

Journal Canora volume 10, numéro 45 janvier 2005 bimensuel canadien

10 ans déjà

JOURNAL CANORA

Journal des Canadiens et Canadiennes d'origine africaine, antillaise et asiatique



La nouvelle présidente de Canora Madame : Fanta Ongoiba, Intervenante en santé communautaire, veut travailler avec une nouvelle équipe dynamique.

Sommaire :

- L'histoire de l'Afrique P1 et P2
- Ralentir notre horloge biologique P3
- Coupe Canora 2004 P4
- Hommage à Romanus P4
- Le réseau des chercheuses africaines P5
- Classement : des écoles francophones du sud-ouest de l'Ontario P6
- L'Examen du VIH et l'immigration P7

JOURNAL CANORA

2 rue Carlton suite 605 Toronto Ontario M5B1J3

Tél : (416) 203 3979 Téléc : (416) 203 1238

Canoraaa@on.aibn.com

Le journal est disponible sur le web.

www.canoraaa.com

Le Journal n'est pas responsable des propos exprimés dans les articles

Nouveau conseil d'administration de l'organisme

CANORA qui vous offre ce journal :

Présidente : Fanta Ongoiba

Vice-président : Gerard Karuhanga

Secrétaire général : Patrick Lando

Conseiller N. techno : Patrick Lando

Conseiller communautaire : Estache Karenxo Onu

Conseiller aux communications : kingsley Tafon

Conseiller aux Affaires : Alain Julien Masso

Conseiller jeunesse : Haba Albert

Conseillère à la Condition féminine : Aimé Mapho

Conseiller l'emploi : Ernest Tamfo

Représentante Québec : Yasmin

Représentante Afrique : Oswald Lewat

Représentant maritimes : Ayangma Noël

Représentant USA : Donat Sine

Directeur général et exécutif : Jacques Yamdje

Services aux entreprises : Madiou Mariko

33 bénévoles

BERCEAU DES RELIGIONS DU MONDE

Pour ce qui est de la religion, consultons le grand penseur français Constantin de Volney qui a soutenue dans son livre, *Ruine d'un Empire*, que "toutes les religions du monde sont venues de l'Afrique". En effet, c'est a partir de la culture des Noir de la religion des Grands Lacs que la pensée religieuse a été développée. Elle a atteint son apogée a Kemit plus de 5 000 ans avant Jésus-Christ. Les concepts-cles des religions révélées tels que la création de l'homme, les dix commandements, le jugement dernier et le salut de l'ame se trouvent sous une forme très élaborée dans le PER-EM-RHU, communément appelle *Livre des mort*, les Textes des pyramides et les Textes des Sarcophages. C'est ce qui explique que Moise lui-même avait été instruit dans toute la sagesse de Kemit tel qu'indique dans le livre des Actes des Apotres (Actes 7 :22).

Cette spiritualité était basée sur le monothéisme : Il n'y a qu'un seul Dieu qui se manifeste de plusieurs façons et qui revêt différents attributs dans l'univers. L'adoration d'Isis et d'Horus était tellement répandue en Europe qu'elle justifie la présence de plusieurs images de la Vierge noire et l'enfant Jésus non seulement en Europe mais en Asie également.

Pendant des années, la présence africaine dans la Bible a été soigneusement évitée tant par les séminaires, églises et les spécialistes que par le clergé lui-même. Le même silence érudit continue dans le domaine des contributions africaines au développement des religions malgré le fait que les premières nations mentionnées dans les Ecritures soient Kemit, Soudan et Ethiopie (Genèse 2 :8-16 et 10 :6-16).

Les colons nous ont appris que le seigneur Jésus-Christ avait les yeux bleus et les cheveux blonds. L'affirmation est largement discutable car elle contredit non seulement les Ecritures (Apocalypse 1 :13-15) et les documents historiques mais aussi la logique divine même. Si l'humanité a pris naissance en Afrique pourquoi son sauveur doit-il venir d'ailleurs ? Dieu marche-t-Il contre ses propres principes ? N'oublions pas que le Christ n'a jamais été en Europe durant son existence terrestre. Est-il concevable que le prophète Kimbangu n'ait jamais visité le Congo ? Jésus-Christ est un descendant du roi David qui est le père du roi Salomon. L'identité raciale de Salomon est décrite dans Cantique des Cantiques 1 :5-6 comme « noir et beau ». Il est donc génétiquement impossible que le Christ soit leucoderme. Pour pallier a cette situation, le Dr. Ivan Van Sertima nous présente tous les documents historiques requis dans *African Presence in Early Europe* et le Dr. Yosef Ben Jochannan, un Falasha lui-même, étale toutes évidences dans *African Origins of Mayor World Religions* et *We, The Black Jews*.

Mais pourquoi les images religieuses doivent-elles être colonisées ? Parce que cette stratégie favorise l'aliénation mentale et culturelle nécessaire pour dominer un peuple religieux. Quel serait l'impact psychologique sur la communauté noire si Malcom X ou Martin Luther King devenaient blanc un jour ?

Du cote de l'Islam, retenons que Bilal Ibn Rahab, précurseur du prophète Mahomet était un homme noir originaire d'Ethiopie. Il était responsable de l'appel a la prière et la deuxième personnalité

de la religion islamique. Il est extrêmement important de rappeler la totalité de ces faits car c'est la seule façon de rectifier les images subconscientes qui nous contrôlent. Le Dr. Naim Akbar, eminent psychologue africain-américain, a écrit tout un livre a ce sujet : *Chain and Images of Psychological Slavery*. Il nous recommande de nous débarrasser de toutes les images étrangères qui nous ont été imposées par ceux qui veulent nous contrôler. Un autre excellent psychologue et kemitologue, le Dr. Asa G. Hilliard III, renchérit : « l'esclavage mental est pire que l'esclavage physique car la victime l'ignore et va tenter de se défendre ses convictions jusqu'à la mort ». Dans *Peau Noire, Masque Blancs* - une étude psychanalytique du noir victime de génocide culturel - le grand penseur Frantz Fanon nous donne les outils nécessaires pour lutter contre le complexe d'infériorité de l'homme noir et développer un sens de confiance en soi.

UNE SCIENCE RICHE D'INVENTIONS AFRICAINES

Les contributions de l'Afrique a la sciences et a la technologie sont encore plus ignorées. Kemit, comme nous l'avons vu, est la source de la connaissance scientifique gravée sur les obélisques, temples pyramides a travers toute l'Egypte. Utilisant le papyrus de Rhind, le Dr. Diop nous a démontré que le soi-disant théorème de Pythagore était en application a Kemit 2000 ans avant sa naissance. Comment Pythagore peut-il découvrir un théorème qui existe avant lui ? La valeur de $\pi=3,14$ ainsi que la formule de la circonférence du cercle étaient connues a Kemit 1400 ans avant les Grecs. Pouvons-nous imaginer combien de formules géométriques, trigonométriques, physique et autres ont contribué a la construction des pyramides, temple, colonnes et obélisques dans toute l'Egypte ? Pour le reste du continent, nous allons partir du Kenya ou en 300 avant J.C. fut établie le premier observatoire archo-astronomique du sud du Sahara. Le site est dénommé Namoratunga. En 1970, une découverte spectaculaire fut rapportée par des archéologues Sud-Africains. Il s'agissait de l'ancienne mine de fer de Ngwenya, vieille de 43 000 ans ! Voilà une preuve incontournable que les Africains y sont arrivés avant les colons européens et qu'ils connaissaient déjà le traitement du fer.

Dans le domaine des mathématiques, une découverte importante est l'os d'Ishango grave des traits représentant des chiffres. Il a été retrouvé sur les bords de l'ancien Lac Mobutu. Datant d'entre 9 000 et 6 500 avant J.C., cette pièce indique qu'un calendrier ou un système métrique existait au Congo a cette époque.

Sur le plan des arts, signalons que la culture Nok du Nigeria basée sur le fer rayonnait déjà vers 300 avant J.C. Les artistes de Nok étaient spécialisés dans les raffinés des statues de fer.

Les contributions africaines sont nombreuses. Le Dr. McKinley Burt nous apprend dans « *Black Inventor of America* » qu'en 1913, l'on estimait que le nombre de parentes d'inventions attribuées aux Noirs américains de l'époque s'élevait a un millier. En 1982, Granville Woods inventa le dispositif electro-mécanique utilisé pour le téléphone. Elijah MIT au point un appareil servant a la lubrification des machines en 1872.

