EPOCH TIMES

THE NEW TIMES

19 - 25 MAI 2014 · ÉDITION FRANÇAISE N° 275 · WWW.EPOCHTIMES.FR

400 000 emplois à pourvoir en France

En France, tous les métiers ne sont pas égaux.
Que l'on soit bûcheron, notaire, acteur ou poissonnier, les perspectives sont différentes pour chacun.
Peut-on faire reculer le chômage en revisitant certains corps de métier ? C'est le pari fait par le Medef, qui compte bien remettre au goût du jour quelques métiers « oubliés »...

P.3 - FRANCE

FRANCK FIFE/AFP/GETTY IMAGES

Clemenceau, le Tigre et l'Asie
La face cachée du président

P. 7 - ARTS ET CULTURE

Hôtellerie de charme au Mexique

P. 9 - VOYAGE

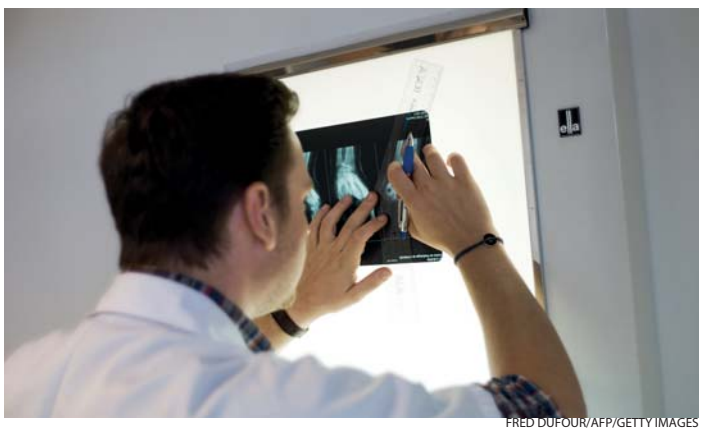
Fang Xuanling, chancelier exemplaire

P. 10 - TRADITIONS CHINOISES

L'alimentation, source de vitalité

P. 11 - SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Médecins en France, trop ou trop peu ?



FRED DUFOUR/AFP/GETTY IMAGES

Aujourd'hui, plus d'un quart des nouveaux inscrits à l'Ordre des médecins, de nationalité française ou non, ont été formés à l'étranger.

P. 4 - FRANCE

Élections indiennes

Le parti nationaliste hindou au pouvoir

Par Robert Chaouad

Commencé ce vendredi 16 mai à 8 heures du matin, le décompte des voix des élections législatives a rendu son verdict. Conformément à ce qui était attendu, le Bharatyia Janata Party (Parti du peuple indien, BJP), le parti nationaliste hindou, a remporté les élections, tandis que l'Indian National Congress (INC), le Parti du Congrès, à la tête d'une coalition au pouvoir depuis dix ans, a été sévèrement battu. Cependant, personne n'avait jusque-là imaginé l'ampleur de la victoire des uns et de la défaite des autres.

P. 5 - INTERNATIONAL

SAJJAD HUSSAIN/AFP /GETTY IMAGES NEWS

La menace cachée de l'armée chinoise

Par Joshua Philipp

À la fin du mois dernier, la Commission centrale militaire chinoise a publié un appel à renforcer le secret militaire. Le *Quotidien de l'Armée de libération du peuple* a cité le document officiel et commenté que les directives de confidentialité doivent aider l'armée chinoise à s'engager et à remporter des guerres.

Le document était accompagné de rapports des services d'information officiels chinois sur la valeur de la confidentialité. Cela se produit juste après la visite en Chine de Chuck Hagel, Secrétaire américain à la défense, en avril dernier, visite durant laquelle il avait promis aux dirigeants chinois une plus grande ouverture et une plus grande transparence des cyber-opérations américaines, dans l'espoir qu'un geste soit fait en retour.

Les questions de confidentialité de l'armée chinoise sont régulièrement citées comme première source d'inquiétude dans les rapports de défense du Congrès et de l'armée américaine. Cette année, le budget de la défense chinoise a été augmenté de 12,2 % à 132 milliards de dollars, suivant un schéma de croissances similaires ces vingt dernières années. Mais le Pentagone pense que le budget de la défense chinoise est en réalité bien plus élevé et estime qu'en 2012, il était équivalent à deux fois les chiffres publiés.

De nombreux experts remettent en question la menace présentée par ce que la Chine montre au monde de son armée : une armée composée de navires et d'avions de l'ère soviétique, une lente émergence des nouvelles technologies et une structure de communications d'une fiabilité douteuse.

Mais ce dont on ne parle pas souvent, c'est ce que l'armée chinoise dissimule : une armée de pirates informatiques, d'agents doubles, d'espions et de tromperies.

P. 6 - INTERNATIONAL

CHINE

165 786 190

citoyens ont quitté le Parti communiste chinois et ses organismes affiliés.

P. 6 - INTERNATIONAL

CONTACTEZ-NOUS

Courrier des lecteurs
courrierdeslecteurs@epochtimes.fr

Téléphone 01 45 86 41 95

Le choix du « patriotisme économique »

Il n'hésite pas à employer les mots de « *patriotisme économique* » et de « *démondialisation* ». En pleine bataille avec l'américain General Electrics, qui fait de l'œil au français Alstom pour le rachat de sa branche énergie, le ministre de l'Économie Arnaud Montebourg a annoncé la création d'un décret permettant de protéger davantage d'entreprises jugées « *stratégiques* » pour la France.

Par Caroline Chauvet

Colbertiste assumé, le ministre de l'Économie Arnaud Montebourg a élaboré une nouvelle arme protectionniste qu'il compte utiliser dans la bataille qui l'oppose à l'entreprise française Alstom. Celle-ci penche du côté de l'américain General Electrics pour le rachat de sa branche énergie, alors que le ministre de l'Économie préférerait l'allier avec le groupe allemand Siemens.

Le 1er mai, Arnaud Montebourg cosignait avec le Premier ministre Manuel Valls un décret permettant à l'État français de s'opposer à la prise de contrôle d'entreprises françaises dans les secteurs élargis de l'énergie, des transports, de l'eau, de la santé et des télécoms. Environ un tiers des entreprises du CAC 40 sont concernées. Il faut désormais une autorisation du ministre de l'Économie pour valider les investissements de groupes étrangers en France.

Reprenant l'article R. 153-2 du code monétaire et financier mis en place sous le gouvernement de Dominique de Villepin en 2005, Arnaud Montebourg a voulu étendre un dispositif auparavant réservé aux domaines de la défense et des jeux d'argent. Défense d'intérêts stratégiques ou libéralisme à la française : difficile de voir les effets à long terme du décret Valls-Montebourg.

PATRICK KOVARIK / AFP / GETTY IMAGES

Le ministre français de l'Économie Arnaud Montebourg et le ministre français du Travail François Rebsamen lors d'une réunion à l'hôtel Matignon, le 15 mai 2014.

Une mesure fustigée par l'Union européenne

Dès l'annonce du nouveau décret le 14 mai, le ministre de l'Économie s'est attiré les remontrances de la Commission européenne, connue pour prôner une politique plus libérale. Le décret, validé par le Conseil d'État, devra encore passer par Bruxelles, pour savoir si les mesures « *entrent bien dans le champ de la défense légitime de l'intérêt public* », explique Michel Barnier, commissaire européen chargé du Marché intérieur mais également ancien ministre français.

Ce dernier étaye son point de vue : « *On n'assurera pas une bonne protection de l'industrie européenne, de son développement, avec du protectionnisme* ». Pour lui, « *l'objectif de protéger les intérêts essentiels stratégiques dans chaque État membre est essentiel dès qu'il s'agit de sécurité ou ordre public* ». C'est l'investissement qui devrait être avant tout favorisé.

Montebourg veut élargir le champ des intérêts nationaux

Arnaud Montebourg veut agir pour la grandeur de la France. En phase avec la tendance de plus de « *diplomatie économique* » – qui consiste à mieux intégrer et mettre en valeur les intérêts économiques de la France dans sa diplomatie – le ministre de l'Économie inscrit son décret dans le cadre d'une reconquête de la « *puissance* » du pays.

« *S'agissant d'Alstom, il faut rappeler que c'est un maillon essentiel de notre indépendance énergétique. Que ce soit pour nos centrales nucléaires ou les nouvelles technologies de la transition énergétique* », explique Arnaud Montebourg dans une interview au *Monde*.

Dans une tribune sur le site Atlantico, Éric Denécé, chercheur ès Science Politique, Jean-Marie Burguburu, ancien bâtonnier de Paris et François-Bernard Huyghe de l'IRIS, soulignent que les turbines produites par Alstom équipent les centrales nucléaires, les porte-avions ou les sous-marins nucléaires français.

Arnaud Montebourg, qui s'est souvent confronté à de grands groupes dans le cadre de son précédent mandat à la tête du ministère du Redressement productif, veut se donner les outils pour peser dans les négociations avec les multinationales. « *Avec ce décret, nous rééquilibrons le rapport de force entre les intérêts des entreprises multinationales et les intérêts des États, qui ne sont pas toujours alignés. Les conditions d'une négociation juste et équilibrée sont maintenant réunies.* »

Un protectionnisme économique déjà présent chez les grandes économies mondiales

Dans un monde bien paradoxal où la loi des marchés côtoie les logiques de souveraineté et de puissance étatiques, il arrive souvent que les plus grands défenseurs des théories libérales usent également d'armes protectionnistes redoutables.

Les États-Unis, que le magazine économique *Challenges* n'hésite pas à qualifier de « *maîtres en matière de protection des intérêts nationaux* », agissent sous le couvert de l'amendement dit « *Exon-Florio* » (1988), qui permet au CFIUS (Committee on Foreign Investment in the United States) d'examiner les investissements afin de déterminer si ceux-ci mettent en jeu la « *sécurité nationale* ». En 2005, des menaces parlementaires ont suffi pour que la compagnie chinoise CNOOC soit dissuadée de racheter Unocal, une société pétrolière américaine.

En Allemagne, la réforme de la loi sur le commerce extérieur de 2009 permet de contrôler tous les investissements étrangers (hors UE) dont la participation excède 25 %, dans tous les secteurs de l'économie, si ceux-ci sont jugés menaçants pour l'ordre public ou la sécurité.

