

# renaissance

Magazine RTOERO

Printemps 2021



## un nouveau jour se lève

---

20 tendances techno pour 2021

---

À l'école de la cybersécurité

---

En forme avec  
7 applications gratuites



# Votre soutien est nécessaire - maintenant plus que jamais

La pandémie de COVID-19 a mis en lumière la nécessité de concentrer davantage d'efforts et de ressources sur les enjeux qui touchent les aînés canadiens. En finançant la recherche fondamentale en gériatrie et des programmes novateurs pour les aînés, nous contribuons à ces efforts.

**Pourquoi ne pas envisager de faire un don à la Fondation RTOERO dès aujourd'hui? Voici les trois façons de procéder :**

**Par la poste :** envoyez un chèque au 18, chemin Spadina Toronto, ON M5R 2S7

**Par téléphone :** 1-800-361-9888, poste 271

**En ligne :** visitez [bien-vieillir.ca](http://bien-vieillir.ca) et cliquez sur le bouton « Faire un don »

**Merci à l'avance de votre appui.**





## articles de fond

- 17** **20 tendances techno pour 2021**  
Technologies pour aînés : lits intelligents, robots de jardinage, alertes santé sur votre montre
- 22** **À l'école de la cybersécurité**  
La sécurité sur Internet - ce qu'il faut savoir



**En couverture**

Photo : 10'000 Hours

### à lire

- 4** Collaborateurs
- 5** Lettres
- 6** Message de RTOERO
- 8** Une vie et une autre époque

### mobilisation

- 9** Mobilisation en action

### fondation

- 10** Donner aujourd'hui et demain

### info : santé

- 12** 8 tendances en santé numérique
- 14** Hop! En forme avec 7 applications gratuites
- 16** Matière à digérer

### chroniques

- 28** Se dorloter, d'un océan à l'autre
- 35** Chéri, j'ai rétréci la maison!
- 36** Allô? Ici votre téléphone intelligent
- 38** Trop de techno dans nos vies?
- 40** Pleins feux sur...
- 42** Témoignage

# Exclusivement pour les membres de RTOERO

**L'un des avantages d'être membre de RTOERO** est de recevoir un abonnement papier ou numérique payé à notre magazine primé *Renaissance*. Chaque numéro trimestriel de *Renaissance* vous fournit les actualités et les ressources les plus récentes en matière de santé et de bien-être, des témoignages inspirants de membres qui vivent leurs passions, des expériences passionnantes de voyages, des suggestions de livres et de films, et plus encore. Profitez du meilleur de la vie à la retraite – lisez *Renaissance*!

Un montant de 5 \$ non remboursable de votre cotisation annuelle est alloué à votre abonnement au magazine *Renaissance*.



## Services financiers pour tous les fonctionnaires!

Les fonctionnaires actuels et retraités, y compris les éducateurs

### En quoi Tradex est-il différent ?

- Appartient à 100 % aux membres et fonctionne au prix coûtant pour le bénéfice des membres
- Exclusivement pour les fonctionnaires et leurs familles
- Des conseils impartiaux et personnalisés
- Des conseillers salariés expérimentés
- Ristournes annuelles (plus de 2 millions \$ au cours des 5 dernières années)



Contactez-nous aujourd'hui pour  
une revue de portefeuille GRATUITE

### Qu'est-ce que Tradex offre ?

- Accès à plus de 5 000 fonds et CPG
- Accès à des investissements socialement responsables et durables
- Aucuns frais d'administration pour les CELI, REER/FERR, REEE etc.
- Planification financière et prévisions de retraite gratuites

Services de courtage en Ont., au Qc et en C.-B. seulement

Gestion Tradex Inc.  
www.tradex.ca | 1600-85 rue Albert., Ottawa, ON K1P 6A4  
info@tradex.ca | 1-800-567-3863

Des commissions, des commissions de suivi, des honoraires de gestion et d'autres frais peuvent être associés aux fonds communs de placement. Veuillez lire le prospectus avant de faire un placement. Les fonds communs de placement ne sont pas garantis, leur valeur change souvent, et la performance passée peut ne pas se répéter

# restez en contact!

La communauté en ligne RTOERO est intéressante, active et engagée. Entrez en contact avec notre groupe sans cesse croissant pour des mises à jour sur les nouvelles et les événements près de chez vous, des concours exclusifs, des conseils de retraite et plus encore.

## Suivez-nous!

 [facebook.com/rto.ero](https://facebook.com/rto.ero)

 @rto\_ero

## Regardez!

 RTOERO

# renaissance

Printemps 2021  
[rtoero.ca/fr](http://rtoero.ca/fr)

Volume 20, Numéro 1

**Éditeur** RTOERO

**Rédactrice en chef** Stefanie Martin

**Directrice de la rédaction** Charlotte Empey

**Conseillère à la production** Sharon Carnegie,  
Creative Print 3 Inc.

**Conception graphique** Hambly & Woolley Inc.

**Révision anglaise** Tina Anson Mine

**Traduction** Spectrum Translations

**Collaborateurs** Pauline Anderson,  
Fran Berkoff, Allan Britnell, Stuart Foxman,  
Alison LaMantia, James Franklin McDonald,  
Patricia Ogura, Marie Pottle, Lesley-Anne Scorgie,  
Ylva Van Buuren, Doug Wallace, Martin Zibauer

### Conseil d'administration

**Président** Rich Prophet

**Vice-président** William Huzar

**Administrateurs/trices** Jacqueline Aird,  
Martha Foster, Louise Guérin, Martin Higgs,  
David Kendall, Claudia Mang, Gayle Manley

**Directeur général** Jim Grieve

18, chemin Spadina  
Toronto, Ontario M5R 2S7

Téléphone **416-962-9463**

Télécopieur **416-962-1061**

Sans frais **1-800-361-9888**

Courriel [info@rtoero.ca](mailto:info@rtoero.ca)

Site Web [rtoero.ca/fr](http://rtoero.ca/fr)

RTOERO est réparti en 51 districts et compte plus de 81 000 membres.

*Renaissance* est une publication trimestrielle de l'organisation RTOERO à Toronto, en Ontario, et fournit à ses membres de l'information sur des sujets d'intérêt particulier pour la communauté des retraités en éducation partout au Canada.

ISSN 1709-271X (Imprimé)

ISSN 2562-976X (En ligne)

Les opinions exprimées dans *Renaissance* sont celles des auteurs et ne représentent pas nécessairement la position officielle de RTOERO.

**Publicité** Marlene Mignardi  
Dovetail Communications Inc.  
[mmignardi@dvetail.com](mailto:mmignardi@dvetail.com)

La publication d'une annonce dans *Renaissance* ne veut pas dire que le produit ou service présenté est reconnu par RTOERO.

*Renaissance* is also available in English. If you would like to receive your copy of the magazine in English, please contact the office.

Funded by the  
Government  
of Canada

Financé par le  
gouvernement  
du Canada





## Vous déménagez?

Pour mettre à jour votre adresse postale et de courrier électronique, veuillez en aviser les services aux membres par courriel à [membership@rtoero.ca](mailto:membership@rtoero.ca) ou téléphonez sans frais au **1-800-361-9888**.

Nous avons demandé à James Franklin McDonald, à Patricia Ogura et à Allan Britnell de quel outil technologique ils ne pourraient se passer.

**JAMES FRANKLIN MCDONALD**

« Mon ordinateur est mon meilleur ami. Dès l'aube, il est prêt pour le travail. Des courriels auxquels je n'ai pas encore répondu, des articles inachevés et des lettres à la rédaction en attente sollicitent mon attention. Je dois aussi parfois me charger de faire des recherches sur Google. Dallas, mon chat calicot, n'est jamais loin, et il m'aide souvent en se promenant sur les touches de mon clavier. Mon ordinateur est une merveille technologique. »

—District 22 Etobicoke and York



**PATRICIA OGURA**

« Lorsqu'il est question de technologie, je dois faire la part des choses entre survivre et vivre. Mon ordinateur portable est « essentiel », car sans lui je ne pourrais pas payer mon loyer. La technologie dont je ne veux jamais me passer est assez traditionnelle : la radio. Intime, stimulante, pleine de ressources, pertinente, peu importe l'humeur, et comme les meilleurs amis, elle est chaleureuse et fiable. »



**ALLAN BRITNELL**

« Je ne pourrais pas me passer de mon ordinateur portable MacBook. Ce n'est pas seulement mon principal outil de travail, mais c'est aussi mon appareil de communication (courriel, texte et FaceTime), un centre de divertissement, l'album photo familial et bien plus encore. »



Connaissez-vous un futur retraité du secteur de l'éducation?

**RTOERO offre maintenant des ateliers virtuels gratuits de planification de la retraite pour tout le secteur de l'éducation!**

**Pour en apprendre davantage sur :**

- La planification de leur avenir financier
- Leur rente
- Les régimes d'assurances de RTOERO
- De précieux conseils de retraités

Pour connaître l'horaire complet des webinaires à venir et pour vous inscrire, visitez :

[rtoero.ca/fr/evenements-et-ateliers/ateliers-de-planification-de-la-retraite](https://rtoero.ca/fr/evenements-et-ateliers/ateliers-de-planification-de-la-retraite)



# Courrier des lecteurs

Notre numéro  
d'hiver vous a séduits!

**Ce fut un plaisir de lire le numéro d'hiver 2021 de *Renaissance***, comme c'est le cas pour chaque édition. Votre superbe mise en page et le choix du contenu en font une lecture agréable et informative, de la première à la dernière page. Chaque livraison de *Renaissance* m'impose toujours le rituel d'un café de plus (si c'est le matin), d'un verre de vin de plus (si c'est l'après-midi) et de quelques heures de détente pour m'imprégner de tous ces articles intéressants et des magnifiques photos. La variété de sujets me donne l'occasion de sourire, de rêver, d'envier, de m'informer, de ressentir de l'empathie et de lire les expériences de mes amis et collègues.  
- *Larry Holseth (District 39 Peel)*

**J'ai reçu aujourd'hui le numéro d'hiver 2021 de *Renaissance***. Superbe! Vous avez fait un travail extraordinaire pour la présentation, la mise en page soignée et la qualité générale du magazine. Vous avez présenté mon article de façon magnifique. Un excellent travail, et merci de m'avoir fourni l'occasion de collaborer.  
- *Morris Tait (District 30 Northumberland)*

**Un gros BRAVO aux responsables de la présentation visuelle renouvelée de *Renaissance*!** J'adore l'utilisation originale des couleurs, les excellents titres, ainsi que la mise en page et les photos superbes. En feuilletant rapidement le magazine, je peux déjà dire que je prévois d'en lire une bonne partie, sinon la totalité. Un excellent travail.  
- *Ron Brownsberger (District 34 York Region)*

**Félicitations pour ce magazine très intéressant!** Moi aussi j'ai subi un AVC et j'ai beaucoup aimé lire l'article de Jo-Anne Willment, qui a fait preuve de beaucoup de courage. Je suis heureuse qu'elle ait reçu des encouragements pour continuer. Elle est encore assez jeune pour réussir sa vie et surmonter les nombreux problèmes liés à l'accident vasculaire cérébral. J'aime son attitude et sa persévérance.  
- *Eleanor Mackenzie (District 50 Atlantic)*

**Merci à vous et à votre équipe pour cet excellent numéro d'hiver 2021 de *Renaissance***. Étant un aîné, les exercices me seront d'une grande utilité, surtout combinés avec certains des super aliments mis en vedette. Très bon travail.  
- *Paul LeBlanc (District 13 Hamilton-Wentworth, Haldimand)*

**Votre nouveau style est époustouflant.** Le magazine est tellement beau! Il est facile à lire, son contenu est très attrayant et il parle de gens réels! Je l'ai pris pour le feuilletter et j'ai fini par le lire au complet. Bravo!  
- *Jim McDonald (District 22 Etobicoke and York)*

**Je vous remercie de votre aide avec mon article « Une expérience inestimable »**, paru dans le numéro d'hiver 2021 de *Renaissance*. Il était accompagné d'une mise en page très efficace. Après la livraison du magazine aux enseignants, j'ai été franchement étonné par les gens qui ont repris contact avec moi, notamment un membre de RTOERO à Kenora et un surintendant de East York qui ont remarqué mon nom et m'ont contacté.  
- *Lester C. Fretz (District 14 Niagara)*

**J'aime beaucoup votre chronique « Pleins feux sur... » à la fin de chaque numéro de *Renaissance***. J'ai cherché partout dans mes derniers numéros comment je pourrais participer à une future chronique, mais je n'ai pas trouvé les informations recherchées. Où peut-on trouver la question pour le(s) prochain(s) numéro(s)?  
- *John Borovilos (District 16 City of Toronto)*

**Réponse de la rédaction :** Nous sommes ravis de votre intérêt pour la chronique « Pleins feux sur... »! Nous posons la question sur notre page Facebook ([facebook.com/rto.ero](https://facebook.com/rto.ero)), mais pas à une date précise. Joignez-vous à notre communauté Facebook, surveillez la question « Pleins feux sur... » et participez à de nombreuses autres conversations animées.

**Au moment de mettre sous presse**, la pandémie continue d'affecter la vie quotidienne de nombreuses manières. Comme vous le savez, nous planifions et produisons *Renaissance* plusieurs mois avant que chaque numéro ne soit livré dans votre boîte aux lettres ou votre boîte de courriels. Il se peut donc que certains articles et photos ne correspondent pas aux meilleures pratiques ou restrictions en cours en raison de la COVID-19 (notre article sur les voyages, par exemple). Si l'interdiction de voyager reste en vigueur ce printemps, lisez notre reportage sur les spas. Ce sera un avant-goût du plaisir d'en profiter lorsque nous le pourrons!

Soyez prudents,  
Stefanie Martin  
Rédactrice en chef

## DONNEZ-NOUS DES NOUVELLES!

Vos commentaires sont les bienvenus. Veuillez envoyer vos lettres à [renaissance@rtoero.ca](mailto:renaissance@rtoero.ca). La longueur des lettres peut être modifiée pour plus de clarté, à la discrétion de la rédaction.

# À l'ère numérique

Technologie et humanité pour rester connectés

par **Rich Prophet**,  
président de RTOERO

**La technologie numérique est omniprésente dans nos vies quotidiennes.** Contrairement aux stéréotypes qui circulent sur l'âgisme, les aînés ont tendance à être de grands utilisateurs de technologies.

Dans les sondages menés auprès des membres de RTOERO, vous nous avez expliqué votre recours à la technologie :

- 99 pour cent des membres ont accès à un ordinateur et à l'Internet
- 72 pour cent utilisent YouTube pour rechercher des informations
- 53 pour cent vont sur Facebook pour rester en contact avec la famille, les amis et les autres membres de RTOERO

Sachant que vous êtes nombreux à être friands de technologie, RTOERO utilise des méthodes de communication numérique pour se connecter avec ses membres de différentes manières :

- En 2020, RTOERO a envoyé cinq millions de messages électroniques à ses membres
- Nous rejoignons plus de 2,5 millions de personnes par année sur Facebook, et plus de 100 000 d'entre elles entrent en contact avec nous par le biais de commentaires, d'appréciations et de partages
- Pendant la pandémie, nous avons créé un compte Zoom pour chaque district de RTOERO, afin de permettre aux membres de rester connectés

Malheureusement, la technologie peut aussi avoir un inconvénient. Les cyberattaques, les piratages et les escroqueries sont un problème croissant – et les aînés en font souvent les frais. Nous allons continuer à partager avec vous des informations sur la manière de vous protéger en ligne.

Pour la plupart d'entre nous cependant, les avantages de la technologie l'emportent sur les risques. Nous consultons des sources en ligne, comme le portail McMaster sur le vieillissement optimal, pour obtenir des informations importantes sur la santé et le bien-être. Et pendant la pandémie de COVID-19, nous avons plus que jamais compté sur nos ordinateurs et nos appareils pour rester en contact avec la famille et les amis, et pour nous divertir.

Bien entendu, la communication peu technologique et à fort contenu humain est également importante. D'après notre sondage sur le lectorat, nous savons que plus de 80 pour cent des membres aiment beaucoup recevoir et lire *Renaissance* sous sa forme imprimée. Mais chaque année, nous constatons que de plus en plus de membres optent pour la version électronique de *Renaissance*.

RTOERO va continuer à chercher des façons à fort contenu technologique humain pour rester connecté avec vous.

Gardons le contact,  
Rich

# Diversité, équité et inclusion

Prioritaires, tous bénéficient de ces 3 principes

par **Jim Grieve**,  
directeur général de RTOERO

**« Le secret du changement consiste à concentrer son énergie pour créer du nouveau, et non pas pour se battre contre l'ancien. » - Dan Millman**

L'année écoulée a montré que nous n'attendons pas l'arrivée de la nouvelle réalité – nous la vivons déjà.

Nous comprenons à quel point nous sommes fragiles pendant une pandémie mondiale.

Notre confiance envers le monde politique a été profondément ébranlée.

La nécessité de s'informer au sujet de la diversité, l'équité et l'inclusion tout en les accueillant n'est pas une option, mais un impératif pressant.

Depuis que j'ai commencé à travailler en éducation il y a plusieurs décennies, j'ai tenté de m'imprégner de ces trois principes. Le personnel de RTOERO et moi-même suivons des ateliers sur la diversité, l'équité et l'inclusion, et tentons d'en appliquer les principes lors de chaque réunion mensuelle du personnel.

## **Nous évoluons. Nous apprenons.**

Nous nous efforçons de créer « un espace sécuritaire pour des perspectives ouvertes et en constante évolution, où un large éventail de qualités humaines à la fois visibles et invisibles sont reconnues et respectées, avec la possibilité de s'épanouir. » [Traduction] Cette citation provient de la Table ronde régionale sur la diversité, l'équité et l'inclusion, un organisme sans but lucratif avec lequel nous collaborons.

Au nombre de nos engagements collectifs, notre *Plan stratégique 2025* stipule que le personnel et les bénévoles chercheront activement des occasions d'apprendre et de se perfectionner en vue de mieux comprendre ces trois principes. Nous avons pris cette résolution afin d'assurer :

- Une diversité de perspectives et de voix
- Un sentiment d'appartenance, de respect et de sécurité partagé tous les membres et toutes les parties concernées au sein de RTOERO
- Des programmes de subventions et de bourses accessibles par toute une gamme de personnes et de communautés
- Le développement d'une adhésion engagée à RTOERO

Pour concrétiser cet engagement collectif en 2021, nous proposerons une série de webinaires et d'autres possibilités d'apprentissage, notamment un outil d'auto-évaluation de ces trois principes que le personnel et les membres de RTOERO pourront utiliser pour évaluer leur apprentissage personnel.

