EPOCH TIMES

11 - 17 MAI 2015 · ÉDITION FRANÇAISE N° 322 · WWW.EPOCHTIMES.FR

Qualité de vie

PIB et nouveaux indicateurs

P. 3 - FRANCE

ERIC FEFERBERG/AFP/GETTY IMAGES

Le programme de surveillance de la NSA jugé illégal

ALLISON SHELLEY/GETTY IMAGES

Selon un tribunal fédéral américain, le programme de surveillance des métadonnées téléphoniques mis en place par l'Agence nationale de sécurité (NSA) n'a pas été autorisé par le Patriot Act.

P. 6 - INTERNATIONAL

Quel enseignement de l'histoire ?

ERIC FEFERBERG/AFP/GETTY IMAGES

En réponse à la volonté du Conseil Supérieur des Programmes (CSP) de réformer l'enseignement de l'histoire dans les collèges, érudits et historiens français ont levé leurs boucliers pour protester sur les nouvelles directives.

P. 2 - FRANCE

Île Seguin Rives de Seine

P. 8 - IMMOBILIER

Grèce : le nord de l'Épire

P. 9 - VOYAGE

Le meilleur parti des aliments riches en fer

P. 11 - SANTÉ

Le LG G4 se dévoile !

P. 10 - HIGH-TECH

CHINE

202 700 505

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

P. 6 - INTERNATIONAL

CONTACTEZ-NOUS

Courrier des lecteurs
courrierdeslecteurs@epochtimes.fr

Téléphone 06 24 30 66 55

WWW.EPOCH TIMES.COM 67 ÉDITIONS, 35 PAYS, 21 LANGUES

allemand · anglais · bulgare · chinois · coréen · espagnol · français · hébreu · indonésien · italien · japonais · perse · portugais · roumain · russe · slovaque · suédois · tchèque · turc · ukrainien · vietnamien

Décryptage des croyances des Français

Il est toujours question d'interprétation des chiffres et de signification des mots. Quand il s'agit de statistiques sur la population, chacun y va de son clocher au risque de biaiser les faits. Selon une étude internationale, la France serait le 4e pays le plus athée au monde, ce que certains interprètent comme signifiant que plus de la moitié des Français sont « *non-religieux* », alors que les mêmes chiffres disent que plus de la moitié des Français sont « *non-athées* ». Décryptage des chiffres et des définitions.

> Un tiers de la population ayant répondu « *non religieux* » déclare en même temps croire en « *un esprit ou une force supérieure* ».

KARIM JAAFAR/AFP/Getty Images

La majorité des Français croient en une raison supérieure même s'ils n'appartiennent pas tous à une religion.

75 % des Français se disent religieux ou croyant en quelque chose de supérieur

Le dernier baromètre mondial sur la religion et l'athéisme publié en avril dernier par WIN/Gallup International donne le portrait d'une France plutôt croyante, pratiquant une religion ou pas. À la question « *Êtes-vous : a. Religieux, b. Non religieux, c. Athée convaincu et d. Indécis* », les Français se sont déclarés à 40 % « *religieux* », à 35 % « *non religieux* », à 18 % « *athées convaincus* » et à 7 % indécis. Des chiffres qui montrent une baisse des athées convaincus depuis 2012.

Un baromètre européen réalisé en 2010 dressait un portrait de la France relativement similaire avec une précision supplémentaire. Un tiers de la population ayant répondu « *non religieux* » déclare en même temps croire en « *un esprit ou une force supérieure* ». Sans religion, ils ne sont pas pour autant sans croyance.

Selon l'étude Win/Gall Up International, parmi les personnes ayant répondu « *religieux* » certaines disent avoir la foi mais ne pas vivre comme une « *personne religieuse* ». De même parmi les athées convaincus, certains disent ne pas faire la différence entre agnosticisme (pensée consistant toujours à s'interroger sur l'existence), déisme (croyance en un dieu sans se réclamer d'une religion) et athéisme (affirmant l'inexistence d'entités dépassant l'homme).

Un athéisme minoritaire : 18% des Français se disent athées convaincus

D'après cette étude, la France se classe au 4e rang des pays les plus athées au monde, avec 18 % des Français se disant athées convaincus. À la première place, on retrouve sans surprise la Chine, avec 7 % de croyants et 61 % d'athées convaincus.

Laurent Gey

Quel enseignement de l'histoire ?

Suite de la première page.

D'après une enquête de l'Ined (rapport « *Trajectoires et origines* », 2010), bien que de nationalité française, 37 % des jeunes d'origine étrangère ne se sentent pas Français. Un problème d'intégration sociale, à l'origine semble-t-il, des nouvelles directives du CSP qui entend revoir sa copie et celles des collégiens.

> *« Cette absence d'orientation reflète la crise identitaire que traverse la France »*
>
> *Pierre Nora, historien et académicien*

PHILIPPE WOJAZER/AFP/Getty Images

La réforme de l'enseignement de l'histoire au collège portée par la ministre de l'Éducation Najat Vallaud-Belkacem est taxée de dirigisme par rapport aux enjeux sociaux contemporains.

Ce qui va changer

Le débat vise particulièrement les programmes concernant le cycle 4 des collèges. Jusqu'à présent, l'enseignement couvrait presque un millénaire d'histoire de l'Europe occidentale, de l'Empire romain aux temps modernes.

Désormais, les nouveaux programmes s'ouvrent sur la naissance de l'Islam et le contexte des conquêtes des premiers empires arabes – représentant 10 % du temps d'enseignement dans l'année, pour poursuivre sur un module consacré à l'Occident féodal. Y seront aussi évoqués les civilisations africaines médiévales entre le VIIIe et le XVIe siècle.

Les professeurs pourront, en fonction du temps et de leur classe, choisir des thèmes proposés pour mettre en lumière une partie de l'enseignement obligatoire.

Prééminence des « enjeux contemporains »

« *L'histoire du fait religieux, abordée au cours de l'année de sixième, est complétée et approfondie, et permet à l'élève de mieux situer et comprendre les débats actuels* », détaille le CSP dans sa charte. Le but, compléter l'enseignement des trois grandes religions monothéistes, au détriment de grands pans de l'histoire française. Le Grand siècle de Louis XIV sera par exemple évoqué de façon succincte en fin d'année en même temps que la Renaissance, deux périodes qui sont pourtant fondatrices de notre histoire française dans le monde.

C'est ainsi qu'une partie de l'héritage judéo-chrétien occidental et des figures historiques disparaît au bénéfice d'une approche sociologique, privilégiant les grands thèmes. Des programmes « *adaptés aux enjeux contemporains de la société* », résume le CSP.

Pour nombre d'historiens, ces modifications sont inquiétantes et révèlent un profond malaise dans une interprétation et un apprentissage de l'histoire selon le fait politique.

Signe d'une crise identitaire, oui et non

Pour Pierre Nora, historien et académicien, le nouveau contenu des programmes est moins inquiétant que leur structure, qui relève d'un « *manque de cohérence* » à travers une mosaïque de thèmes peinant à bien s'articuler. « *Cette absence d'orientation reflète la crise identitaire que traverse la France, une des plus graves de son histoire* », alerte-t-il. En effet, sans la chronologie des faits et leurs implications les uns avec les autres, le processus structurant de l'histoire, de savoir d'où l'on vient, est remis en question par une approche identitaire hors sol enseignée aux jeunes générations.

D'après les historiens, les figures de l'histoire et la chronologie des évènements, comme pour une bonne série télévisée, permettent de la rendre plus vivante et attractive auprès des élèves. Ils peuvent ainsi en prendre possession et comprendre la culture de leurs pays, ce qu'une histoire sélective et biaisée ne pourra leur donner. Au contraire, en retrouvant la chronologie des questionnements sociétaux du passé, les élèves pourront mieux mettre en lumière leur histoire présente.

On remarquera pourtant que l'enseignement de l'histoire arabe ou africaine, par exemple, répond à un fort métissage d'une partie des collégiens français. Ce qui ne veut néanmoins pas dire que cette histoire non autocentrée ne réserve de nombreuses surprises, notamment sur la période préislamique souvent très méconnue, alors qu'elle était la plus prospère de l'histoire du nord de l'Afrique. Au même titre, pour rester impartial, il aurait fallu que le CSP introduise également l'histoire de la Chine, semble-t-il absente des manuels, puisqu'elle est l'une des civilisations les plus influentes de notre époque.

En évitant les erreurs d'une histoire sélective et politisée, la question est aussi d'intéresser les jeunes têtes au processus historique en lui-même, un processus de recherche de la vérité passionnant et structurant, permettant de mieux comprendre nos origines et les enjeux bien actuels de ce monde.

David Vives

En bref

Immobilier parisien : une demande à la hausse

D'après MeilleursAgents.com, on compte désormais 1,2 acheteur pour 1 vendeur pour les logements parisiens. Première augmentation notable depuis la mi-2011, où l'on comptait 1 acheteur pour 1 vendeur, ce chiffre pourrait être attribué à la baisse des prix et des taux. « *La psychologie des acheteurs est en train d'évoluer vers plus d'envie et moins de frilosité* », analyse Sébastien de Lafond, président du réseau d'agents immobiliers en ligne.

Grand Paris Express, deux ans de retard

C'est une géologie capricieuse qui est la cause de deux ans de retard pour le Grand Paris Express – qui consiste en la prolongation de plusieurs voies de métro. Des structures molles d'argile verte dans le sous-sol imposent de creuser des tunnels plus profonds et de modifier légèrement le tracé des 33 km de tunnels, ainsi que de stabiliser le terrain par un renfort de béton. La fin des travaux est maintenant estimée à 2022.

68 euros d'amendes pour un papier par terre

Le décret 2015-337, publié le 25 mars dernier au Journal officiel, relatif à l'abandon d'ordures et autres objets sur la voie publique, durcit les sanctions contre l'abandon d'ordures sur la voie publique : si vous êtes fumeurs, vous risquez maintenant une amende de 68€ si vous jetez votre mégot par terre. C'est le cas également pour tout autre déchet jeté dans la rue. Pour éviter ces gestes malheureux, la ville de Paris s'est engagée à s'équiper de 30 000 nouvelles corbeilles intégrant des éteignoirs à mégots.

Restitution des berges aux piétons, acte II

Mardi dernier, Anne Hidalgo a lancé officiellement l'acte II de la reconquête des berges pour les Parisiens. Favorable à une diminution importante de la circulation automobile dans la capitale, la maire a déposé deux projets d'aménagement : celui ambitieux de rendre piéton la voie Georges-Pompidou sur 3,3 km entre le port de l'Arsenal, à proximité de Bastille et le tunnel des Tuileries, et celui plus modeste de le faire sur 1,5 km en s'arrêtant à Châtelet. L'opération devrait être décidée en automne et mise en place en été 2016.

Mémoires et oublis

Voir François Hollande à Fort-de-France plutôt que sous l'Arc de Triomphe le jour de l'armistice avait de quoi surprendre : soixante-dix ans après la fin de la guerre qui a placé la barre des atrocités de l'espèce humaine à un niveau rarement atteint, dans ce jour de mémoire essentiel, le président a préféré scénariser un « *Appel de Fort-de-France* » pour le climat (terminologie officielle du site Internet de la présidence de la République), en prenant des accents à la Martin Luther King pour appeler les pays développés à plus d'efforts – sans oublier de citer les Antillais comme victimes de l'acidification des océans.

