

LE MONTRÉAL AFRICAIN

Haiti, Afrique, Caraïbes, Canada

bimensuel **GRATUIT** 514-550-0559

Numéro 265 Du 20 janvier au 05 février 2025

www.lemontrealafricain.com



ON N'EXCLUT RIEN

Par User:Pmx — Based upon Image:Canadian_postal_district_map.svg and Image:Flag_of_Canada.svg both PD, Domaine public, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2432255>

page 3



CATIE

La source canadienne
de renseignements sur
le VIH et l'hépatite C



ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

La Rougeole – que dois-je savoir?



La culture africaine et afro descendante
célébrée le 24 janvier

page 8

PROVERBE AFRICAIN

Si la pleine lune vous aime, pourquoi vous soucier des étoiles ?

page 6

10 bonnes raisons de faire du sport en hiver



VOYAGES MAESTRO

514: 381-1999

INFORMEZ-VOUS
DE NOS SPÉCIAUX

Abidjan ■ Bamako ■ Dakar ■
Douala ■ Cotonou ■ Conakry ■ Kinshasa

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



Sois Unique!

**CONCEPTION
DE SITE WEB
PRO**

☎ 514.550.0559

Accueil
À Propos
Services
Contact

Suivez nous sur 

conceptiondesiteweb.com@gmail.com



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 à 17h

9137, Pie 9 (coin 46e Avenue) Montréal

514 321 9415



À ne pas rater

Tous les dimanches **De 14h30 à 17h00**



**HEURE DU
DIRECT**

AU MONTRÉAL AFRICAIN RADIO

www.lemontrealafricain.com/lemontrealafricain/Radio.html

ON N'EXCLUT RIEN

Par Mamadou Diouf



Par Digging.holes — photo prise par moi, Domaine public; <https://commons.wikimedia.org/wiki/index.php?curid=1120154>

Cette expression résume la position canadienne face aux menaces du nouveau président américain. Il veut taxer à 25% les produits venant du Canada.

En novembre dernier, les Américains élisent pour la deuxième fois consécutive le président Donald Trump. Il devient ainsi le 47^e président de l'histoire de l'État-Unis, mais aussi le deuxième à être élu deux fois non consécutives. Il remporte les élections avec une majorité claire. Il entre en fonction le 20 janvier 2025. Son parti le parti républicain contrôle également les deux chambres qui sont le Sénat et la Chambre des Représentants. Le 30 mai 2024, quelques mois avant son élection, un tribunal qui se compose d'un jury de citoyens ordinaires minutieusement choisis le reconnaît unanimement coupable de 34 chefs d'accusation. On l'accuse d'avoir falsifié des documents commerciaux dans le but de dissimuler un scandale sexuel impliquant l'actrice porno Stormy Daniels. Une somme de 130 000 \$ a été versée à cette dernière pour acheter son silence. Le président nie avoir eu une relation avec elle et nie tous les gestes illégaux qui lui sont reprochés. Le verdict de sa condamnation survient juste récemment seulement 10 jours avant son entrée en fonction. Lors du prononcé de sa peine, le juge le condamne à une libération inconditionnelle sans aucune amende. Il explique sans décision par le fait qu'on ne peut pas. Le juge de Manhattan Juan M. Merchan qui s'occupe du procès, aurait pu prononcer une peine pouvant aller jusqu'à quatre ans de prison mais il a préféré éviter d'épineuses questions constitutionnelles en mettant fin à l'affaire. Voici les affirmations du juge pour expliquer la sentence. Il affirme que la fonction de chef de l'exécutif s'accompagne de protections juridiques considérables voire extraordinaires. Ce facteur accordé à cette fonction prime sur tous les autres. Il ajoute que ces protections juridiques ne réduisent pas la gravité du crime et ne justifient en rien sa commission. Toujours selon le juge Merchan, l'un des pouvoirs qu'elles (les protections juridiques) ne confèrent pas est celui d'effacer le verdict d'un jury. « Les citoyens ordinaires ne bénéficient pas de ces protections juridiques. C'est la fonction de président qui les confère à son titulaire. Ce sont les citoyens de cette nation qui ont récemment décidé que vous devriez à nouveau bénéficier de ces protections », poursuit-il s'adressant au président condamné. Ce dernier ne fait donc face à aucune amende ni peine de détention ou de probation, mais sa culpabilité a été confirmée et sera inscrite à son casier judiciaire. Il devient ainsi la première personne reconnue coupable d'un crime et condamné, à assumer la présidence.

Réélu

Il faut souligner et insister que ce n'est pas un juge qui l'a reconnu coupable mais un jury. Et malgré le verdict unanime de ce dernier, les Américains ont choisi quant même de l'élire majoritairement président des États-Unis d'Amérique. Une situation flagrante portée à la connaissance et à la vue du monde entier. Les Américains ont-ils fait ce choix historique et sans précédent en toute connaissance de cause? L'ont-ils fait consciemment ou non? L'ont-ils fait pour exprimer une colère ou un ras le bol? Personne ne connaît la réponse. L'histoire nous dira peut-être la vraie raison.

Une suite logique

Après le choix d'élire comme président une personne reconnue fraîchement coupable, est-ce que la suite des choses peut surprendre le monde? Par ailleurs, on ne change pas une formule gagnante. Donald Trump s'est toujours tiré d'affaire mal-

gré les nombreuses poursuites auxquelles il fait face depuis son entrée en politique. Comme du Teflon, rien ne lui colle, du moins jusqu'à présent. Malgré ses nombreuses déclarations qui auraient pu entraîner la condamnation de n'importe qui qui serait à sa place. De plus, il semble que personne n'est à mesure d'expliquer cette absence de condamnation. Depuis son élection, et avant même son entrée en fonction, le nouveau président ne se prive pas de faire des déclarations. Les unes plus incroyables que les autres, mais aussi plus étonnantes et plus préoccupantes que les autres. Par exemple, il n'exclut pas d'intervenir militairement pour prendre le contrôle du Panama pour des raisons de sécurité nationale. Il veut annexer ou acheter le Groenland. Il déclare que beaucoup de Canadiens veulent devenir des Américains. Il propose que le Canada devienne le 51^e État des États-Unis. Au début de ses déclarations sur le Canada on pensait que c'était une farce. Mais le nouveau président revient à la charge en répétant la chose. Il songe même à arriver à ses fins au moyen d'une pression économique où les Canadiens seraient tellement mal pris qu'ils demanderaient à devenir un 51^e État. Il qualifie en même la frontière canado-américaine d'artificielle. Désormais il songe à imposer des taxes de 25% sur les exportations des produits canadiens vers les États-Unis. Il accuse sans fournir de preuve, notre pays de n'avoir pas assez fait pour protéger la frontière, d'être responsable d'introduction de fentanyl au USA et par conséquent responsable de la mort de plusieurs centaines de milliers d'Américains.



De perspectives incertaines

Personne ne sait aujourd'hui ce qui va se passer à compter de maintenant. Le Canada décide à présent de riposter. Le gouvernement fédéral affirme être prêt à riposter de manière ciblée. À l'exception de la première ministre de l'Alberta, tous les autres premiers ministres provinciaux et des territoires semblent s'accorder pour une riposte au besoin, en cas d'imposition de toute taxe aux produits canadiens. « Tout est sur la table et on n'exclut rien » dit-on au gouvernement. Personne n'avait prévu ce scénario que le président pourrait travailler à essayer de faire du Canada un 51^e État. Des déclarations et des contres déclarations. Par exemple Trump affirme que les Américains subventionnent le Canada au lieu de dire que les Américains achètent plus....le premier ministre affirme que ça n'arrivera jamais que le Canada soit le 51^e État américain. Il ajoute que les Canadiens sont fiers d'être Canadiens, fiers de ne pas être des Américains. Ces déclarations et contre déclarations risquent-elles de réveiller le diable et de sortir des choses nuisibles aux deux peuples et d'exacerber des tensions entre les populations? Concernant le 51^e État des sondages indiquent que seulement 13% des Canadiens veulent devenir Américains. Dans cette situation timidement mais sûrement de plus en plus de voix se questionnent sur la grande dépendance du Canada envers les États-Unis. On estime à environ 75% de l'exportation canadienne vers les USA contre 25% vers le Canada venant des États-Unis. Des propositions allant dans le sens de plus de diversification des partenaires économiques en incluant davantage l'Europe et l'Asie par exemple et en réduisant les exportations vers notre voisin du sud sont de plus en plus soulevées.

L'Enseignement

Qui aurait pu parier sur la situation qui se produit actuellement entre les États-Unis et le Canada. Mieux, pour le moment il n'y a pas beaucoup de voix qui se prononcent chez nos voisins du sud pour faire expliquer au président qu'il fait peut-être fausse route en essayant d'humilier comme cela le Canada. Les choses peuvent malheureusement empirer même si nous ne le souhaitons pas. Il faut absolument éviter que Trump arrive à faire croire aux Américains que le Canada est le méchant voisin. Par ailleurs peu importe l'issue de cette crise le Canada doit sérieusement commencer à penser à des alternatives aux USA, pensez à élaborer des plans B, C, et plus. C'est bizarre à dire, mais ça pourrait réellement s'imposer. Nous devons songer à l'introduire dans nos réflexions et stratégies politiques. Que cela soit sur le plan économique ou sur la sécurité de notre pays, il est peut-être tant d'intégrer dans nos réflexions, les divers alternatives.



SCIENCE ET BIEN-ÊTRE

Voici la quantité de fibres à consommer pour diminuer l'hypertension artérielle

Chers lecteurs, nous vous présentons une reproduction d'un article intéressant du site futura science. Le titre « Voici la quantité de fibres à consommer pour diminuer l'hypertension artérielle »



Les fruits et les légumes sont riches en fibres. Il est recommandé de les consommer entiers plutôt qu'en jus. © sorapop, Adobe Stoc

Consommer des fibres alimentaires est associé à une diminution du risque de maladies cardiaques et d'AVC. Les bienfaits de ces polysaccharides sur l'hypertension viennent d'être précisés. Pour abaisser la tension artérielle, les interventions sur le mode de vie (dont l'alimentation) représentent le traitement de première intention. Mais le rôle des fibres alimentaires est souvent négligé, à tort. Une méta-analyse menée par des chercheurs de l'université Monash (Australie) confirme que les fibres permettent de diminuer l'hypertension, indépendamment des médicaments. De plus, elle précise la quantité de fibres que les patients doivent consommer pour baisser leur tension artérielle.

