

# LE MONTRÉAL AFRICAÏN

Haiti, Afrique, Caraïbes, Canada

Numéro 278

Du 20 avril au 10 mai 2026

bimensuel **GRATUIT** 514-550-0559

[www.lemontrealafricain.com](http://www.lemontrealafricain.com)



RENOVATIONS AU QUEBEC  
Les 5 secrets du printemps pour ne plus jamais payer le plein prix

crédit photo Wikideas1 - Own work, CC0

page 3

## DOSSIER SPECIAL



page 15



**NOUVEAU : Tour du monde des bonnes nouvelles**

page 3

## INCROYABLE MAIS VRAI



page 4

## PROVERBE AFRICAÏN



La vie est une leçon qu'on n'a jamais fini d'apprendre.

page 6



LA PAGE DES SOLUTIONS

page 5

SPÉCIALISTE OMRAH, MEILLEUR SERVICE AUX BAS PRIX



VOYAGES MAESTRO

Abidjan ■ Bamako ■ Dakar ■

Douala ■ Cotonou ■ Conakry ■ Kinshasa

**514: 381-1999**

INFORMEZ-VOUS  
DE NOS SPÉCIAUX

9150 l'Acadie, suite 203,  
Montréal, H4N 2T2



STUDIO DE HAUTE COIFFURE



# Michel Beauté

Spécial Olive **5.99€**

Clinique de soins  
Esthétiques Massage  
Relaxation Pédicure  
Teinture Curl Coupe  
Tresses Greffe Manicure



**Heures d'ouverture:**

Lundi au Mercredi- 9h à 18h  
Jeudi au Samedi- 9h à 20h  
Dimanche-13h à17h

**9137, Pie 9** (coin 46e Avenue) Montréal

# 514 321 9415



# LES BUSINESS AFRICAINS DE MONTRÉAL

*A ne pas rater*

**TOUS LES DIMANCHES**

**A PARTIR DE 15H30 / 19H30 GMT**



# HEURE DU DIRECT

**AU MONTRÉAL AFRICAIN RADIO**

[www.lemontrealafricain.com/lemontrealafricain/Radio.html](http://www.lemontrealafricain.com/lemontrealafricain/Radio.html)



## RÉNOVATIONS AU QUÉBEC

**Les 5 secrets du printemps pour ne plus jamais payer le plein prix**

Par Mamadou Diouf

Au Québec, le printemps est souvent synonyme de ménage, mais pour les propriétaires fûtés, c'est surtout la saison où l'on peut économiser des milliers de dollars. Pendant que la majorité des gens attendent l'été pour lancer leurs projets, une petite minorité utilise des stratégies méconnues pour réduire leurs factures de moitié. Voici comment déjouer le système et ne plus jamais payer le plein prix pour vos travaux.

**1. La fonte des neiges : votre «détecteur de mensonges» gratuit**

Pourquoi payer pour une inspection coûteuse si la nature peut faire le travail pour vous ?

En avril, l'eau de fonte révèle ce que le gazon cache en juin : drainages défectueux, pentes négatives et infiltrations silencieuses. En repérant ces problèmes avant d'acheter ou de rénover votre aménagement paysager, vous évitez des réparations de fondations qui coûtent souvent plus de 20 000 \$.

**2. Le prêt à 0 % : l'arme secrète contre l'inflation**

Tout le monde connaît les marges de crédit, mais peu de gens savent qu'on peut aussi profiter du Prêt canadien pour des maisons plus vertes. Le secret de ce prêt est que vous pouvez obtenir jusqu'à un montant de 40 000 \$, remboursables sur 10 ans, avec 0 % d'intérêt. En couplant ce prêt aux subventions québécoises (Rénoclimat), vous pouvez financer vos fenêtres, votre isolation ou votre thermopompe pratiquement gratuitement. En utilisant l'argent du gouvernement plutôt que votre crédit personnel (souvent à 7 % ou 9 %), vous économisez des milliers de dollars en frais d'intérêt sur la durée de vos rénovations. Le Prêt canadien pour des maisons plus vertes est un financement fédéral conçu pour aider les propriétaires à réaliser des rénovations écoénergétiques majeures. Bien que le volet «subvention» soit fermé aux nouvelles demandes depuis fin 2025 au Québec, le volet prêt demeure accessible en 2026. Pour les résidents du Québec, le processus est étroitement lié au programme provincial HYPERLINK «<https://www.quebec.ca/habitation-territoire/chauffage-consommation-energie/aide-financiere-renovation-ecoenergetique/renoclimat/a-propos>» \n \_blankRénoclimat. Vous devez obligatoirement prendre rendez-vous avec un conseiller via le HYPERLINK «<https://www.quebec.ca/habitation-territoire/chauffage-consommation-energie/aide-financiere-renovation-ecoenergetique/renoclimat/procedure/etapes>» \n \_blankprogramme Rénoclimat pour une évaluation avant le début des travaux. Une fois que vous avez reçu votre rapport d'évaluation et vos recommandations, vous devez soumettre votre demande sur le HYPERLINK «<https://www.icpmv.ca/>» \n \_blankPortail du prêt canadien avant de commencer les rénovations. Seuls les travaux recommandés par le conseiller (ex: isolation, thermopompe, fenêtres) sont admissibles au financement. Après les travaux, une seconde évaluation confirme les gains énergétiques. Les fonds du prêt sont versés une fois les preuves de complétion soumises. Pour les conditions d'admissibilité, il faut que la propriété à rénover soit votre résidence principale. Vous devez aussi fournir une preuve de propriété valide. Par ailleurs le montant accordé est calculé selon les devis des entrepreneurs et plafonné selon les normes du marché.

**3. Le «Jackpot» Rénoclimat : l'étape que tout le monde saute**

Beaucoup de gens installent leurs fenêtres ou leur isolation et demandent les subventions après. C'est l'erreur qui coûte le plus cher. En passant, par une évaluation Rénoclimat avant de commencer, et c'est une condition obligatoire pour être admissible, vous débloquez des montants fixes pouvant atteindre jusqu'à 3 750 pour une isolation complète. C'est de l'argent pur que vous recevez par chèque, réduisant directement le coût net de vos factures d'entrepreneurs. Rénoclimat est un programme gouvernemental québécois visant à améliorer l'efficacité énergétique des habitations pour réduire les coûts de chauffage et les émissions de gaz à effet de serre. Il offre des conseils personnalisés, des évaluations énergétiques gratuites (avant/après travaux) et des subventions pour l'isolation, l'étanchéité, et les systèmes mécaniques. Voici comment ça fonctionne. Vous vous inscrivez en ligne et un conseiller évalue votre maison (test d'infiltrométrie, cote ÉnerGuide) pour identifier les travaux. Vous réalisez des travaux recommandés (isolation, fenêtres, thermopompe). Le conseiller revient après les travaux pour mesurer l'amélioration. Vous recevez ensuite une aide financière basée sur les gains d'efficacité réalisés. Pour plus de détails sur le programme : [www.quebec.ca/renoclimat](http://www.quebec.ca/renoclimat)

**4. La thermopompe : battez la cohue de juin**

Dès que la première canicule frappe, les prix des installateurs de climatisation explosent et les délais s'allongent à deux mois. En installant votre système en avril ou mai via le programme LogisVert, vous profitez d'une aide pouvant atteindre 140 \$ par 1 000 BTU/h. Vous obtenez un meilleur prix d'installation (hors saison) et vous commencez à économiser sur votre facture d'Hydro-Québec dès les premières chaleurs. LogisVert est le nouveau programme d'aide financière géré exclusivement par Hydro-Québec. Contrairement à Rénoclimat, qui se concentre sur l'enveloppe du bâtiment (isolation, fenêtres), LogisVert vise principalement l'installation d'équipements écoénergétiques à haute performance pour réduire la consommation d'électricité. Le processus est plus direct que celui de Rénoclimat, car il ne nécessite pas d'évaluation énergétique avant les travaux. Pour plus de détails sur le programme Logis Vert : <https://www.hydroquebec.com>

**5. Négociation hors-période : la fin des surplus d'hiver**

En avril, les centres de rénovation liquident souvent les stocks d'intérieur (planchers, cuisines, vanités) pour faire de la place aux tondeuses et au mobilier de jardin. C'est le moment idéal pour acheter vos matériaux de finition intérieure, même si vous prévoyez les poser plus tard. Les rabais de «nettoyage d'inventaire» peuvent facilement atteindre 20 à 30 % par rapport aux prix réguliers de l'été.

Source : HYPERLINK «<https://ressources-naturelles.canada.ca/>»<https://ressources-naturelles.canada.ca/> Lorendo Portes et Fenêtres, quebec.ca



## INCROYABLE MAIS VRAI



### Face à la crise du carburant, un bus sous-marin à La Havane est devenu l'attraction de transport la plus populaire.

À La Havane à Cuba un bus sous-marin surnommé le Ciclobús ou parfois le « submarino » connaît désormais une renaissance populaire spectaculaire. Son service est très sollicité alors que Cuba traverse sa pire crise énergétique depuis des décennies. Il est considéré comme seule alternative viable puisque les vélos, scooters et motos électriques sont interdits de circuler seuls dans le tunnel de la baie de La Havane pour des raisons de sécurité. Né durant la « Période spéciale » des années 90, ce bus a été conçu pour permettre aux milliers de cyclistes cubains de franchir le tunnel de la baie de La Havane, interdit aux deux-roues. Avec le retour progressif des transports classiques, le service était peu à peu tombé dans l'oubli, devenant une curiosité secondaire. Depuis début 2026, la pire crise énergétique qu'a connue l'île a paralysé les transports traditionnels. Face au rationnement de l'essence, les Havanais se sont tournés vers l'électrique (vélos, scooters), ressuscitant le besoin pour ce passage. Aujourd'hui ce bus hybride (moitié sièges, moitié plateforme) transporte 2 000 passagers par jour. Pour 5 pesos et en 15 minutes, il évite un détour de 16 km et des tarifs de taxis prohibitifs, s'imposant comme le lien vital entre la Vieille Havane et l'Est.