Commençant son discours par « *la planète terre est notre berceau commun, une patrie partagée…* » et le finissant par « *nous sommes dans le monde et le monde est en nous. Dès lors, nous sommes le monde* », le président s'est essayé maladroitement à une écologie spiritualiste. À défaut d'être entièrement crédible dans cet exercice, il a profité de la capacité d'écriture chromatique de ses « *plumes* » pour rejoindre le Grand Tout et aborder, au moins en paroles, les rives d'une autre réalité, loin du quotidien vulgaire des échéances électorales. Le lendemain, à Pointe-à-Pitre, la solennité toujours en bandoulière, le président inaugurait le Mémorial ACTe, dédié à la traite négrière et à l'esclavage. Immense bâtiment dont les lignes et la modernité tranchent avec les alentours de ce quartier défavorisé de la ville – une « *mémoire* » qui aura coûté 85 millions d'euros au contribuable, justifiés par la grandeur du crime d'avoir pendant des siècles ôté à des êtres humains toute liberté, de les avoir arrachés à leur terre – mais en mentionnant aussi peu que possible que les négriers étaient aussi bien des Français que des chefs de tribu africains.

Il serait sans doute trop sévère de penser que ce déplacement était avant tout une opération de reconquête de l'électorat DOM en prévision de 2017 : la visite de François Hollande aux Antilles, si on la résume, qu'on lui ôte sa part d'hypocrisie et la faute d'avoir « *oublié* » l'importance d'une présence sous l'Arc de Triomphe, aura pu marquer le besoin d'une mémoire complète… et faire regretter que des générations entières soient indifférentes avant qu'une, pas meilleure que les précédentes, ne se débarrasse du fardeau de ses fautes passées en l'enfermant dans un grand et coûteux bâtiment.

Toujours du côté de la mémoire et de l'oubli, de l'autre côté du monde Vladimir Poutine commémorait, lui, les victimes russes de la Seconde Guerre mondiale dans une impressionnante démonstration de force militaire sur la Place Rouge. Des gros tanks, des missiles, des soldats en marche serrée. Le président russe n'a pas oublié que, sur les ruines de l'Europe, une période de quarante-cinq ans de puissance sans partage s'est ouverte pour le régime communiste russe. « *Il faut rappeler que c'est l'Armée rouge qui, au terme d'un assaut dévastateur sur Berlin, a mis un point final à la guerre contre l'Allemagne hitlérienne* » a appuyé Poutine – en ne mentionnant pas que les soldats de l'Armée rouge étaient aussi impitoyables et cruels que les plus fanatiques des SS. En n'enlevant pas non plus ce mouchoir de grande taille posé sur ces soixante-dix ans d'esclavage et d'oppression de tout le peuple russe.

Dans les devoirs de mémoire, on voit décidément beaucoup d'oublis. Sur la Place Rouge, entouré de roses, le portrait de Staline trônait parmi les manifestants en uniforme, souriant de sa réhabilitation et renvoyant à distance le souvenir des dizaines de millions de morts qu'il a causées.

Aurélien Girard

Loi sur le renseignement : protégés ou surveillés ?

« Présenté en Conseil des ministres le 19 mars 2015, le projet de loi sur le renseignement a été adopté en 1e lecture à l'Assemblée nationale le 5 mai. Fruit d'une réflexion approfondie, ce texte permet de renforcer les moyens d'action des services de renseignement tout en protégeant les Français dans le respect des libertés. » Cet extrait, tiré de la présentation faite sur le site du Premier ministre, est titré ainsi : « *La lutte contre le terrorisme* ». Quatre mois après les attentats qui ont plongé la France dans une psychose du terrorisme, cette loi adoptée à 438 voix contre 90, est présentée comme une mesure antiterroriste indispensable pour la sécurité des Français.

ERIC FEFERBERG/AFP/Getty Images

La loi sur le renseignement a été votée à l'Assemblée nationale le 5 mai à 438 voix contre 90.

De quelles surveillances parle-t-on ?

Selon le gouvernement, le projet de loi se fixe deux objectifs : d'une part, donner un cadre légal aux services de renseignement facilitant leurs moyens techniques d'accès à l'information, d'autre part, de garantir le respect des libertés publiques et de la vie privée.

Le texte définit les différentes missions des services concernés en établissant un cadre sur les différents domaines d'application de cette surveillance – la sécurité nationale, les intérêts économiques et scientifiques, la prévention du terrorisme, la prévention de la criminalité et de la délinquance organisées et la prévention des violences collectives de nature à porter gravement atteinte à la paix publique.

Outre les services de renseignement spécialisés, des ministères tels que celui de l'Intérieur, de la Défense, de l'Économie, des Finances et des Douanes, pourront dorénavant avoir recours à des techniques de surveillance dans le cadre de cette loi.

Une commission de contrôle du renseignement

Afin de contrôler les surveillances, une Commission nationale de contrôle des techniques de renseignement (CNCTR) sera mise en place mais n'exercera qu'un rôle consultatif, la décision finale revenant au Premier ministre lui-même.

Composée de six parlementaires (trois députés et trois sénateurs), trois membres du Conseil d'État, trois magistrats de la cour de cassation et un spécialiste des questions électroniques, la Commission tiendra aussi un rôle de recours : en effet, toute personne suspectant une surveillance non justifiée pourra saisir cette commission en première instance.

Les nouvelles techniques de surveillance

Les techniques autorisées pour pratiquer ces surveillances tiennent compte de l'évolution des technologies et des comportements : une fois assurés de la nécessité d'une surveillance, les services pourront faire usage des interceptions de sécurité, micros, caméras ou logiciels espions destinés à surveiller un individu suspecté, mais aussi son entourage.

> Le gouvernement promet de *« protéger dans le respect des libertés »*, un pas en avant pour prévenir toutes les menaces prenant place sur Internet et sur le territoire national.

L'écoute téléphonique n'est pas en reste puisqu'il sera maintenant permis d'utiliser les IMSI-catchers, ces imitateurs d'antennes-relais qui captent donc toutes les conversations téléphoniques dans un périmètre donné. Autre nouveauté, la collecte de métadonées de connexion par le biais d'un dispositif d'analyse automatique qui pourra être installé chez les fournisseurs d'accès à Internet. Cet algorithme spécifique sera destiné à détecter tout comportement de nature à « *révéler une menace terroriste* ».

Au-delà de la lutte contre le terrorisme, cette loi sur le renseignement pourra s'étendre à d'autres domaines, économiques ou politiques, laissant le risque potentiel de constituer une « *loi de surveillance de masse* » comparable au « *Patriot Act* » américain. Le gouvernement, de son côté, promet de « *protéger dans le respect des libertés* », un pas en avant pour prévenir toutes les violences prenant place sur Internet et sur le territoire national. Le texte de loi pourra néanmoins encore être modifié puisqu'il sera en cours d'étude au Sénat à partir du 20 mai.

Sarita Modmésaïb

Qualité de vie : PIB et nouveaux indicateurs

Une loi passée inaperçue au mois d'avril pourrait être en train de révolutionner le pilotage économique du pays. Portée par la députée Eva Sas, elle vise à prendre en compte de nouveaux indicateurs de richesse dans la définition des politiques publiques. Le PIB, sacro-saint indicateur de la santé économique d'un pays, ne sera bientôt plus le seul à évaluer la mesure du progrès de notre société. Le cabinet d'expertise et de réflexion France Stratégie, affilié au Premier ministre, et le Conseil économique, social et environnemental (CESE) sont en train de mener une enquête pour recueillir l'opinion des Français sur le sujet. Parmi les nouveaux indicateurs possibles : qualité de vie, développement durable, vivre ensemble.

FRED DUFOUR/AFP/Getty Images

Le PIB pourrait contenir d'autres données que celles économiques et s'accompagner d'indicateurs sur la qualité de vie, l'environnement et le vivre ensemble.

De nouveaux indicateurs pour le PIB

Le PIB, indicateur de la production intérieure brute, serait maintenant un indicateur obsolète. Créé aux États-Unis pendant la Grande Dépression de l'entre-deux-guerres et repris en France après la Seconde Guerre mondiale, il a été un indicateur de croissance décisif à une époque de grande croissance et de reconstruction du pays. C'est bien là son défaut, car n'étant plus adapté à notre époque, il peut donner des indices contradictoires. En effet, après des évènements catastrophiques, comme un tremblement de terre, une grave crise économique, un ouragan, il s'avère que le PIB augmente car le pays doit se reconstruire ; pourtant l'impact de la catastrophe sur la prospérité du pays n'apparaît nulle part.

> L'enjeu est que la réussite d'un gouvernement soit mesurée selon l'emploi, la qualité de vie et la préservation de l'environnement

D'où l'idée d'affiner les indicateurs, en gardant celui du PIB complété par d'autres. Selon Eva Sas, *« l'enjeu est que la réussite d'un gouvernement ne soit plus mesurée à l'aune de la croissance du PIB, mais de nos véritables objectifs : l'emploi, la qualité de vie, le revenu réel de nos concitoyens, la préservation de notre environnement »*.

Une idée déjà avancée en 2009 avec le rapport Stiglitz et appuyée récemment par la Fondation Nicolas Hulot pour prendre en compte la *« dégradation et la destruction des ressources naturelles et des services écologiques »*, pourtant comptées actuellement positivement dans le calcul du PIB.

L'exemple des voisins européens

Des mesures similaires existent déjà chez nos voisins européens. En Allemagne par exemple, le PIB est accompagné de neuf critères se regroupant en trois domaines : l'économie, l'écologie et la santé sociale. Pour chacun de ces indicateurs, des seuils d'alerte permettent de tirer la sonnette d'alarme.

Au Royaume-Uni, un programme national de mesure du bien-être a été mis en place en 2011. Il comprend une quarantaine d'indicateurs regroupés suivant dix critères : bien-être personnel, bien-être relationnel, santé, gestion du temps, cadre de vie, conditions économiques du ménage, indicateurs économiques, éducation, gouvernance et environnement. Les Français peuvent participer à cette réflexion en se rendant sur l'enquête *Comment mesurer la qualité de la croissance ?* sur le site de France Stratégie.

Laurent Gey

Courses en ligne ou en magasin ?

La technologie numérique est à la conquête d'un nouveau territoire : celui des courses dans les enseignes alimentaires. Une nouvelle enquête conduite dans différents pays montre surtout à quel point la domination est déjà installée.

Un récent sondage de Nielsen a révélé que 25 % des personnes sondées à travers le monde ont déclaré faire des courses en ligne et 55 % se disent prêtes à essayer les achats en ligne dans le futur. Ces chiffres sont impressionnants.

Commander des articles en ligne et se faire livrer à domicile n'est aujourd'hui qu'une des nombreuses options offertes par le commerce électronique. On peut tout aussi bien commander en magasin et passer récupérer ses courses plus tard. Les achats sont possibles dans des magasins virtuels, où moyennant un abonnement au service, on peut être réapprovisionné automatiquement selon sa commande à des périodes déterminées.

