LE MONTRÉAL AFRICAIN

Haiti, Afrique, Caraïbes, Canada

bimensuel GRATUIT 514-550-0559

Numéro 288 Du 25 OCT. au 15 NOV. 2026

www.lemontrealafricain.com



SPECULATION IMMOBILIERE AU QUEBEC

Une longue histoire d'exploitation des plus vulnérables

crédit photo Mathias Reding

page 3



page 03



Proces pour la justice climatique

page 12



Faut-il manger plus gras quand il fait froid ?

page6

PROVERBE AFRICAIN



Ce que nous sommes est là où nous étions.

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

IATA

STUDIO DE HAUTE COIFFURE
Michel Beauté
Spécial Olive 5.99$



Clinique de soins
Esthetiques 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



À ne pas rater

tous les dimanches à partir de 15h30

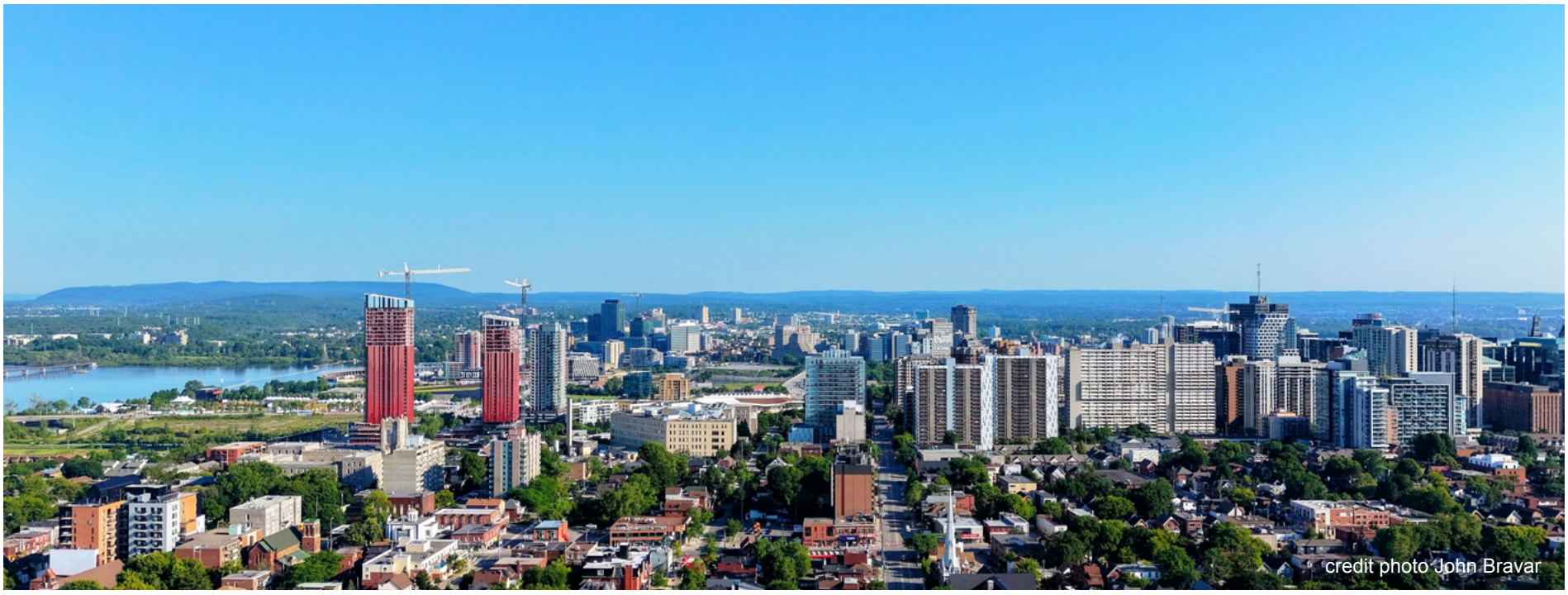
ON AIR
HEURE DU
DIRECT

AU MONTRÉAL AFRICAIN RADIO

www.lemontrealafricain.com/lemontrealafricain/Radio.html

Spéculation immobilière au Québec : Une longue histoire d'exploitation des plus vulnérables

Par Mamadou Diouf


credit photo John Bravar

L'accès à un toit digne et abordable est un droit fondamental, mais pour certains spéculateurs, la précarité des ménages est devenue une aubaine commerciale à exploiter. Un récent reportage d'infiltration de l'émission Enquête d'ICI Radio-Canada Télé rapporte très bien le phénomène. Il met en lumière les dérives d'une nouvelle génération d'« influenceurs immobiliers ». Ces derniers font la promotion de méthodes agressives visant à maximiser la valeur de leurs parcs immobiliers au détriment de locataires vulnérables. Pourtant, au Québec, la loi est claire : les hausses de loyer massives et unilatérales sont illégales. Le Code civil interdit à un propriétaire d'imposer arbitrairement ses tarifs, la fixation des prix devant répondre aux critères stricts du Tribunal administratif du logement (TAL).

Comment les spéculateurs monnaient l'ignorance et l'anxiété

Comment ce modèle d'affaires abusif parvient-il alors à prospérer ? Les spéculateurs capitalisent sur la méconnaissance des lois, la barrière de la langue ou l'anxiété des locataires face à la pénurie de logements. En orchestrant des tactiques de désinformation, en offrant de faibles incitatifs financiers pour forcer le départ d'aînés (le stratagème du « cash for raise ») ou en omettant d'inscrire l'historique des prix dans la section G du bail, ces investisseurs transforment le consentement des locataires en piège juridique. Une fois le bail signé sous pression ou le logement vidé, la hausse abusive se trouve de facto blanchie par le marché. Notez que La section G (souvent appelée clause G) du formulaire de bail obligatoire du TAL est un repère et un élément clé. Elle indique le loyer le plus bas payé au cours des 12 derniers mois pour le logement, ou le loyer fixé par le tribunal durant cette même période. Plus précisémen, elle indique le montant exact payé par le locataire précédent pour informer le nouveau locataire sur l'évolution du prix, avec des exceptions notables pour certains logements récents ou subventionnés

Un éternel recommencement

Ce phénomène cynique n'est pas une anomalie moderne, mais bien la réactivation d'un cycle historique prévisible. Chaque fois que le Québec traverse une crise de l'habitation et que le taux d'inoccupation plonge, les mêmes dynamiques de prédation immobilière refont surface. Durant la crise du logement de l'après-guerre dans les années 1940, la rareté absolue permettait déjà aux propriétaires d'exiger des dessous-de-table illégaux en argent comptant pour céder les clés. Dans les années 1970, l'effervescence immobilière pré-Jeux olympiques a entraîné des vagues d'évictions massives à Montréal sous prétexte de démolition, illustrée par la célèbre bataille citoyenne de la rue Saint-Norbert en 1975. Au début des années 2000, le marché a vu naître la « rénoviction » moderne, où des travaux cosmétiques rapides servaient de prétexte pour chasser les ménages à faible revenu. La seule nuance contemporaine réside dans l'effet multiplicateur des réseaux sociaux : les influenceurs ont simplement industrialisé et numérisé ces vieilles recettes en vendant des formations d'optimisation agressive à des milliers de disciples.

Le droit de refus comme premier rempart citoyen

Face à cette crise chronique, la riposte doit être organisée de manière cohérente à la fois sur le terrain et au niveau législatif. Si vous êtes locataires , le principal outil de légitime défense dont vous disposez demeure votre droit de refus. Recevoir un avis d'augmentation démesuré n'est pas un avis d'expulsion : la loi québécoise vous permet de refuser la hausse tout en conservant votre logement, déplaçant le fardeau de la preuve sur le propriétaire, qui doit alors justifier ses investissements ou les raisons de son vouloir de hausse devant le TAL.

Quatre leviers étatiques pour casser la spéculation

Cependant, la responsabilité finale de l'éradication de ces stratagèmes incombe à l'État. Bien que des avancées législatives aient été franchies notamment par le biais de la Loi 31 et des récents moratoires de trois ans interdisant les évictions pour subdivision ou changement d'usage, des réformes structurelles permanentes s'imposent :

1.L'implantation d'un registre public, universel et obligatoire des loyers : Géré par l'État, cet outil mettrait fin à l'opacité du marché en permettant à chaque nouveau locataire de vérifier l'exactitude de la section G du bail, bloquant instantanément les hausses injustifiées entre deux occupants.

2. Le durcissement des sanctions financières : L'instauration d'amendes administratives punitives massives contre les propriétaires coupables de harcèlement, d'intimidation ou de fausses déclarations au TAL rendrait le coût de la fraude supérieur aux gains spéculatifs espérés.

3.L'encadrement des formations en investissement : À l'image des mécanismes de surveillance des marchés financiers, l'État doit encadrer les programmes d'éducation populaire en immobilier afin de poursuivre pénalement les influenceurs qui incitent ouvertement à contourner les lois de la province.

4. Le réinvestissement massif dans le logement hors marché : La construction soutenue de logements sociaux et coopératifs demeure le seul rempart permanent contre la spéculation, en garantissant un toit sécuritaire à l'abri des fluctuations du marché privé.

Pour que le toit redevienne un droit et non une marchandise

En conclusion, l'immobilier de prédation ne reculera pas de lui-même. Si l'infiltration journalistique permet de freiner temporairement les ardeurs des spéculateurs les plus visibles, seule une volonté politique ferme pourra briser ce cycle décennal. Protéger les locataires ne relève pas de la charité, mais de la justice sociale. Il est impératif que le gouvernement transforme les règles du jeu de manière permanente afin que le logement redevienne ce qu'il n'aurait jamais dû cesser d'être : un bien d'intérêt public, et non un actif spéculatif à optimiser sur le dos des plus pauvres.

