renaissance

Magazine RTOERO

Printemps 2022

trouver son équilibre

Prendre le temps pour la joie

Stimuler sa joie

Comment non aux personnes négatives

Ultramatic

Dormez mieux dès aujourd'hui!

Matrix NanoGel est une technologie révolutionnaire qui permet de garder la surface de couchage au frais et antimicrobienne.

Trouver un solagement contre

- La sciatique et l'arthrite
- Apnée du sommeil
- Reflux d'acide
- Gonflement et hypertension
- Douleurs chroniques

Google
★★★★★
lire nos avis
5 étoiles

GAGNANT
BEST SLEEP STORE
POSTMEDIA

obtenir coupon

Lits Ajustables | Matelas | Fauteuils Auto-Souleveur | Oreillers | Literie | Lits

(866) 413-4169

ULTRAMATIC.CA

ILLUSTRATION : JEANNIE PHAN

En couverture :
Mandala, créé par Kerry Black et tiré du livre à colorier *Express Yourself in Colour*, Telegraph Road Entertainment, avec le soutien du gouvernement du Canada.

articles de fond

18 **Moins, c'est plus**
Prendre le temps pour la joie

20 **Stimuler sa joie**
La créativité peut rendre heureux

25 **Comment dire non aux personnes négatives**
Fixer des limites saines et développer de meilleures relations

à lire

4 Lettres
5 Collaborateurs
7 Message de RTOERO

fondation

8 La puissance des amitiés

mobilisation

10 Stratégies de santé pour bien vieillir

bien vivre

11 Nutrition
12 Santé
14 Être en forme
16 Bien-être

mode de vie

28 Golf : un tour d'horizon
33 Conseils d'un pro des voyages
35 Alimentation
38 Tendances
40 À votre santé!
41 Défi RTOERO – un suivi
47 Cryptomonnaie : de l'argent vrai?
48 Pleins feux sur!

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

@rto_ero

Regardez!

RTOERO

Exclusivement pour les membres de RTOERO

L'un des avantages d'être membre de RTOERO est de recevoir un abonnement papier ou numérique payé à notre magazine primé *Renaissance*. Chaque numéro trimestriel de *Renaissance* vous fournit les actualités et les ressources les plus récentes en matière de santé et de bien-être! Un montant de 5 $ non remboursable de votre cotisation annuelle est alloué à votre abonnement au magazine *Renaissance*.

renaissance

Printemps 2022 Volume 21, Numéro 1
rtoero.ca/fr

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.

Traduction et révision Spectrum Translations

Collaborateurs/trices Pauline Anderson, Elizabeth Baird, Heather Beaumont, Fran Berkoff, Andrew Dobson, Stuart Foxman, Alison LaMantia, Patricia Ogura, Suzanne Read, Charlene Rooke, Lesley-Anne Scorgie, Brooke Smith, Ylva Van Buuren, Doug Wallace, Martin Zibauer

Conseil d'administration
Président Rich Prophet
Vice-président William Huzar
Administrateurs/trices Jacqueline Aird, Martha Foster, Louise Guérin, Martin Higgs, David Kendall, Claudia Mang, Gayle Manley

Directeur général Jim Grieve

18, chemin Spadina, Toronto, Ontario M5R 2S7

Téléphone **416-962-9463**
Télécopieur **416-962-1061**
Sans frais **1-800-361-9888**
Courriel **info@rtoero.ca**
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@dvtail.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**.

Lettres des lecteurs

J'ai lu l'article « Bienfaits santé de l'autoréflexion » dans le numéro d'hiver de *Renaissance*, et bien que mon journal personnel ne soit pas entièrement consacré à la gratitude, j'ai le sentiment d'avoir écrit en ce sens. Il y a des années, j'avais regardé une émission d'Oprah où elle parlait d'être reconnaissante tous les jours. Cela faisait plus de 60 ans que je tenais un journal intime, mais à partir de ce jour-là j'ai commencé chaque entrée par « Je suis reconnaissante pour... ». Je continue d'écrire sur tout et n'importe quoi, qu'il s'agisse d'être reconnaissante d'avoir une maison chauffée lorsqu'il fait -40 °C dehors, d'avoir ma famille autour de moi pendant la COVID, d'avoir l'Internet pour communiquer avec les amis et la famille, de vivre dans une région de l'Ontario où il peut y avoir de la neige, mais jamais d'inondation ou de véritable tornade (les vents violents ne comptent pas), d'avoir eu de merveilleuses années d'enseignement et de garder le contact avec certains de mes élèves, de pouvoir continuer à faire du vélo à 83 ans ou à nager dans la piscine extérieure du centre communautaire tout l'été, et de m'impliquer dans mon milieu de Nipigon. Lorsque je participe à un service de culte laïc à l'église, je suis certaine que plusieurs fidèles en ont assez de m'entendre jouer l'hymne « Count Your Blessings »
–Glena (Barratt) Clearwater (District 2 Thunder Bay)

Pourquoi céder à la notion ennuyeuse voulant que la planification financière soit le seul moyen de s'assurer une retraite épanouie? Notre imagination, nos attitudes et notre capacité à jouer contribuent tellement plus au plaisir de profiter pleinement de la vie en tout temps! Merci à tous ceux et celles qui ont partagé dans le numéro d'automne comment ils vivent leur retraite. *Renaissance* est le magazine qui me rend heureuse. J'ai toujours hâte de le lire, parce qu'il met l'accent sur les nombreuses façons d'avoir une vie plus épanouie. Merci!
–Christine Johnson (District 27 Ottawa-Carleton)

J'ai toujours beaucoup de plaisir à lire mon magazine *Renaissance*. Quelle bonne idée de recourir à des thèmes pour élaborer les articles! Tant les photos que les textes sont toujours très inspirants! Merci pour ces très belles histoires!
–Monique Marion (District 45 EstaRiO)

DONNEZ-NOUS DES NOUVELLES!
Vos commentaires sont les bienvenus. Veuillez envoyer vos lettres à renaissance@rtoero.ca. La longueur des lettres peut être modifiée pour plus de clarté, à la discrétion de la rédaction.

J'ai beaucoup aimé le numéro d'hiver 2022 de *Renaissance*. Dans son article intitulé « Je ne l'ai pas vue venir », Adele Blair évoque les nombreux sentiments complexes que l'on éprouve en vieillissant. Tout comme Adele, je n'aime pas non plus ces cartes de fête humiliantes représentant des femmes de mon âge toutes ratatinées, aux seins tombants et agitant leur canne au-dessus de leur tête. Et puis, il y a aussi les annonces postales pour les maisons de retraite, ou encore la première fois qu'une jeune personne dans la vingtaine vous appelle « ma p'tite dame » ou « ma chère ». Moi non plus je n'ai jamais vu venir la vieillesse. Mais j'aime la suggestion d'Adele de cesser d'être traitées de « petites vieilles » ou de « vieilles chouettes ». Oui, parlons plutôt de nous comme des « femmes classiques » ou des « femmes d'héritage », un terme qui célèbre notre expérience de vie. Dans mon cas, ma première expérience de ce genre remonte au printemps dernier. Un vendeur d'une vingtaine d'années m'a appelée « jeune femme » alors que je concluais ma transaction pour un achat de bonbons dans notre magasin de marijuana local. Il ira loin!
–Stephanie Nielsen (District 14 Niagara)

Au moment de mettre sous presse, la vie reprend lentement son cours normal. Cependant, nous planifions et produisons *Renaissance* plusieurs mois avant qu'il ne soit livré dans votre boîte de courriels ou votre boîte aux lettres. Il se peut donc que certains articles ou images ne reflètent pas les protocoles ou les pratiques sur la COVID-19 en vigueur à ce moment-là.

Prenez soin de vous.
Stefanie Martin
Rédactrice en chef

Ressources pour la maltraitance des aînés

Après avoir lu l'article sur la maltraitance des aînés dans notre numéro d'hiver, des membres nous ont demandé de publier des numéros de téléphone de ressources offertes un peu partout au pays.

Alberta
Ligne d'information sur la violence familiale (en anglais seulement)
Numéro sans frais en Alberta : 310-1818, 24 heures sur 24.

Colombie-Britannique
Ligne d'information sur la violence envers les aînés (en anglais seulement)
Sept jours sur sept (sauf les jours fériés), de 8 h à 20 h, heure normale du Pacifique
Vancouver : 604-437-1940
Numéro sans frais : 1-866-437-1940

Île-du-Prince-Édouard
Services de prévention de la violence familiale (en anglais seulement)
Numéro sans frais : 1-800-240-9894 ou 902-892-0960, 24 heures sur 24.

Manitoba
Ligne téléphonique pour personnes âgées victimes de mauvais traitements (en anglais seulement)
Sans frais : 1-888-896-7183

Nouveau-Brunswick
Ligne d'information pour les personnes âgées
Numéro sans frais : 1-855-550-0552

Nouvelle-Écosse
Ligne d'information pour les personnes âgées (en anglais seulement)
Numéro sans frais : 1-877-833-3377 ou 902-424-3163

Nunavut
Ligne téléphonique d'assistance aux aînés (en anglais seulement)
Du lundi au vendredi de 8 h 30 à 12 h (ou laissez un message).
Numéro sans frais : 1-866-684-5056

Ontario
Ligne d'assistance aux personnes âgées
Numéro sans frais : 1-866-299-1011, 7 jours sur 7.

Québec
Ligne Aide Abus Aînés/Elder Mistreatment Help Line
Numéro sans frais : 1-888-489-ABUS (2287) de 8 h à 16 h, 7 jours sur 7.
Montréal : 514-489-2287

Saskatchewan
Services aux victimes (en anglais seulement) – Information et orientation vers des programmes communautaires locaux.
Numéro sans frais : 1-888-286-6664

Terre-Neuve-et-Labrador
Centre de ressources pour les personnes âgées de Terre-Neuve-et-Labrador (en anglais seulement)
Numéro sans frais : 1-800-563-5599

Territoires du Nord-Ouest
Ligne d'information pour les personnes âgées (en anglais seulement)
Du lundi au vendredi de 8 h à 16 h Numéro sans frais : 1-800-661-0878 ou 867-920-7444.

Yukon
Services aux personnes âgées/Unité de protection des adultes (en anglais seulement)
Numéro sans frais : 1-800-661-0408 (poste 3946) ou 867-456-3946

Nous avons demandé à Heather Beaumont, Suzanne Read et Charlene Rooke de nous dire comment elles trouvent un équilibre dans leur vie.

HEATHER BEAUMONT

« Je passe trop de temps à l'ordinateur. Pour trouver un équilibre, je dois donc m'éloigner de mon bureau. Je fais parfois des exercices *Body Combat* ou des séances de *step* devant l'ordinateur, mais au moins je suis debout! J'aime écouter de la musique, cuisiner et faire de la pâtisserie (et manger) ainsi que des promenades méditatives ou rapides dans différents parcs. Je trouve du temps pour les personnes qui me font rire et qui m'apprécient. Le soir, je passe en revue ce qui m'a apporté de la joie, les choses sur lesquelles je dois travailler et je dis merci pour les beaux moments de la journée. »

SUZANNE READ

« Je trouve un équilibre en suivant chaque semaine un cours de tai-chi et en pratiquant quotidiennement des routines par moi-même. C'est une très belle forme de méditation en mouvement, car je prête attention aux formes individuelles et concentre le « qi » (énergie vitale).

Je trouve un équilibre en travaillant dans mon jardin, en taillant les gainiers rouges que j'ai fait pousser à partir de graines et en admirant les fleurs hâtives qui en recouvrent le tronc et les branches au printemps.

Je trouve un équilibre lorsque j'observe les oiseaux qui visitent les mangeoires suspendues aux branches du gainier rouge.

Je trouve un équilibre avec ma petite-fille lorsqu'elle mesure et mélange le saindoux, le beurre d'arachide et les graines pour en faire des gâteaux destinés aux oiseaux l'hiver.

Je trouve un équilibre lorsque je corresponds avec des amis et des parents éloignés, surtout ceux plus âgés que moi, et que j'écoute et prends note de leurs souvenirs d'autrefois.