Pour son enquête, Nielsen a interrogé 30 000 consommateurs de 60 pays différents au sujet de leurs habitudes d'achat en ligne.

Sans surprise, de tous les groupes d'âge, c'est la génération des années génération Y entre 21 et 34 ans et la génération Z entre 15 et 20 ans – qui a grandi avec l'éclosion des ordinateurs personnels et d'Internet – qui ont cédé le plus aux achats en ligne. La livraison à domicile était l'option plébiscitée par 30 % de la génération Y et par 28 % de la génération Z.

À mesure que les pays adoptent la technologie, d'autres options pourront également gagner en popularité. Ainsi 58 % des acheteurs se sont dits prêts à essayer les magasins virtuels.

En 2011, la chaîne de distribution britannique Tesco a lancé le premier supermarché virtuel dans le métro sud-coréen. Les images de produits sont affichées sur les murs du métro, avec un QR code. Les voyageurs scannent le code avec leur smartphone pour ajouter l'article à leur panier virtuel. Puis Tesco prépare la commande et la livre chez l'acheteur.

Suite à l'invention de Tesco, d'autres entreprises ont lancé des modèles similaires, à l'image de la chaîne de distribution australienne Woolworths qui a mis en place son marché virtuel en 2012, tout comme l'entreprise canadienne de e-commerce Well.ca avec l'ouverture de son premier magasin virtuel au centre-ville de Toronto.

Les consommateurs d'Asie-Pacifique sont les plus habitués : plus d'un tiers des sondés déclare avoir fait ses courses en ligne, la Chine étant en tête du peloton (46 % ont utilisé Internet pour leurs achats).

C'est aussi dans la région d'Asie-Pacifique que l'intention d'achats en ligne était la plus élevée (plus de 60 % en moyenne). Les autres régions suivent de près : l'Amérique latine (60 %), l'Afrique et le Moyen-Orient (59 %), l'Amérique du Nord (52 %), et l'Europe (45 %).

Plusieurs hypothèses peuvent expliquer, selon Nielsen, la domination de l'Asie-Pacifique dans les intentions d'achats en ligne : « *l'urbanisation rapide de la région et la forte densité de sa population rendent le modèle de livraison à domicile économiquement viable, surtout lorsqu'il est couplé à une main d'œuvre bon marché, comme c'est le cas en Chine* ».

Marianna Massey/Getty Images

En outre, le nombre croissant d'utilisateurs de smartphones et les craintes grandissantes sur la sécurité alimentaire ont incité les consommateurs chinois à se tourner vers les achats en ligne.

Une activité plaisante pour toute la famille

Malgré toute l'innovation numérique, le rapport de Nielsen conclut que les consommateurs préfèrent encore se déplacer pour faire leurs courses dans les magasins.

Le rapport précise que même si les courses par Internet sont attrayantes, car les articles y sont disponibles au bout des doigts, faire ses courses au supermarché reste encore plus pratique pour les achats urgents – pas de frais de livraison à payer. D'autre part, sentir les produits, les toucher, les regarder et déguster des échantillons d'aliments frais est impossible virtuellement, explique le rapport.

Le contact humain ne peut pas être remplacé numériquement non plus. Dans les pays de l'enquête, 61 % des personnes interrogées estiment que les courses en magasin sont agréables et plaisantes, et pour 57 % c'est une activité amusante pour toute la famille.

Cela explique sûrement pourquoi les produits de première nécessité, comme les gels douches, le dentifrice, les produits détergents, sont les articles les plus populaires dans les intentions d'achat en ligne, contrairement aux produits périssables.

Les enseignes peuvent suivre les progrès technologiques tout en offrant à leurs clients le plaisir des courses dans leurs murs. Nielsen a constaté que beaucoup de personnes sondées utilisaient déjà des coupons en ligne et des listes d'achats en ligne chez les petits commerçants, tandis qu'un grand nombre (50 à 70 %, selon la région géographique) est prêt à essayer les applications mobiles des magasins ou à utiliser le WiFi, les ordinateurs en magasin et les QR codes pour obtenir plus d'informations sur les produits présentés.

Annie Wu

Amazon transforme le coffre de votre voiture en caddie de livraison

L'histoire a commencé avec les drones de livraison. Aujourd'hui, l'Europe va encore tester un autre service technologique avant les États-Unis : transformer le coffre de notre voiture en caddie de livraison.

En 2011, Amazon inaugurait la livraison à des endroits fixes où les clients pouvaient venir récupérer leurs colis ; aujourd'hui l'enseigne veut rendre mobiles ses colis, qui arriveront jusqu'au coffre de votre voiture.

Dès le mois prochain, un petit groupe de membres Premium d'Amazon à Munich, participera au projet test. Le pilote ne sera disponible, au début, que pour les membres possédant une voiture de la marque Audi, partenaire d'Amazon dans le programme, avant de s'ouvrir à tous les membres Premium.

« *Grâce à cette innovation, les courses sur Amazon deviennent encore plus faciles et plus flexibles* », se réjouit Michael Pasch, directeur d'Amazon Premium Europe, dans un communiqué. Pour lui, « *les consommateurs ont ainsi une autre possibilité de récupérer leurs commandes* ».

Lorsqu'il passe sa commande, le client peut indiquer l'emplacement approximatif de son véhicule pour recevoir sa livraison. Lors de cette dernière, le casier-livreur reçoit un code numérique temporaire associé, qui n'ouvre que le coffre du client. Dès la fin de la livraison ; le coffre se verrouille automatiquement.

Luca de Meo, cadre commercial supérieur chez Audi, explique que « *grâce à la connectivité globale, nous transformons la voiture en un dispositif de service, que nous intégrons encore plus étroitement dans la vie quotidienne de nos clients* ».

Amazon a déclaré travailler également sur une solution qui permettrait de venir récupérer les colis retournés par les clients, directement dans le coffre.

Jonathan Zhou

FALUN DAFA DAY

Le principe de vérité-compassion-tolérance célébré à travers le monde

minghui.org

Taiwan : Près de 1 000 pratiquants de Falun Dafa se sont rassemblés à Kaohsiung pour célébrer la journée mondiale du Falun Dafa.

Le 13 mai célèbre, à travers le monde, la première transmission publique par M. Li Hongzhi en 1992 du Falun Dafa, ou Falun Gong. Cela fera 23 ans que le Falun Dafa, un qigong de haut niveau de l'école de Bouddha, a été transmis à un large public en Chine, pour ensuite arriver en Occident. Il est aujourd'hui pratiqué par des millions de personnes dans le monde entier.

minghui.org

Le docteur Yuan Lun-Cheung, urologue au Veterans General Hospital de Kaohsiung au sud de Taiwan et son épouse Huiru, diplômée en droit, avec leur quatre enfants.

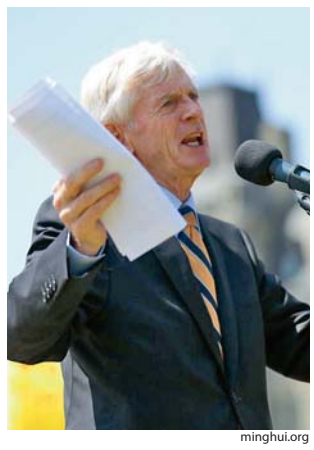
Cette pratique ancestrale chinoise plusieurs fois millénaire prône les principes de Vérité, Compassion, Tolérance, (en chinois *Zhen, Shan, Ren*). Le *Xiu-Lian* (en chinois littéralement la cultivation-pratique) repose sur l'amélioration graduelle du caractère de l'individu sensé s'assimiler graduellement au caractère cosmique du vrai, du bon et du tolérant – pour la partie cultivation – et sur la pratique de cinq exercices physiques comprenant une méditation assise en position du lotus.

La pratique physique amène la personne à entretenir une relation différente avec son corps et à le purifier, alors que la cultivation la conduira à renouer avec son « *être véritable* » comme dans la tradition taoïste.

En juillet 1999, le Parti communiste chinois (PCC), craignant de perdre son contrôle sur le peuple a interdit toute pratique du Falun Dafa sur le territoire chinois. Sous les ordres de Jiang Zemin, l'ancien président chinois, des pratiquants de Falun Dafa ont été emprisonnés dans des camps de travaux forcés et ont subi des tortures. Des prélèvements d'organes sans consentement ont été effectués sur des personnes encore vivantes. Pour autant, les pratiquants continuent dans la paix et dans le calme à faire connaître la réalité de la persécution contre la pratique du Falun Dafa, ses principes et la culture chinoise traditionnelle.

Cette Journée mondiale du Falun Dafa fête en cette journée du 13 mai 2015, vingt trois ans de transmission publique, et verra dans le monde entier comme chaque année des manifestations pacifiques permettant au monde de connaître la vérité.

Edwige Ansah



minghui.org

« Des dizaines de milliers de prisonniers de conscience du Falun Gong sont morts après qu'on leur ait prélevé de force leurs organes. »

David Kilgour, ancien secrétaire d'État Asie-Pacifique et auteur du rapport Prélèvements meurtriers

minghui.org

« Car quand le monde suivra le principe du Falun Dafa de vérité, compassion, tolérance, notre monde deviendra un monde meilleur »

La députée Judy Sgro

minghui.org

Melbourne, Australie : Des pratiquants de Falun Gong sensibilisent les citoyens à la résistance pacifique des pratiquants de Chine qui sont toujours persécutés par le Parti communiste chinois.

minghui.org

Démonstration des exercices de Falun Gong à Paris le 10 mai.

minghui.org

Des enfants interprètent une danse pour célébrer la 23e journée mondiale du Falun Dafa.

Le programme de surveillance téléphonique de la NSA jugé illégal

À l'unanimité, la cour du deuxième circuit (Connecticut, New York, Vermont) a déclaré que si la section 215 du Patriot Act autorisait l'agence à recueillir des données de renseignements utiles à l'enquête sur de potentielles menaces terroristes, il n'était pas question d'une « *collecte généralisée* » des données.

« *Les données exigées ne sont pas celles de suspects sous enquête, ou d'individus ou d'entreprises en lien avec de tels sujets* », constate la décision. « *Elles s'étendent à toute donnée existante, et même à des données qui n'existent pas encore* ».

Le grand public a pris connaissance de l'existence de la base de données de la NSA en 2013, suite à la divulgation par Edward Snowden, un employé de la NSA, d'une ordonnance du tribunal intimant à Verizon de fournir à la NSA les métadonnées des appels passés sur son réseau.

Le programme de métadonnées ne couvrait pas la surveillance des appels audio des Américains, mais la NSA a développé une technologie lui permettant de transcrire les conversations interceptées et passées hors des États-Unis.

Les juges ont estimé que, si la cour s'était montrée favorable aux requêtes du gouvernement, il n'y aurait pratiquement plus aucune limite aux types d'informations que la NSA recueillerait, y compris l'information financière et les dossiers médicaux.

Chip Somodevilla/Getty Images

Michael Rogers, directeur de la NSA, lors d'un sommet sur la cybersécurité le 2 avril dernier à Washington, DC.