Pays pourtant connu pour sa défense d'une politique économique libérale et favorable aux investissements étrangers, le Royaume-Uni peut protéger ses entreprises clefs grâce à l'Enterprise Act de 2002. Le ministre de l'Industrie peut agir grâce à des ordonnances, celles-ci pouvant être adoptées alors qu'une opération de rachat est en cours. Même si l'Enterprise Act n'a jamais vraiment été utilisé, il a pu dissuader l'entreprise d'exportation de gaz russe Gazprom de racheter l'énergéticien Centrica.

Une réponse tardive à un problème structurel

Traditionnellement adepte d'un État plutôt fort, la France ne figure pas, historiquement, parmi les plus grands défenseurs du libéralisme. Face à la mondialisation où la souveraineté étatique est souvent mise à mal, Arnaud Montebourg a fait le choix d'un encadrement accru par l'État.

« *C'est une mauvaise idée car c'est très défensif alors qu'il faut être dans l'offensif* », juge pour sa part le patron du syndicat patronal du Medef, Pierre Gattaz, en ajoutant : « *En effet, d'autres pays ont aussi des mécanismes de protection de leurs entreprises sensibles. Mais en l'occurrence cela (le décret) apparaît comme une réponse tardive à un problème structurel* ».

La Bourse a permis de mesurer la réception du décret par les investisseurs : jeudi 15 mai, le titre Alstom perdait 2,88 % à 28,48 €, l'annonce du décret pourrait en effet refroidir l'investissement étranger cependant il est encore difficile de voir les effets d'une telle mesure sur le long terme.

Tourisme : on s'attend à une progression pour 2014

Par Ivo Paulovic

La France se prépare pour une nouvelle saison touristique estivale. D'après les chiffres de 2013, l'Hexagone a accueilli plus de 88 millions de visiteurs dont une majorité d'Européens, avec un retour en force des Américains et une augmentation énergique des touristes chinois. Réputé en matière de culture et de gastronomie, l'art de vivre à la française attire une population touristique constante. Cependant, en comparaison avec d'autres destinations, la rentabilisation des visites touristiques peut être améliorée. Profitant d'un renom historique la France doit cependant rester vigilante et veiller à la préservation des valeurs identitaires qui alimentent son flux touristique.

Paris, la grande championne

C'est Paris qui a attiré la majorité des touristes en 2013 totalisant un record de 29,3 millions de touristes, allant jusqu'à plus de 47 millions en comptant le Grand Paris. On note une augmentation de 7 % par rapport à l'année précédente, avec un retour des touristes américains à la hausse de 15 % et des touristes chinois à plus de 27 %. Malgré cette augmentation, la majorité des touristes restent européens pour plus de 70 millions. L'Office du tourisme de Paris s'attend à une augmentation des Italiens et Espagnols cette année dont le nombre avait diminué les années précédentes.

Seule la clientèle française n'était pas au rendez-vous. Celle-ci a enregistré une baisse de 7,5 % sur 2013. Le tourisme national a effectivement subi une baisse importante. Avec 29,5 millions de touristes français partis au moins une nuit l'année dernière, le niveau le plus bas depuis 15 ans a été atteint.

En matière de dépenses globales des touristes, la France se place à la troisième position mondiale. D'après Thomas Deschamps responsable de l'observation statistique de l'Office du tourisme de Paris, « *les Asiatiques sont ceux qui dépensent le plus à Paris* ». Les dépenses des touristes chinois en 2013 atteignent 173 euros par jour et par personne les plaçant juste derrière les Japonais qui eux, avaient dépensé 197 euros. C'est une tendance qui se confirme depuis une trentaine d'années et qui tient de la particularité des touristes asiatiques qui en général « *sont très décomplexés par rapport au shopping, n'hésitant pas à dire que c'est une motivation principale de leur visite à Paris* », ajoute M. Deschamps.

Maintenir le cap de croissance

Même si les chiffres sont prévus à la hausse pour la saison 2014, M. Deschamps émet des réserves quant à l'accueil hôtelier. En effet, les infrastructures sont saturées offrant un choix restreint de chambres d'hôtel. À titre d'exemple, durant le salon du Bourget de 2013, un pic de 99 % de saturation avait même été atteint d'après l'Insee.

Pour y remédier, la mairie de Paris prévoit la construction de 12 000 chambres d'hôtels à l'horizon de 2020. Depuis 1990, la France est la première destination touristique mondiale et son patrimoine exceptionnel offre une diversité d'expériences. Le patrimoine issu de la culture classique en est l'une des plus importantes composantes. C'est le cas du musée du Louvre et du château de Versailles respectivement au 2e et 3e rang et qui avaient réunis en 2012 plus de touristes que la Grèce dans sa globalité la même année. Paris est également la ville accueillant le plus de congrès au monde. En 2013, plus de 200 congrès ont généré plus d'un milliard d'euros de revenus et ont maintenu des milliers d'emplois en réunissant des experts de nombreux domaines sociaux ou technologiques.

Toutefois « *l'enjeu est de stimuler la revisite* » stipule l'adjoint à la mairie de Paris en charge du sport et du tourisme Jean-François Martin en précisant que « *chaque touriste doit savoir que lorsqu'il reviendra, il y aura de nouvelles propositions, en matière culturelle, sportive ou urbanistique* ». Et d'ajouter que « *Paris restera la ville de l'amour, mais doit aussi devenir celle de l'écologie, du sport et d'un certain art de vivre* ». De quoi faire réfléchir les bâtisseurs du nouveau Grand Paris.

Par Aurélien Girard

À quand le retour du génie français ?

Avec les suites politiques de l'affaire Alstom-General Electrics, le patriotisme économique se heurte à la réalité de la perception de la France par les investisseurs étrangers et trace un nouveau trait sombre sur les perspectives de reprise économique dans l'Hexagone. Début d'année déjà, la conférence des Nations unies sur le commerce et le développement rapportait une diminution de 77 % des investissements étrangers directs en France en 2013. On se rappellera que la levée de boucliers pour empêcher l'américain General Electrics de racheter la division énergie d'Alstom a été précédée, entre autres, par le blocage politique du rachat de Daily Motion par Yahoo et par le retrait de l'offre de reprise de l'usine Goodyear d'Amiens, le repreneur américain se fendant d'un courrier pour expliquer que les décisions de maintien ou de développement d'activité économique se font par la qualité des environnements plutôt que par le volume sonore public des ministres locaux. Ces exemples, qui ont donné de la France l'image d'un pays crispé voulant compenser son incapacité à s'adapter par des gonflements de poitrine, sont bien restés ancrés dans la mémoire du monde des affaires.

Ce mois de mai, dans son « *Bloomberg Markets Global Investor Poll* », les pays et leurs chefs d'État sont jugés par des investisseurs, pour un résultat édifiant : on s'y attendait, la reprise aux États-Unis en fait le territoire le plus attractif, suivi de l'Europe – pour partie au moins. La Chine et la Russie font fuir, la première pour la faiblesse de ses fondamentaux et sa corruption endémique, la seconde pour les conséquences de l'attitude va-t-en-guerre de Vladimir Poutine sur le dossier ukrainien. Parmi les grands leaders mondiaux, Angela Merkel sort en tête avec 76 % de taux de confiance, suivie de David Cameron et, un peu plus loin, de Barack Obama. Au plus bas du classement, Vladimir Poutine, en qui ne croient que 15 % des sondés. Et François Hollande, dernier, avec seulement 11 % d'opinions favorables.

Pour compléter ce panorama du désengagement, rappelons que fin 2013, la chambre américaine de commerce diffusait les résultats d'un sondage montrant que moins de 15 % des entreprises américaines investissant en France ont une opinion positive du pays – soit 4 fois moins qu'en 2011. Pendant ses deux premières années d'exercice, à peu près tout ce que le gouvernement a engagé a donc réussi à décourager les créateurs de richesse et d'emplois, au point qu'aujourd'hui, on entend parler français dans les rues de Londres plus que jamais – excepté peut-être en 1792 quand le succès populaire de la guillotine avait fait traverser la Manche aux nobles et aux républicains modérés.

Dans cette situation de désamour total, le gouvernement a-t-il raison de protéger plus de secteurs de l'économie française pour en empêcher le rachat par des multinationales étrangères ? Malgré tout oui, et s'il a probablement eu tort sur à peu près tout le reste, il voit ici avec raison que les investisseurs rapaces ne se privent jamais de dépecer les restes industriels de nations affaiblies. Si ce protectionnisme pensé allait de pair avec un allègement généralisé – et rapide – des multiples entraves au développement créées par les lourdeurs de l'administration nationale – fisc évidemment inclus, la France serait probablement à nouveau respectée, et on pourrait croire alors à un retour du « *génie français* ».

400 000 emplois à pourvoir en France

PHILIPPE HUGUEN / AFP / GETTY IMAGES

Deux personnes regardent les annonces de Pôle Emploi. 400 000 emplois seraient à pourvoir.

Suite de la première page

Le PDG de Radiall et président du Medef, Pierre Gattaz a récemment lancé une campagne « *Beau travail* », présentant les métiers en déclin dans notre pays. L'objectif est de « *faire connaître les métiers en tension* » et d'orienter les vocations vers ces emplois non pourvus. Une contribution, affirme ce dernier, au pacte de responsabilité voulu par le gouvernement et une première mesure pour espérer atteindre la création d'un million d'emplois en 5 ans.

Alors qu'il existe 3,5 millions de chômeurs dans notre pays, que signifient donc ces 400 à 500 000 emplois qui peinent à trouver des candidats ? Décrits comme des « *métiers en tensions* » par le président du Medef, ces 115 professions semblent être dans une situation de « *plein emploi* » constant.

Les métiers boudés faute de reconnaissance

« *Que ce soit parce qu'ils n'intéressent pas les candidats, parce qu'ils sont peu rémunérateurs ou tout simplement méconnus, certains postes peinaient toujours à trouver des candidats à la fin de l'année 2012* », explique le cabinet Jobintree. Les différentes statistiques de l'emploi confirment également d'autres hypothèses, comme l'inadéquation entre les compétences demandées, et les formations actuellement proposées, ou encore la flexibilité du marché du travail. À cela viennent s'ajouter les questions de mobilité géographique, et, pour finir, le poids des idées reçues. C'est justement ce point que la campagne du Medef tentera d'infléchir. Car selon les dires de Pierre Gattaz, il n'y a qu'en France que ces métiers laissent une « *mauvaise impression* » ; à l'étranger, ils font « *la richesse de l'Allemagne, de la Suisse ou de l'Autriche* ».