Ce qui nous unit a toujours été notre conviction d'assurer un avenir plus inclusif pour chacun et nos communautés.

Ensemble, continuons à « construire le nouveau »,  
Jim

# petites annonces maintenant en ligne!

Visitez le site [rto-ero.ca/fr/classified](http://rto-ero.ca/fr/classified)  
pour les plus récentes mises à jour  
et pour afficher gratuitement vos  
annonces en ligne :

- retrouvailles
- annonces classées
- emplois
- bénévolat
- voyages
- locations



# Le réconfort de la pierre

Changer de vie et de paysage

par **Marie Pottle** (District 7 Windsor-Essex),  
sous son nom de plume de **Marie Groundwater**



**Cet extrait est l'introduction de mon manuscrit intégral de poésies, *The Comfort of Stone*, qui devrait être publié à l'automne 2021. Plusieurs thèmes forts relient chaque partie; l'un d'entre eux est consacré à l'impact de l'immigration et aux dimensions du temps que celle-ci crée.**

L'un des poèmes, « To New Beginnings in Canada », se termine par ces lignes [Traduction] :

*À l'époque, émigrer  
C'était comme mourir.*

*Les échos de notre perte ont retenti  
des Highlands de l'Ouest  
aux îles Orcades dans la mer du Nord  
transmis par ceux qui nous aimaient.*

*Une grand-mère qui pleure sur un quai  
de gare,  
En nous serrant dans ses bras –  
« Je ne verrai plus jamais ma petite fille... »*

*Elle ne l'a jamais revue.*

## Introduction

Ma naissance au-dessus de la boulangerie de la rue Albert à Kirkwall, dans les Orcades; mes premières années dans la famille de mon père après la guerre; notre séjour à Aberdeen et à Édimbourg; et les vacances dans les Highlands de l'Ouest, où

vivait la famille de ma mère – toute notre histoire, je l'avais apprise en grandissant dans le sud-ouest de l'Ontario. Cependant, ce n'est que quelques années après la mort de mon père que je suis revenue en tant qu'adulte pour la première fois en Écosse avec ma mère. Nous sommes arrivées aux Orcades par avion.

Plusieurs années plus tard, j'ai emmené ma propre fille « chez moi » dans les Highlands et les îles où je suis née, cette fois-ci en empruntant un traversier. Le fait de voir « en vrai » les gens et les lieux dont j'avais toujours entendu parler dans les discussions autour de notre table de cuisine s'est avéré une expérience marquante. L'impact de la beauté et de l'histoire des Orcades, en particulier, a inspiré la poésie du début de ce livre.

Notre famille a émigré au Canada au début d'avril, mais mon père n'a pu commencer à enseigner qu'en septembre à Chatham, en Ontario, où il avait obtenu un poste. Il avait épuisé la plupart des fonds provenant de la vente de notre maison à Édimbourg pour payer le coût de la traversée pour lui-même, ma mère, ma jeune sœur et moi – ainsi que pour sa sœur, veuve, et son fils handicapé, qui vivaient maintenant avec nous.

Notre vie dans le Nouveau Monde a commencé de façon très rustique dans un chalet sans plomberie près de Peterborough, en Ontario, à Bridgenorth au bord du lac Chemong. Notre père parcourait en été les routes sinueuses des hautes terres de Haliburton jusque tard dans la nuit pour livrer de la crème glacée aux petits magasins.

À Chatham, ma mère a donné naissance à mon frère et à une autre sœur. Nous étions maintenant une famille de huit personnes, et les salaires des enseignants étaient extrêmement bas à l'époque. Le dernier chèque de misère arrivait à la fin juin, et le suivant pas avant la toute fin de septembre. Pour joindre les deux bouts, mon père travaillait dans la chaleur étouffante des champs de maïs. Quand cela ne suffisait pas encore, ma

mère et ma tante travaillaient le soir dans des conserveries où elles épluchaient les tomates. Ma mère, toujours forte et débrouillarde, mais un peu fière aussi, nous avait avertis de n'en parler à personne – après tout, notre père était un « professionnel ».

La ville de Windsor, en Ontario, offrait un peu plus d'argent aux enseignants et, surtout, la présence d'une université. Cette ville accueillante du « Christmas Tree Man », un poème de *The Comfort of Stone*, devait s'avérer notre destination. En tant que famille d'immigrés, nous avions déménagé d'une maison louée à une autre, et (en comptant les deux écoles fréquentées en Écosse), j'avais changé d'école neuf fois avant l'âge de 16 ans. Lorsque nous vivions dans notre dernière maison familiale à Windsor, j'ai rencontré et épousé mon mari, qui lui aussi était arrivé au Canada à l'âge de sept ans, mais d'Angleterre. Il a fallu un peu de temps à mes parents écossais pour me pardonner d'avoir épousé un Anglais, mais nous étions effectivement bien assortis : nous n'étions bien nulle part. Nous sommes maintenant dans notre douzième maison, après avoir vécu en ville, à la campagne et sur les rives du lac Érié.

À la fin, nous devons revenir à nos origines. J'ai lu quelque part que les insulaires ne peuvent jamais vraiment se sentir chez eux ailleurs. Nous avons perdu notre merveilleux père, et la musique de son piano qui avait toujours rempli notre vie, alors qu'il n'avait que 52 ans. Ses derniers mots, comme adressés à quelqu'un au loin, furent : « Levez les drapeaux sur la jetée de Kirkwall. » Comme les navires des Orcades en temps de guerre, il rentrait chez lui à bon port.

*The Comfort of Stone* est la poésie du changement des vies et des paysages, de la famille et de la mémoire. Une poésie qui se souvient de la musique.

Si vous désirez en savoir plus sur mon livre, parler de poésie ou renouer avec moi, vous pouvez me contacter sur Facebook ou par courriel à [mariegroundwater@gmail.com](mailto:mariegroundwater@gmail.com). ☘

# Mobilisation en action

Œuvrer pour un monde plus équitable

par **Patricia Ogura**

**Les aînés constituent le groupe d'âge qui connaît la croissance la plus rapide au Canada.** Avec ses membres et ses partenaires, RTOERO plaide en faveur d'améliorations essentielles des politiques publiques qui répondront aux besoins urgents des Canadiens de 65 ans et plus et créeront un avenir où une plus grande place sera accordée à la sécurité et à la bienveillance.

RTOERO se concentre sur trois enjeux clés : la création d'une stratégie nationale pour les aînés, la mobilisation en faveur des soins de santé gériatriques et la promotion de la gestion de l'environnement. Notre programme Voix vibrantes collabore avec le gouvernement et l'industrie pour réfléchir à ces défis. Vous pouvez aussi y ajouter votre voix pour nous aider à maintenir l'intérêt : encouragez votre famille immédiate et élargie, les amis et les voisins, à se joindre à vous. Si vous n'en parlez pas, comment pouvez-vous être entendu?

## Stratégie pour les aînés

Les infrastructures et les encadrements actuels des soins de santé mentale et physique visant à assurer la sécurité financière des aînés sont inadéquats; ils doivent être repensés et reconstruits de fond en comble. « Nous devrions être très préoccupés par le fait que le système est brisé », déclare Margaret Gillis, présidente de l'International Longevity

Centre Canada. « Nous ne sommes pas en mesure de répondre aux besoins actuels, ou à ceux qui se présenteront à l'avenir à mesure que nous vieillirons. Nous devons réparer l'ensemble du système. Sur le plan économique, il est judicieux de s'en occuper. »

RTOERO fait pression en faveur :

- de la sécurité du revenu;
- d'un régime public universel d'assurance-médicaments;
- de l'élimination des obstacles qui créent l'isolement social;
- de mesures pour soutenir les personnes souhaitant vieillir à la maison.

## Soins de santé gériatriques

D'ici 2024, les Canadiens âgés de 65 ans et plus représenteront 20 pour cent de la population, et le système de santé canadien ne pourra pas répondre à la demande sans apporter des changements majeurs. « La COVID-19 nous a montré ce qu'il en coûte de ne pas investir. Rien ni personne ne devrait être marginalisé dans le domaine des soins de santé », indique la D<sup>re</sup> Paula Rochon, vice-présidente de la recherche au Women's College Hospital et titulaire de la Chaire RTOERO de médecine gériatrique à l'Université de Toronto. « Nous devons nous concentrer sur chaque élément et travailler ensemble pour trouver de véritables solutions, et non pas de simples mesures bouche-trou. »

RTOERO fait pression en faveur :

- de la formation en gériatrie pour assurer que suffisamment de gériatres et de professionnels de la santé sont éduqués pour travailler avec les aînés;
- d'initiatives pour un vieillissement en santé, notamment en faisant la promotion d'un mode de vie actif, de l'inclusion sociale, du soutien à la santé mentale, des collectifs-amies des aînés, et de stratégies pour faire face au changement;
- de plus d'établissements de soins de longue durée;
- de ressources pour reconnaître et prévenir la maltraitance des aînés, et d'aide pour les victimes.

## Gérance de l'environnement

Tous les efforts – personnels, communautaires ou législatifs – qui respectent l'environnement font une différence. Sans une planète habitable, quelle autre question pourrait avoir de l'importance?

Joignez-vous aux efforts de la communauté ou du bureau, ou bien chargez-vous d'organiser une initiative. Éduquez et éduquez-vous.

RTOERO fait pression en faveur :

- de l'interdiction des plastiques à usage unique;
- de normes communes de recyclage;
- de moyens de transport respectueux de l'environnement;
- d'initiatives qui protègent notre approvisionnement en eau et la qualité de l'eau potable.

Quel que soit votre âge, votre voix compte. Utilisez-la pour encourager les autres à protéger deux trésors canadiens extraordinaires : sa population plus âgée et ses magnifiques ressources naturelles. Il faut s'impliquer pour avoir une certaine influence.

Pour en savoir plus sur ces questions clés et la mobilisation de RTOERO en action, visitez le site [rtoero.ca/fr/voix-vibrantes](https://rtoero.ca/fr/voix-vibrantes). 🗣️



Création d'une stratégie nationale pour les aînés



Mobilisation pour des soins de santé gériatriques



Promotion de la gérance de l'environnement

# Donner aujourd'hui et demain

Trois excellentes façons d'aider votre organisation caritative préférée

par **Alison LaMantia**



**Le don planifié, le don mensuel et le don en hommage** sont des façons substantielles de contribuer à votre organisation caritative préférée et de favoriser sa stabilité financière.

## Don planifié

Le don planifié – également appelé don successoral – représente un cadeau pour le futur, le plus souvent par le biais de votre testament. Il est généralement bien plus substantiel que ce que vous pourriez vous permettre de donner de votre vivant. Votre legs peut évidemment se faire en espèces, mais aussi sous forme d'actions ou de fonds transférés dans le portefeuille de l'organisme de bienfaisance. Il peut également être effectué en tout temps avant votre décès pour devenir un héritage vivant. Les dons planifiés peuvent également présenter des avantages fiscaux. Il est donc

recommandé d'en parler à votre famille, à votre avocat et à votre planificateur financier pour en maximiser l'impact.

« Vos héritiers ne se sentiront pas lésés lorsque vous ferez un don à une organisation caritative », explique Lesley-Anne Scorgie, fondatrice de MeVest et chroniqueuse financière pour *Renaissance*. « Votre succession recevra un reçu fiscal pour le montant de votre don, ce qui réduira le montant de l'impôt dû sur votre succession. Autrement dit, les impôts qui autrement auraient été payés peuvent servir à aider la communauté et, en raison de la réglementation fiscale canadienne, les dons de bienfaisance peuvent entraîner des économies d'impôt pour la succession. »

En raison de l'intérêt des membres pour les dons planifiés, la Fondation RTOERO a entrepris de mettre l'accent sur la sensibilisation à ce sujet.

« C'est vraiment un gage de confiance de la part des donateurs, explique Tammy Gonsalves, responsable de la philanthropie à la Fondation RTOERO. C'est leur façon de dire : "J'apprécie le travail que vous faites. Je crois aussi en un avenir meilleur pour nous tous à mesure que nous vieillissons, et je vais faire en sorte que ce soit le cas, de mon vivant ou pas." »

Les dons planifiés peuvent faire une grande différence. « Ils contribuent à assurer la pérennité de la Fondation, possiblement pour les prochaines décennies », explique Mme Gonsalves.

## Don mensuel

Son nom est sans équivoque : il s'agit simplement d'un don mensuel récurrent. Cette forme de revenu sur laquelle la Fondation peut compter permet de réduire les frais d'administration et de

collecte de fonds d'une organisation caritative, pour ainsi bonifier votre don. Établir un don mensuel vous aide à aligner stratégiquement vos efforts de philanthropie avec les causes qui vous tiennent à cœur.

En 2019, les dons mensuels représentaient 11 pour cent des revenus annuels de la Fondation RTOERO provenant des particuliers.

### Don en hommage

Un don en hommage, ou commémoratif, est fait en l'honneur d'une personne. Vous pourriez contribuer financièrement à la fondation d'un hôpital au nom d'un proche qui a reçu un traitement salvateur. Vous pourriez aussi faire un don pour célébrer une naissance ou un mariage, ou pour honorer une vie.

Le district 17 (Simcoe County) est l'un des nombreux de RTOERO qui font des dons en hommage à la Fondation RTOERO, à la mémoire de membres décédés pour lesquels la famille n'a pas demandé de contribution commémorative à une autre organisation caritative en particulier.

« Les membres de la direction estiment que les efforts de la Fondation correspondent le mieux aux objectifs de RTOERO, c'est-à-dire d'aider à améliorer la vie des membres et des aînés », dit Paul Healy, président du district 17 (Simcoe County), avant d'ajouter : « Nous sommes reconnaissants à la Fondation pour le soutien qu'elle continue de fournir à d'autres organisations afin d'améliorer la recherche en gériatrie et faire une différence dans la vie de tous les aînés. »

En 2019, les districts de RTOERO ont versé 10 875 dollars à la Fondation par le biais de dons commémoratifs.

Pour discuter de dons planifiés avec la Fondation RTOERO, contactez le directeur général Mike Prentice au 416-962-9463, poste 285. Pour mettre en place un don mensuel récurrent ou en hommage, appelez Deanna Byrtus, responsable des relations avec les donateurs, au 416-962-9463, poste 271. ☎

# les dons testamentaires

## le prochain chapitre de votre histoire

Votre vie a un sens. Vous êtes proactif en ce qui concerne votre santé. Vous vous souciez de l'avenir de la Fondation RTOERO et de sa mission qui vise l'amélioration de la vie des aînés au Canada.

Un don testamentaire (un legs planifié inscrit dans votre testament) est l'une des contributions les plus significatives et les plus durables que vous puissiez faire aux générations futures. Ce don témoigne de votre générosité et s'inscrit dans la continuité forte des valeurs que vous pratiquez aujourd'hui.

Êtes-vous prêt à constituer un héritage durable avec la Fondation RTOERO?

**Contactez votre avocat, votre notaire, ou votre planificateur financier pour déterminer quel type de legs planifié est le plus approprié pour vous, votre famille et votre succession.**



# 8 tendances en santé numérique

Transformer la santé et le bien-être

par **Pauline Anderson**

**Elon Musk de l'entreprise Tesla est en train de mettre au point une interface cerveau-machine (ICM) implantable**, capable de stimuler les neurones et possiblement de révolutionner le traitement d'un large éventail de maladies neurologiques. Même si un ordinateur connecté à votre cerveau pour traiter la maladie de Parkinson n'est probablement pas pour demain, l'initiative de M. Musk montre bien les avancées dans le domaine de la technologie de la santé numérique.

Nous avons parlé avec le D<sup>r</sup> Darren Larsen, médecin en chef pour OntarioMD, une filiale de l'Association médicale de l'Ontario, qui conseille

les médecins sur les outils de santé numériques. Voici un aperçu des tendances qu'il observe dans ce domaine.

## Soins de santé virtuels

La survenue de la crise de la COVID-19 a entraîné un virage à 180 degrés de l'administration des soins de santé en cabinet vers des soins de santé virtuels – dispensés par téléphone, par courriel ou par vidéoconférence. Les recherches indiquent que, avant la pandémie, seulement 7 pour cent environ des médecins de première ligne utilisaient régulièrement l'approche virtuelle. Mais un mois et demi plus tard, 91 pour cent d'entre eux avaient adopté l'autre

méthode. « Il s'agit du changement le plus spectaculaire survenu dans les soins de santé au cours de ma carrière », indique le D<sup>r</sup> Larsen.

« Les patients, ajoute-t-il, sont ravis de ce changement – en partie parce qu'ils économisent un temps précieux. » Les sondages démontrent cependant que la plupart des patients souhaitent continuer à voir un médecin en cabinet, du moins pour leur première visite. Il existe encore des procédures, comme le test Pap et les examens cardiaques, qui ne peuvent être effectués qu'en vis-à-vis. Le D<sup>r</sup> Larsen prédit toutefois qu'avec le temps, un équilibre surviendra entre les soins en personne et les soins virtuels.