### Un homme a été arrêté à l'aéroport alors qu'il tentait d'exporter clandestinement 2 000 fourmis vivantes dans ses bagages

Cette affaire insolite concerne Zhang Kequn, un ressortissant chinois de 27 ans, arrêté le 10 mars 2026 à l'aéroport international Jomo Kenyatta de Nairobi au Kenya alors qu'il s'appretait à s'envoler pour la Chine. Face à ce qu'on peut qualifier d'une dissimulation ingénieuse, les douaniers ont découvert 2 238 fourmis vivantes cachées dans ses valises. Elles étaient réparties dans 1 948 tubes à essai

et environ 300 autres dissimulées dans des rouleaux de papier toilette. Il s'agissait principalement de fourmis reines de l'espèce *Messor cephalotes* (fourmis moissonneuses géantes d'Afrique). Les reines sont particulièrement prisées car une seule suffit à fonder une colonie entière. Les tubes étaient modifiés avec du coton humide pour permettre aux insectes de survivre pendant le transport, qui peut durer plusieurs jours. Le 15 avril 2026, Zhang Kequn a été condamné par un tribunal de Nairobi pour trafic d'espèces sauvages vivantes sans permis. Il écope d'une sentence d'un an de prison ferme et d'une amende d'un million de shillings kényans (environ 10 600 \$ canadiens). À l'issue de sa peine, l'individu sera expulsé vers son pays d'origine. Cette affaire met en lumière un marché noir en pleine expansion. Ces fourmis sont destinées à des collectionneurs en Asie et en Europe qui les élèvent comme animaux de compagnie exotiques dans des vivariums (fourmicariums). Sur le marché noir, une seule reine de cette espèce peut se vendre jusqu'à 300 \$ canadiens. Les autorités kényanes s'inquiètent de ce « biopiratage », car le prélèvement massif de ces insectes perturbe les écosystèmes locaux dont ils sont un maillon essentiel.



### Le record du 100m «à quatre pattes» a été battu par un homme surnommé «Monkey Man» à Tokyo.

L'homme derrière cet exploit est Kenichi Ito, un japonais surnommé le « Monkey Man » (l'homme-singe). Il a consacré plus de dix ans de sa vie à perfectionner cette technique de course unique. Il a parcouru le 100 mètres en 15,71 secondes sur une piste d'athlétisme à Tokyo. Kenichi Ito court littéralement sur ses mains et ses pieds simultanément. Il a développé sa propre technique en s'inspirant des mouvements du Patas, un singe africain connu pour sa vitesse au sol. Ce record a été officiellement homologué par le Guinness World Records. Bien que des concurrents (comme l'Américain Colin MacLaurin) aient tenté de le

détrôner, Ito a repris son titre à plusieurs reprises. Travaillant comme concierge, Ito a eu l'idée de cette méthode en voyant un singe courir alors qu'il feuilletait un livre. Il a alors passé des années à étudier l'anatomie et les mouvements des primates au zoo. Son dévouement est total. Il a déclaré effectuer ses tâches quotidiennes, comme le ménage ou ses déplacements dans sa maison, à quatre pattes pour renforcer ses muscles et améliorer son agilité. Il ne considère pas cela comme une simple plaisanterie, mais comme une véritable discipline sportive. Son rêve est que la « course à quatre pattes » devienne un jour une épreuve officielle d'athlétisme. Il faut souligner que courir à cette vitesse dans cette position est extrêmement exigeant. Cela demande une puissance explosive dans les bras et une coordination parfaite pour ne pas trébucher à chaque foulée. Aussi Ito doit porter des gantelets ou des protections spéciales aux mains pour supporter les chocs répétés contre le bitume ou la piste.

### Des archéologues ont découvert des «objets du quotidien» insolites

Des archéologues ont découvert des «objets du quotidien» insolites dans une nouvelle tombe de la Vallée des Rois en Egypte rappelant que même les pharaons avaient leurs petits secrets domestiques. Cette découverte, rapportée par une mission archéologique dans la Vallée des Rois début 2026, est fascinante car elle s'éloigne des trésors d'or habituels pour révéler l'intimité des pharaons du Nouvel Empire. Les archéologues ont mis au jour une cachette contenant des objets très personnels. Ainsi, des pots à onguents encore scellés, des palettes à fard et des peignes en ivoire finement sculptés ont été découverts. Ces objets rappellent que l'esthétique était une priorité absolue, même pour les dirigeants les plus puissants. Plus surprenant, des sortes de «brosses à dents» primitives (bâtons de fibre de bois mâchés) et du dentifrice à base de sel et d'herbes ont été retrouvés. Aussi des sandales en cuir souple avec des traces d'usure, suggérant que le pharaon préférait parfois le confort de ses chaussures usagées aux appareils officiels. Ces trouvailles ne sont pas là par hasard. Pour les anciens Égyptiens, la vie dans l'au-delà devait être une extension parfaite de la vie terrestre. Emporter ces objets du quotidien permettait au défunt de conserver son confort habituel et de continuer ses rituels de soins personnels dans l'éternité. Cette tombe, bien que moins imposante que celle d'un [Amenhotep III], est précieuse pour les historiens car elle a été épargnée par les pillards qui ignoraient souvent ces objets «sans valeur marchande». Cette découverte, rapportée par une mission archéologique dans la Vallée des Rois début 2026, est fascinante car elle s'éloigne des trésors d'or habituels pour révéler l'intimité des pharaons du Nouvel Empire.

**PLACEZ VOS ANNONCES DANS LE MONTRÉAL AFRICAIN**

.Au Montréal Africain nous avons une vision, une nouvelle façon de voir  
 .Annoncer dans le Montréal Africain, c'est toujours efficace

.Parce que tôt ou tard ça donne toujours des résultats pour le client  
 .Parce que nous savons comment faire pour obtenir ces résultats  
 .Parce que nous travaillons chaque jour et toujours pour la satisfaction du client

**Le Montréal Africain  
 c'est l'Avenir!**

Toute reproduction des annonces ou informations en tout ou en partie de façon officielle ou déguisée est interdite sans la permission écrite de l'éditeur.  
 Le journal ne se tient pas responsable des erreurs typographiques pouvant survenir dans les textes publicitaires mais il s'engage à reproduire uniquement la partie du texte où se trouve l'erreur.  
 La responsabilité de l'annonce et de l'éditeur ne dépasse en aucun cas le montant de l'annonce. Les articles publiés dans le journal sont sous la seule responsabilité des auteurs et la direction ne partage pas nécessairement les opinions émises.

# LA PAGE DES SOLUTIONS

## 1. Comment faire exécuter un jugement non respecté



Par User:Perhelion, color edited by User:Deu — File:Balanced scale of Justice.svg, CC0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=38852196>

Pour obtenir le paiement d'une créance après un jugement, vous devez mandater un huissier de justice. Vous pouvez en trouver un via le répertoire de la Chambre des huissiers de justice du Québec. Pour agir, l'huissier aura besoin de la copie exécutoire du jugement, document que vous devez préalablement demander au greffe du tribunal ayant rendu la décision.

### 1. La démarche amiable

L'huissier privilégie d'abord les solutions volontaires. Il signifie le jugement au débiteur et tente de conclure une entente de paiement ou d'obtenir un règlement à l'amiable (parfois via une mise en demeure). Vous restez maître de la décision d'accepter ou de refuser tout arrangement proposé.

### 2. L'exécution forcée (Saisie)

Si le débiteur refuse de coopérer, l'huissier procède à l'exécution forcée. Les méthodes courantes incluent : La saisie de biens où l'huissier dresse un inventaire des biens saisissables pour une vente sous contrôle de justice; La saisie de salaire qui consiste à un prélèvement direct sur les revenus du débiteur dans les limites permises par la loi; La saisie de comptes bancaires, mais à noter toutefois que le « minimum vital » et certaines allocations demeurent insaisissables.

### 3. Frais et honoraires

Les frais d'exécution sont normalement à la charge du débiteur. Cependant, vous devrez avancer les frais administratifs liés à l'ouverture du dossier. Si des biens sont vendus, les honoraires de l'huissier sont payés en priorité par le produit de la vente. Si le débiteur est insolvable (aucun bien ou revenu saisissable), vous devrez tout de même acquitter les frais de l'huissier. Il est conseillé de choisir un huissier dont le bureau est proche du domicile du débiteur pour limiter les frais de déplacement.

### 4. Délais importants

Notez qu'il y a un délai de grâce à respecter. Vous ne pouvez pas agir avant l'expiration du délai de paiement volontaire accordé par le tribunal (souvent 30 jours, ou 10 jours si le jugement a été rendu par défaut). Aussi un jugement est certes exécutoire pendant 10 ans, mais le dépôt d'un avis d'exécution interrompt ce délai. En revanche si le débiteur est insolvable, le jugement est reconduit et reste valide pour un autre 10 ans et ainsi de suite. Vous pourrez relancer l'exécution plus tard si vous constatez, apprenez ou êtes informés du retour au travail du débiteur ou de son acquisition de nouveaux biens.

Note : Ce texte est fourni à titre indicatif et ne constitue pas un avis juridique. Pour connaître vos options spécifiques, consultez un avocat ou un professionnel du droit.

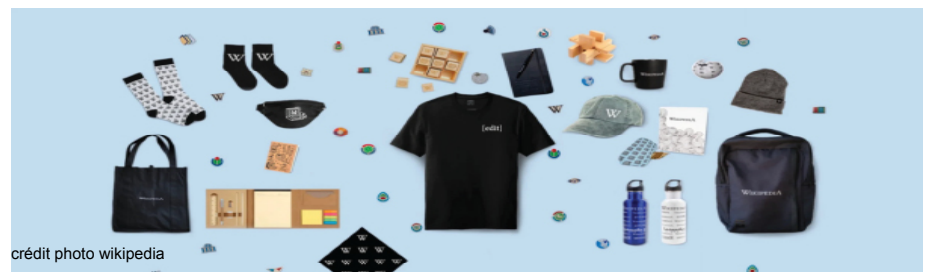
## 2. Achat en ligne, produit, droits et recours

En cas d'achat en ligne, vous avez des droits importants : un droit de rétractation de 14 jours pour annuler l'achat. Certains commerçants offrent un délai plus long. Vous avez aussi la possibilité de demander un remboursement en cas de rupture de stock. C'est-à-dire que si un article en solde n'est plus disponible, le commerçant devrait vous proposer un article de valeur égale ou supérieure au prix soldé. Pour un produit non conforme, c'est à dire n'est pas celui que vous avez commandé (par exemple, mauvaise couleur) ou s'il est défectueux, vous avez droit à un remboursement ou à

un remplacement. Concernant les prix, vous avez droit à la transparence. Cela veut dire que le commerçant doit honorer le prix affiché, même s'il s'est trompé. En revanche si une erreur de prix est flagrante (ex. : un téléviseur haut de gamme affiché à 5 \$), les tribunaux peuvent autoriser le marchand à annuler la vente, jugeant que le consommateur ne pouvait ignorer l'erreur.