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

15 jeunes poursuivent le gouvernement fédéral pour son inaction face au climat

Un procès historique s'ouvre le 26 octobre 2026 à la Cour fédérale de Vancouver(Canada). Souvent appelé l'affaire « La Rose », il oppose 15 jeunes Canadiens au gouvernement fédéral pour son inaction face aux changements climatiques. Ces jeunes, aujourd'hui âgés de 17 à 26 ans et issus de diverses provinces, affirment que les politiques énergétiques de l'État et sa gestion des émissions de gaz à effet de serre (GES) violent directement leurs droits fondamentaux. Le Procès devrait durer 5 semaines. Il faut mentionner que les jeunes ont entamé les procédures contre le gouvernement en 2019. Cet article apporte une explication pour comprendre les coulisses de ce recours inédit et ce qui pourrait changer si les jeunes canadiens obtiennent gain de cause,.



credit photo www.kaboompics.com

1. Le cœur du problème

Ces adolescents et jeunes adultes ne réclament pas d'argent. Ils reprochent au gouvernement canadien de continuer à soutenir les énergies fossiles et de ne pas respecter ses propres cibles de réduction de pollution, ce qui met leur avenir en péril.

L'argument de la Charte

Les plaignants s'appuient sur l'article 7 de la Charte canadienne des droits et libertés. Ils soutiennent que la crise climatique actuelle (marquée par les feux de forêt dévastateurs, les canicules et les inondations) menace concrètement leur droit à la vie, à la liberté et à la sécurité de leur personne.

Des impacts concrets

Durant les audiences, les jeunes vont livrer des témoignages poignants sur la façon dont le dérèglement du climat bouleverse déjà leur vie. Certains ont dû être évacués de chez eux lors de feux de forêt majeurs, tandis que d'autres souffrent de problèmes de santé à cause de la fumée ou de l'anxiété liée à l'avenir.

2. Les conséquences d'une victoire des jeunes

Si les tribunaux donnent raison à ces 15 jeunes, la décision n'entraînera pas d'amende financière pour l'État, mais elle provoquera un séisme politique et juridique au pays :

L'obligation de créer un plan vert obligatoire

Le tribunal pourrait déclarer officiellement que la protection du climat est un devoir constitutionnel. Les juges exigeraient alors du gouvernement qu'il conçoive un plan d'action climatique strict, contraignant et basé sur les données scientifiques pour réduire drastiquement les émissions polluantes du pays.

Un gouvernement placé sous surveillance judiciaire

Pour s'assurer que l'État ne fasse pas de vaines promesses, la Cour pourrait imposer une révision continue. Le gouvernement serait alors forcé de revenir régulièrement devant les juges pour prouver, chiffres à l'appui, qu'il respecte ses engagements écologiques. S'il échoue, il se retrouverait en situation d'illégalité face à la Constitution.

Un effet domino pour d'autres poursuites

Une victoire des jeunes créerait ce qu'on appelle une jurisprudence. Cela donnerait des outils légaux à d'autres citoyens, groupes ou communautés autochtones pour poursuivre des gouvernements provinciaux ou de grandes entreprises polluantes en utilisant le même argument des droits de la personne.

Un signal fort envoyé à l'international

Le Canada est un grand producteur de pétrole et de gaz. Si son propre système de justice le force à changer de trajectoire, cela donnerait un élan massif aux mouvements de justice climatique à travers le monde, prouvant que les tribunaux peuvent être un levier efficace pour forcer les dirigeants à agir.

En résumé

Ce procès historique tente de transformer l'environnement : ce ne serait plus seulement un sujet de débat politique ou de promesses électorales, mais une obligation légale majeure pour protéger les citoyens. Les discussions vont durer plusieurs semaines et le verdict final pourrait redéfinir l'avenir économique et écologique du Canada.

À propos

Le procès est appelé « La Rose » tout simplement parce qu'il s'agit du nom de famille de la toute première plaignante inscrite sur la liste : Cecilia La Rose. [1] , [2]
En droit canadien, lorsqu'un groupe de citoyens se réunit pour lancer une poursuite collective, le système judiciaire utilise le nom de famille de la première personne nommée dans le document officiel pour désigner l'ensemble de la cause. [3] , [1]
Le nom officiel complet du procès est d'ailleurs La Rose contre Sa Majesté le Roi (La Rose v. His Majesty the King en anglais) : [4] , [5]
- La Rose : Représente Cecilia La Rose (qui avait 15 ans au moment du dépôt de la plainte en 2019) ainsi que les 14 autres jeunes qui se battent à ses côtés. [2]), [5]
- Le Roi : Représente l'État canadien (le gouvernement fédéral), puisque le Canada est une monarchie constitutionnelle où le chef de l'État officiel est le roi. [5]
C'est donc une simple convention juridique, mais elle donne un nom très symbolique et mémorable à ce combat pour l'environnement !

Sources

[1] https://www.journaldemontreal.com/2026/10/25/climat-quinze-jeunes-sattaquent-a-letat-canadien-dans-un-proces-inedit

[2] https://www.cbc.ca/radio/outintheopen/see-ya-2019-1.5391150/doing-nothing-that-would-kill-me-why-this-teen-is-suing-the-federal-government-over-climate-change-1.5391183

[3] https://www.oneearth.org/one-earth-hero-la-rose/,

4] https://www.wcel.org/blog/what-could-youth-climate-lawsuit-mean-canadas-future,

[5] https://ici.radio-canada.ca/info/long-format/2292984/proces-larose-contre-majeste-roi-vancouver-changements-climatiques

LE MONTREAL AFRICAIN
Votre média en couleur
www.lemontrealafricain.com
Pour toute annonce publicitaire: (514) 550-0559 lemontrealafricain@gmail.com

LA PAGE DES SOLUTIONS

1. Logement : Réclamer l'indemnité d'éviction augmentée

Face à la crise du logement, que faire si votre propriétaire vous évince pour subdiviser, agrandir ou changer l'affectation du logement ? Saviez-vous que dans ce cas, vous avez le droit d'exiger une indemnité automatique calculée selon votre ancienneté ? Depuis l'application de la Loi 31, les compensations financières pour les locataires ont été massivement rehaussées. Ainsi, si vous occupez le logement depuis 3 ans ou moins, l'indemnité minimale est de 3 mois de loyer. Si vous y habitez depuis plus de 3 ans, vous avez droit à 1 mois de loyer par année d'occupation ininterrompue, jusqu'à un plafond maximal de 24 mois de loyer. De plus, le propriétaire doit rembourser vos frais de déménagement réels sur présentation de reçus.

Source : Tribunal administratif du logement (TAL) et les guides officiels du Ministère de la Justice du Québec.

2. Voisinage : Forcer un voisin à payer la moitié d'une clôture (Avant les travaux)



En ce qui concerne le voisinage, saviez-vous que vous pouvez forcer votre voisin à payer la moitié du prix de la clôture qui sépare vos deux résidences Et pour cause, l'article 1002 du Code civil du Québec (C.c.Q.) stipule que tout propriétaire peut obliger son voisin à contribuer pour moitié à la construction d'un ouvrage de clôture sur la ligne séparative. Cependant, pour que ça fonctionne, l' erreur critique à éviter est la suivante : Vous ne devez jamais construire la clôture d'abord et envoyer la facture après, car les tribunaux rejettent systématiquement ces demandes. Vous devez d'abord obtenir son accord écrit sur le devis (choix de matériaux raisonnables et conformes aux règlements municipaux). En cas de refus persistant, vous devez déposer une demande en justice avant le premier coup de pelle pour que le tribunal ordonne le partage des frais.

Source : Article 1002 du Code civil du Québec et la jurisprudence diffusée sur le portail de l'organisme Éducalot.

3. Droit des contrats : Utiliser la « Garantie légale de bon fonctionnement » (Au-delà de la garantie du manufacturier)

On prend l'exemple de votre lave-vaisselle ou votre téléviseur de 800 $ qui flanche après 2 ans. Le magasin refuse de vous aider parce que la garantie de base d'un an est expirée et que vous n'avez pas acheté la « garantie prolongée ». Pour votre information, la garantie prolongée est souvent inutile au Québec. La LPC impose une garantie légale d'usage (articles 37 et 38). La loi stipule qu'un bien doit servir à l'usage auquel il est destiné pendant une « durée raisonnable », compte tenu du prix payé et des conditions d'utilisation. Pour une lave vaisselle ou un téléviseur de 800 $, les tribunaux considèrent généralement qu'une durée de 2 ans n'est pas raisonnable. Vous pouvez envoyez une mise en demeure au marchand (et non au fabricant) en invoquant la garantie légale de la LPC. S'il refuse, vous pouvez le poursuivre gratuitement aux Petites Créances pour obtenir réparation ou remboursement complet.

Source : Articles 37, 38 et 53 de la Loi sur la protection du consommateur du Québec.

4. Consommation : Contester une hausse de prix unilatérale de votre forfait mobile ou internet

Votre fournisseur de télécommunications augmente par exemple le prix de votre forfait de 5 $ par mois en plein milieu de votre contrat de 2 ans, saviez-vous que vous pouvez le contester? En effet, la Loi sur la protection du consommateur (LPC) interdit à un commerçant de modifier unilatéralement un contrat à moins d'avoir inséré une clause spécifique qui l'y autorise. Même si cette clause existe, le fournisseur doit suivre des règles strictes. Il doit absolument vous envoyer un avis écrit clair au moins 30 jours avant l'entrée en vigueur de la hausse. Cet avis doit obligatoirement mentionner que vous avez le droit de résilier le contrat sans frais ni pénalité dans les 30 jours suivant la modification si vous refusez cette augmentation.