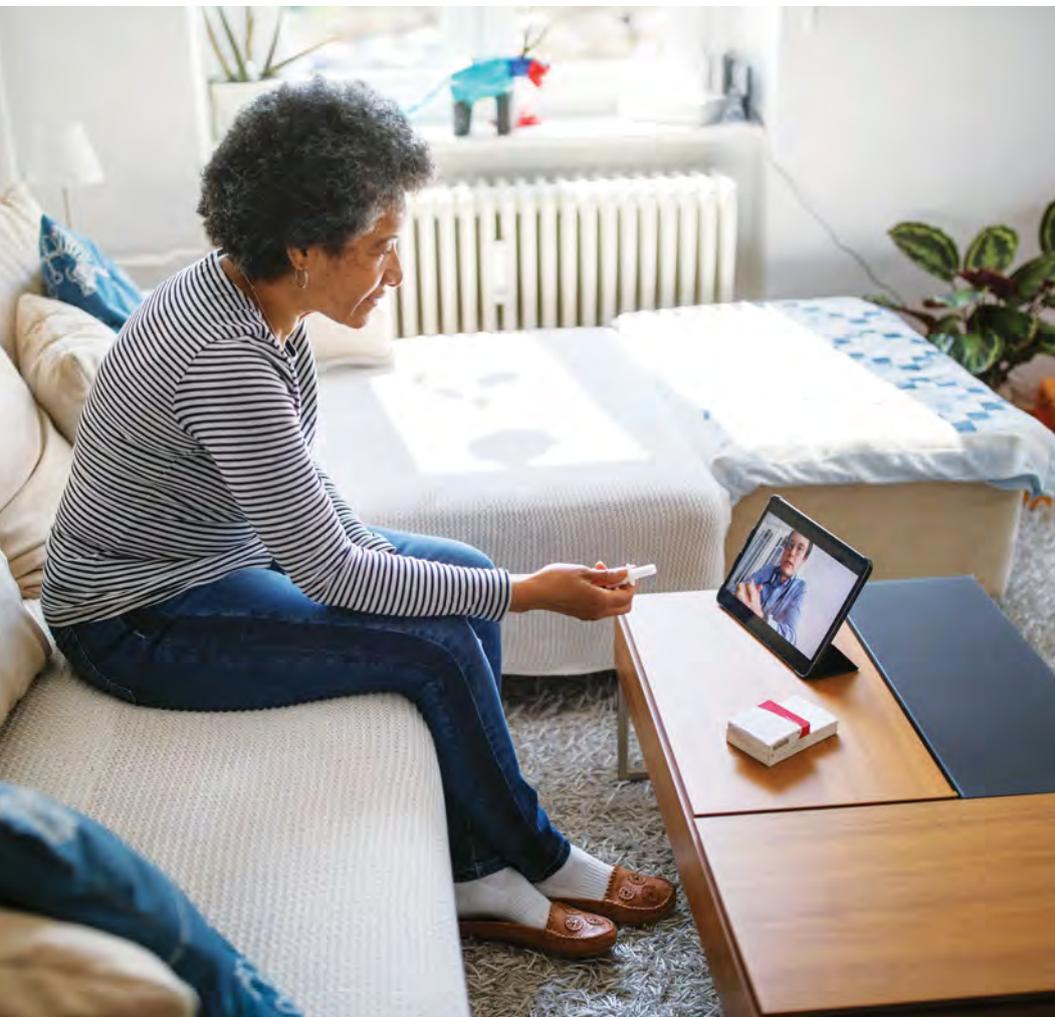
## Soins de santé sur demande

La technologie numérique permet aux patients d'aujourd'hui, de plus en plus mobiles et occupés, d'accéder aux soins de santé au moment qui leur convient. Après tout, la plupart des Canadiens possèdent maintenant un téléphone intelligent et ont accès à l'Internet; ils s'en servent pour faire des recherches sur les établissements de santé et prendre des rendez-vous chez le médecin. « De plus, ils arrivent à leurs rendez-vous avec des données de santé recueillies sur leurs appareils intelligents, comme pour les électrocardiographes (ECG) », explique le D<sup>r</sup> Larsen. (Plus d'informations ci-dessous)

Bien qu'il dise « apprécier les conversations basées sur les données recueillies par les patients », ce médecin affirme que la quantité d'informations que ceux-ci recueillent leur cause des soucis inutiles. « Ils arrivent armés d'un tas de données pour montrer à quel point ils sont malades, alors que tout ce qu'ils vous ont donné indique qu'ils sont en parfaite santé. »

## Appareils portables

Les petits dispositifs implantés sous la peau pour surveiller en permanence le taux de sucre dans le sang sont une bénédiction pour les diabétiques. « Nous



obtenons des tendances glycémiques en temps réel de plus en plus précises, et c'est formidable; cela me permet de modifier avec précision le taux d'insuline d'un patient », commente le D<sup>r</sup> Larsen.

Un peu partout, les gens portent des moniteurs d'activité physique comme les Fitbits, les capteurs de sueur, les indicateurs de nutrition et les appareils de contrôle d'oxygène. De nombreux appareils portables ne sont pas suffisamment sensibles pour présenter des données générales fiables sur la maladie, mais il existe quelques exceptions, estime le D<sup>r</sup> Larsen. L'une d'entre elles est la montre Apple Watch, qui dispose d'un moniteur ECG pouvant vous alerter en cas de fibrillation auriculaire.

« Il existe aussi un appareil porté comme un collier qui mesure le niveau d'oxygène, le rythme cardiaque et la fréquence respiratoire, et qui suit même les ronflements », ajoute-t-il. Le D<sup>r</sup> Larsen constate que les applications sur ces appareils deviennent plus intelligentes, ce qui renforce l'utilité de la technologie. « On commence à faire de plus en plus de sélection et de mise en valeur des données réelles et à mieux les interpréter », explique-t-il.

### Dossiers de santé électroniques

Ils existent depuis des années, mais aujourd'hui, le niveau de connectivité s'accroît et permet aux experts de la santé d'accéder facilement aux tests de laboratoire, aux rapports d'imagerie, aux informations sur les médicaments et aux dossiers de vaccination des patients. Les experts utilisent des technologies de plus en plus sophistiquées pour assurer la précision des dossiers médicaux électroniques et éviter toute violation des données.

Bien que les systèmes connectés soient actuellement limités aux hôpitaux, et que les dossiers de soins primaires se trouvent pour la plupart sur des serveurs privés, le prochain progrès notable,

selon le D<sup>r</sup> Larsen, sera l'intégration des données de soins primaires dans ces grands systèmes de santé.

### Intelligence artificielle (IA)

L'IA utilise une reconnaissance de formes informatisée sophistiquée pour repérer les anomalies que les médecins pourraient manquer. Par exemple, elle est mise à contribution pour détecter des tumeurs potentiellement cancéreuses lors des scanographies, déterminer le risque cardiovasculaire global par l'analyse des données et perfectionner l'imagerie médicale. « Certains prévoient que les ordinateurs remplaceront les spécialistes pour la plupart des radiographies d'ici les 10 prochaines années, et que ce sera la même chose pour les tomodensitogrammes », fait remarquer le D<sup>r</sup> Larsen.

L'IA peut également être utile pour développer des médicaments, réduire les taux d'erreurs médicamenteuses, ainsi que pour reconnaître et analyser les schémas de fréquentation répétée des services d'urgence par les patients. « Il me reste environ 10 ans de carrière, et je suis pas mal certain que l'IA va révolutionner ce que je fais en médecine avant mon départ; le changement survient à ce rythme-là », commente le D<sup>r</sup> Larsen.

Il est convaincu que, bien avant qu'il prenne sa retraite, l'IA « nous permettra de recommander des traitements avec un degré de certitude indiquant que nous sommes sur la bonne voie – pour l'instant, le processus est encore intuitif. » Mais le D<sup>r</sup> Larsen prévient que « la qualité de l'IA dépend des données qui lui sont fournies, et il faut donc très bien la former pour que ses prédictions soient bonnes. »

### Traitements génétiques

Votre constitution génétique est de plus en plus utilisée pour déterminer quels traitements optimaux vous conviennent. Le D<sup>r</sup> Larsen a participé à une étude au Centre de toxicomanie et de santé

mentale (CAMH) de Toronto, dans laquelle chaque patient ayant besoin d'un médicament psychoactif avait subi au préalable un test génétique.

Selon lui, il y a eu « des réussites absolues » – des patients dont les traitements antérieurs avaient échoué mais qui ont vu leur état s'améliorer une fois qu'un médicament qu'ils pouvaient métaboliser en toute sécurité a été défini grâce à l'information génétique. « Je leur donnais le médicament, et boum! Ils allaient tous mieux en trois mois. Je crois qu'ils se seraient suicidés si je n'avais pas trouvé ce médicament », raconte le D<sup>r</sup> Larsen.

### Réalité virtuelle (RV)

Cette technologie est utilisée pour traiter ou aider à gérer une foule de conditions allant de l'autisme et de la douleur au trouble de stress post-traumatique et à l'anxiété. Le D<sup>r</sup> Larsen estime que la réalité virtuelle ou sa consœur, la réalité amplifiée (RA), joueront un rôle en aidant les aînés avec des difficultés cognitives à mieux entrer en contact avec leur environnement – peut-être en utilisant le mouvement ou la musique. « Le plus grand problème des personnes atteintes de démence, c'est d'être oubliées en quelque sorte. Nous ne les stimulons plus, ce qui accentue leur déclin cognitif », explique le médecin. La RA pourrait également jouer un rôle important en formant des experts de la santé à diverses procédures médicales.

### Amélioration de la télémédecine

« Les médecins communiquent à distance avec les patients des zones rurales depuis un certain temps déjà, mais c'est devenu de plus en plus courant, explique le D<sup>r</sup> Larsen. La technologie est offerte sur chaque téléphone cellulaire, chaque ordinateur. Auparavant, je devais me rendre dans le local de télévision de l'hôpital; maintenant, je peux faire ma consultation à distance sur mon iPhone, depuis mon propre jardin. »

# Hop! En forme avec 7 applications gratuites

C'est le moment de bouger!

par **Ylva Van Buuren**

**Vous voulez bouger sans aller au gym?** Alors entraînez-vous avec quelques applications de mise en forme. Les centaines qui sont offertes recourent une grande variété de programmes d'exercices, conviennent à différents niveaux de mise en forme physique et permettent d'établir des communautés en ligne. Il est facile de les télécharger sur votre téléphone intelligent ou votre tablette et, encore mieux, beaucoup sont gratuites.

Santé Canada recommande aux adultes de tous âges de faire au moins 150 minutes d'activité physique d'aérobic modérée à vigoureuse par semaine. Des séances de 10 minutes ou plus deux fois par semaine sont recommandées, ainsi que des activités qui font travailler les principaux groupes musculaires.

En vieillissant, explique Colin Milner, PDG et fondateur de l'International Council on Active Aging, être en forme consiste à trouver des activités que l'on aime et qui favorisent sa condition physique et ses besoins. Cela peut prendre la forme d'un cours d'aérobic guidé, de postures de yoga effectuées sur une chaise ou d'une marche dynamique en forêt – à vous de décider.

Voici sept applications gratuites que nous vous suggérons, et qui sont accessibles sur les plateformes Android et iOS.

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes âgés de 65 ans et plus, publiées par la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) l'automne dernier, montrent à quoi devrait ressembler une journée saine pour tout le monde : bouger davantage chaque jour, limiter les comportements sédentaires à huit heures ou moins et viser sept à huit heures de sommeil de bonne qualité.



- **ParticipACTION** : célébrant son 50<sup>e</sup> anniversaire en 2021, ParticipACTION continue de s'appuyer sur les plus récentes percées scientifiques et recherches originales pour fournir des informations sur la santé et la forme physique et proposer des programmes d'entraînement pour tous les âges et tous les niveaux. Il suffit de faire défiler la page de l'application pour trouver de quoi vous motiver sous la forme de conseils, d'articles et de vidéos d'activités physiques. L'application permet de se fixer des objectifs personnels et de suivre aussi le temps consacré à faire de l'exercice.



- **FitOn** : la renommée de FitOn est attribuable à ses séances d'entraînement créées par des entraîneurs célèbres, mais l'application comprend aussi une section avec des routines pour les aînés. Vous avez le choix entre des cours de cardio, d'entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT), de musculation, de danse, de yoga, de Pilates et même de travail à la barre (ballet). La durée des séances d'entraînement varie et l'équipement nécessaire est minimal (certaines personnes auront peut-être besoin d'une chaise). L'une des caractéristiques intéressantes de cette application c'est de pouvoir inviter des amis à faire ces exercices avec vous par vidéoconférence et de se mettre en forme tous ensemble.



- **Map My Walk** : voilà une excellente option pour les adeptes de la marche. Plutôt que de prendre chaque fois le même chemin, vous pouvez utiliser l'application pour voir les itinéraires les plus populaires dans votre coin et les essayer pour plus de variété. Map My Walk permet également de suivre vos séances d'entraînement et d'en revoir la distance, la vitesse, la durée, le nombre de pas, les calories brûlées et l'altitude.



- **Charity Miles** : voici une façon de s'entraîner tout en redonnant à autrui. Grâce à cette application, chaque mille parcouru en marchant, en courant, à vélo ou même en dansant donne droit à un don (10 à 25 cents par mille) de la part d'un commanditaire pour l'organisation caritative de votre choix. Plus de 40 d'entre elles sont répertoriées, dont le Fonds mondial pour la nature (WWF), la Fondation Michael J. Fox et Habitat pour l'humanité. Il est également possible de former des équipes et de travailler ensemble.



- **Daily Yoga** : si votre objectif est d'avoir une routine quotidienne d'activités combinant la force et la mobilité, cette application est pour vous. Elle propose différents cours de yoga en fonction d'un calendrier hebdomadaire et envoie des rappels. Plus de 100 cours de yoga et de méditation sont proposés aux personnes de tous niveaux. Le programme Easy Yoga for Beginners est un excellent point de départ.



## cette application de mise en forme est-elle pour vous?

Cette liste de contrôle pratique vous aidera à décider si le programme choisi vous convient. Plus vous cochez de cases, mieux c'est.

- C'est une activité/un exercice que j'aime.
- L'activité/l'exercice est fonctionnel et m'aidera à faire d'autres choses dans ma vie.
- Le programme est facile à suivre sur un petit écran, et les commandes sont claires et bien montrées.
- Des options d'exercices sont proposées pour différents niveaux de condition physique (débutant, intermédiaire et avancé).
- L'application me permet de personnaliser l'information et de suivre mes progrès (ce qui est excellent pour la motivation).



- **J&J Official 7 Minute Workout** : si vous êtes un traditionaliste (qui aime l'exercice très méthodique de style « cours de gym »), cette forme d'entraînement pourrait vous convenir. Les entraînements rapides et intensifs de Johnson & Johnson sont efficaces et s'exécutent sans équipement. Au programme, des mouvements comme le saut avec écart, la position assise au mur, la pompe, le demi-redressement assis, le saut vers le haut, la flexion des jambes et la planche abdominale, à faire pendant une minute chacun. Avec cette application, il est préférable de commencer avec les programmes pour débutants et de faire des pauses si nécessaire.



- **AllTrails** : vous voulez partir en randonnée, mais ne savez pas où aller? Cette application vous indiquera les sentiers à proximité pour faire de la randonnée, du vélo ou de la course à pied. La recherche peut être filtrée en fonction de la distance, des évaluations reçues et de la difficulté (ainsi qu'en fonction de la convivialité pour les chiens et les enfants). Une fois sur le sentier, la fonction de suivi permet d'évaluer le temps, la distance et votre progression le long de l'itinéraire à l'aide du GPS de votre téléphone intelligent.

# Matière à digérer

L'alimentation peut avoir un gros impact sur la santé du cerveau

par **Fran Berkoff, diététiste**

**Nous savons tous qu'un mode de vie sain, qui inclut** des contacts sociaux positifs, des relations avec la famille et les amis, ainsi que l'activité physique et l'engagement, est important à mesure que nous vieillissons. Consommer des repas nutritifs devrait également être au cœur de ce mode de vie.

Selon Carol Greenwood, scientifique principale au Baycrest Health Sciences de Toronto et professeure émérite au département des sciences de la nutrition de l'Université de Toronto, les recherches montrent que l'exercice peut ralentir le processus de vieillissement. Il peut aussi du même coup améliorer, stimuler et protéger les cellules du cerveau. Associer l'activité physique à une saine alimentation donne un modèle de bien-être. Mme Greenwood recommande également de réduire la consommation de viande rouge et d'aliments emballés ou transformés, en faveur de plus de repas d'origine végétale.

Cette scientifique fait valoir que les antioxydants présents dans de nombreux aliments aident la neurocommunication et encouragent la survie des neurones du cerveau. Ils maintiennent également les

vaisseaux sanguins en bonne santé – et ce qui est bon pour le système cardiovasculaire l'est aussi pour le cerveau.

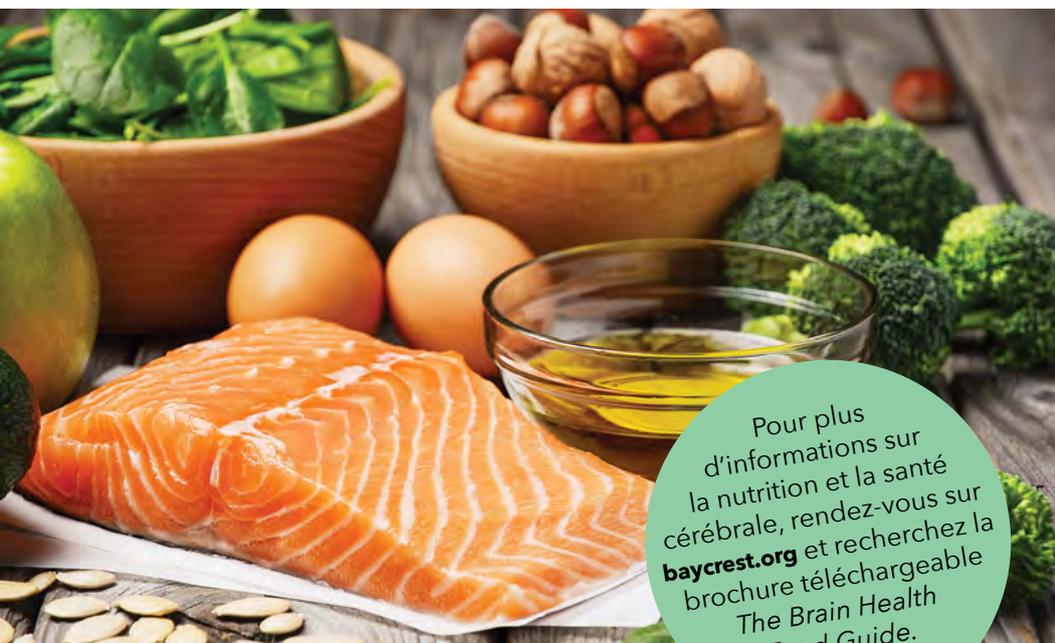
Bien qu'il n'y ait pas de superaliments à consommer tous les jours, il en existe de nombreux qui sont délicieux et qui regorgent de composants favorisant la santé du cerveau, la mémoire et l'apprentissage. Beaucoup parmi eux protègent notre cerveau par leurs actions anti-inflammatoires et antioxydantes. En voici quatre à ajouter à votre liste d'épicerie.

**Poisson :** les poissons gras – comme le saumon, le maquereau, le hareng, l'omble chevalier, les sardines et la truite – contiennent des acides gras oméga-3 qui réduisent l'inflammation et peuvent aider à stimuler la santé du cerveau et à ralentir la perte des fonctions cérébrales généralement associées au vieillissement. Pour facilement atteindre l'objectif de trois portions par semaine, faites cuire au four ou sur le gril un filet de saumon ou tout autre poisson préféré, préparez-vous un sandwich aux sardines et à l'oignon (délicieux, croyez-moi) ou ajoutez du poisson à une salade.