Parmi ces métiers, certains, en dehors de leur attractivité, sont jugés très difficiles à exercer. Le site Careercast, dans une publication de 2013, a dressé un classement de ces « *pires métiers* » sur la base de critères tels que la pénibilité, le salaire, l'effort, le stress et les perspectives d'embauches. Ils sont issus de corps de métiers très divers, on y compte quelques métiers manuels tels que bûcheron, couvreur, mais aussi hôtesse de l'air, soldat ou acteur. Quant à la palme du « *pire* » métier, d'après le site, elle revient au journaliste. Ce dernier, qui cumule les heures de travail pour un salaire de plus en plus faible, détrône même les bûcherons. Il y a peu de points communs apparents entre ces métiers, si ce n'est les perspectives d'évolution, qui sont très mauvaises. Pour un acteur, le pourcentage de recrutement est de 4 %, encore moins que pour un technicien de plate-forme pétrolière (8 %).

Les métiers français les plus recherchés

Depuis plusieurs années, les professions les plus attractives aux yeux des Français n'ont pas beaucoup changé. D'après Hervé Solus, cofondateur et président de JOBaProximite.com, « *ces métiers sont le reflet de la structure de notre économie caractérisée par la prédominance des activités touristiques et des services à la personne* ». Pour ce dernier, ce secteur représente 64 % des projets de recrutement, et concerne 78 % des actifs (20,5 millions de personnes).

Ainsi, rien d'étonnant à trouver en pôle position l'hôtellerie-restauration, avec 14 % des intentions d'embauche, suivie des services aux entreprises et de la santé-action sociale, avec 12 % chacun (enquête Besoin de main-d'oeuvre, Pôle Emploi, 2013).

> Quant à la palme du « *pire* » métier, d'après le site, elle revient au journaliste.

Si l'on trouve une forte demande sur les professions relatives à l'IT (ingénieurs, Recherche et Développement Informatique, ...) la plupart des métiers recherchés sont peu qualifiés. C'est le cas des caissiers, des agents d'entretien, des animateurs, des chefs de rang, des magasiniers.

Les vocations sont également nombreuses dans les domaines de la finance, du médical ou de l'informatique, qui sont les corps de métiers les plus présents dans le classement. Ils requièrent un niveau d'études plus élevé et le revenu annuel est souvent supérieur à 4 300 euros par mois : sont concernés les ingénieurs en informatique, les conseillers en investissements financiers ou encore les opticiens.

Ces métiers sont ceux qui nécessitent un niveau d'études en moyenne plus élevé que les autres, et pour lesquels le revenu annuel est supérieur à 52 000 euros. Parmi eux, on trouve l'ingénieur en informatique, en troisième position, le conseiller en investissements financiers, classé cinquième, ou encore l'opticien, huitième du classement.

Développer l'alternance pour l'accès à l'emploi

Corriger les problèmes généraux de manque de formations pour les métiers qui recrutent semble être un premier pas vers une solution durable. Ce point nécessitera l'action conjointe des pouvoirs publics, des entreprises, des services dédiés à l'emploi et également de la place accordée à l'orientation et à l'information dans le système éducatif. Dans le contexte difficile du chômage, la campagne Beau travail constitue un premier pas, encore faut-il que l'effort soit poursuivi sur plusieurs niveaux.

François Rebsamen, ministre du Travail, a salué ce geste. Dans la continuité de cette initiative, il a réaffirmé l'intérêt du gouvernement pour promouvoir l'alternance. D'après l'élu, il s'agirait d'« *une des solutions prônées et en effet l'un des plus sûrs moyens de s'insérer durablement dans l'emploi* ». Même si les chiffres actuels « *ne sont pas bons* », concède le ministre, le secteur demeure « *une priorité des prochaines semaines et des prochains mois* ». Pour finir, ce dernier confirme l'objectif de former 500 000 alternants d'ici à 3 ans, au vu des très bons résultats obtenus : « *70 % des apprentis ont trouvé un emploi durable à la suite de leur formation* », affirme-t-il.

Le site dédié à la campagne du Medef, beautravail.org, permet de consulter des offres émises par le Pôle emploi et de trouver les formations dont certaines en alternance, qui correspondent à ces professions.

Médecins en France, trop ou trop peu ?

Par Sarita Modmesaïb

Entre la surpopulation médicale prévue en 2020 et la désertification des médecins des zones rurales, l'état de la santé en France montre toujours des hauts et des bas, avec cependant une tendance de fond montrant un changement du rapport à la médecine pour les nouvelles générations.

JEAN-SEBASTIEN EVRARD/AFP/GETTY IMAGES

Alors que certaines zones rurales deviennent des déserts médicaux, une surpopulation de médecins est prévue en 2020.

Belle bastide du XIIIe siècle cherche médecin désespérément

5,5 %, c'est le pourcentage de chute du nombre de médecins généralistes prévu d'ici à 2018. Avec une moyenne de 6 000 départs à la retraite chaque année, les médecins de la génération des *baby-boomers* peinent à trouver des successeurs et le terme de « *désertification médicale* » est venu s'ajouter, depuis le début des années 2000, aux autres casse-têtes rencontrés par les municipalités, situées notamment en zones rurales.

En effet, avec le vieillissement de la population et l'augmentation des « *maladies chroniques* », les besoins médicaux s'accroissent. Pourtant, leur suivi n'est pas assuré. Pour y remédier, les mairies mais aussi les régions n'hésitent pas à faire preuve d'originalité pour attirer les médecins : c'est le cas de Tournon d'Agenais dans le Lot-et-Garonne, dont le maire a fait appel aux services de la télévision publique pour vanter les beautés de sa bastide royale ainsi que son nouveau pôle de santé qui n'attend plus qu'un praticien diplômé.

Dans le Loiret, le Conseil Général, qui n'emploie actuellement que 12 médecins au lieu des 25 nécessaires, a fait appel aux médecins libéraux retraités ou à temps partiel, leur proposant soit des vacations payées 45 euros de l'heure ou encore des contrats à temps partiels ou à temps plein, rémunérés au maximum 3 800 euros brut par mois et ponctués d'une prime de 1 500 euros. En effet, avec une densité moyenne de 241,7 médecins en activité régulière pour 100 000 habitants, la région Centre présente la plus faible densité médicale de France juste derrière la Picardie.

Les raisons de ce désaveu de la part des jeunes médecins sont multiples, mais arrivent en tête la recherche d'un cadre de vie agréable, une bonne école pour les enfants, un emploi pour le conjoint, des structures de loisirs, tout cela étant plus facilement accessible dans les grandes villes. La baisse importante de la médecine libérale, de plus, tient dans les contraintes financières, plus élevées dans le privé, auxquelles s'ajoutent des horaires parfois interminables.

Certains parlent aussi de la tendance à la féminisation de la profession en France, puisqu'on compte maintenant 55 % de femmes dans la tranche des médecins de moins de 40 ans, féminisation qui favoriserait les arguments d'un cadre de vie privilégié...

Demain, une surpopulation médicale ?

Et pourtant, c'est un tout autre discours qui se profile en prévision des années 2020 : le président du Conseil National de l'Ordre des Médecins, le docteur Patrick Bouet, s'alarme d'une prochaine surpopulation médicale dans ces années à venir. Selon lui, la tendance actuelle devrait s'inverser du fait des installations de plus en plus nombreuses de médecins français et étrangers formés hors de France, ajoutés à l'élargissement du *numerus clausus* (quota autorisé d'étudiants en médecine).

En effet, outre la Belgique et la Suisse, il existe aussi une filière francophone à l'université de Cluj en Roumanie, et une prochaine devrait bientôt voir le jour à Bucarest. Autant de places à prendre pour des étudiants de ces pays mais aussi pour des étudiants français souhaitant « *contourner* » le *numerus clausus* et l'examen de fin de première année. «*La liberté d'installation en France de médecins à diplôme européen et l'autorisation d'exercice accordée sur concours à certains médecins à diplôme hors UE limitent le rôle de régulateur démographique du* numerus clausus», admet-on au ministère de la Santé. Aujourd'hui, plus d'un quart des nouveaux inscrits à l'ordre des médecins, de nationalité française ou non, ont été formés à l'étranger.

INDE

Élections : le parti nationaliste hindou au pouvoir

Suite de la première page

Annoncé comme un scrutin phare pour la démocratie indienne, il se révèle être un scrutin historique au regard des changements politiques qu'il occasionne, mais aussi au regard des changements idéologiques qu'il implique en portant à la tête du pays Narendra Modi, un leader nationaliste, néolibéral économiquement, considérant l'Inde comme un pays hindou, à rebours du multiconfessionnalisme sur lequel reposait jusque-là le projet démocratique indien.

Majorité absolue pour les nationalistes en nombre de sièges…

Le parti nationaliste hindou (BJP) a remporté 284 sièges sur les 543 sièges à pourvoir à la Lok Sabha (la chambre basse du Parlement, équivalent de l'Assemblée nationale en France), ce qui signifie que le parti a remporté la majorité des sièges (272 sièges) et pourrait diriger le pays sans avoir besoin de l'appui de la coalition de droite sur lequel il comptait s'appuyer. Surtout, cela signifie qu'il n'aura pas à composer avec les nombreux et puissants partis régionaux qui font les coalitions et qui obligent traditionnellement les grands partis à faire de nombreux compromis. Toutefois, il est probable que c'est sous la bannière de la National Democratic Alliance (NDA), coalition des partis de droite qui obtient au total 337 sièges, que se présentera le gouvernement du futur Premier ministre, Narendra Modi, comme une manière purement symbolique de suggérer le rassemblement politique de l'Inde.

Dans le même temps, face à ce score historique pour la droite nationaliste hindoue, ces élections enregistrent le plus mauvais score jamais réalisé pour le parti du Congrès, parti historique de l'indépendance, qui connaît là une défaite cinglante et humiliante en ne récoltant que 44 sièges, alors qu'il disposait de 206 sièges lors de la mandature précédente. De même, la coalition au pouvoir que le parti dirigeait, l'United Progressive Alliance (UPA), n'a remporté que 58 sièges, contre 262 en 2009.

Le parti de l'homme ordinaire (Aam Aadmi Party, AAP), parti anti-corruption qui se présentait aux élections pour la première fois, n'a pour sa part obtenu que quatre sièges, tandis que les autres partis, des partis régionaux ou bien réunis au sein de la coalition « the Left » (la gauche), ont remporté 144 sièges.