### a) Vos recours

En cas de litige, commencez par contacter le commerçant, puis si nécessaire, vous pouvez envoyer une mise en demeure et/ou faire une demande de rétrofacturation. Cette dernière consiste par exemple, selon les règles de l'Office de la protection du consommateur, à demander un remboursement à votre banque si vous avez payé par carte de crédit et que le marchand refuse d'agir. Dans les 15 jours requis pour effectuer un remboursement. Notez que le processus de rétrofacturation s'étale dans un délai de 60 jours. Pour un litige d'un montant de 15 000 \$ ou moins, vous pouvez déposer une demande à la Division des petites créances. Vous vous y présentez sans avocat. Vous pouvez aussi formuler une plainte et/ou s'informer auprès de l'Office de Protection du Consommateur(OPC) au <https://www.opc.gouv.qc.ca/>. Vous pouvez contacter Option consommateur pour un soutien et des conseils au <https://option-consommateurs.org/>. Vous pouvez enfin obtenir des informations juridiques simplifiées sur le site internet d'Éducaloi au <https://educaloi.qc.ca/>



crédit photo wikipedia

### b) Loi sur la protection du consommateur(LPC)

Selon l'article 231 de la LPC tout produit annoncé à prix réduit doit être disponible en quantité suffisante. Le marchand doit préciser les quantités exactes si elles sont limitées. Si l'article est indisponible après la commande, vous pouvez annuler la vente et exiger un remboursement intégral sous 15 jours. Un dédommagement peut être réclamé si ce manquement vous cause un préjudice financier réel (ex. : achat plus coûteux ailleurs). Concernant l'exactitude des prix en ligne, notez que le prix annoncé fait foi, autrement dit, le commerçant doit respecter le prix affiché lors de la transaction. Les représentations fausses ou trompeuses sont illégales. En ce qui a trait aux erreurs de prix, si une erreur de prix est flagrante (ex. : un téléviseur haut de gamme affiché à 5 \$), les tribunaux peuvent autoriser le marchand à annuler la vente, jugeant que le consommateur ne pouvait ignorer l'erreur. Dans un objectif de protéger les consommateurs contre les erreurs de prix, le Québec a établi une politique d'exactitude des prix. En cas d'erreur de prix à la caisse (prix affiché inférieur au prix scanné), le client obtient un dédommagement automatique. Fixé à 10\$ avant, ce montant est passé à 15\$ depuis le 7 mai 2025. Ainsi si un article coûte 15\$ ou moins, vous l'obtenez gratuitement. S'il coûte plus de 15\$, vous obtenez aussi un rabais automatique de 15\$. Notez que cette politique d'exactitude des prix ne s'applique généralement pas aux vêtements, aux chaussures, ni à l'alcool (bière, vin). Elle s'applique aussi principalement en magasin et non systématiquement aux achats en ligne. En cas d'annulation non justifiée par le marchand (ex. : pour revendre plus cher), vous pouvez porter plainte auprès de l'Office de la protection du consommateur (OPC). Aussi au Québec, l'annulation « sans motif » n'est pas automatique, mais la Loi sur la protection du consommateur vous protège dans les cas suivants :

### c) Droit d'annulation

S'il y a des informations manquantes, vous disposez d'un délai de 7 jours pour annuler votre commande si le contrat est incomplet (prix, description, etc.), et jusqu'à un an si aucun contrat écrit ne vous est remis. Concernant les retards de livraison, vous pouvez annuler votre achat si le bien n'est pas reçu 30 jours après la date prévue (ou 30 jours après l'achat sans date fixée). Une fois l'annulation transmise, le marchand a 15 jours pour rembourser la totalité des sommes (incluant les frais de livraison). Conformément aux politiques de courtoisie : Si le commerçant a respecté ses obligations, c'est sa propre politique de retour qui s'applique. Il peut alors exiger l'emballage original ou vous facturer les frais de réexpédition. À noter qu'il est important de vérifier toujours les conditions de retour sur le site du marchand avant de commander.

Nous vous invitons enfin à consulter le site de la <https://lpc.quebec/> ou un professionnel du domaine légal pour vous renseigner davantage pour plus de précision et



## PROVERBES AFRICAINS

**La vie est une leçon qu'on n'a jamais fini d'apprendre.**

1. Une bonne journée commence par une bonne nuit
2. Le crabe n'enfantera jamais un oiseau
3. Un seul mensonge suffit à mettre mal à un millier de vérités
4. Aucun médicament ne guérit la haine

5. Si deux personnes sont d'accord, c'est que l'une supporte l'autre
6. Il vend le singe et il se moque de celui qui achète
7. Qui veut trop se protéger s'expose
8. Un fauché peut dépouiller un mort
9. Un poids lourd supporté par un groupe devient un poids plume
10. Qui veut tuer un grand taureau le caresse d'abord
11. L'unité d'esprit vaut mieux que l'unité d'habitation
12. L'ennemi vaincu par la vérité ne reviendra jamais, l'ennemi vaincu par les armes reviendra certainement
13. Tout ce qui est debout, se couchera
14. L'amour est un puits de miel qui a parfois des goûts de fiel.
15. Pour rien, certains vous aiment et pour un rien, d'autres vous haïssent
16. L'amour ignore la renommée
17. Trop de paroles tuent l'amour
18. On ne plante pas le manioc avec la main gauche pour l'arracher avec la main droite
19. Quand l'intelligence épouse la chance, elles enfantent la réussite
20. Ce n'est pas parce qu'il y a des gens qui ont soif qu'on va s'arrêter de se laver.
21. Ce que nous sommes est là où nous étions.
22. La vie est une leçon qu'on n'a jamais fini d'apprendre.
23. Ne jamais abandonner ce qu'on a en main pour ce qu'on espère avoir

## SANTÉ

**Cet acide aminé présent dans notre alimentation jouerait un rôle clé dans la longévité**

En excès, l'isoleucine aurait des effets néfastes sur la santé. © Jesse B/peopleimages.com, Adobe Stock

Chers lecteurs, nous partageons avec vous une reproduction d'un article intéressant de Camille Auchère, publié sur le site futura sciences. Le titre : « Cet acide aminé présent dans notre alimentation jouerait un rôle clé dans la longévité »

» Bonne lecture.

Par Camille Auchère

« Le secret de la longévité était-il sous nos yeux depuis le début ? C'est ce que suggère une équipe de chercheurs de l'université du Wisconsin (États-Unis) qui a mis au jour le rôle phare que jouerait un acide aminé sur notre état de santé et notre durée de vie.

Autrefois jugée sur le même banc que l'alchimie, la quête de l'immortalité est désormais prise très au sérieux par les scientifiques qui ne se lassent pas de chercher (et de trouver !) de nouveaux moyens de prolonger la durée de vie - plus exactement, la durée de vie en bonne santé.

L'isoleucine pourrait jouer un rôle clé dans cette recherche. Cet acide aminé essentiel ne peut pas être synthétisé : son apport est donc uniquement alimentaire. On le retrouve - entre autres - dans les œufs, la viande, le poisson, les pois chiches, le riz, les produits laitiers ou encore les amandes. Il est notamment indispensable à la synthèse de l'hémoglobine, des protéines ou encore à la régulation de la glycémie. Toutefois, il pourrait être néfaste lorsqu'il est consommé en excès, entraînant des problèmes de santé métabolique, surtout chez les personnes avec un IMC élevé.

Moins de sucre dans le sang, plus de force musculaire... un bilan prometteur. Dans une étude publiée dans la revue Cell Metabolism, des chercheurs expliquent avoir nourri des souris génétiquement diversifiées à base de différents régimes : un régime standard, un régime avec tous les acides aminés réduits de deux tiers et un régime où seule l'isoleucine était réduite. Résultat : les souris ayant un régime pauvre en isoleucine ont vu leur durée de vie augmenter de 33 % pour les mâles, et de 7 % pour les femelles, tout en maintenant un poids plus faible malgré une consommation calorique plus élevée.

Cette restriction a globalement amélioré la santé des souris concernées. Elles présentaient moins de problèmes liés au vieillissement comme, par exemple, l'agrandissement de la prostate et le développement de tumeurs chez les mâles, et ont également montré de meilleures performances sur 26 indicateurs de santé, incluant la force musculaire et les niveaux de sucre dans le sang.

Selon les scientifiques, une réduction de l'isoleucine par le biais de l'alimentation ou de médicaments bloquant cet acide aminé pourrait représenter une voie prometteuse pour prolonger la santé et la vie humaine, même si des tests supplémentaires sont nécessaires avant de passer à l'étape supérieure des essais cliniques. »

Vous pouvez trouver beaucoup plus de détails sur cet article et sur d'autres également en visitant le site internet de futura au [www.futura-sciences.com](http://www.futura-sciences.com)

Source : <https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/esperance-vie-cet-acide-amine-present-notre-alimentation-jouerait-role-cle-longevite-115509/>

# LES BUSINESS AFRICAINS DE MONTREAL

**Kohinoor**  
MARCHÉ

**MONTREAL**  
4460, Jean-Talon Est  
Montréal, QC H1S 1K1  
438-658-1411

**LAVAL**  
396, Curé-Labelle (coin 75<sup>e</sup> av)  
Chomedey (Laval), QC H7V 2S3  
450-934-7744

**LONGUEUIL**  
2116, Chemin Chambly  
Longueuil, QC J4J 5Y7  
450-306-6484

**BROSSARD**  
2550 boul. Lapinière, #104-105  
Brossard, QC J4Z 2M2  
450-676-9550

**ST-HUBERT**  
3805, Taschereau  
St-Hubert, QC J4T 2B4  
450-876-1990

www.marchekohinoor.com

**VoyagesRoutair.com**  
Avec vous... Partout!

**POUR TOUS VOS VOYAGES ET SPÉCIALEMENT EN AFRIQUE**

- MEILLEUR TARIF GARANTI
- FLEXIBILITÉ DE PAIEMENT

**1805, SAUVÉ OUEST  
SUITE 201 - COIN L'ACADIE  
MONTREAL - QUÉBEC  
H4N 3B8**

**TÉL: (514) 331-3555  
1-877-331-3555  
FAX: (514) 331-7105**

**TATA**

www.voyageroutair.com

**ECO**

**Église Chrétienne Oasis**

**UN ÉGLISE CENTRÉE AUTOUR DE L'AMOUR DE DIEU ET DU PROCHAIN**

Célébration du dimanche : 10 h 00 - 12 h 30  
Adresse de célébration : 777 Boul. Robert-Bourassa, Montréal  
Nous joindre :  
E-mail: eglisechretienneoasis@gmail.com  
Cellulaire : 514 773 5956

**Réflexion-2000**

Un ensemble de réflexions qui peuvent vous Procurer du bien. Le paradis, la création de la cellule, le plaisir et plus, à lire absolument. Pour plus de détails, visitez mon blog à : <https://protecteur200.blogspot.com>

**Service de Rédaction**

Création de documents  
Traduction anglais-français  
Rédaction  
Correction  
Mise en page  
Tutoriel  
Services administratifs

Contacter Nathalie Fleury  
514-538-5921  
nathaliefleury@gmail.com  
Prix spéciaux pour étudiants et nouveaux arrivants

**VUES D'AFRIQUE**

Info : 514-284-3322  
[www.vuesdafrique.org](http://www.vuesdafrique.org)

**Centre Afrika**  
LIEU D'HOSPITALITÉ SOLIDAIRE

Bienvenue !