Le programme expire mais inquiète toujours

Aucune injonction n'a pour le moment été ordonnée pour arrêter immédiatement le programme de collecte des métadonnées car la section du Patriot Act qui l'autorise expire en juin.

La décision explique que « *permettre au programme de continuer encore quelques semaines, le temps que le Congrès statue si et dans quelles conditions il devrait continuer reste une intrusion moindre dans la vie privée des citoyens que lorsque le litige a éclaté* ».

La Chambre a récemment adopté un projet de loi de révision et de renouvellement du Patriot Act, qui maintient pour l'essentiel le programme de surveillance de la NSA, sauf pour la partie controversée de la collecte des métadonnées des téléphones, nommée le USA Freedom Act.

Obama a appelé le Sénat à adopter le Freedom Act (la loi sur la liberté), là où il avait rencontré la résistance des sénateurs républicains en raison du retrait du programme sur les métadonnées.

« *La NSA ne vend pas de données, votre boutique marchande, elle, si* », a déclaré le sénateur républicain Richard Burr. « *Et pourtant je n'ai entendu personne se plaindre des cartes de réduction des enseignes, vu que vous y avez des rabais* ».

Mitch McConnell (du parti républicain, élu du Kentucky), chef de la majorité au Sénat, estime qu'attendre tranquillement que la section 215 expire, pose un risque grave pour la sécurité nationale puisque ce sont les entreprises de télécommunications, et non la NSA, qui stockeraient les métadonnées, avant d'accorder l'accès sur ordonnance du tribunal à la NSA.

Une portée réduite mais pas de démantèlement

Pour nombre de groupe de défense des libertés individuelles, la nouvelle loi sur la liberté des États-Unis est un dilemme : d'un côté, cette réforme est un pas dans la bonne direction, mais d'un autre côté, elle est insuffisante pour freiner l'appareil de surveillance intrusive de la NSA.

Le Freedom Act, en plus d'éliminer le programme de collecte massive des métadonnées, apporterait plus de transparence sur la cour secrète dédiée aux écoutes, la Foreign Intelligence Surveillance Court (FISC), par une déclassification de certains documents où figurent de nouvelles interprétations de la loi.

La FISC, avec un taux d'acceptation de 99,97 % des demandes sans mandat, a été accusée d'être une passoire pour les agences de sécurité.

Certains des groupes de défense de la vie privée ont accepté à contrecœur la loi sur la liberté comme un moindre mal, mais d'autres l'ont rejetée comme de la poudre aux yeux visant à calmer le maelström politique entourant la NSA.

Dans un communiqué, Becky Bond, vice président de CREDO Mobile, s'indigne : « *C'est comme si on réagençait les chaises sur le pont du Titanic. En tant qu'opérateur de télécommunication pouvant être contraint à participer à une surveillance inconstitutionnelle imposée par le gouvernement, nous pouvons vous assurer que la dernière version de la loi sur la Liberté des États-Unis n'est rien qu'une diversion qui permet à notre État de surveillance hors de contrôle de souffler* ».

Même si la section 215 du Patriot Act venait à expirer, grâce à d'autres manœuvres juridiques, la NSA pourrait continuer son programme de métadonnées téléphonique, sous une forme édulcorée.

La section 214 de la loi a été interprétée par le Foreign Intelligence Surveillance Act (FISA) pour autoriser les programmes de métadonnées similaires au programme de métadonnées téléphoniques.

Jonathan Mayer, juriste à Stanford, écrivait en novembre dernier sur son blog qu'« *entre 2004 et 2011, la FISC a régulièrement approuvé un programme de métadonnées presque identique* ».

En dehors des restrictions légales venant des tribunaux et du Congrès, les mesures prises par les entreprises privées ont progressivement réduit les programmes de surveillance de la NSA. Certaines entreprises comme Yahoo ont déjà chiffré leur réseau de messagerie pour compliquer la collecte des données de leurs serveurs par la NSA.

Jonathan Zhou

Éco & Finance

Le référendum « *Brexit* » aura lieu d'ici à 2017

Le résultat des élections au Royaume-Uni aura surpris, les vainqueurs y compris, tant les incertitudes étaient importantes. Le parti conservateur a obtenu 331 sièges sur 650. Grâce à la majorité absolue, le Premier ministre réélu David Cameron pourra gouverner sans coalition. La victoire de David Cameron signifie qu'un référendum sur le maintien du pays dans l'Union européenne sera organisé d'ici à 2017. Le « *Brexit* », un acronyme signifiant une sortie britannique du groupe des 28, pourrait entraîner des turbulences. Malgré ces risques, la victoire des conservateurs s'est traduite le vendredi 8 mai par la hausse de la bourse de Londres et le renforcement de la livre sterling face au dollar et à l'euro.

Audi développe « *e-diesel* »

Le constructeur automobile allemand haut de gamme Audi s'oriente vers les innovations technologiques écologiques. Avec son partenaire Sunfire, spécialiste des combustibles, il a produit les premiers litres d'un combustible renouvelable créé synthétiquement à partir de l'eau et de dioxyde de carbone recueilli dans l'air. Cette nouvelle matière première est surnommée « *Blue Crude* », une alternative au carburant fossile. Le produit est ensuite raffiné pour obtenir l'e-diesel compatible avec les moteurs diesel. « *Ce diesel synthétique, produit à partir de CO2, est une étape fondamentale dans nos recherches sur le développement durable* », explique le groupe Audi dans un communiqué. Selon le constructeur, une fois la production établie à plus grande échelle, le prix de vente au public devrait se situer entre 1 et 1,50 euro par litre en fonction du coût des énergies renouvelables. .

Une nouvelle compagnie minière

BHP Billiton, numéro un mondial du secteur minier, scinde sa compagnie avec près de la moitié de ses actifs dits « *non stratégiques* » revenant à une nouvelle entité South32. Le groupe australien, dont la capitalisation boursière avoisine les 135 milliards de dollars, a choisi la rentabilité plutôt que la croissance en réduisant son portefeuille de 41 à 19 actifs de qualité, comprenant le cuivre, le pétrole, le fer, et la potasse qui ont représenté 96 % du résultat d'exploitation 2014. La nouvelle société doit s'introduire en Bourse à partir du 18 mai prochain et ses actions seront cotées en Australie, à Londres et en Afrique du Sud. South32 devrait s'imposer comme le premier producteur mondial de manganèse.

Neuf commentaires sur le Parti communiste

Extrait

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.

7e COMMENTAIRE

L'histoire des tueries du Parti communiste chinois

VI. Les schémas du meurtre et ses conséquences

1. L'idéologie meurtrière du PCC

(3) Tiananmen : Le PCC a ouvert le feu sur des étudiants sur la place Tiananmen le 4 juin 1989, en réponse aux revendications démocratiques qui ont suivi la Révolution culturelle

C'était la première fois que l'armée du PCC tuait publiquement des civils qui protestaient contre les fraudes, la corruption et la complicité entre les fonctionnaires gouvernementaux et les hommes d'affaires, et qui demandaient la liberté de presse, d'expression et de rassemblement. Pendant le massacre de la place de Tiananmen, le PCC est allé jusqu'à mettre en scène des gens brûlant des véhicules militaires et tuant des soldats dans le but de provoquer la haine entre l'armée et les civils. C'est d'ailleurs ce qui a provoqué la tragédie lors de laquelle l'armée populaire a massacré son peuple.

(4) Tuer les gens de croyances différentes

Il est vital pour le PCC d'étouffer les croyances spirituelles. Pour que son hérésie trompe mieux les gens, dès son arrivée au pouvoir, le PCC a commencé par tenter d'éradiquer toutes les religions et les systèmes de croyance. Lorsqu'une croyance ancestrale a récemment resurgi – le Falun Gong – le PCC a brandi une fois de plus son couteau de boucher. La stratégie du PCC est de tirer avantage des principes du Falun Gong : « *Authenticité, Bienveillance, Tolérance* », et du fait que ceux qui le pratiquent « *n'utilisent pas de poison pour tuer les gens* », « *ne commettent pas d'actes de violence* » et « *ne présentent aucune menace à la stabilité sociale* ». Par l'expérience acquise en persécutant le Falun Gong, le PCC est devenu plus performant pour éliminer les groupes ayant d'autres croyances. Cette fois-ci, Jiang Zemin et le PCC sont venus sur le devant de la scène pour tuer de leurs propres mains au lieu d'utiliser d'autres personnes ou d'autres groupes pour le faire.

(5) Tuer les gens pour dissimuler la vérité

Le droit pour les gens de connaître la vérité est un autre point faible du PCC ; il tue aussi les gens pour bloquer la circulation de l'information. Dans le passé « *écouter les émissions de radios ennemies* » était passible de prison. Récemment, en réponse à des incidents multiples d'interception de canaux télévisés d'Etat pour clarifier la vérité sur la persécution du Falun Gong, Jiang Zemin a émis l'ordre secret de « *tuer sur le champ et sans merci* ». Le PCC a mobilisé le Bureau 610 (une organisation similaire à la Gestapo nazie mise en place spécialement pour persécuter le Falun Gong), la police, les parquets, les tribunaux et une police Internet impressionnante pour espionner les gens jusque dans leurs moindres faits et gestes.

202 700 505 démissions

au 11 mai 2015

Depuis la publication des *Neuf Commentaires sur le Parti communiste* en novembre 2004 par *Epoch Times*, chaque jour des milliers de Chinois quittent le Parti communiste et ses organisations affiliées, *via* le site web **www.ninecommentaries.com**, ou par téléphone grâce à un centre d'assistance internationale. D'autres affichent des déclarations sur des murs et des poteaux sur la voie publique ou écrivent encore sur des billets de banque.

Lisez la version intégrale des *Neuf Commentaires* sur **www. epochtimes.fr**

Exposition

Littoral : 40 ans de merveilles préservées

Frédéric Larrey

Dune du Pilat- Littoral d'Aquitaine.

À l'occasion des 40 ans du Conservatoire du littoral, et en association avec le Muséum national d'Histoire naturelle, une exposition photographique invite le public à un voyage passionnant, écologique et artistique sur les rivages de la France à partir du 14 mai.

L'exposition présente 65 photographies couleurs en grands et moyens formats de Frédéric Larrey. Exposées sur les grilles du jardin de l'École de Botanique du Jardin des Plantes, les clichés proposent une balade gratuite dans un patrimoine à la fois fragile et somptueux, soufflant une brise fraîche dans la capitale.