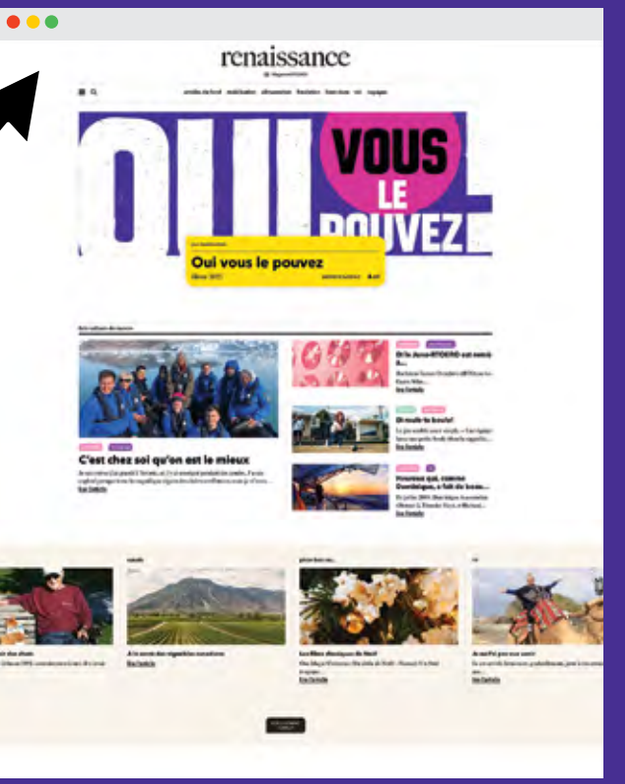
Je trouve un équilibre lorsque je corresponds avec des femmes que je connais depuis notre jeunesse, surtout lorsque nous nous retrouvons pour évoquer des souvenirs et amasser des fonds pour notre *alma mater*.

Je trouve un équilibre lorsque je retrouve mes filles ou des amis proches sur FaceTime, un café ou un thé à la main. »

CHARLENE ROOKE

« Pour équilibrer ma semaine, je fais de l'exercice tous les jours et mange très sainement, mais je réserve aussi mon vendredi après-midi pour retrouver mes amis! J'ai atteint un véritable équilibre dans ma vie seulement après avoir quitté mon poste de cadre dans les médias, il y a six ans. Je suis naturellement un oiseau de nuit, et 25 ans de trajets matinaux entre la maison et le bureau, de journées de plus de 10 heures et de stress dû à la gestion d'un bureau ont été difficiles. Maintenant, je vis à mon propre rythme, j'ai redécouvert ce que j'aime au sujet du journalisme et j'ai trouvé un créneau en écrivant sur les boissons. »

eRenaissance est arrivé!



eRenaissance est la nouvelle version digitale et facile à utiliser du magazine de **RTOERO** sur lequel vous pouvez compter pour vivre une vie saine et active durant votre retraite.

eRenaissance sera mis à jour à chaque fois qu'un nouveau numéro est sous presse. Vous pouvez continuer à lire les numéros précédents en version PDF sur le site Web de **RTOERO**, et les exemplaires imprimés continueront d'être envoyés par la poste aux membres qui préfèrent la version papier.

Explorez *eRenaissance* à **erenaissance.rtoero.ca/fr/**.

SURVIVEZ AUX

blues de l'hiver

Nous vous offrons 100 $ de rabais sur vos prochaines vacances de rêve !

Qu'il s'agisse d'une croisière en mer ou fluviale, d'un circuit en petit groupe, de vacances de longue durée ou simplement de vous détendre sous le soleil des Caraïbes, nous pouvons vous aider à le planifier.

Nous sommes pour l'expérience et nous sommes là pour VOUS.

voyagemerit | CÉLÉBRONS 30 ANS

1.877.872.3826
MeritTravel.com/rtoero-fr

*Pour profiter de l'offre, référez-vous au code WinterBlues100. Valable uniquement pour les nouvelles réservations effectuées avant le 31 mai 2021. Offre sujette à la disponibilité. L'offre n'est pas transférable et ne peut être échangée contre de l'argent. D'autres modalités et conditions peuvent s'appliquer. ON-4499356 | BC-34799 | QC-703 563 | 5343 rue Dundas Ouest, 4e étage, Toronto, Ontario, Canada M9B 6K5 | 330-1257 rue Guy, Montréal, PQ, Canada H3H 2K5 - ®Voyage Merit est une marque déposée de H.I.S – Groupe Voyage Merit Inc. Tous droits réservés.

Vivre de façon équilibrée

Trouver la joie au quotidien

par **Rich Prophet**,
président de RTOERO

Que signifie « vivre de façon équilibrée »? Pour ma part, il s'agit de créer du bien-être dans tous les aspects de ma vie, à la fois sur les plans mental, physique et spirituel. Mettre l'accent sur un mode de vie sain par l'exercice et une saine alimentation est excellent pour le corps, tandis que mener une vie équilibrée protège également notre santé mentale et émotionnelle. La priorité doit être accordée à nos manières de réagir au stress dans nos vies.

Trouver un équilibre au quotidien est devenu encore plus pertinent à l'approche de la retraite. On me demande souvent quel est le moment idéal pour « accrocher ses patins ». Je réponds en posant à mon tour une question : « Quels sont vos projets? » Peu importe que les futurs retraités choisissent de s'adonner au jardinage, aux arts ou au sport - pourvu qu'ils aient la passion de le faire.

Au chapitre du bien-être, l'importance des contacts sociaux est constamment soulignée. Voilà pourquoi la Fondation RTOERO vise particulièrement à combattre l'isolement social chez les adultes plus âgés. La Fondation a récemment mis en place son programme *On jase*. L'initiative permet aux personnes qui se sentent isolées, ou qui désirent simplement parler, de se retrouver en ligne une fois par semaine avec d'autres membres de partout au pays.

Nos districts offrent différentes activités auxquelles nos membres peuvent participer, y compris des lunchs mensuels, des sorties au théâtre, des excursions en ski de fond ainsi que des voyages tant au Canada qu'à l'étranger. En participant à ces activités, nos membres enrichissent leurs vies et embrassent un mode de vie sain et actif.

Pour beaucoup d'entre nous, le bénévolat reste l'activité de choix. Dans les faits, plus de 70 pour cent de nos membres s'y adonnent activement. Nous aimons redonner à nos communautés. et en ce sens, le bénévolat vient combler ce besoin.

En fin de compte, pour ma part, une vie équilibrée signifie être heureux : avoir chaque jour une attitude positive afin de vraiment profiter de tous les aspects de notre vie.

À la santé d'une vie équilibrée!
Rich

Rester en contact

Les relations sociales sont au cœur de RTOERO

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

Depuis deux ans, nos membres et le personnel se sont remarquablement bien adaptés aux contraintes de distanciation sociale imposées par la pandémie, ainsi qu'aux communications virtuelles à partir de la maison/postes de travail. Dans les faits, certains ont dû gérer jusqu'à quatre écrans de données ou d'appels sur Zoom en même temps.

Cette pandémie nous a contraints à transformer et à faire progresser de plusieurs années les capacités de connexion et de communications de RTOERO. Les réunions mensuelles avec l'ensemble des présidences, les membres de comités, le conseil d'administration; les réunions de liaison avec les directions des districts; les assemblées annuelles ainsi que les forums – tous se sont déroulés sans être interrompus par la pandémie. Nous avons découvert de nouvelles compétences précieuses qui font maintenant partie de nos façons de communiquer mutuellement.

Malgré les inévitables « Votre son est coupé » ou encore « Merci de fermer votre micro », nous continuerons d'utiliser la technologie Zoom parce qu'elle répond à nos besoins de contacts sociaux, de connexions régulières et d'équité. Avec Zoom, les districts peuvent éliminer les distances géographiques avec leurs membres. Le conseil d'administration et le personnel sont en contact régulier avec les directions des districts à travers le pays, peu importe la température ou la saison.

Avec le retour à un semblant de normalité, l'avantage est évident : nous ne sommes plus limités à la maison ni à un écran d'ordinateur. Nous avons une alternative hybride. Nous pouvons nous retrouver dans les districts, être ensemble aux réunions des comités et du conseil d'administration, tout en continuant de recourir à la technologie en cas de mauvais temps ou d'annulation d'avion ou de train qui forceraient certains membres à s'absenter.

Ces deux années passées à travailler avec les talentueux membres du personnel de RTOERO, que le confinement à la maison ou à des bureaux comme le mien n'a pas empêchés de répondre directement à vos appels et courriels, ont révélé leur implication et leur dévouement envers nos membres actuels et potentiels. Grâce à vous et au leadership de notre conseil d'administration et de nos comités, notre organisation continue d'évoluer et de prospérer.

Je suis impatient de vous revoir en personne (avec un masque, évidemment) et non sur un écran.

Cordialement,
Jim

PHOTO DE GAUCHE : LAURA ARSIE PHOTOGRAPHY. PHOTO DE DROITE : PAUL ORENSTEIN

La puissance des amitiés

Rester en contact - essentiel à la santé et au bien-être

par **Stuart Foxman**

PHOTO : KLAUS VEDFELT

Nulle part où aller, personne à voir, aucun changement en vue. La pandémie de COVID-19 a contraint des millions de Canadiens à vivre dans l'isolement social. Pour la plupart d'entre eux, les restrictions étaient temporaires. Pour d'autres, cependant, l'isolement social fait partie de la réalité quotidienne.

« Les personnes plus âgées sont à risque », affirme Mary Pat Sullivan, professeure de travail social et de gérontologie sociale à l'Université Nipissing à North Bay, en Ontario, et chargée d'un projet de recherche financé par la Fondation RTOERO.

L'isolement social peut s'avérer un problème à n'importe quelle étape de la vie. Cependant, Statistique Canada suggère que plus du quart des Canadiens de plus de 65 ans se sentent isolés et aimeraient participer à davantage d'activités sociales.

« Nous savons que l'absence de contacts sociaux de qualité peut avoir un impact négatif sur les gens », indique Mme Sullivan.

Elle a reçu une bourse de la Fondation RTOERO pour étudier l'isolement social et les soins aux personnes atteintes de déclin cognitif. C'est l'une des façons utilisées par la Fondation pour essayer d'avoir un impact positif sur la qualité de vie des personnes plus âgées.

La mission de la Fondation RTOERO est de favoriser le respect, l'autonomie, l'amélioration des soins de santé et des contacts sociaux pour les adultes plus âgés. La Fondation sensibilise le public et recueille des fonds en vue de soutenir la recherche, les concepts et les mesures concrètes qui permettront de construire un avenir meilleur pour chacun d'entre nous au fur et à mesure que nous avançons en âge.

Peu de fondations au Canada investissent exclusivement dans des initiatives liées au vieillissement en santé ou visant l'isolement social. « Ces sujets commencent à susciter de l'intérêt », indique Mike Prentice, directeur général de la Fondation RTOERO.

L'isolement n'est pas la même chose que la solitude. Vous pouvez être seul et heureux. Ou encore, vous pouvez être entouré de gens, mais vous sentir seul si vous manquez d'activités ou de contacts sociaux significatifs.

Mme Sullivan estime que la solitude est un phénomène subjectif – qui dépend de la façon dont vous vous sentez par rapport à votre réseau social et à vos liens affectifs. L'isolement social s'avère une façon plus objective d'évaluer le degré de contacts entre les personnes.

Parmi les facteurs de risque d'isolement, notons le fait de vivre seul, la mobilité réduite, les faibles revenus, la retraite, les transitions difficiles de la vie (par exemple, la perte du conjoint), les changements dans l'accès aux transports, les problèmes de santé chroniques et l'aggravation des problèmes de santé.

Le déclin cognitif s'avère l'un de ces enjeux. À l'Université Nipissing, Mme Sullivan et ses collègues étudient comment les personnes atteintes de déclin cognitif peuvent également devenir exclues et isolées, à mesure que leurs

Parmi les facteurs de risque d'isolement, notons le fait de vivre seul, la mobilité réduite, les faibles revenus, la retraite, les transitions difficiles de la vie (par exemple, la perte du conjoint), les changements dans l'accès aux transports, les problèmes de santé chroniques et l'aggravation des problèmes de santé.

capacités cognitives diminuent ou que leurs compétences langagières s'altèrent.

C'est une préoccupation croissante, car le nombre de Canadiens atteints de déclin cognitif augmente, alors qu'il est prévu qu'il passera d'environ 500 000 à l'heure actuelle à plus de 900 000 en 2030, selon la Société Alzheimer.

Le projet de Mme Sullivan vise à produire des ressources éducatives pour les professionnels et les familles afin de reconnaître l'isolement social et la solitude, puis à mettre en œuvre des stratégies d'adaptation pour les partenaires soignants et les personnes atteintes de déclin cognitif.

Une autre subvention de la Fondation RTOERO a été accordée au Schlegel-UW Research Institute for Aging (RIA) à Waterloo. Ce projet va créer un guide de discussion communautaire pour les résidents et les aidants de Woolwich, en Ontario, un canton rural d'un peu plus de 25 000 personnes dans la région de Waterloo.