**ÉGLISE ÉVANGÉLIQUE DE LA RÉCONCILIATION**  
RÉV. MICHAUD FAUSTIN

10550 AVE. DRAPEAU, MTL-NORD  
514-663-0774  
[www.egliseconconciliation.com](http://www.egliseconconciliation.com)

**MUFFLERS Kiko**  
RÉPARATION ET INSTALLATION DE SILENCIEUX NEUFS ET USAGÉS

2506 boul. Samson ouest, Laval  
8532, 9<sup>ième</sup> Avenue 9499, Boul. Henri Bourassa E.  
514 722 6603 514 643 0007  
**450 689 6767**

**Belart Photo**

**Bel Art PHOTO**

"Capturer l'instant pour en faire un souvenir."

- MARIAGE
- ANNIVERSAIRE
- IMMOBILIER
- AUTRES

**RÉSERVEZ MAINTENANT**

WWW.BELARTPHOTO.COM 514-267-9572

**Le Montréal Africain**

**Radio**

NOUS POUVONS VOUS AIDER SI

1. Vous cherchez un entrepreneur en construction pour construire ou rénover
2. Vous cherchez un produit ou un service
3. Vous avez besoin d'aide
4. Vous avez n'importe quelle question



**lemontrealafricain.com**  
*là où, tout est possible*  
 JOURNAL - RADIO - TÉLÉVISION  
 CONTACT : **1 514 550 0559**



*Sois Unique!*  
**CONCEPTION DE SITE WEB PRO**  
 514.550.0559

Accueil  
 A Propos  
 Services  
 Contact

Suivez nous sur   
 conceptiondesiteweb.com@gmail.com

**Le Montreal Africain**  
 EST Désormais à l'émission  
**BOUQUET ÉVANGÉLIQUE**  
 À LA RADIO CPAM, AU 1610 AM



photographe Edner Cajusma

**Tous les vendredis de 21h à 22h**  
 à l'émission Bouquet Évangélique avec  
**Michel Studio et le pasteur Michaud Faustin.**  
 Suivez l'émission Bouquet Évangélique  
 et Le Montréal Africain au 1610AM et vous avez  
 la chance de gagner de nombreux prix. Pour  
 vos annonces publicitaires, ou vos  
 questions, vous pouvez contacter l'émission au :

**514 569 0774 ou au 514 321 2115**

**DEPUIS 2007** **Courtier immobilier**

**Tahar Aouane**  
 Courtier immobilier  
 atlasimmo@hotmail.com



Cell.: 514 577.5564 | 

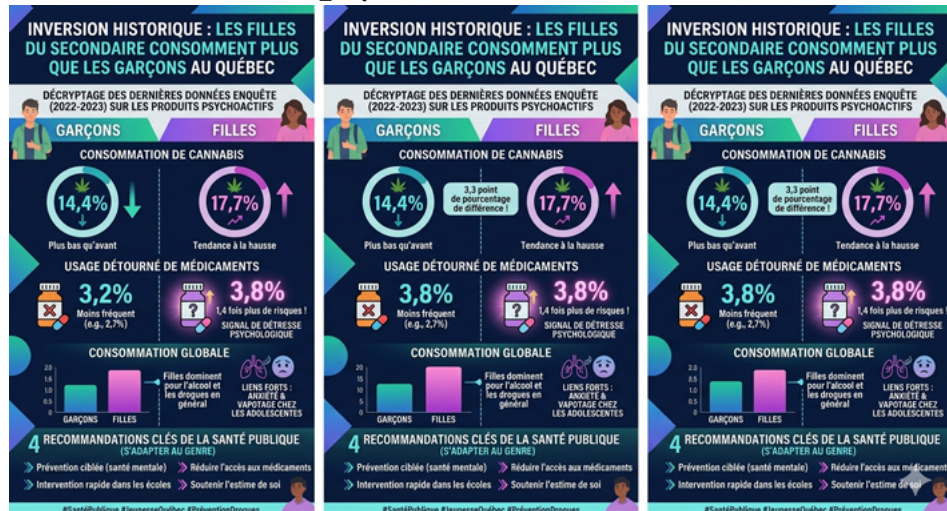
    

**ROYAL LEPAGE**  
**HUMANIA**  
 CENTRE  
 Agence immobilière

## INFOS RAPIDES D'ICI

## ENQUÊTE

## Pourquoi les filles dominent-elles les statistiques de consommation psychoactive



Les données récentes de l'enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS) 2022-2023, publiées fin 2024 et début 2025, confirment que les filles du secondaire présentent désormais des taux de consommation de substances psychoactives plus élevés que les garçons pour plusieurs produits.

## 1. Voici les détails de l'enquête en chiffres

Bien que la tendance globale soit à la baisse depuis 2010, un croisement s'est opéré où les filles dépassent les garçons dans plusieurs catégories de substances au cours des 12 mois précédant l'enquête : Pour l'alcool, les filles sont proportionnellement plus nombreuses que les garçons à en avoir consommé et à avoir eu une consommation excessive (binge drinking). Pour le cannabis : La prévalence chez les filles est de 17,7 % contre 14,4 % chez les garçons. Concernant les médicaments non prescrits, les filles sont également plus nombreuses à utiliser des médicaments à des fins récréatives (3,8 % contre 2,7 %). Et pour le vapotage : Les données régionales (comme à Laval) indiquent que l'usage de la vapoteuse avec ou sans nicotine est particulièrement présent chez les filles.

## 2. Facteurs explicatifs et risques

Les experts de la santé publique au Québec soulignent que cette surreprésentation peut être liée à :

a) **Santé mentale** : Un lien étroit existe entre la consommation et l'anxiété ou la recherche de soulagement psychologique, des enjeux de santé mentale qui touchent davantage les filles.

b) **Influence sociale** : Le rôle des réseaux sociaux et des influenceurs est cité comme un facteur de normalisation de l'usage.

## 3. Recommandations de la Santé publique

Pour répondre à ces constats, les autorités et organismes comme l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) et l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) proposent les axes suivants

a) **Approche différenciée selon le genre** : Développer des programmes de prévention qui ciblent spécifiquement les réalités vécues par les filles (image de soi, gestion du stress).

b) **Agir sur les déterminants globaux** : Plutôt que de cibler la drogue isolément, intervenir sur les problèmes de comportement et la prise de risques via des mesures de soutien scolaire et social.

c) **Encadrement des environnements** : Renforcer la réglementation sur la publicité et la disponibilité des produits (alcool et cannabis) pour réduire l'incitation à la consommation.

tion.

d) **Accès aux services de santé mentale** : Améliorer l'accès à des services adaptés pour prévenir l'automédication par des substances psychoactives.

Sources : 1. <https://www.inspq.qc.ca/publications/3789> 2. [https://aspq.org/app/uploads/2024/04/v2\\_rapport-alcool-au-feminin.pdf](https://aspq.org/app/uploads/2024/04/v2_rapport-alcool-au-feminin.pdf)

## HISTOIRE DE HÉROS

Mark Carney fait référence à Isaac Brock le « sauveur » du Canada.



Isaac Brock (1769–1812)

By Jean-Baptiste Roy-Audy (1778-c.1848) - Unknown source, Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=127975>

Récemment, le Premier ministre du Canada Mark Carney a utilisé la figure d'Isaac Brock (souvent appelé le « Héros du Haut-Canada ») pour illustrer sa volonté de réduire la dépendance économique du pays envers les États-Unis. L'utilisation d'une figurine offerte par l'acteur Mike Myers ajoute une dimension humaine et mémorable à son message de souveraineté nationale.

## Qui était Isaac Brock ?

Major-général britannique et administrateur, Isaac Brock (1769–1812) est l'une des figures les plus emblématiques de la Guerre de 1812. Convaincu que l'offensive était la meilleure défense, il a organisé la milice canadienne et s'est allié aux forces autochtones pour contrer l'invasion américaine. Sa collaboration avec le chef shawnee Tecumseh a été cruciale pour la capture de Détroit en août 1812, une victoire qui a galvanisé le moral des colons britanniques. Il est mort au combat le 13 octobre 1812 lors de la bataille de Queenston Heights, en menant une charge contre les troupes américaines.

## La référence de Mark Carney

Dans une vidéo publiée récemment, Mark Carney a montré une petite figurine d'Isaac Brock (cadeau de l'acteur Mike Myers) pour faire passer un message politique. Il a utilisé cette image du Héros pour affirmer que les liens économiques avec les États-Unis peuvent devenir une faiblesse si le Canada n'est pas uni et préparé aux perturbations extérieures. Selon lui, Brock avait déjà « l'imagination » du Canada avant même que le pays n'existe officiellement, symbolisant la résilience canadienne.

# POISSONNERIE

O.C.N IMPORT **POISSONS FRAIS CHAQUE JOUR!**



SPECIAL 30e anniversaire

thiof - 8.99\$

seudd- 8.99\$  
YABOY - 7.99\$  
Dorade r. - 6.99\$

THIOFF, CAPITAINE, SEUDD, VIVANEAU

Chaque MERCREDI et SAMEDI votre THIOF et BARACOUDA

*directement d'AFRIQUE*  
181, Jean Talon Ouest, Montréal  
Tel. 514 270-3755  
Cell.514 781-9635

# PROBLÈMES DE BRUIT ?

**KIKO MUFFLERS** EST LA SOLUTION!!!

Nos services et nos prix sont imbattables !



