EPOCH TIMES
THE NEW TIMES
17 - 23 FÉVRIER 2014 · ÉDITION FRANÇAISE N° 263 · WWW.EPOCHTIMES.FR

Fleur Pellerin libère la finance participative

MIGUEL MEDINA/AFP/GETTY IMAGES

Fleur Pellerin, la ministre de l'Innovation, des PME et de l'Économie numérique, ambitionne pour la France d'être *« un des pionniers du* crowdfunding ».

Par Charles Callewaert

Dès son retour de la Silicon Valley, où elle a accompagné le président François Hollande lors de sa visite des *start-up* françaises installées en Californie, Fleur Pellerin, la ministre de l'Innovation, des PME et de l'Économie numérique, a détaillé ce vendredi 14 février son projet de réforme de la finance participative en déclarant qu'elle ambitionne pour la France d'être *« un des pionniers du* crowdfunding. *Notre texte va permettre d'assurer le développement de ce secteur en levant les contraintes qui brident l'innovation mais en restant vigilant sur la protection des consommateurs ».*

Suite page 3

Quel avenir pour la formation professionnelle ?

Par David Vives

Concernant l'insertion professionnelle des jeunes, le gouvernement a ouvert grand les vannes avec les emplois d'avenir et les emplois nouvelle génération. Pourtant, un chantier de taille s'ouvre à lui, avec la discussion des suites à donner aux mesures décidées dans l'accord national interprofessionnel (ANI), créé en décembre dernier. Parmi elles, le compte personnel de formation (CPF), dont la discussion est au centre de tous les débats. L'avenir de l'emploi des jeunes et celui de l'enseignement professionnel pourront-ils faire bon ménage ?

Suite page 2

ESTHER LEE/FLICKR

Me Elías Esteve (g.), Alan Cantos, président du Comité de soutien au Tibet, les moines bouddhistes Thubten Wangchen, Palden Gyatso et Takna Jigme Sangpo.

Espagne : la justice internationale en question

Par Anastasia Gubin

Dans une interview accordée à *Epoch Times*, l'avocat en charge du dossier contre les dirigeants chinois impliqués dans le génocide tibétain a vivement critiqué le vote par le Parti populaire au Congrès espagnol de la modification de l'article 23.4 sur le principe de juridiction universelle dans la loi organique du système judiciaire.

Page 4

Catherine Samba-Panza peut-elle instaurer la paix en RCA ?

Par Kremena Krumova

Le mercredi 5 février, la présidente par intérim de la République centrafricaine (RCA) a déclaré aux centaines de soldats debout en formation, qu'elle était fière d'eux. Malgré son appel à mettre de l'ordre dans le pays, dès son départ, les soldats ont rompu les rangs pour lyncher un homme sans aucune pitié, avant de traîner son cadavre dans les rues.

Ce terrible meurtre montre le degré de haine et de sauvagerie dans lequel ce pays pauvre a sombré, ainsi que les difficultés de la communauté internationale à le stabiliser, malgré les milliers de soldats de la paix déployés sur place.

L'objectif du rassemblement du 5 février était de mettre en évidence la reconstruction de l'armée nationale, en lambeaux depuis le coup d'État qui a renversé l'ex-président François Bozizé en mars 2013. La chef d'État de transition, Catherine Samba-Panza, a pris le pouvoir le mois dernier, après le départ du chef des rebelles au pouvoir, Michel Djotodia, sous une pression internationale toujours plus grande.

Catherine Samba-Panza a redonné au pays l'espoir d'un rétablissement de la paix et d'une réconciliation nationale. Elle dirigera le pays une année et le mènera aux élections nationales.

Suite page 5

Sotchi : vision commune à l'Est

Par Matthew Robertson

Ces derniers jours, le dirigeant du Parti communiste chinois Xi Jinping se trouvait en Russie où il a assisté à la cérémonie d'ouverture des Jeux olympiques d'hiver de Sotchi, renforçant ainsi des liens avec les responsables russes. Il a également pris soin d'exprimer la solidarité politique de son pays avec le régime de Vladimir Poutine.

« La raison pour laquelle je suis venu à la cérémonie d'ouverture des Jeux olympiques d'hiver de Sotchi consiste à exprimer notre soutien envers l'orientation politique de votre pays », a déclaré Xi Jinping au début d'une rare interview en tête à tête pour une chaîne de télévision russe.

Page 6

AFP PHOTO/ALEXEI NIKOLSKY

Le dirigeant du Parti communiste chinois Xi Jinping (d.) vient féliciter Vladimir Poutine.

EPOCH TIMES
Votre hebdo

Beaugrenelle, lumière et transparence

P. 8 - IMMOBILIER

Pouchkine en scène

P. 7 - THÉÂTRE

Le spa de l'antiquité à nos jours

P. 12 - BIEN-ÊTRE

CHINE

157 655 803

citoyens ont démissionné du Parti communiste chinois et de ses organismes affiliés.

P. 6 - INTERNATIONAL

CONTACTEZ-NOUS

Courrier des lecteurs
courrierdeslecteurs@epochtimes.fr
Téléphone 01 45 86 41 95

35 PAYS, 21 LANGUES, UN JOURNAL EN PLEINE EXPANSION · SUIVEZ L'ACTUALITÉ SUR WWW.EPOCHTIMES.FR
Allemand · Anglais · Bulgare · Chinois · Coréen · Espagnol · Français · Hébreu · Indonésien · Italien · Japonais · Perse · Portugais · Roumain · Russe · Slovaque · Suédois · Tchèque · Turc · Ukrainien · Vietnamien

Quel avenir pour la formation professionnelle en France ?

Suite de la première page

« *L'inversion est déjà une réalité pour les jeunes* », déclare Michel Sapin, expliquant que les mesures gouvernementales en faveur de l'emploi des jeunes ont bien atteint leur but dans le ralentissement enregistré. Pourtant, au vu des chiffres du taux de chômage des moins de 25 ans – sensiblement le même en un an –, le bilan du ministre du Travail mériterait sûrement d'être contrasté.

D'après Arnaud Chéron, directeur de recherche à l'EDHEC Business School, « *si la justification sociale de ces contrats aidés est indéniable, à nouveau, la stabilisation observée du chômage ne doit pas constituer un leurre : le marché du travail des jeunes reste en berne* ». Un constat partagé par le Conseil d'analyse économique (CAE) : « *La France a un problème spécifique avec l'emploi des jeunes. À seulement 30 %, le taux d'emploi des 15-24 ans est 2 fois plus faible qu'au Danemark, 1,5 fois plus faible qu'au Royaume-Uni, aux États-Unis ou en Allemagne* ».

Débute alors le débat sur l'avenir des filières professionnelles dans notre pays. Car celles-ci n'ont pas encore soulevé en France le même enthousiasme que chez les voisins européens. Jean-Marc Ayrault annonçait en 2012 l'idée de former « *500 000 apprentis d'ici à 2017* ». Un chiffre bien maigre comparé aux 1,5 million que l'on compte en Allemagne, et aux 40 % des emplois occupés par les jeunes en Autriche. D'autres observateurs posent également la question de la place laissée à l'apprentissage et à la reconnaissance des filières professionnelles qui n'ont peut-être pas encore révélé tout leur potentiel dans notre pays...

AFP PHOTO/THIERRY ZOCCOLAN

Une stagiaire en restauration d'ébénisterie, au château d'Aulteribe à Sermentizon.

Le débat sur le compte personnel de formation

Le mercredi 12 février, le Sénat a rejeté le projet de loi voté à l'Assemblée nationale concernant la formation professionnelle. Ce texte était destiné à entériner des mesures majeures, définies dans l'accord national interprofessionnel (ANI) créé en décembre dernier. Celles-ci comportent notamment le compte personnel de formation (CPF). Malgré les grandes promesses du CPF, les sénateurs UMP et le Front de Gauche ont voté contre, l'UDI s'est abstenu. Parmi les motifs invoqués par ces groupes : le gouvernement aurait choisi une procédure accélérée pour faire avaliser le texte sans vouloir prendre le temps de discuter de certaines questions, dont le financement du CPF et le principe de décentralisation (le CPF serait confié aux régions).

Pourtant, sur le fond, le consensus n'est pas loin. L'UMP encourage également, dans son programme des États généraux du travail, l'offre de formation ; celle-ci « *doit être simplifiée, mieux orientée vers ceux qui en ont le plus besoin, avec un compte individuel crédité de manière inversement proportionnel à la formation initiale* ». L'UDI, pour sa part, souligne le besoin de soutenir les formations par alternance et les contrats d'apprentissage, dont on observe le recul depuis quelques années.

Le CPF symbolise donc, pour l'instant, le meilleur compromis sur ce que devrait être la sécurisation et l'accompagnement du parcours professionnel. Le texte est dense, il comporte un volet sur la démocratie sociale, impliquant syndicats et comités d'entreprises, et suggère de renforcer les inspections du travail et les dispositifs de sanctions. Le CPF prévoit également une batterie de mesures destinées à accompagner le salarié, telle que la création d'un « *Conseil en évolution professionnelle* », qui sera dispensé gratuitement par les institutions, des entretiens professionnels obligatoires avec l'employeur, un meilleur financement de la formation par les entreprises, des ajustements pour les contrats nouvelle génération... De profonds changements pour les PME et les salariés. D'après Philippe Bernier, expert en droit et ingénierie de la formation, « *si le rythme se poursuit comme il a été engagé, les entreprises et autres acteurs de la formation devraient pouvoir engager cette réforme en 2015* ». À condition que tout le monde s'entende.

> À seulement 30 %, le taux d'emploi des 15-24 ans est deux fois plus faible qu'au Danemark, 1,5 fois plus faible qu'au Royaume-Uni, aux États-Unis ou en Allemagne.

Faire de l'enseignement professionnel une voie « d'excellence » ?

D'après Bernard Capron, président d'AGEFA PME, les arrangements prévus par le gouvernement ne mettent pas fin à l'épineuse question de la formation professionnelle. En confiant la gestion du financement de l'enseignement professionnel aux mêmes organismes qui gèrent la formation professionnelle, l'État se désengage d'un processus majeur : celui de faire reconnaître l'enseignement professionnel comme une « *voie royale* », un « *tremplin* ». Bernard Capron suggère également la fin du cloisonnement français, à savoir la croyance en le fait qu'il existe une voie « *royale* », l'enseignement général, et une « *voie de garage, toutes les autres et particulièrement l'enseignement professionnel* ».

L'un des avantages qu'offre l'alternance, indique Bernard Capron, est « *de pouvoir financer leurs études tout en poursuivant leur cursus car leur présence dans l'entreprise est rémunérée* ». Une étude du Centre d'Études et de Recherches sur les Qualifications (CEREQ) conclut également que « *les sortants de l'apprentissage bénéficient en général de meilleures conditions d'insertion* ». Cependant, les différents parcours des élèves rendent difficile la généralisation de l'accès à l'apprentissage ; l'étude pose également la question du niveau de qualification ciblé par ces contrats, leur coût (pris en charge en partie par les fonds publics), et l'équité de leur accès.