D'après les données publiées dans la revue Hypertension, l'apport recommandé en fibres alimentaires devrait être supérieur à 28 grammes par jour pour les femmes souffrant d'hypertension - définie par une tension artérielle d'au moins 140/90 mmHg - et supérieur à 38 grammes par jour pour les hommes dans le même cas. Chaque apport supplémentaire de 5 grammes de fibres par jour réduirait la tension systolique (premier chiffre) de 2,8 mmHg et la tension diastolique (deuxième

chiffre) de 2,1 mmHg. L'université de Californie à San Francisco rapporte que l'apport moyen en fibres alimentaires chez les adultes américains est d'environ 15 grammes par jour, au lieu des 25 à 30 grammes recommandés au quotidien.

Hypertension : accorder la priorité aux fibres alimentaires

Les chercheurs lancent un appel pour inclure les fibres alimentaires dans les lignes directrices cliniques relatives à l'hypertension. « En intégrant les fibres alimentaires dans les plans de traitement et en donnant aux patients les moyens d'augmenter leur consommation, nous pouvons réduire de manière significative le fardeau de l'hypertension et améliorer les résultats cardiovasculaires », a conclu l'auteur Francine Marques, de l'École des sciences biologiques de Monash.

Source : <https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/nutrition-voici-quantite-fibres-consommer-diminuer-hypertension-arterielle-112736/>

INCROYABLE MAIS VRAI

Pour relancer les naissances, ce maire du Finistère propose d'offrir un lingot d'or aux parents

Chers lecteurs, dans la présente édition, nous partageons avec vous, une reproduction de deux articles intéressants. Le premier du site ouestfrance « Pour relancer les naissances, ce maire du Finistère propose d'offrir un lingot d'or aux parents ». Le deuxième est du site 20 minutes « A leur mort, ils lèguent 600.000 euros au château dans lequel ils sont tombés amoureux ». Bonne lecture

Idée pour le moins originale ! La commune de Gouesnac'h (Finistère), dirigée par Jean-Pierre Marc, souhaite relancer la natalité dans la cité en offrant...un lingot d'or comme cadeau de naissance.



Offrir un lingot d'or comme cadeau de naissance : une idée originale. Photo d'illustration | GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

Comme l'année passée, ce samedi 18 janvier 2025, à la salle multifonction de Gouesnac'h (Finistère), la cérémonie des vœux a été l'occasion d'offrir un doudou de la société Patate et mandarine aux quatorze nouveau-nés de Gouesnach.

« Six naissances en moins »

Mais, comparé aux chiffres de l'année 2023 ce sont, « six naissances en moins : cela ne va pas du tout. Il faut se reprendre », encourage le maire, Jean-Pierre Marc. Avec son équipe municipale, il a eu une idée pour faire repartir la natalité dans la commune : offrir un lingot d'or comme cadeau de naissance. Encore faut-il que l'adjointe à l'enfance, Julie Cossec qui est pour, et l'adjointe aux finances Marie Bomin qui est plus réservée, arrivent à se mettre d'accord. Cette idée, qui peut sembler farfelue aux premiers abords, ne l'est pourtant pas tant que ça. En effet, l'or est un symbole universel, à la fois de richesse et de prospérité, qui est utilisé lors de célébrations comme pour la naissance d'un enfant ou le baptême. Offrir de l'or permet alors de transmettre un symbole porte-bonheur pour guider l'enfant tout au long de sa vie.

A leur mort, ils lèguent 600.000 euros au château dans lequel ils sont tombés amoureux

Un couple d'anciens Sarthois a légué toute sa fortune à la commune Sillé-le-Guillaume pour entretenir et rénover son château



Le château de Sillé-le-Guillaume - GILE MICHEL/SIPA

Quand on aime, on ne compte. Un couple tombé amoureux dans l'enceinte du château de Sillé-le-Guillaume, en Sarthe, a décidé de lui léguer toute sa fortune, rapporte ici Maine.

L'histoire d'amour entre Jeanne Dufour et André Guittet a commencé en classe de sixième, au cours de l'année scolaire 1939-1940. Tous deux étaient élèves au collège du château de Sillé-le-Guillaume. Si les deux tourtereaux ont fait leur vie ensemble, ils ont quitté la Sarthe dans leur jeunesse pour s'installer dans les Hautes-Alpes.

Deux conditions

Mais leur attachement au château est resté intact. André est décédé il y a une dizaine, suivi par son épouse, plus récemment, en octobre 2024. C'est peu de temps après que Gérard Galpin, le maire de Sillé-le-Guillaume, a reçu le courrier d'un notaire l'informant que le couple, sans enfant, avait décidé de léguer à la Ville sa fortune, estimée à 600.000 euros, soit un peu plus de 891 000 dollars canadiens.

Mais à deux conditions. « La première, c'est que la Ville soit toujours la propriétaire du château. La seconde, c'est que l'intégralité de la somme aille dans l'embellissement, l'entretien et l'amélioration du château », a expliqué l'élus à nos confrères. Un legs qui tombe au bon moment puisque l'édifice est en train d'être rénové : « Ces 600.000 euros vont nous permettre d'accélérer, c'est-à-dire d'aménager des salles, les extérieurs, voire sûrement recréer le pont-levis et la barbacane pour rentrer dans le château comme on le faisait au XVIIe siècle. On va faire des choses extraordinaires. » Dès que les travaux seront terminés, un hommage sera rendu aux deux donateurs. Une salle pourrait même porter leur nom.

Sources : 1. <https://www.ouest-france.fr/insolite/pour-faire-repartir-la-naissance-ce-maire-du-finistere-offre-un-lingot-dor-aux-parents-794d0bbe-d59e-11ef-ba2d-4caba193000f> 2. <https://www.20minutes.fr/arts-stars/insolite/4134001-20250116-mort-leguent-600-000-euros-chateau-lequel-tombes-amoureux>

LA PAGE DES SOLUTIONS



1. Les stratagèmes frauduleux les plus courants (suite)

Chers lecteurs, les fraudes et les escroqueries sont de plus en plus fréquentes aujourd'hui. Avec l'avènement des nouvelles technologies et des fraudeurs utilisant des stratégies de plus en plus sophistiquées, la prudence est de mise. Nous vous présentons la deuxième partie d'une reproduction d'extraits d'une fiche documentaire de la gendarmerie royale canadienne(GRC) sur les fraudes et les escroqueries par internet ainsi que les mesures de précaution suggérées. Bonne lecture

Fraude par paiement à l'avance

Certaines entreprises octroient des prêts à des personnes par le biais d'escroqueries par marketing de masse. Elles ciblent souvent des gens qui n'ont pas une bonne cote de solvabilité et qui ne sont pas admissibles à un prêt ailleurs en se servant de messages comme « Vous avez de mauvais antécédents en matière de crédit? » ou « Vous n'avez pas de cote de crédit? ». Une fois qu'ils ont attrapé quelqu'un, les fraudeurs enclencheront le processus en demandant à la personne de leur fournir un premier versement forfaitaire pour « garantir le prêt ». Souvent, ils disparaissent dès qu'ils touchent l'argent.

Prix gagnés

Le stratagème des prix gagnés est une escroquerie par marketing de masse où la victime reçoit un avis par la poste, par téléphone ou par courriel lui annonçant qu'elle a gagné un prix. Cependant, pour recevoir son prix, elle doit payer des taxes ou des frais divers. Après avoir envoyé l'argent à l'organisation, la victime n'en entend plus jamais parler ou reçoit d'autres demandes de sommes à verser. Si vous gagnez un prix au Canada, sachez qu'il n'y a aucune taxe et aucuns frais à payer. Assurez-vous de noter les concours, les tirages et les loteries auxquels vous participez. Aussi, demandez à l'appelant qui vous annonce que vous avez gagné un prix de vous dire exactement où et quand vous vous êtes inscrit au tirage.

Virement frauduleux

Souvent, les escrocs racontent une histoire mélodramatique portant sur un événement déchirant en précisant qu'ils ont un besoin urgent d'argent, après quoi ils demandent aux victimes de leur donner un petit montant d'argent par virement électronique. Pour faire la transaction, ils ont besoin du nom, de l'adresse et du numéro de téléphone de l'institution financière, du nom des bénéficiaires et des numéros de compte des victimes. Il arrive souvent que ces dernières n'entendent plus jamais parler des fraudeurs, sauf s'ils leur demandent de leur verser d'autre argent.

La suite et dernière partie dans notre prochaine édition.....

Mesures de précaution suggérées

Jeunes :

- La plupart des sites de magasinage en ligne proposent des méthodes de paiement sécuritaire par étapes. Cherchez-les et adoptez-les. Si vous ne les trouvez pas sur le site Web, assurez-vous de la crédibilité du site en consultant le Centre antifraude du Canada.(au numéro sans frais : 1-888-495-8501 ou au <https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/report-signalize-fra.htm> NDLR)

- Assurez-vous que la page Web sur laquelle vous naviguez est officielle et fiable.

- Vérifiez toujours vos relevés bancaires pour vous assurer que toutes les transactions ont été effectuées par vous.

- Si vous doutez de la légitimité d'un organisme, communiquez avec le Conseil canadien des bureaux d'éthique commerciale (au : 416-644-4936 ou au <https://ccbbb.ca/francais/> NDLR)

- Soyez vigilant à l'égard de concours qui offrent des produits de grande valeur à des prix très bas.

