

# renaissance

Magazine RTOERO

Été 2021



---

Être Canadien —  
ça veut dire quoi?

---

Pourriez-vous réussir  
l'examen pour la  
citoyenneté canadienne?

---

L'été : délicieux  
comme un dessert!



**nous sommes  
Canadiens**



# Automne 2021 Série de webinaires de mobilisation Voix vibrantes

Les aînés constituent le groupe d'âge qui connaît la croissance la plus rapide au Canada. Avec nos membres et nos partenaires, nous plaidons en faveur d'améliorations essentielles aux politiques publiques qui répondront dès maintenant aux besoins urgents et créeront un avenir plus sûr et plus compatissant pour tous.

Participez à la série de webinaires **Voix vibrantes** de RTOERO pour en savoir plus sur nos *principaux enjeux de mobilisation* : soins de santé gériatriques, stratégie pour les aînés et gérance de l'environnement – et pour entendre des experts et des leaders d'opinion dans ces domaines.

Inscrivez-vous sur [voixvibrantes.ca](http://voixvibrantes.ca)

## CALENDRIER - AUTOMNE 2021



**Élaborer un système de soins vraiment axé sur les besoins des aînés**

**Le 15 septembre 2021**

13 h à 14 h 15 (HNE)

Panéliste :

**André Picard**, journaliste et chroniqueur santé du *Globe and Mail*

**Les systèmes de soins de santé ont lamentablement laissé tomber les Canadiens âgés depuis des décennies. André Picard propose des solutions à la crise des soins aux aînés.**



**Sauver la forêt... nous sauver**

**Le 13 octobre 2021**

13 h à 14 h 15 (HNE)

Panéliste :

**D<sup>re</sup> Diana Beresford-Kroeger**, auteure, biochimiste médicale et botaniste de renommée mondiale

**Le monde naturel est en état de siège. Ceci inclut la vie humaine, mais nous pouvons nous en sortir. La D<sup>re</sup> Beresford-Kroeger démontre comment nous pouvons nous sauver tout en sauvant la planète. Elle nous entretient aussi de sa grande passion : la forêt mondiale.**



**Les voies du bien-être pour les aînés : le corps, l'âme et l'esprit**

**Le 3 novembre 2021**

13 h à 14 h 15 (HNE)

Panélistes :

**Isobel Mackenzie**, protectrice des aînés pour la Colombie-Britannique

**D<sup>re</sup> Keri-Leigh Cassidy**, professeure de psychiatrie gériatrique à l'Université Dalhousie et fondatrice de Fountain of Health Initiative for Optimal Aging

**Le mieux-être est un état complexe. Trop souvent, les soins aux aînés ne sont axés que sur leurs besoins corporels. Nos conférenciers explorent la façon dont le véritable bien-être repose sur la synergie entre le corps, l'âme et l'esprit.**





**En couverture**  
Illustration, Tom Froese

**à lire**

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

**fondation**

- 8 Des amitiés pour la vie

**mobilisation**

- 10 Des stratégies pour bien vieillir

**info : santé**

- 11 Plus de Canada dans votre assiette
- 13 Recherche d'avenir sur l'Alzheimer

**chroniques**

- 28 Moi mes souliers ont beaucoup voyagé...
- 33 Heureux qui, comme Dominique, a fait de beaux voyages
- 38 5 façons d'étirer un revenu unique
- 39 Et roule ta boule!
- 42 Pleins feux sur...
- 43 Témoignage

**articles de fond**

- 14 Être Canadien – ça veut dire quoi?**  
Découvrir qui nous sommes, et non qui nous ne sommes pas
- 19 Être Canadien – pour moi**  
Construire une communauté, un pays et un monde meilleurs
- 20 Pourriez-vous réussir l'examen pour la citoyenneté canadienne?**  
Plus difficile qu'on ne le croit
- 24 L'été : délicieux comme un dessert!**  
Quatre délicieux desserts aux fruits à déguster tout l'été

ILLUSTRATION : TOM FROESE

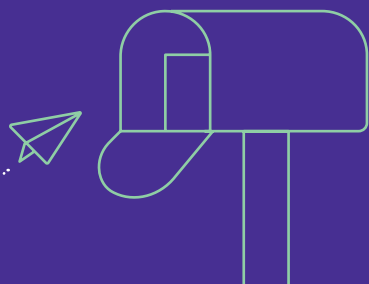
20  
22

Pocket Planner  
Agenda de poche

## À noter à votre calendrier!

**Nous posterons les agendas  
de poche de 2022 à tous  
les membres cet automne.**

Nous vous aviserons du moment  
où il devrait arriver dans votre  
boîte aux lettres.



**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, Elizabeth Baird,  
Fran Berkoff, Pauline Duquette-Newman, Stuart  
Foxman, Marta Searle Gill, Alison LaMantia, Ken Lee,  
Patricia Ogura, Erin Pehlivan, Lesley-Anne Scorgie,  
Karl Subban, 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**

Site Web **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**

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

**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**  
ou téléphonez sans frais au **1-800-361-9888**.

# 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](https://twitter.com/@rto_ero)

## Regardez!

 [RTOERO](https://www.youtube.com/RTOERO)

# Lettres

**Incroyable! Je viens de terminer la lecture de l'article « L'âge d'or de l'enseignement » par James Franklin McDonald.** J'ai eu l'impression de revivre ma propre carrière d'enseignant. C'était très similaire, bien que je n'aie pas déménagé dans différents comtés, mais que je suis plutôt resté dans la région de St Catharines. J'ai travaillé à temps partiel pendant six ans comme professeur auxiliaire en éducation au Canisius College de Buffalo, dans l'État de New York, après avoir pris ma retraite du système scolaire public. Merci pour ces beaux souvenirs!  
 –James Glassford  
 (District 14 Niagara)

**Merci pour mon numéro de Renaissance.** Félicitations à l'éditeur, à l'équipe et aux collaborateurs pour cette publication remarquable. Les articles étaient présentés de manière à rendre l'information visuellement attrayante, informative et pertinente. Mes remerciements et mon appréciation à toutes les personnes impliquées.  
 –Madrina Alexander  
 (District 23 North York)

**Votre numéro du printemps était formidable!** Merci pour l'excellent travail dans cette publication.  
 –Beth Mackay  
 (District 27 Ottawa-Carleton)

**J'ai beaucoup aimé l'article « Le réconfort de la pierre »** de Marie Pottle. Je suis une compatriote insulaire, de l'île de Barra, et parle le gaélique.  
 –Oighrig Mac Neil Keogh  
 (District 34 York Region)

**Félicitations pour l'excellent numéro du printemps 2021 de Renaissance.** RTOERO peut être fier d'être de cette vitrine qui reflète le style et le caractère uniques de ses membres et de sa mission. L'article « L'âge d'or de l'enseignement » était remarquable.  
 –Ken Lee (District 47 Vancouver Island)

**Ce magazine est le fruit d'un travail remarquable.** J'ai toujours hâte de lire chaque numéro. Toutes mes félicitations aux rédacteurs, à l'équipe et au conseil d'administration.  
 –Champa Nambiar  
 (District 23 North York)

**Merci pour un autre superbe numéro de Renaissance et pour avoir publié mon article « L'âge d'or de l'enseignement ».** Pour un écrivain amateur, il est toujours passionnant d'être publié dans un journal ou un magazine. Nul doute que les efforts que vous déployez pour faire de *Renaissance* une publication attrayante et informative suscitent beaucoup de fierté chez tous les enseignants retraités qui y sont abonnés.  
 –James Franklin McDonald  
 (District 22 Etobicoke and York)

**L'article de fond intitulé « À l'école de la cybersécurité » était bien présenté et tout à fait pertinent,** compte tenu des efforts incessants des fraudeurs informatiques pour nous délester de nos informations personnelles et même de notre argent. Daniel Tobok, le président et chef de la direction de Cytelligence, a présenté une stratégie complète pour déjouer les vilains fraudeurs. Comptez-moi parmi vos nombreux lecteurs reconnaissants!  
 –Bill Oliver (District 24 Scarborough and East York)

Nous avons demandé à Marta Searle Gill, Erin Pehlivan et Elizabeth Baird ce que cela signifie pour elles d'être Canadiennes.



## MARTA SEARLE GILL

« C'est tout ce que je sais : être Canadienne et aimer ça! La beauté de notre pays est inégalée, avec des collines, des plaines, des montagnes, des forêts, des lacs, des rivières, et des océans sur trois côtés. Il est vrai aussi que la météo varie d'un extrême à l'autre et souvent de manière imprévisible. Mais la variété met du piquant dans la vie, c'est bien connu. »  
 –District 28 Region of Durham



## ERIN PEHLIVAN

« Pour moi, être Canadienne signifie avoir accès à des opportunités. Ma famille est originaire de Turquie et est venue au Canada pour une vie meilleure et plus stable, ce qu'elle a trouvé ici. J'ai voyagé dans près de 40 pays, mais chaque fois que je rentre à la maison, je constate que même dans les moments difficiles, nous sommes privilégiés de vivre dans un pays sûr et accueillant. »



## ELIZABETH BAIRD

« Être Canadienne, c'est être chanceuse et avoir beaucoup de raisons d'être reconnaissante. Les Canadiens sont loin d'être parfaits et ont beaucoup à faire pour corriger les erreurs du passé et les inégalités actuelles, mais j'aime croire que nous sommes prêts à relever le défi. »

## 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.

**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).

Soyez prudents,  
 Stefanie Martin  
 Rédactrice en chef

## Aussi canadien que RTOERO

Pour un présent et un futur meilleurs

par **Rich Prophet**,  
président de RTOERO



**À l'approche du 154<sup>e</sup> anniversaire de notre beau pays**, prenons l'occasion de réfléchir à ce qui est important pour nous en tant que Canadiens.

Les stéréotypes ne manquent pas sur les Canadiens. On nous décrit comme des gens polis, obsédés par le hockey, qui versent du sirop d'érable sur leur poutine, tout en s'excusant à tout bout de champ.

Dans les faits, bien entendu, notre identité nationale englobe bien plus que tout cela.

De nombreux chercheurs ont tenté de cerner, de mesurer et de comparer les valeurs éthiques et humaines des Canadiens. Nous sommes régulièrement connus comme un peuple qui accorde de l'importance à la justice, l'accommodement, la durabilité, la diversité et l'équité. En tant que Canadiens, nous sommes fiers de notre caractère national et de nos valeurs fondamentales.

Il n'est pas étonnant que de nombreux idéaux chers aux Canadiens soient comparables aux valeurs de RTOERO — comme ceux exprimés dans notre *Plan stratégique 2025* — à savoir l'imputabilité, le lien communautaire, le don de soi, l'inclusion, le leadership, le service aux membres et la promotion du bien-être.

Comme tous les Canadiens, RTOERO valorise l'idéal qui consiste à redonner à la communauté et à ses membres. Notre mobilisation politique reflète bien cet engagement. Grâce aux dons des membres à notre Fondation, nous finançons la recherche sur le vieillissement en santé et accordons des bourses d'études et des subventions à des projets communautaires.

Pour la plupart des Canadiens, la sécurité et le bien-être sont des composantes essentielles à notre culture nationale. RTOERO vise l'amélioration de la santé tant physique que mentale de ses membres et des aînés en général partout au pays. Nous offrons des régimes d'assurance santé de grande qualité pour accompagner nos membres tout au long de leur retraite. Nos districts mettent aussi l'accent sur ces initiatives, et les membres bénéficient de l'excellent soutien et des possibilités d'engagement social qui leur sont offerts tant du point de vue local que régional.

Les Canadiens croient en l'équité. RTOERO croit à l'inclusion et à la création d'un fort sentiment communautaire. Nous mettons l'accent sur l'imputabilité afin d'assurer l'équité pour nos membres et tous les aînés. Par des communications franches et ouvertes, nous inspirons la confiance, ce qui nous permet d'être une organisation reconnue auprès de tous les retraités.

Comme l'indique notre devise, nous croyons à la capacité de notre communauté à assurer un avenir meilleur. 🍁

Bonne fête du Canada!  
Rich

## Le Canada : beaucoup à apprécier et à apprendre

Entendre et honorer toutes les voix canadiennes

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



**Rentrer au pays après un voyage et faire de la musique avec un groupe sont pour moi des activités directement reliées.** J'adore voyager et découvrir d'autres cultures, mais il n'y a pas de sentiment plus fort que de rentrer chez soi. Nous tenons pour acquise notre chance de vivre dans un pays où tant de personnes peuvent s'épanouir et réussir.

Cela dit, un endroit où tout le monde n'a pas la chance de pouvoir s'épanouir et réussir est terriblement imparfait. À RTOERO, notre engagement collectif en faveur de la diversité, de l'équité et de l'inclusion mérite un apprentissage continu et une action positive soutenue.

Faire de la musique avec un groupe ou chanter dans une chorale, deux activités où les antécédents musicaux, le registre vocal et les capacités musicales des participants divergent, semble être une bonne métaphore pour faire progresser notre compréhension de la diversité, de l'équité et de l'inclusion. Approfondir notre compréhension de ces trois caractéristiques signifie assurer que ces multiples talents et ces différentes voix sont inclus, entendus, et en mesure de contribuer à une performance mémorable.

Dans notre *Plan stratégique 2025*, les membres de RTOERO ainsi que notre Conseil d'administration, nos comités, la direction de nos districts et notre personnel professionnel se sont engagés à approfondir leur compréhension personnelle de la diversité, de l'équité et de l'inclusion et à diriger notre organisation en tenant compte de ces principes.

Avant la pandémie, le personnel de RTOERO avait déjà suivi un programme de sensibilisation à la diversité, à l'équité et à l'inclusion (en quatre parties), avec un animateur qualifié. L'ordre du jour de chaque réunion mensuelle du personnel comprend une partie consacrée à la diversité, à l'équité et à l'inclusion. Cela donne lieu à des échanges vigoureux qui visent à permettre à chacun d'approfondir sa compréhension des concepts et de réfléchir à ses préjugés personnels et à ses privilèges inconscients. Nous nous sommes tous engagés à ce que ces réflexions soient une occasion de faire une différence positive.

2021 étant la première année de notre plan quinquennal, il est essentiel que nous mettions en place des outils d'auto-évaluation et des séances de formation pour nous sensibiliser tous à la diversité, l'équité et l'inclusion.

Pour créer l'harmonie dans ce beau pays, nous savons qu'il faut inclure et honorer toutes les voix canadiennes — en particulier celles des gens de race noire, des Autochtones, des autres personnes de couleur et des membres des communautés LGBTQ2I — qui, pendant trop longtemps, ont été réduites au silence, ignorées et sous-estimées. 🍁

Restez en contact et partagez vos réflexions,  
Jim

# Les aventures de l'oie sauvage de Wawa

Comment la célèbre statue de Wawa, en Ontario, entre et sort de ma vie

par **Ken Lee**  
(District 47 Vancouver Island)



Ci-dessus, Ken Lee devant la nouvelle version améliorée de l'Oie numéro 3, après son inauguration en 2017.

## En 1960, alors que je travaillais pour la

**Shell Oil à Jasper Park**, en Alberta, j'ai acheté une édition du week-end du *Globe and Mail*. À l'intérieur, un encart de 30 pages affichait des postes d'enseignant au secondaire à pourvoir dans tous les conseils scolaires de l'Ontario. Les baby-boomers de l'après-guerre déferlaient maintenant sur les écoles secondaires. J'avais souvent envisagé une carrière en enseignement. À mon grand étonnement, j'ai découvert qu'un diplôme universitaire et le fait de s'engager à suivre un cours d'été à l'université constituaient des compétences acceptables.

J'ai téléphoné au directeur d'une école secondaire qui avait inclus une maison pour l'enseignant dans la description du poste. Après une entrevue très agréable, il m'a offert un poste en sciences et en mathématiques. Je devais cependant réussir un cours d'été de huit semaines à l'Université Queen's de Kingston, en Ontario. Plus tard, j'ai lancé à la blague que si j'avais suivi un cours de neuf semaines, j'aurais pu devenir neurochirurgien!

L'école secondaire Michipicoten se trouvait à Wawa (un terme ojibwé signifiant « oie sauvage »), une ville minière de 5 000 habitants située sur la rive nord du lac Supérieur, à quelque 320 km au nord de Sault-Sainte-Marie et à près de 500 km à l'est de Thunder Bay. Lorsque j'ai accepté le poste, le directeur m'a expliqué que, venant de l'Alberta, je devrais me rendre à Queen's en passant par Windsor, puisqu'il était possible que la construction de la route 17 entre Sault-Sainte-Marie et Wawa ne soit pas terminée avant la fête du Travail.

Heureusement, la route a été ouverte aux voitures au cours de la dernière semaine d'août. Ainsi, le lendemain de la fête du Travail de 1960, j'ai commencé nerveusement à enseigner les sciences et les mathématiques aux élèves de la 9<sup>e</sup> année B, dans ma propre salle de classe. Une semaine plus tard, les 250 élèves de l'école ont été transportés par autobus jusqu'à la route 17, juste à l'extérieur de la ville, pour la cérémonie d'inauguration de la nouvelle route par le premier ministre de l'Ontario d'alors, Leslie Frost, et le ministre fédéral du Commerce, George Hees.

Un tout nouveau monument représentant une bernache du Canada fabriquée de grillage et de plâtre avait été érigé sur un socle de béton pour célébrer la nouvelle route, et surplombait cette cérémonie du haut de ses 8,5 m. À l'époque, je ne me doutais pas que ma vie serait à jamais liée à cette statue géante.

Mes quatre années à Wawa ont été formidables. J'aimais enseigner et je me réjouissais des réactions





À gauche : Ken en compagnie de sa femme Ingrid et de son fils Ingmar à Wawa en 1960.

Ci-contre : la célèbre statue a même été représentée sur un timbre commémoratif de Postes Canada.

immédiates de mes élèves — ce qui arrive rarement dans une grande corporation. Deux de mes trois enfants sont nés à Wawa, et notre famille s'est totalement investie dans la culture et la politique de cette communauté. J'ai dirigé des comédies musicales à l'école, j'ai été entraîneur en athlétisme et j'ai même joué dans le club de théâtre de la ville. En 1962, à la fin de ma deuxième année à Wawa, je me suis présenté comme conseiller municipal. Et grâce à un énorme défilé dans la rue principale organisé par mes élèves, j'ai été élu.

Peu avant l'élection, *l'Oie numéro 1*, affaiblie par la rouille et les coups de fusil occasionnels, s'est effondrée sur la

route dans un tas de grillage et de plâtre. Les résidents ont demandé au conseil municipal de la remplacer. En tant que conseiller municipal néophyte, on m'a confié la tâche de dénicher *l'Oie numéro 2*.