D'après le président d'AGEFA PME, la voie d'une politique ambitieuse de l'enseignement professionnel est toute tracée. Il faudrait « *des formations plus généralistes (c'est-à-dire qui ne cantonnent pas l'élève à l'apprentissage d'un geste technique en particulier) et plus professionnalisantes, des enseignants mieux formés aux réalités de l'entreprise ; une promotion de l'esprit d'entreprendre dans les établissements scolaires* ». L'enjeu de la voie professionnelle, en France, pourrait donc se définir comme une question de moyens que l'on attribue à la filière. La création de passerelles entre enseignement général et enseignement professionnel pourrait également encourager l'insertion professionnelle des jeunes. Les débats ne font que commencer...

France–États-Unis : un pas vers le traité de

AFP PHOTO/JEWEL SAMAD

Le président américain Barack Obama et le président français François Hollande au cours de la cérémonie d'accueil sur la pelouse sud de la Maison Blanche le 11 février dernier.

Par Ivo Paulovic

La semaine dernière, le président François Hollande était en visite d'État aux États-Unis. Cette visite très solennelle et placée au plus haut niveau protocolaire a donné lieu à de nombreux hommages à l'alliance existant entre les deux pays. Retraçant l'histoire de la coopération entre la France et les États-Unis, la visite a permis de réaffirmer certains engagements économiques. Le rapprochement des deux pays au sein d'un accord de libre-échange transatlantique n'a jamais été autant d'actualité.

La visite a débuté au mémorial de Thomas Jefferson, ancien président des États-Unis d'Amérique, fervent francophile et ambassadeur à Paris à la fin du XVIIIe siècle. Les présidents américain et français s'y sont rendus à bord de l'avion Air Force One, un privilège plutôt rare pour un président étranger. Cet hommage a rappelé la liaison historique entre les deux pays. La France a soutenu la jeune démocratie dans son effort d'indépendance entre 1775 et

ÉDITORIAL

Le papillon français, de Kigali à Bangui

Par Aurélien Girard

En désarmant les Seleka (« *coalition* »), milices musulmanes qui avaient porté au pouvoir Michel Djotodia, l'armée française devait pouvoir éteindre la guerre civile couvant en République Centrafricaine. Trois mois après, les 1 600 hommes déployés sur place sont épuisés et dépassés par les événements : les populations musulmanes, seules épargnées en 2013 quand les Seleka pillaient des villages et commettaient des massacres, sont aujourd'hui les seules ciblées par des milices *anti-balaka* hors de contrôle.

Car ce ne sont plus maintenant les miliciens de la Seleka qui sont attaqués, mais bien des civils, dans des villages non protégés par l'armée française et les forces de l'Union Africaine, et sur les routes du Nord-Ouest du pays. À la veille du jour où beaucoup en France s'offraient fleurs et boîtes de chocolat, l'UNICEF identifiait en Centrafrique au moins 133 enfants musulmans décapités ; des enfants perdus par leurs parents dans la panique de la fuite, mais retrouvés par les « anti-balaka » et leurs grigris de protection contre les coups de machette (« *balaka* »). C'était le 13 février, et la veille déjà, Amnesty International décrivait une situation de nettoyage ethnique visant à vider la République Centrafricaine de ses presque 400 000 musulmans.

Quelle responsabilité porte la France dans cette situation ? Elle a été trop lente à comprendre, accuse Amnesty International qui lui reproche d'avoir laissé les mains libres aux milices anti-balaka alors qu'elle désarmait activement les Seleka. Un papillon caché dans le paquetage d'un soldat français aurait donc eu le battement d'ailes malencontreux. Aujourd'hui, sous le couvert d'une lutte contre les Seleka, les pires criminels du pays volent et tuent tout ce qui est musulman et riche. Plus rien de politique et plus même de prétexte religieux. « *Un pays où des adultes peuvent, en toute impunité, cibler cruellement des enfants innocents, n'a pas d'avenir* », s'indigne Manuel Fontaine, directeur régional de l'UNICEF pour l'Afrique de l'Ouest et centrale. Un papillon l'a sûrement entendu, qui a plus d'un coup d'aile dans son sac. Car les 10 % de musulmans de la population centrafricaine représentent aussi la quasi-totalité des éleveurs et commerçants du pays ; leur départ ou leur mort signifie à terme l'affamement de ceux qui les ont chassés. Dans l'intervention en Centrafrique, pourtant reconnue par la communauté internationale comme légitime, la France pourrait se retrouver dans une situation de responsabilité indirecte comparable à celle de l'Opération Turquoise au Rwanda en 1994, et les 400 hommes supplémentaires annoncés par le ministre de la Défense ne pas être plus qu'un léger pansement.

Fleur Pellerin libère la finance participative

Suite de la première page

Le *crowdfunding*, un outil de financement alternatif très prometteur

Les entrepreneurs qui ont un projet d'entreprise ont généralement beaucoup de difficultés à trouver le financement nécessaire au démarrage de leur activité. Cette période pendant laquelle il faut investir pour développer son projet, trouver les premiers clients et vivre en parallèle est, en effet, cruciale. Souvent, la famille n'a pas les moyens d'aider financièrement le jeune entrepreneur et les banques sont généralement très frileuses pour financer de nouveaux projets. Faute d'un réseau suffisant d'amis qui ont confiance en son projet et acceptent de l'aider, le créateur en herbe se trouve alors contraint de mettre son idée au placard et risque d'être découragé plus tard en voyant un autre la concrétiser à sa place.

Or, grâce à sa capacité infinie de mise en relation, internet permet de lever beaucoup plus facilement des fonds auprès de particuliers séduits par un projet ou voulant jouer au mécène. D'où la naissance, il y a quelques années, des plateformes de finance participative. Le poids du *crowdfunding* est évalué à 1,6 milliard de dollars aux États-Unis et à 945 millions d'euros en Europe. Avec 73 millions d'euros collectés en 2013, selon l'association Financement Participatif France, ce mode de financement reste encore très embryonnaire dans l'économie, mais c'est trois fois plus qu'en 2012 et l'on observe la même évolution à l'étranger.

Possibilité de lever jusqu'à un million d'euros via internet pour les PME

On distingue plusieurs types de plateformes selon les modes de financement. Le prêt entre particuliers, qui se fait avec l'accord d'une banque partenaire sur des portails comme *Prêt d'Union* ou *Spear,* est la forme la plus répandue. Vient ensuite le don, notamment avec des plateformes comme *Kickstarter* ou *Ulule.* La troisième forme est le financement participatif en capital, avec *Smartangels* ou *Anaxago*, qui permet de devenir actionnaire d'une *start-up*. Viennent enfin des portails comme *My Major Company* ou *MyFashionLine*, où les investisseurs dans un projet sont également coproducteurs, avec un intéressement financier sur les recettes futures.

> Le *crowdfunding* est un mode de financement de projets de création d'entreprise par le public via Internet.

Ce nouveau projet d'ordonnance introduit deux avancées majeures en matière de prêts et de financement en fonds propres. En ce qui concerne les emprunts, les particuliers « *investisseurs pourront prêter au maximum 1 000 euros par projet, et chaque projet pourra récolter au maximum 1 million d'euros* ». Cette avancée brise le monopole que les banques avaient jusqu'à présent sur les prêts rémunérés et, selon la ministre, incite les particuliers « *à ne pas mettre tous leurs œufs dans le même panier* ». Pour un financement en fonds propres (*crowd equity* en anglais), une entreprise pourra émettre des titres sans prospectus jusqu'à un maximum d'1 million d'euros, à condition qu'ils soient proposés sur un site géré par un « *conseil en investissement participatif* » (CIP). Cette disposition réduit fortement la durée de levée de fonds, qui peut aller jusqu'à neuf mois lorsqu'une *start-up* se tourne vers des *business angels* (une personne physique qui investit dans une entreprise innovante et l'accompagne avec ses compétences) pour trouver de l'argent. Par ailleurs, concernant les sites de *crowdfunding*, un label sera créé « *pour certifier que les plateformes respectent bien la réglementation* », c'est-à-dire soient transparentes sur les frais et informent sur les taux de défaillance des projets et les risques associés aux créations d'entreprise.

Le texte initial sur la finance participative, présenté en septembre dernier par Fleur Pellerin, était trop peu ambitieux et avait été mal accueilli par les entreprises. Ce n'est plus le cas, si l'on en juge par la réaction très positive de Joachim Dupont, le président d'Anaxago, une des principales plateformes de *crowdfunding* françaises.

BERTRAND GUAY/AFP/GETTY IMAGES

Fleur Pellerin a détaillé le 14 février son projet de réforme de la finance participative qui vise à lever « *les contraintes qui brident l'innovation* » en restant attentif sur « *la protection des consommateurs* ».

libre-échange transatlantique

1783. L'Amérique, à son tour, a soutenu la France lors des deux guerres mondiales.

« Ce qui nous unit est plus fort que ce qui nous divise »

Tel a été le mot d'ordre durant la conférence de presse au cours de laquelle le président américain a remercié la France et le président Hollande pour leur fermeté dans la gestion des conflits internationaux, notamment en Centrafrique et en Syrie. Ils ont également souligné l'engagement des deux pays dans la défense des droits de l'homme dans le monde.

Les deux présidents ont réaffirmé leur volonté de conclure le traité de libre-échange transatlantique dans les meilleurs délais, un traité essentiel pour faire front à l'alliance entre la Russie et la Chine mais terriblement difficile en terme d'impact culturel pour la vieille Europe. Ils ont quand même abordé quelques sujets sensibles, tels que la protection des données personnelles, tout en laissant certains autres, plus épineux, sur la touche.

La question du traité de libre-échange transat lantique

Les États-Unis sont réputés pour leur politique libérale en matière de bioéthique et de réglementation sur les nouvelles technologies dont les OGM, ce qui risque de poser un problème au moment de la synchronisation législative. Le danger est lié à la destruction des derniers remparts législatifs face à la puissance des lobbies des multinationales américaines qui ne respectent absolument pas les mêmes règles environnementales que l'Europe. Si un accord était conclu sans mécanisme de contrôle, on pourrait s'attendre à une vague importante de mécontentement sur le vieux continent.

Cependant, selon l'institut londonien, Center for Economic Policy Research, un tel accord serait hautement bénéfique aux économies européenne et américaine et ferait même augmenter le PIB mondial de 100 milliards d'euros.

Hollande et la réconciliation avec les entreprises

François Hollande s'est rendu ensuite à la Chambre des Commerces pour rencontrer les chefs des grandes entreprises américaines. Les États-Unis demeurent le premier investisseur sur le marché français. Dans cet esprit, la dernière partie du voyage s'est déroulée à San Francisco où le président a rencontré des chefs d'entreprises de la Silicon Valley. Lors du dîner à la US French Hub, François Hollande a exprimé son désir de rapprochement avec les entrepreneurs à la pointe de l'innovation.