En 1891, Jan Matzeliger révolutionna l'industrie de la chaussure avec sa machine a chaussure que les racistes baptisèrent *The Nigger-Head Machine*. Quelle folie ! Ces mêmes personnes portaient les chaussures produites par la même machine dont ils

détestaient l'inventa le filament de carbone utilise dans la lampe électrique en 1879.

Les feux de circulation que nous utilisons aujourd'hui sont l'œuvre de Garret Morgan qui les inventa en 1895. Même les feux de chemin de fer doivent leur existence a Richard Spikes qui les avait mis au point en 1906. Lorsque nous prenons du sucre, n'oublions pas que c'est Norbert Rillieux qui, en 1846, inventa l'évaporateur qui transformait le jus de canne en cristaux.

L'industrie du transport alimentaire fut transformée par Frederick McKinley Jones avec l'invention du premier système de réfrigération en 1949. En prenant l'ascenseur le matin, nous rendons-nous compte que ce fut J. Cooper qui l'inventa en 1895 ?

Dans la science spaciale, le Dr. George Carruthers, un astrophysicien, invente en 1969 l'appareil photographique/spectrographique utilise pour l'étude des phénomènes astronomique de la lune *Le Manhattan Project*, nom code du projet de recherche de la bombe atomique, a connu la participation de six africains-american dont le Dr. Lloyd Quaterman, un physicien nucléaire.

LE LIEN ENTRE L'HISTOIRE, LA CULTURE ET L'ECONOMIE

Nos ancêtres a Kemit enseignaient toujours : « **Connais-toi, toi même** ». Cette expression paraît simple mais revêt une signification extrêmement profonde. La raison pour la quelle le peuple noir se retrouve dans la situation actuelle est le manque de connaissance de sa personnalité réelle, la perte de la mémoire historique. Quand une personne ignore qui elle est, elle ne se comportera pas adéquatement ni n'accomplira ce qu'on attend d'elle. Elle agira parfois contre ses propres intérêts et peut être conduite a l'autodestruction par des forces extérieures étant donne son niveau de vulnérabilité. Elle n'a aucune protection contre les influences extérieures qui peuvent facilement la manipuler pour leurs propres intérêts. C'est la connaissance de soi qui engendre l'amour de sa propre personne et le respect de ses valeurs culturelles. Ce respect devient la base de l'unité culturelle, qui, a son tour produit la puissance économique en facilitant les transactions commerciales et la circulation de l'argent au sein de la communauté en question. C'est cette force économique qui est la véritable clé de la puissance politique. La puissance économique nous permettra d'influencer considérablement les décisions politiques tant sur le plan national que sur le plan international. Pour vous en convaincre, il suffit d'examiner le succès économique de la communauté chinoise au Canada. Sur le plan international le Japon en est l'exemple le plus éloquent.

L'aliénation mentale ou l'esclavage psychologique du peuple noir est directement proportionnel a la haine de soi-même et rejet de sa propre culture. Une personne qui est absolument convaincue qu'elle n'est bonne a rien ou qu'elle est catégoriquement inférieure n'accomplira rien dans sa vie aussi longtemps qu'elle garde cette conviction dans son esprit. Par contre, une personne qui a la ferme conviction qu'elle peut accomplir ce qu'elle va entreprendre. La loi est simple : Nous devenons ce que nous pensons ou croyons. Tout ce qui se manifeste sur le plan matériel n'est une concrétisation de ce qui était dans notre esprit avant. En guise d'exemple, le président

site Congo 2000 était une idée qui est maintenant devenue une réalise vivante. C'est dans ce contexte que l'Honorable Marcus Garvey nous exhortait : « *Rice up, you mighty race ! Rise up, you mighty race! You can accomplish what you will* ». Il le déclarait parce qu'il avait la ferme conviction que son peuple est capable d'accomplir ce que ses ancêtres avaient accompli dans l'histoire.

Nous avons besoin de connaître tous ces faits pour contrer la malveillance raciste qui n'attribue au peuple noir aucune contribution au développement de l'humanité et pour inspirer et motiver notre jeunesse surtout car c'est elle qui est notre avenir. L'Histoire est très importante dans tous les domaines de la vie. On ne peut pas imaginer une photo en couleur sans son ancêtre noir et blanc. En informatique, l'on ne peut pas imaginer Windows 95 sans Windows 3.1. lorsque nous allons consulter notre médecin ou avocat, l'on pose des questions pour établir l'histoire de la maladie ou du cas a traiter.

L'importance de l'histoire de l'Amérique est bien résume par l'éminent professeur burkinabé J. Ki-Zerbo dans son livre intitulé : *Histoire de l'Afrique Noir* : »l'histoire africaine doit être une source d'inspiration pour les générations qui montent, pour les politiciens, les poètes, les écrivains, les hommes de théâtre, les musiciens, les savants de toutes sortes et aussi tout simplement pour l'homme de la rue »

BOBBETTE JONES-KEITA, B.A., LL.B.

Barrister, Solicitor, Notary Public

250 Consumer Rd
Suite 1005

Tel: 416 496 0200
Fax: 416 496 0500

Toronto, ON
M21 2V6

Tall Free: 1-866- 706 2226
Web: www.joneskeitalaw.com

Email: bobbette@joneskeitalaw.com

Dyana

Dyana Driscoll

Royal LePage Realty Plus

2273 Dundas Street West

Mississauga, On L5K1R6

Bus & Pgr. 905 828 6550

Cell 416 716 6550

**ECONOMY
OPTICAL**

8 College Street
Toronto, ON M5G 1K2
416-922-4870

POURQUOI ETUDIER L'HISTOIRE DE 'AFRIQUE.

Par MBAMOU NZEYEDIO

« *Un peuple sans connaissance de son passé est comme un arbre sans racine* » **MARCUS GARVEY**
Février est le mois de la célébration de l'histoire et la culture de l'Afrique.

Dans les pages qui suivent, nous nous embarquerons dans un voyage historique et culturel qui va commencer en Afrique pour se terminer en Amérique, en passant par l'Europe. Notre tâche est de démontrer que l'étude du passé n'est pas une simple perte de temps, ni une tentative de délectation intellectuelle, mais plutôt un élément essentiel dans l'évolution et l'épanouissement du peuple. Nous allons également stigmatiser la relation qui existe entre l'histoire, la culture et l'économie d'un peuple. La connaissance du passé nous permet de bien comprendre le présent afin de mieux préparer l'avenir. L'expérience nous rend sages. Notons que cette expérience n'est rien d'autre que l'accumulation des problèmes et situations que nous avons vécus, ainsi que les solutions et plans d'actions adoptés pour les surmonter. C'est dans ce même ordre d'idées que notre histoire et notre culture doivent nous servir de guides motivateurs pour notre développement comme peuple.

PERCEPTION DE L'HISTOIRE DE L'AFRIQUE

Parce que l'homme y est né, l'histoire de l'humanité ne peut être bien connue, comprise et appréciée qu'à partir de l'Afrique, le berceau même de l'humanité. Que cela relève du simple bon sens n'a pourtant pas empêché de hautes personnalités scientifiques de verser dans l'hérésie en faisant croire que l'Afrique n'a pas d'histoire. Hegel a ainsi affirmé que « *l'Afrique n'était pas une partie historique du monde* », pendant que Newton, en 1923, clamait péremptoirement que « *l'Afrique au sud du Sahara n'avait aucune histoire avant l'arrivée des Européens* »! Qu'ils aient ignoré l'histoire de l'Afrique ou qu'il n'aient rien voulu en savoir, on peut comprendre, mais qu'ils aient franchi le pas de la bêtise, voilà qui confine à l'aveuglement raciste.

Avancées par des sommités scientifiques du monde occidental, ces soit-disant vérités qui constituent en réalité un poison culturel savamment inoculé dans l'esprit du peuple noir, ont réussi à semer le doute dans l'esprit de plusieurs Africains et Africaines qui ont finalement rejeté leur humanité et leur culture. Des générations entières ont subi les effets pervers d'une crise culturelle due à l'ignorance de leur personnalité réelle. Distorsion et falsification de l'histoire de tout un peuple ne relèvent pas du simple hasard, mais plutôt d'une démarche consciente et d'une idéologie raciste encore, hélas, véhiculée de nos jours. Le savant Sénégalais Cheik Anta Diop avait toujours défini l'aliénation culturelle comme une arme de domination vieille comme le monde. C'est dans ce contexte qu'il déclare : « *Pour effacer un peuple, il faut amener l'élite à participer de façon criminelle ou innocente à la désintégration de la société, à la pulvérisation de la partie vivante du passé, à laisser périr les valeurs fondamentales qui constituaient le ciment de la société* ».