Mais, où donc acheter une bernache du Canada de neuf mètres de haut? Réponse : nulle part. Avec l'aide de ma femme artiste, nous avons donc organisé un concours de design. Nous avons retenu une maquette en fer forgé de 1,20 m de haut, soumise par Dick van der Clift, un ferronnier de Sault-Sainte-Marie. Dick a ensuite construit *l'Oie numéro 2* à sa taille définitive, et elle a été érigée en 1964. Son coût : 5 000 \$

*L'Oie numéro 2* est devenue célèbre. En

fait, son image a rapidement figuré sur les timbres de Postes Canada.

J'ai quitté Wawa en 1964 pour devenir directeur d'école sur l'île Manitoulin. Par coïncidence, j'ai croisé *l'Oie numéro 2* en acier qui voyageait sur un camion à plateau en direction de Wawa où elle a fièrement régné pendant 53 ans, jusqu'en 2017.

En 1991, après 31 ans d'enseignement dans d'autres villes de l'Ontario et pour le MDN en Europe, j'ai pris ma retraite à Salt Spring Island, en Colombie-Britannique. En 2017, à l'occasion du 150<sup>e</sup> anniversaire du Canada, j'ai été très honoré d'être invité par le maire de Wawa à présider le dévoilement de *l'Oie numéro 3* (un modèle plus cher, à 250 000 \$) qui était la réplique en acier inoxydable de *l'Oie numéro 2*. 🍷

# Des amitiés pour la vie

L'impact positif des amitiés intergénérationnelles

par **Erin Pehlivan**



**Devenir ami avec quelqu'un qui n'appartient pas à votre groupe d'âge offre une expérience enrichissante et gratifiante.** Les amitiés intergénérationnelles dignes d'intérêt peuvent avoir un impact positif sur la santé physique et mentale, réduire les stéréotypes véhiculés sur l'âgisme et combattre l'isolement social. Elles peuvent aussi apporter de la valeur, une perspective et un soutien différemment des amitiés entre gens du même âge. Dans les faits, et selon le psychiatre de Harvard et auteur George Vaillant, les aînés qui participent à la générativité (un terme désignant le fait d'investir dans la génération suivante et de s'en occuper) ont trois fois plus de chances d'être heureux que ceux qui s'abstiennent.

Joan Trotman (District 13 Hamilton-Wentworth, Haldimand) a récemment communiqué avec ses anciens élèves par le biais de forums scolaires sur Facebook. « Nous échangeons différents points de vue et j'essaie de les encourager pendant cette période difficile, dit-elle. Qu'il s'agisse de

tenir compagnie à quelqu'un pendant une période stressante, d'offrir des encouragements ou d'élargir ses perspectives, on peut toujours s'aider mutuellement à apprendre à se connaître et à partager des idées, peu importe notre âge. »

Le succès des amitiés intergénérationnelles repose sur les mêmes attentes que toute autre amitié : des intérêts communs. Des valeurs mutuelles. Des visions du monde semblables.

Shirley Criscione (District 24 Scarborough and East York) parle de l'importance de son amitié avec Jeanne, une centenaire : « Elle m'a beaucoup appris sur l'importance de rester active, de bien manger et de faire du bénévolat, raconte-t-elle. Jeanne lit le journal tous les jours, écoute la radio de la CBC et elle est toujours bien informée. C'est une amie merveilleuse qui se préoccupe vraiment des autres. Elle m'aide certainement à comprendre l'importance d'une attitude positive. »

Selon le recensement de 2016, 24,6 pour cent des Canadiens âgés de

65 ans et plus vivent seuls. D'après le Dr Samir Sinha, directeur du service de gériatrie au Sinai Health de Toronto, les adultes plus âgés sont davantage susceptibles d'être isolés alors qu'ils commencent à survivre aux membres de leur famille et à leurs amis. Il cite en exemple le succès de HomeShare Canada ([homesharecanada.org](http://homesharecanada.org)), une organisation qui met en relation des aînés disposant d'une chambre libre avec des personnes à la recherche d'un logement. Chaque programme est différent; par exemple, HomeShare de Toronto propose aux aînés ayant de la place chez eux de louer une chambre à un étudiant au collège ou à l'université. En retour, ce locataire les aidera avec des tâches domestiques simples comme la préparation et le partage des repas, le ménage ou la promenade d'un animal de compagnie. Peut-être plus important encore, cette camaraderie peut déboucher sur des amitiés à long terme et à un réseau social élargi.

« Vous mettez en place un excellent programme qui résout un problème de politique du logement et qui permet

du même coup à certains aînés de rester plus longtemps en bonne santé et autonomes chez eux, explique le D<sup>r</sup> Sinha. On finit par constater un esprit incroyable de solidarité, alors que les deux personnes en sortent gagnantes. »

Les amitiés intergénérationnelles peuvent aussi renforcer la perception de sens et de but pour les deux amis. Selon le D<sup>r</sup> Sinha, « les jeunes gens trouvent souvent que la société est compliquée, mais profiter de la présence d'un mentor disposé à partager son expérience de vie peut les aider à s'épanouir ».

« Les jeunes ont la possibilité d'établir une relation avec une personne ayant une expérience ou une perspective plus large de la vie, explique le D<sup>r</sup> Sinha. Lorsqu'ils sont jumelés avec des aînés qui possèdent du vécu, l'influence qui s'en dégage peut s'avérer stabilisante et très positive. »

Les mentors en retirent l'avantage de pouvoir offrir une stabilité émotionnelle, de la sagesse, des compétences en communication stratégique et la motivation de contribuer à la société. En ce sens, ces jeunes mentorés sont plus désireux d'en faire profiter les autres et de rendre la pareille.

Selon les Grands Frères Grandes Sœurs du Canada ([grandsfreresgrandessoeurs.ca](http://grandsfreresgrandessoeurs.ca)), tant les mentorés que les mentors bénéficient de ces relations. Leurs recherches montrent que lorsque vous êtes aux côtés d'un jeune pour l'aider dans son apprentissage de la vie, vous en apprenez autant que lui.

Selon une étude de 2019 de l'AARP (un groupe d'intérêt américain), les amitiés intergénérationnelles résistent de manière unique à l'épreuve du temps; 45 pour cent durent au moins 10 ans et 20 pour cent plus de 20 ans. « Cela pourrait s'expliquer par le fait que les adultes plus âgés ont tendance à avoir des amitiés moins nombreuses, plus profondes et plus significatives, explique le D<sup>r</sup> Sinha. Pour leur part, les jeunes entretiennent des amitiés plus superficielles avec des gens du même âge qu'eux. Les adultes n'ont plus à se soucier de qui a la faveur populaire parmi les gens autour d'eux. Leur priorité est d'entretenir des liens avec des personnes avec lesquelles ils veulent vraiment passer du temps. »

Mais comment faire pour développer une amitié avec des personnes appartenant à d'autres groupes d'âge? Recherchez des amis plus jeunes par le biais du bénévolat, de connaissances et d'intérêts communs, ainsi que d'organismes de quartier ou communautaires — et soyez sincèrement curieux de vous informer sur les différents points de vue de ces groupes. Non seulement vous pourriez apprendre quelque chose d'une autre personne, mais lui enseigner aussi quelque chose en retour. ☘



## Une agriculture qui fait du bien

The SEED, un projet alimentaire à but non lucratif du Guelph Community Health Centre de Guelph, en Ontario, se consacre à la lutte contre l'insécurité alimentaire, mais avec l'aide des aînés et des jeunes. Soutenu par une subvention de la Fondation RTOERO depuis 2017, le projet est une plaque tournante où les bénévoles peuvent travailler les uns à côté des autres tout en restant actifs, en rencontrant d'autres personnes et en acquérant de nouvelles habiletés, notamment pour aider dans les fermes de culture fruitière et maraîchère.

Une fois à la retraite, les personnes se sentent souvent seules et déconnectées. Les programmes intergénérationnels comme The Seed favorisent l'engagement social, la collaboration et le réseautage. « Voici un exemple concret de stratégie simple visant à développer une communauté, à promouvoir l'activité physique et à offrir l'occasion de créer des relations intergénérationnelles. C'est une situation gagnante pour tous qui contribue grandement à réduire l'isolement social », indique Mike Prentice, directeur général de la Fondation RTOERO.

Le programme a également permis aux adultes plus âgés de participer à une thérapie par le jardinage, à des journées portes ouvertes à la ferme et à des visites virtuelles. Ils se sont également impliqués auprès de la Guelph Youth Farm à Everdale, une organisation caritative basée sur la ferme, pour récolter des aliments et cuisiner des repas ensemble. Pour en savoir davantage, visitez [theseedguelph.ca](http://theseedguelph.ca).

# Des stratégies pour bien vieillir

Défendre la dignité, les opportunités et l'autonomie

par **Patricia Ogura**



**Selon Statistique Canada,** 18 pour cent des Canadiens étaient âgés de 65 ans ou plus au 1<sup>er</sup> juillet 2020. Cette cohorte représente près de 6,9 millions d'adultes, parmi lesquels beaucoup seront confrontés à des problèmes de santé et à des difficultés socio-économiques en vieillissant. *Voix vibrantes*, l'instrument de mobilisation de RTOERO, fait pression en faveur d'initiatives en matière de santé et de finances pour protéger les adultes plus âgés et créer un Canada plus compatissant pour tous.

## La stratégie pour les aînés de RTOERO, en collaboration avec nos membres et partenaires, vise à :

- Protéger leurs droits
- Éliminer la criminalité et la maltraitance à leur endroit
- Accroître leur sécurité financière
- Améliorer les normes en matière de soins de santé et de bien-être
- Éliminer l'âgisme

L'âgisme est à l'origine de nombreux défis auxquels sont confrontés les Canadiens plus âgés. Les contenus éducatifs, de divertissement et de marketing sous-représentent les aînés et donnent souvent une image erronée de leurs modes de vie et de leurs besoins. Les carrières en gérontologie ne sont pas perçues comme étant attrayantes. Des lois visant à modifier ces attitudes à l'égard des citoyens âgés sont au centre des préoccupations

pendant les campagnes électorales, mais reléguées aux oubliettes une fois les élections remportées. Les contributions des aînés envers leurs familles et leurs communautés sont sous-évaluées.

RTOERO a créé une stratégie coordonnée pour assurer que les Canadiens plus âgés peuvent continuer à jouer leur rôle important dans la création de communautés et d'économies dynamiques. Notre organisation fournit un financement dédié et gère l'imputabilité des résultats.

## Agir pour le bien

L'infrastructure du Canada « ne tient pas compte des complexités auxquelles sont confrontés les aînés », indique Margaret Gillis, présidente de l'International Longevity Centre Canada. « Nous avons besoin d'un système imputable », soutient-elle.

Le rapport du ministère canadien de la Justice *Les crimes et les mauvais traitements envers les aînés* (2015) estime que la criminalité et les mauvais traitements touchent un aîné sur 10. Il indique que l'exploitation financière et l'exploitation psychologique sont non seulement courantes, mais qu'elles se produisent fréquemment à la maison et en milieu institutionnel.

## Développer la stabilité financière

L'insécurité financière est une menace importante pour les aînés. Selon Statistique Canada, 12 pour cent des ménages composés d'aînés sont à faible

revenu. Ce chiffre atteint 28,5 pour cent chez les aînés qui vivent seuls. RTOERO croit que certaines solutions relèvent du gouvernement, notamment par le soutien et la protection des régimes de retraite à prestations déterminées, qui constituent une méthode éprouvée pour assurer la sécurité de la retraite de tous les Canadiens. Au-delà des mesures législatives, RTOERO demande aux intervenants influents de mettre en place des mesures visant à signaler les aînés qui ont des difficultés à gérer leurs dépenses essentielles, y compris les coûts des soins de santé.

## Améliorer les soins de santé et le bien-être

Anita Plunkett, une infirmière auxiliaire autorisée qui forme les préposés aux soins personnels, connaît bien l'infrastructure des soins de santé au Canada. Elle témoigne du traitement des Canadiens âgés qui vieillissent à domicile ou en milieu institutionnel. « Les systèmes doivent être complètement révisés, et ils doivent envisager différemment les besoins des aînés », dit-elle. Mme Plunkett soutient que les modèles de santé « ne tiennent pas compte de l'ensemble de la situation », et estime qu'ils devraient prendre en compte les besoins physiques, mentaux et spirituels des personnes plus âgées.

Le Canada a besoin de gériatres, et tous les étudiants en médecine devraient recevoir davantage de formation en gériatrie. Notre pays a également besoin de plus de préposés qualifiés aux soins personnels des aînés, et ceux-ci doivent être reconnus et rémunérés de manière adéquate.

Votre voix peut contribuer à assurer la santé et la sécurité financière des Canadiens plus âgés. Faites-vous entendre. Téléphonnez ou écrivez aux élus, aux personnes d'influence et aux intervenants, ou rencontrez-les. Pour savoir comment procéder, visitez <https://rtoero.ca/fr/redonner-a-nos-communautés/defense-des-interets/>. ☎

# Plus de Canada dans votre assiette

Les meilleurs ingrédients locaux

par **Fran Berkoff, diététiste**

**Le 1<sup>er</sup> juillet 2021, le Canada fête ses 154 ans,** et nous célébrons tout ce qui est canadien — y compris certains aliments sains de premier ordre qui proviennent de notre terre natale ou d'adoption. À vous de découvrir ces merveilles locales!

**L'omble chevalier** est le poisson d'eau douce qui vit le plus au nord du Canada. Il habite les rivières et les lacs des régions rudes du nord, ainsi que les eaux côtières subarctiques. C'est un poisson au goût peu prononcé, dont la chair est semblable à celle du saumon ou de la truite, et il constitue une riche source de protéines et d'acides gras oméga-3 bons pour le cœur. Puisqu'il est aussi élevé en Nouvelle-Écosse, au Nouveau-Brunswick, au Manitoba, au Québec et dans le territoire du Yukon, il est possible de l'acheter frais toute l'année. L'omble chevalier possède de très bonnes références écologiques, ayant obtenu le titre de « meilleur choix » de la part de Seafood Watch de l'aquarium de Monterey Bay. Servez-le grillé, cuit au four ou au barbecue, ou même fumé, comme pour le saumon. Et pour le « canadianiser » davantage, pourquoi ne pas l'arroser de sirop d'érable pendant la cuisson?

**La pomme de terre Yukon Gold**, prisée par les chefs du monde entier pour sa peau lisse, son absence d'yeux et sa chair jaune clair, est un produit véritablement canadien. Bien que nommée pour commémorer le fleuve Yukon et le pays de la ruée vers l'or, la Yukon Gold fut mise au point par Gary Johnston à Guelph, en Ontario, dans les années 1960. Si vous croyez que les pommes de terre sont pleines de calories et pas nourrissantes, laissez-moi vous rassurer : une pomme de terre ne contient que 110 calories et fournit des quantités généreuses de potassium, de fibres, de vitamine C et même un peu de fer. Qu'elle soit bouillie, cuite au four, grillée ou rôtie, la Yukon Gold est délicieuse et l'une des seules pommes de terre qui se déguste sans beurre. Bien que des variétés concurrentes soient apparues, soyons fiers de notre Yukon Gold qui reste toujours la vedette.

Chaque automne, j'attends avec impatience le moment de mordre dans ma première **pomme McIntosh**, croquante et acidulée. Bien qu'elle soit connue comme étant la pomme nationale du Canada, vous ignorez peut-être qu'elle a également inspiré le nom des ordinateurs Macintosh. Jef Raskin, qui travaillait pour Apple à la fin des années 70, a conçu et lancé le projet Macintosh, qu'il a baptisé du nom de son fruit préféré. Le nom étant déjà une marque déposée, il en a donc légèrement modifié l'orthographe en *Macintosh* au lieu de *McIntosh*.

Les pommes sont une riche source de fibres solubles qui contribuent à faire baisser le taux de cholestérol. Elles contiennent une variété de substances chimiques végétales qui ont également des propriétés de lutte contre les maladies. Souvent appelée la « brosse à dents naturelle », une pomme crue stimulera vos gencives, augmentera le flux de salive et réduira l'accumulation de bactéries responsables de la carie lorsque vous la croquerez. Les pommes sont délicieuses cuites dans les croustillants et les tartes, mais pensez à les couper en tranches ou en cubes pour les ajouter crues aux sandwichs au thon ou au beurre d'arachides, au yogourt et à la farce de dinde. Ou encore, vous pouvez tout simplement les faire cuire au four pour accompagner un rôti de porc ou du poulet. 🍏

## À déguster à l'occasion de la fête du Canada

Vous voulez évidemment profiter d'une nourriture canadienne saine et délicieuse, mais parfois une petite friandise nationale fera tout simplement l'affaire. Voici quelques classiques canadiens.

Croustilles au ketchup	Barre de chocolat Coffee Crisp
Poutine	Barre de chocolat
Queues de castor	Crispy Crunch
Tartes au beurre	Barre de chocolat Aero
Barres Nanaimo	Barre de chocolat Caramilk
Caramels Mackintosh	Hawkins Cheezies
Smarties	





### LE SAVIEZ-VOUS?

#### LE COCKTAIL CAESAR

- Le cocktail Caesar, créé par le barman Walter Chell de Calgary, est le cocktail national du Canada. Ce mélange de vodka, de jus de Clamato, de sauce Tabasco et de sauce Worcestershire est la version canadienne du célèbre Bloody Mary.

#### LES CÉRÉALES RED RIVER

- Beaucoup d'entre nous ont grandi en mangeant les céréales Red River, un délicieux gruau fabriqué au Canada avec trois céréales complètes (blé, seigle et lin). Malheureusement, ce produit n'est plus offert. Et même si un remplaçant est en cours de développement, ce ne sera pas la même chose pour moi.

#### LES LENTILLES

- Le Canada est l'un des plus gros producteurs et le plus grand exportateur de lentilles au monde. En 2018, notre pays a produit 33 pour cent du total mondial de lentilles, et la Saskatchewan a été la région ayant la plus forte production au pays. Nous ne les avons pas inventées, mais nous savons à coup sûr comment produire cette légumineuse incroyablement bonne pour la santé!



## Avez-vous récemment déménagé ou changé d'adresse de courriel ?

N'oubliez pas d'envoyer un courriel à RTOERO à [membership@rtoero.ca](mailto:membership@rtoero.ca) pour actualiser vos coordonnées !

Vous vous assurez ainsi de ne pas manquer les plus récentes informations et modifications importantes.