Réparation et installation de mufflers neufs et usagés

Venez voir pourquoi la communauté nous préfère!!!

**3 SUCCURSALES**

9499 Boul. Henri-Bourassa Est, Montréal, H1E 1P7 514 643 0007  
250 G Boul. Samson Ouest, Laval, QC, H7X 2Y9, 450 689 6767  
8532, 9ième avenue, Montreal, QC, H1Z 2X4

**514 722 6603**  
kikomufflers@hotmail.com  
www.elkiko.com

## CHANTAL COUTURE



sacs et accessoires en tissu / fabric bags and accessories

à partir de 10\$ from 10 \$



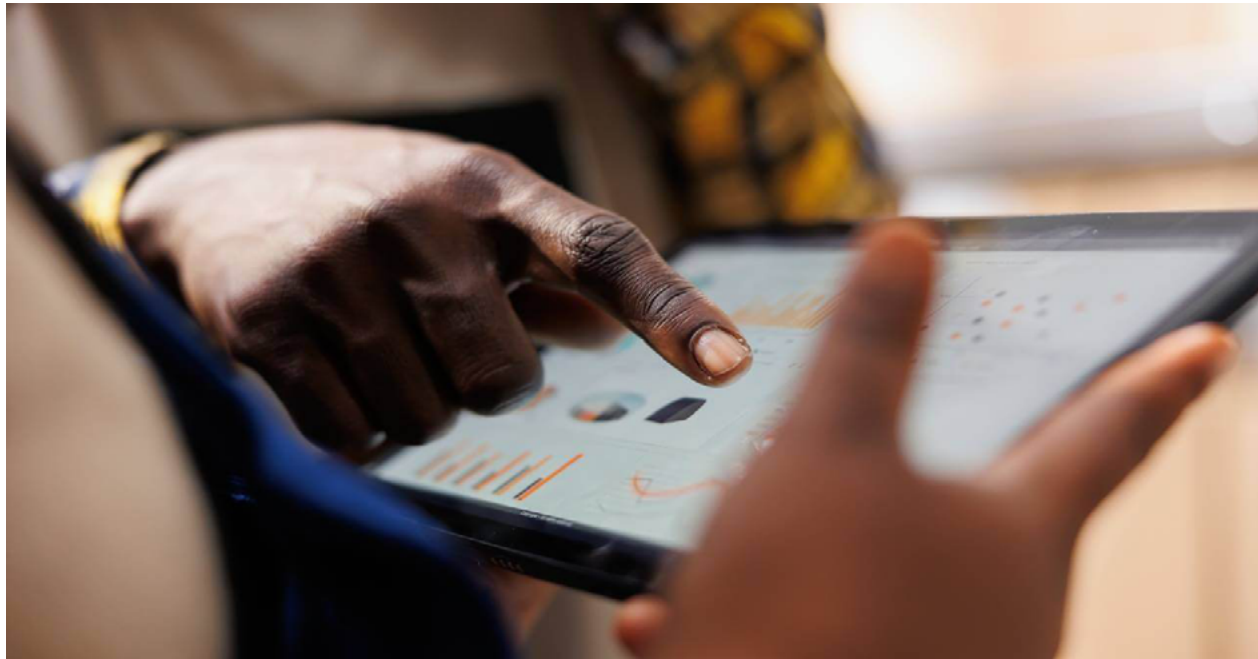
**Vous pouvez commander dès maintenant**  
you can order now  
**514 952 9076**  
lamy793@hotmail.com



Facebook  
Twitter  
Instagram

# LES BUSINESS AFRICAINS DE MONTRÉAL

## AFRIQUE 2026 : le géant technologique que personne n'a vu venir



Le lancement de l'édition 2026 du programme Qualcomm Make in Africa confirme une révolution Deep Tech avec la sélection de 10 startups innovantes parmi 1 200 candidatures pour développer des solutions en IA et IoT appliquées à l'agriculture et à la santé. Il faut souligner aussi que l'entreprise Airtelteste actuellement au Kenya la connectivité mobile par satellite en partenariat avec Starlink pour réduire les zones blanches numériques.

**Régulation et Gouvernance Numérique**

Les pays de la CDAA (Communauté de développement d'Afrique australe) ont officiellement lancé une initiative unifiée pour supprimer les frais de roaming( frais d'itinérance ) entre les États membres afin de favoriser les échanges transfrontaliers. Aussi, l'entreprise Safaricom a commencé à masquer les numéros de téléphone lors des transactions M-PESA pour renforcer la confidentialité des utilisateurs, répondant ainsi aux nouvelles exigences de cybersécurité du continent.

**Actualité Économique et Perspectives**

Le FMI et la Banque mondiale ont ajusté les prévisions de croissance pour 2026 en Afrique subsaharienne à 4,1 % (contre 4,4 % initialement), citant le poids du service de la dette et les chocs énergétiques liés aux tensions géopolitiques mondiales. Par ailleurs, l'inflation médiane sur le continent devrait se stabiliser autour de 5 % d'ici la fin de l'année 2026, bien que les pays importateurs de carburant restent vulnérables à la volatilité des prix. Aussi, la République Démocratique du Congo (RDC) consolide sa position de 5ème puissance économique africaine avec un PIB de 123,4 milliards \$, dépassant l'Éthiopie, selon les données du World Economic Outlook d'avril 2026

**Avancées Technologiques et Innovation**

Lors du salon GITEX Africa 2026 tenu à Marrakech du 7 au 9 avril 2026, la fintech a réaffirmé son leadership dans la transformation des paiements mobiles, tandis que les investissements dans les startups africaines ont atteint 4,6 milliards \$ sur l'année écoulée. Par ailleurs, e CNBC Africa

rapporte qu'un panel de haut niveau lors de la CoM 2026 a souligné l'urgence pour les gouvernements africains de développer des centres de données locaux pour garantir la souveraineté numérique face à l'essor de l'IA générative.



DEVINEZ UNE EXPRESSION QUEBÉCOISE

**Il pleut à boire debout**

Chers lecteurs, nous partageons avec vous une reproduction d'un texte intéressant de Anne -Josée Pineau du site internet quebecmaritime.ca sur les expressions québécoises, Le titre : « Il pleut à boire debout » Bonne lecture

Cette drôle d'expression s'utilise lors d'averses ou d'orages. En fait, on n'a qu'à s'imaginer la scène pour comprendre! Vous voyez de quoi il s'agit? Ça signifie tout simplement qu'il pleut tellement fort, qu'on n'aurait qu'à se tenir debout et à relever la tête pour bien s'hydrater! Vous pourriez aussi entendre la variante « il mouille à boire debout ». Dans tous les cas, ne sortez pas sans votre parapluie!



## TOUR DU MONDE DES BONNES NOUVELLES

## Énergie propre record au Costa Rica et autres bonnes nouvelles



San José, la capitale et le principal centre économique du Costa Rica

Par Jpczcaya — Travail personnel, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=99797544>

Voici une sélection de bonnes et récentes nouvelles marquantes, qui ont émergé à travers le monde en ce mois de mars 2026 :

### A. Santé et Science : Des avancées historiques

#### 1) Victoire contre le cancer de la peau

Le National Health Service England qui est l'organisme public qui supervise, gère et alloue le budget du système de santé public de l'Angleterre et le journal The Guardian ont annoncé récemment des résultats révolutionnaires pour un vaccin personnalisé contre le mélanome. Testé sur des centaines de patients, il réduit de près de la moitié le risque de récurrence ou de décès.

#### 2) Intelligence Artificielle au service de la vue

Une nouvelle technologie d'imagerie assistée par IA a permis de restaurer une vision partielle chez des patients atteints de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA) lors d'essais cliniques à Londres et New York, rapporte Science Daily

### B. Environnement : La nature reprend ses droits

#### 1) Retour historique du Lynx

Pour la première fois en plus d'un siècle, des naissances de lynx boréal ont été confirmées dans une zone de reboisement massif en Europe centrale, prouvant le succès des corridors

écologiques transfrontaliers, rapporte le Fonds Mondial pour la nature. Le Lynx boréal est une espèce de mammifère carnivore de la famille des félidés. Largement distribués sur le continent eurasiatique, allant des côtes de l'Europe de l'ouest jusqu'au littoral nord-pacifique en passant par la Sibirie et l'Himalaya, ses populations ont cependant régressé en Europe de l'Ouest, où plusieurs tentatives de réintroduction ont eu lieu.

#### 2) Énergie propre record

Le Costa Rica a annoncé avoir fonctionné pendant 90 jours consécutifs uniquement grâce à des énergies renouvelables (solaire, éolien, hydraulique), établissant un nouveau standard mondial pour la transition énergétique. Cette bonne nouvelle est révélée par le ministère de l'environnement du Costa Rica relayé par le média Reuters.

### C. Solidarité et Société

1) La « Barbie Autiste » de Mattel a lancé sa première poupée conçue en collaboration avec des associations de neurodiversité. Elle inclut des accessoires comme des casques anti-bruit et des outils de communication sensorielle, visant à normaliser l'inclusion dès l'enfance rapportent Mattel Newsroom et BBC.

#### 2) Éducation pour tous au Kenya

Le gouvernement kényan, soutenu par l'UNESCO, a finalisé le raccordement de 5 000 écoles rurales à internet par satellite, offrant un accès aux ressources numériques à plus d'un million d'élèves jusque-là isolés. La nouvelle est rendue public par UNESCO Africa

### D. Culture et Espace

1) Découverte archéologique majeure Le Ministère du Tourisme et des Antiquités Égypte rapporte qu'à Louxor, une équipe a mis au jour une cachette intacte contenant des papyrus médicaux rares, révélant des remèdes antiques jusque-là inconnus, ce qui pourrait aider à comprendre l'histoire de la médecine.