Dana Zummach, coordinatrice de l'évaluation au RIA, explique que le guide fournira aux membres de la communauté les connaissances et les compétences requises pour cerner les signes d'isolement potentiel, ainsi que la confiance pour aborder et aider les personnes dans le besoin en les mettant en relation avec des programmes et des services.

Le guide est destiné à tous les membres de la communauté, y compris les voisins, amis, familles et travailleurs de première ligne, allant du caissier de banque au commis d'épicerie. L'ouvrage sera publié au cours de 2022.

Mme Zummach souligne que les aînés qui s'occupent d'un proche sont également exposés au risque d'isolement. « Prendre soin de quelqu'un d'autre peut entraîner tellement de fatigue et d'épuisement que l'on néglige la famille et les amis », dit-elle.

En plus d'accorder des subventions à des projets, la Fondation RTOERO finance la chaire RTOERO de médecine gériatrique à l'Université de Toronto, dont la titulaire est la Dre Paula Rochon. Celle-ci mène des recherches sur le vieillissement et les défis de santé sociétaux auxquels sont confrontés les adultes plus âgés, en plus d'encadrer des étudiants diplômés qui étudient la gériatrie.

La pandémie a mis en évidence l'isolement social, et M. Prentice espère que l'attention et l'empathie resteront à l'avant-plan. « Souvenez-vous de l'expérience que nous avons tous vécue, dit-il, et imaginez-vous que c'est pour toujours. »

PHOTO : KATE SEPT2004

PRÉPAREZ-VOUS À *ON JASE*

Vous vous sentez seul? La Fondation RTOERO vous invite à sa séance de discussions « On jase », tous les mercredis de 13 à 14 heures (HNE). Les participants peuvent joindre la séance sur Zoom ou appeler par téléphone.

La première édition de « On jase » a eu lieu en octobre 2021. Des bénévoles de la Fondation animent cette séance de discussions ouvertes et de contacts sociaux. Les membres de RTOERO doivent s'inscrire une seule fois pour avoir accès au site. Par la suite, ils peuvent participer aux discussions chaque semaine, aussi souvent qu'ils le désirent.

Pour vous inscrire au programme, visitez **https://rtoero.ca/fr/fondation-rtoero/participation/on-jase/**.

Stratégies santé pour bien vieillir

Se mobiliser - pour soi-même, la famille, les amis et la communauté

par **Patricia Ogura**

L'humain est bien plus qu'une simple personne physique, mais nous consacrons la majeure partie de notre temps à assurer le bon fonctionnement de notre corps avant de prendre en compte les autres facteurs – l'esprit, la pensée, les perspectives – qui influencent qui nous sommes et comment nous nous sentons.

Le programme de mobilisation Voix vibrantes de RTOERO est axé sur une approche holistique de la vie et s'intéresse au bien-être physique, mental et spirituel des Canadiens plus âgés.

La mobilisation holistique commence à la maison. Nous protégeons nos foyers pour assurer que nos jeunes enfants ou nos animaux domestiques sont en sécurité. Nous entretenons nos propriétés pour éviter les accidents. Nous offrons à nos invités de la bonne nourriture, un environnement agréable et de la camaraderie. Pourtant, nous négligeons souvent de prendre soin de nos propres besoins en vieillissant.

Voici quelques moyens de vous mobiliser de façon holistique pour vous-même, ainsi que pour la famille, les amis et la communauté.

Bien vieillir chez soi

Mieux nous planifions notre vieillissement, plus nous serons en mesure d'en profiter. Le site Web du gouvernement du Canada, *Chez soi en toute sécurité : Guide de sécurité des aînés* est un bon point de départ. Dans l'esprit du bien vieillir chez soi, ce guide est simple, intelligent et aide les Canadiens à se préparer à bien vivre leur retraite. Le contenu est axé sur la sécurité à la maison, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, sur la santé et l'activité physiques, ainsi que sur la santé et l'activité mentales - en respectant la personne dans son ensemble. **bit.ly/3wAVJrB**

Maximiser la santé et le bonheur

La Dre Keri-Leigh Cassidy a fondé la Fontaine de la santé (**lafontainedelasanté.ca**), un programme national destiné aux aînés qui fait la promotion de la santé mentale afin de réduire le risque de démence et d'améliorer les fonctions cognitives. Par leurs recherches scientifiques, la Dre Cassidy et ses collègues ont identifié cinq facteurs liés au mode de vie qui optimisent la santé et le bonheur en vieillissant :

- Activité physique
- Activité sociale
- Défi intellectuel
- Pensée positive
- Santé mentale

La recherche suggère que 15 minutes d'exercice physique léger par jour peuvent augmenter l'espérance de vie de trois ans, et qu'une vision positive du vieillissement peut prolonger l'espérance de vie de sept ans et demi. La Dre Cassidy a participé à un webinaire de RTOERO sur le vieillissement et le bien-être mental en novembre 2021. Pour regarder ou écouter le webinaire, rendez-vous sur **rtoero.ca/fr/webinaire-les-voies-du-bien-etre-pour-les-aines-le-corps-lame-et-lesprit**.

Prenez le contrôle de votre avenir

Le document du gouvernement fédéral intitulé *Vous pensez à votre avenir? Planifiez dès maintenant de vieillir chez vous : Liste de vérification* est un mode d'emploi holistique proposé en collaboration avec les provinces et les territoires. La liste de vérification vous aide à évaluer dans quelle mesure vous êtes prêt à bien vieillir chez vous, afin de déterminer ce que vous pouvez faire maintenant pour préserver votre santé et votre autonomie le plus longtemps possible. Son contenu aborde plusieurs domaines d'intérêt – allant des logements sûrs à la santé physique et mentale, en passant par les collectivités-amies des aînés – et comprend une bibliographie utile. **bit.ly/3D7ECQG**

Mobilisez-vous pour demain

Si l'esprit de mobilisation commence à la maison, il va au-delà afin d'influencer la famille et les amis pour s'assurer de vivre dans une collectivité-amie des aînés. Consultez les responsables municipaux pour savoir quels programmes sont en place dans votre région. Peu nombreux? Envisagez de vous mobiliser en faveur d'initiatives favorables aux aînés dans votre communauté. L'Agence de la santé publique du Canada (ASPC) identifie les caractéristiques d'une collectivité-amie des aînés et la façon d'orienter vos efforts de sensibilisation. **bit.ly/3wzfyQd**

Planifier = stratégie gagnante. Comme Walter Gretzky l'avait conseillé à son fils Wayne, « Patine vers l'endroit où s'en va la rondelle ». Pour en savoir plus sur les programmes de mobilisation de RTOERO, visitez le site **https://rtoero.ca/fr/voix-vibrantes**.

PHOTO : THE GOOD BRIGADE

Aliments transformés : les bons et les autres

Des options rapides et faciles

par **Fran Berkoff,** diététiste

Les aliments transformés ont mauvaise réputation. On leur attribue bon nombre de problèmes de santé, notamment l'obésité, l'hypertension artérielle et le diabète de type 2.

Mais devinez quoi? Les aliments transformés ne se limitent pas à la charcuterie, aux pizzas surgelées et aux hamburgers de restauration rapide.

La soupe maison, le pain entier, la vinaigrette prête à l'emploi? Eh oui : ce sont des aliments transformés!

Essentiellement, la transformation d'un aliment consiste à le modifier pour changer son état naturel. Dans beaucoup de cas, ce n'est pas une mauvaise chose. Nous savons que les aliments non transformés, comme les fruits et légumes frais, sont des choix santé. Mais c'est aussi le cas des aliments peu transformés, comme les légumes et les fruits surgelés sans sucre ni sel ajoutés, les légumes prédécoupés et prélavés comme les épinards, les pâtes sèches ou fraîches, les haricots en conserve sans sel ajouté, les céréales complètes, le lait, le yogourt nature ou la viande, le poisson ou le poulet frais/congelé. Ces aliments peuvent être prédécoupés, séchés ou cuits, mais rien d'important n'y a été ajouté ou enlevé.

Le problème survient avec les aliments ultra-transformés, qui sont généralement riches en graisses nocives, en sel, en sucres, en additifs, en amidons raffinés et généralement en calories. Ils sont également souvent pauvres en fibres, vitamines, minéraux et antioxydants bénéfiques pour la santé. Il s'agit d'aliments pratiques ou prêts à consommer, rapides à réchauffer et à déguster lorsque le temps fait défaut. De plus, ils goûtent généralement bon en raison de ce qui leur a été ajouté.

La question : faut-il éliminer de notre alimentation ce genre d'aliments ultra-transformés? Dans un monde idéal, oui. Mais la vie étant ce qu'elle est, il est plus logique d'essayer de limiter la fréquence de consommation d'aliments très transformés et d'augmenter le nombre de repas complets, peu transformés et riches en nutriments.

Voici quelques façons simples et rapides d'y parvenir :

Remplissez votre frigo, votre congélateur et votre garde-manger d'aliments de base faciles à transformer en repas rapides. Par exemple :

- Le thon ou le saumon en boîte font un sandwich ou une salade facile à préparer.
- Les haricots et les lentilles en conserve se transforment rapidement en chili, tacos, soupe ou salade.
- Les œufs durs, brouillés ou pochés conviennent pour un petit-déjeuner, dîner ou souper rapide.
- Le fromage cottage mélangé à des fruits ou légumes frais constitue un délicieux dîner.
- Les fèves edamame se décongèlent rapidement et font un excellent goûter.

Au lieu d'acheter des nouilles instantanées (environ 600 à 1 000 milligrammes de sodium par portion), faites cuire vos propres nouilles (environ 10 milligrammes de sodium par portion) et ajoutez vos assaisonnements préférés. C'est moins cher, plus sain et plus savoureux. Au lieu d'un riz assaisonné fantaisie qui contient plus de 500 milligrammes de sodium, faites cuire du riz blanc ou brun ordinaire.

Achetez un poulet rôti. Si vous surveillez votre consommation de graisses, retirez la peau, en tout ou en partie. Il ne restera que du poulet, inaltéré et très pratique. Pourquoi ne pas faire rôtir une poitrine de dinde pour un plat principal ou des sandwichs?

Lisez les étiquettes pour choisir des aliments plus sains et moins transformés comme la sauce tomate, le pain entier et le poisson en conserve. Vérifiez en particulier la quantité de sodium et de sucre ajoutés.

Choisissez des aliments dont la liste des ingrédients est courte et, de préférence, avec peu ou pas de sucre, de sel ou de graisse ajoutés.

En quelques mots : consommez davantage d'aliments complets ou d'aliments peu transformés. Votre santé vous en remerciera!

PHOTO : IKHSAN BAIHAQI

Vous *pouvez* dormir mieux

Obtenir le sommeil requis pour le corps et le cerveau

par **Pauline Anderson**

PHOTO : JGI/TOM GRILL

Une bonne nuit de sommeil est l'un des trois fondements d'un mode de vie sain.

« Le sommeil est maintenant considéré au même titre qu'un régime alimentaire nutritif et qu'une activité physique régulière pour être en bonne santé », indique le Dr Charles Samuels, directeur médical du Centre for Sleep & Human Performance et du Sleep Institute, et professeur adjoint d'enseignement clinique à la Faculté de médecine de l'Université de Calgary.

Des études ont régulièrement démontré les rapports entre un manque de sommeil et la détérioration de la santé, notamment cognitive.

Une étude récente publiée dans la revue médicale *JAMA Neurology* a révélé que tant les nuits de sommeil courtes (six heures ou moins) que les longues (neuf heures ou plus) sont associées à une diminution de la fonction cognitive.

L'étude a porté sur 4 417 aînés au Canada et ailleurs, dont l'âge moyen était d'environ 71 ans. Elle a établi un lien entre une courte nuit de sommeil et une plus grande quantité de bêta-amyloïde (une protéine liée à la maladie d'Alzheimer) dans le cerveau et de moins bonnes performances aux tests de mémoire. L'étude a aussi mis en évidence une association entre une nuit de sommeil prolongée et de mauvais résultats aux tests sur les fonctions exécutives (des tests axés sur les processus mentaux qui permettent de planifier, de concentrer l'attention et de jongler avec plusieurs tâches).