La géographie par États des sièges remportés par le parti nationaliste nous donne une idée de l'ampleur de la victoire. Dans l'Uttar Pradesh, État clé des élections en raison de ses 200 millions d'habitants (État le plus peuplé d'Inde), le BJP a largement gagné son pari de reconquête, puisqu'il a remporté 71 des 80 sièges à pourvoir, dont un siège pour le leader Narendra Modi à Varanasi, tandis que le Congrès n'a remporté que deux sièges, ceux convoités par Sonia Gandhi à Rae Bareli et par Rahul Gandhi à Amethi, siège historique pour la famille Gandhi.

> Le sensex, l'indice boursier indien, a salué les résultats des élections en atteignant l'un de ces meilleurs scores, à peine les premières tendances connues.

Deux autresÉtats, situés dans l'Ouest du pays et bordant le Pakistan, démontrent l'ampleur de la victoire du parti nationaliste, qui considère l'Inde comme un État hindou. Au Rajasthan, où le Congrès avait emporté 20 sièges en 2009, le BJP a emporté les 25 sièges à pourvoir ; quant à l'État du Gujarat, fief du candidat du BJP au poste de Premier ministre, l'objectif de Narendra Modi de remporter les 26 sièges à pourvoir a été atteint – en 2009, le Congrès avait emporté 11 sièges.

SAJJAD HUSSAIN/AFP /GETTY IMAGES NEWS

Narendra Modi, le nouveau Premier ministre de l'Inde, célébrant la victoire.

Majorité relative en nombre de voix et vent de changement radical en perspective

Si la victoire du BJP est sans équivoque quant aux messages qu'elle envoie au Parti du Congrès, il convient toutefois de rappeler que le mode de scrutin, un système uninominal majoritaire à un tour, dont l'un des effets est de donner bien souvent des majorités stables, amplifie considérablement les victoires en nombre de siège par rapport au nombre de voix réellement obtenus. En l'espèce, le BJP a obtenu près de 32 % des voix (contre environ 20 % pour le Congrès), ce qui se traduit par 52 % des sièges à la chambre basse pour le BJP, contre 8 % des sièges pour le Congrès. En 2009, le BJP n'avait obtenu que 18 % des voix des électeurs, tandis que le parti du Congrès recueillait en 2009, 28 % des suffrages des électeurs. Ces éléments de comparaison en pourcentage des voix avec le scrutin précédent confortent la victoire du parti nationaliste, puisque celui-ci a considérablement augmenté ces voix par rapport à 2009. En revanche, même s'ils représentent le score le plus bas jamais réalisé par le parti du Congrès et s'ils révèlent la profonde défiance des électeurs à l'égard de ce parti, ils indiquent que le parti du Congrès dispose encore, aujourd'hui, d'une base électorale substantielle. Ces éléments doivent au moins atténuer la portée des commentaires à l'encontre de l'effondrement ou de la fin du parti du Congrès, et des responsabilités que certains voudront faire porter au vice-président du parti, Rahul Gandhi, non officiellement investi comme le candidat du Parti du Congrès, mais que les médias ont présenté comme le leader de la coalition de centre-gauche et donc comme le grand perdant d'une élection personnalisée à outrance.

La défaite du Parti du Congrès scelle dix ans d'exercice du pouvoir marqué par le ralentissement de l'économie, par une augmentation des prix de nombreux produits alimentaires de base en Inde et par de nombreux scandales de corruption, dans un pays où celle-ci est chronique dans toutes les strates de l'État, de la société et de l'économie. Cette défaite marque également – et le tournant pourrait être alors radical – le retour en force de l'idéologie de l'*hindutva* (l'hindouïté), considérant l'Inde comme un pays hindou – en l'assimilant à sa majorité hindoue –, faisant fi des nombreuses autres communautés religieuses présentes dans le pays, et en premier des 130 millions de musulmans. Fortement influencé par les préceptes du mouvement nationaliste hindou Rashtriya Swayamsevak Sangh (RSS), dont le BJP est l'aile politique, Narendra Modi ne cache pas ses penchants néolibéraux en économie, ce qui pourrait là aussi entrainer de sérieux changements dans un pays qui s'est certes ouvert à l'économie mondiale au début des années 1990, mais qui a été réticent depuis lors à toute forme de libéralisation effrénée. Les milieux d'affaires indiens et étrangers favorables à sa candidature ne s'y sont pas trompés, et le sensex, l'indice boursier indien, a salué les résultats des élections en atteignant l'un de ces meilleurs scores, à peine les premières tendances connues.

Par Robert Chaouad
Chercheur à l'IRIS

La menace cachée de l'armée chinoise

Suite de la première page

En Chine, la population appelle le régime au pouvoir le « *petit lapin blanc* ». Cette expression est souvent précédée des mots « *ventre noir* ». L'image globale désigne une personne qui sourit et semble amicale en surface, mais dont le cœur et l'esprit sont remplis de plans vicieux.

On ne pourrait trouver analogie plus précise. La stratégie militaire chinoise n'est pas basée sur la force, mais bien sur la tromperie. Là est la réelle menace que représente l'armée chinoise.

Une guerre non conventionnelle

Le 12 mai dernier, la Chine a essayé une de ses armes anti-satellite, un missile Dong Ning 2. L'Académie chinoise des sciences a précisé que le lancement de ce missile avait un but purement scientifique.

Les armes anti-satellite font partie de ce que les Chinois nomment les armes d'atout ou « *armes de masse de l'assassin* ». Il s'agit d'un système qui permettrait à l'armée chinoise de désactiver certains éléments de l'armée américaine que l'armée chinoise ne peut pas combattre.

Les satellites sont une des cibles principales de ces systèmes, la force de l'armée américaine reposant lourdement sur ces satellites, pour la communication ou la localisation. Ashley Tellis, déléguée principale de la Dotation Carnegie pour la paix internationale, a bien résumé la situation lors d'une audience au Congrès le 28 janvier dernier : « *Les planificateurs de l'armée chinoise se concentrent fortement pour neutraliser les installations spatiales américaines parce qu'ils pensent que cela est nécessaire pour affaiblir la domination sur laquelle l'armée américaine se base pour arriver à la victoire.* »

Les armes secrètes de la Chine ne se limitent pas à cela. Elles incluent le cyber-piratage, les radiations micro-ondes à haute puissance et les ogives à pulsion électromagnétique. Un rapport déclassifié sur les armes de masse chinoises, publié en septembre 2010 par le Centre national américain de renseignements au sol, déclarait que la Chine pourrait utiliser de telles armes comme une « *mesure surprise* » contre Taïwan ou les États-Unis.

Article ntégral sur www.epochtimes.fr :

JOURNÉE MONDIALE DU FALUN DAFA

New York fête le 13 mai

Par Matthew Robertson

NEW YORK – Mardi dernier, le Centre Barclays de Brooklyn était comble, mais ce n'était pas pour un match de basket. Loin de là. Environ 8 000 pratiquants de Falun Gong, une méthode spirituelle chinoise, étaient venus du monde entier pour participer à une grande conférence de partage d'expériences, un événement appelé *Fahui* en chinois.

Le partage d'expériences autour de la pratique du Falun Gong, aussi appelé Falun Dafa, est un élément central de cette discipline traditionnelle qui a attiré plus de 70 millions de pratiquants en Chine avant que le Parti communiste chinois ne décide de l'éradiquer en 1999, dans une campagne de persécution brutale qui dure encore aujourd'hui.

Un des points forts de la journée a été l'apparition du maître Li Hongzhi, qui a rendu publique dès 1992 cette pratique jusque-là secrètement transmise d'un maître à un disciple. Monsieur Li a pris la parole et répondu aux questions de l'assistance pendant près de deux heures avant la pause déjeuner. « *Maître* » est un titre commun pour désigner les maîtres de qigong, qui enseignaient des méthodes de cultivation de l'esprit et du corps comme le Falun Gong en Chine avant 1999.

Bienfaits pour la santé

Yan Niulan, âgée de 70 ans, a expliqué comment la pratique l'a aidée à guérir rapidement d'une maladie débilitante, de nombreuses fractures et d'hémorragies internes grâce à une pratique régulière du Falun Gong.

« *Je ne sais pas pourquoi, mais lorsque j'ai regardé les vidéos du Falun Gong pour la première fois, je me suis mise à pleurer* », a confié Yan Niulan en chinois. Elle faisait référence aux vidéos des conférences que Monsieur Li Hongzhi a données en Chine dans la première moitié des années 90 et qui constituent la base des enseignements de la pratique.

Mardi, une douzaine d'autres pratiquants ont échangé autour de ce qu'ils ressentent être la force morale des enseignements du Falun Gong reposant sur les trois principes de l'univers : authenticité, bienveillance et tolérance et de leur manière d'accorder leur vie avec ces principes.

Mme Niulan a aussi expliqué que depuis sa guérison, elle a essayé de consacrer autant que possible de son temps libre à parler de la persécution du Falun Gong aux autres Chinois. Cela lui a demandé de franchir de nombreux obstacles comme apprendre à se servir d'un ordinateur pour passer des appels téléphoniques en Chine, quelque chose qu'elle n'aurait jamais imaginé faire auparavant.

Expliquer la réalité des faits aux gens

Selon le centre d'information du Falun Dafa, le Falun Gong était très réputé en Chine continentale dans les années 1990, mais le Parti communiste chinois a rapidement déployé des campagnes féroces pour diffamer et diaboliser la pratique.

Tout comme les intellectuels, les propriétaires, les « *réactionnaires* », et bien d'autres groupes de la société chinoises ont un jour été étiquetés, discriminés et persécutés. Le Parti communiste chinois a essayé de stigmatiser le Falun Gong aux yeux du peuple chinois, de façon à pouvoir commettre plus facilement toutes sortes de crimes et de violations des droits de l'homme.