#### 2) L'éclipse de la « Lune de Sang »

Des millions de personnes ont pu observer le 03 mars, une éclipse lunaire totale exceptionnelle. Ce moment d'unité mondiale a été l'événement le plus partagé sur les réseaux sociaux, célébrant la beauté de l'astronomie. L'alignement a débuté en début de soirée pour l'Europe et l'Afrique, tandis que l'Amérique du Nord et du Sud ont pu l'observer plus tard dans la nuit. Le phénomène a duré environ 3 heures et 38 minutes, dont plus d'une heure de totalité (le moment où la lune est entièrement dans l'ombre). Une éclipse lunaire se produit uniquement quand trois astres s'alignent parfaitement dans cet ordre : Soleil — Terre — Lune. L'expression « Lune de Sang » n'est pas un terme scientifique, mais une description visuelle frappante de ce qui se passe lors d'une éclipse lunaire totale

## INFOS RAPIDES D'ICI



### 1. Patrimoine culturel : L'obligation historique des inventaires bâtis

Au 1er avril 2026, une étape majeure a été franchie pour la préservation de l'histoire québécoise. Toutes les Municipalités régionales de comté (MRC) devaient avoir adopté un inventaire de leurs immeubles patrimoniaux, une obligation légale instaurée il y a cinq ans. Cette mesure assure une protection pérenne aux trésors architecturaux qui définissent l'identité de nos régions contre le développement urbain non planifié.

### 2. Science et Préhistoire : Le premier fossile canadien de libellule « dinosaure »

La revue Québec Science a récemment mis en lumière une découverte paléontologique majeure réalisée par l'équipe de l'Université McGill. Des chercheurs ont authentifié le premier fossile canadien de libellule datant de l'ère des dinosaures (environ 75 millions d'années). Cette découverte, classée parmi les plus importantes de l'année, permet de mieux comprendre l'évolution de la biodiversité sur notre territoire bien avant l'apparition de

l'humain.

### 3. Catastrophes naturelles : Votre municipalité est-elle réellement prête ?

Alors que les dérèglements climatiques s'accroissent, le constat est frappant : en 2026, 14 % des municipalités du Québec ne disposent toujours pas d'un plan de mesures d'urgence (PMU) fonctionnel. Si la grande majorité (86,7 %) est désormais en règle, cette minorité non préparée soulève une inquiétude réelle face à l'intensification des inondations et des feux de forêt.

#### Une obligation légale, une nécessité vitale

La loi est pourtant claire : chaque municipalité a l'obligation de prévoir des procédures d'alerte, de mobilisation et de secours. Depuis l'automne 2025, un nouveau cadre réglementaire exige même d'intégrer la résilience climatique à ces plans. Avec la Loi sur la sécurité civile (LSCRS), Québec confirme que les municipalités sont les premières répondantes et les piliers de notre sécurité.

#### Pourquoi l'urgence n'attend plus ?

L'actualité nous rappelle sans cesse l'importance d'agir. Avec les caprices du climat, dont les pluies diluviennes de juillet 2025 qu'on peut citer en exemple, mais aussi les crues printanières subites, le danger est omniprésent. En cas de feux de forêt, un plan permet d'évacuer des secteurs entiers en quelques minutes si les vents tournent, plutôt que de réagir dans la panique. L'anticipation permettant d'identifier les zones inondables et les routes de contournement à l'avance sauve des vies et des infrastructures.

#### Au-delà de la sécurité : un enjeu social et juridique

Un plan d'urgence n'est pas qu'un document administratif, c'est un contrat de confiance. Pour les citoyens, savoir que leur ville est prête réduit l'anxiété collective et favorise la coopération lors des évacuations. Enfin, pour les élus, la préparation est le meilleur bouclier juridique. Une municipalité bien préparée minimise les risques de poursuites judiciaires de la part de citoyens sinistrés ou de compagnies d'assurance. En sécurité civile, le meilleur moment pour se préparer, c'est avant que le ciel ne nous tombe sur la tête.

# Quels sont les bienfaits du yaourt sur la sexualité

Chers lecteurs, nous vous présentons une reproduction d'un article intéressant d'Ema de lelo.com, le titre : Quels sont les bienfaits du yaourt sur la sexualité? Bonne lecture

Par Ema

« Nous sommes prêts à parier que cette question vous a interpellé.e ou fait sourire. Elle est pourtant tout à fait sérieuse. Saviez-vous que la consommation de yaourt peut avoir des effets bénéfiques sur votre vie sexuelle ? Grâce à sa richesse nutritionnelle, à sa teneur en probiotiques et à son impact sur le métabolisme, les hormones et l'humeur, intégrer ce snack ou ce repas à votre alimentation pourrait réellement contribuer à une vie intime plus épanouissante. Découvrons ensemble les nombreuses façons dont le yaourt peut améliorer votre quotidien.

## A. Pourquoi le yaourt est-il bon pour vous ?

Le yaourt fait partie de ces rares aliments qui combinent richesse nutritionnelle, soutien digestif et propriétés préventives en une simple portion. Il contribue à l'équilibre hormonal, à l'énergie et à la circulation sanguine : grâce à ses nutriments bénéfiques, vous pourriez constater un microbiote vaginal équilibré chez les femmes, une meilleure production de testostérone chez les hommes, ainsi qu'un regain d'énergie, une amélioration de l'humeur, une diminution du stress et une libido renforcée autant d'éléments qui favorisent la performance et le bien-être sexuels. Il est particulièrement riche en nutriments : un seul pot de yaourt nature peut couvrir 30 à 50 % de vos besoins quotidiens en calcium, ainsi que 15 à 20 % de vos apports en protéines.

Il contient des probiotiques : le yaourt favorise la santé intestinale, peut limiter le stockage des graisses, faciliter la digestion, prévenir les ballonnements et la constipation et renforcer le système immunitaire. Astuce : privilégiez les yaourts portant la mention « ferments vivants et actifs », qui offrent les meilleurs bénéfices en termes de probiotiques. Il aide à maintenir un poids sain : les protéines qu'il contient favorisent la satiété, et les consommateurs/consommatrices régulières de yaourt présentent souvent un taux de masse grasse et un tour de taille plus faibles. Il contribue à la solidité des os : grâce au calcium, à la vitamine D et au phosphore, il aide à préserver la densité osseuse et à prévenir l'ostéoporose.

Il protège le cœur : le potassium et le magnésium participent au contrôle de la tension artérielle. Il soutient la santé mentale : un intestin en bonne santé joue un rôle clé dans la régulation de l'humeur et du stress. Les probiotiques favorisent la production de sérotonine (l'« hormone du bonheur »), tandis que la vitamine B12 et l'iode soutiennent les fonctions cognitives et le niveau d'énergie. Il améliore le sommeil et la vitalité : le calcium aide le cerveau à utiliser le tryptophane pour produire de la mélatonine, l'hormone du sommeil. Maintenant que nous avons passé en revue les bienfaits généraux du yaourt, intéressons-nous plus précisément à ses effets sur la sexualité.

## B. Quels sont les bienfaits du yaourt sur la sexualité ?

Le yaourt présente des bénéfices sexuels pour tous les genres, ainsi que certains effets plus spécifiques selon le sexe.

## C. Les bienfaits du yaourt pour la sexualité masculine

Le yaourt peut avoir des effets directs et indirects sur la santé sexuelle des hommes.

### 1. Il favorise la testostérone et la fertilité

Le zinc et le magnésium présents dans le yaourt sont essentiels à la production de testostérone, l'hormone clé de la libido, de la fonction érectile et du développement des spermatozoïdes. Certaines études montrent d'ailleurs que les hommes ayant des niveaux élevés de zinc présentent souvent une meilleure concentration et mobilité des spermatozoïdes. Par ailleurs, les probiotiques contenus dans la plupart des yaourts ont été associés à une amélioration de la fonction testiculaire.

### 2. Une meilleure humeur et moins d'anxiété

Une consommation régulière de yaourt peut améliorer l'humeur, renforcer la confiance en soi et réduire le stress des facteurs essentiels pour prévenir les troubles de l'érection d'origine psychologique (liés au stress). En effet, les bactéries intestinales influencent des neurotransmetteurs comme la sérotonine et la dopamine.

### 3. Un regain d'énergie et d'endurance

Riche en protéines et en vitamine B, le yaourt soutient la production d'énergie. Le magnésium et le calcium favorisent quant à eux le bon fonctionnement musculaire et la transmission nerveuse. Ensemble, ces éléments peuvent contribuer à une meilleure endurance physique lors des rapports sexuels.

### 4. Une meilleure circulation et un soutien en cas de troubles érectiles

Grâce à sa teneur en calcium, potassium et magnésium, des minéraux qui régulent la tension artérielle le yaourt soutient la santé vasculaire. Une bonne circulation sanguine favorise des érections de meilleure qualité et des performances sexuelles optimales.

### 5. Une réduction de l'inflammation et du stress oxydatif

L'inflammation chronique peut altérer la qualité du sperme et la fonction érectile. Les probiotiques et antioxydants du yaourt peuvent aider à lutter contre les dommages oxydatifs (qui affectent les cellules et les tissus reproducteurs).



## D. Les bienfaits du yaourt pour la sexualité féminine

Chez les femmes, le yaourt soutient la santé vaginale, l'équilibre hormonal et l'humeur.

### 1. Il favorise la santé vaginale

Les yaourts contenant des souches probiotiques comme *Lactobacillus acidophilus* ou *L. rhamnosus* contribuent à maintenir un environnement vaginal sain, avec un pH légèrement acide (entre 3,8 et 4,6). Cela peut réduire le risque de mycoses, de vaginose bactérienne, d'odeurs désagréables et de pertes inhabituelles.

### 2. Il soutient l'équilibre hormonal

Les probiotiques améliorent la santé intestinale, ce qui influence directement le métabolisme des œstrogènes. L'organisme élimine l'excès d'œstrogènes via le système digestif. En favorisant cette détoxification hormonale, les probiotiques peuvent atténuer les symptômes du syndrome prémenstruel, les cycles irréguliers et l'inconfort lié à la ménopause.

### 3. Une libido et une excitation accrues

Un meilleur équilibre hormonal, une circulation améliorée et un stress réduit peuvent favoriser le désir et la réponse sexuelle. De

plus, le calcium, le magnésium et les protéines contribuent à la contraction et à la relaxation musculaires, essentielles au plaisir sexuel.

### 4. Moins de stress et une meilleure humeur

Les probiotiques influencent les neurotransmetteurs impliqués dans la régulation de l'humeur et peuvent réduire l'anxiété et certaines inhibitions sexuelles. Une meilleure santé intestinale peut également atténuer les symptômes dépressifs, souvent associés à une baisse de libido.