# Recherche d'avenir sur l'Alzheimer

Du nouveau à l'horizon

par **Pauline Anderson**



Des progrès sont en vue pour reconnaître, voire même prévenir, la maladie d'Alzheimer, la forme la plus courante de démence.

## Un test sanguin révolutionnaire

Des chercheurs ont mis au point un simple test sanguin permettant de détecter la présence de la protéine bêta-amyloïde (A $\beta$ ) dans le cerveau, une caractéristique de la maladie d'Alzheimer. Certains experts qualifient cette découverte de « révolutionnaire ». Ce test, visant à être utilisé chez les patients présentant une certaine déficience cognitive, ne requiert qu'une petite quantité de sang (une cuillère à thé seulement). Un laboratoire spécialisé analyse l'échantillon pour déterminer les concentrations de bêta-amyloïde et évalue la probabilité (faible, moyenne ou élevée) que des plaques A $\beta$  se soient formées dans le cerveau.

Une étude effectuée par la compagnie ayant mis le test au point a montré que celui-ci décelait correctement l'état de la plaque amyloïde dans le cerveau chez 86 pour cent des patients. L'entreprise souligne que le test n'est cependant pas en mesure de diagnostiquer la maladie d'Alzheimer, mais qu'il pourrait s'avérer un outil important pour contribuer au processus d'évaluation. Les plaques bêta-amyloïdes cérébrales sont généralement détectées grâce à la tomographie par émission de positons (TEP), un test coûteux auquel il est souvent difficile d'avoir accès.

## Les yeux : une fenêtre sur le cerveau

Des chercheurs ont découvert la présence de bêta-amyloïde dans les rétines de patients qui subissent un déclin cognitif, et ont mis ces données en corrélation avec des preuves de changements dans le cerveau des sujets. Ces travaux suggèrent

que l'A $\beta$  peut apparaître dans la rétine avant que des dépôts ne se forment dans le cerveau.

Les experts estiment que le dépistage de l'amyloïde dans la rétine pourrait s'avérer un outil rapide, facile et peu coûteux pour détecter les signes de la maladie d'Alzheimer. La découverte de l'amyloïde dans l'œil pourrait permettre aux cliniciens de déceler la maladie à des stades plus précoces, avant même l'apparition des symptômes, lorsqu'elle peut être mieux traitée. Ensuite, lorsqu'un certain seuil prédéfini d'amyloïde dans la rétine est atteint chez un patient, les médecins pourraient surveiller ce marqueur, comme ils le feraient pour des taux élevés de triglycérides ou de glucose dans le sang.

## Protection par le vaccin contre la grippe

Des recherches suggèrent que le vaccin contre la grippe saisonnière, relativement bon marché et facilement accessible, pourrait réduire les risques de développer la maladie d'Alzheimer. Une étude a révélé que le fait de recevoir au moins une fois le vaccin contre la grippe était associé à une réduction de 17 pour cent du risque de maladie d'Alzheimer.

Une autre étude a révélé que le risque de contracter la maladie d'Alzheimer chez les personnes vaccinées contre la pneumonie entre l'âge de 65 et 75 ans baisserait jusqu'à 40 pour cent. Selon les chercheurs, d'autres recherches sont nécessaires pour découvrir le mécanisme biologique pouvant expliquer cet effet protecteur.

## Activité physique de haute intensité

Les résultats d'une recherche menée au NeuroFitLab de l'Université McMaster suggèrent qu'il n'est jamais trop tard pour profiter des bienfaits de l'activité physique sur la mémoire. L'étude a enrôlé des Canadiens âgés en bonne santé, mais sédentaires, dans un programme d'exercices de 12 semaines. Les résultats ont démontré que la mémoire des personnes ayant suivi un entraînement par intervalles de haute intensité s'était améliorée jusqu'à 30 pour cent. L'entraînement, effectué trois fois par semaine, consistait en quatre séries de 4 minutes d'exercices de haute intensité sur un tapis roulant, suivies d'une période de récupération.

L'exercice stimule la mémoire en favorisant la croissance de nouveaux neurones dans la zone de l'hippocampe du cerveau. Ces neurones contribuent à la création de souvenirs plus détaillés et plus précis; par exemple, être en mesure de vous rappeler si vous avez bel et bien pris vos médicaments aujourd'hui, ou de l'endroit où vous avez stationné votre voiture. Cependant, seuls les sujets de l'étude ayant effectué des exercices plus intenses ont bénéficié de ces bienfaits; les participants ayant suivi un programme d'entraînement aérobique continu d'intensité modérée et ceux n'ayant fait que des exercices d'étirement n'ont pas amélioré leur mémoire. 🧠





# Être Canadien – ça veut dire quoi?

Découvrir qui nous sommes, et non qui nous ne sommes pas

par **Stuart Foxman**

Illustrations par **Tom Froese**



Il y a quelques années, *The Guardian*, un journal du Royaume-Uni, publiait un article sur les mythes concernant le Canada. Le journal présentait une illustration d'un membre de la police montée, un bâton de hockey dans une main et une bière dans l'autre, assis sur un ours polaire affublé d'une casquette des Blue Jays, et regardant un bûcheron coiffé d'une tuque abattre un arbre dans la toundra gelée où trônait un igloo.

Cette illustration se voulait insolente, mais l'article demandait : comment définir ce qui est « canadien » ? L'auteur ajoutait : « Le Canada est souvent décrit comme un paradis socialiste, multiculturel, froid d'un océan à l'autre et peuplé d'amateurs de hockey buveurs de bière. »

Cette question de la définition de l'identité canadienne nous turlupine depuis la Confédération. Le 25 mai 1867, George-Étienne Cartier, l'un des futurs Pères de la Confédération, avait comparé la nouvelle fédération à un arbre dont les branches s'étendent dans de nombreuses directions. Poétique, en effet, mais pas vraiment inspirant, ni précis.

En 1972, à la radio de la CBC, l'animateur Peter Gzowski avait demandé à ses auditeurs de terminer la phrase « Aussi canadien que... », en s'inspirant du célèbre « Aussi américain que la tarte aux pommes ». La réponse gagnante du concours fut : « Aussi canadien que possible dans les circonstances. »

Marshall McLuhan, universitaire, philosophe et théoricien des médias canadiens, avait déclaré en 1963 : « Le Canada est le seul pays au monde qui sait vivre sans identité. » Mais peut-être que notre manque-d'identité-en-tant-qu'identité remonte au tout début de la fondation de notre pays. Le Canada a émergé à la suite de conférences et de consensus, et non d'une révolution comme ce fut le cas pour nos voisins du sud et de nombreux autres pays.

On pourrait faire valoir que ce sont ces débuts qui ont façonné notre caractère national. La « marque » canadienne signifie que nous cherchons des moyens de bien nous entendre. Les Américains ont pour idéal fondateur certains droits inaliénables, et parmi eux « la vie, la liberté et la recherche du bonheur ». Pour les Français, ce sont « liberté, égalité, fraternité ». Quant à notre définition canadienne de la devise tripartite, la voici : « la paix, l'ordre et le bon gouvernement. »

Comme cri de ralliement, c'est plutôt timide. Mais il faut tenir



compte du fait que le Canada est né deux ans seulement après la fin de la guerre civile américaine, note Michael Adams, auteur et président de Environics group of research and consulting companies. Nous avons préféré la paix à la guerre, l'ordre au chaos, et la bonne gouvernance comme fondement social. « C'est ainsi que nous réglons nos différends », a indiqué M. Adams à *Renaissance*.

Dans ce contexte, qu'est-ce qui nous fait vibrer ou attise notre fierté nationale? Dans l'un de ses rapports « 2020 Confederation of Tomorrow », Environics Institute for Survey Research a demandé aux gens dans quelles situations ils se sentaient les plus canadiens. Au moins trois personnes sur cinq ont répondu quand ils voyaient des anciens combattants honorés à l'occasion du jour du Souvenir, regardaient des athlètes représenter le Canada lors de compétitions, célébraient la fête du Canada, voyageaient dans d'autres pays ou entendaient l'hymne national. Environ la moitié des répondants ont déclaré se sentir beaucoup ou un peu plus canadiens lorsqu'ils pensaient aux ressources naturelles du Canada, utilisaient leur carte d'assurance santé ou encore, lisaient ou entendaient parler de la Charte des droits et libertés enchâssée dans la Constitution canadienne. D'ailleurs, les Néo-Canadiens étaient plus susceptibles que les personnes nées au Canada de dire qu'ils se sentaient les plus canadiens dans presque toutes les situations présentées dans l'enquête.

Des recherches antérieures d'Environics ont tenté d'étudier ce qui cimenter notre fierté canadienne. Une enquête a constaté que la citoyenneté tient à bien plus qu'au fait de posséder un passeport canadien, de respecter les lois et de payer des impôts. Ce qui fait de nous de bons citoyens, disent les Canadiens, c'est :

- De traiter à égalité les hommes et les femmes (95 %)
- D'accepter ceux qui sont différents (82 %)

- De protéger l'environnement (80 %)
- De respecter les autres religions (65 %)
- De participer activement à la vie communautaire locale (51 %)

Voyons un peu comment d'autres enquêtes qui nous interrogent sur les aspects et les concepts nous définissent comme Canadiens. Dans les études réalisées par les sociétés d'études de marché Abacus Data, Ipsos et Nanos, les aspects suivants obtiennent des scores élevés :

- Notre système de soins de santé universel
- Le droit et la liberté de vivre comme bon nous semble
- Une ouverture d'esprit envers les autres
- Notre bienveillance pour le monde qui nous entoure
- La justice sociale
- La gentillesse et la compassion
- Le maintien de la paix par les Forces armées canadiennes
- Notre constance et notre cohérence

Notre perception de nous-mêmes est révélatrice, mais la façon dont les autres nous voient l'est tout autant — et comment nous croyons qu'ils nous perçoivent en retour. Dans un sondage Abacus de 2018, les Canadiens ont déclaré avoir l'impression que le reste de la planète considère notre pays comme tolérant (93 pour cent), diplomate (93 pour cent) et éthique (88 pour cent). La grande majorité estimait que nous sommes considérés comme un exemple à suivre (79 pour cent).

Dans les faits, en 2020 le Canada a obtenu une bonne note au classement des meilleurs pays, établi par *U.S. News & World Report*, le BAV Group et la Wharton School de l'Université de Pennsylvanie. Nous sommes en deuxième position au classement général (après la Suisse). Parmi les neuf catégories qui déterminent le classement, le Canada arrive deuxième au chapitre de la citoyenneté (qui prend en compte des questions

comme les droits de la personne, l'égalité des sexes, la protection de l'environnement et la culture progressiste) et premier pour la qualité de vie. Le commentaire sur le classement a relevé une autre qualité : la façon dont le Canada incite tous ses citoyens à célébrer leur propre culture et à honorer la diversité en tant que force.

## Un mot sur les stéréotypes canadiens

Les méritons-nous? Commençons par celui-ci : les Canadiens sont des gens polis. Des chercheurs de l'Université McMaster ont mis ce concept à l'épreuve en analysant des messages sur Twitter. Ils ont recueilli 40 millions de gazouillis provenant de comptes canadiens et américains, et relevé les mots surreprésentés dans chaque groupe.

Dans les messages américains, certains des mots caractéristiques étaient *haine*, *fatigue* et *colère* (et tout cela avant Trump!). En revanche, les Canadiens étaient plus enclins à utiliser des mots comme *super*, *merci*, *incroyable* et *heureux*.

Ces données font peu pencher la balance, mais si la politesse fait réellement partie de la psyché canadienne, cela peut remonter aux racines de la fondation du pays. Nelson Wiseman, directeur des études canadiennes à l'Université de Toronto, a déclaré à *Maclean's* que nous avons connu une forte tradition de régimes centralisés d'abord avec les Français, et par la suite en tant que nation britannique. Cette situation nous a rendus plus accommodants ou respectueux.

De plus, M. Wiseman a expliqué que les États-Unis accordent plus d'importance aux valeurs individuelles (ce qui peut faire paraître les gens plus égoïstes), tandis que le Canada a une attitude plus rassembleuse, propice au « vivre ensemble ».

Et qu'en est-il du cliché selon lequel le Canada serait un pays accueillant? Il semble que ce soit vrai, et de plus en plus.

Pendant quatre décennies, Environics a sondé les attitudes des Canadiens à l'égard des immigrants. Le niveau d'acceptation et de soutien augmente depuis des années et atteint maintenant son niveau le plus élevé. Comme le rapportait Environics à l'automne 2020, 56 pour cent des Canadiens disent que le pays a encore plus besoin d'immigrants, et 84 pour cent répondent que l'immigration a eu un impact positif sur le Canada. Les principales raisons invoquent que l'immigration contribue à notre diversité et à la croissance économique.

Dans le cadre d'une enquête sur les attitudes à travers le monde, le Pew Research Centre a posé la question « Que faut-il pour être considéré comme *l'un des nôtres*? ». Pew a interrogé des personnes du Canada, des États-Unis, d'Australie, du Japon et de 10 pays européens sur leur identité nationale. Seulement 21 pour cent des Canadiens interrogés sont d'accord pour dire que le fait d'être né au pays est très important pour être vraiment l'un des nôtres. Ce chiffre est bien inférieur à la moyenne des 14 pays étudiés. Dans huit d'entre eux, plus du tiers des répondants ont indiqué qu'il fallait être natif du pays pour être considéré comme l'un des nôtres, et dans trois pays, cette proportion était de plus de la moitié.

L'attitude canadienne reflète l'argument du creuset des civilisations (*melting-pot*) par rapport au concept de mosaïque culturelle. « Ailleurs, vous devez vous intégrer », a déclaré Anthony Wilson-Smith, président d'Historica Canada, dans une entrevue accordée à *Renaissance*. « Au Canada, vous pouvez être vous-même. »

Pourtant, être soi-même peut aussi signifier se définir par rapport aux autres. La raison pour laquelle les Canadiens

aiment souvent afficher la feuille d'érable lorsqu'ils voyagent est pour s'assurer que les gens ne les prennent pas pour des Américains.

Beaucoup de Canadiens ont l'habitude de se comparer aux États-Unis. Le Canada possède le dixième de la population américaine et il est très loin d'avoir le même poids à l'échelle internationale. Quand vient le temps de se comparer à leurs voisins plus gros et plus impétueux, les Canadiens semblent souvent faire preuve d'un complexe d'infériorité. En revanche, nous avons plutôt tendance à « nous péter les bretelles » quand il s'agit de comparer nos soins de santé, nos relations raciales et notre discours politique avec ceux des États-Unis.

L'acteur et humoriste Robin Williams, à qui l'on demandait de décrire le Canada, avait répondu : « Vous êtes le plus gentil pays au monde. Vous êtes comme un très bel appartement situé au-dessus d'un laboratoire de méthamphétamine. »

Après tout, on parle ici d'un pays où 24 pour cent de la population déclare avoir été parfois ou souvent victime de discrimination. Où 84 pour cent des Blancs interrogés indiquent que les relations raciales dans leur communauté sont généralement bonnes, mais où 54 pour cent des Noirs et 53 pour cent des Autochtones déplorent une discrimination raciale incessante.

Mais attendez — on ne parle pas ici des États-Unis mais bien du Canada, selon des études menées ces deux dernières années par la Fondation canadienne des relations raciales et par Environics.

Cela vous étonne? Même si le Canada se targue d'être un modèle de société inclusive, il y a loin de la parole aux actes. Le

## Le Canada en un mot

En un mot, à quoi vous fait penser le mot « Canadien »? Nous avons posé la question sur Facebook aux membres de RTOERO et 144 d'entre vous ont répondu. Vous nous avez donné 62 réponses différentes, mais l'une d'entre elles a remporté tous les suffrages : **eh**. Cette interjection est la grande gagnante, avec 24 voix. En deuxième place, avec huit voix, on retrouve **désolé**, et en troisième place, avec sept voix, le mot **hockey**.

Cette liste était très variée (et le mot **diversité** a décroché une voix). Une bonne partie des choix était liée à notre réputation d'ouverture : **acceptation**, **compassion**, **considération**, **gentillesse**, **bienveillance**, **partage**, **multiculturel**, et tout simplement **gentil**.

Un autre groupe de membres avait la nourriture en tête : **bacon**, **queues de castor**, **poutine** et beaucoup de **Timmies** et de **sirop d'érable**.

Quelques animaux ont été mis en évidence : la **bernache du Canada**, le **castor** et le **geai bleu**. De façon étonnante, le mot **neige** n'a recueilli que deux voix, et **hiver**, une seule.

À tous ceux qui ont répondu, **merci** — (ce mot aussi a récolté quelques voix).



racisme est possiblement un sujet de plus à propos duquel nous sommes polis, mais on pourrait certainement faire mieux.

Cela dit, les Canadiens sont, à bien d'autres égards, des gens bienveillants et respectueux. M. Adams a écrit *Fire and Ice*, un ouvrage majeur sur les valeurs du Canada et des États-Unis. Il a souligné que les Américains ont davantage l'attitude du vainqueur qui rafle toute la mise, et que leur société en est une de consommation, d'exclusion et de violence. Les Canadiens sont moins xénophobes, moins matérialistes, plus inclusifs et plus ouverts aux changements sociaux.

Depuis plus de cinq décennies maintenant, M. Adams soutient que « le Canada suit une trajectoire progressiste. Nous sommes plus pluralistes ».

De façon générale, notre modèle n'est pas celui d'une société axée sur le capitalisme sauvage, avec des gagnants et des perdants, mais plutôt d'une nation qui se rassemble et trouve des solutions. « En ce sens, nous sommes plus proches de la Scandinavie que de l'Amérique », suggère M. Adams.

Se comparer aux autres n'est pas nouveau. Selon M. Wilson-Smith, les Canadiens se définissent depuis longtemps par ce qu'ils ne sont pas — ni britanniques, ni français, ni américains.

Si c'est ce que nous ne sommes pas, alors que sommes-nous? Des gens « qui s'entendent bien dans l'ensemble et qui démontrent une certaine unité, propose M. Wilson-Smith. Vous pouvez être ce que vous voulez, tant que vous ne faites de mal à personne ».

M. Wilson-Smith, un ancien journaliste et correspondant à l'étranger, a travaillé un peu partout au Canada et dans trois

douzaines de pays. Il a l'impression que les Canadiens parlent d'identité nationale plus que n'importe quel pays, mais qu'ils ont encore de la difficulté à en comprendre la signification.