> La signature de l'accord de libre-échange transatlantique pourrait augmenter le PIB mondial de 100 milliards d'euros.

Espagne : la justice internationale en question

Par Anastasia Gubin

« Nous écrivons nos lois sous la dictée du Parti communiste chinois. C'est inacceptable ! », s'est indigné José Elías Esteve Molto, professeur en droit international de l'université de Valence, qui a soutenu ce procès pendant ces sept dernières années, avec des professionnels du droit comme Manuel Ollé et Maité Parejo, sous la coordination d'Alán Cantos, président du Comité de soutien pour le Tibet.

« Si cette loi est finalement approuvée, elle va refermer tous les dossiers actuellement ouverts en Espagne qui sont basés sur la juridiction universelle », a expliqué l'avocat. Ces dossiers incluent le génocide tibétain, la torture et les prélèvements forcés d'organes sur les pratiquants de Falun Gong en Chine et quelques autres comme les génocides au Guatemala, dans le Sahara et au Rwanda, les tueries du Chili et du Salvador sous la dictature.

Pour Maître Esteve, le vote du Parti populaire est une *« frustration, un encouragement à l'impunité et une déception »*, ainsi qu'*« une avancée dans la démolition des bases de notre démocratie »*.

CARLOS SANCHEZ/COMITÉ DE SOUTIEN AU TIBET

De gauche à droite : Thubten Wangchen (victime et plaignant individuel), Palden Gyatso (victime), (Takna Jigme Sangpo (victime) et Kalsang Phuntsok (ancien directeur du Congrès de la jeunesse tibétaine) devant la Cour nationale d'Espagne après avoir déposé une plainte pour génocide le 28 juin 2005. Le 6 février 2014, la Cour nationale a émis des mandats d'arrêt dans ce même dossier.

« Que le travail de longues années et les 50 ans de résistance des victimes soient détruits en un après-midi à cause d'un groupe de politiciens dénués de toute morale et méprisant le droit universel des droits de l'homme, c'est une frustration absolue », a déploré l'avocat.

En novembre 2013, l'Audience nationale de Madrid, le tribunal espagnol de haute instance, avait ordonné au juge chargé de l'affaire, Ismaël Moreno, de publier un mandat d'arrêt international à l'encontre d'anciens dirigeants du parti communiste chinois (PCC), dont Jiang Zemin. Mais cet ordre n'a été acté que le 10 février dernier.

De son côté, en janvier dernier, le Parti populaire a présenté au Congrès une réforme qui permettrait la fermeture immédiate des dossiers en cours.

Ce 11 février, le Parti a voté cette proposition à la majorité au Congrès. Presque tous les partis d'opposition ont pourtant voté contre cette loi. Au vu des faits, l'Institut des droits de l'homme de l'université de Valence et 16 autres organisations ont accusé ce vote d'être anticonstitutionnel.

« La proposition de loi sur la justice universelle est une tentative de changement normatif pour adapter clairement notre législation à la loi internationale », précisait le parti populaire sur son site web.

> Nous écrivons nos lois sous la dictée du Parti communiste chinois. C'est inacceptable !
>
> *Maître Esteve Molto*

Dossiers en question :

Jiang Zemin : ancien dirigeant du PCC. Génocide, tortures et crimes contre l'humanité lors des répressions au Tibet. Selon le dossier ouvert à son encontre : *« Jiang Zemin a soumis les Tibétains sans aucun discernement et a appliqué des politiques de planning familial incluant la pratique étendue de stérilisations et d'avortements forcés »*. De plus, le peuple tibétain a été victime de *« tortures généralisées »* au cours des manœuvres de colonisation chinoise.

Li Peng : dirigeant chinois à la fin des années 80 et début des années 90. Il est tenu responsable d'avoir décrété la loi martiale au Tibet en mars 1989.

Ren Rong : secrétaire du Parti au Tibet entre 1971 et 1980.

Yin Fatang : successeur de Ren Rong jusqu'en 1985.

Qiao Shi : ancien dirigeant de la sécurité chinoise responsable de la police armée. Il est accusé d'avoir dirigé les mouvements de répression contre les manifestations tibétaines durant lesquels de nombreux Tibétains ont été blessés et tués.

Chen Kuiyuan : secrétaire du Parti au Tibet entre 1992 et 2001.

Peng Pelyun : ministre du Planning familial dans les années 1980. Elle est accusée d'avoir dirigé des politiques de planning familial pour *« réduire la population tibétaine en tant que groupe ethnique et religieux »*.

Hu Jintao : ancien dirigeant du PCC. Il est responsable du génocide sans avoir directement participé au harcèlement envers la nation tibétaine.

Catherine Samba-Panza peut-elle instaurer la paix en RCA ?

Suite de la première page

Cependant, pour les spécialistes, si elle ne s'attaque pas aux causes profondes des combats en cours entre chrétiens et musulmans, la paix sera de courte durée.

AP PHOTO/JEROME DELAY

Les populations chrétiennes célèbrent le départ des milices musulmanes du Seleka qui ont déserté le camp Kasai à Bangui, le 28 janvier 2014.

Des défis historiques

Pour Raphaël De Benito, du bulletin mensuel *Billets d'Afrique* installé à Paris, « *la crise actuelle est le résultat d'une lente décomposition de la République centrafricaine* ». Le pays, estime-t-il, n'a jamais eu la chance de se développer en raison de son passé colonial, des coups d'État, de la corruption endémique et du pillage des ressources.

Le conflit qui enflamme le pays est d'ordre social. Il a été alimenté par l'extrême pauvreté, le manque d'accès aux ressources, et le manque de redistribution des revenus issus de l'exploitation des minéraux.

En outre, le gouvernement et ses institutions sont défaillants. Des milliers d'hommes armés – soupçonnés d'être majoritairement des Soudanais ou des Tchadiens et non des Centrafricains – qui ont participé à renverser l'ancien président, sont maintenant sans émolument. Sans compter toutes les milices du pays qui prétendent soutenir le président évincé Bozizé.

Comment résoudre la crise centrafricaine ?

Selon Christopher Zambakari, directeur de cours à l'université du Queensland en Australie, membre Rotary pour la paix mondiale, le défi de la présidente par intérim est de restructurer le pouvoir de manière à ce qu'il s'adapte aux divers groupes qui composent le pays sans discriminer certains membres de la société sur la base de l'origine ethnique ou religieuse.

La discrimination est une autre cause profonde du conflit en RCA. « *Les personnes qui portent des noms à consonance musulmane sont davantage taxées – que les personnes avec des noms chrétiens – aux barrages routiers qui prolifèrent, surtout dans les régions du sud et de l'ouest du pays. Il est en outre plus difficile pour ceux qui viennent du nord-est d'obtenir des documents d'identité nationaux. Beaucoup de musulmans, comme l'ancien président Michel Djotodia, ont pris un nom chrétien, afin de minimiser la discrimination qu'ils subissent* ».

Du coup, même si Catherine Samba-Panza fait tout son possible, au final la paix dépendra de la bonne volonté des combattants qui s'affrontent dans le pays.

Dans un email, Douglas Orang, professeur d'anglais et de linguistique à l'université de Djibouti constate que « *lorsque Djotodia était au pouvoir, les chrétiens ont été stigmatisés, et maintenant qu'un chrétien l'a remplacé au sommet de l'État, les chrétiens chercheraient à se venger* ». Il poursuit son analyse : « *La résolution de la crise est conditionnée par la bonne volonté des religieux. Cela rend difficile pour la présidente par intérim de négocier la paix* ».

Le retrait des troupes américaines d'Afghanistan met en danger la sécurité indienne

Par Venus Upadhayaya

Le retrait des troupes américaines d'Afghanistan pourrait constituer une grande menace pour la sécurité de l'Inde, en particulier le terrorisme d'État qui infeste l'État du Jammu-et-Cachemire.

« *Il ne fait aucun doute que nous sommes vraiment inquiets de ce qui va se passer lorsque les troupes américaines auront quitté l'Afghanistan* », a déclaré le ministre indien, Farooq Abdullah, le 4 février au *Daily Excelsior*, un journal local du Jammu. « *Nous sommes inquiets de ce que les Talibans vont faire, de ce qu'Al-Qaïda va faire car il y a le sentiment que les forces panislamiques veulent étendre leur influence par la violence et que cela va être dangereux pour nous tous* », a déclaré M. Abdullah.

JAVED TANVEER / AFP / GETTY IMAGES

Des soldats américains inspectent les abords d'une base militaire américaine du district de Zhari, province de Kandahar en Afghanistan, suite à l'attentat-suicide du 20 janvier 2014. Les responsables ont annoncé que neuf militants talibans étaient impliqués dans l'attaque, tuant un soldat de l'OTAN, alors que les troupes étrangères se retiraient rapidement de cette région. L'Inde craint que le retrait de l'OTAN d'Afghanistan ne menace sa sécurité.

Le retrait des troupes américaines d'Afghanistan a commencé en 2011 et, à partir de 2014, les troupes passeront d'un rôle de combat à un rôle de soutien. La situation actuelle de l'Afghanistan constitue sans aucun doute, un sujet de grande inquiétude pour l'Inde : les éléments terroristes affiliés aux Talibans ont visé l'Inde depuis ces deux dernières décennies, et particulièrement l'armée et les établissements administratifs indiens au Jammu-et-Cachemire.

M. Abdullah est également le président de Jammu & Kashmir National Conference, le parti élu pour former le gouvernement du pays. « *Notre région fait partie de celles qui sont prises pour cible par ces forces, de sorte que nous devons être extrêmement prudents dans cette partie du pays* », a-t-il déclaré.

Selon le ministre, la loi accordant les pouvoirs spéciaux des forces armées de l'Inde (AFSPA) devrait être maintenue dans les régions de Jammu-et-Cachemire qui partagent la frontière avec le Pakistan, afin de s'assurer que l'armée indienne puisse arrêter efficacement les menaces terroristes dans la région.

L'AFSPA accorde à l'armée indienne des pouvoirs supplémentaires pour prendre en charge des régions qui sont déclarées « *zones perturbées* » par le gouvernement indien. Cependant, cette loi controversée a été condamnée par plusieurs organisations des droits de l'homme et même le gouvernement du Jammu-et-Cachemire a demandé au gouvernement indien de la retirer de certaines régions du pays.

La région de Jammu-et-Cachemire à la frontière du Pakistan a été un sujet de discorde et a déjà donné lieu à trois guerres entre les deux voisins dotés de l'arme nucléaire.

L'Inde affirme depuis longtemps que le Pakistan soutient des éléments terroristes au Cachemire. Selon un article publié dans le journal *Times of India*, l'Inde craint que le principal service de renseignement du Pakistan, l'Inter-Services Intelligence, encourage des éléments talibans à rejoindre le Cachemire alors que les forces américaines se retirent d'Afghanistan.