- Méfiez-vous des concours dont les gagnants n'ont quelques heures pour réclamer leur prix. Communiquez avec le Centre antifraude du Canada pour vérifier la légitimité des organismes. Voici quelques conseils de sécurité utiles qui aideront les jeunes et les adultes à protéger leur argent durement gagné :

1. Choisissez des mots de passe sûrs : utilisez une combinaison de lettres en majuscules, de lettres en minuscules, de caractères spéciaux et de chiffres. Il sera ainsi difficile pour les fraudeurs

de trouver vos mots de passe. Changez souvent vos mots de passe.

2. Protégez votre ordinateur : activez votre logiciel antivirus et bloquez les logiciels espions pour que vos connexions soient plus sécuritaires.

3. Faites preuve de jugement sur les médias sociaux : réglez vos paramètres de manière à ce que vos profils ne soient pas accessibles à tous et ne divulguiez pas de renseignements inutilement.

4. Protégez vos appareils mobiles : les téléphones cellulaires, les ordinateurs portatifs et les tablettes peuvent être vulnérables aux virus et aux pirates. Téléchargez des applications seulement à partir de sources fiables.

5. Installez les dernières mises à jour de votre système d'exploitation : assurez-vous toujours de télécharger et d'installer les plus récentes versions des logiciels, qui sont plus sécuritaires et moins faciles à pirater, car on y a corrigé les bogues.

6. Protégez vos données : servez-vous d'un logiciel de chiffrement pour assurer la sécurité des données de vos dossiers de nature délicate et faites une sauvegarde de tous vos documents importants.

7. Protégez votre réseau sans fil : dotez votre réseau sans fil d'un mot de passe et évitez d'y effectuer des transactions financières.

8. Protégez votre identité électronique : ne divulguiez pas vos renseignements personnels dans Internet.

Si vous croyez être victime d'un vol ou d'une usurpation d'identité ou qu'une personne de votre entourage l'est, ou encore si vous avez transmis sans le vouloir des données personnelles ou financières, prenez les mesures suivantes :

Étape 1– Signalez l'incident au service de police local. Étape 2 – Communiquez avec votre institution financière ou avec la société émettrice de votre carte de crédit. Étape 3 – Communiquez avec les deux agences d'évaluation du crédit ci-dessous et demandez qu'une alerte à la fraude soit placée dans votre dossier de crédit : Equifax Canada Numéro sans frais : 1-800-465-7166 TransUnion Canada

Numéro sans frais : 1-877-525-3823 Étape 4 – Signalez toujours le vol et l'usurpation d'identité. Communiquez avec le Centre antifraude du Canada(au numéro sans frais : 1-888-495-8501 ou au <https://antifraudcentre-centreantifraude.ca/report-signalize-fra.htm> NDLR)

Pour plus de détails sur le sujet : <https://www.rcmp-grc.gc.ca/cycp-cpcj/is-si/osf-efel-fra.htm>

Source : <https://www.rcmp-grc.gc.ca/cycp-cpcj/is-si/osf-efel-fra.htm>

2. Hypothèque Légale

ERRATUM : Chers lecteurs, dans une édition précédente, nous avons publié par mégarde un texte qui n'a rien à voir avec l'hypothèque légale. Nous vous présentons toutes nos excuses. Voilà ci-après le bon texte concernant l'hypothèque légale. Bonne lecture.

Voilà comment l'article 2660 du code civil du Québec définit la notion d'hypothèque : « L'hypothèque est un droit réel sur un bien, meuble ou immeuble, affecté à l'exécution d'une obligation; elle confère au créancier le droit de suivre le bien en quelques mains qu'il soit, de le prendre en possession ou en paiement, de le vendre ou de le faire vendre et d'être alors préféré sur le produit de cette vente suivant le rang fixé dans le présent code. » Autrement dit, l'hypothèque ne représente pas un prêt comme on peut le penser , mais une garantie de paiement. Alors, une hypothèque légale est une forme de recours rapide que la loi donne par exemple à un entrepreneur qui exécute des travaux de rénovation chez un client et ce dernier refuse de le payer. L'entrepreneur pourra donc se prévaloir de son droit. Pour ce faire, il doit publier l'hypothèque légale dans les 30 jours suivant la fin des travaux(vous devez encore consulter un avocat ou un professionnel du domaine légal pour vous informer de la détermination de fin de travaux). Par ailleurs même s'il ne parvient pas à publier dans les 30 jours l'hypothèque légale demeure conservée si avant les 30 jours, il y a eu inscription d'un avis désignant l'immeuble grevé et indiquant le montant de la créance.Cet avis doit être signifié au propriétaire de l'immeuble. L' hypothèque légale s'éteint six mois après la fin des travaux à moins que, pour conserver l'hypothèque, le créancier ne publie une action contre le propriétaire de l'immeuble ou qu'il n'inscrive un préavis d'exercice d'un droit hypothécaire.Pour connaître les détails spécifiques des droits et des modalités de l'hypothèque légale, nous vous invitons à consulter les articles 2724 à 2732 du Code civil du Québec. Par contre, il se peut qu' entrepreneur vous menace à tort d'intenter une hypothèque légale contre vous. Selon l'article 2803 du code civil, celui qui veut faire valoir un droit doit prouver les faits qui soutiennent sa prétention.Celui qui prétend qu'un droit est nul, a été modifié ou est éteint doit prouver les faits sur lesquels sa prétention est fondée. Autrement dit, l'entrepreneur doit toujours prouver le bon fondement de son hypothèque légale. Parfois il peut arriver qu'un donneur d'ouvrage retire un certain montant au paiement d'un contrat. Il veut s'assurer que l'entrepreneur avec qui il fait affaire paye ses ouvriers, sous-traitants ou autres. Ces derniers doivent d'abord faire ce qu'on appelle une dénonciation de leur contrat avec l'entrepreneur général ou spécialisé qui est chargé du contrat. C'est un mécanisme de protection donné aux citoyens pour éviter de faire face à une hypothèque légale de la part des sous-traitants ou autres personnes qui ont pris part aux travaux. Nous soulignons que pour que l'hypothèque légale des sous-traitants soit acceptée, ils doivent absolument faire leur dénonciation avant la réalisation des travaux. Les seuls qui doivent obligatoirement dénoncer un contrat, à l'exception des ouvriers, sont tous ceux qui ont participé à l'exécution des travaux et qui ne font pas directement affaire avec le donneur d'ouvrage. Vous aussi vous devez prouver le mauvais fondement de celle- ci. Nous vous invitons également, malgré tout ce qui est mentionné plus haut, à consulter un avocat ou un professionnel du domaine légal pour vous renseigner et pour interprétation plus précise des articles du code civile traitant de l'hypothèque légale si jamais vous faites face à un recours en hypothèque légale..



PROVERBES AFRICAINS

Si la pleine lune vous aime, pourquoi vous soucier des étoiles ?



Par Alfredo Garcia, Jr, [2] — Flickr [1], CC BY-SA 2.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=44554129>

1. Peu importe la beauté d'un cercueil, il ne poussera personne à souhaiter sa mort
2. Qui poursuit l'argent s'éloigne de la paix
3. Un ennemi intelligent vaut mieux qu'un ami sot
4. Il ne faut jamais laisser l'homme affamé seul dans un grenier
5. Si la pleine lune vous aime, pourquoi vous soucier des étoiles ?

6. Quand on porte un panier d'œufs, il faut éviter de danser
7. Quand un vieillard meurt, c'est une bibliothèque qui brûle
8. Qui a été mordu par le serpent craint la salamandre
9. On ne peut parler de sagesse s'il n'existe pas de fous
10. La colère et la folie sont des sœurs
11. Quand une belle femme manque d'intelligence, ce sont ses parties intimes qui en souffrent le plus
12. Ne poursuis pas une personne qui te fuit
13. Il ne faut jamais sous-estimer la force de plusieurs idiots réunis
14. La colère d'un pénis ne fait pas de mal au vagin
15. Les plus belles fleurs ont les pires épines
16. L'amour est un anti-douleur
17. Quand une souris se moque d'un chat, un trou n'est pas loin
18. Quand votre unique arme est un marteau, vous voyez tous les problèmes comme des clous.
19. La veuve est la seule femme qui sait où son mari se trouve chaque nuit
20. Peu importe à quel point les fesses sont pressées, elles resteront toujours à l'arrière
21. Il n'y a pas de vierge à la maternité
22. La mine coléreuse d'un mouton n'empêchera pas son maître de l'emmener au marché pour le vendre
23. Quand on est rempli de fierté, on n'a plus de place pour la sagesse
24. Quand on est amoureux, une falaise ressemble à un jardin
25. Deux personnes mariées ne sont ni des amis ni des ennemis

CONSEILS PRATIQUES

5 aliments efficaces pour lutter contre la dépression hivernale



Chers lecteurs, nous partageons avec vous, une reproduction d'un article intéressant de Clémence Tingry de passeportsante.net. Le titre : 5 aliments efficaces pour lutter contre la dépression hivernale ! Bonne lecture

Par Clémence Tingry

Munissez-vous de votre plus beau carnet et de votre meilleur stylo, car il est temps de dresser la liste des courses ! Avec le changement de saison, la baisse de température et la diminution de l'ensoleillement, de nombreuses personnes expérimentent un trouble affectif saisonnier (TAS). Cette forme de dépression est supposément déclenchée par les variations saisonnières, les symptômes s'aggravant généralement à l'automne, pour atteindre leur paroxysme pendant les mois d'hiver. Les symptômes du TAS incluent notamment le désespoir, la baisse voir la perte de concentration, le repli social et la fatigue. Bien entendu, les traitements médicamenteux, combinés à une thérapie et à une activité physique, sont autant de moyens de lutter contre cet état. Cependant, l'alimentation joue également un rôle crucial dans la lutte contre la dépression saisonnière. Voici donc 5 aliments à ajouter dans votre programme de course!

