

# AFFRO



**DOSSIER SPÉCIAL**  
**CONVENTION D'AFFAIRES**  
**CANADA-AFRIQUE 2015**

LE PLUS GRAND RENDEZ VOUS  
DES DÉCIDEURS ET SPÉCIALISTES  
ÉCONOMIQUES À MONTRÉAL

**SPÉCIAL MOIS DE MARS**

**HOMMAGE À SON EXCELLENCE**

**MME CHANTAL BIYA**

**PREMIÈRE DAME DU CAMEROUN  
ET PRÉSIDENTE DE SYNERGIES AFRICAINE  
CONTRE LE SIDA ET LES SOUFFRANCES**

**ENTREVUE EXCLUSIVE**  
**M. YASIN JASON ERDEM**  
PRÉSIDENT DE LA  
C.C.C.C.A.O



Nous travaillons à tisser  
de véritables liens d'affaires  
entre nos clients et les communautés  
multiculturelles.

Reservez dès aujourd'hui votre annonce  
dans le prochain numéro.

514-209-8801  
Fax : 514-581-2202  
Info@canadaafromagazine.com

Directeur Général  
Rédactrice en chef  
Comité de rédaction

Alex Musengesi  
Kathleen Bélanger  
Serge Lerus  
Germaine Dan  
Laure Diane  
Florence Nadeau  
Mireille Mabondo

Photographie  
Relations publiques  
Graphiste  
Recherchiste

Serge Lerus  
Noelle Boloyo  
Jimmy Hong  
Chantal Nelson  
César Tchoffo  
Isabelle Deslorier  
Edwige Belinda  
Douglas Pero  
Christian Ango  
Adeline Ndong  
François Tadé  
Traoré Edgar  
Annie Paget

Publicité

Hilaire Douanla  
AJ Média-Group\*  
Shutterstock  
LMGroup  
Fév. 2015 - Mars 2015  
6 numéros par an

Collaborateurs

Correctrice d'épreuves  
Administrateur web  
Éditeur  
Images  
Impression  
Dépôt légal, édition  
Périodicité

Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada  
ISSN 2367-9700 (Imprimé)  
ISSN 2367-9719 (En ligne)  
Abonnement annuel Individuel  
Abonnement annuel Institutionnel  
Communauté et partenaires

35,25\$ ( taxes incluses )  
40,25\$ ( taxes incluses )  
Gratuit

Les auteurs publiés dans Afro Canada Magazine conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Toute reproduction doit être préalablement autorisée par Afro Canada Magazine. La reproduction des photos est interdite.

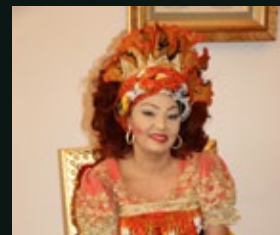
\*AJ Média-Group est une corporation à but non lucratif financée par des partenaires communautaires.

canadaafromagazine.com



## SOMMAIRE

### 05 | ÉDITORIAL



### 07 | SPÉCIAL MOIS DE MARS

HOMMAGE À SON EXCELLENCE Mme  
Chantal BIYA – Première Dame du Cameroun  
Présidente de « Synérgies africaine »



### 13 | ENTREVUE EXCLUSIVE

M.YASIN JASON ERDEM Président de la  
Chambre de Commerce Canada-Cameroun et  
l'Afrique de l'Ouest- C.C.C.A.O

### 24 | LE 8 MARS

JOURNÉE INTERNATIONALE  
DE LA FEMME



### 26 | MISS UNIVERS CANADA 2015

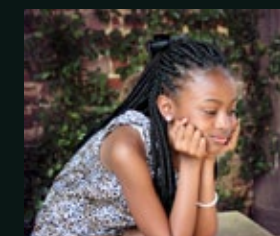
Danielle KADJO – Candidate

### 28 | ENTREPRENDRE ICI

APPUYEZ LES FEMMES ENTREPRENEURES

### 30 | BEAUTÉ ET TENDANCES

BRONZE COSMETIC



### 34 | JEUNESSE

LA RELÈVE



### 38 | CULTURE ET STYLE

AFRICAN FASHION SHOW MONTRÉAL

### 44 | SOCIÉTÉ

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

### 48 | LE COIN CUISINE

NOS RECETTES

### 52 | CULTURE

LITTÉRATURE


### 62 | SPORT MONTRÉAL

# DÉCOUVREZ LA MAGIE DE L'AFRIQUE.

En collaboration avec Air Canada, Brussels Airlines offre d'excellentes correspondances du Canada via Bruxelles vers 17 destinations africaines :

Abidjan, Banjul, Bujumbura, Conakry, Cotonou, Dakar, Douala, Entebbe, Freetown, Kigali, Kinshasa, Lomé, Luanda, Monrovia, Nairobi, Ouagadougou et Yaoundé.

Contactez votre agence de voyages ou Brussels Airlines au 1-866-308-2230.

AIR CANADA 

NOTRE  
DESTINATION,  
VOTRE SOURIRE.

 brussels  
airlines

## ÉDITORIAL

# En route vers le printemps !

**Vous l'attendiez avec impatience. Voilà, c'est le moment. Mettez le nez dehors et profitez du beau temps.**



Il est là. Enfin. Le printemps. On n'y croyait plus et pourtant le mercure remonte petit à petit, les lunettes de soleil frétilent, les écharpes et mentaux s'oublient.

À mesure que les journées avancent, l'envie de renouer avec l'extérieur s'accroît. L'équipe du magazine AFRO Canada se réajuste aussi dans le but de vous mettre toujours à l'affût de l'actualité d'ici et d'ailleurs. Depuis les prochains événements aux rencontres d'affaires, nous vous préparons un vrai plan de match, qui vient annoncer le début du beau temps. Cependant, pour bien le célébrer, et pour profiter de ce renouveau, il faut se fixer des objectifs et faire des résolutions.

Au-delà des rubriques habituelles et les articles sur l'actualité de nos communautés, l'équipe de la rédaction vous présente une variété de publications sur l'implication dans les projets à vocation sociale, l'entrepreneuriat, la diversité culturelle et les affaires font partie de cette compilation que vous pourrez explorer dans ce numéro.

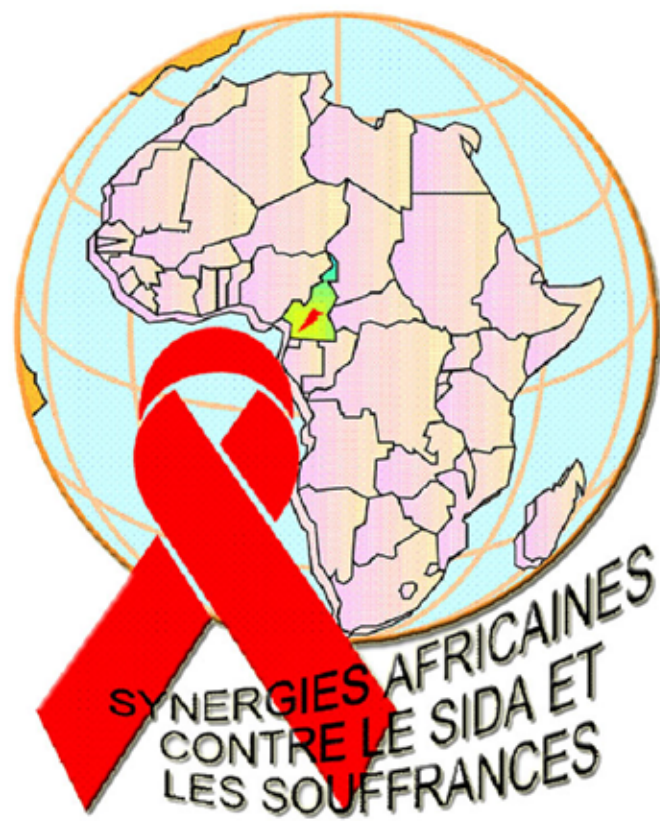
Toujours dans le but d'orienter et d'outiller les entrepreneurs locaux, nous avons mis sur pied et avec l'appui de nos partenaires un événement réunissant la communauté d'affaires, appelée « Convention d'affaires Canada-Afrique ». Cette rencontre annuelle sera animée par des conférenciers et spécialistes économiques de haut niveau. Un grand rendez-vous international dont les cadres et les invités de marque pousseront plus loin les discussions et débats entourant les questions socioéconomiques entre le Canada et l'Afrique. Nous vous invitons donc à venir assister, rencontrer des personnalités et de développer votre leadership en vue de créer l'engagement au sein de vos propres organisations.

Qui dit printemps dit ménage du printemps et votre rédaction n'a rien laissé de coté. Dans les rubriques –santé et bien être, le coin-cuisine et nos astuces, vous trouverez des conseils bien sélectionnés par des spécialistes de ces domaines, tels que l'intégration des fruits et légumes de saison à nos menus santé.

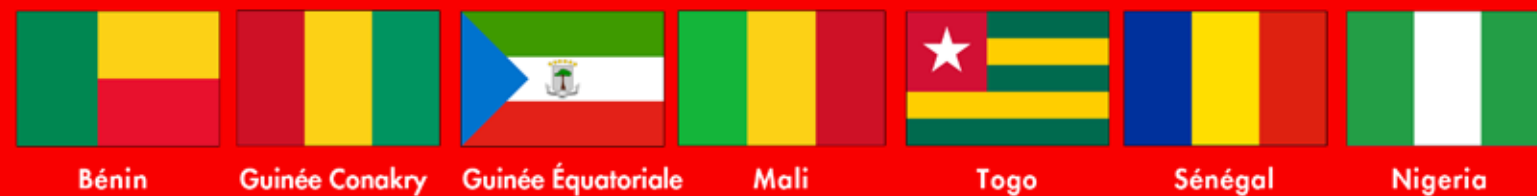
Une compilation hors du commun qui permettra aux fidèles lecteurs du magazine AFRO Canada d'avoir accès à une multitude de contenus, sous diverses formes et pour différents niveaux.

Bonne lecture

**Alex Musengesi**  
Éditeur



**« LES PREMIÈRES DAMES DE L'AFRIQUE  
SE MOBILISENT CONTRE LE SIDA  
ET LES SOUFFRANCES »**



SPÉCIAL MOIS DE MARS

**Hommage à Son Excellence Mme Chantal BIYA  
Première Dame du Cameroun et Présidente de  
« Synergies africaines contre le SIDA et les  
souffrances. »**

Son engagement pour les  
projets à vocation sociale  
Son combat pour  
améliorer la santé de la  
mère et de l'enfant  
Sa fondation...

Par Annie Paget



Crédits photo: C.C.C.C.A.O



Le Secrétaire exécutif de "Synergies africaines" M. Stéphane BIATCHA, signe le protocole d'accord

Crédits photo: C.C.C.C.A.O



De gauche à droite, M. Yasin Jason Erdem – Président de la C.C.C.C.A.O et M. Stéphane BIATCHA, Secrétaire exécutif de « Synergies africaines »

C'est depuis bien longtemps que la première dame du Cameroun joue un rôle absolument exceptionnel dans la lutte contre le sida non seulement au Cameroun, mais aussi en Afrique.

Comme Bernadette Chirac, Mme Chantal Biya est une vraie femme de cœur qui a choisi d'œuvrer pour la cause des couches sociales les plus défavorisées à travers les activités sociales d'envergure qui ne laissent personne indifférent.

En marge de la célébration du mois mars consacré à la femme, AFRO Canada Magazine a dédié ce mois à la première Dame du Cameroun pour souligner son engagement personnel et indéfectible envers les causes sociales.

Depuis la création de sa fondation, Chantoux comme on l'appelle affectueusement ne manque pas d'admirateurs partout au pays. Toujours disponible pour les grandes causes, Son Excellence Mme Chantal BIYA est présente sur tous les fronts ; le social, la santé et le secteur de l'éducation.

Elle a créé la Fondation Chantal Biya, le Cercle des amis du Cameroun (CERAC) et grâce à l'appui de certains organismes internationaux et ses paires les premières Dames, l'ONG panafricaine "Synergies africaines contre le sida et les souffrances" créée en marge du 21e sommet France-Afrique organisé en 2001 à Yaoundé, qu'elle préside.



M. BIATCHA échange avec le Président de la C.C.C.C.A.O



Le Secrétaire Exécutif dans les locaux de la C.C.C.A.O au Canada



M. BIATCHA en compagnie des partenaires de « Synergies africaines »



Photo de famille, de gauche à droite :  
M. Yasin Jason Erdem, M. Stéphane BIATCHA  
à côté de l'épouse de M. Yasin.