**Petits fruits :** les bleuets, les fraises, les framboises et les mûres regorgent d'antioxydants qui, non seulement protègent les cellules du cerveau en réduisant l'inflammation, mais aident aussi à éliminer certaines des toxines qui s'accumulent dans le cerveau vieillissant. Cela peut contribuer à ralentir le déclin cognitif et à stimuler la mémoire et l'apprentissage. Un autre avantage : les petits fruits sont faibles en calories et constituent une bonne source de vitamines et de minéraux. Puisque leur saison n'est pas encore arrivée, remplissez votre congélateur de sacs de petits fruits congelés (oui, ils sont aussi nutritifs que ceux fraîchement cueillis) pour les ajouter aux boissons fouettées, aux céréales, aux parfaits au yogourt et aux salades. Ou encore, cuisinez-les dans les muffins, les croustillants ou les pavés aux fruits. En prime : en les dégustant, vous aurez un avant-goût de l'été dès la mi-mars!

**Légumes crucifères :** cette famille, qui comprend le brocoli, le chou-fleur, le chou, les choux de Bruxelles et le pak-choï, contient des composés qui peuvent réduire le stress oxydatif et diminuer le risque de maladies neuro-dégénératives. Les légumes crucifères sont également riches en vitamine K qui joue un rôle important dans le fonctionnement et la santé du cerveau. Vous pouvez les faire cuire à la vapeur, les rôtir ou les faire sauter, les ajouter aux soupes et aux ragoûts, ou les servir crus avec des trempettes et dans des salades.

**Noix :** ajouter une poignée de noix à son alimentation quotidienne est une autre façon de faire plaisir à son cerveau. Il n'y a pas de consensus sur la noix la plus saine, mais les noix de Grenoble, les amandes et les avelines ont fait l'objet de nombreuses études. Leurs antioxydants repoussent les radicaux libres qui endommagent les cellules et facilitent la communication entre les cellules du cerveau. Dégustez-les en collation, ou dans votre granola, vos salades, vos sautés et vos desserts. 🌿



Pour plus d'informations sur la nutrition et la santé cérébrale, rendez-vous sur [baycrest.org](http://baycrest.org) et recherchez la brochure téléchargeable The Brain Health Food Guide.

# 20 tendances technos pour 2021

Technologies pour aînés : lits intelligents, robots de jardinage, alertes santé sur votre montre, etc.

par **Martin Zibauer**

**L**a télévision nous a familiarisés avec le **stéréotype du vieux grincheux**, dans un état de confusion devant un ordinateur, incapable de composer un numéro de téléphone sur un cellulaire et peu enclin à adopter la nouvelle technologie, aussi utile soit-elle. Eh bien, cette vision est dépassée – de toute façon, elle a probablement été fabriquée de toutes pièces – et à l’heure actuelle, la technologie destinée aux aînés est devenue si courante qu’on parle même de *gérontechnologie*.

En juillet 2020, Age-Well, un réseau d’organisations travaillant dans le domaine de la gérontechnologie, et Environics Research ont interrogé des aînés canadiens pour voir dans quelle mesure la COVID-19 changeait leur utilisation des technologies et des services en ligne. Les résultats indiquent que, dans l’ensemble, les Canadiens de plus de 65 ans y ont plus recours. Beaucoup plus. Les deux tiers d’entre eux possèdent un téléphone intelligent (contre 58 pour cent en 2019) et 83 pour cent s’en servent quotidiennement. Les aînés indiquent faire plus d’appels vidéo, utiliser plus souvent les médias sociaux (88 pour cent pour cent se connectent chaque jour à l’Internet) et consommer plus de divertissements via les services de diffusion continue. Et ils en sont satisfaits : 61 pour cent estiment que la technologie a un impact positif sur la société.

Heureusement, les inventeurs et les entrepreneurs en technologie travaillent d’arrache-pied pour développer de nouvelles technologies visant à assouvir l’appétit des aînés dans ce domaine. Voici 20 de ces technologies à surveiller – certaines déjà disponibles, d’autres prochainement.



# 1

On sait que la température affecte le sommeil, mais des recherches japonaises suggèrent que c'est particulièrement le cas pour les aînés, car ils dorment mal lorsque leur lit est trop chaud. Le matelas Pod de l'entreprise Eight Sleep est muni de minces canaux où de l'eau circule pour ajuster la température de surface pendant la nuit en fonction de vos préférences, de la science du sommeil et des capteurs qui surveillent votre rythme respiratoire, votre fréquence cardiaque et votre température corporelle. Chaque côté du lit est contrôlé indépendamment, de sorte que votre partenaire sera aussi à l'aise que vous (et moins susceptible de tirer sur les couvertures!). Au réveil, une alarme intégrée vibre au niveau de la poitrine et refroidit doucement le lit. *Vendu à partir de 2 545 \$ US (pas encore disponible au Canada).* [eightsleep.com](https://eightsleep.com)



# 2



Si vous n'êtes pas prêt à vous procurer un matelas intelligent, pourquoi ne pas essayer l'une de ces applications pour téléphones intelligents afin de vous aider à tomber dans les bras de Morphée? L'application CBT-i Coach, développée par le département américain des anciens combattants, enseigne des techniques de thérapie cognitivo-comportementale pour calmer l'esprit avant le sommeil. L'application Sleep Cycle utilise le microphone et les capteurs de mouvement de votre téléphone pour suivre et évaluer vos cycles de sommeil nocturne. Son alarme vous réveillera doucement lorsque vous êtes dans votre cycle de sommeil le plus léger. L'application Calm fait appel à des célébrités, dont Joanna Lumley et Matthew McConaughey, qui lisent des histoires pour adultes au moment du coucher. Offert pour les appareils iOS et Android, CBT-i Coach est gratuit, Sleep Cycle a un niveau gratuit et permet d'acheter des modules complémentaires dans l'application, tandis que Calm a un niveau gratuit et différents niveaux d'abonnement.

# 3

Le témoin d'anomalie du moteur (« Check engine ») de votre voiture est allumé? Encore? Fixd est un capteur pouvant aider à décider s'il faut ignorer l'avertissement, tout simplement resserrer le bouchon du réservoir à essence, ou filer droit au garage. L'appareil se branche sur le port de diagnostic de la voiture afin de déterminer pourquoi le voyant est allumé – et la gravité du problème. Une fois que vous aurez traité la cause, Fixd vous aidera à éteindre le témoin. L'appareil avertit également lorsqu'un grave problème de moteur survient ou que la voiture a besoin d'un entretien régulier. 75,99 \$. [fixd.com](https://fixd.com)



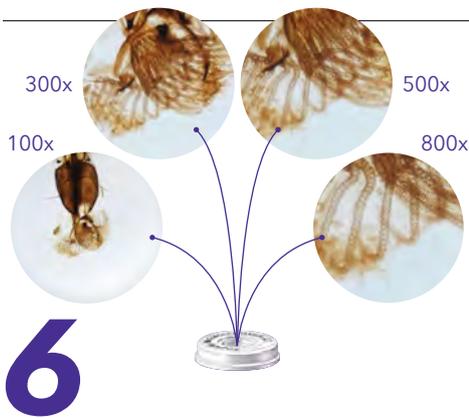
# 4

La montre Apple Watch est plus qu'un simple téléphone intelligent portable. Cet appareil détecte le schéma d'accélération indiquant une chute brutale et peut appeler les services d'urgence – à moins que la personne recommence à bouger ou réponde à l'alerte. Il n'est pas parfait (des exercices à fort impact peuvent déclencher une fausse alerte), mais ses adeptes pensent qu'il risque d'être plus populaire que les pendentifs de détection de chute peu élégants que le chercheur principal d'Age-Well, Alex Mihailidis, qualifie de « stigmatisants » et compare à des cloches de vache.

Une montre Apple Watch peut également lire la couleur de votre sang à travers la peau mince de votre poignet et surveiller le niveau d'oxygène dans votre sang. La lecture n'est pas aussi précise que celle d'un oxymètre de pouls dédié, qui analyse la couleur à travers un ongle et elle peut être faussée par la peau plus foncée et la présence de tatouages, mais l'Apple Watch obtient de bons résultats pour la détection de pulsations anormales pouvant indiquer une fibrillation atriale (FA). Dans une étude de l'Université Stanford en 2019, la précision des alertes de l'Apple Watch correspondait à celle d'un électrocardiogramme dans 84 pour cent des cas. L'auteur principal de l'étude, le Dr Mintu Turakhia, affirme que la montre est surtout utile pour avertir les personnes qui ignorent souffrir de fibrillation atriale de consulter. *La Série 6 commence à 529 \$.* [apple.com/ca](https://apple.com/ca)

# 5

Avez-vous déjà souhaité qu'un médecin, une infirmière ou un autre fournisseur de soins de santé ait vécu la situation à laquelle vous êtes confronté? Embodied Labs est un programme de formation pour les proches aidants qui utilise des casques de réalité virtuelle pour simuler l'expérience de la dégénérescence maculaire, de la démence ou de la maladie de Parkinson. Un proche aidant peut également participer à un jeu de rôle pour mieux comprendre l'expérience des aînés LGBTQ ou de ceux atteints d'un cancer en phase terminale dans le système de santé. [embodiedlabs.com](https://embodiedlabs.com)



## 6

Évidemment, vous n'avez pas vraiment *besoin* de transformer l'appareil photo de votre téléphone en microscope, mais examiner de près les empreintes digitales, les cheveux humains, les parties de plantes et autres est à la fois fascinant et amusant. iMicro Q2 est une lentille accessoire de la taille d'un doigt qui s'adapte à l'objectif de n'importe quelle lentille de l'appareil photo d'un téléphone. Elle permet de voir et de photographier de minuscules objets avec un grossissement de 800 fois et une résolution d'environ 1 micron. Elle offre des performances optiques comparables à celles d'un microscope de bureau. 39 \$. [kickstarter.com](https://kickstarter.com) (rechercher iMicro Q2)



## 7

Le robot ElliQ utilise l'intelligence artificielle pour maintenir l'engagement des aînés. Ce robot de table, testé au Baycrest Centre de Toronto, apprend vos routines et s'adapte à votre personnalité. Il peut, par exemple, vous suggérer une promenade quand il fait beau ou une émission TED Talk quand il pleut. Contrairement à un assistant vocal passif qui ne fait que répondre aux questions et aux demandes, ElliQ peut habilement lancer une conversation. Il aime jaser. 1499 \$ US. [elliq.com](https://elliq.com)

## 8

Après un accident vasculaire cérébral ou une blessure, le cerveau reconstruit les connexions plus efficacement lorsque vous effectuez une tâche fonctionnelle avec un objectif sérieux en tête, plutôt qu'en répétant simplement un exercice. Le Neuro Rehab VR, utilisé dans les cliniques de rééducation, a recours à un casque de réalité virtuelle pour imiter des situations de la vie réelle qui font ressembler les exercices à des activités que vous auriez envie de réaliser au quotidien. Par exemple, si vous devez vous entraîner à des mouvements pour atteindre et saisir des objets, on pourrait vous donner une liste des courses à faire dans une épicerie virtuelle. Le système analyse également vos mouvements, utilise l'apprentissage machine pour adapter les tâches à vos besoins de réadaptation et fournit des rapports de progrès détaillés aux fournisseurs de soins de santé. [neurorehabvr.com](https://neurorehabvr.com)



## 9

Les chaussettes connectées Siren Socks envoient des relevés de température à partir de six capteurs vers une application pour téléphone intelligent. Ces chaussettes peuvent avertir les aînés souffrant de neuropathie liée au diabète d'un point chaud qui pourrait se transformer en un ulcère dangereux du pied. 21,95 \$ US par mois (pas encore disponible au Canada). [siren.care](https://siren.care)



## 10

Pour les personnes ayant une vision limitée, le défi de reconnaître même des visages familiers peut être socialement isolant. OrCam MyEye est un appareil photo intelligent de la taille d'un doigt qui se glisse sur la branche de n'importe quelle paire de lunettes. Lorsque l'appareil reconnaît un visage, le porteur, au moyen d'écouteurs-boutons, entend un message qui identifie la personne. L'appareil peut lire à haute voix des documents écrits et reconnaître des objets, notamment des billets de banque et des aliments emballés. 5800 \$. [orcaml.com](https://orcaml.com)





# 11

Vous en avez assez de désherber votre potager? Le robot Tertill à énergie solaire sillonnera votre parcelle de terrain, fouillant la surface du sol ou faisant tourner son minuscule coupe-fil lorsqu'une plante de moins de 2,5 cm de hauteur est détectée. Lorsque l'appareil de type Roomba entre délicatement en contact avec une grande plante (ou une bande protectrice autour des plants de légumes), il repart pour aller désherber ailleurs. Pour préparer votre jardin la première fois, vous devrez fixer des limites – n'importe quelle clôture de jardin fera l'affaire – et éliminer les mauvaises herbes de grande taille. Puis, dès que le soleil aura rechargé ses piles chaque matin, le Tertill se mettra à déambuler et à désherber votre jardin. 349 \$ US. [tertill.com](http://tertill.com)



# 12

Les demandes de brevet suggèrent que Samsung est en train de mettre au point une chemise qui écouterait les rythmes respiratoires pour détecter les premiers signes de maladie pulmonaire, y compris la pneumonie et la maladie pulmonaire obstructive chronique. L'entreprise HumanFit a déjà lancé une gamme de vêtements qui utilisent les mouvements du corps pour recharger votre téléphone. [samsungfashion.com](http://samsungfashion.com)

# 13

Tout le monde est stressé dans les aéroports, notamment par les longues marches déroutantes et la pression d'arriver à temps à la salle d'embarquement. Mais si vous passez par l'aéroport Haneda de Tokyo, vous pouvez utiliser une application pour téléphone intelligent afin d'appeler une chaise autoguidée qui vous conduira à votre porte d'embarquement ou n'importe où ailleurs dans l'aéroport. Les chaises Whill Next ont recours à la technologie des cartes et des capteurs des voitures sans conducteur pour naviguer sans heurter d'obstacles. Elles se déplacent à un rythme de marche rapide. Lorsque quelques-unes vont dans la même direction, elles se synchronisent automatiquement en un convoi pour rouler en file. Au pays, ces chaises ont été testées à l'aéroport international de Winnipeg. [whill.inc](http://whill.inc)



# 14

Le Livio Edge AI combine les caractéristiques standard des appareils auditifs avancés – dont la suppression du bruit ambiant et l'amélioration de la parole – avec les services d'un assistant vocal doué d'intelligence artificielle. Vous pouvez télécharger des appels téléphoniques, de la musique, un balado ou le son d'émissions de télévision directement dans les appareils auditifs, ou utiliser l'assistant vocal pour répondre à une question ou définir un rappel de tâches. Ces appareils peuvent traduire la parole, détecter les chutes et suivre votre activité sociale et physique. En prime : les piles sont rechargeables. Le prix varie. [starkeycanada.ca](http://starkeycanada.ca)



# 15

L'isolement en raison de la pandémie a révélé à quel point les interactions sociales sont importantes. Goodnightzoom.com met les aînés en contact avec des enfants (et les parents) pour la lecture d'histoires par appel vidéo. Les aînés s'inscrivent au service et, après une entrevue, peuvent être jumelés à une famille pour l'heure du conte. Racontez votre propre histoire ou lisez un classique fourni par le service. Vous permettrez aux parents occupés de faire une pause, en plus de vous faire de nouveaux amis. [goodnightzoom.com](http://goodnightzoom.com)



## 16

Votre conduit auditif et la partie située juste à l'extérieur (le pavillon) ont la forme d'une cloche. Cette cloche ajoute une distorsion à certains sons d'intensité moyenne, et cette distorsion déclenche notre réaction de lutte ou de fuite. C'était un réflexe utile lorsque l'humain vivait à l'état sauvage (le craquement d'une brindille pouvait annoncer un prédateur), mais de nos jours, les sons de la vie quotidienne peuvent créer un stress inutile. Des manchons souples en silicone qui s'adaptent comme des écouteurs-boutons à l'intérieur du pavillon modifient légèrement l'acoustique de l'oreille pour atténuer la distorsion du son. Les fabricants affirment que cela réduit le stress et améliore votre expérience d'écoute de la musique. Certains porteurs souffrant d'acouphènes (mais pas tous) indiquent une diminution des symptômes – un effet inattendu qui est encore à l'étude. 36 \$ US. [flareaudio.com](http://flareaudio.com)

## 17

À vous tous qui buvez lentement du café! La tasse intelligente à température contrôlée Ember Mug2 utilise un élément chauffant intégré pour maintenir pendant 90 minutes au maximum votre boisson à la température précise que vous avez choisie, avec une seule pile. Cette tasse, contrôlée avec une application pour téléphone intelligent, se met en mode de veille une fois vide et se réveille lorsque vous ajoutez du liquide. Tasse de 10 onces, 99,95 \$ US. [ember.com](http://ember.com)



## 18

Pictionary Air met à jour le jeu classique du papier et du stylo avec une baguette électronique. La baguette permet de dessiner en l'air au lieu du papier; les autres joueurs voient votre croquis sur l'écran d'une tablette ou d'un téléphone intelligent. C'est un défi supplémentaire pour l'artiste qui ne peut pas voir ce qu'il dessine – mais aussi la possibilité d'ajouter des charades de style théâtral à vos indices. 24,99 \$. [mattelgames.com](http://mattelgames.com)

## 19

Le XB12, de la taille d'un poing, est un haut-parleur Bluetooth portable de Sony avec un renforcement des graves pour un son plus riche et jusqu'à 16 heures d'autonomie sur une seule charge. Parfait pour les barbecues dans le jardin ou les pique-niques en famille! 49,99 \$. [sony.ca](http://sony.ca)



## 20

Les barres de son, ces élégants haut-parleurs horizontaux presque aussi larges que les téléviseurs au-dessus (ou en dessous) desquels ils sont montés, peuvent améliorer considérablement la qualité sonore de vos soirées Netflix sans les coûts prohibitifs d'une installation de cinéma maison. Le YAS-209 de Yamaha possède deux modes de son ambiophonique (idéal pour les super-productions) et un mode vocal pour les scènes avec beaucoup de dialogues. Diffusez de la musique en continu depuis votre téléphone et contrôlez le haut-parleur grâce à l'assistant vocal Alexa intégré. 600 \$. [ca.yamaha.com](http://ca.yamaha.com)



À l'école

de la

cybersé



# curité

La sécurité sur Internet -  
ce qu'il faut savoir

par **Stuart Foxman**

**N**

**ous passons plus de temps  
en ligne ces jours-ci** - à faire  
des achats, à appeler nos amis et

notre famille par vidéo, à regarder des films en diffusion continue ou peut-être même à chercher la meilleure recette de tarte au sucre. N'oublions pas non plus les appareils intelligents connectés à l'ordinateur, comme la télévision, le téléphone, la montre, les haut-parleurs, l'assistant virtuel... Voilà de quoi susciter une foule de problèmes de sécurité potentiels.