Pour le Dr Samuels, une telle déficience n'est pas nécessairement associée à la démence. « Au quotidien, vous pouvez démontrer des troubles cognitifs n'ayant rien à voir avec la démence. Vos capacités cognitives sont simplement diminuées par le manque de sommeil ou les troubles du sommeil. »

L'étude du *JAMA Neurology* a aussi révélé qu'un sommeil insuffisant était associé à davantage de symptômes liés à la dépression – une tristesse persistante, par exemple, ou un manque d'intérêt pour des choses aimées

« Au quotidien, vous pouvez démontrer des troubles cognitifs n'ayant rien à voir avec la démence. Vos capacités cognitives sont simplement diminuées par le manque de sommeil ou les troubles du sommeil. »

CONSEILS

Les adultes ont besoin de 7,5 à 9 heures de sommeil par nuit, en fonction de leur mode de vie et d'autres facteurs. Pour vous aider à y parvenir, voici quelques conseils du Dr Charles Samuels, un spécialiste du sommeil :

- Adoptez une routine : couchez-vous et levez-vous à la même heure chaque jour.
- Faites une sieste de 20 à 30 minutes chaque après-midi. Ce petit dodo est « un élément essentiel d'un sommeil normal en santé lorsqu'on vieillit. Dans les faits, la sieste améliore la santé en général ».
- Évitez ou limitez l'alcool. « À la retraite, les gens ont tendance à boire plus régulièrement, alors gardez à l'esprit que l'alcool perturbe sérieusement le sommeil en vieillissant ».
- Évitez ou limitez les stimulants comme la caféine et la nicotine.
- Ne gardez pas d'ordinateurs, de téléphones intelligents ou autres technologies potentiellement intrusives près de votre lit.

auparavant – et à un indice de masse corporelle plus élevé.

« Nous avons besoin de sommeil pour aider le corps et le cerveau à récupérer », explique le Dr Samuels. Ainsi, si vous souffrez d'un manque chronique de sommeil, vos risques pour la santé augmentent, notamment au chapitre des maladies cardiovasculaires/métaboliques, en particulier le contrôle du poids.

« Confrontés à un problème de sommeil, les aînés devraient consulter leur médecin et éviter de s'automédicamenter avec des produits à base de plantes en vente libre ou autres aides au sommeil », conseille le Dr Samuels.

Si vous avez besoin d'un coup de pouce pour tomber dans les bras de Morphée, votre médecin de famille peut vous recommander des médicaments. Le Canada a récemment approuvé le lemborexant (nom de marque : Dayvigo) pour traiter l'insomnie chronique, le trouble du sommeil le plus courant. Ce médicament agit en bloquant l'orexine, un neurotransmetteur.

Deux médicaments sont aussi désormais sur le marché pour prendre en charge la somnolence diurne excessive : le solriamfétol (Sunosi), un inhibiteur du recaptage de la dopamine et de la noradrénaline, ainsi que le pitolisant (Wakix), qui augmente les niveaux d'histamine et d'autres composés favorisant la vigilance.

La somnolence diurne peut être causée par la narcolepsie, un trouble neurologique qui affecte le cycle veille-sommeil, ou par l'apnée obstructive du sommeil, qui survient lorsque les muscles de la gorge se relâchent par intermittence et bloquent les voies respiratoires, entraînant l'arrêt et la reprise de la respiration pendant la nuit.

« Cependant, c'est la thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCC-I) et non les médicaments qui constitue la "base" du traitement de nombreux troubles du sommeil, tant pour les aînés que pour les autres personnes », estime le Dr Samuels. La TCC-I est un programme structuré qui vise à remplacer les pensées et les comportements à l'origine des troubles de sommeil par d'autres favorisant une nuit de repos réparateur, comme le maintien de bonnes habitudes de sommeil.

La retraite peut aussi contribuer au risque de certains troubles du sommeil. Ne pas avoir à faire la navette entre le travail et la maison peut réduire le stress, qui, selon le Dr Samuels, est à l'origine des perturbations du sommeil. En revanche, la retraite elle-même peut s'avérer stressante, car elle vient mettre un terme à une routine répétée parfois depuis des années. « Avoir une routine en place est le principal facteur qui favorise un sommeil de qualité. Mais à la retraite, beaucoup de gens l'abandonnent », constate le Dr Samuels.

« Il est aussi important de privilégier un bon environnement de sommeil qui inclut un lit confortable, mais le choix du matelas et de l'oreiller reste très personnel », dit-il.

Quelle activité convient à votre personnalité?

Faites votre choix et allez-y!

par **Ylva Van Buuren** Illustrations par **Jori Bolton**

C'est un euphémisme de dire qu'une activité régulière est bonne pour la santé.

« Malheureusement, les statistiques indiquent que seulement un Canadien sur quatre (voire sur cinq), peu importe l'âge, se conforme aux lignes directrices minimales sur l'activité physique pour être en bonne santé », indique Steve De Ciacca, physiothérapeute clinique et consultant en programmes au Canadian Centre for Activity and Aging de l'Université Western.

La bonne nouvelle : En raison de la meilleure gestion de la COVID-19, beaucoup de lieux d'activités sportives rouvrent à nouveau. Même si notre choix personnel est souvent dicté par le coût, la commodité et la condition physique, la clé pour persévérer est de trouver une activité qui convient à sa personnalité et à ses talents. Pas friand d'activité en groupe? Alors, un cours de yoga ne vous conviendra peut-être pas. Mauvaise coordination physique? Le tennis n'est probablement pas pour vous non plus.

« L'activité doit susciter un attrait à la fois émotionnel et motivationnel », explique M. De Ciacca.

Autrement dit, en choisissant une activité qui correspond à votre personnalité, vous êtes sur la bonne voie!

1. VOUS AIMEZ VOUS AMUSER : tant que vous avez du plaisir, c'est bon.

Bougez : « Le plaisir est le premier facteur de motivation pour faire de l'exercice », estime Kelsey Harvey, experte et instructrice en conditionnement physique pour les aînés. Il vous suffit de trouver des façons amusantes d'être actif. Vous aimez danser? Alors, trouvez un club de danse, dansez dans votre salon ou suivez des cours. Amusez-vous à lancer la balle à vos petits-enfants ou demandez aux plus vieux de vous apprendre à jouer au frisbee. Faites une promenade avec un chien. Essayez quelque chose de délirant – le hula-hoop, par exemple, peut être un excellent exercice pour les adultes souples. Inscrivez-vous à une activité amusante

comme le volley-ball, apprenez à faire du kayak ou essayez le dernier exercice à la barre inspiré du ballet (il existe des cours pour les adultes plus âgés).

2. VOUS ÊTES TRÈS SOCIABLE : vous préférez une activité en groupe plutôt qu'individuelle.

Bougez : « Faire une activité sociale est très motivant », affirme M. Di Ciacca. Choisissez des activités à plusieurs comme la danse aérobique à faible impact dans un club de conditionnement physique, la randonnée pédestre ou à vélo en groupe, ou un sport d'équipe comme le badminton, le volley-ball ou le tennis de table dans un centre de loisirs local. Ou bien, faites place à la simplicité, et marchez régulièrement avec des amis dans le quartier.

3. VOUS AIMEZ PLANIFIER : vous avez une personnalité pragmatique, axée sur la résolution de problème et les résultats.

Bougez : Vous le savez, la recherche soutient que l'exercice est un élément essentiel pour bien vieillir. Selon M. Di Ciacca, « l'exercice peut réduire les symptômes, prévenir certaines maladies et aider à combattre les effets du vieillissement ». Si vous avez du mal à dormir, commencez à marcher tous les jours. Favorisez la santé du cerveau en apprenant une nouvelle activité – suivez un cours de danse, d'aquaforme ou de tennis de table. Renforcez vos muscles – inscrivez-vous à un cours de musculation ou marchez avec des bâtons nordiques. Améliorez votre équilibre avec le tai-chi ou le yoga.

4. VOUS ÊTES TRÈS PERFORMANT : vous exigez beaucoup de la vie – et aussi de vos activités.

Bougez : « Il n'est pas difficile de vous motiver, résume M. De Ciacca – il vous suffit de trouver une activité dans laquelle vous pouvez démontrer votre plein potentiel. » Que ce soit l'aviron, le cyclisme ou la course de fond, il est très probable que vous voudrez compétitionner dans votre groupe d'âge. Mais n'oubliez pas : « En vieillissant, notre corps exige plus de temps pour récupérer », rappelle Kelsey Harvey. Alors, admettez que vous n'avez plus 25 ans et écoutez votre corps. Ajoutez des jours de récupération active (marche ou yoga) à votre programme de course. Si le tennis est votre sport, alternez avec le pickleball.

5 . VOUS ÊTES DANS UNE QUÊTE SPIRITUELLE : vous recherchez la paix et l'harmonie dans tout ce que vous faites.

Bougez : L'activité physique peut aider le cerveau à retrouver le calme et à vous redonner la plénitude. Des activités classiques comme le yoga et le tai-chi apaisent l'esprit et ouvrent la voie à la sérénité. Toute activité qui exige un mouvement répétitif peut calmer vos pensées. Faites une randonnée matinale. Promenez-vous dans des quartiers tranquilles. Faites de la natation dans une piscine communautaire. Chacun peut y trouver son bonheur.

RESTER ROBUSTE, EN BONNE SANTÉ MENTALE, ET AUTONOME

Les Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes recommandent aux personnes âgées de 18 ans et plus de faire au moins 150 minutes d'activité aérobique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine (soit 30 minutes d'activité cinq fois par semaine) et des activités de renforcement musculaire au moins deux fois par semaine. Les personnes de 65 ans et plus devraient ajouter des activités physiques qui font appel à l'équilibre (il peut s'agir tout simplement de la marche) et dormir de sept à huit heures par nuit.

« Les personnes qui bougent régulièrement pendant la journée ont tendance à être en meilleure santé », explique Kelsey Harvey, Ph. D., experte et instructrice en conditionnement physique pour les aînés.

Suivre ces recommandations peut réduire le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de prise de poids et de plusieurs cancers, et améliorer la santé osseuse. Une activité régulière – et un comportement moins sédentaire – est également liée à une amélioration de l'anxiété, de la dépression, de la démence, de la cognition et de la qualité de vie.

L'appel de la nature

Passer du temps dans la nature procure des bienfaits étonnants

par **Brooke Smith**

Le petit chaperon rouge n'avait pas pris le meilleur sentier dans les bois, mais vous, vous le pouvez. Pourquoi ne pas essayer la sylvothérapie (du latin *sylva* : forêt), ou *shinrin-yoku*, qui signifie « prendre un bain de forêt » en japonais?

Le bain de forêt se veut une « promenade lente et douce dans la forêt ou dans tout autre endroit naturel, au bord d'une rivière, dans les prés ou une combinaison des trois », explique Andrea Prazmowski, fondatrice de Forest Therapy Ottawa et guide certifiée en sylvothérapie. « Vous êtes guidé pour vous éveiller à votre expérience dans la nature. Nous entrons dans le moment présent. »

Ces promenades guidées, privées et publiques, sont proposées tout au long de l'année – en semaine et le week-end – par des guides certifiés, et durent entre deux et trois heures. Le coût est d'environ 30 $.

« Une promenade commence en invitant les participants à entrer en contact avec leurs sens », indique Frances Mills, guide certifiée en sylvothérapie. « J'incite les gens à fermer les yeux », dit-elle, ajoutant que, lorsqu'ils les ouvrent, « ils sont généralement époustouflés par tout ce qu'ils n'avaient jamais remarqué auparavant ».

« Ce qui est vraiment important avec le bain de forêt est de ralentir le rythme », explique Beth Foster, guide certifiée en sylvothérapie. Elle explique que la plupart des gens marchent d'un bon pas dans les bois, peut-être en promenant des chiens ou en se baladant avec une poussette.

« Lorsque vous ralentissez, il y a beaucoup plus à voir, commente-t-elle. Vous devenez conscient des odeurs, vous ne faites pas de bruit et vous pouvez entendre. Vous pouvez respirer l'air. »

« Mais surtout, explique-t-elle, c'est une façon de prendre soin de soi. Nous ne pensons pas seulement que nous nous sentons mieux, mais nous sommes réellement en meilleure santé. »

Les recherches le confirment. Une étude japonaise suggère que les personnes vivant dans un environnement forestier ont des concentrations de cortisol plus faibles, un pouls plus lent et une pression artérielle plus basse que celles en milieu urbain. Une autre étude avec plus de 700 participants a montré que la pression artérielle systolique et diastolique était plus faible dans un environnement forestier que dans un autre milieu.

Le bain de forêt peut même renforcer votre système immunitaire. « Les molécules [appelées phytoncides] que les arbres émettent pour se protéger avec l'équivalent de leur système immunitaire renforcent aussi notre propre système immunitaire », explique Mme Prazmowski.