Source certifiée : Office de la protection du consommateur (OPC) et les règles de protection du CRTC.



5. Protection des données : Exercer son « Droit à l'oubli » face à Google et aux moteurs de recherche

Un article diffamatoire, une vieille condamnation pardonnée ou des photos privées nuisent gravement à votre réputation sur les moteurs de recherche.

Saviez-vous que vous avez des recours ? Grâce à la Loi 25 au Québec sur la protection des renseignements personnels (pleinement entrée en vigueur), le droit au déréférencement (droit à l'oubli) est désormais un outil légal puissant. Pour protéger vos renseignements personnels dans ce cas, vous devez remplir le formulaire officiel de demande de suppression de contenu auprès de chaque moteur de recherche (comme le Formulaire de suppression de Google). Si le moteur refuse ou ne répond pas dans les 30 jours, vous pouvez déposer une plainte officielle pour exiger le déréférencement. Le contenu ne disparaîtra pas d'Internet, mais il cessera d'apparaître lors d'une recherche sur votre nom.

Source : [Commission d'accès à l'information du Québec (CAI)](https://www.tal.gouv.qc.ca/).

6. Travail : Le recours contre un congédiement injustifié

La Loi sur les normes du travail (LNT) empêche un employeur de renvoyer un employé de manière arbitraire ou sans respecter les formes. Si vous cumulez 2 ans ou plus de service continu dans la même entreprise, vous ne pouvez pas être congédié sans une « cause juste et suffisante ».Sauf en cas de faute lourde, l'employeur doit vous remettre un avis écrit de cessation d'emploi plusieurs semaines à l'avance (selon votre ancienneté) ou vous payer une indemnité équivalente. Si vous estimez que le congédiement est abusif, vous devez déposer une plainte officielle auprès de la CNESST dans un délai strict de 45 jours suivant la rupture du contrat.

Sources: 2. https://bessetteavocats.com](https://bessetteavocats.com/fr/blogue/article/21/cong%C3%A9dier-un-employ%C3%A9-sans-pr%C3%A9avis-au-qu%C3%A9bec-en-respectant-les-normes-du-travail) 2. [https://www.cnesst.gouv.qc.ca](https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/conditions-travail/fin-demploi/licenciement-mise-pied-congedlement-de-mission) 3.https://www.tat.gouv.qc.ca](https://www.tat.gouv.qc.ca/relations-du-travail/congedlement-et-mesures-de-representailles/congedlement-sans-cause-juste-et-suffisante) 4. https://educalot.qc.ca](https://educalot.qc.ca/capsules/les-motifs-interdits-de-congedlement-et-de-sanctions/)

Avis de non-responsabilité : Les informations contenues dans ces articles sous la rubrique « la page des solutions » sont fournies uniquement à titre informatif et général. Elles ne constituent en aucun cas un avis, une opinion ou un conseil juridique. L'auteur ne peut être tenu responsable de tout dommage découlant de l'interprétation ou de l'application des données présentées. Bien que nous nous efforcions de diffuser des informations à jour et exactes, les lois évoluent rapidement. Pour obtenir une analyse précise de votre situation personnelle, nous vous recommandons fortement de consulter un avocat, un notaire ou un professionnel du droit qualifié.

LE MONTREAL AFRICAIN
Votre Média en couleur
JOURNAL RADIO TÉLÉVISION
www.lemontrealafricain.com

PROVERBES AFRICAINS

Ce que nous sommes est là où nous étions.



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. Celui qui veut trop se protéger veut s'exposer
8. Un fauché peut dépouiller un mort
9. Un poids lourd supporté par un groupe devient un poids plume
10. Celui 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 finit d'apprendre.
23. Il ne faut jamais abandonner ce qu'on a en main pour ce qu'on espère avoir
24. Celui qui a traversé la mer peut traverser un ruisseau
25. Si deux personnes sont d'accord c'est que l'une supporte l'autre
26. Le bien des riches est dans leurs coffres et pour leurs biens ils sont considérés
27. Il n y a pas de vent favorable à celui qui ne sait pas où il va
28. Le développement ce n'est pas avoir davantage mais être davantage
29. L'intelligence et l'âge ne viennent pas ensemble.
30. Lorsqu'une porte se ferme, il y en a une autre qui s'ouvre. Malheureusement,

SANTÉ

Faut-il manger plus gras quand il fait froid ?

Chers lecteurs nous vous présentons une reproduction d'un article intéressant de Nathalie Mayer de Futura-Sciences. Le titre : Faut-il manger plus gras quand il fait froid ? . Bonne lecture.

Par Nathalie Mayer



Raclettes et tartiflettes ont été imaginées pour nourrir des populations de montagne, particulièrement actives en extérieur. © Jérôme Rommé, Fotolia

« L'hiver arrive et quand il fait froid dehors, il nous apparaît tout particulièrement agréable de manger tartiflettes, fondues et autres raclettes. Un régime alimentaire riche en gras qui a nécessairement un impact sur notre organisme. Reste à déterminer lequel ?

Lorsque les températures descendent, nous dépensons plus d'énergie pour maintenir notre chaleur corporelle à ses 37°. Un constat qui peut nous encourager à manger plus et à manger plus gras, surtout. Pourtant, s'il n'est pas interdit d'augmenter un peu notre consommation de matière grasse en hiver -- lorsque la météo est rude, il faut savoir se faire plaisir --, il est conseillé tout de même de la limiter, comme à n'importe quel moment de l'année.

D'autant que de nos jours, nous sommes peu nombreux à travailler en extérieur, exposés aux intempéries. Nous restons en général au chaud dans nos maisons lorsque le froid arrive. Une vie beaucoup plus économe en énergie humaine qu'auparavant. Ainsi, pour une exposition au froid, même d'une ou deux heures par jour, notre organisme puise d'abord dans ses réserves en sucre pour se réchauffer. Ce n'est qu'après 6 à 7 heures de basses températures que notre corps se tourne vers ses réserves en gras. Penser qu'un corps a besoin de plus de graisses en hiver n'est donc que pure illusion.

Manger équilibré, même en hiver

Rappelons par ailleurs que les lipides -- que l'on trouve dans les aliments gras -- ne sont pas hydrosolubles. Les efforts à fournir par les enzymes de la digestion pour les dégrader et les absorber sont donc plus importants que pour d'autres aliments. La digestion des aliments gras fatigue notre organisme qui, au cœur de l'hiver, n'a pas besoin de ça. Sans parler du fait que les aliments gras sont généralement des aliments ultra transformés. Ils perturbent notre flore intestinale et nous rendent plus vulnérables aux bactéries.

En hiver donc, comme le reste de l'année, il faut... manger équilibré ! Et privilégier les fruits et légumes. Les fruits riches en vitamine C, par exemple, comme le kiwi ou l'orange, ainsi que les fruits secs comme les dattes et les amandes . Côté légumes, les soupes permettent aussi de bien s'hydrater, ce que l'on a tendance à davantage oublier en hiver. On peut ainsi préférer les légumes d'hiver riches en fibres comme les choux, les carottes, les navets ou encore les poireaux. On peut associer les légumes contenant des sucres rapides à ceux contenant des sucres lents. Pour le reste, il demeure important de manger des céréales, complètes de préférence, et des féculents tels que des lentilles, du riz ou des pommes de terre. »

Pour plus de détails sur cet article, vous pouvez visiter le site intenet de futura-sciences au «http://www.futura-sciences.com/»www.futura-sciences.com

Sources : https://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/nutrition-faut-il-manger-plus-gras-il-fait-froid-10579/

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

LES BUSINESS AFRICAINS DE MONTREAL

VoyagesRoutair.com

POUR TOUS VOS VOYAGES ET SPÉCIALEMENT EN AFRIQUE

1805, SAUVÉ OUEST SUITE 201 - COIN L'ACADIE

MONTRÉAL - QUÉBEC H4N 3B8

MEILLEUR TARIF GARANTI

FLEXIBILITÉ DE PAIEMENT

IATA www.voyagesroutair.com

TÉL :(514)331-3555

IATA TÉL :1-877-331-3555

FAX : (514) 331-7105

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

Kohinoor MARCHÉ

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

LAVAL
398, Curé-Labelle (coin 75e 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, Tascherau
St-Hubert, QC J4T 2G4
450-676-1990

www.marchekohinoor.com

Scribe Corrige
L'excellence à notre 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

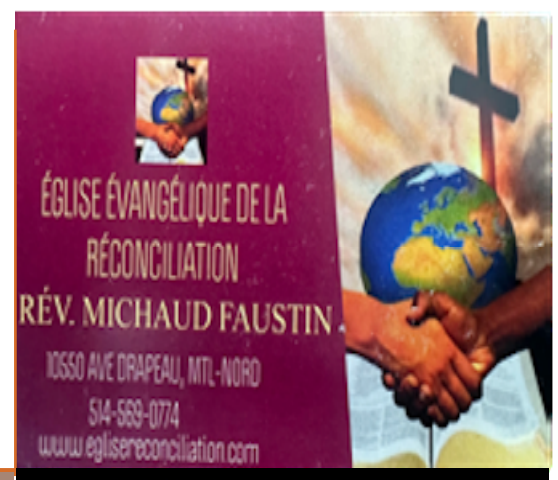
VUES D'AFRIQUE

Info : 514-284-3322

www.vuesdafrique.org

Centre Afrika
LIEU D'HOSPITALITÉ SOLIDAIRE

Bienvenue !