Il cite un ancien commentaire de Pierre Trudeau, un champion du multiculturalisme. Il y a cinquante ans, alors qu'il était premier ministre, M. Trudeau a dit ceci : « Nous ne devrions même pas être capables de nous mettre d'accord sur le type de Canadien à choisir comme modèle, et encore moins de persuader la plupart des gens de s'en inspirer. Il n'existe pas de Canadien modèle ou idéal. Qu'est-ce qui pourrait être plus absurde que le concept d'un enfant entièrement canadien? Ce que le monde devrait chercher, et ce qu'on doit continuer de chérir au Canada, ce ne sont pas des concepts d'uniformité, mais les valeurs humaines : la compassion, l'amour et la compréhension. »

### Mais alors, c'est quoi un Canadien?

Les valeurs d'ouverture, de tolérance, de liberté, de paix, de générosité, de courtoisie, de respect mutuel et de traitement équitable font-elles partie de notre identité nationale? Ou bien sont-elles simplement des caractéristiques auxquelles tout le monde, partout sur la planète, devrait aspirer?

C'est certainement le cas. En soi, ces valeurs ne sont pas uniquement canadiennes. Mais ensemble, la puissance avec laquelle elles s'imbriquent a de quoi nous rendre fiers.

On ne se vantera probablement pas de cela non plus. On ne fait pas ça ici. Mais voilà qui est aussi canadien que possible dans les circonstances. ☘



# Être Canadien – pour moi

Construire une communauté,  
un pays et un monde meilleurs

par Karl Subban  
(District 16 City of Toronto)

**Pour répondre à la question « Être Canadien – ça veut dire quoi? »,** je me réfère directement à une citation du grand musicien canadien Gordon Lightfoot : [Traduction] « Vous percevez les vibrations autour de vous et ça vous imprègne. » Les gens que j'ai rencontrés, le hockey et les vibrations que j'ai ressenties au cours des nombreuses expériences que j'ai vécues ont façonné mon identité canadienne.

Quand je réfléchis à ce que cela signifie d'être Canadien, je pense d'abord à M. et Mme Gray. Ma mère, Fay, travaillait avec Mme Gray à la Sudbury Steam Laundry. Un jour, Mme Gray l'a entendue parler de son voyage prochain à l'aéroport international de Toronto pour accueillir ses trois fils qui arrivaient de la Jamaïque. Ma mère n'avait aucune idée de la façon dont elle ferait seule le voyage de cinq heures jusqu'à Toronto, car mon père, Sylvester, devait travailler et ne pouvait se permettre de s'absenter. Cela aurait voulu dire moins d'argent pour les vêtements, la nourriture et le logement.

M. et Mme Gray ont donc offert de conduire ma mère à Toronto afin qu'elle nous accueille, mes frères et moi. À l'époque, j'avais 12 ans, Patrick 10 ans et Markel 8 ans. Les Gray ont même refusé de l'argent pour l'essence.

En route vers mon nouveau foyer à Sudbury, en Ontario, j'ai mangé un hot-dog pour la première fois, gracieuseté du couple Gray. La nourriture a rempli mon estomac, mais ce sont surtout leur gentillesse et leur dévouement qui ont rempli mon cœur. Leur esprit d'entraide, de générosité et d'accueil a influencé ma perception de ce que signifie être Canadien – nous nous aidons nous-mêmes en aidant les autres, c'est ce que j'ai appris.

Notre famille s'est installée à l'étage supérieur d'un bâtiment de deux étages au 293 Peter Street. J'ai regardé par la fenêtre et j'ai dit à mes parents que je ne sortirais jamais – ça ne ressemblait pas à la Jamaïque. Ils n'ont pas su quoi me répondre.

Un autre jour, le nez à la fenêtre, j'ai vu des enfants qui ne me ressemblaient pas, et j'ai dit à mes parents que je ne sortirais pas. Ils m'ont tous deux regardé, encore une fois sans savoir quoi me répondre.

J'entendais les enfants jouer et parler une langue inconnue que je ne comprenais pas. Mes parents m'ont dit que c'était du français. J'ai répondu que ces enfants ne me ressemblaient pas,



De g. à dr. : les hockeyeurs professionnels Jordan, Malcolm et P.K. Subban avec leur père, Karl.

ne parlaient pas ma langue et ne voudraient pas jouer avec moi, et donc que je ne quitterais pas l'appartement.

Mon univers n'avait aucune porte de sortie, jusqu'à ce que j'aille à l'école.

Quand le temps froid est arrivé, les petits francophones sont sortis pour jouer au hockey dans la rue. Ma vie a changé quand ils m'ont offert de jouer avec eux. Je me suis servi du bâton de hockey du fils du propriétaire pour garder le filet. Je savais comment attraper, bloquer et renvoyer la balle. J'ai réussi à bloquer quelques lancers et je me suis fait de nouveaux amis. J'ai appris un nouveau jeu et j'ai ri un peu.

J'avais même un nouveau rêve : devenir Ken Dryden des Canadiens de Montréal. Ni mon apparence ni ma langue n'avaient d'importance pour mes petits compagnons ou pour moi. La seule chose qui comptait, c'était que je faisais partie du jeu et de l'équipe. C'est ça, être Canadien.

Les petits francophones de Peter Street auraient pu m'ignorer, ou s'en prendre à moi et se moquer de moi. Au lieu de cela, ils m'ont invité à jouer avec eux et à être comme eux. J'ai appris à jouer au hockey et suis devenu un grand admirateur des Canadiens de Montréal grâce aux enfants de la rue Peter. Des jeunes comme eux, on en retrouve partout dans ce grand pays.

Je suis devenu citoyen canadien en 1975. J'ai pleuré des larmes de joie en chantant Ô Canada. Les vibrations, ces bons sentiments générés sur le moment, se sont emparées de moi et sont devenues le phare qui m'a guidé alors que je faisais mon chemin dans ce vaste pays au grand cœur.

Devenir Canadien n'a pas été un événement en soi, mais plutôt un processus façonné par les vibrations positives de mon entourage. Je remercie M. et Mme Gray et les petits francophones de Peter Street de m'avoir aidé à réaliser ce que cela signifie, être Canadien. C'est rassembler les gens pour améliorer la communauté, le pays et le monde.

C'est ce que j'ai vécu, et maintenant je le partage. 🍁

POURRIEZ-VOUS RÉUSSIR

# L'EXAMEN POUR LA CITOYENNETÉ CANADIENNE?

par Alison LaMantia

PLUS DIFFICILE QU'ON NE LE CROIT

**Si je cherchais à obtenir ma citoyenneté canadienne,** je devrais encore attendre entre quatre et huit semaines avant de réessayer. La raison est que j'ai échoué à une simulation de l'examen pour la citoyenneté, où la note de passage est de 75 pour cent. Pour être franche, j'ai été chanceuse d'obtenir 65 pour cent, puisque j'ai deviné certaines réponses.

Savez-vous depuis quand existent le Régime de pensions du Canada et le Régime de rentes du Québec? Depuis 1965. J'ai su répondre en devinant. Et celle-ci :

Qui était John Buchan?

- A. Un populaire gouverneur général du Canada
- B. Un célèbre général canadien
- C. Un général victorieux de l'armée canadienne
- D. L'un des Pères de la Confédération

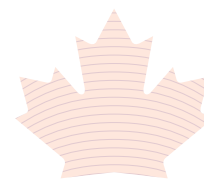
J'ai choisi « C », ce qui est faux. Vous vous dites peut-être : « Évidemment, la bonne réponse était "A", un populaire gouverneur général du Canada. » Ou comme moi, vous avez peut-être deviné.

L'examen pour la citoyenneté canadienne comprend 20 questions à choix multiples ou de type vrai ou faux sur l'histoire, la géographie, l'économie, le gouvernement, les lois et les symboles. Les candidats ont 30 minutes pour répondre. Après avoir passé l'examen, ils rencontrent un agent de la citoyenneté pour une entrevue visant à évaluer leurs compétences linguistiques en anglais ou en français.

Cinq membres de RTOERO et moi-même avons passé l'un des nombreux tests de simulation gratuits offerts en ligne. Nous avons procédé sans préparation. Si nous avions voulu obtenir la citoyenneté « pour de vrai », nous aurions consulté le Guide d'étude officiel du gouvernement (voir page 21) et peut-être aurions-nous pris contact avec les organismes d'aide à l'établissement dans nos communautés pour obtenir un soutien. Voici comment les membres de RTOERO se sont débrouillés.



**JOHN CAPPELLETTI**  
(District 34 York Region)



« **Comment un Néo-Canadien pourrait-il savoir tout cela?** » C'est la question que John Cappelletti a posée après avoir passé et réussi le test de simulation sur Zoom, alors que je le regardais.

Il estime que les questions du test devraient être conçues pour préparer les nouveaux arrivants à la citoyenneté. « À mon avis, les questions devraient porter davantage sur notre époque. Quels sont les partis politiques? Le Canada a-t-il un siège au Conseil de sécurité de l'ONU? Quel est le plus important partenaire commercial du Canada? »

Et même nommer le premier ministre actuel et expliquer le rôle du Sénat. »

M. Cappelletti a reconnu que cette simulation a été créée par une entreprise qui, en fin de compte, veut vendre un programme de préparation au test de citoyenneté. « C'est peut-être cynique de le penser, mais c'est comme s'ils avaient rendu leur test d'essai très difficile pour convaincre les nouveaux arrivants d'acheter leur programme. »



**MARG BOOZE**  
(District 49 The Prairies)



« **Aïe aïe aïe!** », s'est exclamée Marg Booze en lisant avec moi l'une des questions du test de simulation sur Zoom. « Beaucoup de Canadiens nés ici comme moi ne connaîtraient pas la réponse. »

Marg Booze a également deviné des réponses et a échoué au test. « Les nouveaux arrivants étudient probablement beaucoup en vue de pouvoir répondre à ces questions, mais si on les interroge un mois plus tard, ils auront tout oublié. Ce n'est pas sensé », commente-t-elle.

Impossible d'affirmer avec certitude si le test réel laisse la même impression. Peu importe, Marg Booze est convaincue qu'il devrait idéalement aider à préparer les nouveaux arrivants à devenir de meilleurs citoyens.

« Je pense que le test devrait être simplifié au maximum, ajoute Mme Booze, avec un contenu que chaque Canadien devrait savoir; par exemple, des questions portant sur les niveaux de gouvernement – municipal, provincial et fédéral – y compris les responsabilités. Et aussi des questions pour aider les nouveaux arrivants à connaître l'existence des organismes auxquels ils peuvent s'adresser pour obtenir de l'aide au besoin, comme des banques alimentaires et d'autres services. »

## À VOUS DE JOUER!

Voici quelques exemples de questions figurant dans *Découvrir le Canada*.

1. Que signifie l'égalité entre les femmes et les hommes?
2. Donnez des exemples de ce qu'on entend par « répondre à ses propres besoins et à ceux de sa famille ».
3. Qui étaient les peuples fondateurs du Canada?
4. Qui sont les Métis?
5. Que signifie le mot « Inuit »?
6. Que veut-on dire par l'expression « gouvernement responsable »?
7. Qui était Sir Louis-Hippolyte La Fontaine?
8. Quel est le rôle des cours au Canada?
9. Avez-vous le droit de poser des questions aux agents de police au sujet de leurs services ou de leur conduite au Canada?
10. Quelle est la plus haute distinction que les Canadiens peuvent recevoir?

Réponses à la page 23

Vous pouvez accéder à *Découvrir le Canada : Les droits et responsabilités liés à la citoyenneté*, le guide d'étude officiel du gouvernement utilisé par les nouveaux arrivants pour se préparer à l'examen pour la citoyenneté, à l'adresse [canada.ca/fr/immigration-refugiés-citoyenneté](https://canada.ca/fr/immigration-refugiés-citoyenneté). Cliquez sur Citoyenneté et cherchez le lien vers le titre.



## MARGARET COLEMAN

(District 11 Waterloo Region)



### Bien qu'elle ait aussi échoué à la simulation,

Margaret Coleman estime que l'expérience consistant à passer le test était amusante et éducative. Elle a appris du nouveau, après avoir essayé plusieurs tests en ligne. « Je suis manifestement très fière du Manitoba, qui a introduit le droit de vote des femmes avant l'Ontario », annonce-t-elle.

Elle a trouvé certaines questions simples, mais d'autres plutôt difficiles : « J'ai été étonnée de constater à quel point les nouveaux arrivants doivent être compétents en anglais, dit-elle. Il y a des différences subtiles de langage dans certaines réponses. »

Pendant qu'elle répondait au test, Margaret a constaté que plusieurs sites Web affichaient des produits et des services à vendre. « Ce qui m'a aussi frappée dans tout cela, ce sont les nombreuses entreprises qui veulent faire de l'argent au détriment des nouveaux arrivants désireux d'obtenir leur citoyenneté », raconte-t-elle. L'entreprise qui fournit le test de simulation que nous avons passé vend aussi un programme de formation complet pour 29 dollars. À noter toutefois que Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada ne cautionne aucun des tests de pratique gratuits, ni aucun des produits offerts sur le marché.

## Les résultats

Exercice financier	Nombre total de candidats à l'examen pour la citoyenneté (y compris les reprises)	Taux de réussite des personnes ayant passé le test pour la première fois
2016-2017	91 953	88,4 %
2017-2018	103 527	92,1 %
2018-2019	160 373	92,8 %
2019-2020	175 447	92,3 %

Données fournies par Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

## PASSER L'EXAMEN POUR LA CITOYENNETÉ CANADIENNE

Le coût pour demander la citoyenneté canadienne est de 630 \$. Il n'y a pas de frais supplémentaires pour passer le test. Les adultes qui demandent la citoyenneté canadienne doivent avoir vécu au Canada pendant au moins trois des cinq années précédentes.

Les adultes âgés de 18 à 54 ans doivent se présenter à une entrevue et passer l'examen dans le cadre de la procédure de citoyenneté. Les nouveaux arrivants âgés de 55 ans et plus, ou ceux âgés de 14 à 17 ans et dont aucun parent ne demande la citoyenneté, doivent uniquement se présenter à l'entrevue.

Le test comprend environ 400 questions possibles. L'examen officiel comporte 20 questions générées de façon aléatoire, et les candidats ont 30 minutes pour y répondre. Ceux qui échouent doivent attendre entre quatre et huit semaines pour réessayer.

Le Canada est le premier pays au monde à proposer un examen pour la citoyenneté entièrement administré en ligne. Par le passé, l'examen et l'entrevue se tenaient en personne dans des bureaux répartis à travers le pays. En 2020, le test a été déplacé en ligne en raison de la COVID-19.

Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC) avait déjà prévu d'introduire les tests en ligne dans le cadre de son programme de modernisation de la citoyenneté, mais « les tests en ligne ont été priorités en raison de la COVID-19. Les cérémonies de citoyenneté sont également passées en mode virtuel en juin 2020, explique Lauren Sankey, conseillère en communications pour IRCC. Le fait de déplacer en ligne les événements liés à la citoyenneté comme les cérémonies, les examens et les entrevues fait partie de l'objectif du ministère de rendre le programme de citoyenneté plus efficace et de simplifier le processus de demande. »

La plateforme de test en ligne a été lancée en novembre 2020. Au cours de la période initiale, un nombre limité de candidats a été invité à passer le test de cette façon, et les performances du système ont été étroitement surveillées. « Vérifier l'identité des candidats constitue un aspect important de l'organisation des tests en ligne. C'est primordial pour l'intégrité du programme, surtout dans un environnement virtuel, précise Mme Sankey. Des mesures sont en place pour confirmer l'identité de chaque candidat en obtenant une photo de sa pièce d'identité et de son visage, et en prenant des photos statiques pendant le test. » L'identité des femmes qui portent un voile recouvrant complètement ou partiellement leur visage est vérifiée par une fonctionnaire de la citoyenneté au cours d'une séance de test virtuelle.





**PAMELA BAKER**  
(District 50 Atlantic)



« **Le test serait plus facile pour quelqu'un qui vient tout juste de l'étudier** », constate Pamela Baker. Même si elle a réussi le test, elle aussi a deviné certaines réponses.

« Beaucoup de questions étaient ambiguës, explique-t-elle. Certaines des réponses suggérées se ressemblaient tellement qu'il fallait être bien informé. » Pamela Baker n'a cependant eu aucun problème avec les questions portant sur la Confédération. Après avoir pris sa retraite, elle s'est installée à l'Île-du-Prince-Édouard où elle a organisé des visites guidées pour les voyageurs des bateaux de croisière, notamment sur les sites historiques où eurent lieu les discussions menant à la Confédération.

Comme les autres participants, elle a trouvé le test difficile dans l'ensemble. « Dans un test de simulation comme celui-ci, il n'y a pas de pression. Mais si je devais le passer avec le risque d'échouer à obtenir ma citoyenneté, je serais très stressée », avoue-t-elle.



**SUZANNE POUURETTE-GAGNON**  
(District 45 EstariO)



**Suzanne Poudrette-Gagnon**, dont la langue maternelle est le français, a passé le même test de simulation que les autres participants, mais avec la version française. Elle a échoué au test en anglais, mais a réussi le test en français fourni par une bibliothèque publique.

Elle fait remarquer que les questions n'étaient pas aussi difficiles dans la version de la bibliothèque. Ce constat pourrait confirmer l'hypothèse voulant que le test de simulation en anglais des autres participants soit délibérément difficile pour inciter les candidats à acheter le programme du fournisseur.

Mme Poudrette-Gagnon a également deviné certaines des réponses. « J'étais presque sûre de connaître l'effigie sur le billet de 10 dollars, commente-t-elle. Après le test, j'ai vérifié si j'en avais un dans mon portefeuille. J'ai trouvé la réponse dans le livre *Découvrir le Canada*, mais après l'avoir longuement cherchée. » 🍁

## Réponses

1. Au Canada, les hommes et les femmes sont égaux devant la loi.
2. Il est important pour les Canadiens d'avoir un emploi, de prendre soin de leur famille et de mettre leurs habiletés à contribution. En travaillant fort, les Canadiens obtiennent un sentiment de dignité personnelle et d'estime de soi, en plus de contribuer à la prospérité du Canada.
3. Les Autochtones, les Français et les Britanniques.
4. Les Métis sont un peuple distinct qui se compose de personnes nées de l'union d'Autochtones et d'Européens. La plupart vivent dans les provinces des Prairies. Ils viennent de milieux à la fois francophones et anglophones et parlent leur propre dialecte, le michif.
5. Les Inuits, terme signifiant « le peuple » en langue inuktitute.
6. Le gouvernement responsable signifie que les ministres de la Couronne doivent obtenir le soutien de la majorité des représentants élus pour gouverner.
7. Sir Louis-Hippolyte La Fontaine, un défenseur des droits des francophones, devient le premier chef d'un gouvernement responsable (semblable à un premier ministre) au Canada en 1849.
8. Les tribunaux règlent les conflits et la police fait respecter les lois.
9. Vous pouvez aussi poser des questions aux agents de police au sujet de leurs services ou de leur conduite si vous avez l'impression que vous devez le faire. Presque tous les services de police au Canada ont un processus grâce auquel vous pouvez faire part de vos préoccupations et demander que des mesures soient prises.
10. La Croix de Victoria, la plus haute distinction que peuvent recevoir les Canadiens, sert à reconnaître des actes de bravoure ou des sacrifices remarquables, ou le dévouement ultime au devoir, face à l'ennemi.