A son actif, les réalisations ne sont plus à compter; la prévention de la transmission du VIH/SIDA de la mère à l'enfant, la mobilisation des jeunes.

L'exploit réalisé par Son Excellence Mme Chantal Biya, Première Dame du Cameroun remonte depuis l'année 2002, à savoir, réunir côte à côte, main dans la main, à Yaoundé capitale du Cameroun, les deux codécouvreurs du Sida, le Français Luc Montagnier et l'Américain Robert Gallo à l'occasion de la création et le démarrage effectif des activités de « Synergies Africaines ».

Dès lors, l'organisme a acquis une notoriété régionale et internationale au point de devenir un partenaire incontournable des organisations internationales impliquées dans la lutte contre le SIDA.

Ambassadrice de bonne volonté de l'UNESCO, Mme Chantal Biya est loin de l'image d'une première dame africaine se contentant de rester à sa place. Depuis son bureau situé dans l'enceinte du palais d'Étoudi, la première Dame du Cameroun coordonne de vastes projets de développement axés sur la santé et le bien être de la mère et de la mère et de l'enfant, organise des campagnes de sensibilisation et d'éducation, avec l'appui des partenaires de l'organisme panafricain « synergies africaines ».

Bien entourée, la première Dame peut compter sur des têtes bien pensantes dont parmi eux figure le Secrétaire Exécutif de « Synergies africaines » et Conseiller technique au Cabinet du Président M. Stéphane BIATCHA qui a séjourné dernièrement au Canada dans le cadre de signature du protocole d'accord et de collaboration avec la Chambre de commerce Canada Cameroun et l'Afrique de l'Ouest, C.C.C.A.O en sigle.



Photo de famille- des invités de la C.C.C.A.O – Canada.

# CONVENTION D'AFFAIRES CANADA-AFRIQUE 2015

1<sup>ère</sup> ÉDITION

**MONTRÉAL**  
11 et 12 Juin 2015

« Réussir en affaires au Canada et  
les perspectives d'investir en Afrique »

Présentée par :



Partenaires



C.C.C.A.O.

CHAMBRE DE COMMERCE CANADA  
CAMEROUN & AFRIQUE DE L'OUEST



Transporteur aérien



DOSSIER SPÉCIAL

# CONVENTION D'AFFAIRES CANADA-AFRIQUE 2015

## Développement rapide... et réel

L'Afrique est engagée dans un processus de développement rapide et bien réel, avec un taux de croissance moyen d'environ 6% comparativement à 1,4% pour le Canada en 2013.

La Convention d'affaires Canada Afrique est une plateforme d'affaires internationale créé pour renforcer les échanges commerciaux entre le Canada et l'Afrique, en encourageant les partenariats et l'échange d'expériences dans la perspective d'attirer d'une part les investisseurs canadiens vers l'Afrique et d'autres parts d'accompagner les entrepreneurs africains dans le processus d'implantation de leurs PME au Canada.

Organisée par AFRO Canada Magazine avec l'appui de la Banque Nationale du Canada en partenariat avec le Forum des entrepreneurs du Québec, ce grand rendez-vous international réunira des décideurs et hommes d'affaires, autour d'un thème central abordant les défis et les opportunités en affaires au Canada comme en Afrique.

Nous croyons que le secteur privé constitue un énorme potentiel de croissance et de développement des affaires pour le Canada comme pour le continent africain.

La Convention d'affaires Canada-Afrique 2015 est le plus grand rendez-vous d'affaires consacré au secteur privé, organisé sur le sol canadien. Cette rencontre phare reste idéale pour discuter et présenter des projets et des modèles d'affaires prospères.

Cette année, la 1<sup>ère</sup> édition abordera le thème : « Réussir en affaires au Canada et les perspectives d'investir en Afrique, défis et opportunités ».

La convention d'affaires de deux jours est une combinaison de sessions plénières, ateliers thématiques, rencontres d'affaires B2B pré-organisées, réseautage informel et sera précédé d'une pré-conférence ayant pour thème : « Réussir en affaires au Canada et les perspectives d'investir en Afrique ».

Les organisateurs veulent notamment permettre aux compagnies canadiennes de mettre en valeur leur savoir-faire et de trouver des partenaires potentiels en Afrique

La convention se tiendra à Montréal au Canada, du 11 au 12 juin 2015.

Contact au Canada : +1 (514) 209-8801  
[www.conventioncanada-afrique.com](http://www.conventioncanada-afrique.com)



CONVENTION D'AFFAIRES  
CANADA-AFRIQUE



# M. Yasin-JASON - ERDEM

Président de la Chambre de Commerce Canada/  
Cameroun et Afrique de L'Ouest - C.C.C.A.O

Par Marlène Belanger

«Nous pouvons accompagner les entreprises canadiennes sur le marché africain et les aider à développer leurs affaires. »

M. Yasin ERDEM a eu à visiter l'Afrique en homme d'affaires ce qui lui a permis de découvrir ce continent aux ressources immenses avec un marché en pleine croissance économique.

Spécialiste en commerce international, M. ERDEM un véritable businessman, maîtriser les rouages des affaires commerciales en Afrique, ce marché où il n'est pas toujours facile de trouver son compte face à la compétition qui y est féroce.

Socialement impliqué, dans la communauté africaine, il bénéficie d'une crédibilité auprès de ses partenaires en tant qu'une personne généreuse et agréable à fréquenter. Toujours à l'affût des dernières tendances sur la croissance économique observée ces derniers temps en Afrique, ce dernier se dit confiant et prêt à travailler avec les entreprises canadiennes souhaitant investir en Afrique.

Il assure être disposé de mettre son expertise à la disposition des entrepreneurs et investisseurs canadiens dans le but de les aider à développer leurs affaires. C'est dans ce cadre qu'il avait créé la **Chambre de Commerce Canada Cameroun et l'Afrique de l'Ouest - C.C.C.A.O** en sigle pour justement encadrer les entreprises canadiennes intéressées par le marché africain.

**AFRO Canada Magazine** s'est rapproché de M. ERDEM qui d'un côté, est très connu du milieu des affaires et de l'autre coté, quelqu'un très impliqué socialement à travers les multiples interventions et dons qu'il ne cesse d'envoyer aux organismes en Afrique.

A l'occasion de la signature du protocole d'accord entre la Chambre de Commerce Canada Cameroun et l'Afrique de l'Ouest et « Synergies africaine contre le Sida et les souffrances » une plate forme panafricaine présidée par Son excellence Mme Chantal BIYA première Dame du Cameroun, M. YASIN s'est confié à la rédaction du magazine AFRO Canada dont voici un extrait de l'entrevue :



Chargement des matériels sous forme de dons envoyés à Synergies africaines. Crédits photo: C.C.C.A.O

**Monsieur ERDEM, quelles sont vos impressions par rapport à ce protocole d'accord que vous venez de signer avec « Synergies Africaines » ?**

**Y.J.E :** Merci pour la question, d'abord je tiens à préciser que « synergies africaines contre le sida et les souffrances » constitue actuellement l'organisme qui travail énormément dans la lutte contre le SIDA et plusieurs domaines de la santé dans le but d'améliorer la santé de la mère et de l'enfant et dont je remercie Son excellence Mme Chantal BIYA, première Dame du Cameroun pour son dévouement et son implication personnelle dans cette lutte. Elle représente pour moi une vraie source d'inspiration et je crois

qu'il faudra que les autres grandes personnalités suivent son modèle. Je suis personnellement attristé par la misère et les souffrances des gens et je crois que le meilleur moyen d'apporter ma petite contribution à cette lutte passe par ce protocole d'accord.

**Quels sont vos motivations personnelles quand vous assister les organismes en envoyant de tonnes de matériels pour les hôpitaux et autres produits de première nécessité d'environ 1M de dollars?**

**Y.J.E :** Mon attachement à l'Afrique remonte depuis que j'avais visité le Cameroun, il y a quelque chose qui m'a attachée, malgré la multi-

tude de religions, de langues c'est un pays en harmonie et puis j'ai eu à aller dans ce pays une fois par mois parce qu'un de mes fils fait ses études en sciences politiques à l'UQAM, je l'ai placé au Cameroun, car cela rentrait dans le cadre de ses études en relations internationales. Et à tous mes voyages, j'ai pu remarquer l'amour et la sensibilité de cette nation. Un monde sympathique où j'ai aussi eu plusieurs occasions d'affaires, j'y ai rencontré durant ces dix ans, beaucoup de mes amis, les hauts commissaires d'affaires et l'Ambassadeur du Cameroun entre autres ... J'ai également, rencontré des personnes dévoués et compétents comme Messieurs Jean KOUAMOU- Vice-président et Jean ATANGA, l'actuel

Secrétaire exécutif de la Chambre de Commerce Canada Cameroun et l'Afrique de l'Ouest –C.C.C.A.O. Ce qui fait qu'aujourd'hui que l'on est arrivé à ce point de confiance. Sans oublier que J'étais également le fournisseur officiel à Niamey en 2005 pour les Jeux de la Francophonie, la seule Compagnie de l'Amérique et du Canada à avoir eu ce contrat

**Parlez nous de la Chambre de commerce, et quels sont les objectifs envisagés dans les perspectives à venir.**

**Y.J.E :** Merci beaucoup pour cette question assez importante, J'aimerais justement profiter de cette occasion qui m'est offerte pour

expliquer aux lecteurs du magazine AFRO Canada que durant mes séjours et les voyages effectués au Cameroun et les autres pays d'Afrique, j'ai remarqué une chose, comme on dit aux États-Unis : «Américain Dream», mais il y a aussi une «African Dream», il y a des opportunités, et personnellement, j'ai connu des histoires commerciales qui peuvent arriver à n'importe qui, et il y avait une seule chose qui manquait à travers tout cela, une Chambre de Commerce, avec de spécialistes qui connaissent bien ces régions du sud et qui peuvent aider les investisseurs nord-américains.

Voilà pourquoi, nous avons créé la chambre de commerce, pour

qu'elle serve de canal et structure-conseil permettant aux entrepreneurs d'avoir les conseils nécessaires et bénéficier d'un continuum de services d'accompagnement aux investisseurs nord-américains en Afrique. Par cette même occasion, je tiens à préciser que c'est grâce à mes collaborateurs, M. Jean Kouamou le Vice-président et M. Jean Atangana, actuel Secrétaire exécutif, que la chambre de commerce continue de remplir ses missions avec succès. Ces deux messieurs m'ont toujours accordé leurs soutiens et j'avoue que leurs expertises dans les affaires ne plus à démontrer. Ils sont en quelques sortes les pionniers du succès de la Chambre de commerce.



De gauche à droite : M. Yasin Erdem avec son partenaire de la compagnie DEVA PAPER

**Quelles sont les prochaines étapes de vos interventions en dons? Comptez-vous élargir vos soutiens vers d'autres pays du continent?**

Notre modeste assistance n'a rien d'extraordinaire et j'aimerais souligner ici que les dons que la Chambre de commerce envoie en Afrique ne se limitent pas seulement au Cameroun.

D'ailleurs, mes partenaires et moi envisageons d'envoyer prochainement plus de 44 containers de matériels divers sous forme de dons pour assister les pays africains touchés par le virus d'Ebola. Ces matériels viennent s'ajouter aux différents autres matériels et dons que nous avons envoyés précédemment. Je profite de cette tribune que vous m'accordez pour remercier les partenaires qui nous ont

fait confiance et qui nous ont prêté main-forte pour acheminer ces dons aux bénéficiaires. En premier lieu figure mon épouse et mère de mes enfants qui ne cesse de m'encourager et de fois elle brandit la chaleur pour m'accompagner dans mes voyages en Afrique. Je remercie aussi la première Dame du Cameroun, Son Excellence Mme Chantal BIYA pour l'honneur et l'attention particulière qu'elle accorde à la Chambre de commerce Canada Cameroun et l'Afrique de l'Ouest. Je n'ai pas oublié mon cousin et partenaire d'affaires pour son intervention personnelle dans le processus de préparation des dons envoyés dernièrement en Afrique.

**Avez-vous un mot de la fin?**

Pour clôturer cette entrevue, je me dois d'abord remercier l'équipe

du magazine AFRO Canada pour m'avoir accordé cet espace d'expression dans le magazine et leur demande de travailler encore et encore pour promouvoir les efforts de toutes ces personnes qui relèvent les défis chaque jour tout en gardant le sourire même dans le moment dur, car les affaires restent un monde des défis.

Je crois au succès de l'équipe et l'union fait la force dit-on. Mon message s'adresse à tous les acteurs porteurs de projets de développement de prendre contact avec la chambre de commerce et bénéficier de services de nos spécialistes en commerce international.