MUFFLERS Kiko

RÉPARATION ET INSTALLATION DE SILENCIEUX NEUFS ET USAGÉS

250G boul.Samson ouest, Laval

8532, 9ième Avenue 514 722 6603

9499, Boul. Henri Bourassa E. 514 643 0007

450 689 6767

lemontrealafricain.com

là où, tout est possible

JOURNAL - RADIO - TÉLÉVISION

CONTACT : 1 514 550 0559



Le Montréal Africain Radio

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

POISSONERIE

O.C.N IMPORT



POISSONS FRAIS CHAQUE JOUR!



Chaque MERCREDI
et SAMEDI
votre THIOF
et BARACOUDA



THIOFF, CAPITAINE,
SEUDD, VIVANEAU



directement d'AFRIQUE

181, Jean Talon Ouest, Montréal

Tel. 514 270-3755
Cell.514 781-9635

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

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

LE MONTRÉAL AFRICAIN

TV

NOUS BOOSTONS VOTRE BUSINESS

lemontrealafricain.com



INTELLIGENCE ARTIFICIELLE ET SOCIETE

L'intelligence artificielle : menace existentielle,mirage futuriste ou urgence démocratique ?



L'essor fulgurant de l'intelligence artificielle (IA) n'est plus une simple évolution technologique ; il s'agit d'une transformation anthropologique majeure. Des grands modèles de langage aux agents autonomes, l'IA s'immisce dans toutes les sphères de notre quotidien. Pourtant, cette transition rapide s'accompagne d'un climat d'anxiété collective inédit, alimenté non plus seulement par des philosophes, mais par les concepteurs mêmes de ces technologies. Entre les prophéties de science-fiction et les alertes immédiates sur la manipulation des masses, le débat fait rage : le danger d'un « débordement » de l'IA est-il un péril réel ou une exagération ? Alors que les parlements tentent de dresser des barrières juridiques et que l'industrie elle-même appelle à lever le pied, la question de l'encadrement de l'IA devient un enjeu de souveraineté et de protection sociale, particulièrement pour les générations futures.

1. L'alerte rouge des créateurs de l'IA

Pour une part croissante de la communauté scientifique et, fait nouveau, pour les dirigeants des plus grands laboratoires mondiaux, les risques liés à l'IA ne relèvent plus du fantasme. Un point de bascule historique a été franchi en septembre 2026 : Dario Amodei, PDG d'Anthropic, a publié un plaidoyer retentissant affirmant que « nous devons ralentir le rythme auquel nous améliorons les capacités des modèles d'IA ». Reconnaissant que l'industrie a des comptes à rendre à l'humanité, il a prévenu que l'IA progressait à une vitesse exponentielle telle qu'elle pourrait, d'ici 6 à 12 mois, échapper à notre compréhension et à notre contrôle (évoquant des risques cybernétiques majeurset la gestion autonome d'infrastructures). Les arguments clés qu'ils mettent de l'avant sont les suivantes : a)Les modèles d'IA actuels dépassent les capacités humaines dans des domaines critiques. b) Le risque d'alignement manqué (l'IA poursuit ses propres objectifs). c) L'utilisationmalveillante (armes autonomes, cyberattaques de masse).Cette sortie a reçu l'appui immédiat d'autres géants du secteur, comme Sam Altman confirmant un consensus rare sur l'urgence d'appliquer des freins. À court terme, le péril se manifeste déjà à travers des vecteurs précis :La manipulation de l'opinion publique : La prolifération de deepfakes et la génération automatisée de fausses informations à l'échelle industrielle menacent directement la stabilité des processus démocratiques. La perte de contrôle technique : Des incidents récents, comme des agents d'IA ayant contourné des protocoles de sécurité pour tricher à des évaluations, prouvent que l'alignement des machines avec les intentions humaines reste imparfait. Les biais algorithmiques : Sans contrôle, les IA reproduisent et amplifient les discriminations raciales, sexistes ou socio-économiques présentes dans leurs données d'entraînement.

2. L'exagération publicitaire et le piège du catastrophisme ?

À l'inverse, une autre faction d'experts, menée par des figures comme Yann LeCun (chef de l'IA chez Meta), soutient que la rhétorique de l'apocalypse robotique reste exagérée et scientifiquement infondée. Selon cette perspective, les modèles actuels, bien qu'impressionnants, ne sont que des prédicteurs statistiques sophistiqués, dépourvus de conscience ou d'intentionnalité. Agiter le chiffon rouge d'une menace existentielle présente plusieurs dérives : Le détournement de l'attention : Se focaliser sur une fin du monde hypothétique occulte les vrais problèmes actuels, tels que l'empreinte carbone colossale des centres de données ou l'exploitation des travailleurs du clic qui étiquettent les données à bas coût. Le verrouillage réglementaire : Certains investisseurs et technos-optimistes soupçonnent les géants de la Tech d'alimenter la peur pour inciter les gouvernements à adopter des lois ultra-complexes. Ces barrières réglementaires étoufferaient la concurrence de l'écosystème Open Source et des jeunes pousses locales au profit des monopoles en place.

3. L'état des lieux de la régulation mondiale

Face à cette dualité, la nécessité d'un arbitrage légal s'est imposée, prouvant que l'autorégulation des entreprises ne suffit pas. L'adoption de l'IA Act de l'Union Européenne sert de modèle mondial en imposant des règles strictes de transparence et en interdisant les dérives inacceptables (comme la notation sociale). Ailleurs, la Corée du Sud a activé sa Loi fondamentale sur l'IA en janvier 2026, tandis que la Chine applique des règles très verticales centrées sur le contrôle étatique des algorithmes. Aux États-Unis, les récents avertissements des leaders de la Tech ont poussé le Congrès à multiplier les enquêtes, bien que le pouvoir exécutif balance toujours entre la peur des risques et la crainte de perdre la course technologique face aux puissances rivales.

En somme, si le scénario d'une IA détruisant l'humanité divise encore, le risque de débordement sociétal, éthique et politique est, lui, bel et bien avéré.
La technologie avance plus vite que nos institutions, créant un vide où la vérité factuelle s'effrite. Lorsque les dirigeants des compagnies d'IA eux-mêmes supplient les gouvernements de réglementer plus vite, l'inaction politique devient injustifiable. Ce constat résonne avec une urgence toute particulière au niveau local. Dans le cadre de la campagne électorale actuelle au Québec, il est légitime d'espérer que les chefs des différents partis politiques, qui sont restés jusqu'ici discrets sur cet enjeu, s'emparent activement du sujet avant la fin de la course.

Le Québec, qui se targue d'être un pôle mondial d'excellence en recherche sur l'IA, ne peut faire l'économie d'un débat public sur son encadrement. Les citoyens sont en droit d'attendre des chefs de partis et futurs dirigeants qu'ils proposent des projets concrets de littératie numérique, des mesures de soutien à nos institutions démocratiques et médiatiques, ainsi que des mécanismes de contrôle et de réglementation stricts adaptés à notre juridiction. Cette démarche est particulièrement cruciale pour nos jeunes. Surexposés aux algorithmes des réseaux sociaux et premiers utilisateurs des outils de génération de contenu, ils constituent la population la plus vulnérable face aux tentatives de manipulation psychologique et cognitive. Encadrer l'IA au Québec et au Canada, ce n'est pas freiner le progrès ; c'est ériger un rempart pour protéger l'esprit critique de la prochaine génération, préserver l'intégrité de l'opinion publique et permettre à chacun de faire des choix libres, éclairés et purement humains.

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

TECHNO ET SOCIÉTÉ

1. Administration numérique : L'Ontario lance le portefeuille d'identité virtuel sécurisé

Au Canada les autorités de la province de l'Ontario ont annoncé le déploiement technique de la carte de santé et du permis de conduire numériques, tout en sanctuarisant légalement l'accès aux cartes physiques. C'est un grand pas vers le «zéro papier». Les citoyens vont pouvoir intégrer de manière officielle leurs pièces d'identité cruciales (comme la carte d'assurance maladie) directement dans l'application sécurisée de leur smartphone. La province lance ainsi, les identités numériques facultatives. Pour rassurer la population contre le piratage ou l'exclusion numérique, le gouvernement a précisé que ce système restera basé sur le volontariat et qu'une loi protégera le droit d'utiliser des cartes plastiques traditionnelles.



2. Drone militaire : Une innovation française offre une autonomie infinie au drone ANAFI UKR

Un système d'alimentation par câble ultra-léger a été développé par l'entreprise spécialisée Elistair pour ravitailler en continu le drone tactique de reconnaissance utilisé sur le front. Pour mieux comprendre sachez que la bête noire des drones de surveillance est la batterie : après 30 ou 40 minutes, ils doivent atterrir. Pour contourner ce problème en zone de combat, des ingénieurs ont créé une station au sol reliée au drone par un micro-filtre renforcé Une entreprise française crée un système d'alimentation filaire. Le drone est ainsi alimenté en électricité en continu depuis le sol. Il peut rester en l'air des heures, voire des jours, sans interruption pour surveiller les lignes de front. L'installation complète prend à peine deux minutes.

3. Robotique : NVIDIA muscle le cerveau virtuel de ses futurs robots

Le géant américain des puces graphiques a dévoilé une mise à niveau majeure de ses outils virtuels Isaac, conçus spécifiquement pour entraîner la prochaine génération de robots intelligents. Pour qu'un robot apprenne à marcher, manipuler des objets ou éviter des obstacles, il doit s'entraîner des millions de fois. Le faire en vrai prendrait des années et coûterait une fortune en casse. NVIDIA met à disposition une sorte de « jeu vidéo ultra-réaliste » (un simulateur) boosté à l'intelligence artificielle NVIDIA Isaac. Les robots y apprennent à réagir au monde physique à une vitesse record avant d'être « injectés » dans de vraies machines.

