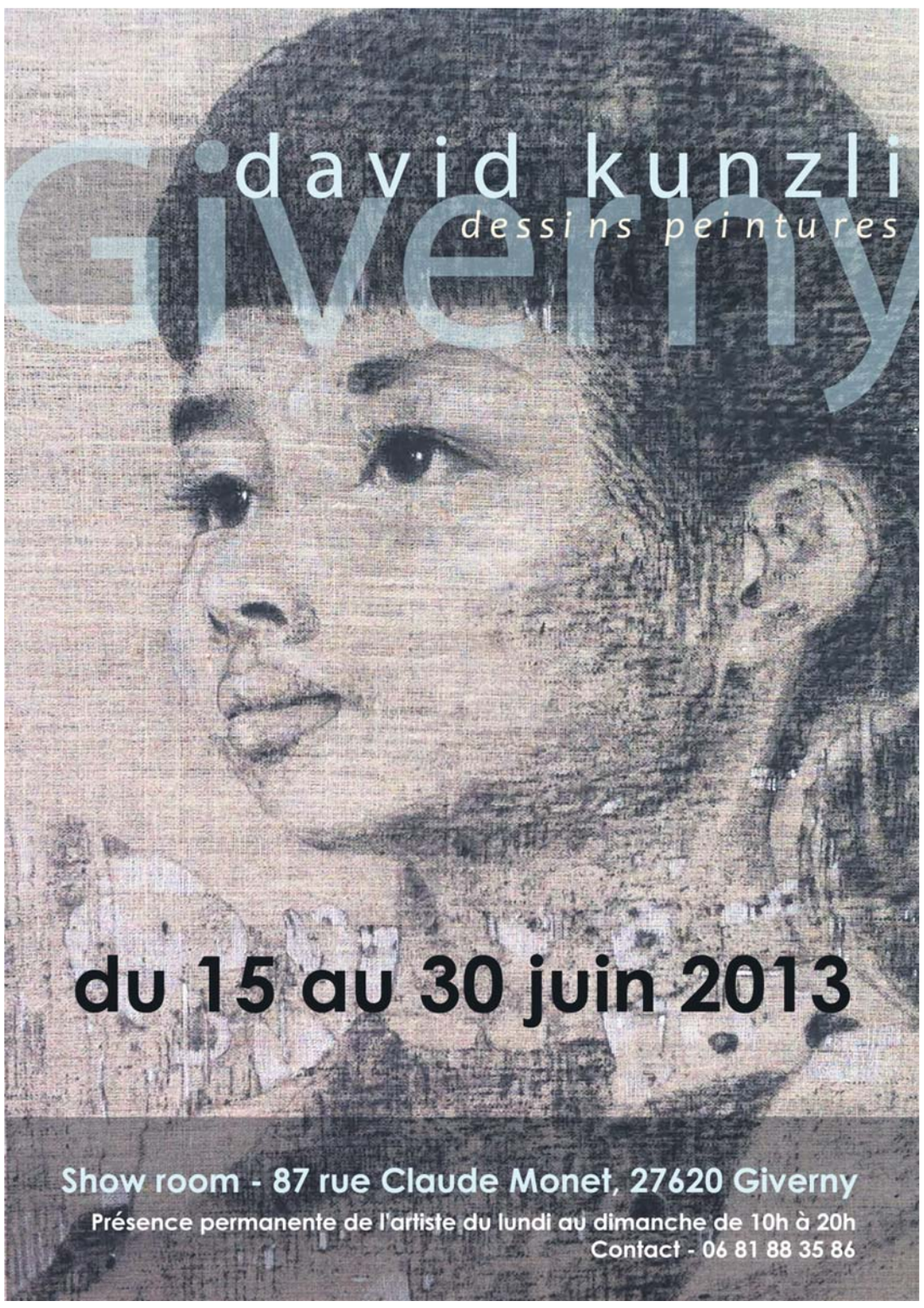
Certains de ces conflits sont plus connus, comme la bombe à Hiroshima, ou le massacre en Bosnie. D'autres un peu moins, comme la revendication de la Transnistrie soutenue par les troupes russes en Moldavie, ou les émeutes entre les Ouighours persécutés par le régime chinois et les Han. D'ailleurs, à son passage dans ces deux pays, Raphaël Beaugrand a dû prendre des précautions pour ne pas se faire arrêter.

Plus que les horreurs de la guerre, ce film inspire l'espoir et la générosité. En février 2013, Chapeau melon distribution, la sarl Cinéma Chaplin, décide de distribuer le film au cinéma. Le projet Paroles de conflits a, en partie, été financé par un système de plateforme participative, le *crowdfunding* (collecte de dons): plus d'une centaine d'internautes ont pu investir pour soutenir financièrement la réalisation du documentaire. Une somme de 185 000 euros a pu être réunie.

Le film est sorti en mars 2013 et aujourd'hui, il est diffusé au cinéma et sur la chaîne Toute l'Histoire.

Paroles de conflits a été conçu pour être un web documentaire, et pour cette raison, le regarder en tant que tel sur le site est une expérience différente mais non moins passionnante. Là, le lecteur-spectateur peut profiter des trois médias utilisés : la vidéo, la photo et le texte. Il pourra choisir les épisodes à son rythme, se retrouver plus facilement sur la carte géopolitique, se renseigner plus profondément sur les conflits et connaître mieux les paysages. Il pourra ainsi profiter des témoignages et des anecdotes qui n'apparaissent pas toujours dans le film.

Merci Raphaël pour ce beau et grand web documentaire à partager sans modération. ■

Srebrenica, Paroles de conflits Raphael Beaugrand.

À Pékin, Paroles de conflits Raphael Beaugrand.