ÉCO & FINANCE

Croissance : une bonne surprise

LUXEMBOURG : Les chiffres sur la croissance dans la zone euro publiés par Eurostat confirment la reprise au quatrième trimestre 2013, avec un PIB en hausse de 0,3 % en glissement trimestriel après +0,1 % au troisième trimestre. En glissement annuel, la croissance s'éleve à +0,5 % contre -0,3 % il y a 3 mois. La surprise est que tous les grands pays de la zone affichent le redressement avec des taux de croissance du PIB trimestriels positifs. L'activité a fortement rebondi aux Pays-Bas (+0,7 %) et au Portugal (+0,5 %), tandis qu'en Allemagne (+0,4 %), en France (+0,3 %) et en Espagne (+0,3 %), la reprise ressort moins robuste. L'Italie reste en queue du peloton (+0,1 %). Pour rentrer dans le cercle vertueux d'une reprise solide, son rythme devrait s'accélérer davantage.

Imbroglio italien

ROME : Le Premier ministre italien Enrico Letta a démissionné n'ayant plus d'appui du Parti démocrate, le principal parti de la coalition qui a soutenu son gouvernement. Matteo Renzi, le nouveau président du Parti démocrate veut prendre sa place. Depuis 2011, trois Premiers ministres différents (Berlusconi, Monti et Letta) se sont succédés à la tête du gouvernement italien et un quatrième sera nommé dans les prochains jours. Il n'y aura pas d'élections législatives, il sera porté au pouvoir à l'instar des précédentes formations de gouvernement. Matteo Renzi dit vouloir accélérer les réformes structurels en Italie, mais la tâche s'annonce ardue, la majorité des voix dont il disposera sera probablement la même que celle obtenu par Lotta.

Continuité assurée

WASHINGTON : Le premier discours très attendu devant le comité des services financiers du Congrès américain du nouveau gouverneur de la Réserve fédérale, Janet Yellen, s'est inscrit dans la continuité en termes de conduite de politique monétaire de son prédécesseur Ben Bernanke. Janet Yellen s'est montrée confiante quant à la capacité de reprise de l'économie américaine et le retour au plein emploi. Elle a précisé que le taux directeur resterait au niveau actuel tant que le chômage ne passera pas durablement en dessous de 6,5 %. Quant à la faiblesse actuelle de l'inflation, Janet Yellen l'a justifiée par une baisse des prix du pétrole et a confirmé la volonté de tout faire pour ramener l'inflation vers sa cible de 2 %.

Sotchi : vision commune à l'Est

Suite de la première page

Le voyage survient alors que le régime chinois continue à intensifier ses revendications territoriales dans les mers de Chine de l'est et du sud et maintient un dialogue acerbe avec les États-Unis concernant ses ambitions stratégiques dans l'océan Pacifique occidental.

« *Entre voisins et amis, plus on passe de temps ensemble, plus on devient intime et plus on avance ensemble, plus on se rapproche. Quand un voisin organise des festivités, il faut venir et présenter ses compliments* », a déclaré Xi Jinping.

Les portails Internet chinois sur lesquels la plupart des gens en Chine consultent les informations ont placé la nouvelle en haut de leur page d'accueil. Les rapporteurs officiels du Parti, comme l'agence de presse Xinhua ou le journal le *Quotidien du Peuple*, ont aussi largement couvert le voyage et les commentaires du chef d'État.

Selon le *Quotidien du Peuple*, la visite de Xi Jinping à Moscou, son premier voyage à l'étranger deux années de suite, représente une « *preuve marquante des liens spécifiques entre les deux pays* ».

D'un autre côté, les dirigeants chinois ne se sont jamais exprimés dans ces termes dans le cadre des relations entre la Chine et les États-Unis.

MAST IRHAM/AFP PHOTO

Vladimir Poutine (à gauche) s'entretient avec le dirigeant du Parti communiste chinois Xi Jinping.

Conquérir le tiers-monde

Une importante déclaration de politique étrangère du régime de Xi Jinping (ou du moins un document officiellement identifié comme tel) a été publiée le 25 janvier. Celle-ci soulignait que la Chine recherche le développement pacifique aussi longtemps que tous les pays respectent ses intérêts fondamentaux.

Il y était également fait mention spéciale du fait que « *la Chine sera toujours amie avec les pays en voie de développement* ». En revanche, encore une fois, la Chine n'a jamais fait mention spéciale d'une amitié envers les pays développés.

Cette rhétorique rappelle, bien, qu'elle soit différente en substance, le soutien exprimé par l'élite chinoise maoïste envers les révolutions dans les pays du tiers-monde au cours des années 60 et 70.

Se méfier des États-Unis

Cette nuance idéologique en politique étrangère (qui n'exclut par ailleurs en aucun cas les considérations commerciales pragmatiques et ne cherche en rien à nuire aux relations avec les États-Unis ou d'autres pays) correspond aux rumeurs récentes courant parmi les pontes de l'idéologie communiste concernant les dangers de l'occidentalisation.

> L'une des grandes caractéristiques de ces discussions est de placer l'Occident dans la position d'ennemi.

L'an dernier, les dirigeants communistes chinois avaient démontré une attention particulière à l'effondrement de l'Union soviétique, en organisant notamment une série de conférences fortement idéologiques visant à étudier les moyens qu'avait la Chine d'éviter de subir le même sort.

« *Pourquoi l'Union soviétique s'est-elle désintégrée ?* », avait questionné Xi Jinping lors d'un discours en 2012. « *Une raison importante est que leurs croyances et leurs idéaux ont été déstabilisés.* »

Xi Jinping poursuivait : « *Rejeter l'histoire de l'Union soviétique et du Parti communiste, rejeter Lénine et Staline et rejeter tout le reste, c'est s'engager dans le nihilisme historique.* »

« *Certaines personnes définissent la réforme comme le fait de se tourner vers les 'valeurs universelles' occidentales... Mais cela revient à transformer en douce les idées et fausser notre conception de la réforme.* »

L'une des grandes caractéristiques de ces discussions est de placer *l'Occident* (c'est-à-dire, dans les faits, les États-Unis) dans la position d'ennemi sans cesse occupé à tout faire pour renverser le système politique chinois.

Une bataille politique

Ces craintes étaient exprimées de manière plus virulente dans le documentaire intitulé La *bataille silencieuse* produit par l'université nationale chinoise de la défense, la plus haute institution officielle d'études militaires en Chine. Dans ce rapport, l'Amérique est présentée comme l'ennemi sournois et pénible qui essaie de porter atteinte à l'intégrité idéologique du Parti communiste à travers le commerce, la diplomatie et les échanges d'armée à armée.

Dans les faits, les premiers raisonnements américains pour établir la base d'une relation économique approfondie avec la République populaire de Chine tournaient autour de ce qui était alors appelé la théorie de « *l'évolution pacifique* ». Selon ce modèle, le développement économique bilatéral devait inévitablement engendrer un changement politique.

Cette théorie a aujourd'hui très nettement perdu tout crédit et ne suffit plus à éclairer l'engagement économique des États-Unis envers la Chine.

Toutefois, selon le contenu du documentaire *La bataille silencieuse*, les planificateurs militaires chinois semblent encore perturbés par cette idée.

Ces derniers semblent également s'opposer à l'échange et la coopération entre les deux armées. Quant à eux, les stratèges militaires américains estiment généralement que de telles relations, lorsqu'elles sont recherchées de manière à empêcher la Chine de récupérer des informations militaires américaines sensibles, peuvent s'avérer primordiales pour établir des protocoles et des lignes de communication en cas de crise.

Cette attitude entre les deux grandes puissances ennemies offre un contraste frappant avec les liens militaires que la Chine entretient avec la Russie. En juillet et août de l'an dernier, les deux pays ont organisé des manœuvres militaires bilatérales, pour donner un exemple de leurs « *puissants liens militaires* », selon l'agence officielle russe RIA Novosti.

Pékin a réitéré ses positions dans ce sens en novembre dernier. Selon Xinhua, l'organe de presse officiel du Parti communiste chinois, « *la relation Chine-Russie complète, stratégique et coopérative a maintenu le développement dans un élan positif* ». La dépêche concluait : « *Ce partenariat politique ancré au plus haut niveau a créé des conditions favorables pour les échanges militaires.* »

Opinion

Neuf commentaires sur le Parti communiste

Neuf Commentaires est le livre qui change la Chine. Cet éditorial primé d'*Epoch Times* révèle l'histoire et la nature du Parti communiste chinois (PCC). À chaque édition, nous publions un extrait de cet ouvrage ayant déjà une portée historique.

Suite du 5e commentaire – IV. Comment Jiang Zemin utilise le PCC pour persécuter le Falun Gong

Ils coopéraient avec la police pour intercepter et arrêter les pratiquants du Falun Gong venus faire appel. L'affectation directe des forces armées du PCC par Jiang Zemin ouvrait la voie à une persécution sanglante.

Le Parti contrôle les caisses de l'Etat, qui fournissent à Jiang Zemin un soutien financier pour persécuter le Falun Gong. Un fonctionnaire haut placé du département de Justice de la province de Liaoning a dit une fois lors d'une conférence au camp de travaux forcés de Masanjia (situé dans cette province) : « *Les ressources financières utilisées pour traiter le Falun Gong excèdent les dépenses d'une guerre* ».

On ne connaît pas encore clairement le montant des ressources financières étatiques, ni les revenus provenant du pénible labeur de la population dans lesquelles le PCC a puisé pour persécuter le Falun Gong. Mais il n'est pas difficile de voir que le chiffre est énorme. En 2001, une information venant de l'intérieur du département de la Sécurité publique du Parti a révélé qu'à la seule place Tiananmen, les dépenses pour l'arrestation des pratiquants du Falun Gong étaient de 1,7 à 2,5 millions de yuans par jour, soit 620 à 910 millions de yuans par an. Dans tout le pays, des agglomérations aux régions rurales éloignées, de la police dans les commissariats et des départements de la Sécurité publique aux personnels de toutes les sections du Bureau 610, Jiang Zemin a employé au moins un million de personnes pour persécuter le Falun Gong. Rien que le coût des salaires pourrait se chiffrer à des centaines de milliards de yuans. De plus, Jiang Zemin a dépensé des montants colossaux pour multiplier les camps de travaux forcés destinés à interner les pratiquants du Falun Gong et construire des centres et des bases de lavage de cerveau. Par exemple, en décembre 2001, Jiang Zemin a investi d'un coup 4,2 milliards de yuans dans la construction de tels centres pour « *transformer* » les pratiquants du Falun Gong. Jiang Zemin a déboursé des montants colossaux pour pousser et encourager davantage de personnes à participer à la persécution du Falun Gong. Dans beaucoup de régions, le prix pour l'arrestation d'un pratiquant du Falun Gong était de plusieurs milliers, voire des dizaines de milliers de yuans. Le camp de travaux forcés de Masanjia dans la province de Liaoning est un des lieux les plus noires qui persécutent le Falun Gong.