# L'été : délicieux comme un dessert!

Quatre délicieux desserts aux fruits à déguster tout l'été

par **Elizabeth Baird**

Voici des recettes qui suivent la saison de cueillette des fruits au Canada, en commençant par la rhubarbe et les fraises au printemps, en continuant avec l'été et ses cerises, bleuets et pêches, pour se terminer avec les pommes en automne. Ce sont des desserts aux proportions généreuses – parfaits pour les familles ou pour emporter au chalet ou au camp – et les restants seront les bienvenus.

## LA MEILLEURE CROUSTADE AUX FRAISES ET À LA RHUBARBE

Commencez l'été avec un duo populaire, la rhubarbe et les fraises, dans une croustade classique. Un dessert qui plaira tant aux habitués qu'aux novices en pâtisserie, les croustades constituent la recette la plus simple qui soit. La couleur rouge vif, l'onctuosité du jus, l'équilibre entre le sucré et l'acidité, sans mentionner le croustillant croquant, en font tout simplement un régal pour les yeux et le palais! Mais assez parlé – à vos tabliers!

### GARNITURE

1 tasse (250 mL) de sucre cristallisé  
 1/3 tasse (75 mL) de farine tout usage  
 1/2 c. à thé (2 mL) de cannelle moulue  
 6 tasses (1,5 L) de rhubarbe fraîche ou décongelée, tranchée  
 4 tasses (1 L) de fraises, tranchées en moitiés

### CROUSTILLANT

1 tasse (250 mL) de farine tout usage  
 3/4 tasse (175 mL) de cassonade blonde légèrement tassée  
 1/2 tasse (125 mL) de beurre mou  
 1/2 tasse (125 mL) d'amandes effilées (facultatif)

Disposer un plat de cuisson en verre de 12 x 8 po (3 L) ou un plat de cuisson peu profond allant au four et d'une capacité de 12 po (3 L) sur une grande plaque de cuisson à rebord. Placer la grille au centre du four et le préchauffer à 350 °F (180 °C).

**Garniture :** dans un grand bol, mélanger le sucre, la farine et la cannelle. Ajouter la rhubarbe et les fraises. Remuer pour mélanger; répartir dans le plat de cuisson, en égalisant le dessus.

**Croustillant :** dans un plus petit bol, mélanger la farine et le sucre à l'aide d'une fourchette; incorporer le beurre jusqu'à ce que la mixture ressemble à du sable. Ajouter les amandes, si vous en utilisez. Saupoudrer uniformément sur la garniture.

Faire cuire jusqu'à ce que le dessus soit doré, que la garniture bouillonne sur les côtés et que les fruits soient tendres, soit environ 1 heure. Servir chaud ou tiède, ou laisser refroidir sur une grille. (Préparation à l'avance : conserver à la température ambiante jusqu'à un maximum de 8 heures; réchauffer avant de servir.)

**Donne 10 portions généreuses.**

### VARIANTE

Croustade à la rhubarbe et aux deux petits fruits : remplacer 2 tasses (500 mL) de fraises par des bleuets frais ou décongelés.

## PUDDING AUX PÊCHES

Ce dessert facile et délicieux se compose de couches de fruits et d'une pâte à gâteau recouvertes d'un sirop chaud qui, une fois au four, fait un saut périlleux culinaire en produisant un gâteau sur le dessus et une sauce à pudding en dessous. La touche de fraîcheur canadienne est attribuable aux pêches tranchées.

### PÂTE À GÂTEAU ET AUX FRUITS

4 tasses (1 L) de pêches, pelées et tranchées  
 1/4 tasse (60 mL) de beurre  
 1 gros œuf, à la température ambiante  
 1/2 tasse (125 mL) de lait, à la température ambiante  
 1 tasse (250 mL) de farine tout usage  
 1/2 tasse (125 mL) de sucre cristallisé  
 2 c. à thé (10 mL) de poudre à pâte  
 1/2 c. à thé (2 mL) de muscade moulue  
 1/4 c. à thé (1 mL) de sel

### SAUCE

1 tasse (250 mL) de cassonade blonde légèrement tassée  
 1 c. à table (15 mL) de farine tout usage  
 1 1/2 tasse (375 mL) d'eau  
 1 c. à table (15 mL) de beurre  
 2 c. à thé (10 mL) de zeste de citron râpé  
 2 c. à table (30 mL) de jus de citron frais

Beurrer le fond et les côtés d'un moule carré en métal de 8 po (2 L) ou d'un plat de cuisson résistant à la chaleur de taille similaire et d'une capacité de 8 tasses (2 L). Placer le moule sur une plaque à pâtisserie à rebord et le mettre de côté. Placer la grille au centre du four, préchauffer à 350 °F (180 °C).

**Pâte à gâteau et aux fruits :** disposer les pêches en couches dans le plat de cuisson; réserver. Faire fondre le beurre dans un bol moyen au-dessus de l'eau frémissante (bain-marie); laisser refroidir. Ajouter l'œuf en fouettant, puis le lait. Réserver.

Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger au fouet la farine, le sucre, la poudre à pâte, la muscade et le sel. Verser la préparation au beurre sur les ingrédients secs et remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que la pâte soit lisse. À l'aide d'une cuillère, verser sur les pêches en lissant le dessus; réserver.

**Sauce:** dans une casserole de taille moyenne, mélanger la cassonade et la farine. Ajoutez l'eau. Porter à ébullition en remuant. Baisser le feu à moyen et faire bouillir doucement jusqu'à ce que le mélange devienne sirupeux, environ 5 minutes. Ajouter le beurre, le zeste et le jus de citron. Verser le tout sur la pâte. Ne pas mélanger.

Faire cuire au four jusqu'à ce qu'une brochette piquée au centre du pudding en ressorte propre et que la sauce bouillonne sur les bords, soit entre 30 à 40 minutes. Déguster le pudding chaud, ou le laisser refroidir sur une grille et le servir pendant qu'il est encore chaud et la sauce liquide. (Préparation à l'avance : laisser complètement refroidir. Couvrir et conserver à la température ambiante pendant un maximum d'une journée.) Réchauffer pour servir.

**Donne 8 portions.**



## TARTE AUX BLEUETS SANS PÂTE À ABAISSER

Avec les bleuets, on a le choix entre deux variétés : sauvages ou cultivés. Les bleuets sauvages sont réputés pour leur saveur intense, mais ils sont chers et souvent plus difficiles à trouver que les bleuets cultivés. En revanche, les deux variétés conviennent bien pour cette tarte, dont la garniture est composée d'un savant mélange de bleuets frais et cuits. Et vous n'avez pas non plus à vous soucier d'abaisser la pâte!

### PÂTE À TARTE

1 tasse (250 mL) de farine tout usage  
¼ tasse (60 mL) d'amandes moulues  
3 c. à table (45 mL) de sucre glace  
Une pincée de sel  
⅔ tasse (150 mL) de beurre froid, en cubes

### GARNITURE AUX BLEUETS

⅔ tasse (150 mL) de sucre cristallisé  
2 c. à table (30 mL) de fécule de maïs  
Une pincée de sel  
½ tasse (125 mL) d'eau froide  
1 c. à thé (5 mL) de zeste de citron râpé  
4 tasses (1 L) de bleuets frais, divisées en 2  
2 c. à table (30 mL) de jus de citron frais  
1 c. à table (15 mL) de beurre

### CRÉMAGE

¼ tasse (60 mL) d'amandes effilées  
1 tasse (250 mL) de crème à fouetter à 35 %  
½ tasse (125 mL) de yogourt grec nature à 2 %  
1 c. à table (15 mL) de sucre glace  
¼ c. à thé (1 mL) d'extrait d'amande

Prendre un moule à tarte de 10 pouces (25 cm) avec un fond amovible. Placer la grille au centre du four, et préchauffer à 350 °F (180 °C).

**Pâte à tarte à presser dans le moule :** dans un grand bol, mélanger au fouet la farine, les amandes moulues, le sucre et le sel. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un mélangeur à pâtisserie ou du bout des doigts, l'incorporer jusqu'à ce que le mélange ressemble à du sable. Avec les mains, presser de petites quantités du mélange à la fois pour former des morceaux de pâte qui tiennent ensemble. Presser la pâte, par petites quantités, sur le pourtour du moule, puis sur le fond. Aplanir la surface.

À l'aide d'une fourchette, piquer la pâte à intervalles de 2,5 cm (1 po), puis la recouvrir de papier d'aluminium. La mettre au four pendant 10 minutes. Retirer la feuille d'aluminium et faire cuire jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et légèrement dorée, soit environ 12 minutes. Laisser refroidir sur une grille. (Préparation à l'avance : conserver à température ambiante jusqu'à un maximum de

4 heures. Ou emballer et placer dans un contenant hermétique et congeler pendant un maximum de 2 semaines. Déballez et laissez décongeler à température ambiante avant d'ajouter la garniture.)

**Garniture aux bleuets :** dans une casserole de taille moyenne, mélanger au fouet le sucre, la fécule de maïs et le sel. Ajouter l'eau et le zeste de citron en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit lisse; incorporer 2 tasses (500 mL) de bleuets. Porter à une ébullition douce sur feu moyen; faire cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le mélange soit d'un bleu foncé, brillant et épais, environ 6 minutes. Ajouter le jus de citron et le beurre. Laisser refroidir légèrement, environ 5 minutes.

Incorporer délicatement le reste des bleuets. Avec une cuillère, répartir uniformément la garniture dans la croûte préparée. Réfrigérer jusqu'à ce que la mixture prenne, soit environ 1 heure. (Préparation à l'avance : réfrigérer pendant un maximum de 8 jours.)

**Crémage :** dans une poêle sèche sur feu moyen, faire légèrement griller les amandes; les retirer de la poêle et les laisser refroidir. Batta la crème en pics fermes. Y ajouter le yogourt, le sucre glace et l'extrait d'amande en fouettant. Décorer la garniture avec le crémage en utilisant une poche à douille ou une cuillère. Saupoudrer d'amandes grillées. (Préparation à l'avance : la tarte terminée peut rester au réfrigérateur pendant un maximum de 4 heures.)

**Donne 8 portions.**

### VARIATION

Tarte aux framboises et aux bleuets : remplacer 1 tasse (250 mL) de bleuets frais incorporés à la garniture cuite par des framboises fraîches.

### VARIATION

Tarte aux bleuets bleu foncé : enrichir la garniture cuite en y ajoutant 250 mL (1 tasse) de bleuets frais.

**Conseil :** pour un crémage à la crème fouettée plus discret, diviser tous les ingrédients par deux et déposer le mélange sur le pourtour de la tarte avec une poche à douille ou une cuillère. Garnir avec les amandes.

## PANNA COTTA ESTIVALE FACILE AVEC SA COMPOTE DE CERISES



Ce dessert italien crémeux et sans cuisson accompagne une compote de cerises fraîches rehaussée d'un trait de vinaigre balsamique. Normalement, les panna cottas sont démoulées sur des assiettes, mais vous pouvez sauter cette étape et les servir directement dans les ramequins dans lesquels ils ont été préparés. Vous pouvez également les servir dans des bols individuels, des verres ou même des tasses à moka. Les récipients que vous choisissez doivent pouvoir contenir chacun 1/2 tasse (125 mL) de panna cotta avec un espace suffisant sur le dessus pour la compote.

**1 c. à table (15 mL) de gélatine non aromatisée**

**3 c. à table (45 mL) d'eau froide**

**2 tasses (500 mL) de crème à fouetter à 35 %**

**2/3 tasse (150 mL) de sucre cristallisé**

**2 tasses (500 mL) de babeurre bien secoué**

**1 c. à thé (5 mL) de vanille**

**Compote de cerises, voir ci-dessous**

Placer huit ramequins de 1/2 tasse (125 mL) ou légèrement plus grands sur un plateau; réserver.

Dans un petit bol, bien mélanger la gélatine et l'eau. Laisser reposer pendant 10 minutes au maximum.

Pendant ce temps, dans une casserole, mélanger la crème et le sucre; faire chauffer jusqu'à ce que la crème fume et que le sucre soit dissous, en remuant plusieurs fois. Retirer du feu. Incorporer la gélatine à la crème sucrée et remuer jusqu'à ce qu'elle soit complètement fondue. Ajouter le babeurre et la vanille en remuant.

Filter dans une tasse à mesurer des liquides d'une contenance de 4 tasses (1 L) ou dans un pichet à bec. Répartir uniformément le mélange de panna cotta entre les ramequins. Laisser refroidir, puis couvrir et réfrigérer jusqu'à ce que la préparation prenne, soit 4 heures. (Préparation à l'avance : réfrigérer pendant un maximum de 3 jours.) Verser la compote de cerises sur le dessus pour servir.

**Donne 8 portions.**

### COMPOTE DE CERISES

**3 tasses (750 mL) de cerises douces dénoyautées, environ 500 g (18 oz)**

**1/4 tasse (60 mL) de sucre cristallisé**

**1 c. à thé (5 mL) de zeste d'orange râpé**

**1/2 tasse (125 mL) de jus d'orange frais, filtré**

**1 c. à thé (5 mL) de vinaigre balsamique, approximativement**

Dans une casserole de taille moyenne, porter à ébullition les cerises, le sucre, le zeste et le jus d'orange, en remuant doucement. Laisser mijoter jusqu'à ce que les cerises soient tendres, environ 5 minutes. À l'aide d'une écumoire, déposer les cerises dans un récipient hermétique. Faire bouillir le liquide jusqu'à ce qu'il soit légèrement réduit et sirupeux, environ 3 minutes. Verser sur les cerises et ajouter le vinaigre. Laisser refroidir. (Préparation à l'avance : couvrir et réfrigérer jusqu'à un maximum de 4 jours.) Goûter et rafraîchir avec un peu plus de vinaigre balsamique si désiré.

**Donne environ 1 1/3 tasse (325 mL).**

Avant de  
mettre  
au four

- **Placer la grille de four à la bonne hauteur.** En règle générale, faire cuire les biscuits et les gâteaux au centre du four, et réserver le tiers inférieur pour les tartes. Il y a quelques exceptions; par exemple, les grands moules Bundt doivent être placés sur une grille juste en dessous du centre.
- **Préparer le(s) moule(s) et les plats de cuisson** en suivant les instructions de chaque recette.
- **Préchauffer le four.** Si votre four chauffe vite et que la recette se prépare rapidement, le préchauffer avant d'assembler les ingrédients. Si la préparation prend plus de temps, préchauffer le four pour qu'il atteigne la température désirée quelques minutes avant que votre chef-d'œuvre culinaire soit prêt à être glissé dans le four.

# Moi mes souliers ont beaucoup voyagé...

Profitez de notre saison estivale trop courte pour explorer le Canada à pied

par **Doug Wallace**

**Randonneurs, amateurs, gourmets ou simples promeneurs** – un sentier pédestre quelque part vous attend.



PHOTO : LOÏC ROMER

## Rappel sur la COVID-19

Au moment de mettre sous presse, nous sommes toujours en pleine pandémie de COVID-19. Si nous ne sommes pas encore en mesure de voyager au moment où vous lisez ceci, reportez la découverte de ces circuits pédestres à travers le pays.



## Manger en Estrie-Cantons de l'Est

### Circuit Les Têtes Fromagères

Avec 14 arrêts potentiels, ce parcours québécois du fromage vous fait découvrir l'art des fromageries, l'une après l'autre. Pendant quelques heures ou pendant toute une fin de semaine, explorez les saveurs créées par la passion des artisans fromagers de la région, en rencontrant les producteurs et en écoutant leurs témoignages. Des pâturages biologiques de la Fromagerie familiale La Station jusqu'aux chèvres de la Fromagerie Cornes et Sabots, en passant par les chants grégoriens des moines bénédictins de l'Abbaye de Saint-Benoît-du-Lac, l'expérience promet d'être à la fois mémorable et délicieuse.