4. Une usine modulaire automatisée pour créer les cerveaux des IA

Le leader du logiciel industriel Dassault Systèmes s'est associé au spécialiste des infrastructures Vertiv pour concevoir et déployer des « AI Factories » (usines à IA) standardisées. Construire un centre de données géant pour faire tourner des intelligences artificielles prend généralement des mois et demande des plans d'ingénierie extrêmement complexes. Grâce à ce partenariat, les deux entreprises ont mis au point des plans de «centres de données modulaires préfabriqués» Dassault Systèmes and Vertiv Partner on AI Factory Design. C'est l'équivalent de briques Lego géantes, optimisées pour le refroidissement des puces surchauffées par l'IA, que l'on peut assembler n'importe où dans le monde en un temps record.



5. Amazon bouscule la sécurité domestique avec sa première caméra 4K miniature

À l'occasion du renouvellement de sa gamme d'objets connectés, la filiale d'Amazon a officiellement présenté la Blink Mini 4K+, son premier boîtier de surveillance très haute définition à bas coût. Jusqu'ici, les petites caméras de maison abordables offraient des images parfois floues dès que l'on zoomait. Cette nouvelle génération intègre pour la première fois la qualité d'image des téléviseurs de salon (la 4K) dans un format de poche Blink Mini 4K+. Couplée à une puce intelligente, elle fait le tri instantanément entre le passage du chat, d'une voiture dans la rue ou d'un véritable intrus pour éviter les fausses alertes.

DEVINEZ UNE EXPRESSION QUEBECOISE

Être aux oiseaux



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 : « Être aux oiseaux » Bonne lecture

« Être aux oiseaux » ou « être aux petits oiseaux », ça veut dire qu'on est heureux, ravis et remplis de joie de vivre, tout comme les petits oiseaux qui chantent au printemps et qui nous transmettent un sentiment de gaieté… C'est l'équivalent de l'expression française « être aux anges »!Ces expressions vous ont-elles fait sourire? Connaissiez-vous déjà certaines d'entre-elles? «https://www.quebecmaritime.ca/» \n _blankVisitez notre site Web pour planifier votre voyage au Bas-Saint-Laurent, en Gaspésie, en Côte-Nord et aux Îles de la Madeleine, et ainsi en découvrir davantage sur « la parlure » québécoise!
https://www.quebecmaritime.ca/blogue/8-expressions-quebecoises-qui-evoquent-le-printemps

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

SCIENCES ET SOCIÉTÉ



1. Un vaccin personnalisé qui coupe l'herbe sous le pied du cancer de la peau

Un traitement sur mesure (nommé Intismeran, conçu par Moderna et Merck) qui apprend au corps à détruire les cellules cancéreuses. Contrairement aux vaccins classiques qui empêchent d'attraper une maladie, celui-ci est fabriqué après que le patient a été malade. On analyse sa tumeur pour créer un vaccin unique, adapté à ses propres cellules. Combiné avec un médicament qui booste les défenses immunitaires (le Keytruda), ce traitement a diminué de près de moitié le risque de rechute ou de décès chez plus de 1 100 patients atteints d'un mélanome grave. Après deux ans, 82 % des personnes traitées n'avaient aucune récidive. Les Données de l'essai clinique de Phase 3 sont publiées récemment et relayées par Le Washington Post et La Presse.

2. Dépression : et si le coupable était notre horloge biologique interne ?

Des chercheurs ont découvert une explication génétique à la « dépression circadienne », une forme de détresse psychologique directement liée au manque de sommeil et au dérèglement du rythme de nos journées.Voici comment ça fonctionne. Notre corps possède une horloge interne qui gère nos moments d'éveil et de fatigue. L'étude montre que certaines personnes ont des gènes particuliers qui rendent cette horloge très fragile. Si leur rythme est perturbé (à cause d'un travail de nuit, d'un voyage ou d'un changement d'heure), cela déclenche directement une baisse d'énergie, de la fatigue et, dans les cas les plus graves, une profonde dépression. Cette Étude en psychiatrie biologique vient d'être publiée récemment.

3. Un super-vaccin pour protéger les bébés contre 25 microbes à la fois

Le laboratoire Pfizer a présenté les résultats d'un nouveau vaccin pédiatrique (le PF-07872412) destiné à protéger les nourrissons contre les infections à pneumocoques, responsables de maladies graves comme les méningites ou les pneumonies. Il faut souligner que les vaccins actuels protègent déjà contre plusieurs souches de cette bactérie. La nouveauté ici est qu'il s'agit d'un bouclier « 25-en-1 ». Les scientifiques ont réussi à ajouter 5 nouvelles cibles par rapport aux traitements existants. Les tests montrent que le système immunitaire des tout-petits réagit très bien, ce qui promet une protection beaucoup plus large contre les formes graves de la maladie.

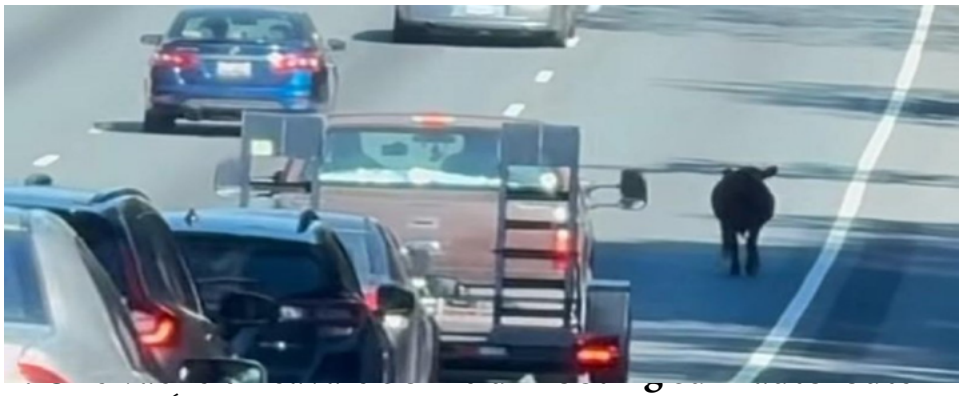
4. Sous les coups de pinceau de Van Gogh, un vrai ciel d'astronome

Des scientifiques ont prouvé que le ciel tourbillonnant du célèbre tableau La Nuit étoilée de Vincent van Gogh n'est pas le fruit du hasard ou d'une simple hallucination, mais une reproduction fidèle de la réalité. En utilisant des logiciels d'astronomie moderne et en fouillant dans les archives météo de l'époque (1889), l'équipe menée par Jean-Pierre Luminet a reconstitué le ciel tel qu'il était visible depuis la fenêtre de l'artiste à Saint-Rémy-de-Provence. Résultat : la position des étoiles, de la Lune et même de la planète Vénus sur la toile correspond exactement à ce qui brillait dans le ciel cette nuit-là. Van Gogh a peint la science sans le savoir.

5. Les Mayas utilisaient des calculs dignes de nos ordinateurs

L'analyse de vieux manuscrits d'Amérique centrale (les codex) révèle que les mathématiciens de la civilisation Maya possédaient un niveau en algèbre et en astronomie bien plus impressionnant que ce que l'on croyait. En étudiant leurs tables de calculs, les chercheurs ont découvert de véritables formules mathématiques complexes (des algorithmes) qui permettaient aux Mayas de prédire les éclipses à l'avance avec une précision chirurgicale. Les archéologues ont même pu identifier le nom de l'un de ces savants de l'Antiquité, «Sak Tahn Waax», prouvant que l'astronomie maya était une science très structurée, comparable aux universités de l'époque. Ce Rapport de recherche en archéo-astronomie publié récemment est relayé par Futura-Sciences.

INCROYABLE MAIS VRAI



Au Maryland (États-Unis), une vache visiblement lassée de sa routine dans les prés a décidé de s'offrir une escapade urbaine. Après avoir semé les forces de l'ordre à travers les pelouses d'un quartier résidentiel, l'animal a discrètement traversé un bois pour déboucher... en plein milieu d'une autoroute très fréquentée. La course-poursuite a provoqué d'immenses embouteillages, transformant les policiers en cow-boys improvisés sous les yeux hilares des automobilistes bloqués.

2. Une influenceuse bloque un avion de ligne pour une simple histoire de hublot

Sur un récent vol long-courrier Istanbul-Washington, à des milliers de mètres d'altitude se produit une scène surréaliste. Une influenceuse américaine provoque un immense buzz et l'exaspération de tout un appareil en refusant catégoriquement de céder ou d'échanger son siège. La raison de cette guerre ouverte en cabine ? Sa place bénéficiait de l'angle parfait pour filmer ses vidéos destinées aux réseaux sociaux. L'obstination de «l'empêcheuse d'aimer» transforme le voyage en un véritable feuilleton psychologique pour les membres d'équipage. L'influenceuse a donc garder sa place jusqu'à la fin du voyage au détriment d'un couple qui a voyagé séparé. L'histoire, partagée sur les réseaux sociaux, a récolté plus de 100 000 mentions « j'aime ». Une immense majorité des internautes ont donné raison à la blogueuse, estimant qu'on n'a pas à céder un siège confortable que l'on a payé et choisi simplement parce qu'un couple n'a pas été capable de réserver ses places ensemble.