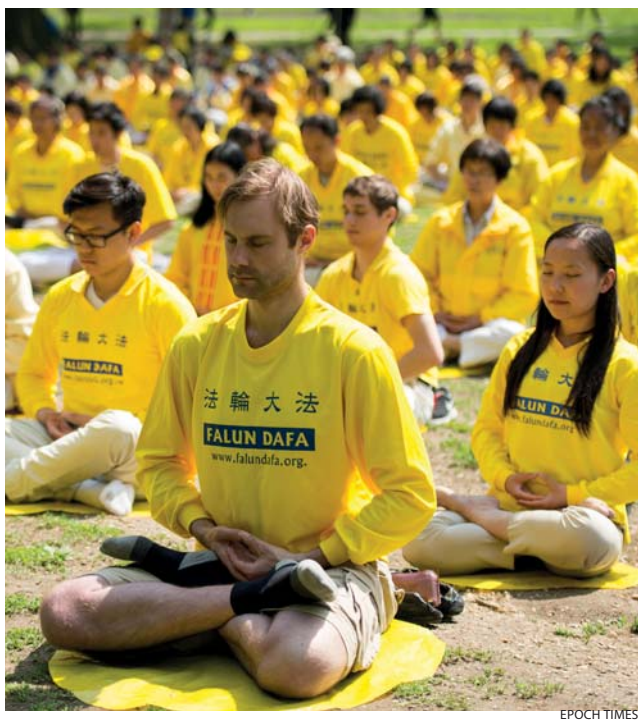
Un grand nombre des expériences partagées par les pratiquants de Falun Gong mardi dernier expliquaient comment ils ont, malgré le danger, traverser les obstacles pour aider les citoyens chinois à déjouer la propagande du Parti qui couvre le pays entier depuis 15 ans déjà.

Mme Zhang (un nom d'emprunt), une agricultrice originaire d'une petite bourgade de la province du Jilin est venue directement de Chine pour participer à ce *Fahui*. À 71 ans, son visage buriné par le soleil et les intempéries rayonnait d'un grand sourire. Mme Zhang est aujourd'hui retraitée, mais elle a cultivé le maïs pendant des années en Chine. Son fils, un ingénieur installé dans le Michigan, lui a acheté un billet d'avion et l'a aidée à traduire son dialecte local en un mandarin correct.

Elle a commencé à apprendre le Falun Gong en 1998, lorsque la pratique était la plus populaire et la plus répandue en Chine. « *J'ai lu le livre en une nuit et j'ai tout de suite su que c'était bon* », a-t-elle expliqué en se référant au livre *Zhuan Falun* qui rassemble les enseignements de la pratique. Mme Zhang a aussi expliqué comment elle saisissait chaque occasion dans sa vie quotidienne pour expliquer ce qu'est le Falun Gong à ses concitoyens.

EPOCH TIMES

Des pratiquants célèbrent le 22e anniversaire de la présentation du Falun Dafa au grand public.



EPOCH TIMES

Venus du monde entier, des pratiquants de Falun Gong se sont réunis à Central Park pour effectuer les exercices.

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.

6e COMMENTAIRE
II. Comment le Parti communiste chinois sabote la culture traditionnelle
2. Une manière particulière de détruire la religion

L'Association des bouddhistes chinois fondée en 1952 et l'Association taoïste chinoise fondée en 1957 ont toutes deux clairement stipulé dans leurs déclarations fondatrices qu'elles étaient « *sous l'égide du gouvernement du Peuple* ». En réalité, elles étaient sous le contrôle du Parti qui est athée. Ces deux associations ont indiqué qu'elles participeraient activement à la production, à la construction et à l'application des politiques gouvernementales. Elles sont devenues des organisations totalement séculières. Et ces bouddhistes et ces taoïstes qui étaient dévoués aux préceptes ont été qualifiés de contre-révolutionnaires, de membres de sectes superstitieuses ou de sociétés secrètes. Sous le slogan révolutionnaire « *purifier les bouddhistes et les taoïstes* », ils ont été emprisonnés, soumis aux travaux forcés, voire exécutés. Les religions venues d'occident, telles que le christianisme et le catholicisme, n'ont pas été épargnées.

D'après des statistiques extraites du livre *Comment le Parti communiste chinois persécute les Chrétiens* publié en 1958, même le nombre limité de documents qui ont été rendus publics révèlent que parmi les membres du clergé qui ont été accusés d'être des « *propriétaires* » ou des « *tyrans locaux* », 8 840 ont été tués et 39 200 ont été condamnés aux camps de travaux forcés ; parmi les membres du clergé accusés d'être « *contre-révolutionnaires* », 2 450 ont été tués, et 24 800 ont été envoyés dans des camps de travaux forcés.

Les religions sont pour les gens un moyen de se retirer du monde séculier et de se cultiver. Ils parlent de « l'autre rive » (la rive de l'éveil ultime) et du « *ciel* ». Sakyamuni était un prince indien. Pour atteindre le mukti, un état dans lequel on peut atteindre la paix de l'esprit, la sagesse, l'éveil ultime et le nirvana, il a quitté son trône et s'en est allé sur une montagne boisée pour cultiver en traversant des épreuves et des peines. Avant que Jésus n'atteigne l'éveil, le démon l'a amené au sommet d'une montagne, lui a montré tous les royaumes de la terre et leur splendeur. Le démon a dit : « *Si tu t'inclines et me vénères, je te donnerai toutes ces choses* ».

Un mouvement de démission citoyenne : 165 786 190 démissions au 18 mai

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**

EXPOSITION

Clemenceau, le Tigre et l'Asie
La face cachée du président du Conseil

Après Angkor et la passion de Louis Delaporte pour le Cambodge, le musée Guimet nous fait découvrir la collection de Georges Clemenceau (1841-1929), un autre passionné des arts d'Asie, connu plutôt comme président du Conseil ou « *Père la Victoire* », médecin, écrivain et homme politique.

Par Michal Bleibtreu Neeman

La commémoration de la Première Guerre mondiale est une bonne occasion de présenter au public une face moins connue de cette personnalité contrastée et contradictoire à la fois, l'une des figures les plus importantes de l'histoire française et collectionneur passionné.

L'exposition *Clemenceau, le Tigre et l'Asie* présente la riche collection dont une partie a été vendue aux enchères après sa perte aux élections en 1894, suite au scandale de Panama. Estampes, peintures, boîtes à encens japonaises, laques japonaises, masques, céramiques, bouddhas et photographies ont été réunis dans le salon de son appartement reconstitué avenue Franklin. Sa maison à Saint-Vincent-sur-Jard, où il réalise un jardin inspiré par les tableaux de Monet face à l'océan, a été également reconstituée pour l'exposition.

Georges Clemenceau, homme politique et journaliste passionné

Il a mené plus d'un combat. Il était apprécié et redouté par ses contemporains qui le surnommaient le Tigre. « *J'ai cru voir un tigre* », a dit son chef de cabinet au ministère de l'Intérieur après que Clemenceau a bondi de fureur sur un préfet. Et le voilà affublé de ce surnom.

Clemenceau est connu pour sa lutte contre le racisme et son anticolonialisme. Pendant la révolte des boxers, il menait une campagne de presse en faveur des Chinois. Aux côtés de Victor Hugo, il a lutté pour amnistier les communards exilés, il a défendu Dreyfus et l'article *J'accuse* de Zola a été publié sous sa direction dans le journal *L'Aurore*.

> Pour Clemenceau le bouddhisme était une philosophie, un mode de vie basé sur la sagesse ancestrale guidant l'homme dans le monde vers la paix et l'harmonie.

Le 31 juillet 1885, devant la Chambre des députés, Clemenceau fait un discours mordant pour s'opposer à la politique du gouvernement Ferry au Tonkin et en Chine.

« *Race inférieure, les Hindous ?! Avec cette grande civilisation raffinée qui se perd dans la nuit des temps ! Avec cette grande religion bouddhiste qui a quitté l'Inde pour la Chine, avec cette grande efflorescence d'art dont nous voyons encore aujourd'hui les magnifiques vestiges ! Race inférieure, les Chinois ?! Avec cette civilisation dont les origines sont inconnues. Inférieur Confucius ?[…]* »

Clemenceau n'était pas un simple collectionneur qui se contentait de l'aspect esthétique ou exotique de ses objets. Il éprouvait un vrai intérêt pour l'Asie et était passionné par sa culture, sa religion et sa philosophie. Il prônait l'ouverture d'esprit, le dialogue et la connaissance profonde d'autres civilisations.

Un homme fortement attiré par l'Asie et le bouddhisme

À 80 ans, après sa défaite aux élections présidentielles et après le traumatisme de la Grande Guerre, il se retire de la vie politique. Il décide d'accepter l'invitation du maharaja de Bikaner qu'il avait rencontré à la conférence de la Paix de Paris et se rendait dans les lieux sacrés d'Inde et du Sri Lanka. Il y séjourne six mois. En Inde, il est invité à la chasse aux tigres qu'il commente dans une lettre à la comtesse d'Aunay : « *Vous pensez bien que j'ai déjà pris des leçons de chasse au tigre. C'est très simple. J'ai un fusil et le tigre n'en a pas* ».

Afin de mieux comprendre le sens des objets qu'il collectionne, il apprend tout ce qu'il peut sur l'Asie, l'histoire, l'éducation et surtout le bouddhisme. Il collectionnait des bouddhas et a ainsi assisté à plusieurs reprises à des cérémonies bouddhistes qui avaient eu lieu au musée Guimet.

© COLLECTION MUSÉE CLEMENCEAU, PARIS / DR

Photographie dite « *Clemenceau à la rose* », 1922.

Connu pour être anticlérical, son attirance pour le bouddhisme étonnait ses contemporains. Mais pour Clemenceau, le bouddhisme était une philosophie, un mode de vie basé sur la sagesse ancestrale guidant l'homme dans le monde vers la paix et l'harmonie. Il y voyait un chemin personnel. Le jour de sa mort, sur sa table de chevet, a été trouvé le livre de René Grousset *Sur les traces de Bouddha*.

Une autre façon d'exprimer son admiration pour l'Asie et le Bouddha se manifeste dans sa collection de 3 000 *Kôgô*, boîtes d'encens japonais. 500 d'entre elles sont exposées par le musée dans d'immenses vitrines. Ces *Kôgô* étaient utilisées lors de la cérémonie du thé, considérée comme l'expression la plus haute des valeurs esthétiques et morales du bouddhisme zen.

Écrivain, amateur d'art et de nature, il devient un ami proche de Rodin, Raffaëlli et Claude Monet. C'est d'ailleurs grâce à Clemenceau que Monet et ses *Nymphéas* entrent à l'orangerie en 1927.

Mais surtout, il a tenu un rôle important dans la diffusion et la consécration de l'art asiatique en France. Entre autres, on peut compter en sa faveur l'inauguration de la section consacrée aux arts d'Asie au musée du Louvre ainsi que la fondation du musée d'Ennery et une partie du musée Guimet.