[cantonsdelest.com/routes-touristiques/80/circuit-les-tetes-fromageres](http://cantonsdelest.com/routes-touristiques/80/circuit-les-tetes-fromageres)



PHOTOS DU HAUT : À GAUCHE FROMAGERIE LA STATION, GRACIEUSITÉ DE TOURISME CANTONS-DE-L'EST;  
À DROITE : ABBAYE DE SAINT-BENOÎT-DU-LAC, GRACIEUSITÉ DE TOURISME MEMPHÉMAGOG  
PHOTO DU BAS : TOURISME MONTRÉAL - MARIE DESCHÊNE



## Apprenez à connaître Montréal

### L'Autre Montréal

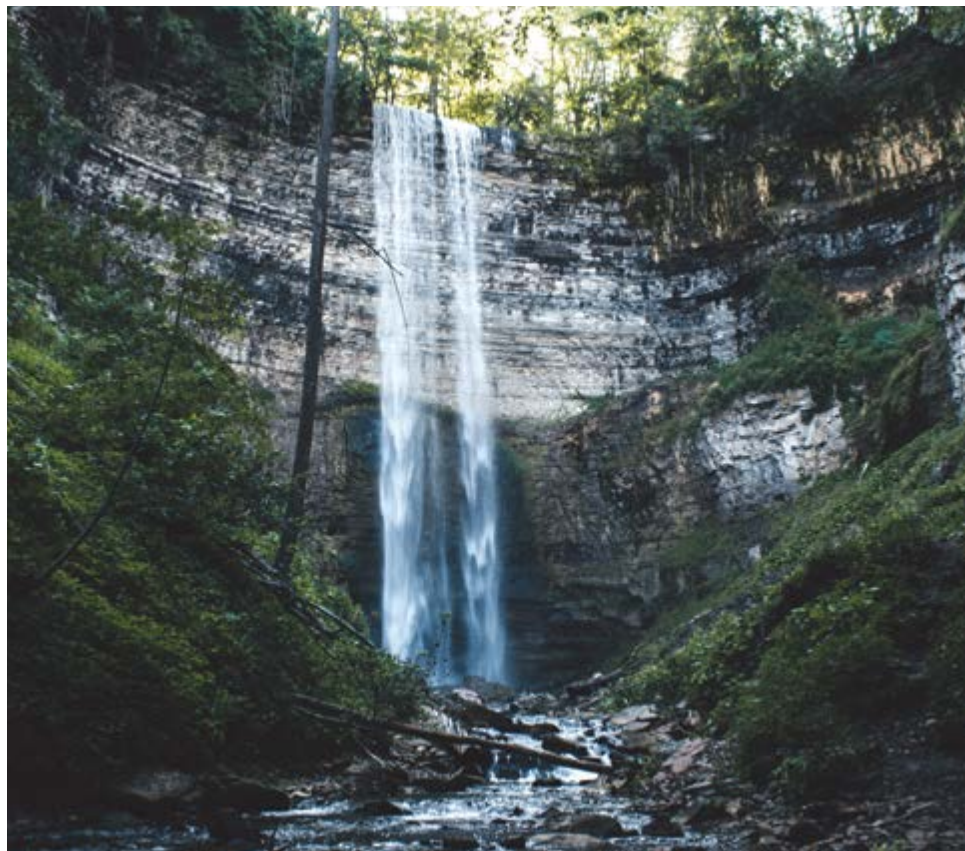
Fondé en 1984, cet organisme communautaire sans but lucratif propose aux amateurs d'histoire plus de 40 circuits par thèmes ou par quartiers, combinant les grandes richesses historiques, culturelles, sociales et patrimoniales de la ville. Des guides compétents et chevronnés partagent des informations privilégiées peu connues sur des sujets comme la diversité culturelle, les défis sociaux, l'art et l'architecture. Découvrez comment Montréal a changé de visage au fil des ans, lors d'une balade à pied ou en autobus. Vous verrez le Vieux-Montréal sous un jour nouveau. [autremontreal.com](http://autremontreal.com)

## Cueillette dans les bois à Terre-Neuve

### L'appel de la morue

Les puristes de la gastronomie seront ravis de passer du temps en compagnie de la chef Lori McCarthy, à Avondale, près de St. John's. Cette célébrité du mouvement « manger sauvage » emmène les voyageurs à pied à la découverte des traditions culinaires de sa province. Selon la saison, les visiteurs pourront s'essayer à la salaison et au fumage de la viande, à la cueillette de baies sauvages, au ramassage de nourriture sur la côte et à bien d'autres choses encore, tout en prêtant une oreille attentive aux anecdotes savoureuses de Lori sur l'histoire culinaire colorée de Terre-Neuve. Ces randonnées pédestres se terminent par la dégustation d'une variété de délices issus de la terre et de la mer. Chose certaine, les visiteurs repartent avec un regard nouveau sur la nourriture — et le ventre plein.

[codsounds.ca](http://codsounds.ca)



## Randonnée sur l'escarpement en Ontario

### Le sentier Bruce

Ce sentier de randonnée balisé, le plus ancien et le plus long du Canada, serpente sur 840 kilomètres, auxquels s'ajoutent 440 kilomètres de sentiers secondaires. Tout au long de l'année, plus de 400 000 personnes en chaussures de randonnée ou en raquettes le parcourent pour profiter de la vie sauvage et de la beauté naturelle de l'escarpement du Niagara. Le sentier Bruce est situé dans l'une des 12 réserves mondiales de biosphère de l'UNESCO au Canada, l'escarpement du Niagara. Le tronçon modérément difficile/facile, situé près de Milton, en Ontario, est d'une longueur d'environ 45 kilomètres et ne constitue qu'une seule des neuf sections du sentier. Voilà une escapade agréable pour quelques heures ou quelques jours, selon votre horaire. [ontariotrails.on.ca/trails/view/bruce-trail](http://ontariotrails.on.ca/trails/view/bruce-trail)



## Recherche d'indices à Regina

### Let's Roam

Au cours d'une chasse au trésor épique de deux heures dans Regina, du centre-ville au lac Wascana, vous et votre équipe rencontrerez un premier ministre excentrique, un chef courageux et un prince théâtral, tout en cherchant des indices. Cette chasse au trésor des temps modernes comporte 20 énigmes et passe par l'Édifice de l'Assemblée législative de la Saskatchewan, le centre commercial Frederick W. Hill Mall et le centre Wascana. Chaque participant reçoit par message texte des photos et des activités à faire en groupe. Les réponses se trouvent sur des plaques publiques, des statues, des œuvres d'art ou n'importe où ailleurs. Cette chasse aux indices vous fera parcourir environ quatre kilomètres. [letsroom.com](https://letsroom.com)



## Vol d'identité — nous pouvons aider

Il est facile de repérer un achat suspect sur un relevé de carte de crédit ou un inconnu au téléphone qui vous demande votre numéro d'assurance sociale. Mais à l'ère numérique, la créativité et l'ingéniosité dont font preuve les fraudeurs sont tout simplement impressionnantes. Et ce n'est pas toujours une affaire d'argent. Les informations personnelles peuvent ouvrir de nombreuses portes aux fraudeurs, notamment en leur permettant de demander des prêts, de louer des appartements ou des voitures, et plus encore.

Selon un récent sondage commandé par Johnson Assurance, seulement 26 pour cent des Canadiens disent avoir une protection ou une assurance contre le vol d'identité. Si c'est votre cas, il est utile de revoir votre protection avec votre courtier d'assurance pour être certain de comprendre ce qui est inclus dans votre police.

Que couvre l'assurance contre le vol d'identité? Selon votre police et votre assureur, vous pourrez bénéficier d'un soutien tout au long du processus, comme le paiement des dépenses pour vous aider à retrouver votre identité, le remboursement du coût des rapports du bureau de crédit et de toute perte financière pouvant survenir à la suite du vol d'identité.

Les limites de la couverture varient d'un assureur à l'autre. Soyez certain de comprendre votre police en contactant votre fournisseur. Pour en savoir plus sur l'assurance habitation de Johnson, appelez-nous ou visitez [johnson.ca/fr/assurance habitation](https://johnson.ca/fr/assurance-habitation).



## Rendez-vous dans les pubs d'Ottawa

### Brew Donkey

Participez à la visite privée de brasseries artisanales locales à Ottawa et dans la vallée de la rivière Rideau, au cours d'une virée qui promet d'être à la fois divertissante et éducative. Le créateur de bière artisanale, Brad Campeau, organise des visites guidées de découvertes en autobus, en collaboration avec une palette diversifiée de près de 50 brasseries locales allant des plus renommées aux trésors méconnus. Prenez la route le vendredi, le samedi ou le dimanche, toute l'année. Des visites privées avec un nombre réduit de participants peuvent également être organisées en fonction d'un itinéraire spécialement conçu pour vous.

[brewdonkey.ca](http://brewdonkey.ca)

## Suivez les oiseaux en Colombie-Britannique

### BC Bird Trail

Inauguré l'automne dernier, le BC Bird Trail est un réseau de sentiers traversant le delta à Richmond, la vallée de la rivière Fraser ainsi que le centre de l'île de Vancouver, et qui n'attend que vous, vos jumelles à la main. Les ornithologues et les randonneurs peuvent s'aventurer sur ce que l'on appelle la voie migratoire du Pacifique, une aire de migration aviaire qui s'étend de l'Alaska à l'Argentine, et profiter de sentiers faciles à suivre pour la journée ou pour une semaine entière. La méditation, la pleine conscience, l'air frais et l'exercice qu'ils proposent sont le moyen idéal de se ressourcer, corps et âme. [bcbirdtrail.ca](http://bcbirdtrail.ca)



## Goûtez à Tofino

### Tofino Food Tours

À Tofino, lorsque vous n'êtes pas en train de faire du bateau, d'observer les baleines, de pêcher ou de surfer, vous êtes en train de manger. Cette petite ville ancrée à l'extrémité ouest de l'île de Vancouver est une aventure culinaire — si vous savez où chercher. Tofino Food Tours peut rassasier votre appétit. Des excursions en matinée et en après-midi vous donneront des informations privilégiées sur les meilleurs endroits où vous sustenter, qu'il s'agisse de soupe de palourdes, de bière artisanale, d'huîtres, de charcuterie ou de fromage. En chemin, vous découvrirez les coutumes locales, qui transformeront cette promenade en une véritable leçon d'histoire. Du saumon *jerk* fumé? Oh que oui! [tofinofoodtours.com](http://tofinofoodtours.com)

# Heureux qui, comme Dominique, a fait de beaux voyages!

Un tour du monde inoubliable

par **Pauline Duquette-Newman**



PHOTO : GRACIEUSETÉ DE DOMINIQUE AUCOUTURIER ET RICHARD KOLOMEYCHUK

**En juillet 2009, Dominique Aucouturier** (District 2, Thunder Bay), et Richard Kolomeychuk, capitaine et compagnon de vie depuis 40 ans, s'embarquaient à bord de leur voilier *Petite Ourse* en partance de Toronto. Objectif : naviguer autour du globe pour réaliser leur rêve de retraite. Une aventure qui allait prendre fin presque 10 années plus tard! Originaire de la ville de Tours en France et arrivée au Canada en 1972, Dominique a enseigné le français langue seconde pendant de nombreuses années pour le Toronto Catholic District School Board avant de prendre sa retraite en 2008.

En prévision de ce projet, Dominique avait pris une année sabbatique en 1992-1993 pour une tournée en Europe, question de se familiariser avec la vie en mer. Tous deux

Photo du haut :  
amarré à l'îlot  
Toopua à Bora-Bora.

Photo du bas : une  
école en Indonésie.



possédaient déjà une certaine expérience dans ce domaine : Richard était féru de navigation, tandis que Dominique s'était familiarisée avec la voile en France. Le couple s'était alors aventuré jusqu'aux Caraïbes avant de rentrer au pays. Malgré tout, la décision d'entreprendre ce périple inoubliable ne fut pas prise à la légère : cette fois-ci, *Petite Ourse* allait devoir parcourir bravement 35 000 milles nautiques (64 000 km), soit le double de la distance parcourue lors de leur expédition précédente sur le *Golden Aura* il y a presque 20 ans!

Nos deux passionnés de navigation ont mis deux années à préparer leur grande traversée océanique à bord de *Petite Ourse*, un solide voilier monocoque de croisière de 12 mètres propulsé par l'énergie solaire et une génératrice. Pour le confort et la sécurité, *Petite Ourse* est équipée d'un climatiseur, d'un réfrigérateur et d'un congélateur, ainsi que d'un dessalinisateur pour convertir l'eau salée en eau douce. Les moyens de communication (internet, téléphone, radio) complètent la liste de l'équipement indispensable.

La « répétition générale » avant le grand départ a consisté à naviguer pendant un mois et demi sur les Grands Lacs pour s'assurer que le navire était fin prêt à affronter l'océan. Durant cette période, ils ont effectué des réparations au moteur et à la génératrice du voilier.

Après avoir quitté le Canada et longé la côte est américaine, nos deux marins ont fait escale aux Bahamas, à Cuba, dans les îles mexicaines, puis en Amérique centrale et du Sud — au Guatemala, au Honduras, dans des îles de la Colombie et au Panama — où ils ont traversé vers le Pacifique.

L'endroit le plus pollué dans lequel ils se sont trouvés pendant leur périple a été les îles San Blas au large de Panama; malgré l'allure paradisiaque de ces îles, « les autochtones qui y vivent doivent composer avec un océan et des plages de détritiques et de plastique », fait valoir Dominique.



L'aventure s'est poursuivie en longeant la côte ouest de l'Amérique du Sud avec un arrêt en Équateur, puis vers les îles Galapagos pour la préparation de la grande traversée du Pacifique.

Le 11 mai 2012, ils mettaient le cap en direction des îles Marquises en Polynésie française, où ils ont accosté 30 jours plus tard. Dominique nous dira que cette destination est demeurée son lieu de prédilection de toute l'aventure « à cause de l'accueil de la population locale, de la douceur de son climat, de la beauté de ses paysages et de la fraîcheur des fruits et des poissons », se souvient-elle, sans oublier un clin d'œil à la mémoire du compositeur Jacques Brel et du peintre Paul Gauguin.

Dans l'archipel de Tuamotu, elle a vécu une expérience d'une beauté à couper le souffle. « Le temps s'est suspendu, nous étions ébahis par tant de grandeur et de tranquillité », dit-elle en parlant du moment magique



## PLANIFICATION, PRÉCAUTIONS ET PIRATES

### Q : Le voyage s'est-il déroulé comme vous l'aviez espéré?

**Dominique :** Je répondrais oui, et même mieux, parce que c'est fantastique de vivre ce que l'on apprend dans les livres. Par exemple, arriver à Tonga où la ligne internationale de changement de date commence, et se faire dire fièrement par les habitants que l'on peut fêter deux fois son anniversaire en 24 heures si l'on se déplace de Tonga jusqu'aux Samoa américaines. Ou encore, vivre l'expérience des alizés (un vent soufflant toute l'année de l'est sur la partie orientale du Pacifique et de l'Atlantique) et se laisser transporter par eux, comme tous les autres explorateurs l'ont fait avant nous. Et puis, découvrir la beauté inimaginable du monde sous-marin, ou la vivre au coucher du soleil, ou la nuit en ayant comme seul compagnon le firmament, avec toutes les étoiles et la lune. Apprendre aussi des différentes cultures que l'on découvre et qui ne manquent pas d'avoir un impact sur nous.

**Richard :** Le voyage a été bien meilleur que ce que nous espérions. Si j'avais connu ce genre d'existence quand j'étais plus jeune, j'avoue sincèrement que je ne serais pas revenu à la vie terrestre. Si notre santé continue de le permettre, nous pourrions repartir.

### Q : Avez-vous dû obtenir tous vos documents pour chaque pays visité avant de quitter le Canada?

**Richard :** La plupart, mais pas tous, parce que la procédure diffère selon les pays. Dans de nombreux endroits, on exige d'avoir un représentant en notre nom auprès du gouvernement. Beaucoup de pays limitent aussi le choix de votre port d'arrivée. Certains exigent de connaître au préalable vos informations sur l'arrivée, faute de quoi vous risquez une forte amende ou de vous faire

refuser l'accostage. La façon correcte d'arriver dans un pays était d'arborer un drapeau jaune de quarantaine, retiré après une autorisation sanitaire qui avait lieu à la suite du passage de la douane. À Cuba, des agents ont fouillé notre bateau pour du matériel pornographique et de la drogue, et nous devions les informer de chacun de nos déplacements en voilier. Aux Maldives, un pays musulman, on a vérifié si le bateau contenait des bibles avant de pouvoir le réparer. En Australie, le bateau a été inspecté pour détecter la présence de termites et de moisissures biologiques sur la coque. En Nouvelle-Zélande, on a confisqué nos conserves de viande faites maison. Aux États-Unis, il est obligatoire de déclarer chaque escale que vous faites dans les différents ports.

### Q : Avez-vous eu parfois peur?

**Dominique :** Oui, quand les vagues étaient hautes (5 ou 6 mètres), en particulier dans l'Atlantique, de l'Afrique du Sud vers l'île Sainte-Hélène. Le voilier montait sur la vague (pendant quelques secondes) puis retombait brusquement. J'ai appris peu à peu à m'habituer à cette cadence en me disant que lorsque le voilier aurait réussi cette manœuvre une douzaine de fois, ça devrait aller. Mais nous avons un très bon bateau pour affronter l'océan et un excellent capitaine qui avait toute ma confiance.

La nuit, si je voyais un petit bateau très peu éclairé s'approcher de *Petite Ourse*, je craignais les pirates.

Quant à l'accostage à l'île Sainte-Hélène, ce fut pour moi une expérience un peu effrayante, mais aussi la plus cocasse du voyage. En attrapant la corde pour pouvoir atterrir sur la terre ferme, on avait l'impression de jouer à Tarzan et Jane!

**Richard :** Les houles océaniques à cet endroit sont énormes. Le seul moyen de passer de l'aire d'amarrage au quai et vice versa est de saisir une corde et de se balancer sur le quai ou le bateau. C'est assez effrayant au début, mais, après quelques fois, ça devient une procédure de routine.

### Q : Vous avez parlé de pirates. Quelles précautions avez-vous prises?

**Richard :** À l'époque, l'endroit le plus dangereux pour les pirates se trouvait au large de la Somalie, à l'embouchure de la mer Rouge. Nous avons évité ce secteur et choisi plutôt d'aller en Afrique du Sud et de contourner le cap de Bonne Espérance. Dans les Caraïbes, nous avons eu accès au réseau régional de sécurité des croisiéristes, qui vous informe des récents cambriolages de bateaux, des vols et, dans certains cas, des meurtres. Mais il est plus sécuritaire de naviguer sur un voilier que de voyager en voiture, pourvu que l'on respecte les consignes de sécurité.

« Le temps s'est suspendu,  
nous étions ébahis par tant de  
grandeur et de tranquillité »

Océan Pacifique  
Nord

Enseigner en  
Indonésie.



Océan  
Pacifique Sud

où elle a pénétré dans un atoll formé de récifs coralliens qui entourent une lagune aux eaux turquoise très claires foisonnant d'une quantité innombrable de poissons de toutes les couleurs.

Nos grands voyageurs se sont ensuite dirigés vers l'archipel de la Société (Tahiti), reconnu entre autres pour ses fermes de perles noires, puis vers les îles Cook, Samoa, Tonga et ses fameuses danses, ainsi que Fiji. Les escales suivantes leur ont permis d'accoster en Nouvelle-Zélande, où ils ont pu faire le plein de vin et de fruits frais, puis en Nouvelle-Calédonie et aux îles Vanuatu.

Leur voilier a ensuite accosté en Australie en pleine saison chaude

(décembre) où Dominique et Richard ont loué une camionnette pour faire le tour de l'île pendant quelques mois. Puis ce fut la Grande Barrière de Corail en chemin vers l'Indonésie, Singapour, la Malaisie, la Thaïlande (par avion), et le Sri Lanka. Une destination inoubliable par sa beauté, malgré la pauvreté qui y règne, sa faune exceptionnelle, les éléphants qui se promènent librement dans les villes et les parcs, ainsi que son héritage culturel extraordinaire avec ses temples qui datent d'avant notre ère.

La traversée s'est ensuite bien déroulée vers les Maldives, les Seychelles et Mayotte, des îles qui longent le continent africain dans l'océan Indien,

puis du Mozambique vers l'Afrique du Sud en dépit des courants très forts et des grands vents. Lors de ce parcours, tout comme partout ailleurs dans les eaux visitées, *Petite Ourse* a profité de la compagnie enjouée des dauphins et de la présence impressionnante, inoubliable et parfois redoutable des merveilleuses baleines.

Puis ce fut le retour vers l'Atlantique avec un court arrêt à l'île Sainte-Hélène, pour son excellent café et les souvenirs de l'exil de Napoléon.