Un mouvement de démission citoyenne

157 655 803 démissions
au 16 février 2014

Depuis la publication des *Neuf Commentaires sur le Parti communiste* en novembre 2004 par *DaJiYuan* (édition chinoise d'*Epoch Times*), chaque jour des milliers de Chinois quittent le Parti communiste chinois et ses organisations affiliées, par l'intermédiaire d'un site web spécial établi par *Epoch Times*. D'autres démissionnent par téléphone grâce à un centre d'assistance internationale, affichent des déclarations sur des murs et des poteaux publics ou écrivent encore sur des billets de banque. Lisez la version intégrale des *Neuf Commentaires* sur **www. epochtimes.fr** ainsi que les déclarations récentes des Chinois qui ont quitté le Parti sur **www.ninecommentaries.com**

Eugène Onéguine, une ode à la joie et l'harmonie

Pendant que la France envoie ses meilleurs sportifs à Sotchi, la Russie nous exporte ses illustres troupes de théâtre et ses chefs-d'œuvre nationaux.

Par Michal Bleibtreu Neeman

Valery Miasnikov

Eugène Onéguine, mis en scène par Rimas Tuminas, à la MC93 de Bobigny.

Dans le cadre du Festival du théâtre russe des années croisées France-Russie, le théâtre de Bobigny a accueilli, du 31 janvier au 5 février, le théâtre Vakhtangov.

Le théâtre Vakhtangov, qui est aussi l'une des plus grandes écoles de théâtre en Russie, a présenté un angle frais et joyeux d'une épopée en vers, le roman le plus lu en Russie – *Eugène Onéguine* d'Alexandre Pouchkine. C'est l'opéra de Tchaïkovski qui a fait connaître l'oeuvre de Pouchkine en Occident, la diffusion du roman ayant été limitée à cause de la difficulté inhérente à traduire les vers. Ce chef d'œuvre, que chaque enfant de Russie peut réciter en accompagnant les vers tantôt d'un sentiment de tristesse tantôt de joie selon les morceaux, représente les racines les plus profondes de l'identité russe, elle-même liée à la terre et à la nature, aux sentiments les plus sublimes et aux valeurs les plus nobles.

Epopée en vers

Le roman raconte l'histoire d'un jeune héritier oisif et blasé, Eugène Onéguine, qui se retire à la campagne où il rencontre Tatiana. Cette jeune aristocrate naïve qui incarne l'âme russe, le lien à la nature et la fidélité, tombe amoureuse d'Onéguine, le décadent. Mais lui, préfère inviter Olga à danser, bien qu'elle soit la promise de son ami Lensky. La scène se termine par un duel dans lequel Lensky trouve la mort. Tatiana part à Moscou, se marie et devient une respectueuse grande dame. Onéguine tombe amoureux de la nouvelle Tatiana, qui cette fois, saura maîtriser sa passion et rester fidèle à son brave mari. Le roman est également imprégné de la fascination des aristocrates russes du XIXe siècle pour la France, sa culture, sa langue et ses mœurs.

Le poète national

Alexander Pouchkine, considéré comme l'un des fondateurs de la langue russe moderne et celui qui a su libérer la littérature russe de ses apparences européennes, est né en 1799 dans une famille de la noblesse russe. L'un de ses ancêtres maternels était un esclave noir affranchi par Pierre Ier qui lui octroya ensuite un titre de noblesse. Pouchkine apprend le français à un très jeune âge et est bilingue. Ayant été rejeté par sa mère à cause de ses traits métissés, il manquera de confiance en lui et se réfugiera dans la littérature. Son talent est révélé très tôt. Ses poèmes subversifs lui coûtent plusieurs périodes d'exil qu'il mettra à profit pour écrire une partie de ses œuvres considérées aujourd'hui comme les plus importantes. Il trouvera la mort en 1837 dans les mêmes circonstances que son personnage Lensky, au cours d'un duel contre un officier alsacien qui écrivait des lettres d'amour à sa femme.

Le théâtre Vakhtangov

Dirigé aujourd'hui par Rimas Tuminas, le théâtre Vakhtangov est fondé en 1913 par un groupe d'étudiants. Eugene Vakhtangov, considéré alors comme le meilleur professeur de l'école Stanislavski, relève le défi et dirige la troupe. Son rêve est de fonder un théâtre pur et harmonieux « *avec de jolis visages, des yeux gentils, des expressions timides. Tendrement et avec attention, nous allons dans une seule direction. Honnêteté et amour. Sentiment de sainteté. Rien de grossier. Rien de violent* ».

VOIR AUSSI

***Oneguine,* ballet en trois actes de John Cranko**
Selon l'opéra de Tchaikovski
Du 5 février au 5 mars
Opéra de Paris
Palais Garnier
Place de l'Opéra
75009 Paris

Valery Miasnikov

La compagnie Vakhtangov a été accueillie par la MC93 de Bobigny.

« *Les cieux et le destin en sont les spectateurs* »

Rencontre avec Rimas Tuminas, directeur du théâtre Vakhtangov

Propos recueillis par Ekaterina Bogopolskaia

Rimas Tuminas : Une interview à Paris, j'en rêvais il y a trente ans…

L'événement tout à fait extraordinaire, le théâtre Vakhtangov enfin à Paris. En France on connaît assez bien Stanislavski, un peu Meyerhold et pratiquement pas Vakhtangov. Pourriez-vous nous parler de l'école Vakhtangov, définir en quelques mots ses particularités ?

Rimas Tuminas : Vakhtangov lui-même a créé plutôt une méthode, une technique de jeu, mais pas une école. Ce qu'on appelle l'école Vakhtangov a été formée plus tard par ses disciples. Vakhtangov lui-même était le disciple de Stanislavski. Si Vakhtangov n'était pas mort si tôt en 1922 à l'âge de 39 ans, si Meyerhold n'avait pas été fusillé, le théâtre russe aurait pu être très différent. Vakhtangov travaillait avec les slogans, dont le principe essentiel est le théâtre du jeu appuyé (ludique), non pas naturaliste ou psychologique ! Et la quête du plaisir, de la joie dans le jeu d'acteurs qui sera retransmise aux spectateurs. L'essentiel dans sa théorie du théâtre, c'est la sensation de fête, l'énergie créative de la vie. C'était une période terrible, les années 20, la famine, la guerre civile, et il a inventé son esthétique de la résistance à tous ces malheurs, en approfondissant les recherches de Stanislavski dans la voie du plaisir du jeu malgré toutes les circonstances de la vie. La fête ne signifie pas la légèreté ou l'ignorance des problèmes, elle contient toute la complexité de la vie.

Les actrices et les acteurs du théâtre Vakhtangov se distinguaient toujours par leur élégance, par leur façon d'être, même durant les années des pires privations, habillés à la mode – être beau sur scène et dans la vie quotidienne. Il y avait quelque chose d'aristocratique en eux, ils étaient indépendants, ils étaient dissidents, oui dissidents intérieurs.

Comment peut-on définir votre style de mise en scène ? Vous-même, vous êtes passé par GITIS, le conservatoire théâtral de Moscou. Peut-on vous définir comme metteur en scène de l'école russe ou sinon, en quoi consiste votre différence ?

Rimas Tuminas : Probablement, j'appartiens à cette école russe. En même temps, il ne faut pas oublier que j'ai vécu jusqu'à 18 ans dans la campagne profonde de Lituanie. Je suis très attaché à cette terre et à la terre tout court. Je pense que nous sommes païens. La Lituanie est le dernier pays en Europe à adopter le christianisme au XIVe siècle. Les racines païennes sont encore si vivantes en nous – le chêne, la pierre, cela m'attire, et je crois qu'ils sont habités par les divinités. La terre, la pierre, le bois, on peut y ajouter le feu et l'eau, et avec tous ces éléments, je fais un spectacle. Ils vont communiquer entre eux, ils vont… et tout sera dirigé vers le ciel. Je dis toujours aux acteurs qu'il ne faut pas jouer pour les spectateurs, mais pour le troisième œil, et sentir toujours sa présence sur scène, comme le dit l'Évangile : « *Car là où il y a deux ou trois personnes assemblées en mon nom, je me trouve au milieu d'eux* » (*Mathieu,* 18.20). Ne pas jouer pour les spectateurs, ne pas jouer pour son partenaire, mais parler aux cieux. Et le spectateur comprendra vers qui notre regard est dirigé. Et à travers les acteurs, il sentira le ciel, le cosmos et il nous comprendra. J'essaie de créer de telles circonstances dans lesquelles l'acteur ne pourra pas mentir. Il sera obligé de rester pur, attaché uniquement au destin de son personnage et à l'histoire de la pièce, prisonnier de cette honnêteté et de la vie spirituelle.

Quand nous comprendrons pleinement les mots de Ronsard – car cette célèbre citation « *Le monde est le théâtre et les hommes acteurs* », qu'on attribue généralement à Shakespeare, est bien de Ronsard et qui continue ainsi : « *La Fortune, qui est maîtresse de la scène, Apprête les habits, et de la vie humaine, Les Cieux et les Destins en sont les spectateurs* » *[Pléiade II, 843]* – alors nous pourrons sentir que les cieux sont les spectateurs. C'est en refusant l'instinct de plaire au public, de le servir, que nous pourrons entrouvrir les cieux. Je suis persuadé que quelque part au balcon, au paradis, sur les planches, vivent les anges qui nous observent. Si nous entrons sur scène incultes, ils nous quittent. Voilà pourquoi il faut entrer sur scène avec un certain savoir, avec la souffrance et dans l'attente de la joie, alors les anges vont nous aider. La plus haute mission du théâtre est d'harmoniser le monde.

L'harmonie est si caractéristique de l'œuvre de Pouchkine !

Rimas Tuminas : C'est pour cela que je l'ai choisie. Non pas pour l'excellence de sa poésie, mais pour cette harmonie que j'ai ressentie. C'est impossible de trouver aujourd'hui des pièces pareilles. Je demande aux auteurs dramatiques : faites quelque chose pour harmoniser le monde, je ne parle pas de *happy end*, mais laissez-nous à la fin une lueur d'espoir. Pour qu'on puisse sortir du spectacle en croyant, même un tout petit instant, que nous sommes immortels, en croyant à la justice, à la possibilité d'harmonie. Et je ne pense pas que ce soit un mensonge. Tout simplement, l'harmonie nous est cachée parce que nous sommes emportés par la destruction, par le cynisme. Nous sommes devenus repoussants l'un pour l'autre. Alors le théâtre devient notre purgatoire.

Pour en savoir plus : web magazine Affiche Paris-Europe
http://www.afficha.info/sitepp/KI/interview_v_127.html

Beaugrenelle façade/ agence / Valode et Pistre

Lumière et transparence

Beaugrenelle, le nouveau quartier du XVe ouvert en octobre dernier, réinvente le commerce en créant un nouvel art de vivre à la française.