LE BERCEAU DE L'HUMANITÉ

Que le peuple africain se révolte à réclamer la restitution de sa personnalité historique et l'affirme dans le concert des nations est une démarche légitime et une nécessité. La restauration de la

mémoire historique et culturelle est indispensable à un peuple frappé d'amnésie par l'esclavage et la colonisation, notamment.

« L'Afrique est le berceau de l'humanité » est une antienne ressassée à tous les coups. Mais beaucoup se limite à la proclamation sans entrer dans la profondeur en vue de démontrer ce qu'il clament et en évaluer les implications dans l'histoire de l'univers. On doit à la probité intellectuelle et à la sérénité d'esprit de certains scientifiques la manifestation de la vérité historique. L'éminent Dr. Leaky est de ceux là et des recherches effectuées par les universités d'emory (Californie) et Hawaï sur l'ADN ont établi, hors de tout doute, que la mère des êtres humains vivant actuellement sur la terre fut une femme noire africaine née voici 200 000 ans. Adam et Eve continuent pourtant d'être peints en blanc sur les portraits.

LA SPLENDEUR DE KEMIT ET LA NUBIE

L'Afrique n'est pas le « continent sombre » de certains chercheurs anthropologues borgnes mais plutôt la terre qui a donné à l'humanité la civilisation la plus avancée et la plus durable: celle de kemit (Egypte ancienne). Le nom Kemit vient de KMT qui veut dire NOIR. C'est le terme le plus puissant pour désigner le noir dans la langue des pharaons. Dans *Black man of the Nile and His Family* et *Africa, Mother of Western Civilization*, le Dr. Yosef Ben Jochannan, le plus grand Kemitologue (Egyptologue) africain-américain démontre que l'Egypte a donné à l'humanité sa première écriture, le METU NETER, communément appelé *hyéroglyphes* qui signifie *écriture sacrée* en grec. Les pyramides n'ont pas été construites par des extra-terrestres ou des homes venus de l'espace comme le prétendent les falsificateurs de notre histoire, mais bien par des architectes et ingénieurs africains identiques à leurs descendants d'aujourd'hui et aussi noirs qu'eux! **Les historiens peuvent mentir, mais l'histoire ne ment jamais!** La vérité est un volcan dont on ne peut jamais contenir l'éruption.

John Papademos, de descendance grecque telle que l'indique son nom, professeur de physique à l'université d'Illinois est formel : « *Les Grecs ont généralement vu l'Egypte comme le siège de la connaissance scientifique. Il est donc puéril de parler de miracle grec* », soutient-il. Le professeur Martin Bernal, un autre chercheur d'origine européenne abonde dans le même sens dans ses deux volumes intitulés *Black Athena* où il démontre chronologiquement les racines africaines de la civilisation grecque. Cette vérité est très significative lorsqu'on réalise, comme Cheikh Anta Diop nous le démontre dans ses oeuvres *Antériorité des civilisations Nations Nègres* et *Civilisation ou Barbarie*, que Kemit a civilisé la Grèce et que les colonnes Greco-romaines ont existé à Kemit bien avant l'existence des deux pays. Pythagore a été éduqué en Egypte.

Pendant 22 ans et Platon y passa 13 ans pour recevoir son instructions, ajoute le Dr. Diop. C'est donc juste titre que deux éminents Kemitologues, Cheikh Anta Diop du Sénégal et Yosef Ben

Johannan des États-Unis ont insisté pour que toutes les recherches soient bassées sur les données gravées dans la pierre ou documentées sur papyrus pour être probantes et admises à passer le test de la rigueur scientifique. L'exemple de l'application de cette exigence est la vérité sur le HOR-M-AKHET (dénommé Sphinx par les Grecs) dont les traits caractéristiques d'un homme noir ont pu être retablis malgré le vandalisme de Napoléon dont les canons ont déformé le nez et la barbe du célèbre monument. Kemit représente le point culminant d'un savoir colossal et millénaire qui s'est développé à partir de l'intérieur même de l'Afrique et plus précisément dans la région des Grands Lacs. Dans son œuvre intitulé *Stolent Legacy*, Le professeur George G. James nous informe que cette connaissance pharaonique sacrée est connue dans les milieux des égyptologues comme le Système des Mystères d'Égypte, une école d'initiation à un haut niveau de spiritualité servant à élever l'homme et la femme le plus près possible de la nature divine. C'est ce système qui a permis la construction des trois grandes pyramides par les trois pharaons noirs : KHUFU, KHAFRE et MEN-KAU-RA.

La Nubie, constituée à époque de ce qui est aujourd'hui le sud d'Égypte et le Soudan, a joué un rôle prépondérant dans la civilisation Kémite. C'est elle qui aidait Kemit en période d'invasion ou de troubles. Elle fut le centre de formation de puissants pharaons tels que Menes, le premier roi que la terre ait connu, Taharqa, fameux pharaon soudanais dont la Bible fait mention (2 Rois 19 :9) et Pianki, pharaon éthiopien de la 25^e dynastie. Rappelons que cette dynastie fut contemporaine de la civilisation Olmec qui a laissé de géantes statues en pierre représentant les rois noirs qui ont gouverné le Mexique précolombien. C'est un argument pour la thèse de la présence africaine en Amérique 500 ans avant Jésus-Christ soutenue par le Dr. Ivan Van Sertima dans son œuvre magistrale : *They came before Columbus : The African present in ancient America* et par Michael Bradley dans *Dawn Voyage : The Black African discovery of America*.

GHANA, MALI ET SONGHAI

C'est trois noms représentent les empires africains les plus puissants après la chute de Kemit. Ils constituaient les grands carrefours commerciaux à l'époque. Les plus célèbres de leurs monarques étaient Tenkamenin (Ghana), Mansa Musa (Mali) et Askia Mohamed (Songhai). L'empire Songhai se distingua particulièrement à cause de la fameuse université de Tombouctou où furent publiés deux chefs-d'œuvre encore utilisés de nos jours : *Le Tarik es Sudan* par Rahman As Sadi. Jenné, la ville où se pratiqua la première chirurgie d'ablation de cataractes d'œil humain fut une autre citadelle de la connaissance africaine.

KART-HADDAS OUR CARTAGE

Khart-Haddas correspondait à ce qui est actuellement la Tunisie, l'Algérie et le Maroc. Cette imposante nation avait à sa tête un général noir, Hannibal Barca qui, vers 200 avant J.C. conquiert Rome avec 7000 hommes et des centaines d'éléphants. Il était connu comme le plus grand stratège militaire de son temps et transforma Carthage en la plus grande force militaire connue à cette époque. L'égémonie militaire de cette nation s'interrompt en 146 avant J.C. quand son armée perdit la bataille par manque de renfort. C'est ainsi que Carthage fut réduite à une simple province romaine en Afrique.

LE GRAND ZIMBABWE

Bien qu'attribuée à des cultures étrangères, la splendeur de Zimbabwe avec sa majestueuse tour en pierre est belle et bien l'œuvre du peuple Shona. Elle n'a absolument rien à avoir avec les Perses, les Chinois, les Phéniciens, les Arabes ou le Portugais ! La preuve est qu'on ne trouve aucune structure similaire dans les propres pays de ces peuples pour suggérer un apport culturel étranger. Établi vers 100 ans avant J.C., le royaume avait pour capitale Monomotapa avec une population plus de 10 000 âmes.