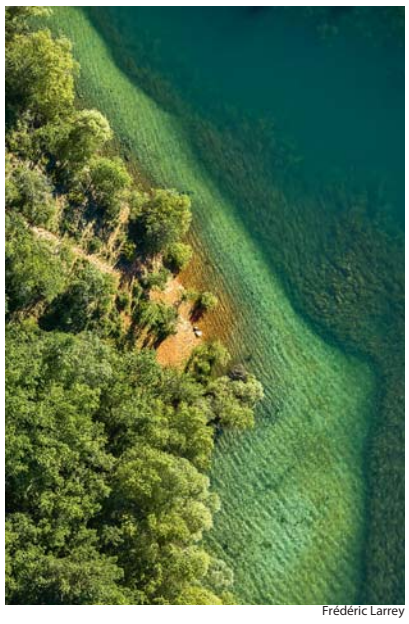
Les magnifiques photos du jeune photographe naturaliste ont été prises en Manche Mer du Nord, Normandie, Bretagne, Centre-Atlantique, Aquitaine, Languedoc-Roussillon, Provence Alpes Côte-d'Azur. Des photos de la Corse, de lacs alpins, de lacs du grand Est, de la Guyane, de la Martinique, de la Guadeloupe, de la Réunion et de Mayotte seront aussi exposées. Les clichés mêlent splendeur de la nature et art de la photographie, douceur des couleurs et subtilité des motifs et du grain de l'image.

Prises du ciel depuis son ULM, les photos de Frédéric Larrey mettent en évidence la nécessité de protéger le patrimoine naturel français et incitent à le visiter et à découvrir ses contours majestueux aux nuances de vert et d'azur.

Michal Bleibtreu Neeman

Frédéric Larrey

Pointe des Châteaux en Guadeloupe.



Frédéric Larrey

Les Eouvières. Rives du lac de Sainte-Croix.

Frédéric Larrey

Au-delà de Fort-Vert. Littoral du Pas-de-Calais.

11e édition de la nuit européenne des musées

Le 16 mai, dans le cadre de la nuit européenne des musées, plus de 1 300 musées en France et près de 3 400 en Europe ouvriront leurs portes gratuitement au public. Depuis 2005, l'espace d'une nuit de printemps, les musées multiplient les propositions, incitant à découvrir autrement leurs collections, dans un contexte festif et insolite. L'événement attire chaque année près deux millions de visiteurs.

La nuit des musées propose au public une approche ludique de la visite muséale, à travers de nombreuses animations et sous un éclairage magique, favorisant la découverte et l'accès aux institutions culturelles. À travers les différentes animations, non seulement ludiques mais aussi pédagogiques, les musées deviennent, le temps d'une soirée, un lieu d'expression riche et variée : musique, théâtre, littérature, cinéma et même gastronomie.

Epoch Times a sélectionné pour vous :

- Performance dansée de Loïc Touzé avec le CDC Atelier de Paris-Carolyn Carlson au musée Picasso (Paris)
- Cinémathèque sur un écran géant pour fêter les 120 ans du cinématographe au musée d'Orsay (Paris)
- Lecture carte blanche à Jeanne Balibar : « Mes Balzac » à la Maison de Balzac (Paris)
- Circuit de vélo avec course sur cycles anciens au domaine départemental de Sceaux, parc et musée (Sceaux)
- Parcours éclairé dans l'univers féerique et mystérieux des papillons de nuit à l'abbaye de Bernay (Haute–Normandie)
- Atelier d'initiation à la sculpture sur pierre à la Maison de la Pierre (Saint-Maximin)

La nuit européenne des musées est organisée par le ministère de la Culture et de la Communication. Elle est placée sous le triple patronage du Conseil de l'Europe, de l'UNESCO et de l'ICOM (Conseil international des musées).

MBN

nuitdesmusees.culturecommunication.gouv.fr/

Jazz sous les pommiers 2015

C'est parti pour la 34e édition du festival Jazz sous les pommiers qui durera jusqu'au dimanche 16 mai. Comme chaque année, le festival se déroule à Coutances en Basse Normandie autour du weekend de l'ascension. Selon la tradition du festival, des musiciens renommés et des nouvelles découvertes sont au rendez-vous. Des créations spécialement conçues pour le festival seront présentées pour la première fois. Au programme, entre autres, Kile Eastwood, fils de Clint, sera à la contrebasse le 13 mai et Lisa Simone, fille de Nina, chantera sur scène le lendemain. Le groupe brésilien Bossa Negra si attendu donnera son unique concert en Europe le 15 mai. La trompettiste Airelle Besson, en résidence à Coutances, aura carte blanche et Ester Rada, la jeune découverte israélienne façon Grace Jones, seront présentes le 16 mai.

Au programme également des concerts jeune public, des balades musicales, une journée fanfare et spectacles de rues.

MBN

www.jazzsouslespommiers.com

Île Seguin-Rives de Seine

Quartier d'excellence et ville nouvelle

L'île Seguin-Rives de Seine est une vaste opération d'aménagement des anciens terrains des usines Renault à Boulogne-Billancourt, au cœur de la communauté d'agglomération Grand Paris Seine Ouest, amorcée il y a une quinzaine d'années. La transformation des anciens terrains des usines Renault est maintenant déjà largement avancée.

L'opération Reflets en Seine, qui vient clore la partie ouest du Trapèze, fait face à l'île Seguin et aux coteaux de Meudon. Ainsi, le quartier du Trapèze accueille déjà environ 4 000 actifs et 5 500 habitants. Il offre quatre équipements publics (deux crèches, un groupe scolaire et une médiathèque). Une vingtaine de commerces sont installés, dont une boulangerie, une supérette, un coiffeur et plusieurs cafés-restaurants.

Ce site industriel historique représente 10 % du territoire de la ville de Boulogne-Billancourt

930 000 m² développés d'ici à 2020

Ce site industriel historique représente 10 % du territoire de la ville de Boulogne-Billancourt. Il est situé au coeur d'une boucle de la Seine. Le quartier poursuit son développement. Trois secteurs font partie de l'opération d'aménagement : le quartier du Trapèze, l'île Seguin en elle-même et le quartier du Pont de Sèvres. L'ensemble constitue l'un des plus importants pôles en développement de l'Île-de-France. Sur 74 hectares, ce sont environ 930 000 m² qui seront développés d'ici à 2020.

Une grande visibilité dans le paysage

La parcelle dite du Trapèze, s'organise entre le pont Daydé et le parc de Billancourt autour duquel s'organise le quartier, elle bénéficie d'une grande visibilité dans le paysage. Le programme de l'îlot comprend 270 logements (185 en accession et, confiés à une autre maîtrise d'œuvre 85 logements sociaux et en accession), une surface commerciale de 5 300 m² et un parking de 1 000 places dont 660 affectées au public. L'opération s'inscrit dans le cadre d'une promotion privée.

Une partie des constructions a été réalisée par l'agence d'architecture Jean-Marc Ibos Myrto Vitart. La surface commerciale occupe la majeure partie du rez-de-chaussée sur un double niveau. Les logements, en surplomb, sont scindés en trois entités de manière à favoriser les perméabilités visuelles. Un bâtiment en équerre tient l'angle dans la perspective du site. Côté Seine, le bâti s'inscrit dans la linéarité du fleuve respectant la règle générique de la continuité urbaine tandis que côté parc, le fractionnement des constructions offre une lecture en profondeur sur le site. L'espace libre en intérieur d'îlot est organisé en trois niveaux successifs. Le premier prolonge celui de la traverse attenante. Les deux autres, en surélévation, sont traités en pontons ; l'un face au fleuve, l'autre face au parc. Une plateforme en bois délimite la surface.

Une certaine perspective des appartements

Les pontons sont pensés comme l'extension des appartements, offrant à tous le bénéfice de terrasses partagées en surplomb sur la ville. En partie courante, de larges balcons prolongent les appartements sur l'extérieur. Les façades sur Seine jouent à l'échelle du site, linéaires, entièrement vitrées, protégées du soleil par le débord des balcons. Une deuxième peau, vitrée elle aussi, créée un espace intermédiaire qui participe à la régulation thermique des appartements. La libre articulation des parois permet de moduler, au gré des saisons, l'emprise des espaces intérieurs. Les sous-faces des balcons en élargissent le champ visuel tandis que les bandeaux vert d'eau des parements en verre émaillé prolongent, jusqu'en intérieur, les miroitements du fleuve. Au dernier étage, les appartements sont organisés en duplex, ouvrant sur des terrasses en promontoire sur le site.

Des atouts spécifiques pour chaque bâtiment

Tirant parti de la situation privilégiée de l'opération, chaque corps de bâtiments bénéficie d'atouts spécifiques : vues sur Seine, vues sur parc ou vues transversales sur la profondeur de l'îlot. Les appartements, prolongés par de larges balcons, disposent d'ailleurs, en général, de deux, voire trois orientations.

Le Trapèze, pièce maîtresse du 3e pôle d'affaires d'Île-de-France

Le Trapèze bénéficie du dynamisme de Boulogne-Billancourt, qui compte 17 000 entreprises, dont de nombreux sièges sociaux de grandes entreprises nationales et internationales. Boulogne-Billancourt est aussi une ville où des architectures conçues par Le Corbusier, Mallet-Stevens ou Tony Garnier manifestent brillamment la créativité du XXe siècle. La ville est au cœur de la Communauté d'agglomération du Grand Paris Seine Ouest, qui constitue le troisième pôle d'affaires d'Île-de-France, avec 3,4 millions de m² de bureaux, après Paris-Centre et La Défense.

Ce pôle accueille 215 000 emplois, majoritairement dans les médias, télécommunications, nouvelles technologies et services. Le territoire offre aussi un cadre de vie particulièrement attractif à ses 330 000 habitants, alliant offre résidentielle de qualité, animation urbaine permanente, maillage important de transports collectifs (30 gares dans l'agglomération) et espaces naturels denses (36 % du territoire). Le quartier du Trapèze comptera, à terme, une quinzaine de milliers d'habitants et environ 12 000 salariés. L'ambition architecturale, paysagère et environnementale et l'ambition culturelle de l'île Seguin contribuera à créer un lieu de vie exceptionnel.

Philippe Ruault

Le Trapèze est conçu comme un quartier diversifié et vivant qui comptera à terme une quinzaine de milliers d'habitants et 12 000 salariés environ.

« Je suis très fier que Boulogne-Billancourt soir reconnue comme une ville durable »

Pierre-Christophe Baguet, maire de Boulogne-Billancourt

Philippe Ruault

Les façades sur Seine jouent à l'échelle du site. Linéaires, entièrement vitrées, elles sont protégées du soleil par le débord des balcons.

Le Trapèze, version écolabel

Sur un territoire de 74 hectares, qui comprend les Rives de Seine et l'île Seguin, le Trapèze a décroché en septembre 2013 le label national Eco Quartier, c'est la reconnaissance suprême du travail réalisé par la Saem (Société Anonyme d'Économie Mixte) Val de Seine aménagement sur les anciennes friches industrielles des usines Renault.

Pierre-Christophe Baguet, maire de Boulogne-Billancourt, a déclaré : « *Je suis très fier que Boulogne-Billancourt soit reconnue comme une ville durable, et en particulier sur le projet de l'ile Seguin. Le développement durable a toujours été une réalité dans tous nos projets, ce qui fait de Boulogne-Billancourt une ville moderne et responsable, tournée vers l'avenir.* »

En marchant dans le quartier, on saisit rapidement sa dynamique durable, issue d'un important travail qui a abouti en septembre 2013 à l'obtention du label. « *Le site a été conçu comme une ville-parc, avec une ambiance paysagère très présente, aérant de manière originale le périmètre urbain et offrant 8 m² d'espaces verts par habitant* », commente Valentine Becker, directrice des études urbaines à la Saem. L'allée Robert Doisneau montre cette dimension écologique. Elle est dédiée aux vélos et piétons, bordée d'un réseau de fossées peu profons et végétalisés qui récupère et filtre les eaux de pluie. L'artère « *s'intègre dans une logique environnementale cohérente, en lien avec l'écosystème de la Seine sur laquelle elle débouche* ». Au cœur de ce quartier, on découvre un parc de 7 hectares ayant la capacité de réguler l'eau en cas de pluies importantes.