A nos partenaires et autres personnes de bonne volonté, je rappelle qu'il n'est jamais tard pour bien faire et leur appui est toujours précieux pour le succès de nos projets.

C.C.C.C.A.O.



CHAMBRE DE COMMERCE CANADA  
CAMEROUN & AFRIQUE DE L'OUEST

PORTRAIT GÉNÉRAL



M. JEAN KOUAMOU  
VICE-PRÉSIDENT DE LA CHAMBRE

M. YASIN-JASON  
PRÉSIDENT DE LA CHAMBRE

M. JEAN ATANGANA  
SECRÉTAIRE EXÉCUTIF DE  
LA CHAMBRE DE COMMERCE

Siège social  
Adresse provisoire : 4463, Autoroute 440 Ouest  
Laval (Québec), CANADA, H7P 4W6  
Tél. :450-686-9333  
Fax :450-681-7333  
info@ccccaoc.ca  
www.ccccao.ca

# Deva Papier

Spécialiste du papier surplus

Spécialement du papier tissu et du papier de grade-santé

- Papier imprimés
- Papier kraft
- Papier Thermique
- Papier tissu en couleur
- Offset revêtue
- Offset sans revêtement

Demande Spéciale

Si vous êtes dans le besoin d'un produit spécial qui ne figure pas ci-dessus, contactez-nous pour voir si nous pouvons vous aider. Nous sommes associés avec de nombreux moulins à papier en Amérique du Nord et nous avons accès à une grande variété de produit surplus, les stocks redondants, et les papiers haut de gamme.

## DEVA PAPER

Siège social  
500 Rue Léger, Rivière-Beaudette, QC  
J0P 1R0, Canada  
Tel: 1(450) 269 3007  
Fax: 1(450) 269 9934  
[www.devapaper.com](http://www.devapaper.com)

**Nos valeurs :**  
Servir avec passion,  
le respect de nos clients  
et d'aider leurs entreprises  
à prospérer et  
de s'épanouir.

« Les meubles qui vous conviennent »



Un décor unique et personnalisé à vos goûts  
Venez nous visiter et discuter avec l'un de nos conseillers



**SOFA-SOFA**  
4463 autoroute 440 ouest  
Laval Qc.  
450-686-9333





## African > Express

### Voyage - Travel

**Agence de voyages**  
1118 Sainte Catherine Ouest suite 503  
Montréal, Qc, Canada, H3B 1H5  
Téléphone: 514 447 2928  
Courriel: diallo@africanexpress.ca  
www.africanexpress.info



### Immigrants • Étudiants

## Nous préparons votre arrivée à Montréal de A à Z !

- Accueil à l'aéroport
- Logement pour votre arrivée
- Démarches administratives
- Compte bancaire
- Recherche d'écoles
- Recherche d'emploi

**Notre Mission :**  
Accompagner les futurs immigrants, étudiants, gens d'affaires et expatriés dans toutes leurs étapes d'installation à Montréal.



Relocalisation • Coaching • Formation  
Montréal, Québec

Contactez-nous dès maintenant !

- Skype : irisimmigration
- 1 (514) 918-2336
- info@irisimmigration.com
- www.facebook.com/irisimmigration

Consultez notre site web : [www.irisimmigration.com](http://www.irisimmigration.com)

# 08 MARS - 289 000 raisons de la Journée internationale de la femme

Dans la salle d'examen de la clinique de santé Kallo, les murs sont couverts d'affiches et de diagrammes colorés qui offrent des renseignements sur la grossesse, l'alimentation et les soins pour les nouveau-nés.

Assise derrière son bureau jonché de dossiers médicaux, la sage-femme Zarin Leqa examine le cas d'une de ses patientes qui s'apprête à amorcer le troisième trimestre de sa grossesse. Mme Leqa vérifie la pression artérielle de la future maman, elle prend aussi son poids et sa température. Elle sera là pour s'occuper à la fois de la mère et de l'enfant lors de l'accouchement et pendant les semaines qui suivront.

L'examen peut sembler routinier. Mais la clinique Kallo est située dans une région montagneuse du nord de l'Afghanistan, à plusieurs heures de la ville la plus rapprochée. Elle a ouvert ses portes il y a huit ans et dessert des milliers d'Afghans locaux. Elle offre des examens prénataux qui peuvent sauver la vie d'une mère enceinte – et la vie de son bébé.

Lentement mais sûrement, les soins de santé pour les femmes s'améliorent partout dans le monde. En 1990, 523 000 femmes mouraient chaque année de complications liées à la grossesse. En 2013, ce nombre avait reculé de 45 pour 100, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Cela signifie que chaque année, 289 000 de femmes de plus survivent à l'accouchement.

En Afghanistan, les résultats sont encore meilleurs, puisque la mortalité maternelle a chuté de près de 70 % depuis 1990. Mais il reste beaucoup à faire. Selon l'OMS, une femme afghane sur 49 meurt encore de complications liées à la grossesse ou à l'accouchement.

Au Canada, ce taux est considérablement plus faible : une sur 5 200. La différence? La plupart des femmes canadiennes sont éduquées au sujet de leur santé pendant la grossesse, reçoivent des examens de routine et ont accès à des soins d'urgence s'il y a des complications.



Les experts et les organismes canadiens jouent un rôle de premier plan dans l'amélioration de la santé des femmes et des enfants dans le monde. En 2014, le gouvernement du Canada a annoncé un financement de 3,5 milliards de dollars pour soutenir la santé maternelle, néonatale et infantile à l'échelle mondiale, un montant qui venait s'ajouter aux 2,85 milliards déjà engagés en 2010 pour appuyer ce travail.

De nombreuses interventions visant à améliorer la santé maternelle sont simples et rentables. L'accès à des sages-femmes formées ou à des travailleuses en santé communautaire, ainsi qu'à des renseignements justes sur une grossesse et un accouchement en santé : parfois, c'est tout ce que ça prend pour sauver une vie.

L'investissement dans la santé maternelle est un facteur clé pour briser le cycle de la pauvreté. Lorsque les mères sont en santé, elles peuvent élever des enfants en santé qui, une fois grands, soutiennent leur famille et leur collectivité.



# Danielle Kadjo

Dans la course pour le titre de Miss Univers Canada 2015

**D**anielle Kadjo, jeune canadienne d'origine ivoirienne âgée de 26 ans, vient tout juste d'être sélectionnée Déléguée Nationale au concours de **Miss Univers Canada 2015**. En remportant ce concours, la jeune femme se verra directement amener à compétitionner au concours international de Miss Univers aux côtés d'autres candidates venant des 4 coins du globe.

Chaque année, les organisateurs du concours de Miss Univers Canada reçoivent des milliers de candidatures pouvant aller de 3000 à 6000 applications. Cependant, seulement 50 candidates considérées comme des modèles exemplaires de la femme d'aujourd'hui, sont retenues pour compétitionner pour obtenir le titre de Miss Univers Canada. Danielle est présentement la seule candidate retenue de toute la province du Québec.

Diplômée en Administration des affaires et en finance, elle occupe un poste de Directrice, développement hypothécaire couvrant la région de l'Outaouais pour la Banque Nationale du Canada.

Anciennement, Conseillère financière pour l'un des plus grands groupes financiers du pays, elle a décroché plusieurs prix d'excellence, notamment le classement de 10e au niveau national canadien et Top 5 au niveau provincial en excellence de placements et de gestion de portefeuille.

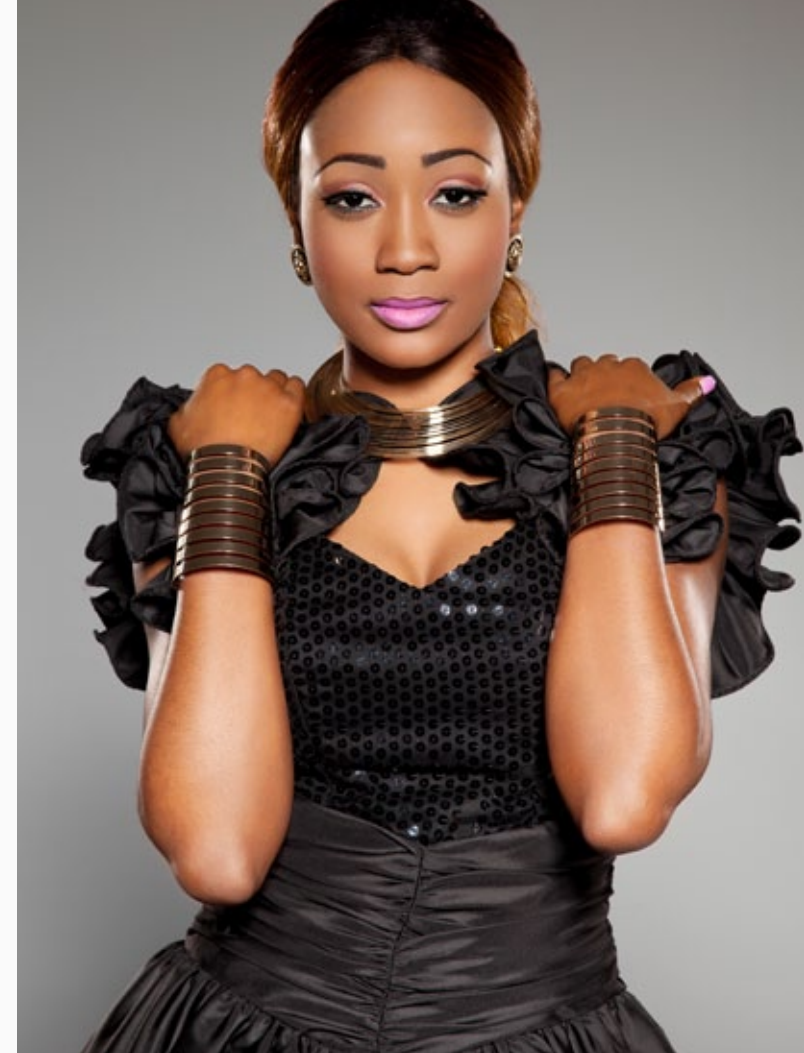
Figure féminine philanthropique, Danielle se trouve être la femme en arrière du WE DID IT! FASHION SHOW, défilé national de la Croix Rouge Canadienne et également à l'origine de la semaine de la mode de l'UNESCO fondée pour promouvoir l'éducation pour tous en Afrique.

Nous faisons suivre cette note au nom de la jeune candidate afin de la supporter dans sa démarche de recherches de commanditaires. Aussi, sollicitons-nous toutes personnes intéressées à en apprendre plus sur la trousse de visibilité associée au concours à bien vouloir entrer en contact directement avec nous afin d'obtenir plus d'informations.

Le concours de Miss Univers Canada se tiendra dans la ville de Toronto, Ontario, Canada du 16 au 24 mai 2015.

#### Pour la levée de fonds

Personne contact : Clairia Calderone  
Owner and Operator  
TC & Co. Corporate Events/ Media & Design  
Email: [clairia@tcandcompanyevents.com](mailto:clairia@tcandcompanyevents.com)  
Cell: 1+ 613.894.2333



# Appuyez les femmes entrepreneurs

Le démarrage d'une entreprise est une étape difficile pour tous les entrepreneurs, et assurer la vitalité et la croissance de l'entreprise requiert une attention de tous les instants. Voici quelques conseils d'affaires destinés aux femmes entrepreneurs :

## Avez-vous établi clairement le but de votre entreprise?

- Assurez-vous que vos progrès concordent avec votre plan d'affaires.
- Examinez et mettez à jour vos énoncés de mission et de vision actuels.

## Comment comptez-vous développer vos activités?

- Pensez à élargir votre gamme de produits ou de services ou votre clientèle.
- Assurez-vous d'avoir accès à un financement adéquat.
- Envisagez de vous joindre à différents réseaux, y compris des réseaux destinés aux femmes entrepreneurs.

## Existe-t-il une technologie qui pourrait accroître le caractère novateur de votre entreprise?

- Menez des études et des activités de développement pour accéder à de nouvelles possibilités.
- Commercialisez la technologie ou homologuez vos produits pour vous ouvrir des portes.
- Adoptez de nouvelles méthodes de commerce électronique pour favoriser la croissance de votre entreprise.

Cette année, pourquoi ne pas relever un défi personnel, rechercher de nouvelles possibilités, mettre en pratique de nouvelles compétences et faire croître votre entreprise?

Réalisons  
vos idées





**BRONZE**  
COSMETICS  
L'ART DE LA BEAUTÉ

**Bronze Cosmetics** est une nouvelle marque innovante et unique qui offre des produits cosmétiques aux femmes multiethniques à travers le monde. Sa mission est de fournir une gamme accessible de produits de qualité, naturelle et biologique, qui répond aux besoins spécifiques de peau des femmes multiethniques tout en répondant aux désirs de glamour de sa clientèle.