LE PEUPLE DOGON ET L'ÉTOILE SIRIUS

Le peuple Dogon du Mali détient une connaissance complexe du système de l'étoile Sirius. Le professeur Hunter Adam III, savant africain-américain du Argonne National Laboratory explique : « Les Dogons appellent Sirius *Sigi Tolo* qui signifie étoile. Ils ont également identifié son invisible compagnon Sirius B et l'on appelle *Po Tolo* ». La science astronomique des Dogons a tellement choqué l'idéologie eurocentrique qu'un professeur de physique du Massachusetts Institute of Technology (MIT), Kenneth Brecher déclarait : « The Africans has no business knowing any of this ». Le philosophe Robert Tempels l'attribue à des hommes venus de l'espace tandis que Carl Sagan affirme que sont des voyageurs américains qui ont refilé ces notions au sage dogon, le vieux Ogotomeli. Le Dr. Adams défait ces affirmations puériles, irresponsables et arrogantes en attirant l'attention des chercheurs et du public sur le fait que la tradition dogon totalise 700 ans d'existence et que les Dogons sont parmi les rares peuples africains à avoir conservé la sagesse pharaonique sacrée après les migrations vers l'intérieur du continent consécutives à la chute de Kemit. Les déclarations de ces spécialistes occidentaux démontrent quel niveau la haine et la violence culturelle peuvent atteindre pour tenter d'étouffer par tous les moyens les réalisations africaines. L'autre fait saillant est que les Dogons ont réussi à retracer l'orbite de Sirius pour une période de 50 ans sans recourir à la technologie occidentale et bien avant que les américains n'arrivent aux mêmes résultats des années plus tard ! Ces faits confirment que la connaissance africaine n'était pas complètement détruite malgré l'ampleur des invasions.

LES MAURES CONQUÉRANTS

Les Maures ont joué un rôle important dans l'histoire de l'humanité. Le terme Maure vient du grec « *Maurus* » qui signifie « noir ». L'on distingue deux types : Les Maures africains et les Maures arabes. Les Africains furent les premiers à entrer en Espagne en 711 A.D. et les derniers à quitter en 1485 A.D. Ils avaient conquis l'Espagne, le Portugal et des contrées du sud de la France. Les Maures venaient de l'ancienne Mauritanie et pratiquaient l'Islam. Ils avaient gardé le général Gibrat Tarik à la tête d'une armée de 12 000 hommes. Le non Gibraltar est tiré du nom de ce vaillant stratège. Tout comme les Carthaginois, les Maures perdirent l'Espagne après leur défaite face à une coalition des forces européennes.



10 moyens pour ralentir notre horloge biologique

Pour contrer le vieillissement précoce, voici quelques trucs à intégrer à votre quotidien. Par Linda Barnard; traduction: Louise Lemire
Personne ne peut déjouer son horloge biologique, mais on peut tout de même tenter de la ralentir. Selon Mme Kendall-Reed, **le secret pour vivre plus longtemps et en meilleure santé, c'est de garder sa bonne humeur et d'éviter le stress...** autant que faire se peut. Et lorsqu'on est en forme, pleine d'énergie et détendue, on se sent (et on paraît!) plus jeune.

Mme Kendall-Reed identifie **quatre facteurs importants de vieillissement précoce:**

1. Les changements hormonaux.

Trois substances sont particulièrement pointées du doigt:

- l'insuline, l'hormone qui régularise notre taux de sucre et stocke nos graisses; un taux élevé d'insuline contribue à accroître le taux de cholestérol, la tension artérielle et les risques de maladies du coeur et de diabète;
- le cortisol, l'hormone du stress produite par les glandes surrénales, dont la sécrétion excessive peut entraîner des maladies du coeur, l'hypercholestérolémie, l'obésité et le diabète, de même que l'infertilité, l'insomnie et les maux de tête;
- l'hormone de croissance humaine, qui a un effet sur le sommeil, la libido, le poids, l'énergie et le cholestérol, et dont la production commence à chuter dès l'âge de 35 ans.

2. Les dommages causés par les radicaux libres.

Ces molécules qui déstabilisent l'oxygène pénètrent dans notre organisme lorsque nous respirons ou mangeons. Les radicaux libres sont présents dans l'air pollué, dans les pesticides qui se retrouvent sur les aliments, ainsi que dans le rayonnement produit par les fils électriques et les appareils de radiographie. Notre système immunitaire en fabrique aussi afin de combattre les virus et les bactéries. Les radicaux libres se fixent à l'ADN de chaque cellule avec laquelle ils entrent en contact, la détruisant par le fait même. Imaginez une pomme pelée qui, exposée à l'air, prend une couleur brunâtre. C'est à peu près ce qui se produit à l'intérieur du corps humain, qui vieillit alors prématurément. Dans le pire des cas, les radicaux libres peuvent causer une mutation de l'ADN de la cellule, qui devient alors cancéreuse.

3. L'usure.

«Vivre fait vieillir», rappelle Mme Kendall-Reed. La pression

exercée sur les os, les tissus et surtout les articulations peut, avec les années, entraîner des problèmes limitant la mobilité, notamment l'arthrite.

4. La diminution de la fonction immunitaire.

En vieillissant, notre organisme est moins apte à reconnaître et à attaquer les corps étrangers; nous souffrons donc plus souvent d'infections et celles-ci durent plus longtemps.

1. Consommer des protéines à tous les repas: poisson, dinde, blancs d'oeuf ou tofu. À titre de référence, on peut calculer une consommation quotidienne de 1 g de protéine par kilo de poids corporel. Pour une femme pesant 65 kg, cela équivaut à 22 g par repas, soit, par exemple, environ 2/3 de tasse de fromage cottage, une boisson frappée ordinaire à base de protéines, trois blancs d'oeuf, une portion moyenne de poitrine de poulet ou de dinde, ou 4 oz de tofu faible en gras). Mme Kendall-Reed recommande de choisir des aliments protéinés à teneur réduite en matières grasses. Les protéines ralentissent les hausses d'insuline, ce qui réduit le gain de poids et le risque de maladie. Elles favorisent également la stabilité du taux de sucre dans le sang (glycémie), réduisant d'autant le stress et, du même coup, contrôlant l'hormone du stress, le cortisol.

2. Pour favoriser la détente, prendre des extraits de fleur de magnolia, du thé vert ou des peptides du lait (dans les boutiques d'aliments naturels). Avant d'essayer quoi que ce soit, Mme Kendall-Reed insiste toutefois sur l'importance de demander l'avis d'un professionnel de la santé. Le massage est aussi un bon moyen de surmonter le stress.

3. Prendre tous les jours de 100 à 200 mg de vitamine B6 et la même quantité de vitamine B12. Cela permet de réduire notre taux de cortisol et d'augmenter notre niveau de sérotonine, un composant chimique de l'organisme qui aide à combattre la dépression et l'anxiété.

4. Essayer la lavande, une plante aux effets relaxants qui aide au maintien d'un niveau de cortisol stable, en plus de dégager un parfum unique. Ajouter de l'huile essentielle de lavande diluée à l'eau du bain ou placer un petit sachet contenant des fleurs de lavande séchées sous notre oreiller.

5. Faire régulièrement de l'exercice. L'activité physique accroît la sécrétion d'hormone de croissance, une des clés pour rester jeune. «L'hormone de croissance joue un rôle sur plusieurs plans: peau, libido, gain de poids, masse musculaire, niveau d'énergie. Bref, elle a

un effet sur toutes les manifestations liées au vieillissement», ajoute Mme Kendall-Reed.

6. Dormir neuf heures toutes les nuits, si possible. Huit heures ne suffisent pas, prévient Mme Kendall-Reed. Le sommeil profond et réparateur contribue à la production d'hormone de croissance. D'ailleurs, les gens qui éprouvent des troubles du sommeil présentent souvent des niveaux insuffisants de cette hormone. Le manque de sommeil est en outre un facteur de stress.

7. Prendre un cocktail de vitamines antioxydantes ciblant tous les types de radicaux libres (il y en a 13). Absorbées quotidiennement, les vitamines A, C et E, ainsi que le sélénium (souvent regroupés dans un même comprimé) aident l'organisme à se débarrasser des radicaux libres. Mme Kendall-Reed nous met toutefois en garde: il importe de consulter un professionnel de la santé pour savoir quel supplément prendre et à quelle dose. Elle ajoute que ces produits sont contre-indiqués pour les personnes qui prennent des anticoagulants.

8. Pour ralentir l'usure de l'organisme, opter pour des suppléments qui stimulent la production d'élastine et de collagène. Des suggestions: le sulfate de glucosamine, le sulfate de chondroïtine, le MSM et l'acide hyaluronique.

9. Pour renforcer le système immunitaire, opter pour des suppléments comme les stérols et stérolines d'origine végétale, de l'extrait d'huile d'olive (un agent antiviral naturel), du zinc et du lactosérum dénaturé. Là encore, il est essentiel de demander l'avis d'un professionnel de la santé.