Le voilier a ensuite mis le cap vers le nord pour s'arrêter dans plusieurs ports des Caraïbes où « tout s'est bien déroulé malgré le fait qu'il fallait demeurer vigilants dans les eaux trinitadiennes pour éviter les pirates de mer qui existent encore! », dit Dominique, une situation attribuable à l'effondrement économique du pays voisin, le Venezuela.

Leur longue escapade a pris fin à Annapolis aux États-Unis, où ils ont vendu le voilier avant de rentrer au Canada par voie terrestre. ☘

Traduit dans l'édition anglaise par  
Pauline Duquette-Newman.



## Une aventure inoubliable!

**Portée par les vents alizés**, *Petite Ourse* aura finalement parcouru 84 000 km (45 000 milles nautiques) dans les mers des hémisphères nord et sud. Une aventure ponctuée de brèves interruptions qui allait durer presque 10 ans.

Dominique Aucouturier et Richard Kolomeychuk revenaient en effet régulièrement à la maison pendant plusieurs mois à la fois pour s'occuper de leurs affaires personnelles comme les rendez-vous médicaux et dentaires, remplir leur déclaration de revenus et laisser passer la dangereuse saison des cyclones en mer.

Dominique n'a jamais complètement délaissé l'enseignement. Quand elle revenait occasionnellement au Canada, elle faisait de la suppléance pendant quelques mois. Lorsque l'occasion s'est présentée pendant leur tour du monde, elle en a aussi profité pour offrir gratuitement ses services d'enseignante, notamment en Indonésie et en Nouvelle-Zélande, une expérience qu'elle a particulièrement appréciée auprès d'élèves qui ont accueilli avec enthousiasme les quelques notions de la langue française qu'elle leur offrait. Quitter la salle de classe à la retraite a été difficile pour elle. « Lors de notre retour, j'aurais bien voulu continuer l'enseignement, mais la COVID-19 a tout chamboulé », précise Dominique.

En mer, leur périple s'est en somme fort bien déroulé. Il a évidemment fallu s'arrêter à l'occasion pour l'entretien normal du bateau et pour se ravitailler. Nos deux navigateurs ont aussi dû se conformer aux exigences de chacun des plus de 40 pays visités; il fallait obtenir l'autorisation de s'y arrêter, présenter la documentation nécessaire et se plier à l'inspection du bateau. La possession des passeports canadien et français s'est avérée avantageuse pour Dominique, certains pays privilégiant l'un plus que l'autre.

Ce voyage au long cours leur a fourni l'occasion de vivre

des expériences marquantes avec les populations locales, dont des invitations à dîner dans des familles et des événements culturels, sportifs et religieux.

Ils affirment avoir bien mangé tout au long de l'expédition en se ravitaillant lors des escales, en pêchant en haute mer ou en puisant dans les provisions apportées du Canada. « Nous avons très bien mangé un peu partout, affirme Dominique. Et quoi de meilleur qu'un poisson tout frais pêché? Beaucoup de mahi-mahi, du thazard bâtard et de la bonite. À l'occasion, nous avons dégusté quelque chose rapporté du Canada, comme du sirop d'érable sur des crêpes, parfois le dimanche matin. »

Lorsque le voilier n'était pas amarré, les journées étaient consacrées à la préparation des repas, la navigation, la lecture, le rapport du journal de bord et la publication sur leur blogue *Voyages of Petite Ourse* ([sailblogs.com/member/petiteourse/392567](https://sailblogs.com/member/petiteourse/392567)). Ils ont également pu profiter de la compagnie d'amis et de connaissances qui se sont joints à eux pendant une partie de la traversée.

Toute jeune, Dominique avait déjà la bougeotte : « Je devais avoir huit ans et je me souviens encore de ce jour-là. J'avais décidé de parcourir le monde pour découvrir des cultures et des pays différents. Maintenant que c'est fait, je voudrais le refaire. C'est une passion ! », dit-elle.

Dominique et Richard ont tous deux le désir de voyager, de bouger, de planifier la prochaine aventure maritime. Le chant des sirènes serait-il trop fort? Ne l'ébruitez pas, mais ils songent à s'acheter un nouveau voilier pour repartir. Les îles Aléoutiennes, l'Alaska, la Russie... peut-être, s'ils en ont encore l'énergie.

La conclusion de Dominique : il n'est jamais trop tard pour lever les amarres!

# 5 façons d'étirer un revenu unique

De simples changements pour améliorer votre sécurité financière

par **Lesley-Anne Scorgie**

**Que vous soyez célibataire ou fassiez partie d'un ménage à revenu unique, voici cinq stratégies pour vous aider à maximiser votre revenu et vous sécuriser face à vos finances.**

## 1 Dépensez en fonction de vos revenus

Votre maison. Votre auto. Les vacances inoubliables que vous prévoyez prendre. Adaptez ces achats importants à vos revenus; leurs répercussions sur vos avoirs au quotidien se feront sentir sur le long terme, surtout si les paiements mensuels sont élevés. Et, plus important encore, ils peuvent avoir un impact sur votre état de préparation à la retraite. Dans presque tous les cas, il est judicieux de viser des achats importants moins coûteux, comme une maison plus petite dans un endroit moins cher. Si vous avez acheté votre maison il y a plusieurs années, elle a probablement pris beaucoup de valeur. En pareil cas, vous pourriez la vendre et en acheter une autre plus petite, ou la vendre et consolider vos investissements avec l'avoir accumulé et envisager une formule flexible de location.

## 2 Augmentez votre fonds d'urgence

Avant la pandémie, le secteur financier recommandait de pouvoir compter en cas d'urgence sur des réserves de trois à six mois pour les dépenses essentielles. À l'heure actuelle, nous recommandons vivement des réserves pour six mois, car les urgences peuvent durer longtemps. Si vous disposez d'un revenu unique, en cas d'urgence vous aurez toujours besoin d'épargnes plus importantes qu'un ménage jouissant de deux revenus. Ne disposant pas du filet de sécurité que constitue un deuxième revenu, vous êtes plus exposé à un risque financier.

Mon conseil : commencez à constituer votre réserve d'urgence dès que possible. Déposez régulièrement de l'argent dans un compte d'épargne à intérêt élevé — qui peut être un CELI pour éviter les

impôts — et visez à épargner entre six à huit mois de dépenses essentielles. Statistiquement, vous risquez de subir une urgence financière tous les sept ans. Vous utiliserez et réapprovisionnerez donc ce compte de façon régulière. Il faut du temps pour constituer des réserves d'urgence, alors tenez-vous-y.

## 3 Élaborez un budget

Les ménages à revenu unique ont moins d'argent à consacrer aux catégories budgétaires essentielles. Il est donc extrêmement important de s'en tenir à des références budgétaires bien établies, comme le logement (35 pour cent du revenu net), les voyages (10 pour cent), l'épicerie et la maison (20 pour cent), le remboursement des dettes de consommation (10 pour cent), l'épargne (5 pour cent), l'investissement (10 pour cent) et les loisirs, les vêtements et le bien-être (10 pour cent). Ces pourcentages peuvent être augmentés ou réduits en fonction de vos besoins. Sachez cependant que toute augmentation dans un domaine entraînera une diminution dans un autre, pour que votre résultat net reste le même.

Faire son budget n'est pas l'affaire d'une seule fois, mais bien un processus continu. Planifiez votre budget pour le mois à venir : prévoyez ce qui va se passer et mettez de l'argent de côté, d'abord pour les achats essentiels, puis non essentiels. Le fait d'établir un budget de façon proactive vous permet de faire preuve de créativité pour réduire vos dépenses. Si vous manquez d'argent dans une catégorie, vous devez restreindre vos dépenses dans les autres. S'il vous reste de l'argent, alors bravo! Vous aurez ainsi l'occasion d'économiser davantage. Vivre avec un seul revenu ne convient pas au fait d'avoir des dettes de consommation. Alors, remboursez rapidement les soldes dus et évitez d'en accumuler d'autres.

## 4 Ne ratez pas une occasion de planifier votre retraite

Soyez très vigilant pour la planification de votre retraite — il n'est pas

recommandé de le faire soi-même.

Obtenez l'aide d'un professionnel pour élaborer un plan à plus long terme qui vous permettra d'épargner suffisamment dès maintenant pour votre avenir. Plus tard, lors de la retraite, vous devrez vous assurer de dépenser à un rythme qui vous protège contre l'érosion trop rapide de votre pécule. Si vous bénéficiez d'un régime de retraite à prestations déterminées (à savoir, un revenu mensuel régulier), vous pourrez alors compter sur certaines garanties. Mais, selon vos projets de retraite, vous devrez également compter sur vos épargnes personnelles avec des outils comme les REER, les CELI et les placements non enregistrés.

La plus grande erreur que je constate en matière de planification de la retraite, c'est de ne pas consacrer suffisamment de temps à la vision stratégique.

Commencez ici. Envisagez ce à quoi vous voulez que votre retraite ressemble et soyez précis. Discutez-en ensuite avec votre planificateur financier et comblez tout écart entre votre vision et votre rythme d'épargne actuel.

## 5 Souscrivez une assurance maladie grave et invalidité si vous travaillez encore

Vous avez probablement une assurance en cas de maladie ou d'invalidité, mais il est important de comprendre votre police et de savoir s'il existe des lacunes à combler. En cas de catastrophe, le fait d'avoir un revenu unique peut vous exposer à un risque financier plus important. Consulter un professionnel en assurance agréé reste la façon la plus rapide de déterminer si vous avez des besoins d'assurance plus importants. En une seule rencontre, il devrait être en mesure de vous dire si votre protection devrait être plus conséquente que celle dont vous disposez. Ce professionnel vous parlera aussi des options d'assurance-vie, en particulier si vous avez encore des enfants mineurs à la maison. ☘



# Et roule ta boule!

Le boulingrin, pour l'exercice et le plaisir

par **Martin Zibauer**



**Le jeu semble assez simple.** « Une équipe lance une petite boule blanche (appelée “cochonnet”) sur le terrain, explique Dave Allen (District 11 Waterloo Region). Les joueurs essaient ensuite de faire rouler une boule de boulingrin à proximité, et l'autre équipe tente de faire de même à son tour. Quand les deux équipes ont lancé toutes leurs boules, elles se déplacent sur le terrain pour compter les points. »

Étant moi-même un joueur de boulingrin, je sais que c'est plus compliqué que cela. Mais voilà comment Dave Allen résume l'essentiel de ce jeu pour les spectateurs qui, les soirs d'été, regardent par-dessus la clôture du Preston Lawn Bowling Club de Cambridge, en Ontario. Il y a une vingtaine d'années, Dave faisait partie des spectateurs, à la recherche d'une solution de rechange au curling d'hiver. Le club de boulingrin rouvrait alors ses portes avec un nouvel élan, après une fermeture de quelques années. Dave pensait que le jeu serait amusant et il y a vu l'occasion d'aider à mettre sur pied un organisme communautaire.

À peu près à la même époque, Flo Barclay (District 27 Ottawa-Carleton) était également à la recherche d'une activité estivale pour sa retraite. « Le golf ne m'intéressait pas vraiment, dit-elle. J'aime avoir de la compagnie autour de moi. » Avec le boulingrin, elle a trouvé une activité où elle pourrait apprendre les bases et commencer à jouer presque immédiatement avec des gens d'expérience.

« Il n'est pas nécessaire d'être très bon pour jouer au niveau du club », explique Mme Barclay. Mais elle a rapidement commencé à s'aventurer plus loin que son club local, pour participer à des tournois dans la région d'Ottawa. En moins de trois ans, elle jouait dans les championnats provinciaux novices. Plus récemment, Flo Barclay a commencé à jouer pendant l'hiver à Sarasota, en Floride, contre des joueurs américains et britanniques. Elle a participé à trois championnats internationaux aux États-Unis, et y a remporté une médaille d'argent et deux médailles de bronze dans les

compétitions en doublette et quadrette. « J'ai gardé des liens d'amitié avec des personnes dans tous les lieux où j'ai joué au boulingrin », dit-elle.

L'un des tournois préférés de Mme Barclay est un événement interprovincial qui alterne entre les clubs hôtes du Québec et de l'Ontario. Bien qu'il existe des clubs et environ 14 000 adeptes de boulingrin à travers le Canada, c'est en Ontario qu'ils sont les plus nombreux. Bowls Canada, l'organisme national de ce sport, propose une fonction « Trouvez un club » sur son site Web à [bowlscanada.com](http://bowlscanada.com).

Le nombre de membres a diminué en raison des restrictions liées à la pandémie en 2020. Cependant, beaucoup de joueurs s'attendent à ce que les clubs redeviennent rapidement populaires, d'autant plus que la distanciation physique est facile à respecter sur un terrain de boulingrin.

Le plus grand préjugé : la perception que le boulingrin est un « sport » démodé réservé aux personnes âgées. Dans les faits, les meilleurs joueurs au monde ont actuellement entre 20 et 30 ans. Mais les joueurs plus âgés restent compétitifs, car la stratégie et la précision sont très importantes. « Trois générations peuvent jouer ensemble, et un jeune de 18 ans peut battre une personne

## L'ORIGINE DU BOULINGRIN

Les soldats britanniques stationnés à Port-Royal, en Nouvelle-Écosse, jouaient déjà aux boules depuis quelques années avant de recevoir l'autorisation officielle, en 1734, de construire la première surface gazonnée au Canada. Techniquement, ce sport était toujours illégal. Édouard III avait interdit le jeu de boules en 1366 – cela distrait ses archers – et Henri VIII l'a ensuite interdit tous les jours sauf à Noël. Ce sport s'est développé au XIX<sup>e</sup> siècle, non pas parce que l'interdiction a été levée en 1845, mais en raison de l'invention en 1830 de la tondeuse à gazon mécanique.



de 81 ans, ou vice versa », commente David Allen. C'est également un sport dans lequel on retrouve un nombre à peu près égal de femmes et d'hommes.

L'explication de 30 secondes de Dave sur le boulingrin, donnée par-dessus la clôture, néglige quelques détails importants. D'une part, les boules de boulingrin – qui ne sont jamais appelées des balles – ne sont pas vraiment sphériques. Leur forme est légèrement elliptique, un peu comme un œuf, ce qui fait en sorte qu'elles suivent toujours une trajectoire courbe.

Les boules roulent souvent jusqu'à la petite balle blanche (le cochonnet) et la déplacent, ce qui change radicalement le jeu. Les joueurs expérimentés anticipent ce phénomène et – pour adapter la célèbre citation de Walter Gretzky sur la rondelle de hockey – lance ta boule en visant la direction où le cochonnet s'en va, et non pas là où il était. « C'est un jeu de réflexion, autant qu'un jeu physique », explique Flo Barclay.

Un défi mental qui plaît à Fabian Walsh (District 34 York Region), qui joue au boulingrin depuis cinq saisons au parc Cosburn de Toronto. « Je dois vraiment réfléchir, me concentrer, faire attention – et apprendre », dit-il. Il décrit comment, avec chaque boule, il doit ajuster sa visée et le poids qu'il applique au lancer, tout en se concentrant sur la cible. Il se passe beaucoup de choses, et même si les boules ne roulent pas toujours là où elles sont censées aller, « le jeu me permet de garder mon jugement aiguisé », ajoute-t-il.

Il y a aussi des avantages physiques. Le lancer d'une boule, qui pèse environ 1,5 kilogramme, combine une légère fente vers l'avant à un mouvement de balancier contrôlé du bras. « Votre équilibre latéral est constamment sollicité, indique

Don Panagapka (District 11 Waterloo Region). Vos muscles doivent réagir en conséquence. » Ce professeur d'éducation physique à la retraite fait remarquer que les déplacements sur la pelouse totalisent au moins quelques kilomètres au cours d'un tournoi.

Don Panagapka joue au Saugeen Shores Lawn Bowling Club à Southampton, en Ontario, avec sa femme Charlotte qui est également enseignante à la retraite. Au club, il a utilisé son expérience d'enseignant pour aider à développer un programme d'introduction simplifié pour les nouveaux joueurs. « Nous essayons de les faire participer au maximum dès leurs débuts, déclare-t-il. Il faut profiter du plaisir de jouer, sans s'encombrer d'instructions. »

Dans la plupart des clubs, le jeu de boulingrin est organisé sous forme de parties improvisées. « En arrivant au club, on vous place dans une équipe », explique Shirley Greenwood (District 10 Bruce, Grey, Dufferin). Elle a été responsable du tirage au sort du club pour de nombreux matchs à Hanover, en Ontario. Les enseignants assument souvent ces fonctions, explique-t-elle, parce que « nous sommes doués pour organiser les gens en équipes ». Pour les nouveaux joueurs, en particulier, elle dit : « J'aime bien le jeu en triplète ». Ce format de trois personnes par équipe permet aux novices de jouer avec des joueurs plus expérimentés et d'apprendre d'eux.

Pat Elfer (District 23 North York) en est à sa dernière année en tant que novice. J'ai rencontré Pat en 2016, lorsqu'elle et sa partenaire Kelly commençaient à jouer au boulingrin. À leur église, un ami avait mentionné le Toronto Rainbowlers, un groupe de boulingrin LGBTQ qui joue au parc

## PARLONS BOULINGRIN

**Cochonnet** : Petite boule de cible blanche.

**Jack high** : Façon d'appeler une boule quand elle parcourt la même distance que le cochonnet.

**Piste** : Bande de gazon utilisée pour un jeu.

**Terrain de boulingrin** : Aire de jeu contenant plusieurs pistes, généralement huit, côte à côte.

**Cabbage** : Boule mal lancée qui vacille et rebondit sur la piste.

**Ricochet** : Lancer une boule qui en frappe une autre avant de rouler vers le cochonnet.

**Promote** : Frapper une boule au repos, en la déplaçant plus loin vers le cochonnet.

**Dump** : Lancer la boule, plutôt que la faire rouler.

Cosburn. « Nous avons été accros dès le premier jour, raconte-t-elle. Le bavardage, l'énergie et le plaisir – c'était formidable. »

Pat Elfer explique que, lorsqu'elle enseignait dans le système scolaire catholique, elle avait tu son identité sexuelle et n'avait donc pas développé beaucoup de relations dans la communauté LGBTQ. Du même coup, elle ne voit pas beaucoup d'autres endroits où les hommes gais interagissent régulièrement avec des lesbiennes.

« C'est très libérateur de faire partie des Toronto Rainbowlers, ajoute-t-elle. C'est relaxant. On arrive et on se moque des gars, et eux se moquent de nous. »

« Le boulingrin nous a vraiment permis d'élargir notre cercle d'amis, continue Pat Elfer. Nous faisons partie d'une communauté. » 🍀

# Nous pouvons améliorer l'expérience du vieillissement



En faisant un don à la **Fondation RTOERO**, vous contribuez au respect, à l'autodétermination, à l'amélioration des soins de santé et des contacts sociaux pour les adultes plus âgés au Canada.