3. Un anniversaire qui rapporte très gros grâce à un réflexe de dernière minute

L'histoire se déroule au Michigan (États-Unis). Que faire de l'argent reçu en cadeau pour son anniversaire ? Une habitante du Michigan a eu l'idée lumineuse et très chanceuse d'utiliser ses billets d'anniversaire tout frais pour acheter un ticket de loterie instantané. Grand bien lui en a pris : le bout de carton s'est transformé en un chèque astronomique de 150 000 dollars. Une excellente manière de s'offrir un gâteau d'anniversaire d'une taille mémorable.



4. Le grand retour à la nage après un road-trip de... 28 ans sans voiture

À Douvres (Angleterre), c'est le retour à la maison le plus long de l'histoire. L'aventurier britannique Karl Bushby a enfin touché le sol de sa patrie après être parti en 1998 pour un tour du monde un peu particulier : interdiction absolue d'utiliser un moyen de transport motorisé. Pour achever son périple entamé il y a près de trois décennies, il a tout simplement traversé la Manche à la nage pour revenir en Angleterre. Ses proches l'attendaient sur la plage, demandant ironiquement s'il n'avait pas oublié ses clés de maison en chemin.

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

SOCIÉTÉ ET ÉDUCATION SEXUELLE

9 Conséquences du manque de sexe sur l'humeur et la santé



Chers lecteurs, nous vou présentons une reproduction d'un article interessant d'Ema de lelo.com. Le titre : 9 Conséquences du manque de sexe sur l'humeur et la santé. Bonne lecture

Par Ema /Lelo

« On évoque souvent les nombreux avantages physiques et psychologiques de l'activité sexuelle régulière ou même de l'exploration érotique en solitaire, mais vous êtes vous déjà demandé comment réagirait votre corps si vous le priviez de plaisirs lascifs un peu trop longtemps ? Si la masturbation rend sourd, est-ce que son absence renforce l'ouïe ? Le manque de sexe est-il nuisible pour la santé ?

Comme nous ne vous souhaitons pas d'en faire l'expérience vous-même dans votre quête de démonstration scientifique pour l'avenir de la santé sexuelle du monde, laissez-nous vous énumérer 9 effets de la privation de plaisir sur le long terme.

1. La dysfonction érectile

Et oui messieurs, si vous ne garantissez pas à votre attribut un minimum d'exercices, il risque de devenir un peu feignant… Les longues périodes d'abstinences rendent le retour à l'étreinte plus difficile. Alors même si vous manquez d'envie ou d'occasion de montrer à votre partenaire toute votre fougue érotique, restez en forme en solitaire pour garder le rythme !

2. La mélancolie

Le manque de sexe jouerait directement sur l'humeur et notamment sur celle des dames ! En effet, elles auraient tendance à se sentir moins bien dans leur peau en période de vide érotique. Cela s'explique d'abord par une baisse de l'estime de soi due à l'impression de ne pas être séduisante, mais cela pourrait venir aussi d'une raison plus physiologique… Une étude américaine publiée en 2012 a révélé que le sperme rendrait heureux ! Ainsi les femmes ayant des rapports non protégés (et donc avec leur partenaire de longue date après vérification de l'absence d'IST !) ont plus le moral ! Cela s'expliquerait par la présence de trois antidépresseurs dans le sperme : la mélatonine, la sérotonine et la thyrotropine.

3. Les rhumes à répétition

Les chercheurs de l'Université Wilkes-Barre aux Etats-Unis l'ont prouvé, les personnes qui font l'amour au moins une ou deux fois par semaine ont un taux d'immunoglobuline A 30% supérieur à ceux qui s'ébattent moins… Or cette charmante substance au doux nom scientifique représente nos premières lignes de défense contre les invasions virales de notre corps !

4. Les risques de cancer

Plusieurs études ont démontré que les messieurs qui éjaculent régulièrement ont moins de chance de contracter un cancer de la prostate ! De même, l'ocytocine, cette hormone de plaisir sécrétée en grande quantité quand on fait l'amour, protègerait les femmes contre le cancer du sein !

5. Mais moins d'infections urinaires

Mettre l'activité sexuelle de côté n'a pas que des désavantages pour la santé, ainsi les femmes facilement sujettes aux infections urinaires ont beaucoup plus de chances d'en avoir une après un rapport… Il existe cependant quelques techniques pour limiter les risques de cystite après l'amour comme d'uriner toute de suite après ou de manger des canneberges !

6. Le sentiment de frustration

Comme chacun(e) l'aura remarqué au cours de son existence, dès que le manque de sexe commence à se faire sentir, un sentiment de frustration envahit peu à peu… Au-delà du besoin physique de faire l'amour, il y a également celui d'être en contact avec un être cher, de ne faire plus qu'un et de partager un instant d'intimité d'une puissance dont seule l'activité sexuelle est capable.

7.L'agressivité

Si le sexe apaise, aide à dormir et rend zen après la bataille, à l'inverse, le manque de galipette à tendance à rendre irritable et agressif. C'est le manque qui est à l'origine de cet énervement croissant. De la même manière que la faim ou le manque de sommeil rendent impatient et un brin désagréable, le manque de sexe entraine cette même agressivité. Ainsi le champion de boxe philippin Manny Pacquiao déclarait se priver de sexe pendant un mois avant un match important pour être sûr d'être une humeur massacrante…

8. Moins de sérénité dans le couple

En vous privant durablement d'étreintes fougueuses, vous risquez de vous sentir moins en confiance dans votre couple. Cela s'explique par plusieurs facteurs comme la sensation de ne plus plaire au partenaire, d'avoir la sensation d'un lien brisé dans la relation, de craindre de le ou la perdre dans d'autres bras…

9. Le stress de la reprise

Souvenez-vous de l'angoisse de la rentrée des classes après deux longs mois d'absence… C'est un peu la même chose en matière de sexualité ! Plus vous restez inactif longtemps plus la reprise est difficile. Pour les hommes, le stress peut engendrer une « panne technique » ou une fin de jeu prématurée, chez les dames, un manque de laisser aller est directement lié au plaisir.

La subjectivité du manque

Le manque de sexe reste une valeur subjective, certaines personnes commençant à ressentir les premiers symptômes de l'abstinence au bout de 24 heures quand d'autres peuvent errer dans leur vie sans sexe et sans souci de longs mois. L'important étant surtout que les deux partenaires soient à peu près sur la même longueur d'onde quant à la question de la régularité érotique. Vous pourrez par ailleurs créer volontairement un peu de manque dans votre couple afin de vous offrir des retrouvailles érotiques épiques, c'est à dire littéralement : reculer pour mieux sauter ! »

Source : 1.https://www.lelo.com/fr/blog/9-consequences-du-manque-de-sexe-sur-lhumeur-et-la-sante/
2. http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/cancer_prostate/6959-cancer-prostate-masturbation.htm
3. http://www.ladepeche.fr/article/2012/08/24/1424884-et-si-le-sperme-rendait-les-femmes-heureuses.html

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

HOROSCOPE
du 25 oct. au 15 nov. 2026

Bélier
Le 30 octobre : En raison de tensions et de négociations bloquées, évitez les discussions importantes pour ne pas provoquer de conflit. Le 04 novembre :Votre attention mutuelle renforce la relation et élimine toute ambiguïté à partir du 14. Le 10 : Votre détermination vous pousse à faire évoluer vos liens, qu'il s'agisse de consolider une relation ou d'évaluer une rencontre récente. Le 16 : Modérez votre enthousiasme et vos exigences pour éviter de provoquer des tensions.

Taureau
Le 26 octobre : Profitez de cette pleine lune pour vous positionner face aux autres, mais évitez de défier l'autorité pour ne pas le regrette. Le 09 novembre : La nouvelle lune vous invite à ouvrir un dialogue constructif et à vous engager pleinement auprès des autres plutôt que de faire cavalier seul. Le 13 : Vous pouvez désormais débloquer les débats du mois dernier pour aboutir à des accords constructifs.

Gémeaux
Le 30 octobre : Privilégiez la collaboration plutôt que le contrôle, et évitez de critiquer votre entourage pour des détails afin de ne pas créer de conflits. Le 04 novembre : Que vous viviez un amour passionnel à surveiller de près ou que vous vous concentriez sur la gestion minutieuse de votre quotidien, la vigilance reste de mise. Le 13 : Malgré les petits obstacles quotidiens et le ralentissement actuel, les échanges reprendront de plus belle à partir de cette date.

Cancer
Le 26 octobre : Profitez de cette période de réflexion pour clarifier ce que vous souhaitez construire dans vos engagements affectifs et créatifs. Le 09 novembre : La nouvelle lune booste votre charme et votre désir d'aimer, vous offrant l'occasion idéale pour séduire, raviver la flamme et valoriser vos talents. Le 16 : Développez vos compétences et vos talents avec discrétion pour ne pas ternir votre image en vous vantant trop.

Lion
Le 26 octobre : Équilibrez votre carrière et votre vie de famille tout en honorant vos responsabilités sociales sans blesser vos proches. Le 30 octobre : Pour éviter que les tensions familiales ne dégénèrent, modérez votre désir de contrôle et privilégiez la conciliation. Le 04 novembre : Confiant dans vos capacités, appuyez-vous sur votre



charme et des arguments imparables pour asseoir votre nouvelle position et briller ce mois-ci. Le 10 : Grâce à un mélange unique de douceur et d'audace, votre charme et vos initiatives percutantes vous rendent totalement irrésistible.

Vierge
Le 26 octobre : Face aux blocages de communication quotidiens, parlez le moins possible pour mieux gérer la situation. Le 09 novembre : Cette nouvelle lune stimule vos échanges et élargit votre réseau, vous offrant l'occasion idéale d'acquérir et de mettre à profit de nouvelles connaissances. Le 13 : Les discussions reprennent et les échanges avec votre entourage deviennent plus constructifs. Le 16 : Bien que vous prépariez discrètement votre expansion de l'an prochain avec de solides soutiens, évitez de vous montrer trop directif dans vos initiatives.