Le saumon

Outre sa teneur élevée en oméga-3, le saumon est une excellente source de protéines maigres. Si une côte de bœuf est, sans aucun doute délicieuse, sa teneur élevée en graisses saturées n'est pas forcément bonne pour votre humeur ou votre corps ! Les

protéines maigres, en revanche, renferment de nombreux acides aminés qui peuvent avoir un impact positif sur votre humeur. Les protéines maigres contenues dans le saumon sont également une excellente source d'énergie, ce dont vous aurez besoin pour lutter contre la fatigue.

Les noix

Les noix sont riches en acides gras oméga-3, reconnus pour leurs bienfaits sur la santé, y compris leur influence sur l'humeur. Une étude de l'université de Pittsburgh a démontré que les individus ayant des niveaux élevés d'acides gras oméga-3 étaient moins susceptibles de présenter des symptômes modérés ou légers de dépression. En plus des noix, le saumon et les graines de lin sont également d'excellentes sources d'acides gras oméga-3.

Les oranges

Envie d'un délicieux jus d'orange frais le matin ? Ne vous en privez pas ! Outre son goût sucré plaisant, l'orange est une source d'acide folique qui agit directement sur votre humeur ! En effet, il semble que l'organisme utilise l'acide folique pour produire de la sérotonine, un neurotransmetteur ayant une influence sur l'humeur. À noter que les légumes verts feuillus, les flocons d'avoine, les graines de tournesol, les céréales enrichies, les lentilles et le soja sont également riches en acide folique.

Le chocolat noir

Le chocolat a toujours été un remède savoureux et efficace dans les moments difficiles. Cependant, une barre Milka ou une glace au chocolat ne constitue pas la meilleure option ! Selon une étude citée par Healthline, la consommation régulière de chocolat noir est associée à une amélioration significative de l'humeur, grâce à sa teneur élevée en polyphénols, un type d'antioxydant. Ainsi, un conseil : lorsque vous vous sentez déprimé, n'hésitez pas à vous munir de la tablette de chocolat avec la plus haute teneur en cacao que vous puissiez trouver dans votre placard.

Les bananes

Outre le tryptophane, les bananes renferment des glucides provenant de sucres naturels et du potassium, qui contribuent à alimenter le cerveau. Le magnésium, également présent dans le fruit, peut améliorer le sommeil et réduire l'anxiété, deux symptômes de la dépression. La dinde est également riche en tryptophane, donc n'hésitez pas à vous faire plaisir lors des fêtes de fin d'année. D'autant plus que la volaille renferme également de la mélatonine. Combinées, ces substances chimiques calmantes et relaxantes sont d'excellents moyens naturels pour aider votre corps à surmonter les situations stressantes.

Source : <https://www.passeportsante.net/magazine/nutrition?doc=5-aliments-efficaces-lutter-contre-depression-hivernale>

LES BUSINESS AFRICAINS DE MONTREAL

Kohinoor
MARCHÉ

MONTREAL
4460, Jean-Talon Est
Montréal, QC H1S 1K1
438-558-1411

LAVAL
398, Curé-Labelle (coin 75^e av.)
Chomedey (Laval), QC H7V 2S3
450-934-7744

LONGUEUIL
2116, Chemin Chambly
Longueuil, QC J4J 3Y7
450-396-6464

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

St-HUBERT
3805, Taschereau
St-Hubert, QC J4T 2G4
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 - QUEBEC
H4N 3B8
www.voyageroutair.com**

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

IATA

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

Salon de Coiffure Michel Studio

9137,
Boul. Pie 9,
Montréal

514 321 9415

Scribe Corrige
Excellence à votre portée

Création de documents
Traduction anglais-français
Rédaction
Correction
Mise en page
Tutorat
Soutien administratif

Contactez Natacha Filsidort
514 638-5221
scribecorrige@gmail.com
Prix spéciaux pour étudiants et nouveaux arrivants

VUES D'AFRIQUE

Info : 514-284-3322
www.vuesdafrique.org

Centre Afrika

Nouvel horaire du Centre Afrika à compter du 1^{er} février 2020

Heures de bureau :
Du mardi au vendredi de 13h00 à 18h00.

Plages horaires pour l'accueil des groupes

Du mardi au vendredi :
de 13h00 à 17h00 et de 17h00 à 21h00
Le samedi : de 10h00 à 14h00,
de 14h00 à 18h00 et de 18h00 à 21h00
Le dimanche : 14h00 à 17h00 seulement

Note : votre contribution pour les réservations est obligatoire 48 heures avant l'événement. Veuillez consulter notre site internet pour plus d'information.
<http://www.centrefrika.com/fr/horaire/>

ÉGLISE ÉVANGÉLIQUE DE LA RÉCONCILIATION
RÉV. MICHAUD FAUSTIN

10550 AVE DRAPEAU, MTL-NORD
514-569-0774
www.eglisereconciliation.com

Kiko
MUFFLERS
RÉPARATION
ET INSTALLATION
DE SILENCIEUX
NEUFS ET USAGÉS

8532, 9^{ième} Avenue
514 722 6603

9499, Boul. Henri Bourassa E.
514 643 0007

**SAUVEZ DES VIES
EN DONNANT DU SANG**

Anémie Falciforme :
Maladie du sang, elle est héréditaire, chronique et affecte l'hémoglobine contenue dans les globules rouges. Elle est plus courante entre autres chez les personnes originaires d'Afrique et des Caraïbes.

Hema Quebec incite la communauté noire à donner du sang

1 888 666.HEMA (4362)
<https://www.hema-quebec.qc.ca>

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

JOURNÉE MONDIALE

Le 24 janvier, journée mondiale de la culture africaine et afro-descendante



Chers lecteurs nous vous présentons une reproduction d'une liste de quelques journées mondiales célébrées en janvier

Un câlin gratuit! Le 21 janvier c'est la Journée internationale des câlins

Plus connue sous son nom anglais «Hug Day», la journée internationale des calins est célébrée le 21 janvier de chaque année, et ce depuis les années 70 (au millénaire dernier !). Quelques chiffres

- 7 minutes de calin par jour pour se sentir heureux.
- des enfants qui grandissent plus (!) quand ils ont des parents qui s'embrassent.
- un calin géant avec 462 personnes (en 1998 à Winnipeg)

Le calin original

C'est le 29 Mars 1986 que le révérend Kevin Zaborney eut l'idée de la première journée des câlins. Il avait constaté que le début d'année et jusqu'à la St Valentin (14 février) était une période de plus forte tendance à la déprime. Les fêtes de fin d'année passées, un grand nombre de personnes souffriraient en effet d'un manque de contact émotionnel. L'idée de libérer son affectivité sans attendre et recevoir des marques d'amour était née sous la forme d'un mouvement vers le «câlin gratuit».

Comment procéder ?

Le principe est simple : un individu propose, dans un lieu public, une accolade sans contrepartie à une personne choisie au hasard et le manifeste par une petite pancarte sur laquelle il est écrit «câlin gratuit».

Le 23 janvier journée mondiale de la solitude

On estime à 10% de la population canadienne âgée de 15 ans qui se dit se sentir toujours ou souvent seul selon une étude de Statistique Canada publiée en 2021. L'étude montre aussi que les jeunes femmes et les personnes n'étant pas en couple affichent les plus hauts niveaux de solitude. Par ailleurs près de la moitié des Canadiens qui se sentent seuls font état d'une santé mentale passable ou mauvaise toujours selon cette étude. Cette journée mondiale des solitudes permet d'apporter un éclairage

INSOLITE

Des images inédites révèlent qu'un peuple isolé prospère dans la forêt amazonienne malgré les menaces

Chers lecteurs, nous partageons avec vous, une reproduction d'un article intéressant du huffingtonpost.fr Le titre, « Brésil : des images inédites révèlent qu'un peuple isolé prospère dans la forêt amazonienne malgré les menaces ». Bonne lecture

Par Le HuffPost



FUNDAÇÃO NACIONAL DOS POVOS INDÍGENAS (FUNAI)

Dans la forêt amazonienne, au Brésil, des images inédites révèlent qu'une communauté d'Hommes isolée semble prospérer

En dépit de la déforestation et de l'élevage, la communauté « Massaco » a au moins doublé depuis les années 1990, estime la fondation brésilienne de protection des peuples indigènes.

Le peuple « Massaco » situé en Amazonie (NDLR) est encore debout. Des images inédites, capturées par des caméras automatiques situées dans la forêt tropicale brésilienne et diffusées par le quotidien britannique The Guardian et le média brésilien O Globo, révèlent qu'une com-

munauté indigène isolée prospère. Et ce, malgré l'élevage, la déforestation et les trafiquants de drogue qui empiètent sur leur territoire.

Le 24 janvier, journée mondiale de la culture africaine et afro-descendante

La Journée mondiale de la culture africaine et afrodescendante, célébrée chaque année le 24 janvier, célèbre les nombreuses cultures dynamiques du continent africain et des diasporas africaines à travers le monde, renforçant ainsi le mandat de l'UNESCO de promouvoir le respect de la diversité culturelle et la créativité humaine dans le monde entier. En tant que riche source du patrimoine mondial partagé, la promotion de la culture africaine et afrodescendante est cruciale pour le développement durable, le respect mutuel, le dialogue et la paix.

L'UNESCO a adopté le 24 janvier comme Journée mondiale de la culture africaine et afrodescendante lors de la 40e session de sa Conférence générale en 2019. Cette date coïncide avec l'adoption de la Charte de la renaissance culturelle africaine en 2006 par les chefs d'État et de gouvernement de l'Union africaine. La célébration de cette journée vise également à promouvoir la ratification et la mise en œuvre la plus large possible de cette Charte par les États africains, renforçant ainsi le rôle de la culture dans la promotion de la paix sur le continent.