Nous sensibilisons le public et finançons la recherche et les initiatives novatrices en gériatrie visant à remédier à l'isolement social des aînés. Mais nous avons besoin de vous.

## Pourquoi ne pas envisager de faire un don à la Fondation RTOERO dès aujourd'hui?



### Téléphone :

1-800-361-9888, poste 271



### En ligne :

Visitez le site [rtoerofoundation.ca](http://rtoerofoundation.ca) et cliquez sur le bouton « Faire un don ».



Vous trouverez notre formulaire de don dans ce numéro de *Renaissance*.



**RTO  
ERO** Foundation  
Fondation

# Et le Juno-RTOERO est remis à...

Pour quels musiciens canadiens voteriez-vous?



**Bachman-Turner Overdrive (BTO)** ou les **Guess Who**.  
—Kevin Power (District 38 Lambton)

**Roch Voisine** et **Loreena McKennitt**.  
—Anne MacInnis (non retraitée)

**Roch Voisine**.  
—Anne Gray (District 18 Haliburton Kawartha Lakes)

**Damien Robitaille**.  
—Jacynthe Dallaire (District 51 Echo)

**Great Big Sea** ou **Blue Rodeo**. J'adore ces groupes et je les ai vus tous les deux en concert.  
—Pam Baker (District 50 Atlantic)

Ma fille joue du violon dans un groupe folk d'Ottawa appelé **North River**. Ils sont vraiment bons, si vous voulez mon avis, et donc je les mets en haut de ma liste. Je suis une admiratrice de longue date de **Joni Mitchell** et de **Bruce Cockburn**. N'oublions pas non plus le talent de **Natalie MacMaster** et de **Donnell Leahy**.

—Linda Skeries (District 17 Simcoe County)

J'aimerais toujours **Burton Cummings** et les **Guess Who**.  
—Sue Nieuwenburg (District 28 Region of Durham)

**Corey Hart, K.D. Lang, Bryan Adams, April Wine, Tom Cochrane** et **Colin James**, pour ne nommer que ceux-là. Nous avons des talents incroyables.  
—Mary G. Cecol (District 15 Halton)

**Blue Rodeo** n'importe quand! J'ai eu la chance de rencontrer **Jim Cuddy** le jour de mon anniversaire, et il a signé certaines de mes photos de concert. Tout ceci grâce à l'intervention d'un de mes anciens élèves!  
—Sandy Stewart (District 13 Hamilton-Wentworth, Haldimand)

**The Tragically Hip**.  
—Michela Guerriero (District 34 York Region)

**Rita MacNeil**. Elle a aimé une chanson de Noël que j'avais écrite et allait l'interpréter lors de sa dernière tournée de Noël. Malheureusement, elle ne se sentait pas bien et n'a pas pu chanter certaines de ses propres chansons ni la mienne. Elle est morte quelques mois plus tard.  
—Dale Matthies (District 9 Huron-Perth)

**Corb Lund** et les **Hurtin' Albertans** — toutes ses chansons. À l'heure actuelle, il se bat contre les mines de charbon à ciel ouvert dans des zones prisées situées dans les contreforts des Rocheuses.  
—Peg Daigneault (District 8 London, Middlesex)

J'hésite entre **Joni Mitchell** et **Gordon Lightfoot**. Pour un choix plus moderne, je dirais **Whitehorse**.  
—Michelle Contant (District 3 Algoma)

**Blue Rodeo**.  
—Karen Kerr-Kennedy (District 48 Leeds and Grenville)

**Johnny Reid**.  
—Janice McKeown (District 19 Hastings and Prince Edward)

**Neil Young** et **Jann Arden**.  
—Jennifer Richards (District 13 Hamilton-Wentworth, Haldimand)

**Leonard Cohen** a toujours été mon artiste préféré, parce qu'il disait les choses comme elles sont. Il chantait des ballades sur la vraie vie.  
—Joan Trotman (District 13 Hamilton-Wentworth, Haldimand)

**Jann Arden**.  
—Brian Moore (District 9 Huron-Perth)

C'est très difficile d'en choisir un seul, mais mon artiste solo préféré est **Shania Twain**. Mes groupes favoris sont les **Guess Who** et **Bachman-Turner Overdrive**.  
—Lorraine Knowles (District 36 Peterborough)

**Gordon Lightfoot**.  
—Andrea Kirshenblatt (District 34 York Region)

**Barenaked Ladies**.  
—Shirley Criscione (District 24 Scarborough and East York)

**Céline Dion**.  
—Kathie McNamara (District 8 London, Middlesex)

**Teenage Head!**  
—Laurie Orford (District 10 Bruce, Grey, Dufferin)

# C'est chez soi qu'on est le mieux

Voyager d'un océan à l'autre au Canada

par **Marta Searle Gill**,  
(District 28 Region of Durham)



PHOTO : GRACIEUSITÉ DE MARTHA SEARLE GILL

**J**e suis née et j'ai grandi à Toronto, et j'y ai enseigné pendant des années. J'avais exploré presque toute la magnifique région des chalets en Ontario, mais je n'avais jamais vu une montagne ni un océan — j'étais trop occupée et trop hésitante pour voyager pendant ma carrière. Puis en 1997, à presque 60 ans, devenue grand-mère, retraitée, veuve et mini-agricultrice, ma réticence à voyager s'est envolée lorsque les animateurs de radio Paul et Carol Mott ont invité les auditeurs à se joindre à eux pour une croisière en Alaska.

La simple idée de partager une cabine avec un étranger m'a fait retarder ma réservation. Mais Pat, mon amie de toujours, m'a dit qu'elle adorerait m'accompagner parce que son mari avait déjà fait cette croisière. Lorsque nous avons traversé le Canada en avion pour monter à bord du *Nieuw Amsterdam* qui était amarré à Vancouver, j'avais les yeux grands ouverts devant toutes ces nouveautés qui s'offraient à moi.

La croisière a dépassé toutes mes attentes. Les excursions d'une journée à terre étaient formidables : d'abord, un train au départ de Skagway, en Alaska, nous a emmenées en haut d'une montagne jusqu'au Yukon, en passant par le territoire de la ruée vers l'or; ensuite, un hélicoptère au départ de Juneau, en Alaska, nous a transportées jusqu'à un glacier, vêtues d'une tenue semblable à celle des astronautes.

J'ai adoré toute l'expérience de la croisière. Pendant le vol de retour depuis la Colombie-Britannique, je me suis dit : « Mes deux filles ne devraient pas attendre d'avoir 60 ans pour voyager; je vais demander à chacune d'elles où elle aimerait aller. »

Ce tout premier voyage m'a incitée à économiser, à me passer de certaines choses et à planifier un voyage à l'étranger au moins une fois par an pendant les 23 années

suyvantes — parfois seule, parfois avec des amis, et souvent avec mes filles et ma famille. Cependant, mes voyages les plus mémorables ont eu lieu au Canada.

Une année, j'ai conduit vers l'ouest jusqu'à Prince Rupert, en Colombie-Britannique, toujours avec ma chère amie Pat. Une autre année, mon amie Doreen était ma passagère lors d'un voyage vers l'est jusqu'à la piste Cabot. (Leçon apprise lors de cette aventure : réservez, ou il se peut qu'il n'y ait plus de place à l'auberge. Essayez donc de dormir dans une voiture avec peu de commodités!)

Nous avons surligné sur une carte tous les itinéraires empruntés et les lieux visités. Cela m'a donné un excellent aide-mémoire de tous mes voyages sur lequel je me penche souvent. En examinant cette carte, je me suis rendu compte que je n'étais pas encore allée sur la côte nord du Canada, l'Alaska étant américain. L'Arctique n'est peut-être pas la destination la plus incontournable, mais pour mieux connaître le Canada, il me semblait indispensable de m'y aventurer.

Il y a quatre ans, en faisant des recherches en ligne, j'ai trouvé une compagnie d'expédition locale et familiale qui organisait des croisières dans l'Arctique. Le voyage comprenait l'hébergement en cabine, tous les repas, les divertissements, des conférences données par des experts dans divers domaines et des excursions sur des Zodiacs en caoutchouc avec des guides professionnels. Exactement ce que je cherchais!

Et c'est ainsi qu'en 2017, l'année de mes 80 ans, j'ai plongé du navire *Ocean Endeavour* dans le détroit de Davis (à l'est de l'île de Baffin, en direction du Groenland)! C'était exaltant, surtout après le passage au sauna en remontant à bord.

Ce navire de 200 passagers et son personnel sont rapidement devenus comme un chez soi et une famille. Des conférenciers ayant une expertise locale en archéologie, en géologie, en géographie, en botanique, en zoologie, en aurores boréales et en études autochtones nous ont offert des présentations approfondies qui ont contribué à nous faire connaître cette partie du Canada. Ils ont toujours pris le temps de répondre à nos questions pendant leurs présentations ou de façon informelle. Lors de ma première expédition dans l'Arctique, la liste des conférenciers invités comprenait Phil Fontaine, ancien

Page précédente : Plongée du navire *Ocean Endeavour* dans le détroit de Davis.

Dans le sens horaire de g. à dr. : Marta célèbre son 81<sup>e</sup> anniversaire de naissance à bord; en compagnie d'autres randonneurs; et avec l'auteure Margaret Atwood.

Chef national de l'Assemblée des Premières Nations; Les Stroud, expert canadien en survie et animateur de la série télévisée *Le survivant*; et l'auteure canadienne primée Margaret Atwood, qui était venue avec sa famille.

On pense qu'il fait extrêmement froid dans l'Arctique, et c'est le cas. Prenez l'île de Baffin, par exemple : en février, le mois le plus froid, la température moyenne est de  $-28^{\circ}\text{C}$  ( $-18,4^{\circ}\text{F}$ ). En juillet et août, cependant, il y fait « doux » avec  $4,2^{\circ}\text{C}$  (presque  $40^{\circ}\text{F}$ ).

Il faisait tout de même froid — et humide — lorsque notre Zodiac glissait sur les vagues et se faufilait parmi les icebergs. Mais habillés de plusieurs épaisseurs de vêtements, c'est bientôt en manches courtes que nous admirions les paysages accidentés et vallonnés, et visitions les communautés accueillantes. Les bâtiments sont peints de superbes couleurs. Même si aucune raison officielle n'explique pourquoi, la plupart des gens pensent que ces teintes vives favorisent la bonne humeur pendant les longs et froids hivers.

Ici, la nature règne en maître. L'équipage de l'expédition ne pouvait donc pas garantir les itinéraires prévus ou l'observation de narvals, de baleines ou d'ours polaires, mais nous n'avons jamais été déçus. Je me demande si le bateau ne penchait pas un peu du côté où nous nous précipitions dès l'annonce dans les haut-parleurs d'une apparition d'animaux sauvages. En oubliant de quels côtés du navire se situaient tribord et bâbord, nous risquions de manquer



les animaux, mais voici l'astuce pour s'en souvenir : pensez au mot « batterie » (phonétiquement « BATHRI »). La syllabe « BA » à gauche dans ce mot correspond à « bâbord » alors que la syllabe « TRI » à droite correspond à « tribord ».

Je suis retournée dans l'Arctique en 2018 puis à nouveau en 2019, lorsque, avec l'aide d'un brise-glace, nous avons navigué dans le passage du Nord-Ouest, où les célèbres navires perdus de Sir John Franklin, l'*Erebus* et le *Terror*, ont été récemment découverts après avoir dormi dans la glace pendant 170 ans.

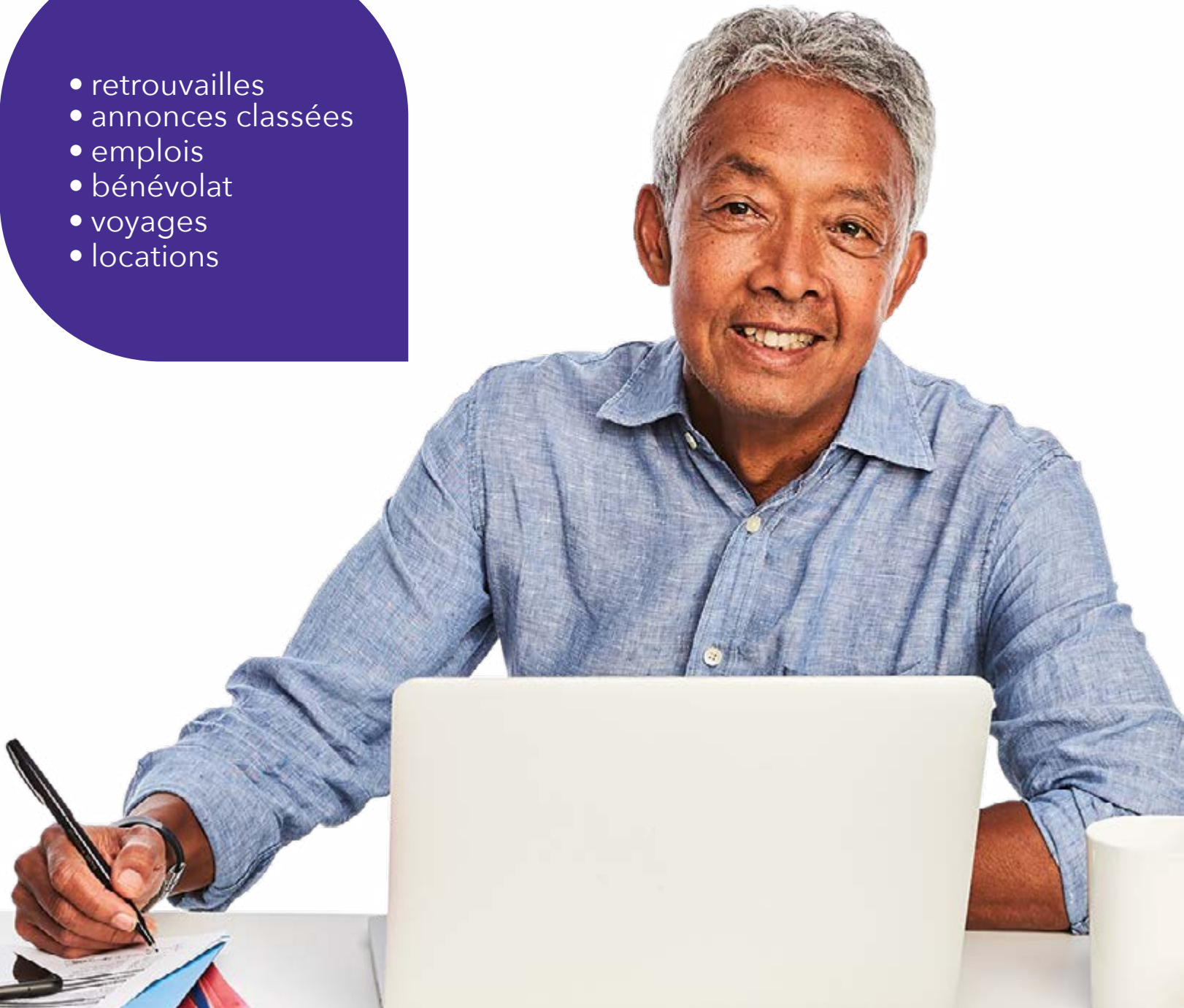
Mes prochains voyages? Je m'intéresse à une excursion en Antarctique donnée en 2022, dans le territoire des manchots. Cependant, en raison de ma loyauté envers le Canada — le meilleur endroit au monde — il se peut que je réserve à nouveau un voyage à bord du *Canadien*, annulé en raison de la COVID-19, qui m'emmènerait à travers les Rocheuses jusqu'à Vancouver, ou encore que je fasse le tour de Terre-Neuve sur l'*Ocean Endeavour*.

J'aurais dû commencer à voyager plus jeune. Il y a tellement de choses à faire et tellement d'endroits à visiter. Mais après chaque voyage, après toute l'excitation et l'activité qui l'accompagnent, j'aime toujours relire la note que j'ai accrochée derrière la porte de notre maison de ferme : « C'est chez soi qu'on est le mieux. » 🍷

# petites annonces maintenant en ligne!



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



# AVEC JOHNSON, LES MEMBRES DE RTOERO RÉALISENT DES ÉCONOMIES IMPORTANTES SUR LES ASSURANCES HABITATION ET AUTO.

SIX RAISONS DE CONFIER VOS ASSURANCES HABITATION ET AUTO À JOHNSON ASSURANCE.



Plus de 80 000 professionnels du secteur de l'éducation font confiance à Johnson.

**1 855 616-6708**

**[Johnson.ca/educateurs](https://Johnson.ca/educateurs)**

Mentionnez le code de groupe **ST** pour profiter des taux préférentiels.



Johnson Assurance est un nom commercial de Johnson Inc. (« JI »), un intermédiaire d'assurance agréé qui fait affaire sous le nom de Services d'assurance Johnson en Colombie-Britannique et Johnson Inc. au Manitoba. Au Québec, les polices d'assurance habitation et auto sont souscrites auprès de la Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances (« RSA »), qui en outre traite les demandes de règlement, et dans le reste du Canada, elles sont principalement souscrites auprès d'Unifund, Compagnie d'Assurance (« UCA »), qui elle aussi traite les demandes de règlement. Les garanties et avantages décrits ne s'appliquent qu'aux polices d'assurance souscrites auprès d'UCA ou de la RSA. L'assurance auto n'est pas offerte en Colombie-Britannique, en Saskatchewan ni au Manitoba. Les assurances habitation et auto ne sont pas offertes au Nunavut. JI, RSA et UAC sont des filiales apparentées. Des critères d'admissibilité, des restrictions, des exclusions et des frais ou restrictions supplémentaires peuvent s'appliquer ou varier selon la province ou le territoire. \*Les milles de récompense AIR MILES<sup>MD±</sup> ne sont accordés qu'au titre des polices ordinaires d'assurance habitation et auto souscrites auprès d'UCA ou de la RSA (au Québec). Lors d'un paiement de primes, un (1) mille de récompense est accordé pour chaque tranche de 20\$ de prime (taxes incluses). Les milles de récompense ne sont pas offerts en Saskatchewan ni au Manitoba et sont limités à 15 milles de récompense AIR MILES par mois, par police d'assurance pour les résidents du QC. MD/MC Marque déposée/de commerce d'AM Royalties Limited Partnership, employée en vertu d'une licence par LoyaltyOne, Co. et Johnson (au nom d'UCA), et au Québec, Roins Financial Services Limited.