Sa large gamme se compose de produits dont la finesse et la composition spécifique assurent l'uniformité du teint de sa clientèle multiethnique et le confort d'une peau hydratée sans excès de brillance, laissant ainsi une sensation de légèreté.

Nos produits se démarquent, car ils sont faits à base d'une alliance d'ingrédients végétaux et minéraux. Il est aussi important de mentionner que la formulation de nos produits ne contient ni parabènes ni huiles minérales; ces principaux attributs justifient la qualification «éco-certifiés» de nos produits.



Mme Lana Heynamand  
Présidente Bronze

Avec une expérience de plus de 25 ans dans le domaine du cosmétique, **Lana Heynamand** fondatrice de la marque Bronze Cosmetics est connue pour ses réalisations et son dynamisme dans les affaires. Après toutes ces années, elle décide de se surpasser et de partager ses connaissances dans le domaine du cosmétique après avoir remarquée les besoins insatisfaits pour les femmes multiethniques de trouver le bon produit pour leur couleur de peau, d'où la naissance de Bronze cosmétiques dont le but est non seulement de partager sa passion pour les produits cosmétiques, mais aussi d'aider les femmes ethniques dans leur recherche de produits cosmétiques naturels et biologiques qui sont bénéfiques pour la peau en mettant sur le marché des produits conçus spécialement pour elles.

L'univers de la beauté fait rêver toutes les femmes et leur offre une opportunité de se sentir bien dans leur peau. Mais à quel prix? L'impact réel de certains cosmétiques est néfaste pour la peau et pour l'environnement. Avec Bronze Cosmetics non seulement il est question de résultats spectaculaires, mais aussi du maintien d'une hygiène de la peau pour gagner en naturel et en simplicité. Dans cette optique elle nous encourage à utiliser ses produits éco-certifiés, engagés envers l'environnement, naturellement formulés et adaptés à la carnation exigeante de la peau des femmes multiethniques. Hâtez-vous de visiter notre site internet [www.bronzecosmetics.com](http://www.bronzecosmetics.com) et profitez des prix avantageux et la livraison gratuite.

# Partez du bon pied pour des ongles d'orteil plus sains



Pour avoir de beaux ongles d'orteil, il faut plus qu'une pédicure et une couche de vernis à la mode. Selon les experts, la croissance des ongles d'orteil se limite à un ou deux millimètres par mois. C'est la raison pour laquelle les professionnels de la peau comme le Dr Yves Poulin, dermatologue, considèrent que les soins des ongles, qu'il s'agisse de ceux des mains ou des pieds, s'inscrivent dans une relation à long terme. Le Dr Poulin offre les conseils suivants aux personnes qui veulent se sentir belles et en bonne santé jusqu'au bout de leurs ongles :

## Combattez les infections à la source

Les infections fongiques des ongles sont un problème courant qui affecte environ 2,4 millions de Canadiens et plus de 18 % des personnes âgées de plus de 60 ans. Le Dr Poulin vous recommande de consulter votre médecin au premier signe d'une éventuelle infection. « L'infection fongique se manifeste souvent par des ongles qui prennent une coloration blanchâtre ou jaunâtre, deviennent friables, s'émiettent ou épaississent légèrement. Votre médecin pourrait vous prescrire un médicament comme Jublia. Il s'agit d'un agent topique récemment homologué qui est vendu sur ordonnance et qui s'est avéré aussi efficace que certains puissants médicaments oraux, tout en présentant la même innocuité que les agents topiques », mentionne le Dr Poulin. Selon une étude récente, le vernis à ongles ne semble pas influencer la capacité de Jublia à pénétrer la surface de l'ongle. « Puisqu'il faut parfois attendre des mois avant que l'apparence de l'ongle traité s'améliore, le fait de pouvoir porter du vernis constitue souvent un gros avantage », indique le Dr Poulin.

## Utilisez du vernis de qualité

Vérifiez les éléments qui entrent dans la composition de vos produits pour les ongles. Comme le souligne le Dr Poulin, de nombreux vernis à ongles à séchage rapide contiennent des concentrations élevées de formaldéhyde et d'alcool, des produits qui peuvent assécher les ongles, les fragiliser et les rendre cassants. Si vous ne pouvez vivre sans avoir les ongles colorés, jouez de prudence en choisissant uniquement des vernis sans formaldéhyde et sans alcool.

## Ne perdez pas espoir

« Par le passé, nous avons obtenu des taux de réussite relativement faibles avec les traitements topiques », souligne le Dr Poulin. « Les médicaments à action générale sont quant à eux efficaces, mais ils peuvent être associés à des interactions médicamenteuses et à des effets secondaires considérables, dont une éventuelle hépatotoxicité. Souvent, les personnes atteintes décident de ne pas les prendre. Comme médecin, j'éprouve toujours de la frustration de ne pas pouvoir aider mes patients. »

Selon le Dr Poulin, l'homologation de Jublia constitue une bonne nouvelle pour la lutte contre la mycose des ongles d'orteil. « Jublia a fait l'objet de nombreuses études, tant à l'échelle internationale que nationale. Il a été l'objet de quinze sites de recherche au Canada, et il a été démontré que ce traitement topique est une bien meilleure option pour traiter les infections fongiques des ongles que les traitements oraux, lesquels comportent des risques importants de complications. Pour certaines personnes, son arrivée vient changer la donne au chapitre de ce que nous pouvons maintenant recommander. » Pour en savoir plus sur la mycose des ongles d'orteil ou onychomycose, veuillez communiquer avec votre médecin de famille, votre dermatologue ou votre podiatre; vous pouvez également consulter le site [mycosedesongles.quebec](http://mycosedesongles.quebec).

# JEUNESSE – LA RELÈVE

## FAISONS BOUGER LES JEUNES DU QUÉBEC

Les jeunes Canadiennes et Canadiens qui désirent s'assurer de vivre en santé doivent faire davantage d'exercice physique quotidiennement. Selon des recherches réalisées par le programme ParticipACTION, porte-parole national en faveur de l'activité physique et de la participation sportive au Canada, seulement 4 % des jeunes Canadiens âgés de 12 à 17 ans font suffisamment d'activités aérobiques sur une base quotidienne. Êtes-vous préoccupé par le bien-être des jeunes de votre entourage ?

Mis sur pied pour lutter contre ce problème qui ne cesse de prendre de l'ampleur, et commandité par Coca-Cola Canada, le programme ParticipACTION Jeunesse encourage les jeunes à adopter de saines habitudes de vie et favorise leur interaction sur le plan social afin de leur donner confiance en eux et de les aider à développer une meilleure estime d'eux-mêmes. Le programme contribue à éliminer les obstacles qui empêchent les jeunes d'être actifs physiquement – notamment le coût des activités et l'accessibilité – et leur offre l'occasion d'avoir accès à l'équipement, à l'espace ou au transport dont ils ont besoin pour être actifs.

Grâce à ParticipACTION Jeunesse, les organismes communautaires à travers le Québec peuvent obtenir une microsubvention pour mettre sur pied un programme d'activité physique pour les jeunes qui leur permet de bouger tout en s'amusant. Les groupes communautaires locaux travaillent de concert avec les jeunes pour identifier leurs besoins dans un quartier donné et développer des solutions pour y répondre.

Plusieurs récits font état de la réussite du programme ParticipACTION Jeunesse au Québec, comme la randonnée de 100 km en vélo sur la piste cyclable du

Lac-à-la-Tortue, organisée l'été dernier par la Maison des jeunes de Saint-Georges de Champlain. L'excursion se terminait par trois jours de camping dans le parc national de la Mauricie. Grâce à une microsubvention, les organisateurs de la Maison des jeunes de Saint-Georges de Champlain ont pu défrayer le coût de l'activité et planifier des sessions hebdomadaires d'entraînement pour les jeunes qui participaient à l'évènement. Avant même de quitter le parc pour retourner chez leurs parents à la fin de leur séjour, les jeunes demandaient déjà un autre voyage.

« Le programme ParticipACTION Jeunesse est génial, car il permet à nos jeunes de faire preuve de créativité et de mettre sur pied des activités physiques qui répondent aux besoins des autres jeunes de leur communauté », explique Elio Antunes, président et chef de la direction de Participaction. « Habituellement, lorsque les jeunes sont actifs et qu'ils prennent part à des activités physiques de façon régulière, ils ont tendance à obtenir de meilleures notes à l'école, ils sont plus en forme et plus heureux, ils ont davantage confiance en eux et ils ont l'occasion d'apprendre de nouvelles compétences. Ce genre de programme est vraiment bénéfique pour eux. »

La randonnée en vélo organisée par la Maison des Jeunes de Saint-Georges de Champlain a contribué de façon appréciable à la qualité de vie des jeunes de cette communauté, indique M. Antunes. Cette activité leur a permis de prendre leur santé en main. Les organisateurs communautaires du Québec qui désirent des renseignements supplémentaires peuvent consulter le site [www.participaction.com/teen-challenge/?lang=fret](http://www.participaction.com/teen-challenge/?lang=fret) faire également une demande de microsubvention.

### FAISONS BOUGER LES JEUNES!



DES ADOS (12 À 17 ANS) sont assez actifs selon les Directives canadiennes en matière d'activité physique?<sup>1</sup>

#### LES ADOS SE DÉPLACENT MOINS À PIED



ENTRE 1992 ET 2010, le temps de marche quotidien pour les ados de 15 à 17 ans a DIMINUÉ de 17 à 11 minutes<sup>3</sup>

#### VOICI POURQUOI:



DES ADOS (13-17 ANS) vont à l'école PAR LEURS PROPRES MOYENS



un moyen de transport INACTIF



#### À L'ÉCOLE:



Les ADOS passent la majeure partie de la journée ASSIS et ne font PAS de SPORT

LA PARTICIPATION DANS LE SPORT diminue entre 10 et 17 ans<sup>4</sup>



LES ADOS passent



Les ADOS DEVRAIENT accumuler



ParticipACTION JEUNESSE! éliminent les barrières qui empêchent les jeunes d'être actifs.

**JETEZ UN ŒIL!**

[participactionjeunesse.com/](http://participactionjeunesse.com/)

participACTION.com

Sources:  
 1. Jeunes en forme Canada. (2013) Conduisons-nous nos enfants à adopter des habitudes de vie malsaines? Bulletin de l'activité physique chez les jeunes  
 2. Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie. Faisons bouger nos enfants! Sondage indicateur de l'activité physique de 2010 : les faits et données.  
 3. Jeunes en forme Canada. (2013) Conduisons-nous nos enfants à adopter des habitudes de vie malsaines? Bulletin de l'activité physique chez les jeunes  
 4. Jeunes en forme Canada. Bulletin 2010 de l'activité physique chez les jeunes  
 5. Enquête canadiennes sur les mesures de santé, 2009-2011 (CHMS; [www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/100113/dq100113a-eng.htm](http://www.statcan.gc.ca/daily-quotidien/100113/dq100113a-eng.htm))  
 6. S. T. Leatherdale & R. Ahmed. 2011. Comportements associés au temps passé devant un écran : les enfants canadiens passent-ils leur temps vautre sur un divan? Maladies chroniques et blessures au Canada, Vol 31)  
 7. Directives canadiennes en matière d'activité physique et en matière de sédentarité  
 \* réfère aux passe-temps comme regarder la télé ou un film, jouer aux jeux vidéo ou passer du temps en ligne à l'ordinateur



## Êtes-vous préoccupé par l'aspect sécuritaire des activités favorites de vos enfants?

### JEUNESSE



La Dre Alison Macpherson, une autorité canadienne en matière de sécurité des enfants, professeure à l'école de kinésiologie de l'Université York et mère de trois enfants, croit fermement que les enfants doivent avoir une vie active. Lorsqu'elle travaillait à l'Hôpital de Montréal pour enfants au milieu des années 1990, elle avoue en avoir vu de toutes les couleurs : depuis les doigts fracturés jusqu'aux lésions de la moelle épinière. Elle précise cependant que les blessures ne sont pas toutes graves. Ce qu'il faut, c'est se préoccuper des choses importantes.

« Mes trois enfants font du vélo, de la planche à neige et du ski, et ils participent à toutes ces formidables activités qui font la promotion du développement sain des enfants, affirme-t-elle. Cependant, ils portent des casques et apprennent à éviter les très grosses blessures. Pour un enfant, un genou éraflé se guérit facilement, mais pas une fracture de la moelle épinière. »

La Dre Macpherson a fait partie des premiers chercheurs à demander l'interdiction des mises en échec au hockey récréatif. En 2011, les dirigeants de l'Ontario Hockey Federation ont entendu le message et modifié le livre de règlements de l'organisation, convaincus qu'ils étaient que cette mesure attirerait des jeunes vers ce sport.