Les sources d'énergie sont un point fort du projet, avec la récupération du chaud et du froid : le chaud par l'énergie dégagée lors de l'incinération des déchets ménagers, la production de froid produite par des groupes de froid, refroidis grâce à l'eau de la Seine, et aussi par l'utilisation de la géothermie en sous-sol. « *Au total, la part des énergies renouvelables va être ainsi portée à 65 %* », précise Valentine Becker.

Héloïse Roc

Le nord de l'Épire, le visage rustique de la Grèce

De la verdure à perte de vue, une nature foisonnante, des paysages escarpés, des gorges profondes, des torrents d'eau limpide, de vieux ponts de pierre et des villages intemporels humblement adossés aux collines vertes, tel se découvre l'arrière-pays de l'Épire. Une aubaine pour les amoureux de la nature et ceux qui apprécient un mode de vie ancestral.

Charles Mahaux

Le Nord de l'Epire, de la verdure à perte de vue…

Quand le soleil est au zénith, ses rayons percent la voûte feuillue que dessinent les branches des arbres au-dessus de la source qui jaillit du sol avec une puissance inouïe de 330 litres à la seconde. Heure précieuse qui permet d'admirer le ballet des libellules bleues dont les couleurs s'électrisent dans la lumière dorée. Mana Nerou, tel est le nom de cette source, nourricière pour toute la région. Il suffit de suivre à pied le torrent bouillonnant jusqu'au moulin proche de Bourazani pour comprendre comment la force de l'eau ingénieusement utilisée par les hommes depuis des siècles a permis d'alimenter toute une économie locale.

Tout comme jadis

Moulin à farine, moulin à marteaux, scierie à eau, autant d'utilisations sur le même site, dont les plus spectaculaires sont les deux cuves en bois dans lesquelles se déverse l'eau de la source avec la pression d'une chute de 8 mètres. Pour quelques euros, le meunier y plonge des tapis et couvertures entraînés dans un tourbillon d'eau vive, tout comme dans une machine à lessiver. Un quart d'heure plus tard, il les sort et les tend dans le pré, sur des fils à linge métalliques où ils sécheront la journée durant en attendant que leurs propriétaires viennent les récupérer. Cette activité très particulière pour le voyageur de passage répond à une longue tradition propre aux Balkans mais elle a disparu dans les pays soumis au régime communiste, celui-ci préférant utiliser la force de l'eau pour produire de l'électricité. Les cuves servaient également à fouler les tissus de laine qui étaient ensuite battus durant plusieurs heures au moyen de maillets de bois mus par la roue. Ainsi feutrée et assouplie par le foulage, la laine offrait une meilleure protection contre le froid.

Au-delà du moulin, l'eau est distribuée dans des petits canaux qui irriguent la plaine cultivée avant de rejoindre la rivière Aoös dont le cours sinueux trace la frontière avec l'Albanie. Depuis le village voisin de Aïdonochori, on découvre le site enchanteur du monastère des Archanges de Goura, construit au sommet d'un mamelon qui ouvre la vue sur un panorama qui évoque les tableaux paisibles de jadis : en arrière-plan la montagne albanaise dont les flancs s'évasent vers les méandres d'une rivière enjambée par un pont dont chaque entrée est un bureau de douane entre la Grèce et l'Albanie ; en avant-plan, la plaine quadrillée de petits champs de céréales blondes parsemées de fleurs sauvages.

Charles Mahaux

Plaisir de randonner le long des sentiers muletiers jalonnés de ponts de pierre élancés à deux ou trois arches.

Le parc national du Vikos-Aoos

Le Pinde est l'un des plus vastes massifs montagneux de la Grèce, il s'étire depuis la frontière albanaise jusqu'au cœur de la Grèce centrale et englobe presque la totalité de l'Épire. La richesse exceptionnelle de la faune et de la flore de la région a amené le gouvernement à protéger le site en y créant un parc naturel traversé par l'Aoös mais aussi par la Voïdomatis, une rivière à truites bien connue des pêcheurs à la mouche. L'impressionnant pont muletier qui enjambe l'Aoös à Konitsa ouvre en quelque sorte la porte des gorges. Construit en 1870 par un artisan local, il témoigne du génie de son créateur car l'arche atteint une hauteur de 20 mètres qui permet de découvrir le canyon de l'Aoös qui invite à une balade au cœur d'une végétation dense tout en suivant les eaux turquoise de la rivière.

Plus impressionnants, les douze kilomètres des gorges de Vikos creusées au fil des millénaires par la rivière Voïdomatis avec un dénivelé de près de mille mètres, elles seraient les plus longues d'Europe. Des dimensions qui en font une attraction incontournable pour les randonneurs mais aussi pour les amateurs de rafting. Pas besoin d'être un as de ce sport car les cascades peu nombreuses ne sont guère tourbillonnantes.

À la fois réserve zoologique et jardin naturel, le parc abrite de multiples écosystèmes, entre maquis denses, forêts de conifères, prairies préalpines et zones lacustres, de quoi offrir un petit paradis à une flore très variée. On y trouve ainsi une cinquantaine d'orchidées différentes, certaines endémiques, une centaine de variétés de papillons tandis que sangliers, chevreuils, daims, chamois, chats sauvages, ours bruns et chacals hantent les sous-bois et les parois rocheuses. L'eau du fleuve Voïdomatis y est si pure et si préservée de l'homme qu'on peut la boire tout au long de la randonnée ou d'une escapade en rafting.

Charles Mahaux

Rien de tel que le kayak ou le rafting pour découvrir le cœur vert de l'Epire.

Les villages des Zagoria

Pas moins de 46 villages de pierre aux toitures couvertes de lauze surplombent les gorges. Autrefois, cette région gagna sous la domination ottomane le droit à l'autonomie à condition de s'engager à rester fidèles au sultan et à lui fournir régulièrement des garçons d'écurie. Ces privilèges vont les autoriser à commercer librement dans l'empire ottoman, ce qui assurera une certaine prospérité à la région. Les maisons, même de dimensions modestes, sont cossues pour des habitations montagnardes traditionnelles et un superbe réseau de sentiers muletiers jalonnés de ponts de pierre élancés à deux ou trois arches relient encore aujourd'hui les villages entre eux.

De nombreux villages qui opposaient une résistance farouche à l'envahisseur allemand ont été détruits. Ils se sont alors vidés peu à peu. La crise que connaît la Grèce depuis quelques années a encouragé des familles à quitter les villes pour retourner dans l'arrière-pays et certains villages connaissent un vrai regain de vie. Des maisons sont restaurées, on y a ouvert des pensions de famille et chaque soir, le *kafeneion* réunit les uns et les autres qui ne se lassent pas d'admirer le coucher de soleil sur les gorges. À Monodendri, il faut gagner à pied le monastère d'Agia Paraskevi accroché à la falaise tel un bastion de pierres grises. Les moines avaient creusé un étroit chemin dans la roche qui leur permettait de s'échapper dans une grotte en cas d'invasion. Le sentier longe le précipice en épousant les flancs escarpés de la falaise et offre un point de vue exceptionnel sur les gorges de Vikos. Camaïeu de verts et de bleus, un tableau envoûtant qui invite à emprunter les sentiers qui zigzaguent d'un village à l'autre, en passant par le creux du canyon.

Christiane Goor
et Charles Mahaux

Christiane Goor, journaliste. Charles Mahaux, photographe. Un couple, deux expressions complémentaires, ils fixent l'instant et le racontent. Leur passion, ils la mettent au service du voyage, de la rencontre avec l'autre.

INFOS PRATIQUES

Un site incontournable : www.visitgreece.gr.
Pour mieux comprendre la flore et la faune de la région, une visite au parc d'éducation environnementale de Bourazani, 350 ha peuplés de près d'un millier de mammifères qui se découvrent lors d'un circuit en voiture. Le musée d'histoire naturelle locale y est également très intéressant.

Quand y aller ? L'Epire est une destination verte toute saison contrairement à la plupart des sites de vacances grecs. Le rafting est possible dès le printemps jusqu'en automne, les couleurs y sont flamboyantes. La vie déjà ralentie dans cette région poursuit son rythme pour les autochtones et il y aura toujours une pension ou un hôtel pour recevoir les voyageurs.

Y aller : En été le plus rapide est de passer par Corfou via les low cost de vacances. Y louer une voiture, prendre le ferry vers Igoumenitsa, en Épire. deux heures de traversée paisible. Il faut compter ensuite une heure de voiture pour joindre Bourazani et 20 minutes en plus vers les villages des Zagoria. La voiture est essentielle sur place pour se rendre d'un coin à l'autre mais les distances sont courtes. En dehors de l'été, il faut passer par Thessalonique, en Macédoine. Il faut alors compter trois heures de route pour franchir quelque 250 km.

Se loger : À Bourazani, dans un ancien relais de chasse dont les 20 chambres ont une petite touche Liberty, www.bourazani.gr Le propriétaire qui parle français et anglais est d'excellents conseils pour découvrir la région. Dans les Zagoria, le charmant village de Aristi est un bon point de départ pour les randonnées vers Vikos, Micro Papingo et Megalo Papingo. Le Taxiarches Hotel est un trois étoiles avec une très belle vue sur la montagne. Le propriétaire propose ses services pour visiter la région et pratiquer du rafting : www.taxiarches.gr

La gastronomie : Elle se veut simple mais goûteuse, à base des produits de la région : des légumes frais, du mouton, du gibier, des yaourts onctueux, des pitas maison, des fruits confits… À découvrir entre autres au restaurant de l'hôtel Bourazani dont la table servie sur la terrasse est particulièrement raffinée. Autre belle étape, à Vikos, un hameau qui réunit à peine une vingtaine de personnes, l'unique taverne de la place fait l'unanimité entre les villages voisins. Le sud de l'Épire produit du vin que l'on retrouve sur toutes les tables. Dans la montagne, on apprécie le tsipouro, un alcool fort réalisé en distillant le jus de raisin dans des petits alambics au cœur même des communautés villageoises.

Le LG G4, le dernier né tant attendu

Présenté le mois dernier par la firme coréenne, le LG G4 dévoile enfin ses caractéristiques tant attendues. Effectivement, LG était absent du CES précédent, nous attendions avec impatience ce que le G4 allait nous réserver. Serait-il le digne successeur du très célèbre G3 ?

LG

Le dos en cuir est très agréable au toucher et fournit une bonne prise en main. Le rendu des surpiqûres est magnifique et le grain du cuir est de haute facture, ce qui permet de classer le G4 dans du très haut de gamme.