Par Héloïse Roc

Actuellement, l'incontournable du shopping parisien et des loisirs se trouve dans le XVe arrondissement de Paris. Le centre Beaugrenelle est situé à 700 mètres de la Tour Eiffel dans un espace conçu sur 4 étages et sur plus de 50 000 m². Ce lieu magique est entouré d'une architecture fluide et sensuelle, imaginée par l'agence d'architecture Valode et Pistre. Le design intérieur est raffiné, avec des marques et des enseignes prestigieuses, des services innovants empreints de l'esprit d'une conciergerie. La réhabilitation de ce quartier vise à rétablir l'identité et la modernité de l'ensemble du Front de Seine. La proximité de hautes tours dans lesquelles résident des milliers d'habitants lui offre un avenir prometteur.

Une architecture fluide en harmonie avec la Seine

Le verre, matériau résolument moderne, est à l'honneur dans cette architecture qui mise sur la transparence et la lumière. Un double habillage de verre forme l'ensemble des façades, sublimées par une résille triangulaire métallique qui fait écho à l'armature de la Tour Eiffel. La lumière naturelle est mise à l'honneur et chaque bâtiment s'organise autour d'un grand patio central dominé d'une verrière. Outre l'esthétique, cette structure de verre apporte une dimension énergétique non négligeable. En effet, le verre devient une double peau, il favorise la diffusion contrôlée de la lumière naturelle, régule la dépense énergétique, pour la climatisation et l'éclairage des espaces. La quiétude sonore et visuelle pour l'extérieur et l'intérieur a été étudiée pour faire de Beaugrenelle un espace harmonieux. Le centre est situé à l'entrée du XVe, en franchissant le pont de Grenelle, comme une porte symbolique ouvrant sur un autre monde.

Pour créer le mouvement, les architectes ont dessiné les façades en forme de ruban, unifiant la perspective, en écho avec le cours de la Seine. Ils ont voulu offrir un espace ouvert sur le quartier et la Seine, à l'opposé du modèle initial intégralement cloisonné. Dans cette optique, l'ensemble est ordonnancé en îlots reliés par des passerelles. Cet échange et ce mouvement connectent ainsi l'espace commercial avec la ville.

Des espaces verts en terrasses et en façade

L'ensemble a été considéré selon les normes HQE (haute qualité environnementale). Il offre ainsi une grande place à la végétation : plantation d'arbres de rue, végétaux en façade – arbustes en pots derrière les verrières – et enfin une toiture entièrement végétale totalement aménagée pour préserver la biodiversité. La toiture du centre de 7 000 m² accueille une dizaine de ruches et sa vocation sera aussi de devenir un refuge pour les différentes espèces d'oiseaux familiers : merles, mésanges, verdiers, rouges-gorges, pigeons, moineaux…

Selon Allain Bougrain-Dubourg, « *l'artificialisation est ennemi de la biodiversité. C'est par la multiplication de petits projets de végétalisation et de petits écosystèmes qu'on peut en enrayer le déclin. Des espèces d'oiseaux courantes à Paris sont en déclin parce qu'elles ne trouvent plus d'endroits où nicher* ».

> Des plantes mellifères feront le bonheur des abeilles dont les ruches sont installées sur le toit.

La toiture ne sera pas ouverte au public mais en journée, un jardin partagé accueillera les écoles de l'arrondissement. Les façades végétalisées donneront du caractère au bâtiment, un style nouveau, porteur de style, une identité au quartier.

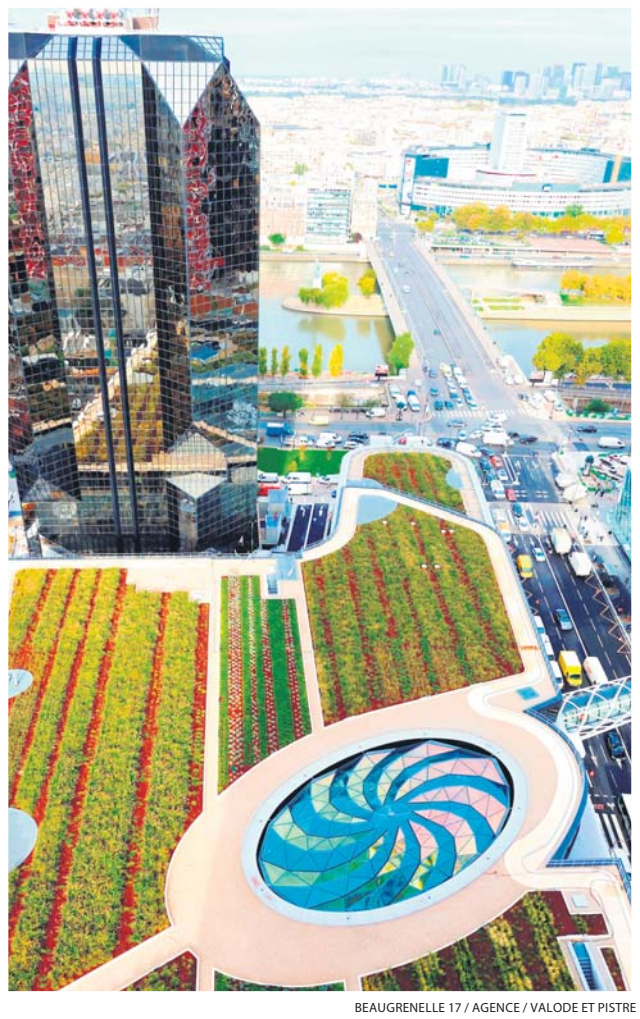
Des plantes mellifères parmi lesquelles des armoises, campanules, digitales, euphorbes et sauges feront le bonheur des abeilles dont les ruches sont installées sur le toit. Le système d'arrosage utilise les eaux de pluie et aucun engrais chimique ou produit phytosanitaire ne sera utilisé. Lorsque la flore sera développée, petit à petit, les premiers occupants ailés viendront s'installer, ils y trouveront abris et plantes à graines. La Ligue pour la protection des oiseaux (LPO) assurera le suivi du lieu.

La démarche environnementale de Beaugrenelle est à souligner. Elle dispose de la double certification HQE et BREEAM, cette dernière étant l'authentification anglaise, particulièrement exigeante et contraignante.

Autant d'habitants dans le XVe qu'à Bordeaux

Selon une étude de marché, Beaugrenelle représente environ 2,8 millions de personnes. Ce marché bénéficie de l'attractivité des rives de la Seine et de la fréquentation touristique résultant de sa proximité avec la Tour Eiffel et autres monuments parisiens, tels que le musée du Quai Branly. De plus, il se situe dans le XVe arrondissement, la zone la plus peuplée de la capitale, équivalente à l'agglomération de Bordeaux. À proximité également, le XVIe arrondissement et de nombreux sièges sociaux, la Maison de la Radio, France Télévision, le Groupe Hachette, etc.

Dans les années 1970, le Front de Seine a été un lieu d'anticipation, avec la création de plus de 10 tours : Keller, Evasion, Mercure, Mars, Totem, Niko (actuellement Novotel), la dernière en date étant la tour Cristal (1990). Ce lieu était symbole de modernité et Beaugrenelle était comparé à un petit New-York et admiré pour son architecture signée par des artistes de renoms, parmi lesquels Le Corbusier, Michel Andrault, Pierre Parat.



BEAUGRENELLE 17 / AGENCE / VALODE ET PISTRE

La toiture du centre de 7 000 m² accueille un jardin partagé et une dizaine de ruches.

Aujourd'hui, le centre commercial propose à ses visiteurs des concepts originaux de restauration, de commerces, des événements permanents et une offre complète de services : voiturier, conciergerie, espace enfants, conseils personnalisés, application mobile et surprises digitales pour répondre à toutes les exigences. Il accueille plus de 110 commerces de luxe, un grand magasin, une dizaine de restaurants avec vue sur la Seine ainsi qu'un multiplexe de 10 salles numériques et de 2 000 places, géré par Pathé. 1 100 places de parking sont à la disposition des visiteurs. Cette approche du shopping-loisir de dernière génération en fait un lieu unique.

Reconnaissance 2014 à la cérémonie des Pierres d'Or

À l'occasion de la cérémonie des Pierres d'Or qui a eu lieu le 8 janvier, Beaugrenelle s'est vu décerner la Pierre d'Or 2014, dans la catégorie Programmes. Les Pierres d'Or récompensent chaque année des personnalités et des réalisations emblématiques de l'immobilier hexagonal. Le jury et les votants ont plébiscité la réalisation exemplaire, signée Valode et Pistre, de ce centre commercial.

AUDI A3

Le meilleur choix

Par Eric Heidebroek

Audi propose une version berline de sa fameuse A3 qui offre actuellement une belle gamme riche de quatre carrosseries. La traditionnelle trois portes, la pratique Sportback à cinq portes, le cabriolet et la nouvelle berline à quatre portes.

Esthétiquement les nouvelles A3 marquent un équilibre de lignes élégant et rationnel. Aucun des quatre modèles n'est disgracieux mais la berline est la plus équilibrée. Audi a complètement redessiné sa trois volumes. Elle ne conserve de l'A3 trois portes que la calandre, les rétroviseurs, les phares et... les poignées de portes. Les flancs ont été sculptés avec plus de relief et de vigueur, la malle arrière suit la fuyante du montant de toit, façon berline coupé. Les feux arrière dispose d'un éclairage LED des plus réussis. Simple et élégant, ce qui n'est pas le cas de tout le monde. Le coffre offre un volume de 425 litres, les dossiers de la banquette arrière se basculent de façon à offrir un espace de chargement encore plus généreux.

Compacte et spacieuse

À l'intérieur, la nouvelle A3 Sedan est strictement identique à une A3 Sportback. L'espace y est correct, la finition exemplaire. À l'arrière, deux adultes trouveront leurs aises, demeure que la place d'un troisième, au centre, est un peu étroite.

Cette voiture a tout pour plaire. Compacte et spacieuse, elle se glisse aisément dans le trafic urbain comme elle se révèle agréable sur longues distances. Un équilibre rarement atteint au point que l'on se pose la question du pourquoi de l'Audi A4. La nouvelle sans doute ?

Confort à la carte

Avec son moteur 2.0 l TDi de 150 ch, l'A3 Sedan est un rêve sur roues, surtout quand elle est équipée de la boîte robotisée à 7 rapports, la fabuleuse DSG. Enfin, chez Audi, elle s'appelle *S Tronic*. Dans certaines finitions, elle reçoit aussi la suspension pilotée de type « *magnetic ride* ». Le conducteur peut choisir quatre réglages de suspensions. Confort, Standard, Sport et Automatique. Le système est composé d'amortisseurs hydrauliques dont l'huile est mélangée à des particules métalliques qui modifient, par aimantation, la viscosité de l'huile et durcissent ou assouplissent l'amortissement. Le conducteur peut même personnaliser les paramètres car le système ne gère pas que la suspension. Par exemple, il peut opter pour une réponse sportive à l'accélérateur et ne pas choisir la direction sport, plus dure et directe, qu'il peut combiner avec une suspension confort ou automatique.