«En cette Journée mondiale, ce n'est pas une seule culture, mais des cultures, riches de leur diversité, que nous célébrons. Ce sont aussi des artistes de tous les pays et de toutes les disciplines que nous mettons à l'honneur, dans des champs aussi nombreux que le cinéma, la musique, la danse, la mode et le design – autant d'industries créatives qui font vivre les artistes, pour œuvrer à la renaissance culturelle africaine.» - <https://www.unesco.org/fr/days/african-culture>

C'est à l'occasion de sa 40ème session en 2019 que L'UNESCO a proclamé que le 24 janvier serait désormais une Journée mondiale de la culture africaine et afro-descendante. Cette date coïncide avec l'adoption de la Charte de la renaissance culturelle africaine, adoptée par les chefs d'État et de gouvernement de l'Union africaine en 2006. Des cultures africaines vivantes

La Journée mondiale de la culture africaine et afro-descendante célèbre les nombreuses cultures vivantes du continent africain et des diasporas africaines dans le monde entier, et les promeut comme un levier efficace au service du développement durable, du dialogue et de la paix.

Les autres journées mondiales

Journée Mondiale de la Douane et sur l'éthique célébrée le 26 janvier

Le 27 janvier, Journée de la mémoire de l'Holocauste et de la prévention des crimes contre l'humanité

Le 28 janvier, Journée mondiale de la protection des données

Le 29 janvier, Journée mondiale du caviardage

Le 29 janvier Journée Mondiale des lépreux

munauté indigène isolée prospère. Et ce, malgré l'élevage, la déforestation et les trafiquants de drogue qui empiètent sur leur territoire.

Au Pérou, les rares images de la tribu Mashco Piro inquiètent les associations de défense des droits autochtones. Les photos ont été prises par les caméras de la Funai, la fondation brésilienne de protection des peuples indigènes, dans des secteurs de la forêt amazonienne qui semblaient abandonnés. Pourtant, comme en témoignent les clics, la communauté Massaco, qui porte ce nom en raison de la rivière qui coule près de leur lieu de vie, existe encore et semble même croître.

Chasse avec des arcs de trois mètres de long

La population des Massaco a au moins doublé depuis le début des années 1990, pour atteindre environ 200 à 250 personnes, estime ainsi la Funai. « Lors de nos dernières expéditions et sur les images satellites, nous avons vu davantage de tapiris [huttes en chaume], et je ne serais donc pas surpris qu'il y ait 300 individus », estime le vétéran de la Funai, Altair Algayer, dans les colonnes du Guardian. Malgré leur accroissement, les experts en savent très peu sur ce groupe d'Hommes : leur origine, leur langue, leurs croyances ou encore leur nom véritable restent toujours un mystère.

Grâce à ces photographies détaillées, « il est possible de voir la ressemblance avec le peuple Siriono, qui vit sur la rive opposée du fleuve Guaporé, en Bolivie », explique toutefois Altair Algayer, qui a passé plus de trente ans à protéger le territoire des Massaco, auprès du Guardian.

Des observations antérieures et des images satellites de la région avaient montré que les Massaco chassaient avec des arcs de trois mètres de long et déplaçaient leurs villages d'une saison à l'autre à l'intérieur de la forêt, relate Euronews. Par le passé, les Massaco ont également tenté de protéger leur village et de dissuader les visiteurs étrangers en plantant dans le sol des milliers de pointes perforantes pour les pieds et les pneus. Les Massaco sont l'une des 28 communautés isolées dont la présence a été confirmée au Brésil, pointe The Guardian. 85 autres ont été signalées, mais leur existence n'a pas encore été confirmée par les scientifiques.

Source : https://www.huffingtonpost.fr/international/video/brasil-des-images-inedites-revelent-qu-un-peuple-isole-prospere-dans-la-foret-amazonienne-malgre-les-menaces_243922.html#

MON TRAITEMENT. MON CHOIX.



Je choisis ce que je mange, avec qui je suis en couple, ma carrière - pourquoi pas mon traitement?

Il n'y a pas de médicament universel contre le VIH, et il y a maintenant plus d'options que jamais, du comprimé quotidien à l'injection à longue durée d'action. Et si ton médicament ne te convient pas, tu peux en changer.

Quand tu décides d'amorcer un traitement contre le VIH, tu maîtrises la situation.

Parles-en à un-e prestataire de soins de santé.



La source canadienne
de renseignements sur
le VIH et l'hépatite C

CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse, mais cette information ne doit toutefois pas être considérée comme des conseils médicaux. Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un-e professionnel-le de la santé qualifié-e. À des fins de promotion de la santé publique, les ressources offertes par CATIE peuvent contenir des descriptions ou des représentations de nature sexuelle ou concernant l'usage de drogues. La production de cette publication a été rendue possible grâce à une contribution financière de Viiv Soins de santé Canada. Les opinions exprimées dans les présentes peuvent ne pas refléter les politiques ou les opinions de CATIE ou de ses partenaires ou bailleurs de fonds.

© 2024, CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida). Tous droits réservés.



ACCÈSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

La Rougeole – que dois-je savoir?

La rougeole est une maladie provoquée par un virus, qui est très contagieuse. Elle touche principalement les enfants, mais aussi les femmes enceintes et les personnes avec un système immunitaire affaibli.

Comment se transmet la rougeole?

La rougeole se transmet facilement par les gouttelettes de salive lorsqu'une personne infectée tousse ou éternue. Le virus peut aussi se propager en touchant des surfaces contaminées, puis en touchant sa bouche, son nez ou ses yeux. Une personne enceinte infectée peut transmettre le virus à son bébé avant la naissance. Ce virus est très contagieux : une personne infectée peut le transmettre à 18 autres personnes de son entourage.

Quels sont les signes ?

Les principaux signes de la rougeole sont une forte fièvre (plus de 38°C-100.4 °F), une toux sèche, un nez qui coule, des yeux rouges et larmoyants, et une grande fatigue. Deux signes caractéristiques de la rougeole sont des taches rouges qui apparaissent d'abord sur le visage avant de se propager au reste du corps, et de petits points blancs à l'intérieur de la bouche. Pour une femme enceinte, attraper la rougeole peut entraîner des complications graves pour elle et pour le futur bébé.

Qui sont les personnes à risque?

Certaines personnes sont plus à risque de complications graves liées à la rougeole, comme les enfants de moins de 5 ans non-vaccinés, les personnes système immunitaire affaibli et les femmes enceintes.

Comment prévenir la rougeole?

La meilleure prévention contre la rougeole est la vaccination. Ce vaccin est généralement administré aux enfants dès leur première année de vie, en même temps que les vaccins contre les oreillons et la rubéole. Les adultes non-vaccinés peuvent également se faire vacciner. Si une personne est infectée, il est important de l'isoler pour éviter la propagation du virus, et s'assurer qu'elle boit assez d'eau. Maintenir une bonne hygiène, comme se laver les mains régulièrement,

Le Montreal AfricaïN 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 AfricaïN 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

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**



Pour toute annonce publicitaire: (514) 550-0559 lemontrealafricain@gmail.com

POISSONNERIE

O.C.N IMPORT

**POISSONS
FRAIS
CHAQUE
JOUR!**

**SPECIAL 30e
anniversaire**

THIOF - 8.99\$

Chaque MERCREDI
et SAMEDI
votre THIOF
et BARACODA

SEUDD- 8.99\$

YABOY - 7.99\$

DORADE R. - 6.99\$

THIOFF, CAPITAINE,
SEUDD, VIVANEAU

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



**LES BUSINESS
AFRICAINS
DE MONTRÉAL**

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

10 bonnes raisons de faire du sport en hiver

Chers lecteur, nous partageons avec vous, une reproduction d'un article intéressant d'Audrey Dulieux de passeportsante.net Le titre : 10 bonnes raisons de faire du sport en hiver. Bonne lecture



Par Audrey Dulieux

La motivation pour faire du sport en hiver est souvent plus difficile à trouver qu'en été : il fait froid, il fait noir rapidement et notre corps fonctionne au ralenti. Pourtant, certains des bienfaits du sport sont démultipliés en hiver. Il lutte contre la déprime. En été comme en hiver, l'organisme sécrète des endorphines, de la dopamine et de la sérotonine sous l'effet du sport. La sécrétion de ces neurotransmetteurs permet de se sentir bien dans son corps et dans sa tête. Ce qui est bien utile en hiver, lorsque la déprime hivernale guette.

Il fait brûler plus de calories

Faire du sport en hiver (à condition que ce ne soit pas en salle), permet de brûler plus de calories car lorsque l'organisme est exposé au froid, il augmente son métabolisme, c'est-à-dire qu'il a besoin de produire plus d'énergie. En conséquence, il brûle davantage de calories, ce qui favorise la perte de poids.

Il est bon pour le cœur

Face aux basses températures, le cœur doit augmenter ses capacités cardiaques, ce qui le muscle davantage. Faire du sport en hiver c'est donc avoir la garantie d'un cœur en meilleure santé moins sujet aux maladies cardio-vasculaires et à l'hypertension artérielle. Attention toutefois aux personnes au cœur fragile qui doivent impérativement consulter leur médecin avant de faire du sport dans le froid.

Il permet de lutter contre les infections

Le sport pratiqué par temps froid stimulerait les défenses immunitaires en augmentant le nombre de globules blancs, ce qui permet d'éviter d'attraper les virus et bactéries de la saison hivernale. Sortir faire du sport par temps froid ne fait donc pas tomber malade, bien au contraire...

Il sert à faire le plein de vitamine D

La vitamine D participe à une bonne santé : elle consolide les os et renforce la masse musculaire. Elle ne peut être synthétisée par l'organisme que grâce à une exposition régulière à la lumière du jour. En hiver, le seul moyen de synthétiser la vitamine D est de sortir de chez soi durant la journée pour prendre un bon bol d'air, qui sera d'autant plus bénéfique s'il est associé à une activité physique.

Il soulage les douleurs physiques

Le sport est recommandé pour soulager certaines douleurs. A contrario, arrêter le sport brutalement, ce qui est bien souvent le cas en hiver, rend les muscles moins

robustes, provoque une perte d'endurance et de force, et rend le corps plus sujet aux douleurs musculo-squelettiques.