« C'est pourquoi on parle de 'bain de forêt', ajoute Beth Foster. Vous vous baignez dans les essences qui sont émises par les arbres et les organismes verts vivants, et l'inhalation de ces essences vous procure des effets physiologiques confirmés. »

Des rapports font également état d'une amélioration de la mémoire, de la concentration, d'un regain de créativité, et même d'un sens plus aigu de l'émerveillement, signale Mme Mills : « Vous commencez à voir le monde qui vous entoure d'un autre œil – et c'est quelque chose dont nous avons vraiment besoin. »

Les participants marchent au maximum un à deux kilomètres, et certains guides peuvent proposer des adaptations sur certains sentiers. « Je guide parfois des participants à partir du Hollidge Tract, qui est un sentier accessible dans la région de York, dit Mme Foster. Le chemin est large, plat et lumineux, ce qui convient donc aux personnes avec des poussettes ou des déambulateurs. Il est gris clair et facile à voir. »

« Les chaises pliantes sont aussi une excellente alternative; les gens peuvent vivre l'expérience de la forêt en étant assis sur leur chaise », ajoute-t-elle.

Mme Prazmowski explique que, au cours d'une promenade, elle invite les participants à « diriger leur attention sur la nature extérieure et la nature intérieure ». Elle ajoute : « Je n'en dis pas plus, afin de laisser aux gens l'occasion de découvrir ce qu'ils vont vivre. »

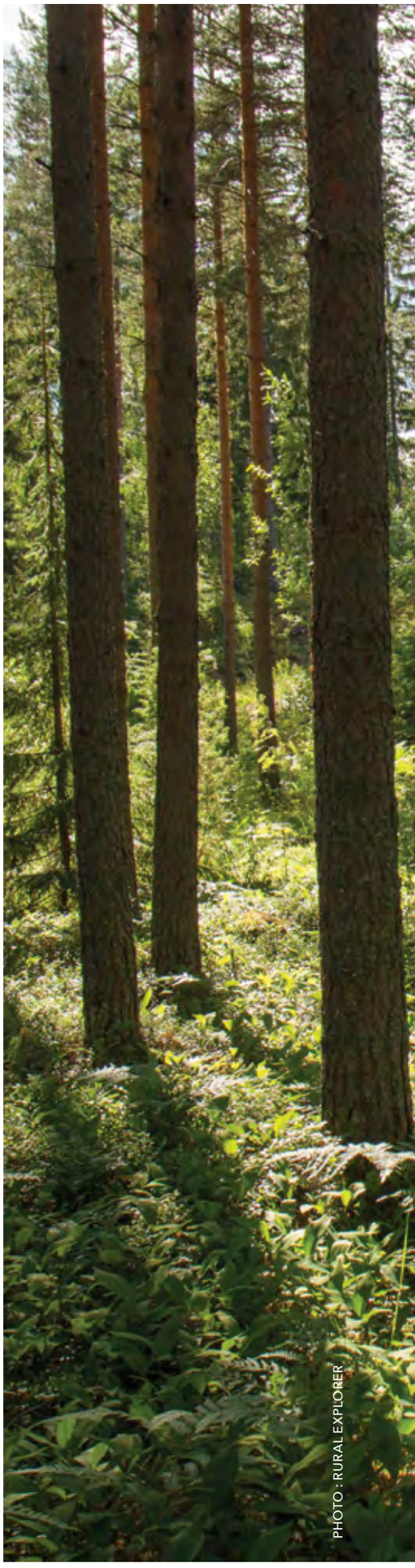


PHOTO : RURAL EXPLORER

Le bain de forêt peut mener à différentes expériences selon la personne et l'endroit où elle se trouve à ce moment-là. « Mais voici ce qui se passe, dit Mme Prazmowski : les gens parlent de leurs sentiments d'appartenance, de connexion, de gratitude, de soutien, de réconfort. C'est vraiment une plongée au cœur de notre santé, et à un autre niveau, de notre santé spirituelle, émotionnelle et psychologique. »

Même si Mme Foster croit que les gens peuvent mieux profiter des avantages de la sylvothérapie avec un guide, il s'agit d'une activité que vous pouvez faire par vous-même, bien que ce soit plus facile d'apprendre d'abord par quelques séances guidées.

Les recherches démontrent que deux heures par semaine dans la nature suffisent pour en tirer des bénéfices. Vous pouvez aussi répartir cette durée en fonction de votre horaire – par exemple, quatre séances de bain de forêt de 30 minutes.

« La COVID-19 nous a privés à bien des égards de nos rituels quotidiens – marcher jusqu'à l'arrêt d'autobus, se rendre au bureau et prendre un café ensemble, explique Mme Foster. Nous avons besoin de retrouver certaines connexions. »

Il se trouve que le bain de forêt est justement axé sur ces connexions entre la nature et soi-même. « Ce n'est pas une prescription du genre 'prenez deux heures de bain de forêt et appelez-moi demain matin', explique Mme Prazmowski. Il ne s'agit pas seulement de faire le plein de nature. Il s'agit d'une relation. »

UN BAIN DE FORÊT VOUS INTÉRESSE? CONTACTEZ L'UNE DE CES GUIDES.

Beth Foster
beth@forestbathingwithbeth.com

Frances Mills
francesamills@gmail.com

Andrea Prazmowski
foresttherapyottawa@gmail.com

VOUS DÉSIREZ TROUVER UN GUIDE DANS VOTRE RÉGION OU SUIVRE UNE FORMATION DE GUIDE?

Association of Nature & Forest Therapy (en anglais et en espagnol)
natureandforesttherapy.earth

Global Institute of Forest Therapy
giftoftheforest.com

LIVRES SUR LE BAIN DE FORÊT

Forest Bathing with Your Dog *par Nadine Mazzola*

Healing Trees: A Pocket Guide to Forest Bathing *par Ben Page*

Your Guide to Forest Bathing *par M. Amos Clifford*

Moins, c'est plus

Prendre le temps pour la joie

par **Alison LaMantia**

À la retraite ou non, nos vies sont bien remplies. Les comptoirs et les tiroirs débordent. Les journées sont trop courtes. Les listes des choses à faire n'en finissent plus.

Rien d'étonnant. De nos jours, tout tourne autour du « plus » : être plus, faire plus, amasser plus.

Mais pourquoi ne pas essayer de ralentir un peu la cadence et reprendre son souffle? Dans la frénésie quotidienne, tout cela ressemble davantage à un vœu pieux.

Simplifier votre vie est plutôt… assez simple (vraiment!) : concentrez-vous sur ce qui est important pour vous et trouvez des moyens plus faciles de remplir vos obligations pour libérer ensuite du temps, sans ressentir de culpabilité, pour faire ce qui vous plaît.

Faire cela vous apportera à la fois paix et bien-être.

« Nous sommes toujours à la merci de facteurs incontrôlables risquant de tout faire dérailler. Pourquoi alors ne pas contrôler ce qui peut l'être afin de créer un peu plus de paix et d'espace? », demande Carly Fleming, psychothérapeute agréée et directrice d'everwell (**everwellcounselling.ca**), un service ontarien de soins de santé mentale en ligne.

« Plus d'obligations, de choses à faire, de "pas assez bon" – toutes ces choses qui accompagnent la complexité de nos vies en mode surmultiplié – créent un stress chronique. Étant trop stressés, nous sommes dans un état de lutte ou de fuite, même lorsque nous n'avons pas à l'être », explique Mme Fleming.

Le stress chronique entraîne une suractivation du système nerveux sympathique qui contrôle différentes fonctions du corps comme la respiration, la digestion et la pression sanguine. Cette réaction est nécessaire en cas de danger imminent, mais nuisible autrement.

« Le stress constant et chronique est à l'origine de toutes sortes de risques pour la santé », précise Mme Fleming.

Ce sont de graves problèmes de santé qui ont poussé Donna Young à simplifier sa vie. À l'époque, elle était infirmière au service de santé mentale d'un hôpital.

« On donne aux autres sans répit, puis tout d'un coup, on tombe malade », raconte Mme Young. J'ai pris conscience que je devais ralentir le rythme et prendre du temps pour moi, ce que j'ai toujours enseigné à mes patients en santé mentale. Mais un conseil que je n'ai jamais suivi. »

Elle a continué à saisir des opportunités au travail et a déménagé dans une grande maison loin de son emploi. Tout cela sans ralentir son rythme. Puis, un autre problème de santé grave est survenu.

C'est alors qu'elle a commencé à faire des changements, tout d'abord dans sa vie professionnelle. Elle apporte un soutien aux étudiants aux prises avec des problèmes de santé mentale et de dépendances, un rôle qu'elle trouve très gratifiant. Mme Young a aussi commencé à réduire son espace habitable en déménageant dans un appartement au bord d'un lac. Elle a acheté l'appartement avant sa construction, de sorte que le processus a été progressif et gérable.

Elle a aussi trouvé des activités qu'elle aime, notamment le yoga, la marche et le kayak. « Je suis en paix avec mes décisions et où j'en suis dans ma vie, commente Mme Young. Je crois que j'ai surtout tiré des leçons de mes problèmes de santé, qui ont fait de moi une meilleure personne. »

Si l'écart semble trop grand entre votre situation actuelle et celle désirée, essayez de vous inspirer du cas de Marion Gadsby (District 12 Norfolk).

Pour commencer, ne regardez pas la situation dans son ensemble, conseille-t-elle. « Ça peut être décourageant. Il est plus facile d'y arriver si on la décompose en petites parties. »

Mme Gadsby a suivi une formation d'ingénieure. Elle a rédigé et enseigné des cours de mathématiques et de sciences au niveau secondaire pendant toute sa carrière. « Dans mon cas, lorsque je vois un problème, je me demande : Qu'est-ce que je veux éviter, qu'est-ce que je veux qu'il arrive, qu'est-ce que je peux faire? Et je vais essayer d'y répondre. »

Son approche l'a aidée à trouver des solutions originales aux problèmes domestiques, comme noter les mots de passe des ordinateurs sur des fiches de recettes et les classer dans un endroit discret. Mais elle adopte également une approche ponctuelle face aux défis émotionnels. Après le décès soudain de son mari il y a dix ans, elle a découvert que l'idée de faire « une chose à la fois » l'a aidée.

« Vous prenez un jour à la fois; vous choisissez une chose que vous devez faire. Regarder la situation dans son ensemble est paralysant », explique Mme Gadsby.

15 FAÇONS PRATIQUES DE SE SIMPLIFIER LA VIE

VOTRE EMPLOI DU TEMPS ET VOS ROUTINES

1) Trouvez des façons d'inclure des activités simples pour vous occuper de vous et de votre santé au cours de la journée. Essayez d'ajouter des activités entre les obligations – de courtes promenades, de la réflexion, de la respiration profonde, par exemple.

2) Essayez différentes activités pour trouver ce qui vous procure de la joie. Inspirez-vous des autres, mais voyez ce qui fonctionne pour vous. Faites la liste des moments de la journée où vous êtes le plus heureux et vous trouverez des indices sur ce dont vous avez besoin pour y parvenir.

3)) Demandez-vous : est-ce que j'ai le temps de faire ce qui me rend heureux? Non? Alors, examinez attentivement votre emploi du temps et vos obligations, conservez l'essentiel et oubliez le reste.

4) En début et en fin de journée, créez des routines qui incluent de petites activités pour vous-même, comme prendre une tasse de café matinale au calme ou écrire dans votre journal avant le coucher.

5) Utilisez un agenda pour bloquer des périodes de travail pendant votre journée ou votre semaine – et respectez-les.

VOTRE MAISON

6) Désencombrez votre maison. Attaquez-vous à une pièce à la fois et choisissez ce que vous voulez garder, donner ou vendre.

7) Pensez à créer chez vous des espaces et des activités qui vous aideront à vous sentir bien. Pourquoi pas un endroit confortable pour lire, ou un coin réservé au travail artistique ou à la menuiserie?

8) Réduire votre espace habitable vous permettrait-il d'avoir plus de temps libre?

9) Remettez les objets à leur place au fur et à mesure que vous les utilisez, ou faites-le rapidement en soirée.

10) Réduisez l'encombrement numérique. Consacrez 10 minutes par jour à supprimer et à organiser des fichiers, des courriels et des photos.

VOTRE ÉTAT D'ESPRIT

11) Supprimez les comptes de médias sociaux qui ne correspondent pas à ce que vous voulez ressentir.

12) Évitez l'information 24 heures sur 24. Consommez juste assez de nouvelles pour rester informé.

13) Ajoutez des points de contrôle pendant la journée. Prenez note de votre ressenti.

14) Considérez différentes activités de pleine conscience et voyez celle que vous pourriez essayer.