Si seulement vous aviez votre propre expert en sécurité informatique maison pour répondre à vos questions. Puisque ce n'est pas le cas, nous en avons interrogé un pour vous : Daniel Tobok, Président et chef de la direction de Cytelligence à Toronto. Cet expert en cybersécurité et en criminalistique numérique de renommée internationale a répondu aux questions de *Renaissance* sur la sécurité en ligne.

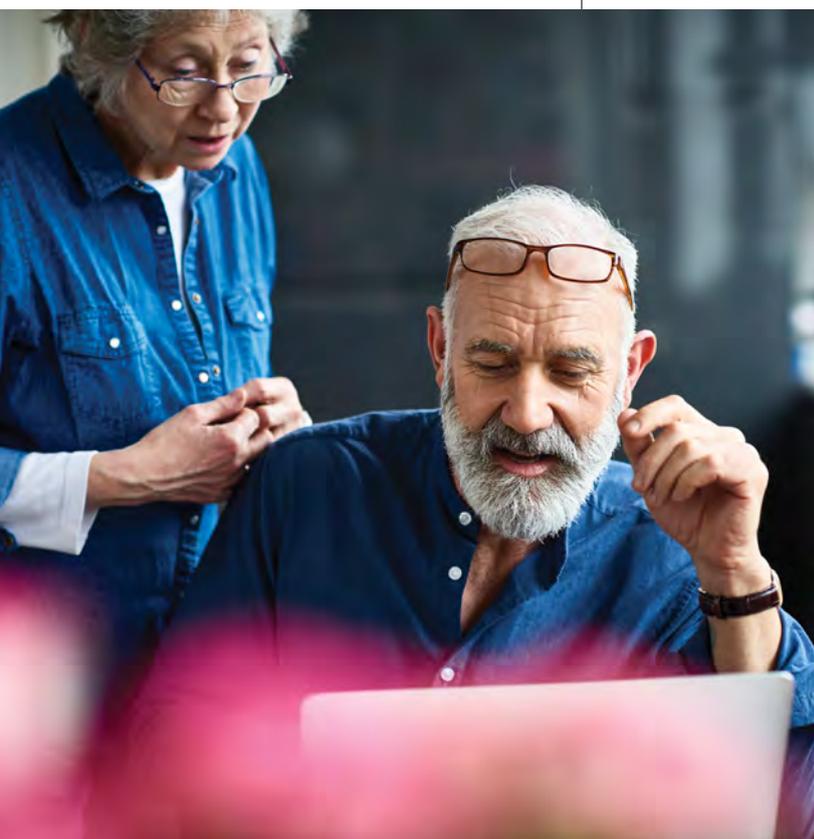
PHOTO : 10'000 HOURS



## Qui veut vos informations, et pourquoi?

« La plupart des gens croient encore que c'est un individu dans un sous-sol qui tente d'entrer par effraction dans vos appareils, répond M. Tobok. Dans les faits, tout est automatisé, avec la possibilité de faire des millions de calculs par jour. »

Bien qu'il existe encore quelques pirates informatiques solitaires, ce sont généralement des groupes organisés qui tentent régulièrement des attaques informatiques. (Cela est différent des pays étrangers, comme la Chine et la Russie, qui s'engagent dans la guerre de l'information à des fins d'espionnage ou de vol de propriété intellectuelle.) Les pirates informatiques cherchent des informations personnelles (vos nom, date de naissance, adresse, numéro de téléphone, numéro d'assurance sociale, numéro de carte santé, identifiants, etc.) et financières (informations bancaires, de carte de crédit et de paiement).



## Que font les pirates informatiques de ces informations?

### Les cybercriminels peuvent :

- Demander des prêts ou des cartes de crédit à votre nom, effectuer des achats ou créer des cartes contrefaites
- Vendre vos informations à des entités du Web invisible ou à des sites Web clandestins seulement accessibles par des navigateurs spécialisés – ces entités tenteront alors de vous envoyer des pourriels ou de vous escroquer, ou de se livrer à une fraude d'identité
- Crypter toutes vos données et exiger une rançon pour vous les rendre

### Réfléchissez à la façon de protéger ce qui vous appartient

Vous avez peut-être les serrures les plus robustes, des alarmes pour votre voiture et votre maison, et un coffre-fort pour vos bijoux. Mais il se peut que vous ne protégiez pas l'une des choses les plus précieuses que vous possédez, à savoir vos informations personnelles.

Commencez par les mots de passe. Les vôtres sont-ils infaillibles? Il est difficile de créer un mot de passe hautement sécurisé et facile à mémoriser. Voilà pourquoi beaucoup de gens se rabattent sur des termes familiers, comme les noms de famille, d'animaux de compagnie, les anniversaires de naissance ou de mariage. C'est comme cacher votre clé sous le paillasson : assez évident.

Comme le souligne M. Tobok, à peu près n'importe qui peut accéder sans trop d'efforts à vos médias sociaux et découvrir les noms de vos enfants, ou que votre chat s'appelle Ronron. Et considérez ceci : le Centre national de cybersécurité du Royaume-Uni a analysé les mots de passe ayant fait l'objet d'intrusion dans le monde entier. Parmi les dix premiers, on trouve les chiffres *12345*, *123456*, *1234567*, *12345678* et *123456789* – vous voyez le genre. Autres mots de passe sur la liste : *11111*, *mot de passe* et *abc123*. « Les mots de passe faibles représentent environ 38 pour cent de toutes les attaques contre des informations privées », explique M. Tobok.

La solution consiste à utiliser une combinaison de mots. Ou bien, adoptez une phrase ayant une signification particulière pour vous (un titre de chanson ou de film, par exemple) et n'utilisez que les initiales pour que le résultat ne soit pas un mot courant. Utilisez des lettres majuscules et minuscules, et ajoutez un chiffre ou un symbole, comme un point d'exclamation.

Les robots de recherche – des applications logicielles qui exécutent des tâches automatisées maintes et maintes fois – peuvent essayer des milliers de combinaisons par seconde, en utilisant chaque mot du dictionnaire et pratiquement chaque prénom. Et même si vous ne pouvez pas empêcher le déchiffrement de votre mot de passe, vous pouvez le rendre plus difficile. Et ça en vaut la peine.

« Les pirates informatiques tiennent compte du temps qu'ils veulent consacrer au déchiffrement; peut-être 10 minutes par compte, explique M. Tobok. Un mot de passe comportant des symboles, des chiffres, des majuscules et toutes leurs variations complique de beaucoup la lecture du robot de recherche. La sécurité de votre mot de passe dépend du temps qu'il faudra au pirate informatique pour le découvrir. »

Les mots de passe faibles  
représentent environ

# 38

**pour cent**  
de toutes les attaques contre  
des informations privées.

Avouons-le : il est difficile, voire impossible, de se souvenir d'un grand nombre de mots de passe. C'est pourquoi beaucoup de gens utilisent les mêmes (ou un mot de passe principal avec des variations mineures) sur plusieurs appareils et comptes. Ne faites pas cela. Le problème est évident : si un pirate informatique met la main sur votre seul et unique mot de passe, vous venez de lui donner accès à tout ce qui vous appartient. Voilà une raison supplémentaire de ne pas utiliser les mêmes mots de passe que ceux de vos proches, comme votre conjoint ou votre enfant.

## Organisez vos mots de passe

Alors, vos mots de passe sont sécuritaires? C'est très bien. Mais comment vous souvenir de tous ceux que vous avez accumulés? Une solution : un gestionnaire de mots de passe. Ce « coffre-fort virtuel » stocke tous vos mots de passe et noms d'utilisateur; il peut faire partie de votre système d'exploitation ou d'une application téléchargée.

Vous pouvez également stocker vos mots de passe dans l'application Notes de votre téléphone, ou si vous préférez une solution plus conventionnelle, sur papier. « Le papier est plus sûr que l'électronique », indique M. Tobok. Mais ne le conservez pas dans votre portefeuille. M. Tobok ajoute que vous pouvez aussi stocker cette liste maîtresse sur votre ordinateur dans un fichier PDF, qu'il est difficile de décrypter.

## comme à la pêche - différents « hameçons »

Les cybercriminels aiment vous attraper avec une tactique appelée « hameçonnage » afin d'obtenir vos informations personnelles ou financières. Ne soyez pas le poisson! Voici ce que vous devez savoir sur l'hameçonnage et ses variantes.

- **Hameçonnage (Phishing)** : toute tentative de voler vos informations par différents moyens. Les messages d'hameçonnage peuvent être des courriels, des textos, des messages directs sur les médias sociaux ou des appels téléphoniques. Ces communications paraissent honnêtes, mais les entités derrière ne le sont pas.
- **Hameçonnage par texto (Smishing)** : une tentative d'hameçonnage par texto (ou SMS, ou message texte).
- **Harponnage (Spear phishing)** : aussi appelé hameçonnage ciblé, dans lequel le message semble provenir d'une source que vous connaissez. Un message très populaire : l'expéditeur vous demande de le dépanner en lui achetant des cartes-cadeaux.
- **Chasse ou pêche à la baleine, ou encore harponnage de cadre supérieur (Whaling)** : une tentative d'hameçonnage contre une personne occupant un poste de haut niveau, comme un cadre d'entreprise ou un fonctionnaire.
- **Arnaque (Spoofing)** : utilisation d'un faux site Web pour vous amener à révéler vos informations personnelles. Ce site peut sembler légitime, mais il est faux.

Il n'existe pas de moyen infaillible de mettre fin aux tentatives d'hameçonnage. Vous devez donc être très prudent pour éviter de vous faire arnaquer. En premier lieu, chaque fois que l'on vous demande de fournir des informations, vérifiez en cas de soupçons. Par exemple, votre institution financière ne vous demandera jamais de communiquer les détails de votre compte par courriel. Si vous recevez ce genre de requête, appelez votre banque.

Ensuite, ne cliquez pas sur les liens ou n'ouvrez pas les pièces jointes si vous n'êtes pas certain de l'expéditeur. Regardez bien le nom sur un courriel ou un site Web. Il peut sembler correct, mais être un peu décalé : il y a peut-être une légère différence dans l'orthographe, l'URL ou le domaine de l'adresse.

Enfin, ne répondez pas aux messages de menace, comme ceux qui prétendent provenir de l'Agence du revenu du Canada ou d'une autre organisation gouvernementale, ni aux offres trop bonnes pour être vraies, comme celles vous offrant un voyage gratuit.

L'hameçonnage devient de plus en plus sophistiqué, alors vous devez être davantage aux aguets. En cas de doute, à la poubelle!



## 7 façons d'assurer sa cybersécurité en voyage

En voyage, vous prenez toutes sortes de précautions pour protéger votre argent et vos objets de valeur. Et vos informations? Le gouvernement du Canada partage ces conseils pour rester en sécurité lorsque vous partez en vacances.

- Avant votre départ, sauvegardez les fichiers de vos appareils sur un programme de sauvegarde virtuel ou autre.
- Méfiez-vous de l'utilisation du Wi-Fi public dans les hôtels, les aéroports et les cafés. Ces réseaux sont très peu sécurisés et accessibles à tous. Évitez à tout le moins de transmettre toute information que vous ne voudriez pas voir interceptée ou divulguée.
- Faites preuve de la même prudence si vous utilisez des ordinateurs partagés ou publics. Ils peuvent avoir des enregistreurs de frappe (*keyloggers*), c'est-à-dire des applications ou des appareils qui capturent toutes les informations que vous saisissez.
- La vigilance est de mise si vous autorisez l'accès d'utilisateurs ou d'applications à vos appareils via Bluetooth. Selon les avertissements du gouvernement, « Si la connexion est automatique, d'autres appareils risquent d'établir une communication avec le vôtre sans autorisation ». Désactivez le réseau Bluetooth pendant vos déplacements pour empêcher toute tentative de communication non désirée.
- Évitez de connecter vos ordinateurs ou périphériques à un appareil que vous ne pouvez contrôler, comme les stations d'accueil dans les hôtels.
- Munissez-vous des logiciels, du matériel et des supports d'enregistrement dont vous aurez besoin pour ne pas devoir les acheter en voyage.
- Votre appareil peut disposer d'une option qui supprime vos données si un mot de passe est mal saisi après un certain nombre de fois. Envisagez de l'activer – de cette façon, si votre appareil est égaré ou volé, vos pertes pourraient être limitées.

Pour la liste complète, voir [voyage.gc.ca/voyager/santé-sécurité/cyber-sécurité](http://voyage.gc.ca/voyager/santé-sécurité/cyber-sécurité).

## Renforcer la sécurité, une couche à la fois

La protection de vos mots de passe est absolument essentielle, mais n'est pas la seule considération cybernétique. Une autre mesure de sécurité que vous pouvez ajouter s'appelle « l'authentification multifactorielle ». Il s'agit d'un niveau de sécurité additionnel, comme si vous deviez présenter deux pièces d'identité. En d'autres mots, vous devez utiliser plus d'une façon pour vous connecter ou accéder à quelque chose, comme votre code de verrouillage plus une empreinte digitale sur votre téléphone intelligent.

M. Tobok considère que l'authentification multifactorielle est une étape de sécurité essentielle. « Ne pas y recourir augmente d'environ 90 pour cent le risque de subir un problème, explique-t-il. Chaque fois qu'un site ou un appareil vous recommande une authentification multifactorielle, acceptez-la. »

« Le papier est plus sûr que l'électronique »

## Attention au Wi-Fi public

Supposons que vous faites des courses et que vous constatez soudain que votre facture de carte Visa est due. Vous entrez dans le café du coin, commandez un cappuccino et utilisez le Wi-Fi du lieu pour vous connecter à votre compte bancaire, effectuer des virements et régler votre solde. Voilà. Une corvée de moins à faire de retour à la maison, n'est-ce pas?

« Mauvaise idée, dit M. Tobok. N'utilisez pas le Wi-Fi public pour des transactions bancaires en ligne ou toute autre opération confidentielle, car il y a de fortes chances que le commerce qui vous offre gratuitement le Wi-Fi n'utilise pas les mesures de sécurité les plus strictes. »



Si vous voulez économiser sur vos données en utilisant le Wi-Fi public pour regarder du sport en continu ou un clip sur YouTube, allez-y. Mais soyez conscient que les autres activités en ligne peuvent être facilement compromises. M. Tobok ajoute que vous pourriez rencontrer des options de Wi-Fi malveillantes qui semblent légitimes, mais ne le sont pas – le nom peut être presque identique à une option sûre et avoir l'air officiel, mais il est conçu par des fraudeurs pour voler vos informations.

### Logiciel antivirus : ça en vaut la peine?

On pourrait penser qu'un logiciel antivirus est indispensable, n'est-ce pas? « Eh bien, oui et non, répond M. Tobok. Ces outils sont conçus pour détecter les signatures de logiciels malveillants et pour empêcher ces derniers de pénétrer dans votre système, mais de nombreux pirates informatiques ont recours à des virus sans signature pour réussir à s'infiltrer. »

Selon M. Tobok, les logiciels antivirus populaires comme Kaspersky et McAfee font leur travail. Ils peuvent s'avérer utiles lorsque vous surfez sur des sites Web louches ou cliquez sur des fenêtres contextuelles. Mais attention au faux sentiment de sécurité. Un logiciel antivirus est mieux que rien, mais il ne vous protégera pas complètement.

### Chut! Pas devant Alexa

Vous parlez à un ami d'un voyage à Vancouver, ou de la télé haute définition de 85 pouces sur votre liste de cadeaux. Puis, la fois suivante où vous allez en ligne, vous voyez une publicité pour un hôtel de Vancouver ou une promotion spéciale pour ladite télévision. Coïncidence?

Même si les algorithmes peuvent prédire ce qui nous intéresse, M. Tobok affirme qu'il n'est pas insensé de supposer que nos téléphones intelligents nous écoutent. Quelqu'un peut-il vous espionner via votre iPhone? Devriez-vous éteindre vos appareils lorsque vous avez des conversations face à face délicates? « Je le crois », soutient M. Tobok.

Les mêmes conseils s'appliquent-ils aux technologies comme Amazon Alexa, Amazon Echo et Google Assistant? « Ces outils répondent à nos demandes et, grâce à l'apprentissage machine, commencent à comprendre nos habitudes, dit-il. Contrairement à l'aspirateur que vous allumez et éteignez pour nettoyer les tapis, ces appareils sont en fonction 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Votre vie privée et vos préférences sont exposées. »

Vous pensez peut-être n'avoir rien à cacher, mais que diriez-vous si quelqu'un fouillait dans vos poubelles et y trouvait des reçus pour des médicaments ou une note que vous avez écrite? « Si vous pensez que c'est acceptable, alors laissez Alexa en fonction, conseille M. Tobok. Mais je crois que ça devrait nous inquiéter un peu. »

Toujours pas convaincu? L'an dernier, le magazine *Forbes* a rapporté que des chercheurs universitaires de Tokyo et du Michigan avaient découvert qu'ils pouvaient pirater des assistants virtuels en pointant un laser sur eux, même à longue distance. La lumière imite essentiellement une voix et fait que les assistants exécutent les ordres.

Voilà le problème : cette recherche était soutenue par la Defense Advanced Research Projects Agency (DARPA) aux États-Unis, mieux connue comme le bras de recherche du Pentagone. Cela veut-il dire que « Big Brother » nous surveille? Probablement. Ce n'est pas parce que vous êtes obsédé par la sécurité que personne ne vous veut du mal. ☹

### se débarrasser des vieilles technologies

- Transférez les fichiers vers votre nouvel ordinateur, un programme de sauvegarde virtuel (sur le nuage), ou un périphérique de stockage externe.
- Sur l'appareil mis au rebut, déconnectez-vous de vos comptes en ligne. Mettez fin aussi au couplage d'ordinateur avec les appareils Bluetooth (comme la souris, le clavier ou l'écran).
- Envoyer des fichiers à la poubelle numérique n'est pas suffisant. Effacez votre disque dur et réinitialisez-le aux paramètres d'usine, ce qui rend vos données inaccessibles.
- Pour vous assurer que personne ne peut accéder aux données de votre carte mémoire ou de votre carte SIM, soyez minutieux au moment de la mise au rebut. Déchiquetez-la, écrasez-la, mettez-la en pièces ou détruisez-la de toute autre manière.