Il améliore le sommeil

Le sport réduit les troubles du sommeil à condition d'être pratiqué avant 19h. Il permet, en début de journée, de bien la commencer, et en fin de journée d'évacuer les tensions accumulées. Le sport crée une bonne fatigue ce qui favorise un sommeil réparateur de qualité, été comme hiver.

Il permet de s'ouvrir à de nouvelles activités

Le sport en hiver est une occasion de découvrir de nouvelles activités comme la marche nordique ou le patin à glace par exemple. Pour ceux qui ont un sport de prédilection, sachez que la plupart des sports peuvent continuer d'être pratiqués en hiver. C'est le cas de la natation par exemple avec les piscines chauffées.

Il renforce le dos

Les douleurs dans le bas du dos sont parfois le résultat d'un manque d'exercice physique. La pratique d'activités sportives hivernales favoriserait une meilleure santé du dos : c'est le cas du ski alpin qui sollicite de manière significative les articulations du dos et du bas du corps.

Il permet de maintenir le lien

Pratiquer un sport en hiver permet de rester connecté à l'extérieur plutôt que de rester enfermé chez soi. Aller courir avec un(e) ami(e), se rendre à la piscine, faire du tennis en salle ou en extérieur, partir au ski entre amis, etc. est à la fois bon pour les muscles et le mental mais cela permet aussi d'entretenir les liens sociaux.

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=10-raisons-sport-hiver>

INFOS RAPIDES

Le Sénégal et l'Afrique commémore le 80e anniversaire du massacre de « Tirailleurs sénégalais »



Le Sénégal a commémoré ce 1er décembre 2024, le 80e anniversaire d'un massacre colonial français perpétré en 1944, ce qui risque de raviver les tensions entre la France et l'ancienne colonie. Entre 35 et 400 soldats ouest-africains qui avaient combattu pour l'armée française lors de la bataille de France en 1940 ont été tués le 1er décembre 1944 par des soldats français après ce que les Français ont décrit comme une mutinerie pour cause de salaires impayés. Les Africains de l'Ouest faisaient partie de l'unité des Tirailleurs sénégalais, un corps d'infanterie coloniale de l'armée française. Selon les historiens, il y a eu des différends au sujet de salaires impayés dans les jours précédant le massacre, mais le 1er décembre, les troupes françaises se sont

tournées vers les soldats ouest-africains, pour la plupart désarmés, et les ont tués par balles. Dans le cimetière où ils sont censés être enterrés, toutes les tombes sont anonymes et l'emplacement exact des dépouilles est inconnu, tout comme le nombre de victimes.

L'ampleur et les circonstances réelles de ces meurtres restent floues. Le président sénégalais Bassirou Diomaye Faye a été rejoint par d'autres dirigeants africains au cimetière de Thiaroye, dans la banlieue de Dakar, où ils ont déposé des gerbes en hommage aux victimes. Pendant des décennies, les autorités françaises ont tenté de minimiser ce qui s'était passé à Thiaroye. Peu après le massacre, les rapports de l'armée française ont établi que 35 soldats ouest-africains avaient été tués en réponse à une « mutinerie ». D'autres rapports de l'armée française font état de 70 morts. Mais aujourd'hui, de nombreux historiens français et sénégalais s'accordent à dire que le véritable bilan se chiffre probablement en centaines de morts, certains parlant de près de 400 soldats tués, sur la base d'estimations du nombre de tirailleurs présents dans le camp le jour du massacre. Après avoir refusé d'en parler pendant des décennies, le gouvernement français a reconnu l'événement comme un massacre cette semaine. Nous espérons grandement qu'aujourd'hui la France va faire preuve davantage de cohérence en conformité avec entre autre l'esprit et la politique de liberté d'égalité de fraternité de justice qu'elle prône à travers le monde. Les africains souhaitent simplement une plus grande transparence sur cet événement de la France. Au delà de la reconnaissance de ce massacre épouvantable de 1944 par Paris, les africains attendent beaucoup plus. Et ils ne vont jamais oublier.

Source : <https://fr.africanews.com/2024/12/01/le-senegal-commemore-les-80-ans-du-massacre-de-thiaroye/>



ÇA SE PASSE EN JANVIER AU CANADA

Barbara Hanley, première mairesse élue, dans l'histoire du Canada



Chers lecteurs nous partageons avec vous une reproduction d'articles intéressants du site the canadian encyclopédia. Ce derniers rapporte divers événements historiques intéressants et marquant dans l'histoire du Canada. Bonne lecture.

Le 01 janvier 1776 Des « Noirs libres » arrivent en Nouvelle-Écosse

Le Canada développa une réputation en tant que refuge sécuritaire pour les Noirs durant la Révolution américaine de 1775 à 1783. Les Britanniques promirent la liberté et des droits égaux aux esclaves et aux Noirs libres en échange de leur service militaire. Les premiers Loyalistes noirs qui arrivèrent en Nouvelle-Écosse furent des membres de la « Company of Negroes » évacués de Boston avec des troupes britanniques

Le 06 janvier 1936 première élection d'une mairesse au Canada

Barbara Hanley est élue mairesse de Webbwood, ville située à l'ouest de Sudbury, en Ontario. Ce faisant, elle défait Robert E. Streich par 13 votes. Elle est mairesse de Webbwood pendant huit mandats et est la première mairesse de l'histoire du Canada.

TECHNO

Voici la voiture la plus rapide du monde !

Chers lecteurs, nous vous présentons une reproduction d'un article intéressant de futura-science : « Voici la voiture la plus rapide du monde ! ». Bonne lecture



Le moteur de la Mistral W 16 a été modifié pour atteindre les 453,91 Km/h . Un record qui n'est cependant pas homologué © BUGATTI

La voiture la plus rapide du monde est : la Bugatti Mistral W16 ! Si ce record n'a pas pu être homologué, le puissant cabriolet est parvenu à atteindre les 453,91 km/h.

Avec ses bolides faisant dans l'hyperlatif, Bugatti est coutumier des records de vitesse. La marque vient d'atteindre les 453,91 km/h, en Allemagne, sur une piste



Par Fondazione ONLUS Piero e Lucille Corti — Fondazione ONLUS Piero e Lucille Corti, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=13321652> - Lucille Teasdale en salle d'opération

Le 30 janvier 1929, naissance de Lucille Teasdale

Lucille Teasdale a été l'une des premières femmes chirurgiennes du Canada. Elle a commencé à pratiquer la médecine en Ouganda en 1961. En 1985, Lucille Teasdale a appris qu'elle était séropositive. Elle a continué à soigner des patients malgré tout. Au cours de sa vie, elle a pratiqué plus de 13 000 opérations. Elle a été largement reconnue pour ses efforts humanitaires.

Le 01 janvier 1955, Mise en place du Programme de recrutement de domestiques antillaises

Le programme de recrutement de domestiques antillaises était un programme d'immigration ciblant les femmes originaires des Caraïbes, qui a été actif entre 1955 et 1967. Par l'entremise de ce programme, environ 3 000 Antillaises ont immigré au Canada pour y travailler comme aides domestiques. Il a ouvert la porte à un accroissement de l'immigration noire en provenance des Caraïbes, en offrant à ces femmes des possibilités d'emploi au Canada auxquelles elles n'auraient pas eu accès autrement. Cependant, les femmes ayant participé à ce programme ont souvent dû faire face à des conditions de travail difficiles et à de la discrimination raciale. (Voir Racisme.) En raison de l'évolution des politiques en matière d'immigration du Canada, ce programme a officiellement pris fin en janvier 1968. Il a été remplacé par un système de points, offrant des permis de travail temporaires. Dans les années qui ont suivi, en dépit de la fin de ce programme officiel, des Antillaises ont continué de venir travailler au Canada en tant qu'employées de maison, sur la base de visas d'emploi temporaires.

Vous pouvez avoir plus de détails sur tous ces événements, en visitant le site de l'encyclopédie canadienne à <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/cherchez?>

d'essai. L'auto en question est une Mistral W16 modifiée pour l'occasion. Le cabriolet est propulsé par le moteur W16 de 8 litres à quatre turbocompresseurs de Bugatti. Un moteur de 1 600 ch qui n'a rien de nouveau et que l'on trouvait déjà sur la Veyron, la Chiron et, en version modifiée, sur la Bolide. Le W16 aurait été amélioré pour s'approcher des 1 825 ch de la Bolide.

Alors record battu ? Pas vraiment, car il n'a pas pu être homologué. Pour cela, l'auto doit parcourir la distance dans les deux sens afin d'éliminer un avantage éventuel du vent. De plus, le bolide doit être un modèle de préproduction proche de la version de série. C'est pourquoi la titulaire du record de vitesse reste la puissante Koenigsegg Agera RS. Imbattu depuis 2017, le record officiel de vitesse avait été de 447,19 km/h.

Impressionnant !

Mais pour cette Mistral W16, si le record n'est pas officiel, le fait de pousser le bolide à près de 500 km/h avec une auto dont l'aérodynamisme est altéré par l'absence de toiture reste un exploit. Pour ce test de vitesse, le pilote d'essai, Andy Wallace qui a gagné Les 24 heures du Mans, portait un casque. Il est plus que probable qu'il disposait également de bouchons d'oreille étant donné le volume sonore certain qu'a atteint le véhicule à ce haut niveau de vitesse sur route. Maintenant, quel est l'intérêt d'une telle tentative ? À part impressionner les enfants qui aiment évoquer ce genre de record extravagants, en réalité tout le monde se demande toujours quelle est la voiture la plus rapide du monde. Citer Bugatti reste alors une excellente publicité pour la marque, même s'il y a vraiment peu de candidats capables de casser leur tirelire pour rouler à un maximum de 130 km/h sur autoroute avec ce genre d'engin

Source: <https://www.futura-sciences.com/tech/actualites/smartmotion-voici-voiture-plus-rapide-monde-117694/>



SOCIÉTÉ ET ÉDUCATION SEXUELLE

Qu'est ce que la saison du cuffing?