10. Relaxer, sourire. «Essayez d'être heureuse et détendue, ajoute en conclusion Mme Kendall-Reed. Vous n'avez pas idée des ravages que l'insatisfaction et le stress peuvent causer dans l'organisme. Cessez de vous en faire à propos de tout et de rien. Vous ne vous en porterez que mieux.»

Paru dans Coup de Pouce. Canoraa.inc la Rédaction.

Vous avez droit à un prêt hypothécaire qui vous convient le mieux !

- Achat de première maison
- Renouvellement d'hypothèque
- Refinancement d'hypothèque
- Achat d'une autre maison
- Hypothèque pour travailleur autonome/contrat
- Nouveau arrivant
- ligne de crédit
- Consolidation des dettes

**Contactez Ernest Tamfo, Courtier Hypothécaire
(416) 994-5043**

www.recoveryjewellers.com info@recoveryjewellers.ca

CUSTOM JEWELLERY & MAKER **R Jeweller ecover**

FAST REPAIRS ON THE SPOT
Engagement & Wedding Rings


•10k/14k/18k •BRACELETS •EAR RINGS
•PLATINUM •PENDANTS •CHAINS •RINGS
•SILVER ITEMS •LAY-A-WAY •WATCH REPAIR

1796 Eglinton Ave. W. Toronto M6E 2H6 416-785-9711

PAULINE YAT, LL.B, BL.
BARRISTER, SOLICITOR & NOTARY PUBLIC
Called To The Ontario and Nigerian Bars

10 Kingsbridge Garden Circle
Suite 704, Mississauga
Ontario, Canada.
L5R 3K6


Tel: (905) 502-3505
Fax: (905) 502-3506

 **GAMTRON**
ACCOUNTING & TAX SERVICE
Lamin Omar Dibba, CGA

1071 King Street West
Ste 319
Toronto, Ontario
M6K 3K2

Tel: 416.340.0515
Cell: 416.561.7869
Fax: 416.340.0518

Email: lamin.d@lycos.com

 **D.A.S. AUTO SERVICE INC.**
REPAIRS TO ALL MAKES & MODELS
TONY Manager

16 ORFUS RD., UNIT 2, NORTH YORK, ONT. M6A 1L6
PHONE: (416) 782-3118



Finale Canora 2004

Une finale pas comme les autres. La finale de la Coupe Canora 2004 s'est déroulée le 13 .10 .2004 au Stade Picinini Centre de St- Clair Ouest à Toronto Ontario. C'est une compétition semblable a celle des années précédentes qui a démarré très tôt le matin à 8h30mn et s'est achevé aux environs de 18h30mn dans la soirée. Du point de vue organisationnel, ce initiative a été un grand succès puis quelle car elle a attiré autant de spectateurs de part et d autres de Toronto et les environs.

Elle regroupait une dizaine d'équipes masculines et féminines qui s'affrontaient pour décrocher la prestigieuse Coupe Canora. Les différentes équipes se sont d'abord croisées entre elles et ensuite nous avons procédé aux éliminatoires croisées entre les équipes ayant marque plus de points que d'autres. Par la suite nous avons procédé aux demi finales qui ont vu la qualification a la finale des équipes suivantes : Le Collège Français et Ste Famille chez les garçons.

Chez les filles nous avons eu a remettre le trophée de vainqueur à l'équipe féminine championne du classement ayant eu plus de points que les autres équipes, ainsi Sainte-famille Championne en titre conserve hautement son trophé en remportant le tournoi invaincue et devient la première équipe feminnine à remporter la coupe Canora en trois années consécutive, et ceci à cause des conditions climatiques qui nous ont permis la tenue de cette prestigieuse finale.

Cependant chez les hommes, ce fût une finale extraordinaire entre les deux finalistes car elles étaient pleines de beaucoup d'actions, d'éclats et de rebondissements à cause de la qualité du jeu étalé par les deux équipes.

La multiplicité des occasions de part et d'autres a rendu cette finale agréable.

Néanmoins j'ai eu un véritable penchant pour le Collège français et ceci à cause de leur maîtrise du jeu, de leur jeunesse, de leur organisation et occupation rationnelle de l'aire de jeu. C'est ainsi que le Collège Français mené un but à zéro durant la rencontre et a échappe de peu à la défaite en revenant au score a trois minutes du temps réglementaire. Cependant les deux équipes se sont neutralisées pendant la période de prolongation et c'est ainsi que l'arbitre central du match a décide de mettre fin à la rencontre et de passer aussitôt à l'épreuve de tirs au but. Sainte Famille, détenteur de la Coupe Canora 2003 sur le était fébrile. En général nous pourrions tous ensemble dire que cette finale était vraiment à la hauteur des attentes du publique lequel selon divers sources était satisfait par la qualité du jeu produit par les deux équipes. C'est ainsi qu'après la remise des médailles nous avons directement procédé à la remise des différents trophées aux équipes finalistes sans oublier les trophées de meilleur gardien de but et de meilleur joueur de la compétition décernés aux différents méritants chez les garçons et chez les filles. La représentante du Collège Boréal, de Job et Carrières Infos, le Directeur exécutif de Canora monsieur Yamdjié Jacques la Directrice générale de Canora.inc Madame Marie Jacquard Handy, le Président de Canora.inc Monsieur Gérard Karuhanga et les bénévoles de Canora ont remis les Trophées. Malgré la victoire surprenante du Collège français, sur le tenant en titre , la leçon que nous pouvons tous retenir est celle d'être fair-play en matière de sport en général

car les jours passent se suivent et ne se ressemblent pas. À chacun son tour chez le coiffeur et c'est à force de rectifier ses erreurs en se mettant aussitôt au travail qu'on parvient toujours a remonter ses défaillances.

Vive le Sport.



Perte d'un ami, compatriote et collaborateur : Romanus Jua Mbuyonga



Chères lectrices et lecteurs,

Le dimanche 21 novembre 2004, nous avons perdu un membre de notre communauté. Romanus Jua Mbuyonga nous a quitté à la surprise de tous. Ce grand jeune homme d'origine camerounaise vivait à Toronto depuis quelques années. Il était connu de plusieurs pour ses nombreuses participations aux activités de la communauté francophone et sportive de Toronto. Il était en outre un des collaborateurs de Canora et un de nos arbitres volontaire lors des matches de soccer de la coupe Canora en octobre 2004. Romanus était également membre de la chorale de l'église Sacré Coeur au 381 Rue Sherbourne à Toronto, associé à l'école primaire Sacré-Cœur du CSDCCS. Romanus était aussi le gardien de but de l'équipe de soccer des Lions de Toronto.

Grâce à l'effort remarquable d'un groupe de personnes de la communauté, le défunt est maintenant de retour au pays de ses ancêtres.

De la part de toute l'équipe de Canora, nous aimerions étendre nos sincères condoléances à la famille de Romanus ainsi qu'à ses proches, amis et connaissances. Cher Romanus, les souvenirs de ton bon vivre resteront toujours dans notre mémoire.



Le Réseau de chercheuses africaines



Fonds pour les questions juridiques, éthiques et de droits de la personne

Projet : Santé et droits des femmes francophones de minorités raciales et ethnoculturelles issues des pays où le VIH/Sida est endémique

Aperçu du projet

Le 20 septembre 2000, des médias canadiens ont rapporté que Santé Canada avait fait à Citoyenneté et Immigration Canada la recommandation que le test obligatoire du VIH pour tous les requérants au statut d'immigrant et l'exclusion de ceux trouvés séropositifs constituait la "meilleure option de santé publique". Peu après, la ministre de l'Immigration, Elinor Caplan, a annoncé que son ministère envisageait effectivement des moyens d'imposer le test du VIH à tous les requérants à l'immigration au Canada et de refuser la demande de tous ceux trouvés séropositifs (sauf aux réfugiés et aux immigrants parrainés dans la catégorie famille), en invoquant à la fois des motifs de santé publique et de coûts excessifs.

Les déclarations publiques faites le 20 septembre par des représentants de Santé Canada et de Citoyenneté et Immigration Canada, dépeignant les personnes vivant avec le VIH/sida comme des vecteurs de la maladie et des dangers potentiels pour les Canadiens, ont intensifié le climat de stigmatisation et de discrimination auquel sont déjà confrontées des personnes vivant avec le VIH/sida, au Canada. De plus, ces déclarations ont lourdement stigmatisé tous les immigrants et donné cours, au sein du public, à la fausse impression que le VIH/sida ne concerne pas tous les Canadiens mais serait plutôt un problème importé, que l'on pourrait régler par l'exclusion plutôt que par des efforts préventifs éprouvés et par la compassion. Il serait intéressant de connaître les préoccupations dans lesquelles les femmes requérantes du statut de réfugiées vivent cette attente. D'où la nécessité de faire une étude dans le genre que nous proposons.