# Se dorloter, d'un océan à l'autre

Une somptueuse escapade dans un spa peut s'avérer l'élixir tout indiqué à la fatigue hivernale

par **Doug Wallace**

**Dans le style du Grand Nord**, les meilleurs spas au pays mettent en valeur notre relief naturel accidenté et la beauté des paysages. Des retraites dans un lieu de séjour enchanteur aux sublimes refuges en ville, il n'est pas difficile de se faire dorloter.

## Rappel sur la COVID-19

Au moment de mettre sous presse, nous sommes encore en pleine pandémie de COVID-19. Même si nous ne sommes toujours pas en mesure de voyager, ces spas d'un bout à l'autre du pays vous attendront quand la situation s'améliorera – chacune d'entre elles étant une escapade bien méritée!



## Spa Balnea

Bromont sur le lac, Qc

Situé sur un lac dans les bucoliques Cantons de l'Est, le plus grand spa du Québec se trouve à une heure de route à l'est de Montréal. Cette expérience thermique réputée comprend des saunas finlandais, une chute d'eau thermique, sept bains à remous surplombant le lac et les montagnes, ainsi qu'un bain turc. Parmi les traitements inventifs, citons le *scrub* et le *Wrapsody* intégral corps et cheveux, tous deux à l'oméga 3.

**Conseil :** Essayez l'un des programmes régulièrement à l'horaire, comme une course dans la nature, un cours de yoga, une séance de *Shinrin Yoku* japonais, un bain de forêt, ou encore un repas santé au restaurant Lumami. [balnea.ca](http://balnea.ca)



## Scandinave Spa Blue Mountain

Blue Mountain, Ont.

Imprégnez-vous de la vue de l'escarpement du Niagara depuis ce spa de 25 acres, primé et très fréquenté, situé juste à l'extérieur de Collingwood. Ce lieu paisible sera l'occasion d'une immersion totale en hydrothérapie grâce à des saunas et à un bain de vapeur, à des bassins profonds d'eau froide et à une chute d'eau, ainsi qu'à des solariums et des hamacs relaxants.

**Conseil :** Arrivez tôt afin de pouvoir parcourir le sentier Forest Bathing Trail à pied ou à vélo avant votre expérience thermale.

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



PHOTOS : GRACIEUSÉ DU SCANDINAVE SPA BLUE MOUNTAIN.

## pas d'escapade prévue au programme? Alors, accueillez le printemps chez vous avec une bouffée d'air frais

**Parfois, même les demeures les plus confortables ont besoin d'être rafraîchies.** Le manque de temps et d'argent peut cependant compliquer les projets de décoration. Voici donc cinq façons simples et abordables d'embellir votre chez-soi avec des idées toutes simples qui feront une grande différence. Même le chien de Johnson est de la partie! Rappelez-vous : les experts de Johnson Insurance disent que certains projets de rénovation peuvent avoir des répercussions sur votre assurance, alors vérifiez avant de commencer.

### Débarassez-vous de vos vieilleries

La première étape consiste à désencombrer pour faire place à la nouveauté. En vous débarrassant des objets désuets et de peu d'intérêt, vous serez revigoré et aurez l'impression de repartir à neuf. Vous vous sentirez encore mieux en donnant certains d'entre eux à une organisation caritative locale. La règle : si vous ne l'aimez pas ou ne l'utilisez pas, débarrassez-vous-en!

### Changez la peinture

La peinture est la façon la plus simple de rafraîchir votre décor, mais nul besoin de déployer beaucoup d'efforts pour obtenir un résultat attrayant. Ne peignez pas les quatre murs, mais seulement l'un d'entre eux avec une couleur vive. Ou encore, redonnez vie à une table ou des chaises par de la couleur. Faites preuve d'imagination et prenez des risques; si vous n'aimez pas le résultat, vous pouvez toujours repeindre.

### Recouvrez avec du tissu

Les oreillers décoratifs, les couvertures, les jetés de canapé et les petits tapis peuvent transformer votre nid et donner à n'importe quelle pièce un petit air neuf et coquet. Cherchez dans les magasins d'occasion et d'époque des objets inhabituels, ou faites des recherches en ligne pour des trouvailles d'avant-garde.

### Entourez-vous de plantes

Les plantes sont bien plus qu'une simple décoration : elles améliorent la qualité de l'air, créent un sentiment de bien-être et peuvent contribuer à réduire le bruit de fond. Choisissez celles qui s'adaptent à votre milieu de vie. Certaines conviennent pour des endroits peu lumineux où vous n'avez pas beaucoup de fenêtres, tandis que d'autres peuvent nécessiter peu d'entretien si vous voyagez. Ajouter quelque chose de vert dans un pot (soit suspendu à une fenêtre ou même à l'intérieur d'un terrarium), rafraîchit très bien un espace - assurez-vous simplement que vos plantes sont sans danger pour les animaux, si vous avez un chaton ou un chiot.

### Remplacez les poignées de vos placards ou meubles

Remplacer les boutons ou les poignées de vos armoires de cuisine (les poignées surdimensionnées sont toujours à la mode ici, pour votre information), du garde-robe de votre chambre, de votre armoire à pharmacie ou des tiroirs de votre console de télévision s'avère une transformation facile et peu coûteuse qui donne un coup de pouce étonnant à la décoration. Il est plus simple et bien moins coûteux de changer les boutons ou les poignées que de remplacer tout une série de placards ou un meuble; repeignez, et voilà! Vous aurez l'impression d'être dans une pièce toute neuve.



### Grotto Spa au Tigh-Na-Mara Seaside Spa Resort

Parksville, C.-B.

Arrêtez-vous au Tigh-Na-Mara, juste au nord de Nanaimo, et réservez une nuit ou deux dans l'une des cabanes romantiques en rondins. Ce magnifique spa de 20 000 pieds carrés favorise un rajeunissement total grâce à des traitements utilisant des ingrédients naturels de la côte ouest. Regorgeant de minéraux et d'oligo-éléments désintoxifiants, le bassin minéral de la grotte est parfait pour commencer. Avec une chute d'eau haute de deux étages et une cascade rafraîchissante, vous aurez l'impression de nager dans un décor de cinéma.

**Conseil :** Réservez votre visite à l'heure du midi. Tout le monde dîne en robe de chambre au Treetop Tapas & Grill, un restaurant très apprécié des gourmets.

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

## Ancient Cedars Spa au Wickaninnish Inn

Tofino, C.-B.

L'un des meilleurs spas du Canada est également le plus à l'ouest, avec vue sur le majestueux océan Pacifique. Six salles de soins reflètent l'approche chaleureuse de l'auberge en matière de bien-être personnel. On y propose des massages, des soins esthétiques et du yoga, ainsi qu'une longue liste de soins du visage. Le massage Lomi Lomi, de style temple hawaïen, utilise des rituels de relaxation traditionnels provenant des guérisseurs d'Hawaï pour apporter la plénitude à l'esprit, au corps et à l'âme.

**Conseil :** Prenez le temps de vous laisser imprégner du spectacle de la côte naturelle le long de la plage Chesterman. [wickinn.com](http://wickinn.com)



## Northern Lights Resort & Spa

Whitehorse, Y.T.

Encerclé par les montagnes McClintock, ce lieu de villégiature de propriété familiale situé dans la vallée du fleuve Yukon comprend sept chalets alpins en bois rond avec tout le confort de la maison, à seulement 20 minutes au sud de Whitehorse. Les invités peuvent partir chaque jour pour des aventures guidées ou simplement profiter des saunas finlandais ou infrarouges et d'un massage apaisant. Les forfaits peuvent inclure un billet d'avion aller-retour de Vancouver à Whitehorse.

**Conseil :** En surclassement, optez pour l'un des nouveaux chalets en verre afin de pouvoir vous endormir sous les aurores boréales. [northernlightsyukon.com](http://northernlightsyukon.com)

PHOTOS DU HAUT À G. : JEREMY KORESKI, GRACIEUSÉ DE ANCIENT CEDARS SPA AU WICKANINNISH INN. PHOTO DE DROITE : ANTHONY REDPATH, GRACIEUSÉ DE ANCIENT CEDARS SPA AU WICKANINNISH INN. PHOTO DU BAS : GRACIEUSÉ DE ANCIENT CEDARS SPA AU WICKANINNISH INN.



## Thermëa par Nordik Spa-Nature

Winnipeg, Man.

Le meilleur spa de Winnipeg propose des massages, des soins du corps et du visage pour vous dorloter de la tête aux pieds. L'expérience thermique de style nordique en trois étapes consiste à se réchauffer dans deux saunas et deux bains de vapeur aromatiques, puis à sauter dans une piscine d'eau froide ou une cascade glacée. Terminez par une détente dans un hamac chauffé ou devant un feu de bois. Apportez votre appétit – Restö sert un menu limité, mais délicieux. Essayez les sandwiches ouverts de style scandinave.

**Conseil :** Au cours du rituel *Aufguss*, un Sauna Meister dirige de la vapeur chaude et parfumée vers les clients du sauna Finlandia en agitant vigoureusement une serviette. [thermea.ca](http://thermea.ca)



PHOTOS DU HAUT : GRACIEUSÉ DE THERMËA PAR NORDIK SPA-NATURE.  
PHOTO DU BAS : GRACIEUSÉ DE DOL-ÁS SPA AT FOX HARB'R RESORT

## Dol-ás Spa au Fox Harb'r Resort

Fox Harbour, N.-É.

La principale destination thermale de la Nouvelle-Écosse se trouve juste de l'autre côté du détroit de Northumberland, en face de Charlottetown. Isolé et somptueux, ce complexe de 85 chambres est rattaché à un terrain de golf de championnat et propose de nombreuses aventures en plein air, notamment le kayak, la pêche et l'équitation. Les traitements de spa inspirés de l'océan sont intéressants et incluent entre autres des thérapies de boue aux algues, un certain nombre de soins du visage et une gamme complète de services esthétiques.

**Conseil :** Soyez ambitieux et optez pour le forfait *Fox Harb'r Interlude* qui dure 5 h 30 et propose un massage, un soin du visage et du corps, ainsi qu'une mini manucure. [foxharbr.com](http://foxharbr.com)



## Bota Bota spa-sur-l'eau

Montréal, Qc

Le fleuve Saint-Laurent abrite ce spa flottant, à quelques pas du Vieux-Montréal. Populaire, mais extrêmement calme, le circuit aquatique de style nordique comprend des saunas avec vue sur le fleuve, des bains de vapeur, un grand bain à remous extérieur et un bain froid – faites de votre mieux pour ne pas crier en plongeant. Détendez-vous en vous reposant brièvement dans l'un des hamacs avant de vous laisser masser par une équipe efficace et expérimentée.

**Conseil :** De retour sur la terre ferme, ne repartez pas sans avoir traversé un petit pont vous menant à la grande piscine pour prendre un ou deux verres de mousseux. [botabota.ca](http://botabota.ca)

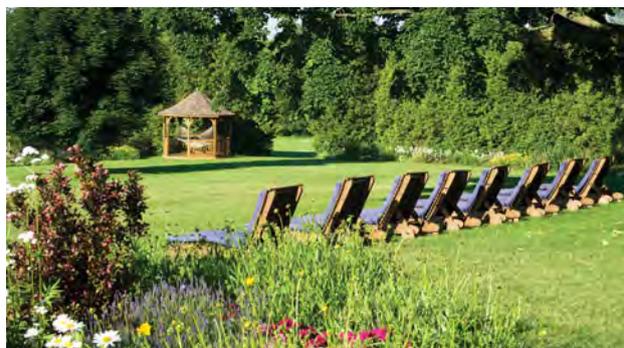


## Ste. Anne's Spa

Grafton, Ont.

La plus grande destination thermale du Canada est située à 90 minutes de route à l'est de Toronto, sur plus de 400 acres de terres agricoles. Il s'agit en fait d'un château patrimonial en pierre des champs qui date de 1858. Les visiteurs viennent pour les soins du visage, les massages et les enveloppements corporels, le reiki et la réflexologie, et restent pour les repas sains et la détente romantique.

**Conseil :** Réservez l'un des chalets de la station thermale qui sont situés entre 500 et 1500 mètres des bâtiments principaux. Ils sont plus spacieux et plus privés, et certains offrent même des jacuzzis extérieurs. [steannes.com](http://steannes.com) 🍷



# Chéri, j'ai rétréci la maison!

Réduire votre espace habitable pour consolider votre pécule de retraite

par **Lesley-Anne Scorgie**

**Les statistiques indiquent que, lorsque les gens prennent leur retraite, leurs dépenses ne diminuent que de 10 à 15 pour cent par rapport à ce qu'elles étaient pendant leurs années actives. Il est faux de croire que les retraités dépensent beaucoup moins d'argent. En fait, c'est la façon de dépenser l'argent qui change, allant davantage vers les voyages, les frais médicaux, les petits-enfants et autres.**

En d'autres mots : si le total de vos revenus de retraite provenant de votre rente mensuelle, de vos investissements (comme un fonds enregistré de revenu de retraite ou FERR) et d'autres sources de revenus (comme les propriétés locatives ou autres activités) ne représente pas 90 pour cent du total de votre préretraite, vous pourriez être mal préparé.

Si vous êtes propriétaire de votre demeure et que votre prêt hypothécaire est peu élevé (ou déjà remboursé), vous pouvez déménager dans un endroit plus petit pour profiter de la valeur accumulée sur votre résidence actuelle.

Renseignez-vous sur votre potentiel de gain net. Commencez par faire évaluer votre propriété. Contactez de préférence un agent immobilier de confiance.

Une fois que vous connaissez la valeur de votre demeure, déduisez-en les frais de transaction (avocats, impôts et commissions immobilières) ainsi que les soldes des prêts hypothécaires et les marges de crédit hypothécaire qui s'appliquent. Si vous devez de l'argent pour des achats de consommation, comme des soldes de cartes de crédit ou des prêts automobiles, déduisez-les aussi. (Il n'est pas recommandé d'avoir des dettes de consommation une fois à la retraite.) Le chiffre que vous obtenez représente le gain net attendu.

Il s'agit du montant dont vous disposerez pour acheter une résidence plus petite et augmenter votre pécule de retraite, ce qui est l'objectif. Si votre montant net est important (peut-être que le marché immobilier dans votre coin est en plein essor), il est judicieux



d'explorer les options en vue de vous acheter une demeure plus petite.

Si vous optez pour cette solution, je vous conseille de réduire de manière significative le coût d'achat de votre prochaine résidence. Vous pourrez alors faire fructifier une bonne partie de votre capital, en fait des centaines de milliers de dollars. Pour mettre les choses en perspective, chaque tranche de 250 000 \$ ajoutée à votre pécule de retraite et investie dans un portefeuille à revenu fixe produisant un rendement annuel de 4,75 pour cent vous assure un revenu mensuel approchant 1 000 \$.

Voici comment calculer vos revenus potentiels d'investissement au fil du temps : multipliez le coût de l'investissement par le rendement pour obtenir le montant du revenu annuel. En reprenant l'exemple ci-dessus, si votre investissement supplémentaire résultant de l'achat d'une résidence plus petite est de 250 000 dollars et rapporte 4,75 pour cent par année, vos revenus d'investissement s'élèveront à environ 11 875 dollars par an. Et vous n'aurez pas besoin de puiser dans votre capital pour en profiter; il ne s'agit que du revenu.

Si le montant de votre revenu mensuel de retraite laisse à désirer, vous voudrez naturellement investir

une plus grande partie de ce capital et l'utiliser pour vous constituer un pécule. Il est important de consulter votre planificateur financier ou votre conseiller en investissement avant d'opter pour une résidence plus petite.

Après avoir choisi cette stratégie, vous voudrez faire des recherches sur les prix et l'emplacement des demeures plus petites qui vous intéressent. Demandez-vous : qu'est-ce qui va me rendre heureux et répondre à mes besoins à la retraite?

La stratégie de réduction de l'espace habitable offre également d'autres avantages. Avoir une demeure plus petite signifie des factures d'électricité moins élevées, moins d'obligations, moins d'entretien et moins de stress. Vous devrez bien sûr vous adapter à un nouveau style de vie plus modeste, mais ce changement pourrait être bénéfique, à la fois pour vous *et* votre pécule.

Il existe évidemment d'autres options vous permettant de profiter de la valeur nette de votre résidence principale et de subvenir à vos besoins à la retraite, comme le refinancement ou l'obtention d'une marge de crédit hypothécaire. Mais ces solutions sont des formes de dettes dont, dans la grande majorité des cas (mais pas dans tous), il vaut mieux se débarrasser définitivement. ☘

# Allô? Ici votre téléphone intelligent...

Choisir le modèle  
qui vous convient

par **Allan Britnell**

**Il n'y a pas si longtemps**, le « portable » n'était que cela : un téléphone que l'on pouvait emporter partout avec soi. Maintenant, les téléphones intelligents sont des appareils multitâches permettant d'accéder au courrier électronique et à l'Internet, d'envoyer des messages texte, de prendre

des photos et des vidéos de grande qualité, de regarder des films et vos émissions de télévision préférées en diffusion continue, d'écouter de la musique et bien plus encore. Il va sans dire que ces fonctionnalités de qualité ont un coût. Alors, quand vous avez besoin d'un téléphone intelligent, comment

savoir quel modèle vous convient? Nous avons demandé à Ian Hardy, éditeur du site Web canadien de critique de téléphones cellulaires MobileSyrup ([mobilesyrup.com](http://mobilesyrup.com)) de nous renseigner sur les principales caractéristiques à prendre en considération si vous prévoyez l'achat d'un tel appareil.



PHOTO : EGGEGG



### iOS ou Android

Il existe deux plateformes de base pour les téléphones intelligents : le système iOS d'Apple pour les iPhone, et le système Android sur lequel fonctionnent Samsung, Motorola, Google et d'autres. Les maniaques de technologie aiment la plus grande variété de marques et les nombreuses personnalisations possibles avec les téléphones Android; les adeptes d'Apple aiment que leurs iPhones conviviaux se synchronisent parfaitement avec les programmes de leurs autres appareils Mac et que la visioconférence FaceTime soit intégrée.

En fin de compte, chaque plateforme vous offrira tout ce dont vous avez besoin. À moins que vous soyez prêt à apprendre une toute nouvelle série de fonctionnalités, il vaut probablement mieux vous en tenir à la plateforme que vous connaissez déjà.