La maison de Saint-Vincent-sur-Jard est ouverte au public par le Centre des monuments nationaux du 15 mai au 15 septembre tous les jours, de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h30.

© DR

Bouddha assis Gandhara, I – IIIe siècle, Schiste, H. 45 ; L. 24 ; P. 10 cm. Musée national des arts asiatiques Guimet, Don Clemenceau.

© HERVÉ LEWANDOWSKI / CENTRE DES MONUMENTS NATIONAUX

Hokusai Katsushika « *Vent frais par matin clair, Les trente vues du mont Fuji* », Japon, vers 1831-1833 Papier, impression polychrome (nishiki-e). Maison de Georges Clemenceau, Saint-Vincent-sur-Jard.

INFOS PRATIQUES

Clemenceau, le Tigre et l'Asie
Du 12 mars au 16 juin 2014
Musée national des arts asiatiques Guimet
6, place d'Iéna 75116 Paris
Tél. 01 56 52 53 00

NOUVEAU CADRE DE VIE À AUBERVILLIERS

PHI
LO SO
PHIA

Prestations de qualité :

- Stationnements en sous-sol
- Chauffage au gaz
- Salles de bains équipées
- Terrasses / balcons / jardins
- Proche de toutes commodités

Rendez-vous les 5 - 6 et 7 Juin

BUREAU DE VENTE

Av. de la République
Face au n°23
à Aubervilliers

Belle opportunité pour être propriétaire !

JARDIN PHILOSOPHIA

167-175 avenue Jean Jaurès

Appartements du **T1** au **T5** (3)

Profitez d'offres exceptionnelles !

RÉSERVEZ avec seulement **1000€** (1)

FRAIS DE NOTAIRES OFFERTS (2)
pour les 10 premiers réservataires

TVA 5,5%

Crédit Agricole Immobilier - Siège social 12 place des États-Unis - 92545 Montrouge cedex - SA au capital de 125 112 255 euros - 380 867 978 R.C.S. Paris - TVA intracommunautaire FR 12380867978 - Groupe Crédit Agricole - Carte de Transaction Immobilière n°1282 délivrée par la préfecture de la Haute-Garonne - Garantie financière de 120 000 euros auprès de la CGAIM. (1) Réservation avec chèque de réservation de 1000 euros uniquement. - (2) Frais de notaire offerts pour toute réservation portant sur le programme désigné, effectuée du 5 au 7 Juin 2014 la société venderesse prendra en charge les frais de notaire liés à l'acquisition du bien hors frais liés à l'emprunt et hors frais d'hypothèques, de caution ou de privilège de prêteur de deniers ou tous autres frais de garantie liés au financement de l'acquisition. (3) À vendre dans la limite des stocks disponibles - Seul le descriptif sommaire joint à votre contrat sera contractuel - (4) Sous condition d'éligibilité de l'article 278 sexies du code général des impôts. Conditions détaillées disponibles en bureau de vente ou sur simple demande. Les offres (1) ET (2) sont cumulables entre elles et valables pour toute réservation signée entre le 5 juin 2014 et le 7 juin 2014 d'un appartement de la résidence, dans la limite du stock disponible, sous réserve de la signature de l'acte authentique dans les délais stipulés au contrat de réservation. - Illustration non contractuelle due à une libre interprétation de l'artiste et susceptible de modifications pour raisons techniques et administratives - Direction de la Communication Crédit Agricole Immobilier - Mai 2014

BREVELLE ENVIRONNEMENT RÉGLEMENTATION THERMIQUE 2012

PRÊT À TAUX ZÉRO+ 0% PTZ (4)

Renseignements & ventes
09 77 422 422
APPEL NON SURTAXÉ
aubervilliers.ca-immobilier.fr

CRÉDIT AGRICOLE IMMOBILIER
Bâtir la ville, bâtir la vie

Mexique
hôtellerie de charme

CHARLES MAHAUX

Dans le jardin de Los Abolengos, une fontaine bruissante cernée de palmiers et de cactées attire les oiseaux qui viennent s'y désaltérer.

L'État de Jalisco n'évoque pas grand-chose auprès des voyageurs. Pourtant, il recèle des trésors cachés et il affiche un dynamisme qui se manifeste entre autres dans sa capitale Guadalajara, la seconde plus grande ville du pays, avec près de 7 millions d'habitants. Pays de la tequila, des mariachis et des charros, autant de facettes qui s'enracinent dans l'histoire de la région et nourrissent l'imaginaire des touristes qui bien souvent ignorent que ce qui les fait rêver est né à Jalisco.

Par Christiane Goor et Charles Mahaux

C'est pour favoriser l'expansion du tourisme dans son État que le gouverneur Alberto Cárdenas Jiménez a mis sur pied en 1998 un projet innovateur qui allait permettre l'émergence en l'an 2000 d'une association hôtelière d'un nouveau genre. À savoir la transformation d'habitations privées très particulières en auberges exceptionnelles.

Un plongeon dans l'histoire

Plusieurs *haciendas* et autres *casonas*, ces luxueuses demeures principales où vivaient jadis les propriétaires et leurs familles, connaissent aujourd'hui une seconde vie en ouvrant leurs portes aux visiteurs qui sont alors transportés, le temps d'une visite ou d'une nuit sur place, voire davantage, au cœur de l'histoire unique du passé colonial mexicain. L'occasion de découvrir comment s'organisait la vie dans ces espaces clos, entre l'imposante et riche maison des maîtres et les anciens corps de bâtiment dévolus aux granges et aux écuries. Dans les *haciendas*, de nombreuses annexes complètent l'ensemble : des *corrals*, des salles de machine, une école, un magasin et même une chapelle privée.

Au cœur du village de Tequila, derrière une façade d'apparence modeste, se cache un îlot de quiétude, l'hôtel Los Abolengos. Une porte étroite ouvre sur un chemin dallé bordé d'un côté d'anciennes écuries et de l'autre d'une haute grange ajourée. On débouche alors sur une enfilade de jardins où explose la verdure, entre patio de cactées, palmiers, manguiers et buissons fleuris. Ici vivait naguère une famille de *tequileros* qui ont choisi de transformer leur demeure pour lui donner une nouvelle vie tout en conservant les souvenirs de jadis. Les vieux meubles patinés et confortables qui décorent chaque chambre de la *casona* raconte la longue histoire familiale. Des grilles en fer forgé, souvenir de l'époque coloniale, barrent les hautes fenêtres pour permettre une aération naturelle de la maison. Les écuries, qui ont conservé leur double porche traditionnel, sont devenues des chambres spacieuses. Des barils de tequila portant la signature de grands producteurs s'entassent les uns sur les autres et rappellent qu'ici, dans le village de Tequila, s'est forgée une belle histoire d'hommes créateurs de goûts et de saveurs.

La même sensation de vivre dans un établissement empreint d'histoire vous saisit quand on pénètre dans la Villa Ganz située au cœur de la Zona Rosa de Guadalajara, à dix minutes à peine du centre historique. L'hôtel est né dans une demeure des années 30 qui semble être restée immuable malgré l'animation frénétique qui fait vibrer le quartier. Un salon confortable ainsi que quelques chambres ouvrent par de grandes baies vitrées sur un jardin cerné de hauts murs recouverts de verdure. Même les oiseaux ont reconnu cette véritable oasis au cœur de la ville, ils y jouent à cache-cache en pépiant de plus belle entre les branches entremêlées des grenadiers, des pêchers et citronniers qui croissent le long des murs. Des vasques fleuries et des statuettes patinées par le temps animent les parterres fleuris encadrés de bougainvillées et de rhododendrons. Invitation à la détente, des chaises-longues tendent leurs bras à ceux qui veulent s'y lover, que ce soit pour lire ou se mettre à l'écoute du jardin. Sous la pergola, quelques petites tables assurent l'intimité d'un dîner romantique simplement éclairé par de nombreuses bougies et par quelques lanternes suspendues aux arbres. Autant de détails qui donnent à chacun l'impression d'être ici comme chez soi.

Quatre siècles d'histoire post-colombienne

L'histoire des *haciendas* commence dès le XVIe siècle quand la Cour espagnole, désireuse de coloniser le territoire conquis, attribue à des soldats de haut rang, pour les récompenser, des lopins de terre de quelques hectares avec leur lot de bestiaux et d'indigènes pour la main-d'œuvre. Au fil du temps, les nouveaux propriétaires agrandissent leurs propriétés en acquérant les terres voisines et c'est ainsi que naissent les premières haciendas qui se consacrent à l'élevage et à l'agriculture. Au fil des siècles, elles vont se diversifier et certaines se destinent même à encadrer l'extraction de l'or et de l'argent. Elles vont connaître leur apogée aux XVIII et XIXe siècles. Comme chacune d'elles reflétait la puissance économique de son propriétaire, l'architecture, d'abord fonctionnelle à l'image des ranchs tels que les donne à connaître le cinéma américain, va subir d'importantes transformations d'embellissement dans un objectif avoué de manifester son opulence.

Non loin de Cuernavaca, dans l'État de Morelos, l'*hacienda* San Gabriel de las Palmas est sans aucun doute la plus seigneuriale d'entre toutes. Son histoire remonte à 1529 quand elle fut construite sur l'ordre de Hernan Cortés pour y accueillir des missionnaires franciscains. Quand plus tard ceux-ci furent expulsés, San Gabriel s'est convertie en plantation sucrière à base de canne à sucre. Sa situation stratégique sur la route du Sud par où transitaient de nombreuses marchandises en direction de la capitale a permis son développement comme centre commercial et son rapide enrichissement. Durant la guerre d'indépendance, elle fut le théâtre de différents complots et, pendant la révolution, elle servit de garnison à Emiliano Zapata. Les propriétaires actuels occupent les lieux depuis deux générations et ce sont eux qui ont remodelé le site pour en faire une extraordinaire maison d'hôtes au cœur d'une végétation luxuriante, entre chapelle, galerie d'art, jardins, fontaines, spa et piscines. La vingtaine de chambres intégrées dans les murs de la *casona* racontent toutes une histoire unique et il ne manque aucun détail entre salle de bal, cuisine spacieuse, petits patios paisibles, salons de réception, cave à vin, terrasse ombragée, le tout meublé avec un goût sûr pour plonger le voyageur dans l'ambiance surannée des siècles derniers. La magie opère toujours.