Sur la route, l'A3 Sedan se montre vraiment souveraine. Le couple onctueux de son moteur deux litres permet une évolution sereine. Jamais elle n'incite à une conduite agressive, tout est dans le feeling. Respecter les limites de vitesses est facile car le ressenti au volant est tel que l'on sait exactement où l'on en est. De plus, le combiné d'instruments dispose d'une fonction d'affichage de la vitesse en grands chiffres. En option, Audi propose aussi un affichage tête haute qui n'est absolument pas intrusif. Par exemple, la reconnaissance des vitesses autorisées est présentée de façon claire, mais pas envahissante. C'est traité façon information et c'est parfait.

Motorisation

La gamme A3 Berline est déclinée en 6 finitions, Ambition Luxe, S Line, Ambition, Ambiente, Business Line (pour les entreprises) et Attraction. Les moteurs proposés ne sont pas disponibles sur toutes les finitions. Les moteurs à essence, particulièrement attractifs sont des quatre cylindres offrant des puissances de 125 ch à 180 ch.

Deux blocs essence se côtoyent. Un 1400 cc proposé en deux niveaux de puissance 125 ch et 140 ch (extra). Le bloc 1800 cc est disponible en 180 ch. Côté Diesel, le 1600 cc TDi développe 105 ch et le 2.0 l TDi 150 ch.

Quand on analyse l'équipement du premier niveau *Attraction*, on remarque quelques éléments peu fréquents, comme un autoradio à lecteur de Cd lisant des MP3 avec un écran rabattable ; la climatisation manuelle est de série, les roues en alu de 16'' aussi. Plus rare, les rétroviseurs extérieurs sont à commande électrique et dégivrant, les buses de lave-glace sont également chauffantes ! Pas mal pour une entrée de gamme !

www.pho13.com 11e & 13e Arr.

La meilleure soupe vietnamienne PHO

2 ADRESSES
11 rue Louis Bonnet 01 43 38 18 30
135 av. de Choisy 01 45 86 59 15

PHO 13 ® PARIS
GASTRONOMIE VIETNAMIENNE

www.chinatownolympiades.com 13e Arr.

CHINA TOWN OLYMPIADES

Fêtes des Gourmands Chinois

Karaoké de la capitale
Organisez vos anniversaires banquets et réceptions pour plus de 250 convives !

44 av. d'Ivry
Ouvert 7j/7
11h45 à 14h45 - 18h45 à 1h du matin
tél. 01 45 84 72 21 - fax. 01 45 84 74 52

Spécialité Canard Laqué en 3 étapes 11e Arr.
Le plus beau restaurant Chinois de France

LE PRÉSIDENT

01 47 00 17 18 120-124 rue du fbg-du-Temple Ⓜ Belleville (Place)
t.l.j 12h-14h30 & 19h-22h30 - Parking gratuit 3h - À la carte de 15 à 25 € - Menu Midi à partir de 8.50 €

Temple de la cuisine gastronomique de l'ex Empire du Siam 8e Arr.

SIAMIN

01 47 20 23 70 - 19 rue Bayard - à deux pas des Champs-Élysées

Fermé le dimanche

Personnage historique

Tao Kan, un exemple de prévoyance et d'autodiscipline

Par David Wu

Bien que né au sein d'une humble famille, Tao Kan (259-334), grâce à sa détermination et son implication dans la période de la dynastie des Jin orientaux, devint un gouverneur très respecté et un général de haut rang.

Une éducation fondée sur l'intégrité

Son père mourut alors qu'il était très jeune. Tao Kan fut élevé par sa mère, une femme bonne mais exigeante, à la volonté inébranlable. Souhaitant que Tao Kan bénéficie d'une excellente éducation, elle dut, à une occasion, vendre ses cheveux pour offrir un repas décent à son mentor. À la suite de quoi, Tao Kan lui voua un profond respect.

En tant qu'employé dans l'administration, Tao Kan débuta sa carrière dans le commerce du poisson. Un jour, il garda quelques poissons rares pour les offrir à sa mère. Découvrant qu'il s'agissait d'un bien public, celle-ci retourna tout le poisson avec un courrier précisant : *« Vous n'êtes qu'un modeste fonctionnaire et les poissons se transforment déjà en cadeau. Quand vous serez un jour chancelier, les fonds publics orneront-ils votre intérieur ? J'apprécie votre attention, mais une telle attention ne peut que m'inquiéter un peu plus. Soyez un gouverneur juste et droit, vous ne ferez naître en moi aucun regret ».*

À la lecture de cette lettre, Tao Kan se sentit profondément honteux et déterminé à vivre selon les attentes de sa mère, devenant un fonctionnaire honnête et intègre. L'intégrité de sa mère eut une grande influence sur Tao Kan. Il mena toujours une vie simple et ascétique, même quand il devint gouverneur de province ou général de haut rang des plus influents.

Un gouverneur prévoyant

Alors que Tao Kan était gouverneur de province, il ordonna de réquisitionner et de stocker des résidus de matériaux, tels que du bambou cassé ou des copeaux de bois provenant de la construction d'un bateau. Quand les routes devinrent humides et glissantes en hiver à cause de la neige, il put disposer des copeaux de bois pour garantir la sécurité des voyageurs. Un peu plus tard, quand la guerre débuta et que les clous commencèrent à manquer pour la construction de bateaux en bois, Tao Kan utilisa les morceaux de bambou pour fabriquer des clous en bambou. Il existe des récits selon lesquels il aurait poursuivi des agriculteurs pour négligence et mauvaise gestion des déchets provenant des cultures.

Une autodiscipline et une détermination sans faille

Tao Kan devint général. Il remporta de nombreux succès militaires, mais il fut évincé par des collègues jaloux et de descendance aristocratique. En conséquence, il fut rétrogradé et dut retourner à la vie civile pour gouverner une province éloignée. Au lieu de s'apitoyer sur son sort, chaque matin il s'exerçait à déplacer une centaine de briques de la salle d'étude à la cour, avant de commencer son travail de fonctionnaire. Dans la soirée, il ramenait ces briques dans la salle d'étude. Lorsqu'on lui demandait les raisons de cet entraînement, il répondait qu'il serait toujours prêt à servir la dynastie si nécessaire. De fait, il fut réintégré et put gérer les affaires militaires les plus difficiles, grâce à la détermination qu'il avait déployée pour maintenir son entraînement quotidien.

Tao Kan a été considéré comme un gouverneur prévoyant et un général prônant l'autodiscipline, faisant preuve d'une détermination exemplaire dont se sont inspirées les personnes provenant d'un milieu modeste pour atteindre la classe supérieure.

Blue Hsiao

Tao Kan, un exemple de prévoyance et d'autodiscipline.

Caractère chinois

Hái - Également, de plus, plus, encore, pourtant

Par Epoch Times

En plusieurs milliers d'années, les caractères chinois ont évolué, changeant avec la pensée chinoise, souvent influencée par le taoïsme. Un exemple sur la manière dont le taoïsme a influencé ce processus est le caractère 還 *(hái)*, qui signifie *« également, en plus, plus, encore, pourtant »*. Il est composé de deux idéogrammes : 辶 et 睘.

睘 est la racine du symbole et par conséquent, il détermine la signification. Il contient les symboles pour 四 (sì), 大 *(dà)*, 一 *(yī)* et 心 *(xīn)*. 四 est le symbole du nombre *« quatre »* et 大, *le symbole de l'adjectif « grand »*. Selon le taoïsme, 四大, les *« quatre grands »*, signifient le Tao (la Voie), le royaume céleste, la Terre et le dirigeant. Les deux symboles 一心 indiquent le cœur humain où 一 symbolise les *« quatre grands »* du coeur. Les enseignements taoïstes expliquent que les humains devraient s'efforcer de faire un avec la nature et le royaume céleste ; vivre en harmonie était la clé de la rédemption. 四大一心 indique ainsi l'état d'une personne qui a atteint l'harmonie avec les *« quatre grands »*. L'idéogramme 辶 vaut pour un processus dynamique en cours, dont le but est encore insaisissable : il traduit toujours le mouvement.

還 symbolise l'unification des deux idéogrammes, la façon d'atteindre l'harmonie avec les *« quatre grands »* de l'univers, ce qui est analogue à la cultivation et l'éveil au travers des enseignements taoïstes. Ainsi, 還 peut être traduit par *« également, de plus, plus, encore, pourtant »*, aussi bien que par *« retour »* et *« répétition »*.

EPOCH TIMES

Édité par
Epoch Times France
83 rue du Château des Rentiers
75013 Paris - 01 45 86 41 95

Directrice de la publication
Isabelle Meyer
Directeur de la rédaction
Rémi Bleibtreu
Rédactrice en chef
Véronique Raabon
Direction artistique, maquette
Siaoyong Sou, Céline Guittière

Impression
Roto Centre Orléanais
348 rue Marcel Paul 45770 Saran
Dépôt légal : à parution.
ISSN : 2261-2882.
Publicité : 06 77 93 23 22
pub@epochtimes.fr

Courrier des lecteurs :
courrierdeslecteurs@epochtimes.fr
www.epochtimes.fr
Epoch Times Francophone
@EpochTimesFR

ABONNEMENT
abonnement@epochtimes.fr
01 45 86 41 95
3 mois : 25 €
6 mois : 39 €
12 mois : 59 €
Abonnement de soutien : 90 €

Toute la vérité sur la testostérone

Chez les hommes, une baisse d'énergie, des problèmes cardiaques, l'incapacité de faire de l'exercice et la dépression ont souvent la même origine : la testostérone. Pour diverses raisons, plus d'un tiers des hommes ne sont pas traités.

Par Catherine Yang

Il est faux de croire que la thérapie à base de testostérone a pour seul objectif de stimuler la libido et de développer une musculation excessive, a expliqué le docteur David Shusterman, médecin-chef de l'institut d'urologie de New York. De plus, la plupart des patients n'ont pas toujours conscience de manquer de testostérone, à la lecture des résultats de leurs examens médicaux. Il faut dire qu'il n'est pas toujours facile de les décrypter.

Un autre cliché est que le problème n'affecte que les hommes âgés. *« Bien souvent, les gens ne vérifient pas leur taux de testostérone. Pourtant, il arrive parfois que de très jeunes hommes souffrent de plusieurs de ces symptômes »*, a expliqué David Shusterman. Cela peut se produire chez les hommes dès l'âge de vingt ans.

« Certains s'en rendent compte parce qu'ils ont une diminution de la libido et en parlent à leur médecin. Mais beaucoup de gens se contentent de vivre avec cela, sans en parler », a précisé David Shusterman.

Des traitements simples

La thérapie hormonale par la testostérone comprend généralement trois formes de traitements : des implants, des pommades et des comprimés.

« Il y a deux façons de traiter un taux faible de testostérone. On peut prescrire directement de la testostérone, ou prescrire une hormone qui va stimuler le corps et l'amener à produire davantage de testostérone », a expliqué David Shusterman.

Pour les hommes qui ont l'intention d'avoir des enfants, David Shusterman recommande un traitement, qui se fait généralement à l'aide de pilules et qui stimule la production naturelle.