Ce n'est pas toujours facile de convaincre les décideurs de mettre en pratique des recommandations,

quand les provinces et les municipalités préconisent des normes différentes. Financés par les Instituts de recherche en santé du Canada, les travaux de la Dre Macpherson visent à examiner ces questions et à promouvoir une procédure harmonisée pour éviter les blessures chez les jeunes Canadiens.

Elle précise que la protection des enfants contre les blessures doit aussi aller au-delà des changements de lois et de réglementations.

« Nous devons prendre connaissance de la situation générale, dit-elle. Outre les lois obligeant le port du casque à bicyclette, par exemple, les collectivités doivent se doter de pistes cyclables et mettre en place des mesures de ralentissement de la circulation. Nous devons offrir un environnement sécuritaire aux enfants pour qu'ils puissent en profiter comme des enfants. »

Voici quatre conseils que la Dre Macpherson offre aux parents :

**1. Attachez les enfants dans les véhicules.** Les enfants devraient être installés dans un siège d'auto faisant face à l'arrière aussi longtemps que possible. Selon leur poids, les enfants doivent prendre place dans un siège rehausseur jusqu'à ce qu'ils aient au moins huit ans, après quoi ils doivent boucler leur ceinture de sécurité en tout temps.

**2. Surveillez les enfants lorsqu'ils sont près de l'eau.** « Les noyades d'enfants se font sans bruit, affirme-t-elle. Vous n'allez pas nécessairement entendre votre enfant tomber dans l'eau. »

**3. Encouragez le port d'un casque pour la pratique de sports comportant des déplacements rapides.** Faites-leur porter un casque lorsqu'ils font du vélo, du patin, du ski, de la planche à roulettes, de la planche à neige, du patin à roues alignées et de la luge.

**4. Veillez à ce que les enfants soient actifs, mais dans un environnement sécuritaire.** « Les enfants doivent apprendre à jouer, dit-elle. C'est ce qu'ils ont à faire. »

« Ils ont la jeunesse et déjà une réussite spectaculaire à leur actif »

Dan - 28 ans - Entrepreneur



July - 26 ans - Styliste / Modéliste

Jo - 30 ans - Concepteur graphiste avec plusieurs mandats réussis



Réalisons vos idées



# AFRICAN FASHION SHOW MONTRÉAL 2015

## LANCEMENT DU PROJET « EXPOSITION-VENTES »

Le grand rendez-vous international de la mode aux goûts africains et exotiques.



Pour bien célébrer la période estivale, les Montréalais ne manquent pas des occasions festives. En passant par les concerts de plein air aux soirées dansantes, organisées dans les grandes salles de banquets, aux bannières de soirée de GALA; les 5 à 7, et la liste n'est pas exhaustive; toutes les occasions sont bonnes pour célébrer.

Dès lors, nous observons une montée en puissance de la mode africaine dans les villes canadiennes sous l'initiative des organismes soucieux d'encadrer les stylistes et designers issus, pour la plupart de l'immigration, et qui se débrouillent pas mal à percer le marché nord-américain du style. Un vrai défi selon les observateurs.

La direction de rédaction du magazine AFRO Canada s'est approchée de Mme Mireille Mabondo – Présidente et fondatrice de l'organisme GROUPE FURAHA AFRICA COMMUNICATIONS, producteur de l'événement AFRICAN FASHION SHOW Montréal- AFSM pour en savoir davantage. Mme Mireille a tenu à s'adresser aux lecteurs et lectrices du magazine en ces termes :

Je suis très heureuse de vous présenter l'événement African Fashion Show Montréal – AFSM avec son gala L'AFRIQUE EST À LA MODE produit annuellement par le Groupe Furaaha Africa Communications. AFSM se veut un événement de la mode, une plate-forme pour promouvoir la mode africaine à travers les créateurs en couleur, l'AFSM est non seulement un événement, mais aussi un lieu privilégié pour rencontrer les créateurs et stylistes du réseau de la mode, construire de nouvelles relations enrichissantes; aussi célébrer dans un esprit festif où ambiance, musique et danse ne manquent jamais.



Créé en 2012, le AFSM appuie, promeut et enracine le savoir-faire des Africains et ascendants africains dans la réalisation de leur rêve, en vue d'une autonomisation ou d'un démarrage d'entreprise; de lutter contre le chômage; l'exclusion et la pauvreté et ce, à travers la mode et le mannequinat, et la promotion de la culture africaine par la créativité artistique. L'AFSM vise également à améliorer la cohésion sociale et à contribuer dans les domaines de la coopération, l'entraide et la solidarité chez les femmes et les hommes amoureux de la mode.

«La mode africaine n'est pas une mode par les Africains pour les Africains; elle est universelle», et je vous invite tous et chacun, citoyens et citoyennes de notre belle ville, à venir encourager la promotion de l'Afrique à travers les designers et les mannequins afin que perdure cette tradition qu'est notre AFSM, et pour démontrer que la passion de la mode dite africaine ou encore ethnique; la passion des tissus africains existe toujours et qu'elle se révèle plus forte que jamais.

Le Rendez-vous est donc fixé au mois de septembre prochain avec beaucoup des surprises. Venez découvrir!

Mireille Mabondo



Le GROUPE FURAHA AFRICA COMMUNICATIONS, un organisme consacré à la promotion des designers et stylistes canadiens produit depuis bientôt 3 ans le plus grand événement annuel de défilé de mode dénommé « AFRICAN FASHION SHOW Montréal ».

Dirigé par la fondatrice et présidente M. Mireille MABONDO, cet événement réunit près de 500 participants qui viennent admirer le prestigieux défilé de mode regroupant les stylistes modélistes et Designers montréalais issus pour la plupart des communautés multiculturelles au Canada.

Pour couronner les succès de ses 3 précédentes éditions, la direction du GROUPE FURAHA AFRICA COMMUNICATION vient de lancer à Montréal, le projet « Exposition-vente des créateurs mode et accessoires, un salon dédié à la création mode et accessoires. Ce sera un incontournable de la rentrée en automne prochain pour les amateurs & les curieux des tendances et styles africains et caraïbes.

Le temps d'une vente éphémère, les visiteurs pourront craquer pour les nouvelles collections des créatifs locaux et nationaux. Pour les visiteurs : la promesse d'un shopping inhabituel, une rencontre avec des artisans créateurs aux univers divers, un moment agréable et convivial à partager.

Pour la première édition, les hôtes AFRICAN FASHION SHOW Montréal auront le plaisir de vous accueillir pendant 2 jours au mois d'avril prochain.

PRÊT-À-PORTER - ACCESSOIRES - CHAUSSURES - SACS - BIJOUX

# POP UP SHOP

## AFRICAN FASHION

Vente de créateurs

25 & 26

Avril 2015



**Michaëlle Jean** nommée  
Personnalité de l'année 2014  
par l'Agence Média Mosaïque – Montréal  
*Le parcours d'exception d'une femme d'excellence*

L'Hôtel Sofitel de Montréal a servi le jeudi 12 février dernier, de cadre pour le coup d'envoi de la 3<sup>e</sup> édition des Grands Prix Mosaïque. Les participants et invités de marque ont pris d'assaut le salon ultramoderne du complexe Sofitel malgré une tempête de neige surprise qui s'est invitée brusquement dans la soirée à ce rendez-vous.

Parmi les lauréats, nous avons porté l'attention à Mme Michaëlle Jean, bien qu'étant absente à cette soirée mais dont son parcours ne laisse jamais personne indifférente, tel qu'il est décrit par nos confrères de Média Mosaïque. En voici l'extrait; Défis après défis, elle s'est révélée sublime, stoïque, implacable et imperturbable. Michaëlle Jean n'arrête pas de surprendre. Ses fans et admirateurs, plus nombreux qu'auparavant, étant donné qu'ils sont maintenant disséminés à travers la planète francophone, sont sous le charme. La 27<sup>e</sup> gouverneure générale du Canada savoure aujourd'hui les fruits d'un de ses plus hauts faits d'armes: on parle ici de la bataille (campagne) qu'elle a menée avec tact, conviction et doigté, et au terme de laquelle elle a obtenu le fauteuil de Secrétaire générale de l'OIF.

Michaëlle Jean fait l'histoire en remportant, à titre de patronne de l'Organisation internationale de la Francophonie depuis le 30 novembre dernier, une double victoire. D'abord, contre la géopolitique (le poste est naturellement la chasse gardée des ex-chefs d'États ou diplomates de haut rang africains), mais également contre la tradition, en devenant après l'ex-président sénégalais Abdou Diouf, la première femme à avoir les commandes de cette organisation qui regroupe les États ayant la langue française en partage.

*Servir, contribuer,  
rassembler tel est donc  
le défi de ma vie.*



Il faut dire que, si l'accession de Mme Jean à cette fonction prestigieuse (tant par le mandat que par l'influence de l'institution à travers le monde), gratifie l'audace de la femme qu'elle est -un être pour qui rien n'est impossible-, elle couronne, parallèlement, l'ascension, la carrière d'une professionnelle, d'une leader, qui a toujours épaté son entourage, que ce soit dans le milieu universitaire, il va sans dire dans la sphère médiatique où elle a exercé avec brio son métier de journaliste à Radio-Canada, voire en politique dans le cadre de l'exercice de son mandat en tant que GG et commandante en chef du Canada.

Toujours fière de rappeler son statut de « femme de descendance africaine, d'Haïti, arrivée au Canada avec sa famille en situation de réfugiés politiques », la No 1 de l'OIF n'a pas manqué de souligner, et avec raison, l'impact qu'avait suscité en 2005 son assermentation en tant que gouverneure générale. Cela a été un « signal puissant, pour le Canada et pour le monde », a-t-elle retenu dans son texte de remerciements au Jury de Médiamosaïque qui l'a hissée au rang de Personnalité de l'Année 2014..

La native de la ville de Jacmel (Haïti) est aussi pionnière dans le métier qui l'a fait connaître. Elle n'a certainement pas oublié l'expérience qui a fait d'elle, et nous la citons, « la première journaliste de race noire du secteur de l'information » à la Société Radio-Canada. « Revenant d'ailleurs sur ses débuts dans le paysage audiovisuel canadien, Michaëlle Jean raconte l'effet de ses premières apparitions à la télé: «...ma présence sur le petit écran frappe les esprits. J'ai conscience d'ouvrir une voie et c'est ce que je souhaite: que la télévision fasse place à la diversité pour une société plus inclusive » (fin de citation).

Ci-dessous les réactions de la Secrétaire générale de l'OIF, Mme Michaëlle Jean

### 3 QUESTIONS à la Lauréate Michaëlle JEAN

**Vos réactions à chaud par rapport à une telle nomination au Grade de Personnalité de l'Année 2014?**

**Michaëlle JEAN:** Je reçois avec humilité cette nomination parmi les 20 Personnalités de l'année 2014 de l'Agence de presse Médiamosaïque. J'aime penser que l'expérience de chacune et de chacun d'entre nous concerne aussi l'ensemble de l'humanité.

**Comment vous décririez l'impact de vos actions sur l'ensemble de la société québécoise et canadienne? Citez-en quelques-unes ayant fortement marqué votre parcours.**

**Michaëlle JEAN:** J'ai beaucoup appris, par exemple, en travaillant sein du mouvement des femmes, où j'ai œuvré pendant dix années pour la constitution d'un vaste réseau de maisons d'hébergement pour femmes violentées et leurs enfants.

Plus tard, à la Société Radio-Canada, où je deviens la première journaliste de race noire du secteur de l'information, ma présence sur le petit écran frappe les esprits. J'ai conscience d'ouvrir une voie et c'est ce que je souhaite : que la télévision fasse place à la diversité pour une société plus inclusive.

Quand, en 2005, je suis assermentée 27e gouverneure générale et commandante en chef du Canada, je sais quel signal puissant, pour le Canada et pour le monde, envoie le fait qu'une femme de descendance africaine, d'Haïti, arrivée au Canada avec sa famille en situation de réfugiés politiques, soit appelée à exercer une aussi haute fonction.

À la conclusion de mon mandat de gouverneure générale en octobre 2010, mon mari Jean-Daniel Lafond et moi avons mis sur pied la Fondation Michaëlle Jean, entièrement consacrée aux jeunes les plus vulnérables au Canada et au soutien de projets qui leur permettent la réinsertion sociale par le pouvoir des arts et de la culture. Servir, contribuer, rassembler tel est donc le fil de ma vie.