Chers lecteurs, nous vous présentons une reproduction d'un article intéressant d'Ema de lelo.com. Le titre

« Qu'est ce que la saison du cuffing? ». Bonne lecture
Par Ema

Nous venons d'entrer dans les mois de fin d'automne et de début d'hiver. On connaît la chanson : il fait froid, il pleut, il fait nuit tôt, les manches sont longues, les bonnets à poste et le petit noir se transforme en pumpkin latte. Mais la saison a aussi ses bons côtés : la raclette est de retour. Mais revenons à nos moutons : avez-vous remarqué qu'avec l'arrivée du froid et des jours qui raccourcissent l'envie d'avoir quelqu'un à vos côtés dans les bras duquel vous pourriez vous blottir se fait de plus en plus forte ? C'est parce que la saison du cuffing, terme poli pour parler d'un plan cul pour l'hiver, a commencé !

Ainsi donc :

Qu'est ce que la saison du cuffing?

Si vous êtes actuellement en train de lire cet article, c'est que son titre vous a sans doute intrigué.e. Pour être tout à fait honnête, l'auteure de ses lignes n'en savait pas plus que vous avant de s'atteler à leur rédaction. À force de voir le terme un peu partout dans différents articles, nous avons pensé qu'un article sur notre blog pourrait être utile ! Le terme nous vient de l'anglais. Cuff signifie menotte. Il ne s'agit pas de décrire ici une saison qui verrait une recrudescence de cette pratique parmi les couples. Quoique, cela pourrait avoir son charme et vous donnerait une bonne excuse pour ne pas vous rendre à un énième after-work entre collègues. On parle ici d'une tendance saisonnière à avoir envie de se trou-

ver un compagnon ou une compagne pour passer les mois d'hiver. Vous pourriez le/la retrouver plusieurs soirs par semaine, vous lancer dans des marathons Netflix en sa compagnie, tester le spooning avec lui/elle... L'idée ici n'est pas forcément de se projeter dans une relation à long terme (même si évidemment cela arrive) mais plus d'une relation saisonnière qui prendrait fin avec l'arrivée des beaux jours et l'envie de ressortir de sa tanière.

Pourquoi l'hiver

Il existe quelques raisons biologiques à cette envie d'être en couple pendant l'hiver. Selon différents spécialistes, cette envie se manifesterait depuis l'origine des temps. Chez les premiers hommes par exemple, à la tombée du jour, la nourriture se fait plus difficile à trouver et l'on se sent plus en sécurité en groupe et au sein de ce groupe : en couple. Se rassembler en groupe ou en couple permet de plus une meilleure surveillance des enfants en bas-âge. Pour le dire clairement, votre envie de vous lover dans un plaid sur votre canapé pour enchaîner les épisodes de Squid Game ou de Sex Education n'est que la résurgence d'un phénomène que connaissaient déjà nos ancêtres les hommes et femmes des cavernes. Des pics de naissance sont par ailleurs observés en juillet et août, ce qui veut dire que les mois d'automne sont particulièrement riches en copulation sous la couette. Aujourd'hui, on constate une augmentation des connexions et inscriptions sur les applis de rencontre dès les premiers frimas.

Dépression saisonnière

Le phénomène est connu, ressenti avec plus ou moins d'intensité. Il n'est pas rare d'avoir une petite baisse de régime avec l'entrée dans l'automne. Chez certain.es, elle prend la forme de troubles dépressifs caractérisés qui s'allègent en général au printemps. Pas étonnant donc d'avoir envie de rester chez soi et de partager de bons moments avec une personne rassurante.

À garder en tête

En apparence, le cuffing est un phénomène qui correspond bien à notre époque et qui prône une certaine liberté sexuelle. Pour autant, on a du mal à se dire que partager autant de bons moments avec un ou une partenaire ne puisse pas donner des idées à l'un.e ou l'autre des personnes malgré tout engagées dans cette relation. Comme toujours, on préconise des mises au point régulières avec l'autre afin de bien vérifier que les deux sont toujours sur la même longueur d'ondes. Pour éviter les déceptions et/ou gérer les éventuelles bonnes surprises (dans le cas où vous seriez à la recherche d'une relation durable). Allez-vous vous laisser tenter par l'expérience ? Avez-vous dans votre entourage des ami.es qui tentent le cuffing cette année ? Si oui, comment le vivent-ils ?

On vous conseille de faire un tour sur Spotify et de regarder un peu les playlists appelées Cuffing Season... Beyoncé et son « Crazy in Love » y figurent en bonne place... Ce qui nous fait dire que les choses ne sont définitivement pas très claires ?

Source : <https://www.lelo.com/fr/blog/quest-ce-que-la-saison-du-cuffing/>

LE SAVIEZ-VOUS

Les femmes seraient plus attirées par la musculature et la largeur des épaules des hommes que par leur taille.

Chers lecteurs, nous vous présentons une reproduction d'extraits d'un article intéressant d'Ema de lelo.com sur les préférences des hommes et des femmes. Le titre de l'article dont nous présentons des extraits sous forme de saviez-vous que, est : « Que recherche-t-on chez un ou une partenaire potentiel(le) » Bonne lecture

Saviez-vous que des études ont montré que les femmes ont tendance à préférer les hommes qui ont, en moyenne, au moins quatre ans de plus qu'elles. La raison pour laquelle les femmes préfèrent les hommes plus âgés est que ces derniers ont tendance à avoir plus de ressources pour assurer la sécurité familiale.

Saviez-vous qu'une étude(1) publiée sur le site internet journals.sagepub.com portant sur les préférences des différents sexes dans 45 pays révèle que les hommes ont tendance à accorder plus d'importance à l'attrait et à la jeunesse des femmes. Saviez-vous qu'une autre étude(2) publiée sur pmc.ncbi.nlm.nih.gov et portant sur plus de 2 000 personnes au Bangladesh montre quant à elle que les hommes accordent une grande importance à la fertilité et à la reproduction.

Saviez-vous que les résultats de ces deux études sont logiques du point de vue

de la psychologie évolutionniste. Les hommes avaient l'habitude de rechercher des partenaires fertiles et « capables » d'avoir des enfants. Les attributs physiques tels qu'une peau, des cheveux et un corps éclatants sont considérés comme des signes de bonne santé et de fertilité.

Saviez-vous que les hommes ne sont peut-être pas les seuls à se soucier de l'attrait physique. Une petite étude (3) publiée sur sciencedirect.com a montré que les femmes hétérosexuelles avaient des orgasmes plus fréquents lorsqu'elles avaient des rapports sexuels avec des hommes séduisants. Si l'orgasme n'est pas le critère principal de choix d'un partenaire pour de nombreuses personnes, les résultats de l'étude pourraient indiquer que l'attrait physique est également important pour les femmes.

Saviez-vous que pour les femmes, et selon des recherches, seraient plus attirées par la musculature, ou les caractéristiques « masculines » telles qu'une taille étroite et des épaules larges. Ces éléments jouent un rôle beaucoup plus important que la taille des hommes par exemple, en matière d'attractivité.

Saviez-vous qu'une étude qui a examiné les préférences des partenaires à travers 45 pays révèle que les femmes ont tendance à accorder plus d'importance que les hommes au statut financier et à la stabilité de leur partenaire. Une autre étude(4) publiée sur laurabetzig.com titrée : « Cause de la dissolution conjugale : une étude interculturelle », montre que si un homme se retrouve au

chômage, sa partenaire est plus susceptible de mettre fin à leur relation.

Saviez-vous qu'une vaste étude(5) à été réalisée sur plus de 9 000 personnes de 37 cultures différentes pour déterminer ce qui compte le plus pour les femmes dans les relations à long terme. Les conclusions de l'étude révèlent ce qui suit : Bien entendu, il existe des différences entre les sexes.

- Lorsqu'il s'agit de comparer l'amour et le statut/les ressources, les hommes sont plus enclins à donner une note plus élevée à l'amour, tandis que les femmes donnent souvent une note plus élevée au statut/aux ressources.

- Lorsqu'elles ont le choix entre « fiable/stable » et « belle apparence/santé », les femmes choisissent « fiable/stable ».

Sources et références

1.<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0956797620904154> 2.<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9764192/> 3.<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1090513811000250> 4. <https://laurabetzig.org/pdf/CA89.pdf> 5.https://www.researchgate.net/publication/222557486_Universal_Dimensions_of_Human_Mate_Preferences
<https://www.lelo.com/fr/blog/que-recherche-t-on-chez-un-ou-une-partenaire-potentielle/>



Horoscope du 20 janvier au 05 février 2025

Bélier

Le 23 janvier : vous devriez remporter quelques francs succès, tant sur le plan privé que public, vous jouerez de votre audace et de votre énergie combative pour vous imposer comme incontournable et orienter les événements à votre idée. Le 30 janvier : un bel enthousiasme et une capacité indéniable à faire passer vos messages, à communiquer avec talent et succès pourraient bien vous aider à ouvrir l'avenir à votre guise. C'est le moment de mettre la gomme et d'y croire. Le 3 février : des projets exaltants et un enthousiasme débordant ? Vous pourrez sans doute compter sur votre rayonnement personnel et sur votre capacité à vous exprimer en public pour faire l'unanimité dans les rangs !

Taureau

Le 21 janvier : l'avenir commence à s'ouvrir et s'il y a encore peu tout vous semble bloqué, vous renouez actuellement avec une vision plus positive du futur. Vous retrouvez un certain plaisir à vous attaquer à des obstacles qui du coup se transforment en défi désormais à votre portée. Le 29 janvier : la nouvelle lune de vous invite à œuvrer pour améliorer votre statut professionnel, défendre vos intérêts et innover. Certains seront amenés à échanger abondamment sur ce plan pour faire évoluer un plan de carrière, voire une destinée en plein remaniement.