« Non seulement cela augmente le niveau de la testostérone, mais aussi le niveau de fertilité de l'homme, car un faible taux de testostérone peut être à l'origine d'une diminution de la fertilité », a déclaré David Shusterman.

L'hormone stimulant l'organisme permet de produire davantage de testostérone. On distingue deux catégories : la testostérone libre et la testostérone liée aux protéines plasmatiques. La testostérone libre est ce que le corps utilise pour équilibrer l'humeur et le métabolisme. Les traitements qui proposent de la testostérone augmentent ce taux.

Pour les hommes qui ne sont plus concernés par la fertilité, David Shusterman recommande un implant sous-cutané.

« On l'introduit sous la peau et il se dissout en quatre mois », a expliqué David Shusterman. *« Vous le placez et l'oubliez… c'est très facile. Trois fois par an, vous allez chez votre médecin et vous avez naturellement un niveau normal de testostérone. »*

Le traitement avec implant est généralement moins onéreux que ceux à base de pilules ou de pommade.

Le mythe de la prostate

Contrairement aux œstrogènes, qui peuvent provoquer des complications comme des tumeurs malignes, la testostérone ne provoque pas de cancer de la prostate, contrairement aux idées reçues, a précisé David Shusterman.

« Si quelqu'un a le cancer de la prostate, son niveau d'APS (Antigène Prostatique Spécifique) est artificiellement élevé », explique Shusterman. *« Lorsque la testostérone augmente, le taux d'APS augmente également, ce qui peut développer un cancer de la prostate déjà présent, le rendant décelable »*, précise David Shusterman qui ajoute que pour cette raison, à l'Institut d'urologie de New York, le niveau d'APS fait toujours l'objet d'une surveillance.

« Dans presque toutes les situations, il n'y a pas d'inconvénient à utiliser la testostérone. Elle peut même être prescrite à des personnes qui ont eu le cancer de la prostate, mais qui ont été traitées et sont guéries », a-t-il expliqué.

Photos.com

Rester en pleine santé grâce à un bon équilibre hormonal, c'est aussi valable pour les hommes.

Un faible taux de testostérone ralentit également le métabolisme

« Le facteur principal à l'origine d'un manque de testostérone est la baisse du niveau d'activité métabolique basale », a expliqué David Shusterman. Votre métabolisme basal (MB) est l'exigence minimale en calories nécessaire au fonctionnement de votre corps. Lorsqu'il est déséquilibré, il est plus difficile pour les gens de faire de l'exercice.

« Leur MB est faible artificiellement parce que le niveau de testostérone est bas », explique David Shusterman. Le patient peut se sentir apathique mais aussi se trouver dans l'incapacité de se bouger et de n'avoir aucun résultat, quand il le fait.

Une fois que les patients commencent leur traitement, David Shusterman précise que des résultats peuvent apparaître entre un jour et six mois.

En plus d'un traitement à la testostérone, David Shusterman amène aussi les patients à effectuer des changements de régime alimentaire et de mode de vie, en leur apprenant à prendre en charge leur santé.

« Je ne me contente pas de donner aux gens un traitement à base de testostérone. Je leur donne également une liste de choses à faire et leur précise les produits alimentaires adaptés. Je leur dis comment maximiser leur MB grâce à de nouvelles découvertes qui permettent d'améliorer la capacité d'exercices », a-t-il ajouté.

« Il y a beaucoup de questions et de souffrance inutiles qui apparaissent lorsque le taux de testostérone n'est pas suffisamment vérifié, surveillé et normalisé », a affirmé David Shusterman.

Il ajoute que c'est en grande partie parce que ce n'est pas un domaine auquel la plupart des médecins ou des patients pensent en premier. Cela a tendance à être hors de leur champ de compétences et lorsque des symptômes comme une baisse d'énergie ou de pulsion sexuelle se présentent, les médecins font une prescription pour contrer ce symptôme, plutôt que de soupçonner une baisse du taux de testostérone.

« Ne laissez pas votre médecin vous prescrire certains médicaments avec l'espoir que cela va s'arranger », précise David Shusterman. *« C'est important de le vérifier. Ils prescrivent juste du Viagra ou du Cialis. »*

« J'ai vu beaucoup de patients venir pour me dire qu'ils se sentent mieux », a ajouté David Shusterman.

Selon une étude publiée récemment par l'académie de médecine de Boston, l'hormonothérapie substitutive peut également réduire les risques de maladies cardiovasculaires.

Pour en savoir plus :
Docteur David Shusterman
www.nyurology.com

yamazaki
PÂTISSERIE - SALON DE DÉGUSTATION

6, Chaussée de la Muette
75016 Paris

Tél. 01 40 50 19 19
Métro 9 - La Muette

De 8h à 19h tous les jours

www.yamazaki.fr

Le spa de l'antiquité à nos jours

Considérés comme des lieux de bien-être, les spas sont généralement associés à l'eau, bien que de nos jours, on les réduise souvent à des lieux de massages et de soins du corps.

Par Catherine Keller

Dans l'Antiquité, les Grecs, puis sous leur influence, les Romains et les Égyptiens, utilisaient des bains publics. Ces civilisations attachaient de l'importance au corps et l'hygiène était naturelle. Dans l'Égypte antique, les personnes disposaient de bains privés ou utilisaient les eaux du Nil. Ainsi, les bains publics sont apparus vers le IIe siècle av. J.-C.

Puis, s'ensuivent la décadence de ces empires et la montée du christianisme. L'empire byzantin et certains royaumes occidentaux conservent ces bains en les modifiant peu à peu. Les hammams prennent de l'essor pour faire partie de la vie quotidienne. D'autres cultures utilisent alors les bains publics, c'est le cas des Scandinaves, des Japonais et des Amérindiens.

L'histoire

On en retrouve des traces tout autour de la Méditerranée, à partir desquelles on a pu étudier le développement de ces bains. Les premiers bains grecs comportaient plusieurs salles et une piscine, mais l'eau était froide. C'est avec les Romains que l'eau chaude arrive. Des esclaves s'occupent des lieux, surveillent le feu alimenté par du bois, mais aussi des noyaux d'olive, des déchets et parfois du crottin. Les riches ont leurs propres esclaves qui s'occupent de les déshabiller, de les laver, de les masser et de les oindre d'huile raffinée.

Au début, les bains sont un lieu où tous se retrouvent, riches et pauvres. On discute beaucoup de tout : de politique, de religion... C'est un lieu de détente mais aussi de convivialité, où l'on s'arrête régulièrement avant le repas du soir. Chez les Romains, hommes et femmes se baignent ensemble. Ils sont nus et avec la décadence de l'empire, les mœurs les plus libertines règnent dans ces lieux.

Le christianisme conserve les bains publics mais change les règles et les codes. Les piscines disparaissent au fur et à mesure sauf dans les thermes curatifs. Les hommes et les femmes ne se baignent plus ensemble et la pudeur veut que l'on reste vêtu. C'est vers le VIIe siècle que les bains disparaissent, hormis les bains thermaux curatifs qui restent présents jusqu'à nos jours. Mais il semble que ce soit pour des raisons économiques qu'ils ne sont plus entretenus.

À l'époque de Charlemagne, les gens se lavent et le bain fait partie des plaisirs de la Cour. Puis les Croisés ramenent l'art du bain qui prospère en Europe. L'Inquisition met un terme aux bains et ce n'est qu'après la Seconde guerre mondiale que les thermes vouées au bien-être retrouvent leur place. Pourtant, les gens se lavent moins souvent car ils n'ont pas toutes les commodités. Ils se contentent d'une toilette intime tous les jours et prenent un bain le dimanche avant d'aller à la messe. Souvent, une grande bassine est utilisée et, les uns après les autres, tout le monde s'y lave. Pour nombre de personnes âgées, c'est un souvenir d'enfance.

De l'autre côté de la Méditerranée, les bains prospèrent jusqu'au milieu du XXe siècle. Le développement des salles de bain privées signera la mort des hammams, bien que dans certaines régions, ils soient encore très présents.

Photos.com

Les thermes romains antiques de la ville anglaise de Bath.

Très liés à la religion qui demande une hygiène rigoureuse, les hammams sont souvent dépendants des mosquées. Le hammam ancien n'a rien à voir avec ce que l'on trouve chez nous. C'est un lieu de rencontre, souvent l'unique sortie pour les femmes mariées : elles consacrent des heures à prendre soin d'elles, mais aussi à boire du thé et à converser. Dans les grandes villes, les hammams ne sont pas mixtes mais dans les villes plus petites ou plus pauvres ainsi que les villages, le temps du hammam est partagé entre hommes et femmes. Au Maroc, les femmes se rendent au hammam la journée et les hommes après le travail.

Wikipédia

Osen japonais extérieur à Nachikatsuura, Japon.

Les bains d'autres horizons

Dans les pays scandinaves, les thermes curatifs se sont développés à partir du XVIe siècle puis, l'engouement pour les bains diminue au point de devenir quasi inexistant au début du XXe siècle. Il existe encore quelques puits mais le spa suédois s'est transformé. On connaît les fameux saunas, douche froide ou bain de neige, pour stimuler la circulation sanguine et les massages suédois qui relaxent ou tonifient les muscles. Les spas sont souvent placés au sein de paysages naturels magnifiques.

Au Japon, le *sento* ou *onsen* est un bain public et convivial où l'on se baigne dans la vapeur avec une eau qui sort de terre à une température variant entre 40 et 50 °C et aux propriétés curatives. On en trouve dans tout le pays. Les règles sont rigoureuses. On a coutume d'aller aux bains après le travail et avant le dîner. Il est d'usage de se laver avant d'entrer dans l'eau et de se baigner nu. C'est un moment mis à profit pour se relaxer. Avant la Seconde guerre mondiale, les bains étaient mixtes, mais les Occidentaux, choqués, font pression pour que les bains soient séparés. Les personnes aisées ont leur propre bain appelé *furo*, placé dans leur jardin.

Les Amérindiens utilisent des huttes de sudation ou *sweat-lodge*. C'est une tradition sacrée, car c'est pour eux un moyen de se purifier tant physiquement que spirituellement. Il s'agit de se recueillir dans une hutte de sudation durant deux heures. Une personne formée dirige la cérémonie, elle augmente progressivement la chaleur. À chaque augmentation de la chaleur, elle s'assure que vous souhaitiez continuer et peut arrêter à tout moment. Les témoignages relatent que lorsque les choses sont faites correctement, les personnes prennent conscience de ce qu'elles sont intérieurement, se sentent purifiées et que leur esprit devient extra lucide. On y va vêtu d'une robe de sudation. Y aller nu serait faire preuve d'irrespect. La cérémonie doit toujours être gratuite, ce n'est pas un simple sauna, mais une méthode de développement personnel, voire spirituel.

Wikipédia

Hutte de sudation amérindienne.

Wikipédia

La piscine circulaire Hammam essalhine khenchela aures.