But du projet

Promouvoir la justice sociale par le biais des recherches sur les questions juridiques/ éthiques qui respectent, protègent les droits des femmes issues des pays où le VIH /sida est endémique affectées ou infectées par le VIH/sida qui facilitent le processus d'acceptation de leur demande de réfugiées au sens de la convention de Genève au Canada

Phase 1

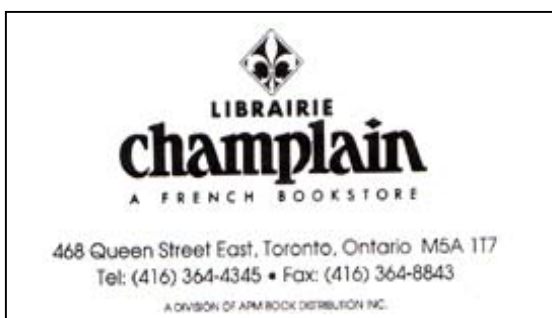
Le projet se déroulera en deux phases distinctes.

Le but du projet dans son ensemble (incluant la phase I et II) est d'**examiner l'impact du processus des demandeurs de statuts de réfugiés issus des pays où le VIH/SIDA est endémique à accéder à des services appropriés au Canada.**

Le but spécifique de la phase I du projet est de **rédiger un plan de travail s'échelonnant sur une période de 6 mois.**

Projet financé par Santé Canada, direction générale de la santé de la population et de la santé publique,

Centre de prévention et de contrôle des maladies infectieuses.



Expo Insurance Brokers Inc.

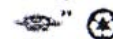
5200 Dixie Rd.
Suite 204
Mississauga, Ontario
L4W 1E4

Tel (905) 212-7007 Ext. 35

Fax (905) 212-9275

E-mail:

clawson@expoinsbrks.com



Rosebury Square

dental place

everyone deserves
a healthy smile

Dr. Les Brickman
145F Marlee Avenue
Toronto, Ontario
M6B 3H3
(416) 782-4475

Give your business the competitive edge
Affordable website and e-commerce
solutions for small business

THIET VO
Web Design & Database Consultant
Tel: 416-364-7755



Ajax Caribbean
Food Mart

71 Station Street, Unit 7, Ajax ON
905.427.1792

T W M C o m p u A g e



NOTE BOOKS
COMPUTERS
SERVERS
PROJECTORS
NETWORK HARDWARE
PRINTERS
TONERS

REPAIRS
Computers, printers, fax machines

DATA RECOVERY

NETWORK & INTERNET
CABLING & SETUP

P: 416-777.9996
F: 416-777.9903
sales@twmcompuage.com
www.twmcompuage.com

Christopher Luttor BA MIB
21 Four Seasons Place, Suite 625
Etobicoke ON M9B 6J8



CLARICA

Bus 416 620-4522 ext 239
Fax 416 620-7349
Cell 416 562-4345
christopher.luttor@clarica.com
www.clarica.com/
christopher.luttor

Associated with Clarica Financial Services Inc.
and Clarica Investco Inc., a Mutual Fund Dealer



Shanty's

Caribbean Take-Out Restaurant

Specializing in Genuine Jamaican Dishes
and Vegetarian Cuisine
Open Mon.-Thurs. 9 - 10 pm
Fri. & Sat. 9 - 11 pm
Sun. 2 - 6 pm
Delivery Available

1806 Eglinton Ave. W. (East of Dufferin) Toronto, ON, M6E 2H6

ONDES AFRICAINES

TV PROGRAM
OMNI.2 CABLE 14

ADOLFO MAKUNTIMA (ADO)
PRODUCER

1069 DANFORTH AVE. TEL: 416-778-9311
TORONTO, ONT. M4J 1M1 CELL: 416-318-7501
makwzaadolfo@hotmail.com

FASTRAC COMPUTERS & NETWORK SOLUTIONS LTD.

Computer Sales, Hardware, Software, Upgrades, Repairs & Network Solutions



Gerald Ikegwonu (President)
Network Engineer, M.C.P.



Tel: (416) 516-6309
Fax: (416) 516-4361
Email: fastrac@engineer.com
Email: fastrac@rogers.com
www.fastraccomputers.com



Address: 1187 Bloor St. West
Ground Floor., Toronto, ON M6H 1M9

Tradmil (Les traductions du millénaire)

Better translations for a better millennium / De meilleures traductions pour un meilleur millénaire

Èva Raymonde Banga
Manager / Directrice

Tel / Tél.: (416) 485-7362
161 Wilson Avenue, Suite 207 Email / Courriel: evabanga@tradmil.com
Toronto, Ontario M5M 3A4 www.tradmil.com

Classement des écoles primaires francophones du Sud-ouest de l'Ontario

Règle d'or pour les immigrants de race noire francophone :

Choisir son école à partir de la performance de celle-ci aux tests provinciaux

Plusieurs variables influencent le choix de la région d'immigration de tout nouvel arrivant dans le Sud-ouest de l'Ontario.

Le nouvel arrivant ou la nouvelle arrivante francophone de race noire dans le Sud-ouest de l'Ontario, décide d'y demeurer en général parce qu'il ou elle y trouvera un emploi croit-il ou elle, même si le taux de chômage dans cette communauté est un des plus élevés de la province.

Par ailleurs, cet immigrant ou cette immigrante profite souvent de l'aide d'un-e ami(e) ou une connaissance antérieure qui y demeure et serait croit-il ou elle, son mentor qui facilitera son intégration dans une région majoritairement anglophone dont les services en français sont presque inexistantes et qui accueille 60% de nouveaux arrivants aux Canada.

Il est vrai que le dépaysement y est moindre pour l'immigrant. Par contre, les contraintes sont multiples.

La pente à remonter est pleine d'embûches (le prix du loyer exorbitant, les barrières systémiques dans l'embauche, des contraintes sociales, personnelles etc.).

Il faut être solide pour immigrer et vivre dans la région de la méga ville de Toronto, encore dénommée la ville reine, comme dans toutes les grandes métropoles du monde. C'est pourtant possible de s'en sortir car il y en a qui le font bien.

L'espoir se fonde sur la possibilité que l'on a ou croit avoir, d'offrir à ses enfants, un meilleur avenir.

Pour ce, il y a conséquemment de multiples solutions :

La méga solution simple est la suivante : Il faut, se doter des objectifs SMARTS ;

S : stratégiques et spécifiques

M : mesurables

A : attainable

R : axés sur les résultats

T : limités dans le temps.

Quelques organismes francophones peuvent vous accompagner dans ce trajet de votre vie.

Canoraa.inc a aidé des centaines de jeunes hommes et de jeunes femmes à cheminer dans ce processus.

En parlant d'objectifs spécifiques et stratégiques pour l'éducation des enfants, par exemple, il est impératif pour l'immigrant francophone de

demeurer dans un quartier qui permettra à ses enfants de cheminer dans une école de qualité. Chaque année, le gouvernement de

l'Ontario évalue les élèves de la 6^e année du primaire et l'Institut Fraser propose au public les résultats de ces évaluations en classant les écoles à partir de la performance des élèves aux tests provinciaux de lecture, d'écriture (littéracie) et de mathématiques (numératie).

Le journal Canora sur le Web vous propose un classement des écoles françaises du Sud-ouest de l'Ontario qui ont participé à ces tests. Pour des informations supplémentaires, vous pouvez

consulter l'Institut Fraser à www.fraserinstitute.ca .

Bon choix de votre lieu de résidence.

Les écoles présentées sur la liste sont classées par ordre de mérite et la note est attribuée sur 10.

Conseils scolaires publique et catholique du Centre-sud-ouest de l'Ontario :

CSDCSO : Conseil scolaire de district du Centre-sud de l'Ontario

CSDCSO : Conseil scolaire de district catholique Centre-sud de l'Ontario

n/d : non disponible

2883 : Il y a 2883 écoles primaires francophones et anglophones en Ontario, le rang est fait sur toutes ces écoles

Le journal Canora sur le Web; vous propose un rang pour les écoles des deux Conseil ci-dessous qui ont participé aux examens provinciaux l'Ontario qui ont participé à ces tests. Pour des informations supplémentaires, vous pouvez consulter l'Institut Fraser à www.fraserinstitute.ca .