Gémeau

Le 21 janvier : pas (plus) question de vous contenter de peu mais bien de tout mettre en œuvre pour repousser les frontières du possible, transcender vos limites habituelles. Quitte à devoir vous expatrier, à changer de métier ou de vie. Le 26 janvier : des négociations rondement menées et des soutiens qui dans l'ombre défendent vos intérêts. De quoi orienter vos destinées et vos affaires dans le bon sens. C'est le moment d'y croire et de vous relier à votre monde intérieur pour capter les bonnes ondes. Le 3 février : vous plaidez votre cause avec brio et votre désir actuel d'agir vos horizons voire de grimper les échelons pourraient bien se réaliser illico ou bientôt ! Un nou-

veau cycle d'expansion qui se profile et devrait se concrétiser sous peu !

Cancer

Le 23 janvier : déterminé, voire un brin offensif, vous n'hésitez pas à affirmer vos talents et votre volonté d'ouvrir l'avenir à votre guise. Personne ne songe d'ailleurs à vous résister. Sauf si vous exigez trop de votre banquier. Le 30 janvier : dans l'ombre, vous affûtez vos plans et stratégies et préparez l'avenir sans trop en dire. La meilleure approche pour changer les choses à votre avantage et remporter une négociation importante. Le 1er février : une envie irrésistible d'élargir vos horizons, de décoller pour des contrées plus inspirantes, de repousser vos limites et surtout de planer à quinze mille ? Pourquoi pas si vous songez à garder pareillement les pieds (au moins un) sur terre !

Lion

Le 21 janvier : votre univers relationnel reste un dossier sensible. Vous l'aborderez bien décidé à ouvrir des débats constructifs et faire un pas vers l'autre. Sage décision qui devrait vous permettre de mieux vous comprendre et alors vous entendre. Le 26 janvier : des stratégies menées rondement en jouant de vos charmes et l'art et la manière de négocier à votre avantage. Vous saurez orienter les échanges dans le bon sens (le vôtre bien entendu), marquer les esprits, des points, surprendre voire séduire en société. Le 3 février : vous ne manquerez ni de bagout ni d'arguments pour convaincre qui vous voudrez de vous croire et de vous suivre ! Un projet qui vous tient à cœur et l'envie de fédérer autour de vos plans prometteurs ? Go !

Vierge

Le 23 janvier : vous n'irez pas par quatre chemins pour affirmer vos ambitions et imposer votre vision de l'avenir qui devrait d'ailleurs plaire à votre entourage autant privé que social et pro et faire la quasi-unanimité dans les rangs. Le 30 janvier : des occasions d'améliorer votre statut et le désir en parallèle de servir les intérêts de l'entreprise. Une association entre bonne volonté et désir de réussir qui devrait s'avérer payante et vous permettre de progresser de manière notoire. Le 1er février : à l'écoute de l'autre ce jour, vous pouvez espérer resserrer les rangs voire évoluer dans un climat quasi fusionnel avec qui vous aimez ou vous plaît ! Un excellent jour pour signer un contrat, vous engager tout en essayant parallèlement de garder les pieds sur terre ! Le 3 février : C'est le moment d'échanger

des idées avec ceux qui tiennent les rênes !

Balance

Le 21 : des amours intenses, des interrogations sur le fond qui vous presse de transformer ce qui doit l'être pour que vous soyez désormais en mesure de vous accomplir et de vous épanouir pleinement dans vos liens, de vous engager plus en conscience. Le 25 : votre évidente bonne volonté de collaborer, de participer et de servir la cause commune pourrait bien finir par relayer vos propres intérêts. Ne craignez donc pas de vous investir en faveur du collectif, vos efforts seront payants et influenceront à votre avantage votre entourage. Le 29 : la nouvelle lune exalte votre rayonnement personnel et booste votre soif d'aimer et de l'être, de séduire, de rallumer ou d'entretenir la flamme. Un éclairage parfait pour vous interroger sur ce qu'il va falloir changer en vous pour espérer vivre plus en osmose avec l'autre.

Scorpion

Le 23 janvier : si vous avez pour ambition de changer de cap, d'élargir vos horizons et de pimenter d'une manière ou d'une autre vos engagements (qu'ils soient sentimentaux, sociaux ou professionnels), vous ne manquerez ni d'audace ni d'autorité pour imposer vos règles du jeu. Le 30 janvier : des événements extérieurs concourent à votre épanouissement personnel et familial. Si l'on vous fait une proposition qui va dans ce sens, n'hésitez pas une seconde à sauter dans le train en marche. Il devrait indubitablement vous mener à bon port. Le 1er février : une ambiance agréable, des émotions délicieuses et l'impression de planer à quinze mille en amour ? Un climat à entretenir en restant un minimum lucide sur ce qui cloche autant que sur ce qui fonctionne ! Le 3 février : des événements extérieurs pourraient contribuer à faire évoluer votre vie de famille dans le bon sens.

Sagittaire

Le 23 janvier : vous ne manquez ni d'énergie ni de détermination ni de pouvoir pour gagner en liberté d'être et d'action. Votre vie au quotidien manquait d'air. C'est le moment d'ouvrir les écouteilles et en grand ! Le 30 janvier : des associations avantageuses en vue, un engagement sentimental qui se matérialise. Une fin de mois qui promet d'être heureux à deux et ensemble. Le 7 février : des échanges intenses, passionnés à prévoir ce jour où que ce soit avec l' élu de votre cœur, avec vos enfants ou avec quelqu'un qui vous plaît, rien ne sera tiède ni anodin ! Un moment fort où vos désirs pourraient bien être exaucés !

Capricorne

Le 21 janvier : vous creusez plus avant vos potentiels et talents et découvrez et exploitez de nouvelles facettes de vous-même qui pourraient non seulement contribuer à vous mettre en valeur, mais également à vous rapporter gros. Le 26 janvier : pas (plus) question de ronronner en amour, de vous contenter d'une routine qui finit par vous ennuyer. Vous saurez communiquer à l'autre votre envie actuelle de mettre de la rumba dans l'air et de pimenter le lien. En solo, une rencontre prometteuse dans l'air. Le 3 février : misez sur vos potentiels et talents pour améliorer l'ordinaire ! Des opportunités peut-être à saisir ce jour de prendre du galon ou tout du moins de voir son travail et ses qualités reconnus notamment parce que vous les mettez au service de la collectivité

Verseau

Le 21 janvier : en pleine métamorphose, vous pourrez compter sur vos initiatives personnelles pour accélérer le processus. Pas (plus) question de reproduire encore et encore les comportements du passé, mais bien d'inaugurer une autre version de vous-même moins conditionnée donc plus authentique ! Le 25 janvier : vos potentiels et talents s'élargissent et leur exploitation pourrait vous rapporter gros, vous ne lésinerez pas sur l'énergie à développer pour les mettre en œuvre avec succès. Le 7 février : vous faites passer vos messages en douceur ce jour et vous en avez d'autant plus de mérite qu'il vous revient d'expliquer à ceux que vous aimez ce que vous traversez actuellement et qui n'a rien d'un long fleuve tranquille !

Poisson

Le 23 : les échanges seront vifs. Puisque vous aurez hâte et serez déterminé à faire passer vos messages et adopter vos idées. Comptez sur un pouvoir de séduction au top, une détermination à marquer les esprits et une originalité de ton pour faire mouche. Le 30 : agissez en toute discrétion, prenez le temps de réfléchir et de peaufiner vos stratégies. La meilleure approche pour réussir à changer les choses en famille à votre idée et vous épanouir alors dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. Le 3 : vous œuvrez dans l'ombre, mine de rien pour tenter (avec succès) de faire bouger harmonieusement les lignes en famille ! Si vous souhaitez déménager, investir, fonder un foyer ou agrandir la famille, c'est le moment de préparer le terrain !

Source: flashhoroscope / mon-horoscope



LE MONTREAL AFRICAIN ÉTAIT LA

Bo Diaw confirme avec « The village »

Par Ismael Itor Ndiaye



Le samedi 9 Novembre 2024, l'artiste Québécois Bo Diaw a célébré le lancement de son Album « The village » à l'Afromusée de Montréal. Cet événement qui a rassemblé beaucoup de mélomanes à été une occasion pour lui de communier avec un public venu d'un peu partout. Une ambiance festive comme à l'image de l'artiste et de ses invités parmi lesquels des professionnels du milieu comme lui. Ces derniers nous ont également gratifié d'un bon live composé des titres de son album. « The village » est un projet qui parle de positivité, d'unité, de diversité et d'échanges. C'est un miroir optimiste du monde dans lequel nous vivons.



Natif de Dakar, Bo Diaw est auteur, compositeur et interprète. Musicalement, il est très polyvalent. Ainsi il peut passer efficacement et de manière fluide d'un style musical à un autre. Du reggae, au dancehall, la pop, la mu

sique traditionnelle en passant par la world music, ses belles prestations le prouvent d'ailleurs. Sa prédisposition dans le domaine, ainsi que sa riche discographie trouvent leur explication dans ses origines. En fait, sa famille est aussi composée d'artistes, d'où sa facilité à s'adapter dans ce domaine.

Par ailleurs, dans plusieurs de ses performances, il a eu à collaborer avec de grands artistes. Depuis 2013 date officielle de ses débuts dans la musique, il a participé à plusieurs festivals et autres événements culturels et a gagné différents prix.



L'album « The village » compte 12 titres avec de belles sonorités. Cette œuvre produite par le label Ler nama, comporte des messages profonds surtout avec des titres comme « Africa United » et « Ne jamais abandonner » etc.... Bref je vous invite à aller découvrir cet album riche en couleurs et agréable à écouter que vous trouverez sur toutes les plate-formes. Le Montréal Africain souhaite plein succès à Bo Diaw pour ce nouvel album et aussi pour sa carrière déjà très riche.

LE MONTREAL AFRICAIN
Votre média en couleur
www.lemontrealafricain.com



Pour toute annonce publicitaire: (514) 550-05



lemontrealafricain.com

là où, tout est possible

JOURNAL PAPIER - RADIO - VIDEO - INTERNET