INFOS PRATIQUES

www.haciendasycasonas.com ou, comment découvrir la diversité des habitats proposés par l'association des Haciendas y Casas Rurales de l'État de Jalisco, à l'est de México. Aujourd'hui, ils sont près de 25, répartis dans toute la région à l'exception de la côte pacifique, à offrir entre villes et campagne des expériences de vie dans des décors d'exception qui n'ont pas leur équivalent en Europe.

http://lemexique.info ou, comment découvrir les haciendas de l'État de Morelos au sud de Mexico. Elles se repèrent de loin grâce à leurs hautes cheminées, vestiges insolites d'une révolution industrielle sucrière. Celles qui ont survécu à la politique de répartition des terres sont aujourd'hui remodelées en luxueux hôtels, dotés de superbes jardins.

La Classe B
a révolutionné le style intérieur des Mercedes

Par Eric Heidebroek

Sans doute l'avez-vous remarqué, notre précédente édition a présenté les photos de l'habitacle intérieur d'une classe B w245. Après rectification, nous vous invitons à découvrir aujourd'hui les visuels adéquats. Ainsi, vous avez la possibilité de constater les progrès accomplis et le changement radical du style que Mercedes a lancé avec la Classe B. On retrouve ce style dans le GLK, puis dans la révolutionnaire Classe A et maintenant, même dans la Classe S et dans le nouveau Coupé AMG qui va bientôt sortir. Mercedes se construit une présence solide dans tous les segments en y proposant un style et une finition Premium. Rien n'est laissé au hasard... la qualité des matériaux, la finition et les attentions sont raffinées, solides et de toute première qualité. Ce choix s'avère payant. En effet, Mercedes a le vent en poupe et son succès grandit de jour en jour.

1. Mercedes-Benz Classe B, B 200 CDI — **2.** Système *EASYVARIO-PLUS* — **3.** Mercedes-Benz GLK — **4.** Mercedes-Benz Classe A — **5.** Mercedes-Benz Classe S — **6.** AMG-GT

PERSONNAGE HISTORIQUE

Fang Xuanling, un chancelier exemplaire

Par David Wu

Fang Xuanling (579-648 ap. J.-C.) a été l'un des fonctionnaires qui a joué un rôle clé dans la fondation de la dynastie Tang. Il a été également l'un des chanceliers les plus célèbres.

Un bon fils

Dès sa jeunesse, il a fait preuve d'une vive intelligence. Bien éduqué, il s'est aussi montré talentueux dans l'écriture de chroniques. Il avait l'habitude d'accompagner son père dans la capitale de la dynastie Sui, à l'époque où celle-ci vivait une période de paix et que chacun pensait que cette période serait durable.

Un jour, Fang Xuanling confia à son père : « *L'empereur de Sui n'a aucun accomplissement ni vertu. Il ne fait rien, trompe son peuple et ne pense pas aux bénéfices à long terme, en ce qui le concerne. De plus, il autorise ses fils à ne faire aucune différence entre ses héritiers et les non-héritiers (ndlr. les enfants nés de ses concubines dans un système polygame), les laissant lutter et comploter les uns contre les autres. De surcroît, ils rivalisent dans le gaspillage et le luxe. Ils finiront par s'entretuer et la dynastie ne survivra pas. Même si tout est paisible maintenant, je m'attends à ce qu'elle chute bientôt* ». Surpris par cette analyse, son père le traita dès lors avec une faveur toute particulière.

Alors que son père tombe malade et demeure alité pendant plus de cent jours, Fang Xuanling l'assiste jour et nuit. Lorsque son père décède, Fang Xuanling jeûne durant cinq jours, prostré dans le chagrin.

Un serviteur fidèle

Plus tard, l'armée de Li Yuan s'est levée contre Sui. Fang Xuanling était alors magistrat d'un canton. Il a offert ses services à l'armée de Li Yuan. L'un des fils de Li Yuan, Li Shimin, le rencontre dans le camp, et, on raconte qu'ils se sont sentis comme deux vieux amis dès leur premier regard. Fang Xuanling est nommé officier par Li Shimin et le sert fidèlement. À chaque conquête de Li Shimin, pendant que les autres sont occupés à collecter des trésors, Fang Xuanling passe son temps à rendre visite aux experts locaux reconnus pour les persuader de se mettre au service de Li Shimin. Lorsqu'il entendait parler de généraux courageux et de stratèges intelligents, il se liait d'amitié avec eux pour les convaincre de se ranger aux côtés de Li Shimin.

Une fois devenu empereur Taizhong, Li Shimin confie à Fang Xuanling le poste de responsable pour toutes les affaires administratives. Celui-ci s'est mis à travailler avec diligemment, ne permettant pas la négligence. Il se sentait heureux des mérites des autres, traitant chacun avec justice et tolérance. Il a réajusté et promulgué des lois empreintes de bienveillance. Toute personne talentueuse avait l'opportunité d'être recrutée par Fang Xuanling. Il fut ainsi reconnu comme un excellent chancelier.

La perte d'un ami très cher

Devenu vieux, Fang Xuanling tombe gravement malade. L'empereur Taizhong, profondément attristé, l'invite au palais impérial. Il l'invite à prendre place dans la chaise à porteur. Fang Xuanling n'en descend pas jusqu'à l'arrivée de l'empereur Taizhong et là, tous deux se sont mis à pleurer d'émotion. L'empereur Taizhong ordonne aux médecins du palais de le prendre en charge et lui fait livrer, chaque jour, des repas impériaux. Suspendu aux nouvelles de la santé de son ami, l'humeur de l'empereur Taizhong variait.

KIYOKA CHU

Fang Xuanling de la dynastie Tang, un chancelier exemplaire.

S'adressant à ses fils, Fang Xuanling leur dit : « *Je suis gravement malade et inutile, mais la grâce que j'ai reçu de Taizhong est d'une plus grande importance. Je ne dois pas décevoir le sage empereur. De nos jours, l'empire est paisible et toutes les affaires sont correctement traitées, en dehors de la guerre contre Goguryeo – un ancien royaume coréen –, qui pourrait mettre en péril la paix de l'empire. La guerre a été déclarée par l'empereur sous la colère et je n'ai pas osé l'arrêter. Cependant, si je ne mets pas l'accent sur ce problème maintenant, je mourrai avec regret* ». Il a soumis alors une requête à Taizhong en l'incitant au cessez-le-feu avec Goguryeo au nom du bien-être du peuple. Lorsque l'empereur Taizhong a lu la requête, il a soupiré : « *Il s'inquiète encore tellement de mon empire malgré sa maladie.* »

L'état de Fang Xuanling s'aggrave et Taizhong envoie régulièrement des gens pour lui rendre visite. Vers la fin, accompagné du prince héritier, il se rend personnellement auprès de Fang Xuanling pour lui faire ses adieux avec une grande tristesse. Fang Xuanling décède à l'âge de 70 ans. L'empereur Taizhong ordonne que toutes les activités de la Cour soient interrompues pendant trois jours, afin de rendre hommage à Fang Xuanling.

Fang Xuanling a servi l'empereur Taizhong pendant trente-deux ans et s'est totalement dévoué à l'empire. Il a sélectionné des personnes de qualité en fonction de leur vertu et de leurs talents, et il a établi des lois et des principes pour la dynastie Tang. Sans abuser du pouvoir conféré par sa position, il a conservé toute sa vie un comportement modeste et sage. Il a été respecté par les générations qui ont suivi pour lesquelles il a représenté un modèle d'excellence.

CARACTÈRE CHINOIS

道 Tào : Voie, chemin

Par Cindy Chan

Le caractère chinois 道 (*tào*) décrit un chemin, une route, une voie ou une méthode.

Dans la philosophie traditionnelle chinoise, le Tao est un important concept qui se réfère à la voie du ciel ou à la vérité de l'univers.

En Chine, dans les deux systèmes majeurs de cultivation pratique, l'école du Tao (道家, *dào jiā*) et l'école de Bouddha (佛家, *fó jiā*), le but est le même— retourner à son origine, à son vrai moi et atteindre l'éveil spirituel en cultivant la vérité de l'univers.

Dans l'école du Tao, les principes que l'on cultive sont appelés le Tao et le but est d'atteindre le Tao (s'écrivant également Dao). Le Tao se réfère également à un être éveillé qui a atteint le Tao.

Dans la voie de cultivation de l'école de Bouddha, la loi et les principes que l'on cultive sont appelés le Fa (法, *fa*), le but est d'achever sa cultivation et d'atteindre la bouddhéité.

Dans le caractère 道, en bas à gauche se trouve le radical 辶 (*chuò*), une forme alternative du radical 辵 (*chuò*), lequel signifie « *la marche* » ou marcher.

Le caractère 首 (*shou*) en haut à droite, est un pictogramme représentant la tête. Cela se réfère à la tête, à un dirigeant ou un chef, ou à être premier ou au commencement.

Ainsi, 道 (*dào*) exprime le concept d'atteindre l'éveil spirituel en empruntant le chemin juste.

La cultivation pratique chinoise guide quelqu'un pour lui permettre d'avancer sur le droit chemin tant au niveau de l'élévation de l'esprit (amélioration de son caractère) que celui de l'amélioration de la santé physique.

Tandis que l'école du Tao met l'accent sur la cultivation de l'authenticité, l'école de Bouddha met l'accent sur la cultivation de la compassion envers tous les êtres.

Parmi quelques exemples de termes qui contiennent 道 on trouve : 道路 (*tào lù*), une route ou une voie ; 道心 (*tào xīn*), une moralité ou la nature spirituelle ; 道義 (*tào yì*), moralité et justice, ou un sens de l'honneur juste; et 道理 (*tào li*), raison ou doctrine, spécialement le raisonnement ou les principes qui sont corrects, ou encore la vérité.

道德 (*tào dé*) se réfère à la moralité, la vertu ou l'éthique. Lao Tseu (老子), le fondateur de l'école du Tao, aurait vécu en Chine il y a environ 2 500 ans. Ses enseignements sont contenus dans le *Tao Te King* (道德經), ou le *Classique de la voie et de la vertu*.

道教 (*tào jiào*), la religion du taoïsme, se distingue du 道家 (*tào jiā*), l'école du Tao, cette école incluant bien davantage de pratiques ou voies de cultivation qui ne font pas partie de la religion taoïste ; elles n'ont pas de formalités religieuses ni de lieu de vénération, etc., mais seulement un maître et des élèves.