**Comment vous voyez-vous en tant que figure-clé ou partie intégrante de la diversité?**

**Michaëlle JEAN:** Je crois au pouvoir de l'exemple. C'est ce pouvoir de l'exemple que m'ont légué mes racines, mes ancêtres. Toujours j'ai tenté, par mon travail, de servir la parole des autres, de faire que rayonne la diversité des gens qui, ici au Québec, au Canada, partout dans le monde ouvrent dans l'ombre, souvent dans la plus grande adversité, pour que puisse advenir un monde meilleur.

Source : MÉDIAMOSAIQUE MONTRÉAL



**Enfin!**  
Des cosmétiques  
naturels et biologiques  
pour les peaux  
exotiques!

Une marque unique,  
disponible en ligne au  
[www.bronzecosmetics.com](http://www.bronzecosmetics.com).

**Soirée glamour entre filles!**

Vous souhaitez recevoir une  
conseillère Bronze Cosmetics à la maison?  
Contactez-nous via [info@bronzecosmetics.com](mailto:info@bronzecosmetics.com) pour organiser votre  
soirée beauté avec vos amies!  
Rendez-vous sur notre page Facebook pour  
courir la chance de gagner la présence  
d'un photographe professionnel  
lors de votre soirée beauté!  
(certaines conditions s'appliquent)

**BRONZE**  
COSMETICS



Cosmétique écologique et biologique certifié par ECOCERT Greenlife  
selon le référentiel ECOCERT disponible sur <http://www.cosmetiques.ecocert.com>



**COSMÉTIQUE BIOLOGIQUE** **COSMÉTIQUE ÉCOLOGIQUE**

# Comment réduire votre risque de crise cardiaque

Au cours des 60 dernières années, la recherche sur les maladies du cœur a fait d'énormes progrès.

Selon un bulletin de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, l'identification des facteurs de risques associés au développement des maladies du cœur a certainement été une des plus grandes avancées.

Nous savons désormais que des choix de vie sains permettent de contrôler plusieurs de ces facteurs de risque. Il est même possible de prévenir jusqu'à 80 % des maladies du cœur et des AVC précoces. Voici quelques comportements que tous devraient adopter pour prévenir une crise cardiaque :

- Adoptez un régime alimentaire sain. Mangez de cinq à dix portions de légumes et fruits chaque jour, consommez principalement des grains entiers et limitez votre consommation de sel et de sucre.

- Faites de l'activité physique. Essayez de faire 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse chaque semaine. En tout, cela représente moins d'une demi-heure par jour.

- Ne fumez pas.

- Réduisez votre stress. Trouvez ce qui cause votre stress, parlez-en à vos amis et à votre famille, et n'oubliez pas de prendre du temps pour vous.

- Limitez votre consommation d'alcool. Une femme ne doit pas prendre plus de deux consommations par jour, pour un maximum hebdomadaire de dix. Un homme ne doit pas prendre plus de trois consommations par jour, pour un maximum hebdomadaire de quinze.

Pour d'autres conseils pour un mode de vie sain ou pour faire un don, rendez-vous à [fmcoeur.ca](http://fmcoeur.ca)

## Contrôle de sûreté : 10 conseils pour vous faciliter la vie

Les préparatifs qui entourent le voyage sont parfois stressants, il est de fois recommandé de bien connaître les règles en matière de sûreté aéroportuaire, voici 10 conseils qui vous aideront à franchir les points de contrôle en un rien de temps.

### Avant d'arriver à l'aéroport

1 Communiquez d'avance avec votre transporteur aérien si vous prévoyez avoir besoin d'aide au contrôle du préembarquement.

2 Placez les liquides, aérosols et gels de plus de 100 ml dans vos bagages enregistrés. Les contenants dont le contenu est inférieur à 100 ml peuvent être rangés dans vos bagages de cabine, mais ils doivent être déposés dans un sac en plastique transparent et refermable d'une capacité maximale de 1 litre.

3 Les médicaments, qu'ils soient sur ordonnance ou non, sont exemptés, mais ils doivent porter une étiquette appropriée.

4 Vous pouvez apporter des fournitures médicales, de l'équipement médical et des aides à la mobilité, en plus des deux bagages de cabine autorisés.

5 Habillez-vous de façon confortable. Évitez de porter des chaussures dont les arches sont en métal ou une ceinture munie d'une grosse boucle.

### À l'aéroport

6 Arrivez tôt à l'aéroport, surtout en période d'achalandage. Si vous avez de la difficulté à porter vos bagages, informez-en le personnel du transporteur aérien au moment de vous enregistrer.

7 Si vous avez besoin d'un peu plus de temps et d'aide pour franchir le point de contrôle, utilisez la voie réservée aux familles et aux personnes ayant des besoins particuliers.

8 Ayez votre carte d'embarquement à portée de la main, prête à être présentée à l'agent de contrôle.

9 Tous les liquides, comme les médicaments, doivent être retirés des bagages de cabine afin d'être vérifiés.

10 Informez les agents de contrôle si vous portez des appareils médicaux ou des implants métalliques qui pourraient avoir une incidence sur le contrôle. Si une fouille manuelle est requise, vous pouvez demander qu'elle soit effectuée dans une zone de fouille privée.



# Trouvez une maison de retraite grâce à cet outil en ligne

Si vous ou l'un de vos proches êtes à la recherche d'un hébergement qui fournit du soutien et des soins, vous pourrez le faire plus facilement grâce à un nouvel outil en ligne. En effet, vous en arriverez peut-être à la conclusion qu'une maison de retraite est l'option idéale.

En vertu de récentes mesures législatives, les maisons de retraite de l'Ontario doivent désormais être titulaires d'un permis et se conformer à des normes de soins et de sécurité. Des renseignements relatifs aux maisons de retraite sont mis à la disposition des citoyens dans un registre public tenu par l'organe de réglementation du secteur, soit l'Office de réglementation des maisons de retraite (ORMR). Ce registre public est disponible sur le site Web de l'ORMR ([www.ormr.ca](http://www.ormr.ca)).

« Au grand étonnement de plusieurs, les maisons de retraite de l'Ontario n'étaient pas réglementées il y a deux ans, avant que l'ORMR se mette à délivrer des permis », explique Mary Beth Valentine, registratrice et directrice générale de l'ORMR. « Nos activités et les données que nous recueillons marquent un tournant dans la province. »

Mme Valentine ajoute que cet étonnement s'explique en partie par un malentendu qui conduit de nombreuses personnes à considérer les maisons de retraite comme des foyers de soins de longue durée, alors que ces deux types d'établissements sont différents et sont assujettis à une législation différente. De plus, les maisons de retraite de la province diffèrent considérablement au niveau de la gamme de services et d'options de soins qu'elles proposent.

« Le nombre exact de maisons de retraite en Ontario n'était pas connu avant la délivrance des permis. Néanmoins, nous avons déterminé qu'il existe actuellement un peu plus de 700 maisons de retraite comptant environ 54 000 logements. En plus des activités de

conformité et d'exécution, une partie de notre travail consiste à mettre les renseignements relatifs à chaque maison de retraite à la disposition des résidents et de leur famille », explique Mme Valentine.

Le registre public fournit les coordonnées de chaque maison de retraite, le nombre de résidents qu'elle accueille, la liste des services de soins fournis, la présence de têtes d'extincteur, les résultats des inspections effectuées par l'ORMR, des renseignements sur les décisions et les ordres pris à l'égard de la maison de retraite, ainsi que les conditions figurant sur le permis de l'établissement.

Les utilisateurs peuvent également parcourir le registre afin de déterminer facilement quels permis ont été refusés ou révoqués par l'ORMR et quels exploitants font l'objet de poursuites.

Si vous ne parvenez pas à accéder au registre public en ligne, vous pouvez obtenir de l'aide et de l'information en composant le numéro sans frais : 1 855 275-7472.



# Six conseils pour aider les personnes âgées à mieux dormir

Si vous ne dormez plus comme un bébé, vous n'êtes pas le seul. Avec l'âge, le cerveau se modifie, et ces changements nuisent à la qualité du sommeil. De nombreux changements sont tout à fait normaux, mais les scientifiques pensent que si les personnes âgées dormaient mieux, certaines fonctions cérébrales pourraient s'améliorer, comme la concentration et la mémoire.

« Le sommeil change avec l'âge », explique la Dre Julie Carrier, scientifique au Centre d'études avancées en médecine du sommeil de Montréal. De nombreuses personnes âgées se couchent plus tôt et ont un réveil matinal plus précoce, font plus de siestes et dorment moins la nuit. Elles ont aussi un sommeil plus léger et plus fragmenté par des éveils.

« On a tous vu un bébé dormir comme un ange alors que la maison est pleine d'invités à l'occasion d'une réception de Noël, ajoute-t-elle. Mais à partir de 50 ans, ce n'est tout simplement plus possible de dormir aussi bien et aussi profondément qu'un bébé. »

Pendant notre sommeil, le cerveau en profite pour recharger ses batteries. Mais petit à petit, le cerveau perd de cette capacité, ce qui affecte négativement notre habileté à apprendre et à se souvenir. La Dre Carrier et ses collègues cherchent des moyens de stimuler le cerveau pour redonner aux personnes âgées la qualité de sommeil qu'elles ont perdue.



« Certaines personnes pensent qu'on cherche à trouver la fontaine de jouvence », s'amuse-t-elle. Il faut dire que sa recherche en est encore à ses débuts. D'ici à ce qu'elle obtienne des résultats, si vous en avez assez de compter des moutons, essayez ces six trucs pour mieux dormir :

- 1. Réduisez votre consommation de tabac, de café et d'alcool.**
- 2. Soyez actif et mangez bien, mais ne mangez pas trop et ne faites pas trop d'exercice trop près de l'heure du coucher.**
- 3. Créez un environnement optimal pour dormir, notamment une chambre calme et sombre et une température ambiante confortable.**
- 4. Allez au lit à la même heure tous les soirs.**
- 5. Diminuez autant que possible les expériences stressantes à l'heure du coucher.**
- 6. Ne paniquez pas. Les modifications du sommeil liées à l'âge sont normales. Cependant, si vous ne dormez pas bien, discutez-en avec votre médecin. Il se peut que votre insomnie soit liée à des problèmes médicaux.**

Le Centre d'études avancées en médecine du sommeil est situé dans les locaux de l'Université de Montréal. On y compte plusieurs laboratoires où les chercheurs disposent d'une technologie de pointe pour étudier les divers aspects du sommeil, notamment la façon dont les douleurs chroniques nuisent au sommeil, les causes du somnambulisme, les changements de structure du sommeil après un traumatisme crânien et la sensibilité du cerveau à la lumière.

Les travaux de recherche de la Dre Carrier sont financés en partie par les Instituts de recherche en santé du Canada. Pour obtenir les derniers résultats de ses travaux, rendez à [www.ceams-carsm.ca](http://www.ceams-carsm.ca).

## Une chouette trempette à saveur de pain d'épice pour recevoir aux Fêtes



Que vous organisiez une fête animée ou que vous cherchiez la finale idéale à un souper en famille génial, cette version savoureuse du traditionnel pain d'épice est un dessert surprenant qui suscitera une émotion vive chez tous vos convives. Légèrement sucrée avec de la stevia de source naturelle et servie avec votre fruit favori, cette trempette faible en calories a une saveur étonnamment réconfortante. Un délice qui a du poids, mais qui vous évitera d'en accumuler en cette gourmande saison de festivités.

*Trempette à saveur de pain d'épice* - Donne 8 portions

### *Ingrédients*

1 emballage de 225 g (8 oz) de fromage à la crème faible en gras, ramolli  
 1 contenant de 150 g (5,3 oz) de yogourt grec léger à la vanille  
 125 ml (1/2 tasse) de Pure Via granulé  
 30 ml (2 c. à soupe) de sirop sans sucre  
 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron  
 2 ml (1/2 c. à thé) de cannelle moulue  
 2 ml (1/2 c. à thé) de gingembre moulu  
 1 ml (1/4 c. à thé) de noix de muscade moulue  
 Menthe fraîche (facultatif)  
 Fruits tranchés, comme des fraises, des bananes, de l'ananas ou du cantaloup

### *Mode de préparation*

1. Combiner tous les ingrédients, sauf les fruits et la menthe. Bien mélanger. Réfrigérer de 1 à 2 heures pour permettre aux saveurs de se mélanger.  
 2. Garnir la trempette de menthe, si désirée. Servir avec des brochettes de fruits.

Équivaut à 12 sachets de Pure Via.

Vous trouverez d'autres idées de desserts à [purevia.ca](http://purevia.ca). Notez que la stevia, l'édulcorant dans le Pure Via, est aussi connue sous le nom de glycosides de stéviol.