### 5. Une meilleure image corporelle

Le yaourt soutient le métabolisme et la gestion du poids, notamment en augmentant la satiété et en stabilisant la glycémie. Vous pouvez ainsi vous sentir plus à l'aise dans votre corps, ce qui contribue naturellement à une plus grande satisfaction sexuelle et à une intimité plus épanouie.

## E. Quels yaourts sont particulièrement bénéfiques à la santé sexuelle ?

Voici, sans ordre particulier, les types de yaourt les plus intéressants pour la santé sexuelle :

### Yaourt grec nature, sans sucre ajouté

Il contient environ deux fois plus de protéines qu'un yaourt classique. Il favorise la récupération musculaire, la production hormonale et l'endurance sexuelle. Il est particulièrement adapté aux hommes souhaitant soutenir leur testostérone et leurs apports en protéines, aux femmes désirant une meilleure satiété et une glycémie plus stable, et convient aux deux pour stimuler la libido grâce à un meilleur métabolisme et davantage d'énergie.

### Yaourt probiotique aux ferments vivants

Il soutient la santé intestinale et vaginale, régule les hormones, renforce l'immunité et réduit le risque de mycoses et d'inconfort digestif. Il est particulièrement bénéfique pour l'équilibre vaginal et hormonal féminin, tout en améliorant, chez tous, l'axe intestin-cerveau et la gestion du stress (ce qui peut favoriser la libido).

### Yaourt allégé ou entier

Le yaourt allégé est intéressant si vous surveillez votre apport calorique et souhaitez préserver votre santé cardiovasculaire. Le yaourt entier contient des graisses saturées naturelles qui soutiennent la production hormonale et la satiété ; il convient aux personnes ayant besoin d'un soutien hormonal et d'un apport énergétique accru.

### Yaourts végétaux (coco, amandes, soja)

Ils contiennent souvent du calcium, de la vitamine D et de la vitamine B12. Le yaourt au lait de coco apporte des graisses bénéfiques pour la production hormonale, tandis que le yaourt au soja contient des phytoestrogènes qui peuvent soutenir l'équilibre hormonal féminin.

### Skyr (yaourt islandais)

Semblable au yaourt grec mais encore plus épais et plus riche en protéines, naturellement pauvre en matières grasses, riche en calcium et au goût doux. Il convient particulièrement aux personnes actives, à celles qui souhaitent développer une masse musculaire maigre, stimuler leur métabolisme et renforcer leur solidité osseuse.

## F. Les yaourts à éviter pour préserver la santé sexuelle

Les yaourts aromatisés ou « aux morceaux de fruits entiers » : ils contiennent souvent 15 à 25 g de sucres ajoutés, susceptibles de perturber l'équilibre hormonal et la santé intestinale. Les yaourts sans matières grasses : ils ne fournissent pas les graisses nécessaires à la production des hormones sexuelles comme la testostérone et les œstrogènes. Les yaourts édulcorés artificiellement : ils peuvent altérer l'équilibre du microbiote intestinal et accroître les fringales.

## Conclusion

Intégrer le yaourt à votre alimentation peut donc présenter de nombreux bénéfices pour votre santé sexuelle. Pourquoi ne pas adopter cette habitude saine dans votre routine — pour des moments encore plus satisfaisants, en solo comme à deux ? Dites-nous en commentaires si vous avez déjà constaté les bienfaits du yaourt sur votre santé, générale ou sexuelle en particulier.

Source : <https://www.lelo.com/fr/blog/quels-sont-les-bienfaits-du-yaourt-sur-la-sexualite/>



## HOROSCOPE du 20 au 30 avril 2026

### Bélier

Pour ce dernier tiers du mois vous traversez une phase de transition majeure marquée par un basculement de l'énergie d'action pure vers une phase de stabilisation et de gestion matérielle. Le 20 marque pour vous le début d'une période de concrétisation et d'attention portée aux finances. Jusqu'au 25 avril, vous devez faire preuve de discipline et de la ténacité pour atteindre vos objectifs sans prendre de risques excessifs. Le 25 avril une période qui stimule la communication, l'innovation et vous apporte un vent de fantaisie idéal pour réinventer vos interactions sociales ou sentimentales. La fin du mois vous apporte une sensation de clarté et de légèreté, à condition de respecter vos limites physiques

### Taureau

Cette période marque le début de votre «saison» et un tournant technologique et social majeur. Le 20 : vous regagnez en clarté d'esprit et en charisme. Les projets qui stagnaient depuis février reprennent vie. Le 25 : vous passez d'une phase de crise identitaire à une phase de valorisation financière. C'est le moment idéal pour réclamer ce qui vous est dû. Les 27-28 : ces deux jours sont les plus productifs de la période. Votre sens de l'organisation est au sommet, idéal pour signer des contrats ou finaliser des achats importants. Le 30 : marque une fin de mois douce qui favorise les plaisirs sensoriels et la réconciliation.

### Gémeaux

Pour vous, cette fin de mois n'est rien de moins qu'un séisme de renouveau : vous devenez le signe le plus observé du zodiaque. Les 20-24 vous êtes poussés à la discrétion. C'est le moment idéal pour finaliser des projets secrets ou des rénovations intérieures. Le 25 : attendez-vous à une décharge d'adrénaline, une idée de génie ou un changement de look radical. Vous vous sentez soudainement «branché» sur le futur. Le 27 : votre communication devient électrique. Idéal pour présenter une idée révolutionnaire ou lancer un blog/projet numérique. Les 29-30 marquent une fin de mois harmonieuse qui favorise la créativité et les plaisirs légers.

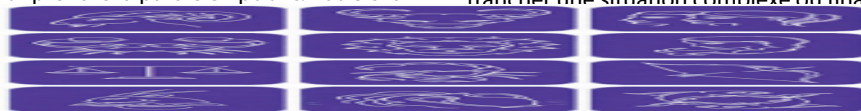
### Cancer

Pour vous, cette fin de mois est marquée par une transition entre la sphère publique et la vie sociale. Le 20 : le climat devient plus doux. Après les tensions professionnelles de début

avril, vous trouvez du réconfort auprès de vos amis. C'est le moment idéal pour lancer des projets collectifs ou une association. Les 23-24 : ces deux jours sont vos plus puissants. Votre intuition est à son apogée. Écoutez vos rêves ou vos pressentiments, ils contiennent les clés de vos décisions futures. Le 25 : c'est le début d'une période de réveil spirituel intense. Des secrets pourraient refaire surface ou vous pourriez avoir des prises de conscience soudaines sur votre passé. Le 29 : une journée de chance pour les affaires familiales ou immobilières. Une bonne nouvelle pourrait arriver concernant votre foyer.

### Lion

Pour vous, cette fin de mois est synonyme d'ambition et de virage social majeur. Le 20 : le focus se déplace vers vos ambitions. C'est le moment de briller devant vos supérieurs ou de prendre des responsabilités. Votre autorité naturelle est reconnue. Le 25 : Le soulagement est immense. Les blocages imprévus au travail cessent, et vous commencez à attirer des alliés visionnaires et des opportunités liées aux nouvelles technologies. Les 26-27 : vous reprenez le contrôle. Ces deux jours sont parfaits pour une présentation, un lancement ou pour prendre la parole en public. Votre cha-



risme est électrique. Le 30 : Une fin de mois idéale pour les négociations financières ou pour obtenir une faveur

### Vierge

Pour vous, cette fin de mois est marquée par une ouverture d'esprit exceptionnelle et un virage professionnel majeur. Le 20 : vous sortez d'une phase de doutes. C'est le moment idéal pour planifier des voyages, des formations ou des projets à l'international. Votre jugement est particulièrement sûr. Le 25 : attendez-vous à l'inattendu au travail. Une promotion soudaine, un changement de direction ou une envie irrésistible d'indépendance pourrait se manifester dès cette semaine. Les 27-28 : ce sont vos «jours de pouvoir». Une période qui vous rend invincible pour l'organisation, le tri et la prise de décisions importantes. Vous avez le sens du détail parfait. Le 30 : une fin de mois idéale pour signer des documents officiels ou passer des examens

### Balance

Pour vous, cette décennie marque un virage vers une plus grande liberté intellectuelle et une gestion plus stratégique de vos res-

sources. Le 20 : le focus se porte sur vos investissements, vos dettes ou les ressources que vous partagez avec autrui. C'est une période idéale pour assainir vos comptes ou renégocier un contrat. Le 25 : Période favorable pour les voyages imprévus, les nouvelles études ou une ouverture spirituelle soudaine. Votre curiosité est décuplée. Les 29-30 : vous terminez le mois en beauté. Vous êtes particulièrement magnétique. C'est le moment parfait pour prendre soin de votre image, clarifier une relation ou lancer une initiative personnelle.

### Scorpion

Pour vous, cette fin de mois est marquée par un face-à-face relationnel intense et une libération psychologique majeure. Le 20 : le focus est sur le «Nous». C'est le moment de clarifier les attentes dans vos contrats ou votre couple. Les compromis sont nécessaires, mais payants. Le 25 : C'est une date clé pour votre stabilité. C'est la fin des chocs ou des ruptures imprévues dans vos relations. Cela a comme conséquence le déplacement de l'énergie vers une transformation de vos ressources communes et de votre intimité. Le 27 : vous retrouvez une puissance d'action. Idéal pour trancher une situation complexe ou finali-

ser une négociation financière serrée. Le 30 : marque une phase de nettoyage émotionnel. Vous lâchez prise sur ce qui ne vous sert plus pour accueillir le renouveau de mai.