Le **LG G4** a enfin dévoilé ses couleurs le mois dernier ! À première vue, il est très design et de toute beauté, surtout pour la version en cuir qui aligne une allure dynamique et sportive. Peut-on présumer que **LG** s'est inspiré de l'intérieur des voitures sportives ? La prise en main est tout autant agréable et ferme grâce à son dos courbé, le cuir permet une meilleure adhérence et ne glisse pas des mains aussi facilement. Le rendu des surpiqûres est magnifique et le grain du cuir est tout bonnement de haute facture, ce qui permet de classer le **G4** dans le très haut de gamme. Mais, on appréciera beaucoup moins le modèle juste en-dessous avec son revêtement plastique métal. N'étant pas en métal brossé, cela lui donne un aspect en-deçà de ses concurrents.

Une technologie de pointe

Nous apprécierons la résolution QHD 1440 x 2560 pixels, avec un **Gorilla Glass** de type 4 qui apportera une luminosité de 25 % supérieure à la normale. Nous noterons un écran de 5,5 pouces légèrement bombé qui, selon la firme, lui confère une solidité supérieure à celle des écrans plats. La technologie utilisée pour la dalle d'affichage est un **IPS Quantum Display**. Cette dernière, de fabrication **LG,** est censée améliorer le rendu des couleurs. C'est une technologie empruntée à celles des télévisions coréennes, du coup, **LG** ne joue pas la même carte que ses concurrents **Samsung S6** et **iPhone 6**. En effet, sur le papier on peut y lire les dimensions suivantes : 148,9 x 76,1 avec une épaisseur de 9.8 mm. Ce qui est bien loin des 6,8 mm du **Samsung S6**. On sentira aussi son poids de 155 grammes dans nos poches. Mais, nous noterons qu'une certaine épaisseur peut procurer de la solidité à ce smartphone. Il se pliera peut-être moins facilement dans une poche arrière, cela reste à voir. Le positionnement des boutons physiques (marche/arrêt et volume sonore) reste au dos de l'appareil comme sur les modèles précédents.

Par ailleurs, le coréen semble avoir murement réfléchi sur chacun des points de son smartphone. Cela nous amène dans le vif du sujet, son cœur. Le microprocesseur embarqué ici est un hexa-core **Snapdragon 808** avec un **GPU Adreno 418** de chez **Qualcomm**. Un processeur moins puissant ? Il serait tentant de le dire. Mais au final, la

puissance reste identique, puisqu'il ne devrait pas pour autant rencontrer de problème comme son aîné le **G3**. D'après ce qui est constaté sur des processeurs plus puissants de type S810, une surchauffe inhabituelle survient après un certain temps d'utilisation (selon les marques). Ceci n'étant jamais très bon pour la durée de vie des circuits imprimés, la firme coréenne préfère la voie de la sagesse. Ainsi, nous pouvons assurer que le **S808** restera suffisant pour gérer le dernier système d'exploitation *Lollipop 5.1* avec ses applications gourmandes et les jeux de dernière génération. Bien entendu, une surcouche spéciale **LG** agrémente le tout : **LG UX 4.0**.

Une performance photographique digne des meilleures

En continuant sur la lancée des caractéristiques, le **G4** se pare d'une mémoire vive de 3 Go, avec un 32 Go de stockage interne. Un port microSD pour étendre la mémoire jusqu'à 128 Go est aussi disponible. Le wifi est toujours à la norme de 802.11ac avec un Bluetooth 4.1 au rendez-vous. Le réseau 4G/4G+ sera disponible pour tous les opérateurs.

Le constructeur coréen a aussi longuement réfléchi aux points techniques de l'appareil photo. En laissant de côté la course au nombre de mégapixels (16 Mpx au dos et 8 Mpx en frontal), il privilégie la vitesse de prise et la grande ouverture focale de l'objectif : f/1,8.

LG offre la possibilité de réglages manuels comme sur un reflex : vitesse d'obturation, ouverture, *ISO*, stabilisation sur trois axes, balance des blancs, etc. De plus, le capteur est associé à un spectre colorimétrique qui promet de garder la fidélité des couleurs. En plus du *JPEG*, il permet l'enregistrement au format *RAW*, ceci est vraiment appréciable pour les amateurs de photos. Cela présage d'un excellent appareil photo, surtout à basse lumière. Enfin, faut-il le préciser, la vidéo se pare d'un capteur filmant en **UHD** (*Ultra High Definition*) avec un encodage H.264.

LG utilise la même batterie pour la **G4** que celle de la version précédente, une 3 000 mAh. En pratique, avec un écran QHD et une luminosité aussi haute, cela devrait impacter l'autonomie de l'appareil. Mais **LG** nous garantit qu'il n'en est rien et qu'en plus il consommera moins que le **G3** grâce à une technologie dite « *boîtes quantiques* » (même technologie employée sur les écrans HDTV 4K). Il y a de quoi nous réjouir. À noter que la batterie reste amovible, c'est un bon point sachant que le dernier Samsung a sacrifié cette dernière partie.

Pour conclure, nous pourrions croire que **LG** veut jouer dans la cour des grands avec des caractéristiques qui pourraient sembler inhabituelles cachant une efficacité optimisée au maximum ! Ce n'est certainement pas le plus fin des smartphones, ni le processeur le plus puissant, mais il possède des qualités qui conviennent à la plupart des consommateurs : grand écran avec une bonne luminosité, autonomie importante, batterie amovible et possibilité d'étendre le stockage mémoire, une bonne prise en main et un *APN* vif et puissant. Donc, pari réussi !

Le **LG G4** est prévu pour le début juin dans l'Hexagone avec des tarifs annoncés pour le modèle coque en métal à 649 € et 699 € pour la coque en cuir.

David Zhu

Motorola Moto G 4G édition 2015

Cette version 2015 du constructeur Motorola nous présente les mêmes caractéristiques que la précédente, G 4G première génération, avec quelques correctifs significatifs mais pas phénoménaux non plus. Dans son ensemble, nous noterons le passage du réseau 3G à la 4G qui est très attendu et nous ne manquerions pas de voir avec satisfaction embarquer le dernier système d'Android Lollipop tout en gardant la même surcouche.

Le design est toujours aussi sobre et reste dans le même ton que son prédécesseur. Cela s'avère efficace et le dos a une ressemblance avec un certain Nexus. Aussi, l'ergonomie ne pose pas de problème de prise en main au vu de la largeur du smartphone tant que les dimensions restent accessibles aux mains de taille moyenne. Cela nous amène à la dimension de l'écran qui s'agrandit à 5 pouces (au lieu de 4,5 pouces) sans pour autant changer de résolution, restant à du HD 720p. C'est un point négatif pour la marque, sachant que la plupart des smartphones sont déjà en Full HD, voire en QHD depuis un moment.

De ce fait, il gagne en poids et passe à 149 grammes. Pour la partie autonomie, nous passons d'une capacité de 2070 à 2390 mAh, c'est une bonne nouvelle !

Le chipset quad-cœur reste inchangé puisqu'on retrouve du Qualcomm Snapdragon 400, cadencé à 1,2 GHz, accompagné de 1 Go de mémoire vive (RAM) et d'une puce graphique Adreno 305. Il est équipé comme à son habitude d'un slot microSD pour étendre la mémoire. En revanche, le capteur photo a pris du galon puisqu'il passe à 8 Mpx, contre 5 Mpx auparavant. Mais il reste bloqué au 720p pour la captation de vidéos. Le capteur frontal affiche une résolution modeste de 2 Mpx.

Il est déjà disponible à 199€ (tarif conseillé). Bien sûr, cela ne fera pas forcément de l'ombre à ses concurrents chinois qui, pour le même prix, peuvent afficher des puissances et un affichage correspondants au haut de gamme, mais sans pour autant vous garantir une connectivité réseau à 100% (problème de fréquence 4G/4G+ non compatible avec les opérateurs français).

Si vous n'êtes pas très regardant sur la puissance, la taille ou la résolution d'écran et craignez les marques exotiques, ce smartphone peut être fait pour vous.

DZ

EPOCH TIMES

NOTRE HISTOIRE

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 grâce à ses 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. 06 24 30 66 55

Directrice de la publication
Isabelle Meyer

Directeur de la rédaction
Rémi Bleibtreu

Rédactrice en chef
Véronique Raabon

Direction artistique, maquette
Céline Guittière, Siaoyong Sou

Epoch Times Francophone

@EpochTimesFR

Imprimeries IPS
ZA du chant des oiseaux
80800 FOUILLOY

Dépôt légal : à parution.
ISSN : 2261-2882.
Commission paritaire : 0716Q92406

PUBLICITÉ
06 77 93 23 22
pub@epochtimes.fr

pub.suisse@epochtimes.com
+ 41 (0) 079 821 74 22
Epoch Times
cp 390 1211 Genève 4

Courrier des lecteurs
courrierdeslecteurs@epochtimes.fr

www.epochtimes.fr

BULLETIN D'ABONNEMENT

- ☐ 3 mois : 25 € / 30 CHF
- ☐ 6 mois : 39 € / 47 CHF
- ☐ 12 mois : 59 € / 70 CHF
- ☐ Abonnement de soutien : 90 €/100 CHF

MODALITÉ DE PAIEMENT
Envoyez ce bulletin dûment complété, accompagné d'un chèque bancaire à l'ordre d'**Epoch Times.**

En France : Epoch Times 83 rue du Château des Rentiers 75013 Paris

En Suisse : Epoch Times cp 390 1211 Genève 4 . Tél : + 41 (0) 079 821 74 22
pub.suisse@epochtimes.com

Nom _____
Prénom _____
Adresse _____
Code postal _____
Ville _____
Tél _____
Email _____

Où avez-vous connu Epoch Times ? _____

Tirer le meilleur parti des aliments riches en fer

De tous les minéraux nécessaires au corps humain, le fer est celui qui suggère le plus la force. En effet, à cause d'une carence en fer, le corps devient froid, fatigué et fragile. La carence affaiblit le système immunitaire, laissant le corps vulnérable aux maladies et aux infections.

Le fer joue un rôle important dans de nombreux processus métaboliques. Mais notre corps utilise le fer surtout pour produire l'hémoglobine qui distribue l'oxygène de nos poumons à nos cellules.

Les besoins quotidiens en fer varient d'une personne à l'autre, soit de 8 mg à 30 mg par jour. En général, les femmes (à cause des menstruations) et les enfants (pour soutenir leur croissance) en ont plus besoin. Les femmes enceintes sont celles qui en ont le plus besoin, alors que les hommes sédentaires en ont le moins besoin.

Une carence en fer sévère entraîne l'anémie. C'est un manque d'hémoglobine dont les symptômes sont la faiblesse, la fatigue et une accélération du rythme cardiaque. Mais l'anémie peut également être due à un manque de vitamine B12, une intoxication au plomb ou une hypothyroïdie. Dans ces cas, si les concentrations en fer sont adéquates, en prendre plus ne va pas aider.

Trop de fer peut également causer des problèmes. Un excès de fer peut augmenter le risque de cancer du foie, de crise cardiaque, de diabète ainsi que les maladies d'Alzheimer et de Parkinson. Les symptômes d'un excès de fer sont la perte de cheveux, la fatigue chronique, des douleurs articulaires et des troubles endocriniens.