VOTRE APPROCHE DES DÉFIS

15) Adoptez une approche de résolution de problème et décomposez les défis en petites tâches. Concentrez-vous ensuite sur la tâche suivante, et non sur la liste complète des tâches à accomplir.

STIMULER SA JOIE

La créativité peut rendre heureux

par **Suzanne Read** (District 16 Toronto)
Illustration par **Kerry Black**

La famille Look Hong. Suzanne Read est quatrième à partir de la gauche.

PHOTO : GRACIEUSETÉ DE SUZANNE READ

J'ai été initiée à l'écriture chronométrée comme forme de pleine conscience pendant que je supervisais un week-end de retraite pour des filles en robotique. Le Défi « Oui, vous le pouvez! » de *Renaissance* m'a fait réfléchir à la façon dont je pourrais mettre à profit cette technique d'écriture pour recueillir les témoignages de ma famille, un sujet dont je parle depuis longtemps, surtout depuis le décès de ma mère en 2019, et que je me remémore le « bon vieux temps » avec mes enfants.

Je suis sino-jamaïcaine de deuxième génération. Plus précisément, mes grands-parents des deux côtés sont nés en Chine et mes parents font partie de la première génération à être née en Jamaïque. Nous avons immigré au Canada au milieu des années 1970, comme de nombreuses autres familles jamaïcaines. À l'époque, beaucoup croyaient que les changements politiques et la violence croissante sur l'île rendraient l'avenir très incertain.

J'ai envisagé d'inclure dans mes écrits des conversations avec des parents et des amis. La raison : ce que je sais ou ce dont je me souviens avoir entendu ne correspond pas toujours aux souvenirs des autres. La perspective est importante!

Au début de 2021, j'ai commencé à travailler avec deux cahiers – l'un pour mon père, l'autre pour ma mère –, un stylo-plume et une bouteille d'encre.

Il y a quelque chose d'apaisant dans l'acte physique d'écrire chaque jour. Je règle ma minuterie pour 30 minutes et j'écoute une musique de film d'Ennio Morricone – après tout, les souvenirs de famille sont une véritable épopée! – ou encore, le violoncelliste Yo-Yo Ma, un de mes artistes préférés, et j'écris. Une journée est consacrée à la famille de mon père, le lendemain, à celle de ma mère. Puisque je m'intéresse à certains détails généalogiques, j'ai utilisé les ressources de la bibliothèque publique de Toronto pour trouver des dates de naissance, de décès et de mariage, et même des manifestes d'équipages et de passagers*. J'ai constaté des écarts dans l'orthographe des noms de famille, ce qui est assez courant chez les Chinois lorsque nos noms sont anglicisés; aussi, les erreurs de transcription sont fréquentes lorsque l'écriture cursive est numérisée**.

J'ai commencé à correspondre avec des parents et des amis proches de la famille, en leur demandant de me parler de leurs souvenirs et de leurs perceptions des événements et des personnes.

La famille de papa, les Chen See, était des petits commerçants dans le village jamaïcain rural de Ginger Hill, dans la paroisse de St. Elizabeth. La grande ville la plus proche au nord était Montego Bay, à quelque 19 kilomètres de routes sinueuses à travers les collines. De Ginger Hill, il leur fallait voyager pendant toute une nuit en camion jusqu'à la capitale, Kingston, où ils se procuraient des produits secs comme de la morue salée, du sucre, de la farine

et de l'huile, ainsi que d'autres articles comme du tissu, du fil, de la corde, des bijoux et des chaussures. Ils vendaient ces articles aux villageois qui n'avaient plus besoin de se rendre en ville pour se procurer des produits de base. La famille achetait également du gingembre, des peaux de chèvre tannées et d'autres produits auprès de la population locale, qu'elle vendait ensuite à Kingston. Par la suite, la famille s'est installée à Kingston, où elle possédait et exploitait une quincaillerie nommée Hole-in-the-Wall sur King Street. L'entrepôt sur Harbour Street est devenu plus tard un autre magasin.

La même histoire se répète pour de nombreux Chinois en Jamaïque. L'écrivain Easton Lee a publié des poèmes sur ce sujet, racontant comment il avait grandi sous le comptoir d'un magasin et écouté les nouvelles du jour, à une époque où les enfants n'avaient pas voix au chapitre. Les Jamaïcains d'origine chinoise constituaient une bonne partie de ce que l'on appelle la classe moyenne. Ils possédaient et exploitaient de nombreux supermarchés, pharmacies et boulangeries de l'île – du moins, c'était le cas lorsque nous avons quitté la Jamaïque au milieu des années 1970.

Mon grand-père Charles Chen See avait trois frères et sœurs. Je ne les ai jamais connus, pas plus que beaucoup de leurs descendants, malgré le vieil adage voulant que tous les Sino-Jamaïcains se connaissent. Grand-père était marié à Anna Chang. C'était un mariage arrangé. Mon arrière-grand-père Chen See est retourné en Chine pour ramener Anna, alors âgée de 14 ans, pour qu'elle épouse Charles; apparemment, les familles s'étaient connues en Chine.

Les parents de maman étaient des restaurateurs et des entrepreneurs à Kingston. Ma grand-mère (je l'appelais « Japo » – mère de ma mère; en chinois, il existe des termes spéciaux pour désigner les relations familiales) m'a raconté un jour comment elle et son mari (Jagung) sont venus vivre en Jamaïque. Mon arrière-grand-père Look Hong (ou Look Kam, selon un document officiel) tenait un restaurant et envoyait de l'argent à sa femme en Chine. Les gens du village dans ce pays étaient jaloux et menaçaient de faire du mal à mon grand-père James, de sorte que sa mère l'a envoyé chez son père. Japo a dit que James est arrivé en Jamaïque à l'âge de six ans; une tante a dit qu'elle pensait qu'il avait alors 12 ans; une autre tante qu'il avait neuf ans et qu'il était venu avec son père. Mon arrière-grand-père avait pris une deuxième épouse en Jamaïque, puisque celle de Chine ne voulait pas venir le rejoindre . C'était apparemment une pratique courante. On entendait parler des enfants de la première ou de la deuxième épouse, et dans ma jeunesse, j'ai toujours supposé que la première épouse était morte!

Japo racontait que mon grand-père avait insisté pour que ses demi-frères et sœurs soient élevés par sa mère (la première épouse), et que ses sœurs lui devaient la vie parce qu'elles avaient fait de très bons mariages. Dans mon enfance, j'ai rencontré ces tantes assez « glamour » à Hong Kong. Elles parlaient exclusivement le cantonais, et c'est seulement à l'âge adulte que j'ai appris qu'elles étaient métissées.

Finalement, le moment est venu pour que Jagung se marie. Sa mère lui a envoyé des photos de candidates éligibles, et il a choisi Suevon Liang. Sa mère voulait qu'il choisisse quelqu'un d'autre, parce qu'elle était fille unique et que son père était mort, mais Jagung a répondu que ce serait elle ou personne. Ils se sont mariés et elle est venue en Jamaïque à 16 ans, sans parler un mot d'anglais. Ensemble, ils ont élevé six enfants (ma mère étant l'aînée). Ils possédaient et exploitaient aussi plusieurs restaurants et même une boîte de nuit. Ils sont eux aussi venus au Canada au milieu des années 1970 avec le reste de la famille.

Depuis, j'ai écrit dans mes carnets au sujet de la mort tragique

PHOTO : GRACIEUSETÉ DE KERRY BLACK

VOIR LE MONDE DIFFÉREMMENT

L'une des pièces du complexe d'appartements où habite Kerry Black (District 22 Etobicoke et York) est désignée comme salle d'art. « La salle d'art offre un environnement tranquille et convivial, loin des bruits habituels d'une habitation », explique-t-elle.

Quelques fois par semaine, à raison de deux ou trois heures, Mme Black s'y retrouve avec d'autres femmes. Toutes sont artistes-peintres et leurs tableaux sont accrochés aux murs.

« C'est l'occasion pour nous de nous réunir et de socialiser, dit-elle. C'est stimulant de discuter et de passer du temps ensemble. »

Mais se retrouver n'est pas le seul avantage. « Nous pouvons nous encourager et nous soutenir mutuellement dans nos efforts de création, ce qui renforce notre confiance et notre sensation de bonheur. »

Mme Black ne peint pas, mais colorie dans des albums conçus pour adultes. « J'ai 100 marqueurs, ce qui me permet d'imaginer le monde d'une nouvelle façon, dans une grande variété de nuances et de formes, décrit-elle. Sans compter que les couleurs vives me mettent de bonne humeur. » –Brooke Smith

de la sœur aînée de papa, dont il n'a jamais parlé; de la conversion de Jagung au catholicisme alors qu'il se croyait sur son lit de mort – il avait un ulcère, probablement à cause de tous ces restaurants à gérer; des parents de papa assis sur la banquette arrière quand il est arrivé pour un premier rendez-vous avec maman; de maman, à l'adolescence, tentant de convaincre les domestiques de préparer des plats jamaïcains, comme *l'ackee*, le poisson salé et le maquereau, parce que les plats traditionnels étaient interdits à la maison; du joueur de poker qui prenait des paris; des vieux Chinois assis sur le trottoir qui interpellaient les jeunes passantes en leur demandant « De quelle lignée es-tu? »; de la tante qui avait encouragé son fils à fuir le service militaire américain en Europe – dans sa jeunesse, elle avait vu trop de violence et de morts dans la Chine occupée par le Japon.

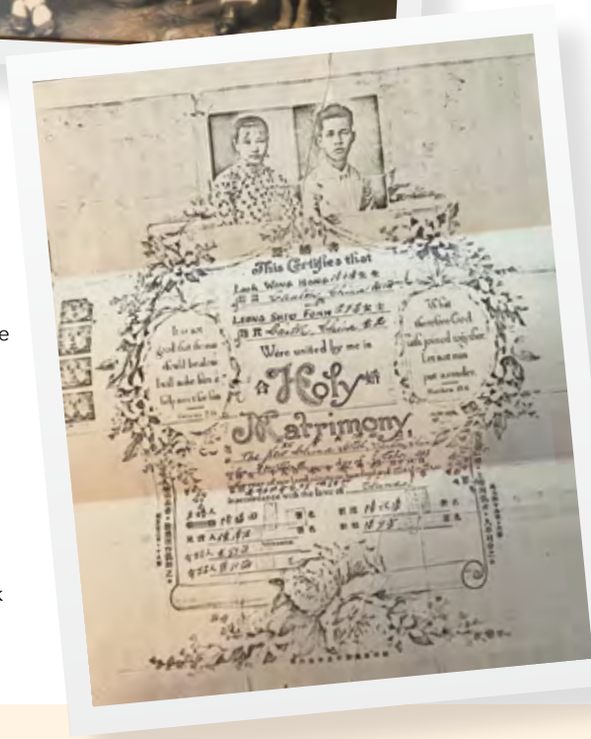
L'écriture s'est développée au-delà d'un exercice délibéré de pleine conscience. J'ai découvert *The Jamaica Reader*, qui fait partie d'une série publiée par la Duke University Press en 2021 et qui porte sur l'histoire, la culture et la politique, et j'ai redécouvert *The Shopkeepers* de Ray Chen, paru en 2005 à l'occasion des 150 ans de présence chinoise en Jamaïque. La lecture des essais et des contributions m'a permis de mieux apprécier et de mieux comprendre la politique de l'époque au cours de laquelle mes grands-parents ont immigré en Jamaïque puis au Canada, ainsi que l'histoire des Chinois en Jamaïque depuis 1854, la date la plus ancienne connue d'un manifeste de navire. Je vais probablement acheter mes propres exemplaires pour les relire et y réfléchir dans mes temps libres, et aussi pour les partager avec mes enfants.

En tant qu'enseignante de sciences et ancienne aide-enseignante, j'ai longtemps appris aux autres à utiliser la troisième personne pour écrire des observations et des conclusions. En tant que directrice adjointe, j'ai appris à rédiger sobrement et avec parcimonie, en tenant soigneusement compte de mon public. Mais lorsque j'écris pour moi-même, c'est comme si j'écrivais une lettre; j'en suis à la fois l'auteure et la destinataire. Lorsque je raconte le souvenir ou le témoignage d'une autre personne, j'essaie d'inclure sa perception et le contexte de l'événement. Je choisis donc mes mots avec soin – il ne s'agit pas d'écrire librement tout ce qui me vient à l'esprit.

Consigner mon histoire familiale a confirmé ce que je crois avoir toujours su : nos perceptions influencent nos souvenirs. Et l'endroit d'où nous venons influence qui nous sommes.