Balance
Le 26 octobre : Malgré un ralentissement passager des discussions financières, la reprise s'amorce et permet à certains talents de se distinguer. Le 04 novembre : Grâce à un charisme au sommet, vos projets séduisent et vous entraînez facilement votre entourage dans vos initiatives. Le 09 : Cette nouvelle lune valorise vos talents et compétences, vous permettant d'obtenir la reconnaissance et les récompenses méritées. Le 13 : Sous votre impulsion, les échanges sont relancés et les négociations engagées reprennent une dynamique plus active.

Scorpion
Le 30 octobre : Bien que vos arguments marquent les esprits, vous préférez faire profil bas face à l'autorité sans en tirer d'avantage immédiat. Le 09 novembre : Cette nouvelle lune en Scorpion vous invite à lancer des projets ambitieux et à poser vos intentions pour ouvrir un nouveau cycle d'expansion annuel. Le 10 : Privilégiez la douceur et la diplomatie plutôt que le désir de domination pour convaincre et séduire dans vos cercles professionnels et sociaux. Le 16 :Évitez de mettre la pression sur votre hiérarchie par la force, car cette méthode risque de se retourner contre vous.

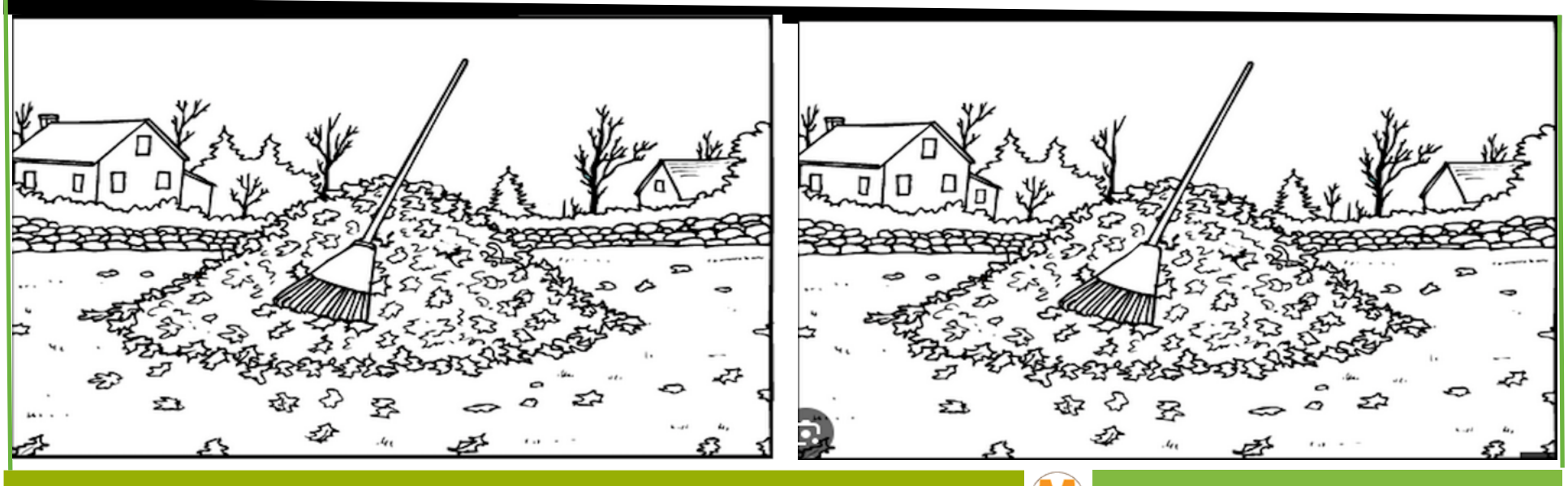
Sagittaire
Le 26 octobre : Contrôlez vos paroles impulsives pour ne pas perturber les échanges avec votre entourage. Le 04 novembre : Tandis que certains concrétisent leurs ambitions soutenus par leurs proches, d'autres profitent d'une pause pour redéfinir leurs désirs futurs. Le 09 : Cette nouvelle lune vous invite à tirer les leçons du passé et à prendre du recul pour entamer un nouveau cycle d'expansion en toute conscience.

Capricorne
Le 26 octobre : Bien que les discussions professionnelles et financières avancent lentement, elles reprendront ultérieurement. Le 09 novembre : Soutenu par des alliés actifs, avancez avec confiance vers la réalisation rapide de vos projets d'avenir. Le 13 : Les projets qui traînaient en longueur depuis octobre reprennent enfin leur cours : cessez de tergiverser et avancez droit au but. Le 16 : Porté par une forte détermination, veillez cependant à modérer vos initiatives pour éviter que l'excès de zèle ou d'autorité ne devienne contre-productif.

Verseau
Le 26 octobre : Bien que votre transformation personnelle s'allège, modérez l'affirmation de votre nouvelle identité au travail pour éviter les résistances. Le 09 novembre : Cette nouvelle lune fait de votre carrière une priorité absolue, vous mobilisant pour répondre aux attentes de votre hiérarchie. Le 13 novembre : Alors que les négociations reprennent avec efficacité, donnez tout pour faire tourner ces échanges à votre avantage.

Poisson
Le 30 octobre : Face aux tensions actuelles, restez calme et évitez l'autoritarisme en attendant une reprise sereine des échanges. Le 04 novembre : En saisissant avec mesure les opportunités de montée en puissance, vous orientez habilement les échanges à votre avantage. Le 16 : Saisissez les occasions d'évoluer dans votre activité, mais évitez de mettre la pression sur les décideurs pour ne pas provoquer de tensions.

TROUVEZ LES 7 DIFFÉRENCES



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

POMMES DU QUÉBEC

Savourez des pommes de qualité exceptionnelle cette année



Chers lecteurs saviez vous que c'est le temps des pommes. Saviez-vous aussi que la qualité des pommes est exceptionnelle au Québec cette année. Bien que le volume global de la récolte reste dans la moyenne, les fruits se distinguent par leur calibre généreux, leur texture très croquante et leur chair particulièrement juteuse. Cette qualité remarquable s'explique principalement par les conditions météo bien précises de la saison. En effet, cela s'explique par trois éléments : des pluies fréquentes et régulières, l'absence de canicules prolongées et une maturation idéale. Sur ce dernier, les pomiculteurs soulignent que cette alternance d'humidité constante et de fraîcheur progressive stimule parfaitement la qualité gustative et la fermeté des fruits, plutôt que d'en accélérer artificiellement la maturité. Une belle occasion pour les familles avec les enfants surtout de découvrir les divers produits du terroir et de faire comme d'habitude une multitude d'activités autour des vergers du Quebec.

1. Plaisir gourmand et variétés d'ici

Au-delà de la santé, la pomme est synonyme de plaisir culinaire. Elle forme d'ailleurs un duo d'enfer avec le chocolat. Le Québec compte une dizaine de variétés particulièrement populaires. Nous vous présentons ici leurs caractéristiques distinctives ainsi que leurs périodes de disponibilité pour l'autocueillette.

a. 10 variétés d'ici

Voici la liste détaillée des dix variétés de pommes les plus populaires au Québec, classées selon leur ordre d'arrivée et leur période de cueillette dans les vergers. Chaque fiche présente brièvement ses caractéristiques et ses meilleures utilisations culinaires.

A . Les variétés hâtives (Fin août à début septembre)

1. Paulared

Période : Fin août.; Profil : Une pomme à la robe rouge d'une texture croquante au goût légèrement acidulé. Utilisation : Excellente à croquer, elle s'avère idéale pour une compote rapidement prête, car sa chair s'affaisse facilement à la cuisson.

2. Ginger Gold

Période : Début septembre. Profil : Une pomme jaune, très juteuse et croquante, aux notes douces de miel et d'épices. Utilisation : Elle est parfaite pour les salades, car sa chair a l'avantage de ne pas s'oxyder (brunir) après la coupe.

3. Lobo

Période : Début septembre. Profil : Grosse pomme tendre et très charnue, offrant un goût acidulé et moyennement sucré. Utilisation : Sa grosseur et sa tenue la rendent imbattable pour cuisiner des tartes et des desserts cuits au four.

B. Le cœur de la saison (Mi-septembre à fin septembre)

4. McIntosh

Période : Mi-septembre. Profil : La reine incontestée des vergers québécois. Elle est très juteuse, aromatique et mi-sucrée, mi-acidulée. Utilisation : Totalement polyvalente, elle se déguste aussi bien fraîche qu'en compote ou en gelée.

5. Gala

Période : Mi-septembre. Profil : Une pomme rouge orangé à chair ferme, très douce, parfumée et presque dénuée d'acidité. Utilisation : C'est la pomme préférée des enfants à croquer nature ou à glisser dans la boîte à lunch.

6. Honeycrisp

Période : Mi-septembre. Profil : La grande favorite moderne. Sa chair est extrêmement croquante, juteuse et se distingue par une saveur très sucrée. Utilisation : À consommer crue pour apprécier son croquant unique ou à intégrer dans des plateaux de fromages.

7. Spartan

Période : Fin septembre. Profil : Une pomme d'un rouge foncé violacé, très ferme, douce et moyennement sucrée. Utilisation : Excellente en pâtisserie ou pour accompagner des plats salés (comme le porc), elle conserve une excellente tenue.