### La taille, ça compte

Comme pour les téléviseurs, les écrans de téléphone sont mesurés en pouces, en diagonale. Les petits téléphones (5 pouces ou moins) sont plus faciles à glisser dans votre poche et à manipuler d'une seule main. Les écrans plus grands (6 pouces ou plus) facilitent le

visionnement des films, si c'est ce que vous recherchez. Sachez cependant que certains modèles approchant les dimensions des tablettes peuvent être difficiles à tenir dans la main. Quelle que soit la taille de l'écran, votre appareil vous permettra d'améliorer la lisibilité en ajustant des caractéristiques comme la taille et la luminosité des caractères.

Tous les nouveaux téléphones sont assez durables. Recherchez l'indice IP67 pour confirmer la résistance à la poussière et à l'eau. Certains modèles haut de gamme sont équipés d'une vitre incassable. Une option moins coûteuse consiste à acheter un étui de protection, mais cela pourrait rendre l'appareil encombrant.



### Archives photographiques

Un appareil photo de téléphone ayant une résolution de 12 mégapixels prendra des photos qui rivaliseront avec celles de tout appareil photo numérique. Les téléphones plus récents sont équipés de plusieurs objectifs améliorant le zoom, ou utilisent des fonctions comme le mode portrait qui permet de se concentrer sur le sujet au premier plan, tout en rendant flou l'arrière-plan.

C'est la fonction vidéo qui consomme le plus de mémoire. Donc, si vous prévoyez de télécharger des films sur votre téléphone ou de stocker des dizaines de vidéos de vos petits-enfants, recherchez un modèle ayant une mémoire de 64 gigaoctets ou plus. Moins de mémoire fera l'affaire (et votre téléphone vous coûtera donc moins cher) si vous éliminez régulièrement les vieilles photos et clips vidéo, ou si vous stockez tout sur un programme de sauvegarde virtuel sur le nuage.



### Stockage de l'énergie

L'autonomie de la batterie est évaluée en milliampères par heure (mAh). Un téléphone ayant 2 000 mAh ou plus devrait facilement durer une journée entière ou plus sur une seule charge.



### Attention au budget

Étant donné le large éventail de fabricants actuels, les téléphones Android possèdent davantage d'options à bas prix. Cela dit, tous les fournisseurs de réseaux cellulaires offrent des téléphones « gratuits » si vous optez pour un forfait de deux ans avec les téléphones les plus récents liés aux forfaits les plus chers. Vous pouvez économiser de l'argent en associant un ancien modèle de téléphone à des frais mensuels moins élevés. Lorsque vous vous renseignez sur un forfait, n'oubliez pas de vous informer des réductions accordées aux aînés et aux enseignants.

Une alternative encore moins coûteuse consiste à acheter un vieux modèle remis à neuf et à s'inscrire à un service de paiement à l'usage avec seulement les fonctionnalités dont vous avez besoin, comme les forfaits « appels et textos » qui n'incluent pas de données cellulaires. Mais alors, il s'agira vraiment plus d'un simple téléphone que d'un appareil intelligent.

# Trop de techno dans nos vies?

L'intérêt d'éteindre et de se mettre à l'écoute

par **Alison LaMantia**

**« Ils disent que je suis vieux jeu et que je vis dans le passé, mais parfois je pense que le progrès progresse trop vite! » [Traduction]**

Il s'agit d'une citation de *Le Lorax*, du Dr Seuss, mais elle pourrait être tout aussi facilement attribuée à Bess LaMantia, la tante de mon mari. Bess refuse de renoncer à son vieux téléphone pliable, et nous la taquinons (affectueusement) régulièrement à cause de cela.

« Je ne ressens pas le besoin d'être connectée 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 au monde qui m'entoure », a-t-elle expliqué lorsque je lui ai posé la question. « J'aime bien envoyer des messages courts et rester en contact, et le téléphone ne me sert qu'à cela. Je trouve fascinant de voir, peu importe où je me trouve, la tête des gens penchée sur leur téléphone. Maintenant, il est même devenu difficile de dire un simple 'Bonjour' aux gens que vous croisez. »

Bien que l'attrait de Bess pour son téléphone pliable complique l'envoi de photos de ses petits-enfants, qui sait si elle n'a pas en partie raison.

Cette dernière année a forcé beaucoup d'entre nous, y compris l'auteure de ces lignes, à embrasser la technologie plus que nous ne l'aurions fait avant la pandémie. Et même s'il existe de bonnes

raisons - par exemple, de se sentir plus en sécurité en suivant de façon virtuelle des cours de mise en forme physique - une fatigue de la technologie s'est emparée de certains d'entre nous.

La technologie offre évidemment de nombreux avantages, comme la possibilité de suivre un cours en ligne ou de préchauffer le four à partir d'une application pour téléphone intelligent. Mais à quoi renonçons-nous en échange?

Potentiellement, à beaucoup de choses. De nombreuses plateformes technologiques populaires sont conçues pour capter notre attention et nos données. Si vous utilisez un téléphone intelligent, vous vous êtes peut-être passionné pour une application, alors que vous étiez occupé à faire défiler des menus sans réfléchir ou à jouer sans arrêt.

Mais voici le piège : nous pouvons croire que nous sommes des consommateurs de ces plateformes, mais dans les faits, souvent nous en sommes plutôt le produit. La raison : les entreprises technologiques vendent nos données à leurs clients, ou les exploitent pour générer des recettes publicitaires époustouflantes. En d'autres termes, c'est nous qui sommes devenus la marchandise.

Ce n'est pas non plus le seul inconvénient de la haute technologie. Voici quelques-unes des entrées du *Ledger of Harms* publiées en ligne par le Center for Humane Technology. (Vous trouverez la liste complète et les données justificatives, en anglais seulement, à l'adresse [ledger.humanetech.com](http://ledger.humanetech.com))

- **Diffusion de la désinformation.** Les fausses nouvelles se répandent six fois plus rapidement que les vraies.
- **Pertes de mémoire et de concentration.** Notre temps de concentration à l'ordinateur se limite en moyenne à 40 secondes.
- **Stress, solitude, sentiment de dépendance et autres effets sur la santé.** Un mois sans utiliser Facebook a permis d'améliorer la santé émotionnelle.
- **Moins d'empathie, plus de confusion et de mauvaises interprétations.** Des bébés ont montré plus de tristesse et moins d'émotions positives lorsque leur mère consultait son appareil électronique pendant seulement deux minutes.
- **Impacts négatifs sur les jeunes générations.** Parmi ceux-ci, on trouve les retards de développement et l'augmentation du risque de suicide; l'utilisation des médias sociaux est liée à une augmentation des symptômes dépressifs chez les adolescents.

Mais vous n'avez pas besoin d'abandonner les médias sociaux, les cours en ligne ou les conversations par vidéo avec les petits-enfants pour profiter des avantages de la vie avec la techno à un minimum. Si vous planifiez votre façon d'utiliser la technologie et restez à l'affût des pièges conçus pour accaparer votre attention, vous pourrez néanmoins profiter de ses avantages. Voici quelques conseils.



### DÉSIREUX D'EN SAVOIR PLUS?

Pour savoir comment la conception des plateformes technologiques peut nous nuire, regardez le documentaire Derrière nos écrans de fumée (*The Social Dilemma*) sur Netflix ou visitez [humanetech.com](http://humanetech.com).

- **Mettez fin aux notifications.** Ces fenêtres qui s'ouvrent sont une façon pour les plateformes technologiques de capter votre attention. Dans le menu des réglages de votre téléphone intelligent, désactivez les notifications pour mettre fin aux interruptions, puis utilisez vos applications préférées.
- **Accordez-vous des pauses sans technologie.** Ces pauses peuvent vous aider à approfondir les liens avec les personnes qui vivent avec vous. Ces moments sans techno peuvent également contribuer à réduire le stress, à augmenter la confiance en soi et à améliorer le sommeil. Quelques soirs par semaine, prenez congé de votre ordinateur portable, tablette ou téléphone intelligent, et immergez-vous plutôt dans un bon livre ou un casse-tête.
- **Fixez-vous des limites.** Dans les réglages de vos appareils, cherchez une fonction de bien-être numérique et fixez-vous des limites dans le temps d'utilisation des applications. Selon l'appareil, vous pourrez voir combien de temps vous avez consacré à différentes applications. Vous pourriez être surpris!
- **Partez à l'aventure.** Si vous n'êtes pas pressé, désactivez Google Maps et trouvez un nouvel itinéraire pour rentrer chez vous. Une nouvelle recherche publiée l'an dernier dans la revue *Nature Neuroscience* a démontré que les gens se sentent plus heureux lorsque leur routine quotidienne est variée.
- **Parlez au lieu de taper.** La prochaine fois que vous souhaitez reprendre contact avec un vieil ami, appelez-le. Selon une recherche publiée dans le numéro de l'automne 2020 du *Journal of Experimental Psychology: General*, les conversations créent des liens sociaux plus forts, sans pour autant augmenter la gêne.
- **Écrivez une lettre ou tenez un journal.** Écrire à la main procure de nombreux avantages, notamment une meilleure humeur et une créativité accrue. Et avouons-le : une lettre reçue par la poste est un petit plaisir à l'ancienne qu'il est souvent agréable de recevoir.
- **Portez attention à vos émotions.** Il a été démontré que les médias sociaux ont un impact négatif sur l'estime de soi. Cessez de suivre les comptes qui vous dépriment, ou bien supprimez l'application. 🧘

## nous vous avons demandé

### COMMENT ARRIVEZ-VOUS À TOUT ÉTEINDRE POUR VOUS METTRE À L'ÉCOUTE?

« Je suis revenue aux bons vieux mots croisés sur papier. J'avais oublié le plaisir que ce passe-temps m'apportait il y a des années. »

—  
Carol Chouinard (District 3 Algoma)

« Je divise mon temps en de petites périodes pour faire du ménage ou du jardinage, regarder mon feuilleton et ma série télévisée britanniques préférés, lire, cuisiner, et faire une promenade quotidienne sanitaire en temps de COVID pour éviter de passer trop de temps avec la technologie. J'appelle cela vivre au jour le jour. »

—  
Mary G. Cecol (District 15 Halton)

« Je fais du camping, du canot et de la randonnée; et je passe aussi du temps à jardiner, à tricoter, à lire, à faire du yoga et à cuisiner. J'aime aussi être à l'extérieur avec mon mari et nos quatre chiens. »

—  
Arlene Cole (District 28 Region of Durham)

« Je soupe à table, je jase en famille, j'écoute de la musique, je tricote et je crochète, je peins et je lis une de mes séries préférées. »

—  
Nancy Newman (District 34 York Region)

« Je jardine et je construis des modèles réduits de locomotives à vapeur pour m'occuper pendant l'été, puis de chemins de fer pendant l'hiver. »

—  
Dave Dykeman (District 41 Elgin)

« Je fais du crochet, fabrique mon propre pain, pars en randonnée sur le sentier Bruce et joue du ukulélé. »

—  
Charlotte Davey (District 17 Simcoe County)

# L'amour est dans l'air

Nous vous avons demandé :  
Quelle est votre comédie romantique préférée?

## **Sleepless in Seattle (Nuits blanches à Seattle [v. fr.], La magie du destin [v. qué.])**

**Intrigue :** Après la mort de sa femme, Sam déménage avec son fils Jonah à Seattle. Sam se sentant seul, Jonah appelle à une émission de radio pour trouver une nouvelle épouse à son père. Pas très heureux de la situation, Sam accepte néanmoins d'exprimer ses sentiments en ondes. La journaliste Annie écoute l'émission et tombe amoureuse de Sam, bien qu'elle ne l'ait jamais rencontré. Pour compliquer les choses, Annie est déjà fiancée. Malgré tout, elle envoie une lettre à Sam pour le rencontrer à l'Empire State Building le jour de la Saint-Valentin.

– George Denny (District 18 Haliburton, Kawartha Lakes)  
– Marilyn Mandziuk (District 16 City of Toronto)

## **When Harry Met Sally... (Quand Harry rencontre Sally [v. fr.])**

**Intrigue :** Harry et Sally, récemment diplômés de l'université, partagent un trajet en voiture de Chicago à New York et se disputent à savoir s'ils peuvent entretenir une simple amitié sans qu'il soit question de sexe entre eux. Après 12 ans d'amitié et de ruptures, Harry et Sally sont enfin d'accord que les hommes et les femmes peuvent être non seulement des amis, mais en même temps des amants et des partenaires pour la vie.

– Claudia Mang (District 22 Etobicoke and York)

## **Pretty Woman (Une jolie femme [v. fr.])**

**Intrigue :** Lors d'un voyage d'affaires à Los Angeles, Edward, redoutable homme d'affaires en fusions et acquisitions, rencontre Vivian, une escorte, et lui demande de rester avec lui pour le week-end et de se faire passer pour sa petite amie. Edward découvre que Vivian a beaucoup à lui apprendre.

– Suzanne Poudrette-Gagnon (District 45 EstariO)

## **The Holiday (Les vacances [v. fr.])**

**Intrigue :** Iris, qui vit à Londres, et Amanda, qui habite à Los Angeles, sont toutes deux en proie à de mauvaises relations et à des petits amis infidèles. Elles décident d'échanger leur maison pour des vacances bien méritées – et trouvent ce faisant le grand amour.

– Anne MacInnis (District 19 Hastings and Prince Edward)  
– Lorraine Knowles (District 36 Peterborough)

## **The American President (Le Président et Miss Wade [v. fr.])**

**Intrigue :** Veuf et candidat à sa réélection, le président s'attend à une victoire écrasante grâce à un appui massif. Il rencontre une lobbyiste environnementale et tombe amoureux – mais ses partisans ne sont pas heureux de cette relation. Il doit choisir : poursuivre sa carrière politique ou succomber à l'amour.

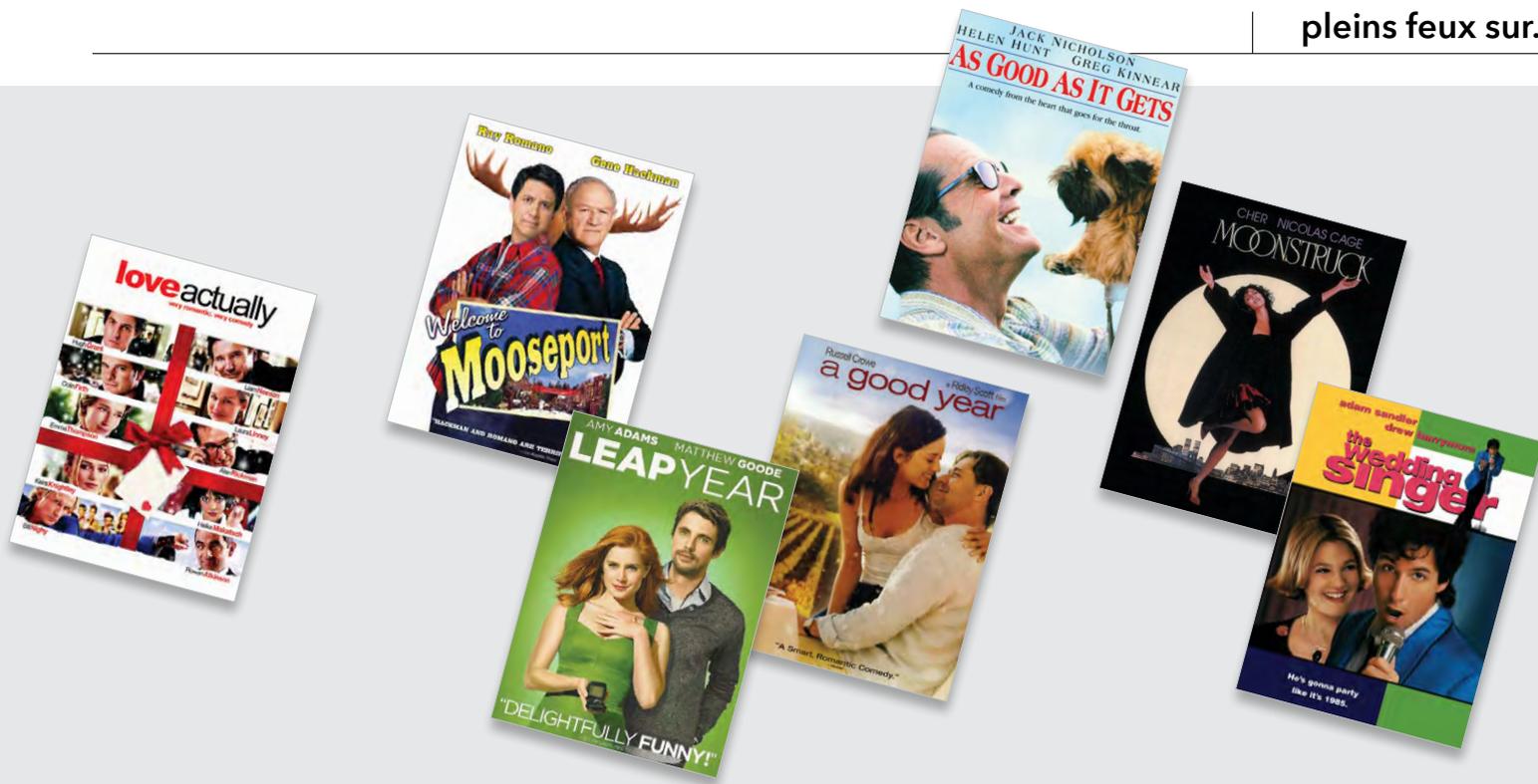
– Virginia Bregg (District 34 York Region)



## **Some Like It Hot (Certains l'aiment chaud [v. fr.])**

**Intrigue :** Deux musiciens mêlés involontairement à un règlement de comptes entre gangsters sont contraints de quitter la ville. Ils se déguisent en musiciennes et se joignent à un orchestre de jazz entièrement féminin en route pour la Floride. Mais la situation se corse et les gangsters se rapprochent...

– Joan Trotman (District 13 Hamilton-Wentworth, Haldimand)



**Love Actually (Love Actually [v. fr.],  
Réellement l'amour [v. qué.])**

**Intrigue :** À Londres, un mois avant Noël, neuf histoires vaguement liées explorent les différentes déclinaisons de l'amour. Parmi elles, le premier ministre nouvellement élu tombe amoureux d'une employée subalterne, une graphiste se consacre aux soins de son frère handicapé mentalement et un homme marié est attiré par sa nouvelle attachée de direction.

– Carole Costello (District 16 City of Toronto)

**Welcome to Mooseport (Bienvenue à  
Mooseport [v. fr. et v. qué.])**

**Intrigue :** Sous le choc d'un divorce difficile, un ancien président américain se retire dans sa bucolique maison de campagne dans une petite ville du Maine et accepte de se présenter comme candidat à la mairie. Mais ce combat politique n'est pas habituel, et Handy Harrison, son rival pour la plus haute fonction de la ville, n'est pas non plus un adversaire habituel.