**Valeur nutritive par portion** (1/4 de tasse de trempette, aliments à trempette non inclus) :  
 Calories 85 | Lipides 6 g | Cholestérol 22 mg | Sodium 105 mg | Glucides 4 g | Protéines 4 g

## Des huiles saines pour des vinaigrettes aux multiples saveurs



Votre première salade de printemps témoigne haut et fort de la fin de l'hiver et de l'arrivée prochaine de l'été. C'est votre façon d'abandonner les plats lourds et épicés, mieux appropriés à l'hiver canadien froid, pour amorcer une toute nouvelle saison de recettes débordant des fraîches saveurs printanières.

Commencez par choisir votre mesclun favori; optez pour un mélange de jeunes laitues saisonnières qui constitueront la base de toute bonne salade de printemps. Le mélange donnera à votre salade une saveur fraîche, amère si vous y ajoutez du radicchio ou des endives, ou aura une touche rafraîchissante grâce à un peu de roquette.

Ensuite, laissez-vous tenter par le multiple choix d'huiles à vinaigrette qui sont non seulement importantes pour l'équilibre des saveurs, mais également pour le profil santé de votre repas. L'huile d'olive extra-vierge est la vedette dans ce domaine; connue pour sa haute teneur en matières grasses mono-insaturées qui peuvent aider à abaisser la tension artérielle et à stabiliser le taux de cholestérol, elle n'est toutefois pas la seule solution option à être savoureuse. Ce printemps, l'Association canadienne des aliments de

santé (CHFA) vous met au défi d'essayer de nouvelles saveurs.

Tout comme l'huile d'olive, l'huile d'avocat est riche en matières grasses mono-insaturées et en vitamines E. Ces nutriments d'une importance cruciale pour rajeunir la peau, asséchée pendant l'hiver. Mis à part son excellent goût d'avocat, cette huile douce et bien équilibrée offre un profil de saveur unique rappelant le goût de la noisette, avec une note herbacée et un soupçon de champignon.

L'huile de cameline est riche en matières grasses mono-insaturées et polyinsaturées, elle possède aussi une teneur exceptionnellement élevée en acides gras oméga-3. Elle ajoute à vos plats une saveur légère, semblable à celle de l'amande, et sa durée de conservation est supérieure à celle de la plupart des huiles végétales à cause de sa forte teneur antioxydante.

Les autres possibilités qui apporteront des saveurs caractéristiques à vos vinaigrettes sont les huiles de noix, comme l'amande et la noix de Grenoble, l'huile de lin, l'huile de graines de citrouille et l'huile de chanvre. Elles ont toutes l'avantage additionnel pour la santé d'être riches en acides gras mono-insaturés qui aident à réduire le taux de mauvais cholestérol (LDL) et à augmenter le bon (HDL).

Lorsque vous aurez choisi votre huile favorite pour compléter votre salade de printemps, il sera temps de vous montrer imaginatif et d'ajouter toutes sortes de garnitures. Arrêtez-vous chez votre détaillant local d'aliments naturels et faites des provisions de toutes ces possibilités santé : un mélange de fruits frais et séchés, des noix tranchées comme les noix de Grenoble et les amandes, des graines comme des graines de lin et de citrouille et même des graines de chanvre. Pour en savoir plus ou pour trouver un magasin d'aliments naturels près de chez vous, consultez le [chfa.ca](http://chfa.ca).

## Un repas entre amis tout à fait zen

Ne stressez pas pour une soirée repas entre amis. Oubliez le stress et profitez-en bien avec ces conseils utiles:

- Évitez de tout faire à la dernière minute. Préparez-vous bien à l'avance pour éviter le stress quand arrivera votre réception. Même quelque chose d'aussi simple que de mettre la table à l'avance vous sera profitable.

- Prévoyez toujours avoir sous la main des collations préparées pour les visiteurs imprévus.

**Astuce:** Le fromage est un merveilleux dépanneur et tout le monde aime ça.

Alors ayez-en en réserve, en plus d'avoir des olives, des craquelins ou des mini pitas et même de la confiture de figue. Les invités plus soucieux de leur alimentation seront ravis de déguster des apéritifs faibles en gras comme certains fromages à pâte dure (parmesan) ou les craquelins Lavash de Ozerty's Pita Break.

- Faites de votre réception un événement convivial où tout le monde pourra se servir sans attendre que vous finissiez vos tâches. La nourriture restera moins longtemps sur les tables et sa fraîcheur n'en sera que plus appréciée.

- Les plats compliqués ne seront pas forcément les plus impressionnants. Utilisez des recettes qui sont simples et délicieuses. Les invités apprécieront de manger des plats que vous préparez avec confiance.

- N'oubliez pas de vous détendre et de vous amuser. Nous entendons cela tout le temps, mais c'est un point essentiel que les hôtes doivent suivre. Une bonne attitude rendra vos invités plus à l'aise.

Préparez quelque chose de rapide et facile à faire en utilisant des ingrédients que vous avez déjà sous la main. Essayez cette recette de houmous jumelée avec des mini pitas ou des craquelins. Ce sera idéal à servir comme apéritif pour votre prochain dîner, grâce à Ozerty's Pita Break.

### Houmous santé

**Temps de préparation** 5 minutes

### Ingrédients

- 540 ml (1 boîte) de pois chiches
- 60 ml (¼ tasse) de jus de citron
- 2 petites gousses d'ail
- 2 ml (½ c. à thé) de sel
- 1 ml (¼ c. à thé) de poivre
- 125 ml (½ tasse) de beurre de sésame
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

### Mode de préparation

Égouttez les pois chiches et mélangez-les dans un robot culinaire. Ajouter le reste des ingrédients au robot culinaire et remuer environ deux minutes. Réfrigérer pendant quatre heures ou plus. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.



## Miss Créole Québec 2015

### « L'Afrique au carrefour de la créolisation »

L'élection provinciale dénommée « Miss Créole Québec » « Potomitan Kréyòl kèbèk » a pour finalité de voir élire la jeune femme qui représentera la femme créole dans sa diversité et dans sa créolité pendant une année.

Ce concours identitaire et culturel tente de mettre en avant l'affirmation identitaire créole, la diversité de la femme issue des communautés créoles au Québec. Se déroulant annuellement au Québec il réunit des jeunes filles originaires des communautés créoles (Sainte-Lucie, Dominique, Martinique, Haïti, Guadeloupe, Guyane, Seychelles, Ile Maurice, Réunion, St- Martin). Organisé par le Comité Miss Créole (CMC) et rend hommage à la femme et aux cultures créoles.

L'évènement Miss créole Québec s'inscrit comme étant la vitrine et constitue un atout culturel et touristique pour les destinations créoles en donnant l'opportunité à chaque candidate de promouvoir son île.

Il propose aux candidates à travers les ateliers et les sorties, un itinéraire permettant un éveil à l'histoire afro-caraïbe, un retour aux racines et une fierté de l'héritage ancestral.



## Parution du livre - Le printemps québécois. Le mouvement étudiant de 2012

Sous la direction de Pierre-André Tremblay, Michel Roche et Sabrina Tremblay

En librairie le 4 mars 2015

QUÉBEC, le 4 mars 2015 /CNW Telbec/ - La mobilisation étudiante de 2012 - le « Printemps érable » - a été l'un des plus importants mouvements de masse de l'histoire récente du Québec. Elle a polarisé l'ensemble de la population québécoise et suscité de vifs débats dans tous les milieux, devenant même un sujet d'actualité internationale.

La vigueur de ce mouvement auquel ont participé des centaines de milliers de citoyennes et de citoyens mérite qu'on en fasse l'analyse avec un certain recul, tout en profitant encore de sa proximité dans le temps.

Cet ouvrage réunit les contributions d'universitaires s'étant distingués par leurs interventions critiques sur la place publique au cours de cette période. Il ne s'agit pas d'opposer les « pour » et les « contre » de la hausse des droits de scolarité et de la mobilisation qui en a résulté, mais de proposer une lecture critique faisant appel à différentes disciplines : philosophie, sociologie, science politique, anthropologie, travail social, littérature, géographie.

Aucune ligne directrice n'a été imposée aux auteurs, afin que les multiples dimensions du mouvement puissent apparaître et en révéler la richesse. Cela ne rend que plus frappante la convergence de la plupart des textes autour de l'enjeu de la démocratie.

À propos des directeurs de l'ouvrage

**Pierre-André Tremblay**, Ph. D. en anthropologie, est professeur au Département des sciences humaines de l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC). Ses recherches portent sur les mouvements sociaux, le développement local et la lutte à la pauvreté.

**Michel Roche**, Ph. D. en science politique, est professeur au Département des sciences humaines de l'UQAC. Il s'intéresse à la question nationale québécoise et aux changements sociaux.

**Sabrina Tremblay**, doctorante en développement régional, est professeure au Département des sciences humaines de l'UQAC. Elle se préoccupe des questions relatives à l'autonomisation des individus et des communautés et de leur mobilisation dans une perspective de développement local.

Ont également collaboré à cet ouvrage : Pascale Dufour, Jean-Marc Fontan, Yann Fournis, Koffi Gbenyo, Cyndie Giroux, Paul Leduc Browne, Gabrielle Lemarier-Saulnier, Isabelle Morin, Christian Nadeau, Gabriel Nadeau-Dubois, Geneviève Nootens, Michel Seymour et Luc Vaillancourt.

*Le printemps québécois*

*Le mouvement étudiant de 2012*

Sous la direction de Pierre-André Tremblay, Michel Roche et Sabrina Tremblay  
230 pages, ISBN 978-2-7605-4217-4  
25.00\$ (prix papier)  
18.99\$ (prix numérique)

SOURCE Presses de l'Université du Québec


 « Claie AVENTUR pour AFRO Canada »

*Mon histoire*

Issue d'un déni de grossesse à Paris en 1974, sauvée par mon Grand-père in extremis, j'ai grandi au sein de la famille de ma mère biologique, adoptée par mon Grand-père. C'était l'idéal pour une enfant non désirée que de trouver du réconfort, de l'amour au sein de sa famille maternelle. C'est ce que l'on pourrait penser, mais ce n'est finalement pas un compte de fée que je viens ici partager.

Lors de la séparation effective de mes Grands-parents, je n'avais que 8 ans. J'ai alors dû vivre auprès de ma Grand-mère, côtoyant son amertume, sa rage, sa tristesse chaque jour.

Insultée, rabaissée, violentée je n'avais pour seuls secours que mes prières d'amour adressées à la Sainte Vierge, à Dieu, à Jésus Christ pour consoler mes chagrins.

J'avais en vain, me promettant chaque jour de faire de ma vie un rayon de soleil malgré l'absence d'une mère, me laissant en bouche un goût amer.

Mon Grand-père me rendant visite souvent, j'ai pu m'appuyer sur l'amour de ce grand homme fidèle à lui-même en me nourrissant de toutes les valeurs qu'il m'inspirait.

La loyauté, le sens des responsabilités, le respect de tous quels qu'ils soient, l'amour, la courtoisie, l'honneur, la foi, la patience dans la résistance...

J'ai alors grandi avec l'amour de ce Grand homme, mon Président, mon Roi avec pour bouclier la foi.

Imprégnée par les violences, l'insécurité et l'absence, tourmentée par le lourd fardeau de mon bourreau, ma Grand-mère, j'ai alors rencontré un homme qui malheureusement n'a vu en moi que les faiblesses pour ainsi nourrir sa bouche de mots aussi violents les uns que les autres, me rabaissant, m'insultant, me considérant comme une chose, une moins que rien. Pendant 15 longues années j'ai résisté jusqu'à ma résignation.

Quatre enfants issus de cette union m'ont encouragés, motivés à écrire et partager ainsi ma vie, à nue, sans pudeur ni peurs.

Aujourd'hui je peux vous dire et écrire que je suis une femme, une aide-soignante, une écrivaine conférencière, une défenderesse des droits des femmes à haute voix avec fierté.

A 40 ans, je ne suis qu'à un tiers de ce qu'il me reste à vivre. Je me nourrie principalement de l'amour Divin, de l'amour envers mon prochain, du partage avec le monde à l'infini.

*Mes réalisations*

Auteure de trois ouvrages autobiographiques.

« Journal d'une mère » publié en Juin 2013, « L'infanticide raté » publié en Décembre 2013 puis « Souffle de vie » Publié en Juin 2014. Ils sont tous traduits en Anglais. Mes ouvrages traversent les continents et sont disponibles au Canada, au Royaume-Uni et en France.

Auto-éditrice, je partage mes royalties avec l'association « FEMME POUR LA VIE » que j'ai fondé le 28 Aout 2013 date mémorable sous tous points de vue.