*Les membres de la bibliothèque publique de Toronto peuvent accéder aux ressources en ligne par « Local History and Genealogy ». J'ai utilisé l'outil de recherche HeritageQuest pour accéder aux documents sur les Caraïbes, notamment aux registres d'état civil et aux registres paroissiaux de la Jamaïque.

**Le nom de famille de mon grand-père maternel est Look; cependant, lui et sa progéniture sont officiellement inscrits sous le nom de Look Hong, et on l'appelait souvent M. Hong. Ses demi-frères et sœurs et leurs enfants sont inscrits officiellement sous le nom de Lukong. Le nom de famille qui figure sur l'avis de décès de ma grand-mère paternelle était Chen Lee, et non Chen See. De même, le nom de famille d'un oncle est inscrit comme étant Chen Su.



Ci-dessus : portrait formel de la famille Chen See. Le père de Suzanne Read, âgé d'environ 3 ans, est complètement à gauche.

À droite : copie du certificat de mariage de Look Hong.

PHOTOS : GRACIEUSETÉ DE SUZANNE READ

CRÉATIVITÉ ET PLEINE CONSCIENCE

À sa retraite, Carla Waites (District 11, région de Waterloo) a entamé une seconde carrière en tant que facilitatrice de la pleine conscience.

« Je donne des ateliers et travaille avec beaucoup d'éducateurs du conseil scolaire de Waterloo, dit-elle. Ma créativité se manifeste davantage dans les idées, comme lors de la préparation d'ateliers et d'événements, ainsi que dans la résolution de problèmes. »

Pour faire appel à cette créativité, Mme Waites recherche le calme – « pas nécessairement la méditation, mais simplement du temps avec moi-même, commente-t-elle. Cela ne dépend pas de la personne avec qui je suis ni de l'endroit où je me trouve ». Pour elle, il s'agit simplement d'apprécier ce qui l'entoure.

« Même si on ne peut pas vraiment freiner les pensées qui surgissent, dit Mme Waites, on peut s'entraîner à y prêter moins d'attention. »

« Nous croyons souvent que nous devons intervenir si une pensée ou un sentiment émerge. Pour être créatif et ressentir une certaine paix intérieure, il nous faut reconnaître la présence de ces pensées, mais sans devoir y donner suite. »
–Brooke Smith

Faites appel à votre côté créatif

Les personnes créatives ne sont pas seulement votre sœur gauchère ou votre ami artiste-peintre. Chacun a la capacité de l'être. Danser. Chanter. Jardiner. Faire de la pâtisserie. Ce sont toutes des activités créatives. Et vous savez quoi? Soyez créatif et vous en tirerez des bénéfices physiques, émotionnels et mentaux.

Vous voulez réveiller le John Travolta qui sommeille en vous, celui de l'époque de *La Fièvre du samedi soir*? Alors, sortez vos chaussures de danse. La danse est une excellente activité créative – et c'est aussi un bon exercice.

Une étude a montré que les participants à des cours de Zumba ont réduit leur tension artérielle et leur taux de triglycérides. Une autre étude sur des survivantes du cancer du sein a révélé que la danse contribuait à améliorer l'amplitude des mouvements de leurs épaules.

Mais si vous n'avez pas la piqûre du « disco », ne vous inquiétez pas. Le simple fait d'écouter de la musique peut faire jaillir la créativité. Une étude indique que la créativité était plus élevée chez les participants qui écoutaient de la « musique joyeuse » en travaillant, que chez ceux qui s'entouraient de silence.

Mais ne vous contentez pas d'écouter. Chantez aussi! Les recherches montrent que faire travailler les cordes vocales comporte de nombreux avantages pour la santé.

Des médecins ont signalé que la tension artérielle d'une femme de 76 ans qui souffrait d'hypertension avant une opération de remplacement du genou baissait lorsqu'elle chantait des chants religieux.

Votre posture aussi peut s'améliorer si vous vous mettez au chant choral. Après tout, une bonne technique de chant exige une bonne posture. Lorsque vous vous tenez droit, les épaules rejetées en arrière, votre poitrine ne s'enfonce pas lorsque vous expirez. Et en position droite, votre diaphragme - un instrument clé pour le chant - fonctionne correctement et efficacement.

Cette bonne posture favorise aussi un meilleur équilibre et une plus grande force. Une étude de l'Université de San Francisco a constaté que les aînés membres de 12 chorales de la région de la baie tombaient moins souvent et que leurs jambes étaient plus fortes. Une autre étude de l'Institute for Health and Aging de l'Université de Californie à San Francisco a révélé que 30 pour cent des participants âgés qui manquaient de souffle ont déclaré que leur respiration s'était améliorée depuis qu'ils chantaient.

Si votre carrière de chanteur se limite à la douche ou si vous avez les deux pieds dans la même bottine sur la piste de danse, pourquoi ne pas essayer une activité créative plus cérébrale : l'écriture. Dans une étude, des patients séropositifs ont été invités à écrire sur leurs expériences de vie douloureuses pendant quatre jours, à raison d'une demi-heure par jour. Non seulement avaient-ils des choses positives à dire au sujet de leurs essais, mais leur production de lymphocytes CD4+ (ou cellules T, les globules blancs qui combattent les infections) avait augmenté.

D'autres études ont démontré que les personnes qui tenaient un journal dormaient mieux et guérissaient plus vite de leurs blessures. Par exemple, une petite étude menée en Nouvelle-Zélande a demandé à ses 49 participants (tous âgés de plus de 65 ans) d'écrire sur un sujet difficile ou sur un sujet neutre tous les jours pendant trois jours. Deux semaines plus tard, tous les participants ont subi des biopsies du bras. Ceux qui avaient écrit sur des sujets difficiles ont guéri 34 pour cent plus vite que ceux ayant couché sur papier leurs activités quotidiennes.

Kerry Black ne peint pas. Elle colorie des livres conçus pour adultes et imagine le monde selon des formes et des ombres.

Si les activités créatives peuvent avoir des effets bénéfiques sur le plan physique, elles peuvent aussi améliorer l'humeur.

La pratique de la psychologie de la positivité fait appel à un état de conscience appelé « l'expérience optimale ». Il désigne le moment où vous êtes « dans la zone », alors que vous vous concentrez sur ce que vous faites et en profitez.

Dans un blogue de la Cleveland Clinic, Tammy Shella, responsable de la thérapie par l'art, explique que cet état d'expérience optimale survient lorsque vous créez des œuvres d'art. « Pendant ce processus, vous êtes dans 'la zone' et complètement concentré sur la tâche à accomplir. Vous oubliez l'heure, les sensations corporelles ou tout autre besoin. »

Une meilleure santé physique et mentale? Excellent! Un meilleur fonctionnement du cerveau? Absolument!

Une étude sur le vieillissement, réalisée par la clinique Mayo, a examiné près de 2 000 participants sur une période de quatre ans. Après ajustement en fonction de l'âge, du sexe et du niveau d'éducation, les chercheurs ont constaté que la « déficience cognitive légère » diminuait de 28 pour cent lorsque les participants s'adonnaient à des activités artisanales, de 23 pour cent lorsqu'ils prenaient part à des activités sociales et de 22 pour cent à des jeux.

Peu importe votre intérêt créatif, voici ce qu'il faut retenir : ne lâchez pas. Comme l'indique un participant à une initiative artistique basée à Vancouver : « Ce qui est formidable dans le fait d'être créatif, c'est qu'on n'a jamais besoin de s'arrêter. Ça ne disparaît pas avec la retraite. »

PHOTO : GRACIEUSETÉ DE KERRY BLACK

Comment dire NON aux personnes négatives

Fixer des limites saines et développer de meilleures relations

par **Heather Beaumont**
Illustrations par **Jeannie Phan**

Les bons amis sont rares. Ils vous fournissent un soutien émotionnel et pratique et vous font sentir valorisé. Avec eux, le temps passe toujours trop vite.

Comparez cela au temps passé avec des personnes qui ont le don de vous épuiser. Le temps passe trop lentement et vous avez envie de fuir le plus loin possible.

Les gens négatifs peuvent se plaindre constamment et faire des remarques désobligeantes à votre endroit, ou envers d'autres personnes. Ils sont du genre à toujours voir le proverbial verre de vin « à moitié vide », au point où l'on se demande parfois si c'est de leur faute ou de la nôtre.

« On croit souvent que le développement survient dans

COMMENT GÉRER LES SITUATIONS NÉGATIVES

Personne ne veut être perçu comme un fauteur de troubles. Nous voulons paraître gentils, nous doutons de nous-mêmes et craignons les conséquences. « On est en état de choc. On ne trouve pas les mots. On est dans un état de combat, de fuite, d'immobilisation; il faut de l'apaisement », explique la psychologue Emily Blake, directrice clinique du cabinet Blake Psychologie de Montréal. Voici quelques outils de communication pour vous aider à dire « non » aux personnes négatives.

Concrétisation des intentions : Le psychologue Frederick Grouzet, professeur agrégé de psychologie à l'Université de Victoria, suggère de planifier. « Décidez à l'avance quoi faire si quelque chose se produit. Par exemple, si votre ami fait une remarque négative sur votre nouveau passe-temps de menuiserie, vous direz ou ferez quelque chose de précis en réponse. » La concrétisation des intentions peut prendre la forme d'un plan « si – alors » qui vous prépare à faire face à des situations inconfortables.

Carte des limites : La Dre Mariana Bockarova, qui enseigne la psychologie des relations à la School of Continuing Studies de l'Université de Toronto, suggère de repenser aux expériences antérieures où vous avez ressenti un malaise, de la colère, du ressentiment ou de la frustration envers les gens. Définissez clairement vos limites intellectuelles, émotionnelles, physiques et spirituelles vis-à-vis des différentes personnes dans votre vie. Créez ensuite une fiche décrivant ce que vous vous sentez à l'aise de partager avec chaque personne.

Technique de la rengaine : Vous dites « Je ne peux pas faire ça », mais la personne vous donne une autre raison d'accomplir ce que vous ne voulez pas. « Alors, répétez cette affirmation », conseille la Dre Tiffany Lippens, psychologue clinicienne agréée à la Clinic Psychology Manitoba. « On croit qu'il faut trouver une autre raison pour refuser. La technique de la rengaine consiste à dire "Non, je ne peux pas faire ça", et à le répéter jusqu'à ce que le message devienne clair pour l'autre personne. »

Commentaire « direct » par opposition à « vague » : « Si une autre personne a tendance à accepter la vérité, vous serez peut-être plus enclin à lui faire un commentaire honnête, suggère Mme Blake. Mais si vous croyez que votre honnêteté aura de lourdes conséquences, vous pourriez vouloir répondre de façon vague. Si vous avez essayé d'éviter une personne qui vous épuise, vous pouvez lui dire "Désolé de ne pas avoir pas été présent ces derniers temps. Je me sens très fatigué et je n'ai pas l'énergie pour socialiser". Vous pouvez aussi essayer une approche plus directe : "J'ai l'impression de ne pas pouvoir te fournir l'aide dont tu as besoin. Tu pourrais peut-être t'adresser à quelqu'un d'autre. Est-ce que je peux te faire quelques suggestions?" ».

« On croit souvent que le développement survient dans l'enfance et l'adolescence, mais il existe une étape de développement à l'âge adulte qui inclut de parfois devoir examiner nos amitiés. »

l'enfance et l'adolescence, mais il existe une étape de développement à l'âge adulte qui inclut de parfois devoir examiner nos amitiés », explique la Dre Tiffany Lippens, psychologue clinicienne agréée à la Clinic Psychology Manitoba (**clinicpsychology.com**). « Il peut s'avérer très sain d'envisager ce processus comme votre moment à consacrer à des choses significatives qui sont le reflet de vos valeurs personnelles, ce qui implique de s'entourer de gens avec qui vous avez des atomes crochus. »

Alors, le temps est peut-être venu pour vous d'évaluer les qualités d'une bonne amitié. Le Dr Frederick Grouzet, professeur agrégé de psychologie à l'Université de Victoria, mène des recherches sur les objectifs et les valeurs personnelles. Il déclare : « Avec un bon ami, on se sent bien, mais sans nécessairement être toujours d'accord avec lui. Il n'est pas mauvais d'avoir des désaccords entre amis, parce que ce peut être un moyen de favoriser la croissance personnelle et de relever des défis. »

La docteure en psychologie Emily Blake, directrice clinique du cabinet Blake Psychologie de Montréal (**blakepsychology.com/fr**), est d'accord. « Les gens n'ont pas nécessairement besoin d'être sur la même longueur d'onde pour s'entendre, tant qu'il existe un respect mutuel et la possibilité de discuter et de trouver un terrain d'entente. »

Pour que les relations évoluent et perdurent, il est important de faire part de votre point de vue avec gentillesse et tact.