Il en est de même s'agissant de la religion bouddhiste et de l'école de Bouddha.

Lao-Tseu a dit : « *Quand une personne supérieure entend parler du Tao, elle le pratique avec diligence ; quand une personne moyenne entend parler du Tao, tantôt elle le pratique, tantôt non ; quand une personne inférieure entend parler du Tao, elle en rit aux éclats, si elle n'en riait pas, ce ne serait pas le Tao* ». (Zhuan Falun, 9e Leçon)

LE PRÉSIDENT 11e Arr.

Le plus beau restaurant chinois de France
Spécialité Canard Laqué en 3 étapes
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 €

www.pho13.com 11e & 13e Arr.
PHO 13 PARIS GASTRONOMIE VIETNAMIENNE
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

LE MANDARIN DE CHOISY 13e Arr.

Gastronomie chinoise et thaïlandaise
Dim sum fait maison, canard pékinois -135 places
135 rue de Tolbiac (angle 129 av. de Choisy) 75013 Paris - Ligne 7 métro Tolbiac
Tél: 01 45 86 24 64 / 01 44 23 94 63 - Tous les jours : 12h-15h & 19h-01h

EPOCH TIMES THE NEW TIMES

QUI SOMMES-NOUS ?

Liberté de la presse et droits humains sont les principes fondamentaux d'*Epoch Times*. Nous veillons à assurer le respect de l'indépendance éditoriale et à produire une information fiable.

En 2000, *Epoch Times* est né pour fournir une véritable couverture des événements en Chine, où la presse n'était qu'un outil de propagande contrôlé par la censure. Après avoir été témoins de tragédies telles que le massacre de la place Tiananmen et la persécution du groupe spirituel Falun Gong, de jeunes Sino-Américains ont lancé la publication d'*Epoch Times* en langue chinoise au péril de leur vie. Parmi eux, certains journalistes ont été emprisonnés en Chine, d'autres ont subi de graves tortures et d'autres encore sont toujours portés disparus.

Epoch Times est publié dans 35 pays en 21 langues et touche des millions de lecteurs. *Epoch Times*, tout en traitant l'essentiel de l'information avec fiabilité, inspire et enrichit la vie de ses lecteurs par des récits inédits. *Epoch Times* s'engage pour vous dans une démarche d'intégrité et d'indépendance de l'information.

Édité par
EPOCH TIMES FRANCE
83 rue du Château des Rentiers
75013 Paris
Tél. 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

DISTRIBUTION
01 45 86 41 95

www.epochtimes.fr

@EpochTimesFR

Epoch Times Francophone

BULLETIN D'ABONNEMENT

☐ 3 mois : 25 €
☐ 6 mois : 39 €
☐ 12 mois : 59 €
☐ Abonnement de soutien : 90 €

MODALITÉS DE PAIEMENT :
Découpez ce bulletin d'abonnement dûment complété et envoyez le dans une enveloppe, accompagné d'un chèque bancaire à l'ordre d'**Epoch Times** ; à l'adresse :
Epoch Times - 83 rue du Château des Rentiers - 75013 Paris

Nom _____
Prénom _____
Adresse _____
Code postal _____
Ville _____
Tél _____ Où avez-vous connu Epoch Times ? _____
Email _____

Une vitalité au top grâce à l'alimentation

Halte à la caféine ! Reconsidérer notre alimentation peut nous faire vivre une journée pleine de vitalité, productive et intense. Voici quelques conseils et quelques astuces sur les aliments à privilégier, ou à éviter, pour une énergie à toute épreuve.

La bonne hydratation est essentielle pour le dynamisme. À l'inverse, la déshydratation affaiblit le métabolisme, la concentration et l'attention. Elle entrave notre capacité à effectuer des petites activités physiques. Ne pas oublier de boire suffisamment d'eau tout au long de la journée.

S'alimenter toutes les trois à quatre heures, soit avec des collations régulières ou cinq à six petits repas au lieu de trois mets plus copieux. Voilà une excellente façon d'avoir de l'énergie pour toute la journée. Lorsque la concentration diminue entre les repas, ne pas hésiter à prendre une bonne collation pour satisfaire votre estomac ainsi que votre cerveau.

Quant à la caféine, certes, boire régulièrement une tasse de café ou de thé présente des avantages. Si on ne peut pas passer la journée sans caféine, choisir le bon moment pour une consommation limitée.

Les meilleurs aliments pour une bonne vitalité

Les céréales complètes

Consommer des céréales complètes est une des meilleures façons pour conserver l'énergie. L'avoine, le quinoa, le boulgour, l'orge, l'épeautre, etc., sont riches en glucides complexes et en fibres qui garantissent un flux lent et constant d'énergie. Commencer votre journée avec un bol de céréales complètes contribue à maintenir un excellent dynamisme.

Des fruits riches en eau

Si l'hydratation est essentielle à l'énergie, la boisson n'est pas la seule source d'hydratation. Les fruits et les légumes frais sont chargés d'eau : les pommes, les melons et les baies sont en tête du peloton.

> Consommer des céréales complètes est une des meilleures façons pour conserver l'énergie

Les fruits à coque

Les noix sont riches en matières grasses et protéines. Elles sont nourrissantes, dynamisantes et, toutes composées de fibres. Les amandes arrivent en tête de liste. Sans provoquer un sursaut d'énergie, elles participent à une action longue durée. Elles sont également l'une des meilleures sources végétales de fer, de potassium, d'acides gras oméga-3 et d'acides aminés.

Les lentilles

En plus d'être une très bonne source de protéines végétales, les lentilles sont riches en fibres solubles. Une portion contient près de la moitié des besoins quotidiens ! C'est un aliment particulièrement intéressant pour les personnes atteintes de diabète de type 2, mais leur effet stabilisateur sur la glycémie est bénéfique pour tous. C'est également une excellente source de fer.

WIKIPEDIA

Les fruits et les légumes frais sont chargés d'eau.

Les aliments à éviter

Les aliments à base de farine blanche et le sucre ajouté

À l'inverse des céréales complètes et des fruits frais, parfaits pour stimuler l'énergie, les aliments à base de farine blanche, les produits transformés et les en-cas sucrés ont un effet négatif sur le long terme. Les viennoiseries, les bonbons, les beignets, les pains blancs, les biscuits, les gâteaux, les glaces et tous les produits à base de farine raffinée ou sucrés provoqueront un pic temporaire d'énergie rapidement suivi d'une hypoglycémie à l'origine d'une sensation de fatigue.

Les aliments gras

Une restauration rapide pour votre pause déjeuner ? Eh bien, si vous êtes dans l'urgence, il est préférable d'abandonner cette idée, car les aliments riches en matières grasses ont un effet défavorable sur votre niveau d'énergie. Le corps doit travailler beaucoup plus pour la digestion, ce qui réduit la vigilance et accroît la somnolence, jouant, de plus, un rôle négatif sur la qualité du sommeil.

Les aliments transformés

En plus des conséquences liées aux matières grasses, à la farine blanche et au sucre ajouté, les aliments transformés contiennent aussi trop de sel. Une alimentation riche en sel accentue la déshydratation, augmente la tension artérielle et provoque des flatulences. Tous ces problèmes conduisent à réduire le niveau d'énergie.

Katie Waldeck, www.care2.com

Les mots d'un père à sa fille

Par Tara MacIsaac

Le docteur Kelly Flanagan est un psychologue dont le blog contient des lettres à sa fille pour la guider dans un monde qui, il l'espère, chérirait de plus en plus les femmes pour leur beauté intérieure. Ses paroles parlent non seulement à sa fille, mais à toutes les femmes et à tous les hommes.

Il a écrit une lettre à sa fille alors qu'il était devant le rayon maquillage d'un grand magasin. Il s'est inspiré des mots qui l'entouraient, « *simplement magnifique* », « *mettez-vous à nue* » et ces autres slogans qui incitent les femmes à être parfaitement belles et sexuellement attrayantes. Il revisite ces mots.

Nue

Le monde veut que tu enleves tes vêtements. S'il te plaît, garde-les. Mais enlève tes gants. Ne donne aucun coup de poing. Exprime ce que tu as dans le coeur. Sois vulnérable. Embrasse le risque. Aime un monde qui connaît à peine ce que veut dire l'amour de lui-même. Fais-le en toute simplicité, de manière ouverte, en toute finesse.

Défier l'âge

Ta peau se ridera et ta jeunesse se fanera, mais ton âme est sans âge. Elle saura toujours comment jouer, célébrer et se délecter de cette occasion offerte par la vie. Puisses-tu toujours résister au vieillissement de ton esprit.

Acccomplissement irréprochable

Ton accomplissement n'a rien à voir avec la façon dont ton visage est aujourd'hui, mais a tout à voir avec ce qu'aura été ta vie jusqu'à ton dernier jour. Fais que tes jours soient une préparation pour ce jour. Puisses-tu vieillir dans la grâce et grandir en sagesse, que ton amour grandisse assez pour englober toutes les personnes. Ton irréprochable accomplissement peut être un enlacement pacifique de la fin et de l'inconnu qui suit, et être ainsi un cadeau pour tous ceux qui te chérissent.

Force éclatante

Que ta force ne soit pas dans tes ongles, mais dans ton cœur. Puisses-tu discerner qui tu es vraiment et ainsi, simplement, mais avec ténacité, vivre pleinement dans le monde.

Choisis ton rêve

Mais pas dans un rayon de magasin. Trouve-le dans un endroit silencieux, en toi. Un vrai rêve a été planté là. Découvre ce que tu veux faire dans le monde. Et quand tu auras choisi, puisses-tu fidèlement l'exercer, avec intégrité et espoir.

Tous les soirs, Flanagan demande à sa fille : « *Où es-tu la plus belle ?* » Elle lui répond : « *À l'intérieur.* »

Pour lire les lettres de Flanagan, **www.drkellyflanagan.com**

GRANDE OUVERTURE

COGEDIM

A Villejuif

Carré d'Art
90, Avenue de Paris

- Une situation idéale entre les deux stations de métro Léo Lagrange et Paul Vaillant Couturier (ligne 7)
- De beaux appartements du studio au 4 pièces aux vues dégagées
- Terrasses ou balcons au calme d'un jardin intérieur
- Des prestations de qualité

GROUPE ALTAREA COGEDIM

Disponible sur votre Smartphone

cogedim.com

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