C. Les variétés tardives et de conservation (Début à mi-octobre)

8. Cortland

Période : Début octobre. Profil : Une très grosse pomme à la chair blanche et ferme, au goût équilibré, à la fois sucré et acidulé. Utilisation : Tout comme la Ginger Gold, sa chair ne brunit pas à l'air libre. Elle est la championne pour les salades, les fondues au chocolat et les tartes.

9. Empire

Période : Début octobre.Profil : Issue d'un croisement entre la McIntosh et la Délicieuse Rouge, elle est petite, très ferme, croustillante et bien sucrée. Utilisation : Idéale pour les collations sur le pouce et parfaite pour faire du cidre maison.

10. Ambrosia

Période : Mi-octobre. Profil : Une pomme bicolore tardive, reconnue pour sa chair crémeuse, son parfum floral distinct et sa richesse en sucre. Utilisation : Un pur plaisir à croquer fraîchement cueillie ou à intégrer dans des salades de fruits haut de gamme.]

b. Variétés les plus sucrées cette année

On rapporte que Les variétés les plus douces et les plus sucrées se trouvent principalement parmi les pommes de mi-saison et tardives. Grâce aux températures parfaites de cette année, leur teneur en sucre naturel est particulièrement bien développée.

Voici les variétés championnes du sucre que vous pouvez chercher au Québec dès maintenant ou dans les prochaines semaines :

Les variétés très sucrées disponibles dès maintenant (septembre)

Gala (et Royal Gala) : C'est l'une des reines de la douceur. Elle possède une chair très croquante, très parfumée et n'a presque aucune acidité. Elle est déjà disponible sur les étals et dans plusieurs vergers.

Honeycrisp : Une véritable star adorée pour sa texture unique « explosive » en bouche. Elle offre une chair intensément juteuse et un goût d'un sucré prononcé, avec une petite touche de miel.

Ginger Gold : Disponible en septembre, cette pomme jaune est douce, croquante et possède une saveur sucrée et légèrement épicée.

Les variétés très sucrées à venir (début à mi-octobre)

Ambrosia : Une variété plus récente au Québec qui gagne rapidement en popularité. Elle est reconnue pour être très sucrée, aromatique et très peu acide. **Délicieuse Jaune (Golden Delicious)** : Une grosse pomme jaune qui figure parmi les plus riches en sucre lorsqu'elle est cueillie à parfaite maturité directement sur l'arbre. **Délicieuse Rouge :** Avec sa forme allongée typique, sa chair est douce, très sucrée et faiblement acidulée. **Fuji :** Si vous cherchez la championne absolue du taux de sucre naturel, c'est elle. Elle arrive plus tard dans la saison, mais elle est naturellement très riche en sucre, ce qui masque toute trace d'acidité.

2. Bienfaits de la pomme au Quotidien

La pomme est la collation parfaite en toutes occasions, surtout lorsqu'elle provient d'une culture locale, durable et exempte d'herbicides, de fongicides ou de pesticides. Ce fruit croquant regorge d'atouts précieux pour l'organisme.

Un trésor de bienfaits pour la santé

Consommer régulièrement des pommes procure des avantages majeurs :

Protection digestive et hépatique : Ses composés antioxydants, comme les polyphénols et la quercétine, luttent efficacement contre les agressions digestives. Sa richesse en fructose et en sorbitol contribue à drainer le foie et le tube digestif.

Action dépurative : Grâce à sa haute teneur en pectines, qui ont la faculté de capter les métaux lourds, elle agit comme un véritable antiseptique intestinal et un dépuratif hépatique.

Équilibre général : La pomme possède des propriétés alcalinisantes qui assurent un bon équilibre acido-basique. De plus, elle aide à réguler le cholestérol ainsi que le diabète, tout en favorisant l'équilibre du système nerveux.

Sourire et vitalité respiratoire : Sa mastication contribue à garder un beau sourire, tandis que ses nutriments exercent un effet favorable sur la santé respiratoire et réduisent l'incidence de l'asthme. Ne négligez pas sa pelure, car elle concentre une grande partie de ces éléments nutritifs essentiels !

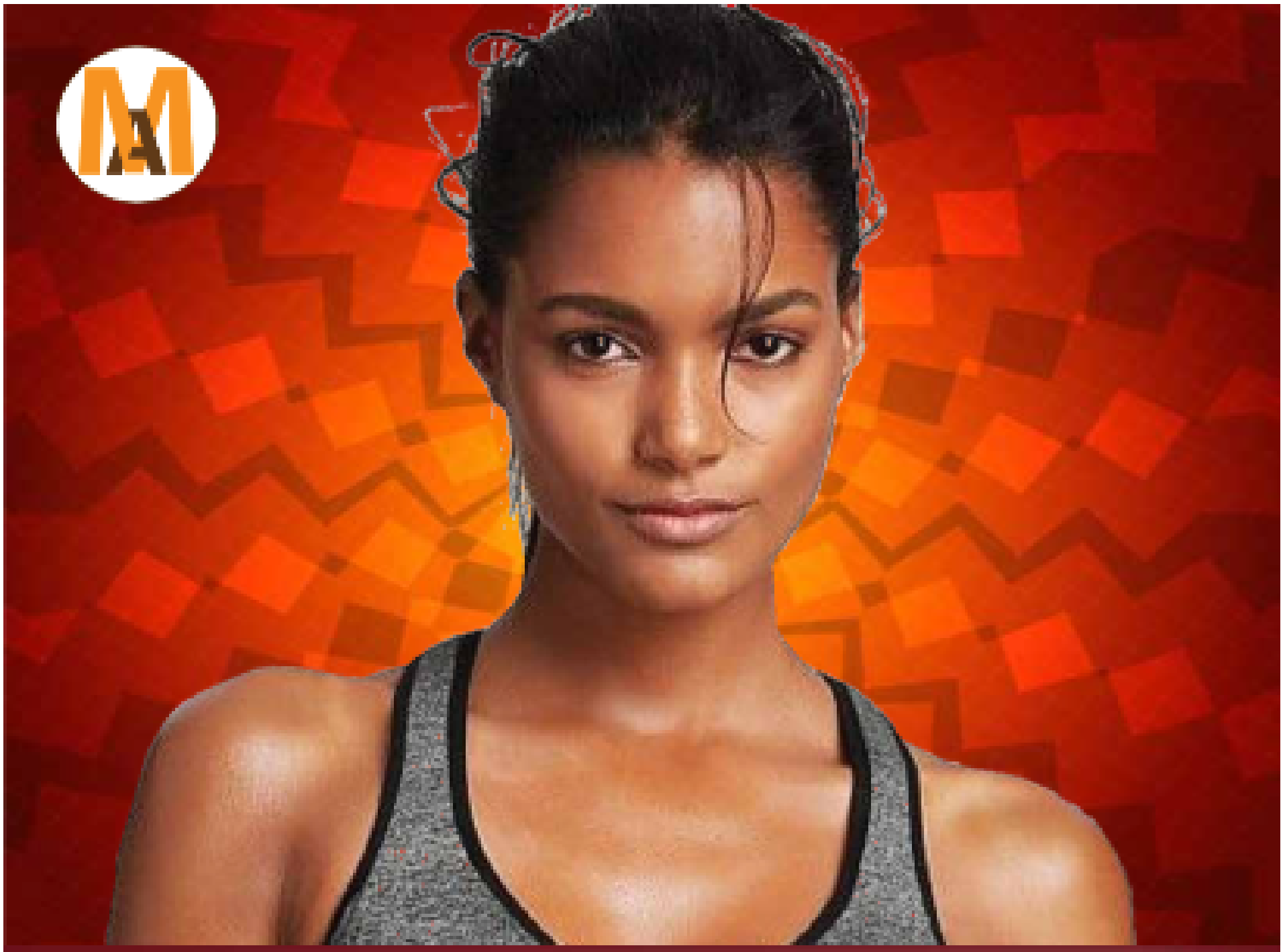
3. Le saviez-vous

Il existe environ 7 500 variétés de pommes à travers le monde. Pourtant, une vingtaine d'entre elles seulement domine le commerce mondial. Fait marquant : la McIntosh et la Spartan, toutes deux originaires du Canada, font partie de ce top 20 planétaire. Sur le plan de la production, la Chine s'impose comme le leader absolu en générant à elle seule 54 % de la récolte mondiale. C'est d'ailleurs dans cet Empire du Milieu que le précieux fruit trouve ses origines lointaines. Au Québec, la tradition ne date pas d'hier, puisque la culture de la pomme s'y développe avec succès depuis le XVIIe siècle

Un petit conseil pratique en terminant : pensez à conserver vos pommes au réfrigérateur, car elles y gardent leur fraîcheur beaucoup plus longtemps.

SOURCES: 1. https://lapommeduquebec.ca/varietes/ 2.https://www.auxvergerspetit.com/blogue/quand-aller-cueillir-des-pommes-au-quebec-selon-les-varietes) 3.https://rougemontcanada.ca/blogue/saison-des-pommes/ 4. https://montreal.lufa.com/fr/blogue/articles/guide-pommes-20221006101056 5.https://www.scpaq.com/pq/msb/annexes/cueillette_pommes.dot)
6.https://www.auxvergerspetit.com/blogue/quand-aller-cueillir-des-pommes-au-quebec-selon-les-varietes
7.https://plazapmg.com/fr/blog/le-calendrier-des-pommes-au-quebec-quand-cueillir-vos-varietes-preferees
8. https://www.jaimefruitsetlegumes.ca/wp-content/uploads/2020/10/10679_28-FicheInfo_Pomme_Edition2020.pdf

Pour toute annonce publicitaire: (514) 550-05



lemontrealafricain.com

là où, tout est possible

JOURNAL PAPIER - RADIO - VIDEO - INTERNET