Bon choix de votre lieu de résidence.

Les écoles présentées sur la liste sont classées par ordre de mérite et la note est attribuée sur 10.

Conseils scolaires publique et catholique du Centre-sud-ouest de l'Ontario :

CSDCSO : Conseil scolaire de district du Centre-sud de l'Ontario

CSDCSO : Conseil scolaire de district catholique Centre-sud de l'Ontario

n/d : non disponible

2883 : Il y a 2883 écoles primaires francophones et anglophones en Ontario,

le rang est fait sur toutes ces écoles

Le journal Canora sur le Web; vous propose un rang pour les écoles des deux

Conseil ci-dessous qui ont participé aux examens provinciaux

Rang 2002-2003			Rang 5 dernières années		Écoles	Villes	Conseils scolaires
Rang Francophone Sud-ouest	Rang Sur 2883	Note Sur 10	Rang	note			
1.	59	9.4	159	8.3	Sainte-Marguerite Bourgeois	Toronto	CSDCCS
2.	133	8.9	n/d	n/d	Horizon Jeunesse	Mississauga	CSDCCO
3.	133	8.9	31	9.3	Sainte-Marie	Oakville	CSDCCS
4.	227	8.4	159	8.3	Saint Jean-Baptiste	Mississauga	CSDCCS
5.	227	8.4	n/d	n/d	Sainte Marguerite d'Youville	Toronto	CSDCCS
6.	260	8.3	n/d 750	6.7	La Source	Barrie	CSDCCO
7.	292	8.2	n/d	n/d	École élémentaire Antonine Maillet	Oshawa	CSDCCO
8.	401	7.9	422	7.4	Sainte-Madeleine	Toronto	CSDCCS
9.	401	7.9	507	7.2	Gabrielle-Roy	Toronto	CSDCCO
10.	544	7.6	326	7.7	Jeanne-Lajoie	North York	CSDCCO
11.	544	7.6	n/d	n/d	Laure-Rièse	Scarborough	CSDCCO
12.	730	7.2	228	8.0	Notre-Dame-de-la-Jeunesse	Ajax	CSDCCS
13.	817	7.0	1303	5.8	Sacré-Coeur	Welland	CSDCCS
14.	869	6.9	353	7.6	Saint-Noël-Chabanel	Toronto	CSDCCS
15.	938	6.8	1645	5.2	Cardinal-Leger	Kitchener	CSDCCS
16.	1060	6.6	1428	5.6	Saint-François-d'Assise	Welland	CSDCCS
17.	1060	6.6	n/d	n/d	Marie-Curie	London	CSDCCO
18.	1330	6.2	507	7.2	Corpus-Christi	Oshawa	CSDCCS
19.	1462	6.0	n/d	n/d	Notre-Dame-de-la-jeunesse	Niagara Falls	CSDCCS
20.	1586	5.8	1890	4.7	La Marsh	Niagara Falls	CSDCCO
21.	1586	5.8	n/d	n/d	Académie de la Tamise	London	CSDCCO
22.	1586	5.8	n/d	n/d	Georges-Étienne-Cartier	Toronto	CSDCCS
23.	1636	5.7	1589	5.3	Monseigneur-de-Laval	Hamilton	CSDCCS
24.	1704	5.6	1890	4.7	Saint-Noël-Chabanel	Cambridge	CSDCCS
25.	1704	5.6	n/d	n/d	Saint-Antoine	Niagara Falls	CSDCCS
26.	1929	5.2	1842	4.8	Frère-André	Barrie	CSDCCS
27.	2037	5.0	689	6.8	Félix Leclerc	Etobicoke	CSDCCO
28.	2093	4.9	n/d	n/d	Notre-Dame	Hamilton	CSDCCS
29.	2267	4.5	1428	5.6	Academie La Pinède	Borden	CSDCCO
30.	2773	2.7	2093	4.2	Saint-Joseph	Port Colborne	CSDCCS

EXAMEN DU VIH ET 'IMMIGRATION

Le contenu de cet article est un guide pour les personnes désireuses de passer un examen d'anticorps de VIH, examen du virus vecteur du SIDA.

PRISE DE DÉCISION DE PASSER L'EXAMEN DU VIH

Généralement le plus tôt une personne sait qu'elle est infectée par le VIH, le plus tôt elle peut prendre des mesures pour demeurer en bonne santé. Cette approche dite "d'intervention rapide" est relativement nouvelle. Dans le passé, beaucoup de personnes pensaient qu'il n'y avait rien à faire lorsqu'elles étaient porteuses du vih. Maintenant, il y a plusieurs façons d'aider une personne infectée à demeurer en bonne santé et participer à la vie active. Se soumettre au test du vih ou non est une décision très personnelle.

ACCOMPAGNEMENT AVANT ET APRÈS L'EXAMEN

L'accompagnement pré ou post examen est important parce qu'il est nécessaire d'avoir une compréhension claire du contenu de l'examen et ses implications afin de faire un choix éclairé. Si la personne est séropositive, elle aura beaucoup de décisions à prendre. Elle devra penser à des rapports sexuels plus sécuritaires et divers traitements disponibles. Aussi, devra-t-elle savoir la Charte des droits humains et beaucoup d'autres questions d'ordre social et juridique. Certaines de ces décisions ne seront pas faciles à prendre. Mais au centre Francophone de Toronto (CMSC), nous pouvons aider!

L'EXAMEN DE LA SÉRO-POSITIVITÉ

Cet examen est souvent considéré comme le "Test du Sida". En réalité, c'est plutôt un test d'anticorps et non celui du virus. Ce test est offert à quiconque le désire. Généralement, des anticorps sont présents dans le sang d'une personne infectée. Les anticorps relatifs au hiv se retrouvent dans le sang de la plupart de personnes contaminées par le virus du sida. Un échantillon de sang de la personne contaminée est envoyé au laboratoire du Ministère de la santé où il est réexaminé pour la présence de des anticorps. Ce test est gratuit et par conséquent il ne requiert aucune carte de santé.

TEMPS D'INCUBATION

Normalement, les anticorps relatifs au VIH ne se manifestent dans le sang de la personne contaminée qu'à partir de la 14^{ème} semaine de l'infection. Dans certains cas rares, il faut plus de 14 semaines pour que des anticorps du vih soient observables dans le sang. Il est rare qu'il prenne plus de 14 semaines au anticorps pour se manifester dans le sang. En conséquence, une personne ayant eu des rapports sexuels non protégés ou qui a partagé de seringues avec une personne infectée doit attendre 14 semaines avant de passer le test. Si le résultat du test est négatif, un autre test pourrait être effectué après 6 mois tant et aussi longtemps que la personne ne se livre pas à des activités risquées durant ces mois.

IL Y A TROIS FAÇONS DE PROCÉDER À L'EXAMEN:

1. L'EXAMEN ANONYME DU VIH

Avec cet examen, il n'y a ni noms ni lien quelconque pouvant permettre de retracer la personne examinée. Les fiches de

laboratoire sont identifiées par de numéros et seule la personne qui passe l'examen peut identifier ses résultats.

2. L'EXAMEN NOMINAL

Ceci signifie que les coordonnées de la personne examinée ainsi que celles de son médecin apparaîtront sur le formulaire de demande de test. Les noms de tous ceux qui sont séropositifs sont transmis à un agent médical et le département de la santé publique se charge alors de retracer d'autres personnes impliquées ou d'informer le partenaire.

3. L'EXAMEN NON NOMINAL

Les examens sont identifiés par un numéro ou un code, plutôt que par un nom. Ce code peut être utilisé pour établir un lien entre les résultats du test et la personne l'ayant subi si nécessaire.

ATTENTE DES RÉSULTATS DE L'EXAMEN D'ANTICORPS DE VIH

Attendre ses résultats peut être un moment de confusion et d'émotion. Les caractéristiques communes aux personnes en attente de leurs résultats de tests comprennent la peur, la colère, la rage, la tristesse, les larmes, les sauts d'humeur, la nausée, les maux de ventre, les vomissements, peu d'attrait sexuel, la nervosité, le vertige et l'oubli de faire des choses. Pendant cette période, il est important de se rappeler que les changements sont probablement dûs à l'anxiété générée par l'attente de ses résultats de l'examen d'anticorps du vih. Il faut garder à l'esprit que ces manifestations ne sont pas le signe d'une infection par le vih/sida. A ce stade, parler à une personne en qui on a confiance au sujet de ce qu'on ressent est important. Ceci remontera le moral. Nos agents-conseils sont là pour vous aider. Prière de nous appeler au (416) 922-2672.