– Elise Burns (District 15 Halton)

**Leap Year (Donne-moi ta main [v. fr.], Année  
bissexile [v. qué.])**

**Intrigue :** Anna veut se marier, mais son petit ami est hésitant. Elle décide de profiter de la tradition celtique qui permet à une femme de faire une demande en mariage le 29 février et suit son amoureux à Dublin. Le destin prendra la forme de Declan – et Anna trouvera finalement le véritable amour.

– Linda Skeries (District 17 Simcoe County)

**A good year (Une grande année [v. fr.])**

**Intrigue :** Max Skinner, un banquier londonien déchu, hérite du vignoble de son oncle en Provence où il avait passé d'heureuses vacances dans son enfance. À son arrivée, il rencontre une femme de Californie qui prétend être sa cousine oubliée – et la véritable propriétaire du vignoble. Oh oh...

– Jodi Kimm (District 22 Etobicoke and York)

**As Good as It Gets (Pour le pire et  
pour le meilleur [v. fr.])**

**Intrigue :** Melvin Udall, auteur de romans d'amour, reclus, obsessionnel-compulsif et sans retenue, se met à dos tous ceux avec qui il entre en contact, y compris son voisin homosexuel Simon. Lorsque Simon est agressé, Melvin s'occupe à contrecœur du chien de celui-ci et les deux hommes se lient d'amitié. Alors qu'il commence à s'épanouir, Melvin amorce une relation – en quelque sorte – avec Carol, la seule qui accepte de le servir dans l'unique restaurant où il aime manger.

– Ewa Romanski, Directrice en chef des Finances à RTOERO

**Moonstruck (Éclair de lune [v. fr.])**

**Intrigue :** Loretta, une veuve italo-américaine, accepte à contrecœur la demande en mariage de Johnny, son petit ami stable mais ennuyeux et craintif de sa propre mère. Mais lorsqu'elle rencontre Ronny, le frère cadet de Johnny, Loretta sait qu'elle est en train de tomber amoureuse, même si elle essaie de résister. Ronny n'accepte pas sa réticence, et pendant que Johnny est parti faire ses adieux à sa mère mourante, Loretta s'abandonne et découvre qu'elle n'est pas la seule de sa famille à avoir un secret romantique.

– Diane Devey (District 24 Scarborough and East York)

**The Wedding Singer (Le chanteur  
de noces [v. fr.])**

**Intrigue :** Robbie, chanteur lors de mariages, se retrouve seul devant l'autel et renonce alors à tout espoir de trouver le véritable amour. En fait, il décide de cesser complètement de chanter dans les mariages car le cœur n'y est plus. Il revient sur sa promesse de chanter au mariage de sa nouvelle amie Julia. Mais il est trop tard – il est tombé amoureux de Julia et doit maintenant la conquérir avant qu'elle ne prononce ses vœux.

– Kevin Power (District 38 Lambton)

# L'âge d'or de l'enseignement

Au cours de ma carrière, l'éducation – et sa transmission – a été transformée

par **James Franklin McDonald**,  
EdD (District 22 Etobicoke and York)



**I** **Imaginez-vous à seulement 19 ans** et bientôt avec un diplôme d'enseignement en poche! C'était au printemps 1955. Mon année à l'école normale d'Ottawa allait prendre fin.

À l'époque, j'étais bien loin de savoir que j'étais sur le point d'entamer une carrière de 34 ans au cours d'une des périodes les plus passionnantes en éducation. Il ne fait aucun doute qu'en 1955, pour une nouvelle recrue, enseigner en Ontario était la chance de sa vie. J'avais choisi une profession aux possibilités infinies et avec un grand potentiel, si j'étais prêt à me donner la peine de réussir.

Chaque semaine, les pages des principaux journaux étaient remplies de centaines d'annonces de conseils scolaires désireux de recruter des enseignants. Je n'avais aucune idée de l'endroit où je voulais enseigner, et j'attendais donc littéralement que l'on me fasse une offre – ce qui fut le cas.

Je n'oublierai jamais cette journée, alors que j'étais encore aux études et que le directeur du collège m'a appelé en dehors de la classe pour me faire une annonce surprenante. Sachant que j'avais beaucoup aimé mon expérience de cadet de l'armée au secondaire, il m'a suggéré de me rendre immédiatement à son bureau où des responsables des écoles de la base du Camp Petawawa menaient des entrevues en vue d'embaucher des enseignants.

J'ai oublié les détails de l'entrevue, mais un des recruteurs m'a demandé quels étaient mes passe-temps. Mes passe-temps? J'étais un jeune blanc-bec élevé dans une ferme laitière de l'est de l'Ontario, et le travail était le seul « passe-temps » que je connaissais. J'ai alors lancé : « la chasse et la pêche ». Le recruteur a répliqué d'un air sarcastique : « Ça devrait être apprécié en classe ». Sa réponse a miné mon enthousiasme, mais j'ai néanmoins décroché le poste pour enseigner en quatrième année.

J'étais enchanté d'avoir mon tout premier emploi, avec un salaire annuel de départ de 2 400 dollars. Bien que cette somme pitoyable ait été légèrement supérieure au taux en vigueur dans les autres conseils scolaires de la région, elle équivalait, dans les faits, au salaire d'un ouvrier non qualifié.

Mais je n'étais qu'au tout premier palier de ma carrière. Nous vivions dans une époque d'expansion sans précédent. Au cours de mes 15 premières années d'enseignement au primaire, le nombre d'élèves inscrits en Ontario a augmenté de près de 600 000, avant de diminuer dans les années 1970. Les petites écoles d'une seule pièce fermaient et des milliers de nouveaux établissements étaient construits. La pénurie d'enseignants est devenue un problème grave, contraignant les conseils scolaires à se livrer à

À gauche : James et Catherine McDonald, le jour de leur mariage en 1957.

À droite : les McDonald avec leurs quatre enfants, en 1966.

PHOTOS : GRACIEUSITÉ DE JAMES FRANKLIN MCDONALD

une concurrence agressive pour recruter du nouveau personnel.

Les deux écoles du Camp Petawawa jouissaient d'une excellente réputation sous la gouverne d'un directeur dynamique et déterminé. Les écoles étaient bien équipées et bien organisées, avec des normes de discipline efficaces. Les élèves étaient issus de milieux assez favorisés, avec des mères au foyer qui les attendaient lorsqu'ils rentraient chez eux à midi pour le dîner. C'était un plaisir de leur faire la classe. À l'époque, des mots comme autiste, hyperactif et trouble déficitaire de l'attention ne faisaient pas partie de notre vocabulaire lorsqu'il s'agissait des élèves.

J'ai enseigné pendant deux ans au cycle moyen du primaire, en quatrième année; à ma troisième année, j'étais en charge d'une classe de sixième année. Au cours de ma deuxième année d'enseignement, j'ai fait la connaissance de ma future épouse, Cathy, qui était une nouvelle enseignante dans l'équipe. Nous nous sommes mariés en septembre 1957. Après avoir suivi mon tout premier cours universitaire par correspondance avec l'Université McMaster, j'ai rapidement décidé qu'il devrait y avoir une meilleure façon d'obtenir un diplôme.

L'université Queen's m'a intéressé, car elle se trouvait en terrain connu. Au printemps 1958, j'ai saisi une occasion de m'installer à Kingston, en Ontario, après avoir remarqué une annonce pour enseigner dans les écoles militaires de Fort Henry Heights qui se trouvaient à proximité. J'ai postulé et obtenu un poste de directeur adjoint au cycle moyen de l'école primaire.

À l'époque, les conseils scolaires encourageaient les enseignants à améliorer leurs titres de compétences et étayaient cette démarche par des incitations financières. Des augmentations de salaire figuraient dans les contrats des enseignants pour chaque tranche de cinq cours universitaires suivis, et une forte hausse était prévue pour l'obtention d'un baccalauréat.

Quelques années plus tard, et après de nombreuses nuits blanches passées à étudier, je constatais que mon minable salaire de départ commençait à ressembler à un revenu de subsistance. À la fin de ma carrière, je gagnais un traitement très raisonnable, soit 30 fois plus élevé qu'au départ.

Sur le plan personnel, ma vie a changé radicalement après mon déménagement à Kingston. J'étais devenu le père d'une fillette. Nous avons acheté une petite maison dans une banlieue tranquille de la ville, à environ 15 minutes de mon travail.

L'école de Fort Henry s'est avérée une autre expérience professionnelle très enrichissante, avec des enfants heureux, des collègues solidaires et un directeur dévoué. Au cours de cette période, j'ai enseigné de la 5<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année. J'ai obtenu mon baccalauréat ès arts de l'Université Queen's en suivant des cours du soir et d'été, et mon baccalauréat en éducation à l'Université de Toronto après avoir effectué les travaux obligatoires et passé un été en résidence sur le campus.

Tout cela n'a pas été facile. Nous avons connu plusieurs années de vaches maigres où l'argent était très rare, ce qui me forçait parfois à me demander si j'aurais dû suivre les conseils répétés d'un bon ami qui me poussait à quitter l'enseignement pour un emploi mieux rémunéré. Il était vendeur de machinerie agricole et gagnait plusieurs fois mon maigre salaire.

J'aime me remémorer une conversation que j'ai eue avec Cathy au cours de ma quatrième année d'enseignement, juste après notre déménagement à Kingston. Nous avions un jeune enfant, et venions d'acheter une petite maison très modeste en banlieue. Malgré tout, sur le plan financier, nous touchions vraiment le fond du baril. C'était la fin du mois, juste avant mon jour de paie, quand Cathy m'a dit : « Nous n'avons plus rien à manger pour le souper. Je vais devoir faire du gruau. » Je me suis mis en colère et j'ai dit : « Pas question de manger du gruau

pour souper! » J'ai vidé les tiroirs pour finalement trouver un dollar en petite monnaie. Je suis allé à l'épicerie où j'ai acheté un kilo et demi de viande hachée en échange de mes pièces. Le steak haché grillé me semblait être une bien meilleure alternative que le gruau.

Ma famille et moi avons passé sept années gratifiantes à Kingston, où nous avons joui de la vie et où nous nous sommes fait de bons amis, dont plusieurs étaient des collègues enseignants. En 1965, à la stupéfaction de tous, nous avons décidé de déménager à Toronto pour que je puisse obtenir une maîtrise en éducation à l'Université de Toronto. Nos amis n'arrivaient pas à croire que nous allions quitter notre vie confortable et plier bagage pour nous installer dans une grande ville.

J.F. McDonald avec un élève de l'école Millwood PS





J.F. McDonald et sa famille, lors de l'obtention de son doctorat de l'Université de Toronto en 1985.

Les emplois étaient nombreux. J'ai obtenu un poste d'enseignant au Etobicoke Board of Education en tant que directeur adjoint au cycle moyen d'une école primaire. C'était la bonne décision, mais avec 75 écoles primaires, ce conseil était beaucoup plus vaste que celui de Fort Henry avec ses trois écoles. Il me fallait faire mes preuves, ou risquer de sombrer progressivement dans l'obscurité parmi les centaines d'enseignants employés par ce conseil.

La chance était de mon côté. J'ai passé quatre ans dans deux écoles différentes en tant que directeur adjoint-enseignant, et ai obtenu ma maîtrise en éducation ainsi qu'un certificat d'inspecteur d'école de l'Ontario. J'ai ensuite été nommé directeur d'une petite école dans le sud d'Etobicoke.

J'avais enfin l'occasion d'être mon propre patron. Après 14 ans passés en classe à enseigner à tous les niveaux de la 2<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> année, je me sentais prêt.

Assurer la direction d'école était le travail que je préférais. Le matin, j'avais hâte de m'atteler à la tâche. Chaque jour était différent. Chaque jour était un défi. Chaque jour était passionnant. Grâce à l'appui efficace et positif des administrateurs au conseil, j'ai pu mettre

en œuvre les politiques et les programmes du conseil scolaire pour permettre à ses enseignants de réussir dans leur travail. En tant que directeur, je n'avais qu'un seul objectif en tête : viser l'excellence.

Au cours de ma carrière, je n'ai retenu que deux malheureuses initiatives mises en œuvre partout en Ontario. L'école ouverte, et la méthode globale d'apprentissage de la lecture, qui ont été imposées aux enseignants par les conseils scolaires dans toute la province. Le Etobicoke School Board avait investi massivement dans les deux programmes, envoûté par leur popularité et par la fervente recommandation du ministère de l'Éducation qui estimait qu'il s'agissait d'initiatives d'avant-garde en éducation. Contrairement à son habitude, Etobicoke n'avait pas fait ses devoirs. Le premier engouement fut de courte durée, mais le deuxième a duré longtemps et a beaucoup nui aux élèves.

Malgré ces bévues, une multitude d'initiatives progressistes ont été mises en œuvre pendant ma carrière d'enseignant. À l'époque, les coffres des conseils scolaires regorgeaient d'argent. À partir de 1965, les salaires des enseignants ont augmenté de façon spectaculaire, en même

temps que leur formation s'améliorait rapidement. De plus, les conseils scolaires s'attendaient à ce que les enseignants améliorent leurs compétences et leurs connaissances en tirant avantage des plus récents développements de la recherche en éducation.

Les cours universitaires à temps partiel étaient facilement accessibles. Des séances de formation gratuites, parrainées par le conseil scolaire, étaient organisées en soirée pour les enseignants désireux d'acquérir de nouvelles compétences dans toutes les matières. Le nombre de journées de développement professionnel augmentait, permettant aux enseignants de participer à des séminaires en éducation axés sur les nouvelles initiatives du ministère de l'Éducation et aux élèves de profiter d'un peu de temps libre. Les enseignants avaient la possibilité d'assister à des conférences sur l'éducation à l'extérieur de leur région ou de demander une année sabbatique pour obtenir un diplôme d'études supérieures. Un plan salarial innovateur, basé sur un ratio de quatre sur cinq, permettait aux enseignants d'accepter une réduction de 20 pour cent de leur salaire pendant quatre ans, pour profiter d'une cinquième année de congé, avec salaire, et faire ce qu'ils voulaient.

Les conseils scolaires soutenaient activement les enseignants. Certains parmi ces derniers, très efficaces, ont été choisis pour des postes de conseillers destinés à épauler leurs collègues qui avaient besoin d'aide. Les grands conseils scolaires urbains ont créé leurs propres départements de programmes d'études, avec des consultants chargés d'élaborer des guides pédagogiques internes.

Le ministère de l'Éducation a mis en place des programmes de certification pour les enseignants désireux d'obtenir des qualifications dans des domaines spécialisés, comme l'éducation de l'enfance en difficulté, l'éducation de la petite enfance, l'utilisation d'équipements audiovisuels en classe et l'enseignement de l'anglais langue

seconde. Les possibilités offertes aux enseignants pour qu'ils améliorent leurs compétences à peu de frais étaient infinies et se sont avérées extrêmement bénéfiques pour beaucoup d'enfants.

Le leadership clairvoyant et novateur à l'échelle du ministère et des conseils scolaires ont permis de mettre en place de nouveaux programmes avantageux pour les jeunes enfants. Le jardin d'enfants pour les enfants de cinq ans, bien que facultatif, est progressivement devenu courant partout en Ontario, et a été suivi plus tard par la maternelle pour les enfants de quatre ans. Ces programmes très populaires ont ajouté des milliers d'élèves et d'enseignants au système. L'apprentissage par le jeu a permis de donner aux enfants de différents milieux les compétences de base dont ils avaient besoin en les préparant à un apprentissage plus formel en première année.

Avant les années 1970, de nombreux élèves ayant des besoins particuliers étaient exclus de l'école ou se voyaient inscrits dans des programmes qui n'étaient rien de plus que des services de garde. Dans les années 1970 cependant, cette situation a changé avec

l'introduction de classes spécialisées plus petites pour les enfants ayant des difficultés d'apprentissage. L'enseignement dans ces classes était confié à un personnel enseignant hautement qualifié et assisté d'aide-enseignants formés pour aider les élèves à développer des stratégies d'apprentissage efficaces.

À cette époque, les cours d'anglais langue seconde (ESL) et les programmes de cours d'été ont été instaurés au profit des enfants néo-canadiens qui affluaient en Ontario. Un nouveau programme d'immersion française a également été mis en place de manière limitée pour encourager le bilinguisme. Il est rapidement devenu très populaire et s'est depuis considérablement développé.

En 1968, l'évaluation du système éducatif en Ontario, connue sous le nom de Rapport Hall-Dennis, a changé la façon dont les élèves étaient traités dans les écoles. Parmi ses nombreuses recommandations, le rapport préconisait l'introduction de classes spécialisées destinées aux élèves en difficulté. Il condamnait fermement la pratique du redoublement et des punitions corporelles. La strappe, comme on

l'appelait à l'époque, était une forme de punition barbare et controversée qui consistait à frapper les enfants sur la paume de leurs mains avec une lanière de cuir. Elle faisait partie intégrante du système depuis les débuts de l'éducation publique en Ontario, mais le rapport recommandait de l'interdire. La strappe est progressivement tombée en désuétude en Ontario au début des années 1970, mais n'a été officiellement abolie dans les écoles canadiennes que dans les années 1990.

Ce même rapport recommandait de remplacer les échecs des élèves par un « apprentissage continu » ou, plus simplement, de permettre aux enfants de progresser à leur propre rythme. Cette idée controversée s'est peu à peu imposée, et le redoublement a été désapprouvé pour faire en sorte que les enfants passent au niveau supérieur avec leur propre groupe d'âge. Ce fut une mesure progressive – les éducateurs savaient bien que le fait d'obliger les élèves en difficulté à redoubler leur année avait peu de bienfait sur leurs résultats, mais qu'il entraînait chez eux des conséquences émotionnelles très négatives.

Lorsque j'ai commencé à enseigner en 1955, je n'avais aucune idée que je m'apprêtais à vivre autant de changements passionnants ou d'opportunités personnelles. Au cours de mes 34 ans de carrière, l'éducation s'est transformée, allant de l'interdiction de la strappe au remplacement de l'échec par l'apprentissage continu. Les écoles sont devenues plus inclusives, avec une population d'élèves beaucoup plus hétérogène que celle de ma propre cohorte qui venait de foyers assez favorisés avec des mères au foyer.

Mon propre programme d'apprentissage continu m'a finalement permis d'obtenir un doctorat dont la thèse portait sur la façon dont les enseignants répartissent leur temps. Et je n'imaginai pas que mon maigre salaire de départ augmenterait autant ni que l'enseignement serait aussi satisfaisant sur le plan personnel. ☺



Toujours actif en 2020!