### Sagittaire

Pour vous, cette fin de mois marque un virage spectaculaire dans vos relations et votre quotidien. Le 20 : Le focus se place sur votre santé et votre travail quotidien. C'est le moment idéal pour optimiser votre emploi du temps ou entamer un nouveau régime de bien-être. Votre rigueur est récompensée. Le 25 : Attendez-vous à l'imprévisible. Une rencontre foudroyante, une proposition de collaboration originale ou un besoin soudain d'indépendance dans votre couple peut surgir. Le statu quo amoureux est terminé. Le 27 : une opportunité d'expansion incroyable peut venir d'un partenaire ou d'un contrat signé à l'improviste. Les 29-30 : vous finissez le mois dans une énergie sociale vibrante. Les projets de groupe et les sorties entre amis sont hautement favorisés

### Capricorne

Pour vous, cette fin de mois est placée sous le signe de la créativité et d'une révolution dans votre organisation quotidienne. Le 20 : vous sortez d'une phase de repli familial. Votre charisme naturel revient au premier plan. C'est le moment idéal pour lancer un projet personnel, une œuvre artistique ou pour accorder plus de temps à vos loisirs. Le 25 : C'est une libération. Si vous vous sentiez bloqué dans l'expression de vos talents, la pression retombe. En revanche, votre routine professionnelle va devenir beaucoup plus technologique et flexible. Les 27-28 : ces deux jours sont excellents pour les démarches administratives, les voyages ou les études supérieures. Votre sens de la précision est infail- lible. Le 30 : une fin de mois solide vous est offerte. Une reconnaissance officielle ou une stabilisation d'un projet créatif est possible

### Verseau

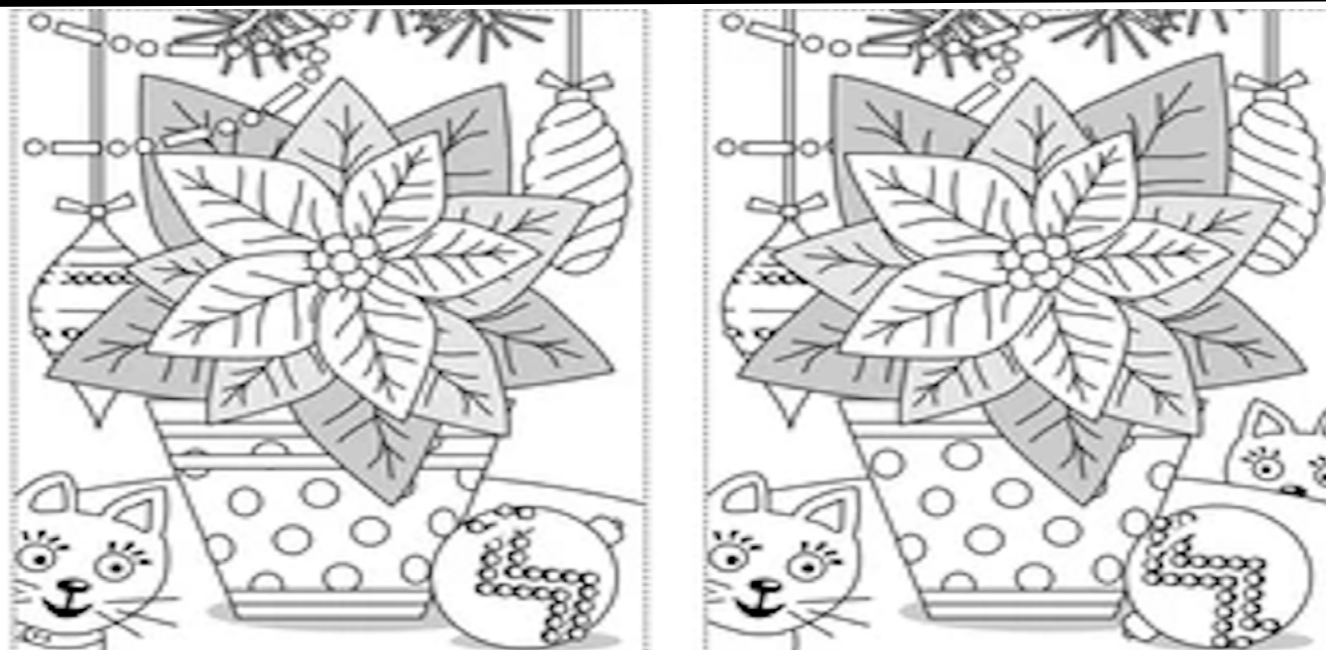
Préparez-vous : vous allez ressentir le changement de fréquence planétaire plus intensément que quiconque. Le 20 : c'est le moment idéal pour finaliser des travaux de rénovation, embellir votre intérieur ou régler des questions familiales en suspens. Le 25 : un projet créatif audacieux ou une nouvelle passion pourrait surgir instantanément. Votre génie personnel est enfin «branché» sur le bon canal. Le 27 : c'est le jour idéal pour prendre une décision radicale qui changera votre avenir à long terme. Les 29-30 : période favorable pour les voyages, la philosophie et les contacts avec l'étranger. Vous finissez le mois avec une vision large et optimiste

### Poisson

Pour vous, cette fin de mois est marquée par une accélération des échanges et un changement radical dans votre environnement immédiat. Le 20 : votre esprit devient plus pratique et concret. C'est la période idéale pour les démarches administratives, les écrits, ou pour resserrer les liens avec votre entourage proche (fratrie, voisins). Les 23-24 : ces deux jours sont excellents pour la créativité et la vie sentimentale. Votre intuition est votre meilleure boussole. Le 25 : attendez-vous à l'imprévisible chez vous. Une envie soudaine de déménager, de réorganiser votre espace de travail à la maison ou un changement inattendu dans la dynamique familiale se manifeste. Le 30 : vous finissez le mois avec une aura de douceur et de magnétisme qui facilite toutes les réconciliations.

Source: flash horoscope / mon-horoscope-jour

T  
R  
O  
U  
V  
E  
Z



10

D  
I  
F  
F  
E  
R  
E  
N  
C  
E  
S

## DOSSIER SPECIAL

## L'Appel de l'inexploré

Il existe des lieux qui ne figurent pas sur les cartes postales classiques, des endroits où la Terre semble encore murmurer ses secrets les plus anciens. De l'aridité brûlante du Sahara aux glaces éternelles du Grand Nord canadien, notre monde cache des sanctuaires de beauté et de spiritualité que le temps n'a pas réussi à apprivoiser. Cette série de dossiers spéciaux en image est une invitation à l'émerveillement. Nous vous emmenons à la rencontre des « invisibles » : ces paysages monumentaux, ces cultures vibrantes et ces phénomènes naturels qui défient l'imagination. Pourquoi l'être humain s'obstine-t-il à cultiver la vigne sur les cendres d'un volcan actif ? Comment un impact de météorite a-t-il pu devenir l'œil de cristal d'un continent ? Quel message nous ont laissé les Vikings sur les rives sauvages de Terre-Neuve ? À travers trois escales mythiques, de l'Afrique au Canada, nous avons choisi de mettre en lumière des lieux méconnus, mais porteurs d'un message positif : celui de la résilience, de la majesté et du respect de notre héritage commun. Attachez votre ceinture. Le voyage commence là où les routes s'arrêtent.



### 1. L'Île de Fogo : Vivre dans le volcan

L'île de Fogo est située dans le sud de l'archipel du Cap-Vert. Elle appartient au groupe d'îles de Sotavento et se situe à l'ouest de l'île de Santiago. Depuis 2020, l'île abrite une réserve de biosphère reconnue par l'UNESCO. Un village appelé Chã das Caldeiras, est située au pied du volcan à l'intérieur même du cratère. Ses habitants sont évacués périodiquement en cas d'éruptions. Une île-volcan (le Pico do Fogo) dont le sommet culmine à 2829m. Malgré les éruptions régulières, les habitants reviennent toujours planter leurs vignes dans la cendre. Goûter le vin rouge de Fogo, corsé et minéral, en regardant les coulées de lave pétrifiées qui servent de murs aux maisons. Un endroit mythique où les habitants vivent à l'intérieur d'une caldeira volcanique active. Ils y produisent un vin unique au monde, le «Manecom», sur un sol de cendres noires. C'est un exemple incroyable de résilience et de beauté sauvage.

### 2. Le cratère des Pingualuit : Un œil de cristal au milieu de la toundra.

Le cratère des Pingualuit (en inuktitut), autrefois connu sous l'appellation cratère du Nouveau-Québec, est un cratère d'impact situé à 88 kilomètres de la localité de Kangiqsujuaq, au Nunavik, à l'extrémité nord du Québec, au Canada. Il représente l'élément central du parc national des Pingualuit. Il fait partie également, des huit structures d'impact météo-

ritique reconnues à ce jour au Québec et est la plus petite (la plus grande étant le cratère Manicouagan).



Il fait également partie de la douzaine de cratères au monde du pléistocène. En hiver, c'est un lieu de silence absolu pour observer les aurores boréales dans un cadre quasi extra-terrestre. D'une rondeur parfaite, il est âgé de 1,4 million d'années. Son eau est l'une des plus pures et transparentes au monde (on peut voir jusqu'à 35 mètres de profondeur). Le lac n'a aucune communication avec l'extérieur. Se tenir sur le rebord du cratère, dans le silence absolu du Grand Nord, avec l'impression de contempler un œil géant tourné vers le cosmos est saisissant comme expérience..



### 3. L'Anse aux Meadows : Le rivage sacré où les Vikings ont défié l'océan et l'histoire

L'Anse aux Meadows est un site archéologique localisé à la pointe septentrionale de la Grande Péninsule du Nord, en bordure du golfe du Saint-Laurent, dans l'île canadienne de Terre-Neuve (province de Terre-Neuve-et-Labrador). C'est à cet endroit que les vestiges d'un village scandinave furent découverts en 1960 par l'explorateur norvégien Helge Ingstad et son épouse archéologue Anne Stine Ingstad, site présumé du Vinland des premières colonies vikings en Amérique du XIe siècle. Ce site est reconnu lieu historique national du Canada depuis 1977, et inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1978. C'est un voyage dans le temps où l'on marche sur les traces de Leif Erikson, bien avant Christophe Colomb, dans un décor de landes sauvages face à l'Atlantique. Il représente le seul site viking confirmé en Amérique du Nord, datant de l'an 1000 environ. Le point fort de ce site réside du fait qu'il n'est pas constitué de pierres, mais des structures de tourbe reconstituées qui permettent de comprendre comment l'équateur de Leif Erikson a survécu ici. Pour vivre davantage l'expérience vous pouvez vous asseoir près du feu dans

**PLACEZ VOS ANNONCES DANS LE MONTRÉAL AFRICAIN**

.Au Montréal Africain nous avons une vision, une nouvelle façon de voir

.Annoncer dans le Montréal Africain, c'est toujours efficace

.Parce que tôt ou tard ça donne toujours des résultats pour le client

.Parce que nous savons comment faire pour obtenir ces résultats

.Parce que nous travaillons chaque jour et toujours pour la satisfaction du client

**Le Montréal Africain  
c'est l'Avenir!**



Pour toute annonce publicitaire: (514) 550-05



**lemontrealafricain.com**

*là où, tout est possible*

**JOURNAL PAPIER - RADIO - VIDEO - INTERNET**