RÉSULTAT NÉGATIF

Un résultat négatif signifie qu'il n'y a pas d'anticorps du VIH dans le sang, et que la personne n'était pas infectée par le vih au moment de l'examen. Cependant, ceci ne veut pas dire que la personne est immunisée contre le virus ou qu'elle ne peut le contracter dans le futur. Que le test soit négatif ou non, la personne ne devrait pas s'exposer à des risques dans le futur. Elle devra s'assurer d'avoir des relations sexuelles sûres par l'usage de condom en latex, et l'usage de seringues soigneusement stérilisées doit prévaloir à tout moment comme règle de base.

RÉSULTAT POSITIF

Une séropositivité confirmée signifie que la personne a été infectée par le vih et qu'elle peut transmettre le virus à d'autres.

Par contre, ceci ne signifie pas que la personne en question a le SIDA ou qu'elle le développera. Pour rester en bonne santé tant mentale que physique, il est important d'agir aussitôt que possible. Beaucoup de gens commencent par visiter un centre de santé qui s'y connaît dans le VIH afin d'être guidés à prendre une décision

sur le type de traitement à suivre. Vous pouvez contacter le centre Francophone de Toronto pour des conseils et des recommandations. Avoir des rapports sexuels protégés est extrêmement important pour les personnes infectées. Il est aussi important de se protéger contre d'autres maladies sexuellement transmises telles que

l'herpès, la syphilis, la blennorrhagie ou la chlamydia qui, par la suite, peuvent affaiblir le système immunitaire. Sachez également qu'un résultat positif n'affectera pas votre statut d'immigration si vous êtes immigrant reçu ou un citoyen canadien. Mais si vous projetez de faire la demande ou si votre demande est en cours pour la résidence permanente, elle peut être rejetée en fonction du test du VIH. Pour avoir d'amples informations prière de contacter une conseillère ou un conseiller en matière d'immigration ou un avocat (e) au centre francophone (CMSC) pour connaître vos droits.

Normalement, les personnes séropositives prennent soins d'elles-mêmes de plusieurs façons. Certaines comptent sur les produits pharmaceutiques tels des médicaments anti-virus et d'autres thérapies médicales de nature à prévenir certaines infections et à traiter d'autres. D'autres, choisissent des thérapies complémentaires et utilisent des médicaments naturels pour renforcer leurs systèmes immunitaires. Nombreux sont ceux qui choisissent une combinaison d'approches médicales et non médicales. Beaucoup d'autres se concentrent sur une guérison relevant de l'émotionnel et du spirituel. Il appartient à tout un chacun de décider de la voie qui lui semble la meilleure.

En dépit de ce qui est ci-haut mentionné, il existe des lignes directrices qui s'appliquent à tous (toutes.) Une bonne alimentation, beaucoup de repos, de l'exercice physique régulier, une réduction du stress, et une paix spirituelle sont des objectifs utiles pour tous, spécialement pour ceux vivant avec le VIH/SIDA.

Atteindre ces objectifs, peut signifier procéder à des changements dans sa vie. Ces changements peuvent être beaucoup plus faciles avec l'aide et le soutien des autres. Il est possible d'obtenir des services d'assistance individuelle et de soutien de groupes à travers le centre francophone de Toronto (CMSC).

DES SERVICES DE TESTS ANONYMES SONT DISPONIBLES AU:

Centre Francophone de Toronto
22 Rue Collège, Toronto, ON M5G 1K3
Pour un rendez-vous, appeler au (416)- 922-2672

WEST CENTRAL COMMUNITY CENTRES
64 AUGUSTA AVENUE (SPADINA/DUNDAS AREA)
TORONTO, ONTARIO M5T 2L1
Pour un rendez-vous, appeler au:(416) 364- 4107

HASSLE FREE CLINIC (CLINIQUE GRATUITE)
66 GERRALD STREET (CHURCH/GERRALD AREA)
TORONTO, ONTARIO M4Y 2E3
Pour un rendez-vous, appeler au: (416) 922- 0603 clinique homme ou (416) 922- 0566 clinique femme

Bay Centre for birth control (416)-351-3700
Birth control for STD information Centre (416)-789-4541
Health Services for Street Youth (416)-927-8553
Queen West Community Health Centre (416)-703-8482 ext 125

Rexdale Community Health Centre (416)-744-0066

Toronto Public Health York Office (416)-394-2826

POUR PLUS D'INFORMATIONS PRIÈRE DE CONTACTER:
Le Centre Francophone de Toronto (CMSC)
22 Rue COLLEGE
TORONTO, ON
M5G 1K3
Tél.: (416) 922-2672
Fax: (416) 922-6624

Fanta Ongoiba
Intervenante en santé communautaire Centre Francophone de Toronto
(416) 922-2672 poste 225

Dans ce numéro	
Pourquoi étudier l'histoire de l'Afrique.	par Mbamou Nzeyedio
Fonds pour les questions juridiques, éthique et de droits de la personne.	Reseau de chercheuses africaines
Examen du VIH et l'immigration	Fanta Ongoiba
Classement des écoles primaires francophones du Sud-ouest de l'Ontario	La rédaction
Coupe Canora 2004	La rédaction
10 moyens pour ralentir notre horloge biologique	La rédaction
Graphiste et maquetiste	Thiet Vo
Saisi documentation	Melane Kemayou

Journal Canora volume 10, numéro 45 janvier 2005 bimensuel canadien

10 ans déjà

JOURNAL CANORA

Journal des Canadiens et Canadiennes d'origine africaine, antillaise et asiatique

2 rue Carlton suite 605 Toronto Ontario M5B1J3, Tél : (416) 203 3979 Téléc : (416) 203 1238
Canoraaa @on.aibn.com, www.canoraaa.com



17 décembre 2004

Démission de la directrice générale

À Monsieur Gerarid Karuhanga
et à la nouvelle équipe élue lors de l'assemblée générale du 18 décembre 2004

Monsieur le président

Après avoir œuvré avec l'organisme CANORA.INC et le Journal des Canadiens et Canadiennes d'origine africaine, antillaise et asiatique pendant presque dix ans, en effet depuis le premier enregistrement de l'organisme, je démissionne à mon poste de Directrice générale sans rémunération ainsi qu'à mon poste de membre du Conseil d'administration des deux organismes ci-dessus.

J'ai accepté un poste de gestion d'une institution Franco-ontarienne. Je serai directrice de l'École élémentaire Laure-Rièse de Toronto à partir du 3 janvier 2005. C'est un défi que je désire relever en mobilisant toutes mes ressources mais également par souci d'éthique professionnelle.

Je laisse un organisme en bonne santé financière. Canora.Inc et le Journal des Canadiens n'ont aucun prêt ni dette envers aucune institution financière ou gouvernementale. Les dettes de Revenu Canada sont payées. Les employés qui ont participé à nos activités ont tous été payés. Nous sommes en règle financièrement avec tous nos partenaires. Nous n'avons aucune poursuite ni litige avec aucun individu ou institution. Je regrette n'avoir pas pu décrocher des frais de fonctionnement pour l'organisme.

Ma collaboration avec le directeur exécutif et vous-même ainsi que nos employés et les divers membres du Conseil, fût cordiale, efficace et a permis la réalisation des divers projets financés par le Gouvernement du Canada, la Province de l'Ontario, la ville de Toronto, le Gouvernement du Québec et nos partenaires de la Francophonie internationale, canadienne, ontarienne québécoise et acadienne. À Canora.inc, j'ai construis des compétences qui me seront utiles dans mon cheminement professionnel futur. J'ai par ailleurs rencontré des jeunes et plusieurs membres de la communauté afro-canadienne et torontoise avec lesquels j'ai eu des interactions enrichissantes.

À court terme le directeur exécutif vous informera des divers dossiers en cours. Je souhaite un grand succès à la nouvelle équipe.

L'engagement avec des cibles stratégiques sont nécessaires pour poursuivre l'action menée à Canora.inc

Merci de votre collaboration !

Marie-Jacquard Handy