Sauf si c'est absolument nécessaire, il est préférable d'éviter des suppléments composés de sels de fer inorganique (tels que le citrate ferrique, sulfate ferreux, gluconate ferreux et d'autres). Ils apportent une dose concentrée de sels de fer et devraient être réservés aux cas extrêmes. Ils provoquent souvent un ralentissement du transit.

Heureusement, notre besoin en fer peut généralement être satisfait par une alimentation équilibrée. Beaucoup d'aliments sont naturellement riches en fer.

L'absorption du fer

Les aliments riches en fer sont classés comme hémique ou non hémique. Les huîtres, les abats et autres produits d'origine animale sont parmi les meilleures sources de fer parce que plus du tiers de leur teneur en fer est hémique, la forme la plus simple à absorber pour notre corps.

Les légumes, haricots et autres aliments d'origine végétale contiennent presque tous du fer non hémique. Cette forme a besoin d'autres nutriments pour que le corps puisse l'assimiler.

Selon le Vegetarian Resource Group, les végétariens ont plus de probabilité d'avoir une carence en fer et devraient tenir compte des stratégies visant à améliorer leur absorption de fer.

Le fer, non hémique, est mieux utilisé par notre corps lorsqu'il est combiné à la vitamine C, ce qui augmente l'absorption du fer par six. Cependant, le calcium, la caféine, les antiacides, les inhibiteurs de la pompe à protons et les aliments riches en fibres interfèrent tous avec l'absorption du fer.

MIKIWĘDIV

Les lentilles, la noix de coco et le chou sont quelques-unes des meilleures sources de fer végétarien.

Les œufs et le chocolat contiennent du fer, mais ils contiennent également des composés qui empêchent son absorption. Si vous êtes végétarien et cherchez à augmenter votre taux de fer, faites un menu et complétez-le en conséquence.

Les haricots, les noix et les légumes verts

Les légumineux (lentilles, haricots et pois chiches), les noix et graines (amandes, noix de coco, sésame et graines de citrouille) et les légumes verts foncés (épinards et chou) sont quelques-unes des meilleures sources de fer végétarien. Envisagez le trempage, la germination ou fermentation des grains riches en fer (millet ou quinoa) pour neutraliser l'acide phytique qui perturbe considérablement l'absorption des minéraux.

Les fruits riches en fer sont les abricots, les pruneaux et les raisins secs. Vous voulez un édulcorant riche en fer ? Envisagez la mélasse.

L'ortie

L'ortie est une excellente source de fer parce qu'elle est aussi riche en vitamine C. Si vous êtes végétarien et préoccupé par ce problème, faites du thé d'ortie votre boisson de prédilection. Les graines de sésame, le céleri, le cumin, le thym, le curcuma, le pissenlit et l'oseille sont d'autres plantes ferrugineuses tout à fait intéressantes.

> Les besoins quotidiens en fer varient d'une personne à l'autre, soit de 8 mg à 30 mg par jour

La poêle en fonte

Une étude de 1986 a montré que les aliments préparés dans les ustensiles de cuisson en fonte boostent leur concentration en fer jusqu'à 20%. Cependant, les scientifiques ont observé plus tard que le fer inorganique provenant de ces casseroles est difficilement assimilable. Alors que la fonte est un excellent choix pour les ustensiles de cuisine, c'est une mauvaise source de fer alimentaire.

Conan Milner

Le sport a des effets bénéfiques sur le cerveau

Selon les chercheurs, les personnes qui pratiquent régulièrement un sport ont le cerveau qui fonctionne mieux que celles menant une vie sédentaire. Cela est dû au passage dans le corps de réactions chimiques, dont les effets sont bénéfiques sur le système nerveux et favorisent la croissance de nouvelles cellules.

Quand les gens font régulièrement de l'exercice, leur cerveau commence à produire intensivement de la sérotonine qui améliore l'humeur et empêche de ressentir la fatigue.

Des expériences ont été effectuées sur des animaux. Par exemple, aux États-Unis, à l'Institut du Vieillissement, un groupe de souris a été contraint de courir dans une roue, tandis que l'autre groupe restait inactif. Plus tard, les souris ont reçu plusieurs tâches que les souris actives ont exécutées, beaucoup plus rapidement, que les souris passives.

Des scientifiques britanniques ont mené une enquête auprès d'employés de bureau. Les participants au sondage qui pratiquent des activités, pendant leur pause déjeuner, ont remarqué que les jours d'activité ils pensent plus clairement et traitent plus de cas. Le mouvement rechargerait l'énergie du corps et réduirait la fatigue.

Les chercheurs ont également constaté que l'exercice physique pratiqué à un jeune âge a favorisé le développement des capacités cognitives, et chez les personnes âgées, ils sont en mesure d'améliorer la mémoire. En effet, au cours de l'exercice démarrent divers procédés chimiques qui fournissent une communication entre les cellules nerveuses du cerveau.

Des scientifiques suédois ont fait une étude qui révèle que les gens qui sont en bonne forme physique ont un QI plus élevé. Mais les sondages dans les écoles ont montré que les enfants, qui sont heureux d'aller en éducation physique et aux clubs sportifs, ont de meilleures performances que ceux qui ne font pas d'exercice. Pour que le cerveau fonctionne mieux, il faut faire du sport deux fois par semaine ainsi que des promenades quotidiennes.

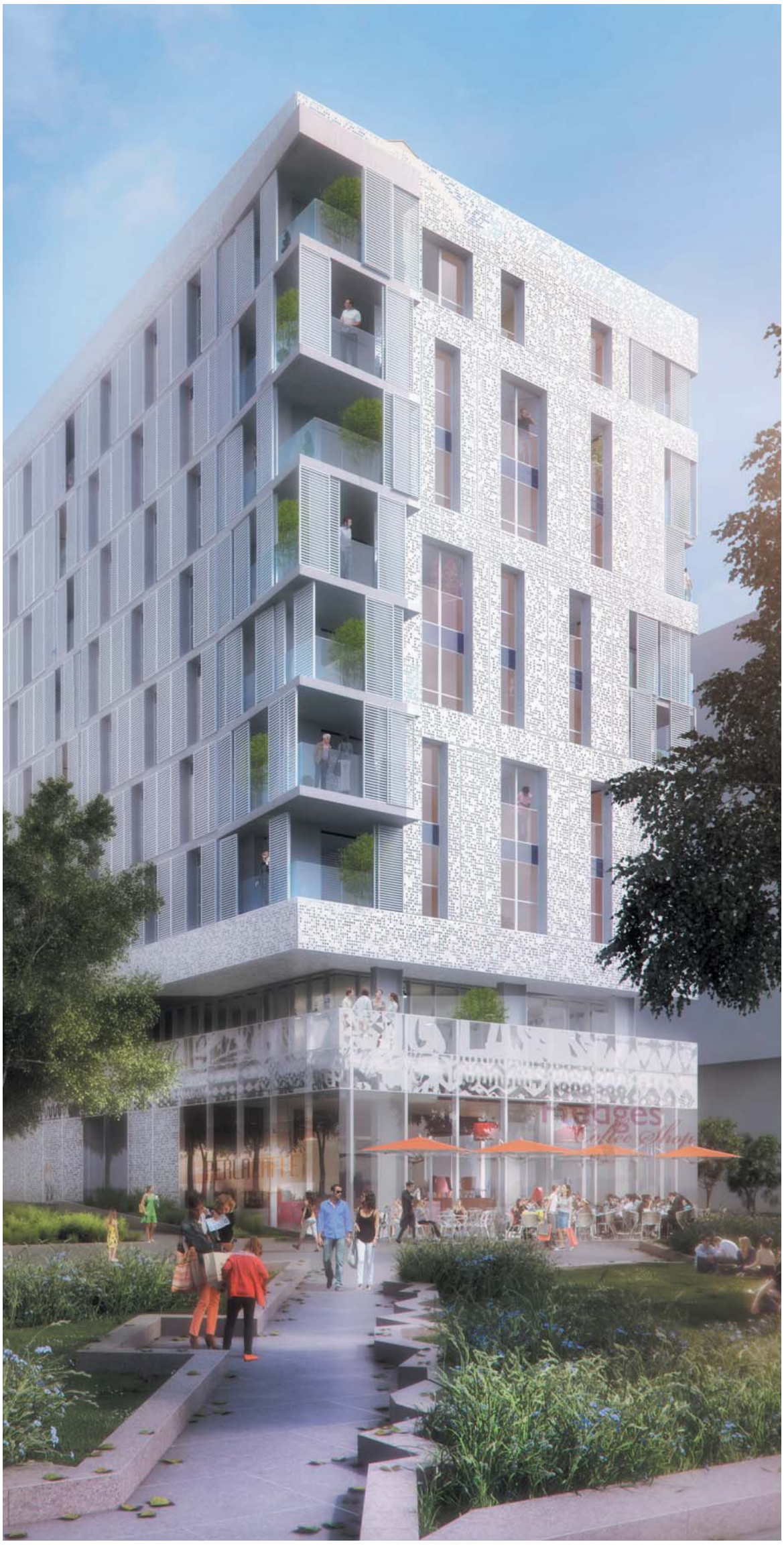
Certains scientifiques pensent que les sports actifs aident à prolonger la vie. Par exemple, un chercheur, Ian Janssen de l'Ontario a mené des recherches sur différentes personnes ayant différents niveaux d'activité. Il en est venu à la conclusion que, pour prolonger sa vie, il est nécessaire de faire du sport au moins deux heures et demie par semaine.

Maria Mareeva

Le Phénix
La culture chinoise, authentique et généreuse
Découvrez la culture chinoise à travers des ateliers ludiques et pédagogiques
contact@lotus-sacre.com - 09 80 71 82 81 - www.lotus-sacre.com/phenix

Animations culturelles :
En musique !
Goûter animé « Il était une fois »
Défilés de costumes de dynasties

Initiations, découvertes :
Calligraphie
Cérémonie du thé
Éveil corporel
Jeu de Go
Qi Gong
Origami



UNE ADRESSE DE GRAND STANDING DANS LE 13ème, AVENUE DE FRANCE, FACE À LA BIBLIOTHÈQUE NATIONALE

Style.

Résolument Rive Gauche.

- Un choix de **studio** et **2 pièces** aux plans rationnels et pratiques pour **habitation principale** ou **investissement locatif.**
- Des **3 pièces** de surfaces et orientations variées.
- Des **4 pièces grand confort** avec une vue extraordinaire sur l'esplanade de la Bibliothèque et Paris.
- Des appartements avec **terrasse sur le toit.**
- Quelques **5 et 6 pièces**.

Bureau de vente : Face au 174, avenue de France, 75013 Paris

Ouvert lundi, jeudi et vendredi de 15h à 19h, samedi et dimanche de 10h30 à 12h30 et de 14h à 19h.

Commercialisé par

ALM

01 45 82 45 58

Prix d'un appel local depuis un poste fixe

www.style-paris-13.fr

SOPIC PARIS

SOPIC - RCS Paris 484 853 528 - Document, illustrations et photos non contractuels. Architecte : Fabrice Dusapin - Perspectives : Axyz. Crédit photo : P. Moulu - OSWALDORB - 03/2015.