*Perspectives pour l'année 2015*

En cours de réalisation de mon quatrième ouvrage, la suite de « L'infanticide raté », j'espère que celui-ci remplira le coeur des lecteurs d'amour, de passion leur donnant ainsi goût à la force et au courage que Dieu à placer en chacun de nous.

Cet ouvrage paraîtra en Février 2015 et se veut être une clé pour encourager de par mon témoignage, à vivre intensément chaque instant dans le présent.

J'espère signer avec une maison d'édition au Canada, car je souhaite m'y installer.

Parcourir le monde pour partager mes écrits, ma vie, voilà mes objectifs pour cette nouvelle année.

*Remerciements*

Je vous adresse mes remerciements les plus sincères, ma gratitude pour cette belle opportunité que de paraître dans votre magazine.

Je remercie toute l'équipe d'AFRO Canada d'être venue à ma rencontre pour ainsi laisser s'exprimer l'être que je suis en toute simplicité, dans l'espoir de pouvoir matérialiser une entrevue humaine prochainement.

Je vous souhaite une heureuse année 2015, pleine de succès, d'amour, dans la paix et la solidarité fraternelle comme Dieu commande.

*Claie Aventure*




COLLECTION  
DE CHIC  
À CLASSIQUE



SPORT



URBAIN



CLASSIQUE

One stop shop



WHITE LINEN  
POUR HOMME

**MARCHÉ GHANACAN**  
BOUCHERIE ET ÉPICERIE AFRICAINE ET ANTILLAISE  
Ouvert 7 Jours Livraison Gratuite 514-278-6987

SPÉCIALISTE DES PRODUITS D'AFRIQUE ET CARAIBES



GHANACAM  
549 Avenue Ogilvy  
Montréal, QC  
H3N 1M9  
(514) 278-6987

Passionné d'actualité ?  
Devenez reporter ou photographe  
pour un magazine qui sait décrire,  
comprendre et dépasser son temps.

AFRO  CANADA

Téléphone : 514-209-8801 - Fax : 514-581-2202  
info@canadaafromagazine.com  
www.canadaafromagazine.com





# Présentation de la Compagnie montréalaise ELPIS AFRICA CARE INC.



Notre développement des affaires est divisé en quatre secteurs d'activités:

- 1) La distribution et l'exportation des médicaments génériques fabriqués au Canada en Afrique subsaharienne sous forme des produits finis ou en vrac prêts pour l'emballage dans des usines pharmaceutiques existantes en Afrique.
- 2) La distribution et l'exportation des médicaments de spécialités fabriqués au Canada en Afrique subsaharienne
- 3) Le développement de nos propres marques des médicaments génériques par retro-ingénierie des médicaments innovateurs ayant perdu leurs brevets en utilisant des percées technologiques.
- 4) L'offre des services de consultation au Canada et en Afrique à des PME qui veulent développer leurs affaires en Afrique ou pour les entreprises africaines des conseils en amélioration continue de leurs procédés de fabrication.

**Jean-Pierre Metabanzoulou, MBA, Ph. D.**  
Fondateur et président

Courriel:  
[jeanpierre.metabanzoulou@elpisafriacare.com](mailto:jeanpierre.metabanzoulou@elpisafriacare.com)  
28, rue de Cambridge  
Hudson, Québec, Canada, J0P 1H0  
Cell.: (514) 466-6670  
Tél.: (450) 202-6670  
Télécopie: (450) 202-3574  
[www.elpisafriacare.ca](http://www.elpisafriacare.ca)

L'accès à des soins de santé abordables et de qualité représente l'un des enjeux presque insurmontables pour les populations de l'Afrique subsaharienne.

Elpis Afrique SoinsMC inc. ([www.elpisafriacare.ca](http://www.elpisafriacare.ca)) est une nouvelle compagnie privée basée à Montréal œuvrant dans l'industrie pharmaceutique qui présente un modèle d'affaires novateur.

La compagnie offre des médicaments à des prix abordables aux Africains en améliorant l'accès, les résultats thérapeutiques, le bien-être et en diminuant les coûts de santé dans les communautés en Afrique.

## Biographie

Dr. Metabanzoulou détient un doctorat en Chimie de l'Université Louis Pasteur de Strasbourg en France obtenu en 1988 ainsi qu'une maîtrise de chimie appliquée en 1984 de la même Université. Plus récemment, Il a obtenu une maîtrise en administration des entreprises, MBA, en 2008 à l'Université Queen's, à la Queen's School of Business, à Kingston, au Canada. Il a fait ses études postdoctorales à l'Institut de Chimie Minérale et Analytique (ICMA) de l'Université de Lausanne en Suisse, de 1988 à 1991. Après une courte carrière académique de 1988 à 1991, Dr. Metabanzoulou travaille depuis plus de 20 ans dans l'industrie pharmaceutique aussi bien dans l'industrie innovatrice que générique, et ce au Canada, en Suisse, en France et en Afrique.

Arrivé au Canada en 1999, il a travaillé pendant 10 ans chez Merck Frosst Canada, une filiale, à 100% de la compagnie multinationale américaine, Merck & Co., dont le siège se trouve au New Jersey. Il a exercé d'abord les fonctions de Chef de service contrôle/assurance de la qualité et de la conformité de 2000 à 2004. Ensuite, il a été promu Directeur de la réglementation (affaires réglementaires et conformité) de la compagnie de 2004 à 2010, en charge de tous les dossiers d'homologation de chimie et fabrication auprès de Santé Canada. Il a ainsi participé aux soumissions réglementaires et aux approbations des médicaments et des vaccins qui ont changé la pratique médicale au Canada. Citons, pour les vaccins, GARDASIL®, RotaTeq®, ZOSTAVAX®, PROQUAD® et pour les médicaments, JANUVIA®, JANUMET®, ISENTRESS®, EMEND®, EMEND® IV & ZOLINZA®, etc.

À la suite de la fusion entre Merck & Co. et Schering Plough en 2009, il a quitté la compagnie Merck Frosst

pour se joindre à la compagnie montréalaise des médicaments génériques, PHARMASCIENCE en 2011. Il a occupé le poste Directeur assurance qualité et conformité de cette compagnie de 2011 à 2013. Cependant, il a fait un intermède de 6 mois auprès de la filiale montréalaise de la multinationale SANDOZ pour occuper le poste de Directeur assurance de la qualité et de la conformité de cette compagnie. Il était en poste chez SANDOZ lorsque cette compagnie travaillait sur le plan de remédiation de la conformité suite à la lettre d'avertissement de la FOOD AND DRUG ADMINISTRATION qu'il s'est occupé personnellement. Il a finalement décidé de revenir chez Pharmascience et de rester au sein de cette compagnie jusqu'en décembre 2013.

En décembre 2013, Dr. Metabanzoulou, a décidé, de se consacrer, au développement de sa compagnie, ELPIS AFRICA CARE qu'il avait créé en 2010, alors qu'il était encore en fonction chez Merck Frosst Canada. Il s'était alors donné pour mission, de donner accès à des soins de santé abordables et de qualité aux africains de l'Afrique subsaharienne, dont la majorité vit sans couverture sociale, dans des pays en forte croissance économique et stable politiquement.

Au paravent, Il était l'un des fondateurs d'une entreprise en démarrage dans le négoce des médicaments génériques au Congo Brazzaville et il a participé au développement d'une compagnie de distribution des médicaments génériques suisse pour le marché de l'Europe de l'Est et de l'Afrique subsaharienne entre 1991 et 1994.

Dr. Metabanzoulou a publié au début de sa carrière scientifique plusieurs articles scientifiques comme co-auteurs dans des revues scientifiques internationales.



## Les championnats du monde de gymnastique artistique auront lieu à Montréal en 2017

C'est officiel. La Fédération internationale de gymnastique (FIG) a confirmé Montréal en tant que ville hôte des championnats du monde de gymnastique artistique 2017.

À la suite d'une visite d'inspection couronnée de succès par les dirigeants de la FIG en février, le comité exécutif de la FIG a confirmé Gymnastique Canada, en partenariat avec la Fédération de gymnastique du Québec, et Montréal comme hôte des 47es championnats du monde de gymnastique artistique en 2017.

Comptant parmi les plus importantes compétitions sportives intérieures au monde, on s'attend à ce que les championnats attirent plus de 1200 athlètes, entraîneurs, membres du personnel et officiels de plus de 80 pays.

Montréal, qui a présenté les seuls championnats du monde de gymnastique artistique qui ont déjà eu lieu au Canada en 1985, organisera la compétition au Stade olympique en collaboration avec d'autres festivités en l'honneur du 375e anniversaire de la ville et du 150e du Canada respectivement.

« Nous sommes enchantés de voir les championnats du monde de gymnastique artistique revenir au Canada », a dit Richard Crépin, président du conseil d'administration de Gymnastique Canada et président du comité organisateur des championnats du monde de gymnastique artistique 2017.

« Organiser des championnats du monde de cette envergure est une entreprise majeure et nous avons hâte de travailler avec tous nos partenaires pour mettre la gymnastique en lumière comme jamais auparavant au Canada. Les Canadiens de tous les âges auront la chance d'assister en personne à un des sports les plus durables et captivants au monde. » Pour les meilleurs gymnastes du Canada, la chance de participer aux championnats du monde chez nous est un événement rare qui génère déjà de l'enthousiasme à travers le pays.

« Ce sera une occasion fantastique pour la gymnastique canadienne », dit le champion olympique de 2004, Kyle Shewfelt, le seul Canadien dans l'histoire à gagner une médaille en gymnastique artistique de quelque couleur que ce soit aux Jeux olympiques.

« Montréal, ville olympique, conserve de précieux et émouvants souvenirs de la performance des gymnastes aux Jeux de 1976, » a déclaré Denis Coderre, maire de Montréal. « Je souhaite que les générations de Montréalais et de Québécois qui n'ont pas connu la frénésie olympique puissent, eux aussi, succomber au charme et à la discipline de ces formidables athlètes. C'est pourquoi je suis très fier que Montréal soit la ville hôte des championnats du monde de gymnastique artistique en 2017, année qui marque le 375e anniversaire de notre ville. »

« Quelle merveilleuse journée pour la gymnastique au Canada et pour les amateurs de cette discipline qui auront l'occasion de visiter Montréal, ville-hôte des championnats du monde de gymnastique artistique 2017 de la FIG! En cette Année du sport au Canada, nous célébrons le sport et nos athlètes, de l'échelle locale jusqu'à la plus haute marche des podiums sur la scène internationale. Cette annonce vient confirmer la place qu'occupe le Canada parmi les grandes nations sportives », a précisé l'honorable Bal Gosal, ministre d'État (Sports).

« Nous sommes extrêmement heureux que les droits d'organisation des championnats du monde de gymnastique artistique de 2017 aient été confiés à Gymnastique Canada et à Montréal. Ce fut un travail de longue haleine, mais qui en vaut la peine : cet événement dynamisera la ville et s'intégrera à merveille aux festivités du 375e anniversaire de Montréal.

Nous aimerions souligner l'étroite collaboration entre Gymnastique Canada, Gymnastique Québec, la Ville de Montréal, Tourisme Montréal et le Parc olympique, qui a rendu ce projet possible et lui a donné vie.

Nous nous réjouissons à l'idée d'accueillir les milliers d'athlètes, entraîneurs, accompagnateurs et spectateurs qui participeront à ce grand rassemblement sportif, et nous sommes persuadés qu'ils apprécieront la nature festive et le savoir-faire de Montréal », souligne Yves Lalumière, président-directeur général de Tourisme Montréal.

Les championnats du monde de gymnastique artistique sont la principale compétition de la FIG. Une puissante source d'inspiration et un catalyseur pour l'engagement, les championnats exploiteront l'énergie créative des fédérations de gymnastique et de leurs organisations membres, de la ville de Montréal, de Tourisme Montréal, des gouvernements fédéral et provincial et des partenaires des secteurs public et privé dans le cadre d'un projet conjoint axé sur la jeunesse et l'excellence. Les championnats fourniront aux athlètes du Canada et de partout dans le monde l'occasion de briller sur la scène internationale. Les championnats impliqueront:

- Plus de 500 athlètes provenant de 80 pays
- 700 entraîneurs, officiels et accompagnateurs
- 500 bénévoles et 25 emplois
- 500 membres des médias nationaux et internationaux
- Une diffusion télévisuelle dans plus de 80 pays
- D'importantes retombées économiques
- Un legs financier, sportif et en équipement significatif

*SOURCE Ville de Montréal - Cabinet du maire et du comité exécutif*



Blondo  
CANADA

*For women on the move.*