« Cela m'a frappé quand j'ai commencé à faire des recherches sur les relations. Certains conflits peuvent découler de la perception et de la façon dont l'autre évalue vos actions ou vos paroles », explique la Dre Mariana Bockarova, qui enseigne un cours intitulé « Psychologie des relations » à la School of Continuing Studies de l'Université de Toronto. « En revanche, ajoute-t-elle, la communication reste ce qui permet aux relations sociales de fonctionner, même si ça fait un peu cliché. »

« Au fil des années, nous changeons et évoluons, et les gens ne peuvent pas deviner ce que les autres pensent, indique Mme Blake. Les facteurs qui contribuent à la façon de fixer les limites peuvent évoluer; il est donc conseillé de s'en assurer auprès des autres. »

Mme Blake, qui se spécialise dans les conflits interpersonnels, définit les limites comme « les espaces autour et entre les personnes qui aident celles-ci à se sentir en sécurité ».

« La violence, le racisme et le sexisme sont des limites non négociables, mais lorsque d'autres sont franchies, explique Mme Blake, vous pouvez réagir avec respect. »

Par exemple, si une connaissance se tient trop près de vous et vous met mal à l'aise, vous pouvez vous éloigner un peu. Un ami vous insulte? Faites-lui savoir que son commentaire vous déplaît. Vos petits-enfants se lancent dans une longue tirade alors que vous devriez déjà être parti? Dites-leur que vous êtes pressé et demandez-leur si c'est urgent ou si vous pouvez leur parler plus tard. Votre fille emprunte la tondeuse à gazon sans vous demander l'autorisation – dites-lui qu'elle peut l'utiliser, mais que vous préférez qu'elle vous en parle d'abord.

Le Dr Grouzet précise que le moment idéal pour aborder les problèmes dépend de vous et de la personne à qui vous devez vous adresser, « mais mieux vaut tôt que tard ».

« Dire aux gens ce que l'on ressent permet de s'affirmer, indique la Dre Lippens. On se sent vulnérable lorsqu'il faut expliquer ou faire savoir à quelqu'un que ses paroles sont offensantes ou interprétées d'une façon particulière, sans savoir comment elle va réagir. »

Supposons que vous répétez à votre amie qu'elle vous blesse en se moquant de votre relation difficile mais enrichissante. Vous sentez qu'elle ne vous écoute pas ou bien vous n'avez pas reçu les excuses attendues, alors votre amitié s'en trouve d'autant diminuée.

« Dans la vie, on parle souvent de l'approche "gagnant-gagnant" ou "pas d'entente". Autrement dit, si la relation n'est pas perçue comme étant à l'avantage des deux parties, elle n'est peut-être pas faite pour durer, explique Mme Blake. Même s'il est important de faire des compromis, le fait de céder au-delà de vos valeurs personnelles peut mener une situation "gagnant-perdant" à dégénérer très probablement en "perdant-perdant". »

Avant de torpiller une relation sans issue, la Dre Lippens souligne l'importance de savoir que vous avez vraiment tenté de communiquer votre point de vue. « Cela aide les gens à être en paix avec leur décision. »

La Dre Lippens recommande de s'asseoir pour discuter, mais s'il s'agit d'une personne exigeante et que vous n'êtes pas sûr de pouvoir vous affirmer, mettez alors vos pensées par écrit. « À la fin de votre lettre, vous pouvez suggérer une prochaine conversation. De plus, il est préférable de se quitter en bons termes afin d'être en mesure de se saluer à l'avenir, surtout si vous fréquentez le même cercle d'amis et risquez de vous revoir. »

Vous pouvez aussi recourir à une approche moins intimidante pour mettre fin à une relation. Il suffit de dire à la personne que vous avez besoin d'une pause pour vous concentrer sur votre propre santé mentale ou physique.

Rappel sur la COVID-19
Au moment de mettre sous presse, les restrictions sur les voyages en raison de la COVID-19 s'appliquent toujours. Voici donc quelques suggestions de voyages pour rêver, en attendant de faire vos valises et de partir.

Golf : un tour d'horizon

Certains des meilleurs terrains de golf au monde sont chez nous

par **Doug Wallace**

Ces terrains de golf canadiens sont les meilleurs qui soient : chacun est unique en son genre – reposant, inhabituel, au milieu de nulle part, de championnat et au-delà. À vos bâtons, et répandez la bonne nouvelle!

PHOTO : J SJOMAN

NOUVELLE-ÉCOSSE

Cabot Cliffs et Cabot Links, Inverness, Cap-Breton

Particularité : La crème de la crème!
Ici, entre l'océan Atlantique et la pittoresque ville d'Inverness, les visiteurs peuvent s'adonner à une partie de golf extraordinaire. Considérés comme deux des meilleurs parcours de golf du Canada, ils possèdent aussi un statut de classe mondiale en raison des trous difficiles associés à l'époustouflante beauté naturelle de la côte est. Sculpté à même le paysage, le Cliffs offre des vues panoramiques, et ses allées ondulées ont été conçues par Bill Coore et Ben Crenshaw. Au Links, conçu par Rod Whitman, chaque trou offre une vue sur l'océan, et cinq d'entre eux sont situés juste à côté de la plage. Un nouveau parcours court de 10 trous, appelé The Nest, se trouve tout en haut de Cabot Cliffs.

Statistiques de Cabot Cliffs :
18 trous, par 72, longueur de 6 186 mètres, pente 144

Statistiques de Cabot Links :
18 trous, par 70, longueur de 6 267 mètres, pente 132

En complément : L'île préférée des Canadiens offre beaucoup de choses à voir et à faire. Si vous songez à sortir du Cabot Resort (ce qui n'arrivera pas), vous pouvez faire de la randonnée, de la pêche, du kayak et même de la danse carrée. Mais ne manquez pas non plus les dégustations de whisky, les festins de homards et les concerts de musique locale.
CABOTCAPEBRETON.COM

ALBERTA

Fairmont Jasper Park Lodge, Jasper

Particularité : La majesté de la montagne Old Man
Entouré de paysages à couper le souffle, vous aurez du mal à vous concentrer sur votre technique de golf. La vue depuis le deuxième tertre de départ est particulièrement saisissante. La magnifique conception, vaste et parfois peu conventionnelle du maître architecte Stanley Thompson est bien connue pour être à la fois agréable et stimulante – une combinaison insaisissable.

Statistiques : 18 trous, par 71, longueur 6 093 mètres, pente 130

En complément : Pêche à la mouche avec guide et descente en eau vive *(rafting)*, vélo de montagne et équitation, promenades sur les glaciers et excursions en hélicoptère au-dessus des champs de glace : voilà de quoi plaire à tous les goûts! Le Fairmont dispose également d'un somptueux spa, d'un hangar à bateaux rempli de matériel pour pagayer et de son propre planétarium – le parc national de Jasper est la plus grande réserve de ciel étoilé accessible au monde.
FAIRMONT.COM/JASPER/GOLF

ONTARIO

Muskoka Bay Resort, Gravenhurst

Particularité : L'étonnant pavillon
Situé à 90 minutes au nord de Toronto, ce parcours de championnat niché dans le Bouclier canadien est un chef-d'œuvre architectural constitué de rochers austères et de marécages. Tout comme un bon vin, il est stimulant au début, devient plus complexe dans la seconde moitié et se termine en beauté. Les golfeurs profitent de vues naturelles et de changements d'élévation de terrain, ponctués d'affleurements rocheux et de zones humides. Gardez un œil sur les castors – vous êtes au Canada après tout!

Statistiques : 18 trous, par 72, longueur 6 736 mètres, pente 146

En complément : Le complexe lui-même offre de nombreux équipements de luxe : un spa complet, des courts de tennis et une piscine à débordement, sans oublier les feux de camp et les repas raffinés. Les visiteurs peuvent aussi monter sur un bateau à vapeur ou aller à l'opéra à Gravenhurst, compter les étoiles à la réserve de ciel étoilé de Torrance Barrens ou faire une randonnée sur le sentier du lac Hardy.
MUSKOKABAYRESORT.COM

PHOTOS DU HAUT : GRACIEUSETÉ DU FAIRMONT JASPER PARK LODGE.
PHOTOS DU BAS : GRACIEUSETÉ DU MUSKOKA BAY RESORT

QUÉBEC
Le Diable, Mont Tremblant

Particularité : Diabolique!
Deux choses : 1. Tremblant n'est pas seulement une station de ski. 2. Ce terrain de golf appelé « Le Diable » porte bien son nom. Prévoyez de nombreuses surprises sur ce parcours ludique, l'un de plusieurs de la région du Mont-Tremblant. Conçu il y a plus de 20 ans par Michael Hurdzan et Dana Fry, avec ses fosses de sable rouge caractéristiques, ses grands verts et ses longues allées étroites, Le Diable vous fera certainement gagner votre ciel!

Statistiques : 18 trous, par 71, longueur 7 452 mètres, pente 135

En complément : Les activités palpitantes sont nombreuses en montagne avec la randonnée pédestre et le vélo de montagne, et sur les lacs avec le canot et les balades en bateau. On y trouve aussi une piste cyclable pavée de 12 kilomètres, idéale pour la marche et le patin à roues alignées. Visitez le casino pour un jeu de hasard ou plongez dans la forêt sensorielle de Tonga Lumina pour un parcours magique de sons et de lumières.
TREMBLANT.CA/GOLF

ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD
The Links at Crowbush Cove, Morell

Particularité : Une valeur sûre
Des allées ondulées ainsi que des fosses de sable et des verts sur plusieurs niveaux qui vous donneront du fil à retordre se retrouvent ici pour une expérience de golf avec vue sur les dunes de la côte nord de l'Île-du-Prince-Édouard. Conçu par le maître architecte Thomas McBroom, Crowbush Cove a la cote auprès des résidents de la région et des visiteurs, qui s'y rendent pour sa configuration bien pensée et la diversité des longueurs de trous, sans oublier son excellent rapport qualité-prix.

Statistiques : 18 trous, par 72, longueur 6 312 mètres, pente 146

En complément : Sur le versant nord, le parc national de l'Île-du-Prince-Édouard abrite un centre d'interprétation permettant de découvrir la région avant de se rendre à Greenwich Beach pour profiter du sable et du surf. Lakeside Circle T Trail Rides peut vous emmener faire de l'équitation dans la région, ou vous pouvez vous rendre au phare de St. Peters Harbour pour une visite du patrimoine.
PEISFINESTGOLF.COM

PHOTOS DU HAUT : GRACIEUSETÉ DE LE DIABLE
PHOTO DU BAS : GRACIEUSETÉ DE JOHN SYLVESTER

NOUVEAU-BRUNSWICK

L'Algonquin, St. Andrews by-the-Sea

Particularité : Nouveau et amélioré
Créé en 1894, réaménagé dans les années 1920 et récemment rénové par Rod Whitman, ce parcours historique a été élevé une fois de plus au rang de « vedette nationale » des terrains de golf. Niché aux abords de la baie de Passamaquoddy, il offre des vues époustouflantes sur l'océan, d'excellentes surfaces de *putting* et des fosses reflétant l'environnement naturel.

Statistiques : 19 trous, par 72, longueur 6 524 mètres, pente 131

En complément : La plus ancienne station balnéaire du Canada remonte au XVIIIe siècle et elle est emblématique. Les visiteurs peuvent s'adonner à l'observation des baleines, à des excursions en kayak, à l'exploration des maisons historiques de l'île Ministers (Consquamcook), à des promenades dans le jardin de Kingsbrae ou simplement à la détente sur la plage de Katy's Cove. L'élégant complexe Algonquin est un établissement Marriott doté d'un excellent spa.
ALGONQUINRESORT.COM

COLOMBIE-BRITANNIQUE

Greywolf, Panorama Mountain Resort

Particularité : The Cliffhanger – le sixième trou vertigineux
Pas étonnant qu'il soit surnommé « Panorama ». Ce parcours spectaculaire est situé au pied de la vaste station de ski de Panorama, dans les Purcell Mountains, une région du sud-est de la Colombie-Britannique reconnue pour son charme montagnard. Son relief est sculpté de façon exquise et ses changements d'altitude tiennent les golfeurs en haleine. La vue spectaculaire à partir du trou situé au sommet de la falaise, décrit par le club comme étant « diabolique », vaut bien le prix d'entrée. Le parcours a été conçu par Doug Carrick, l'un des meilleurs maîtres architectes de terrains de golf au Canada.

Statistiques : 18 trous, par 72, longueur 6 529 mètres, pente 144

En complément : Faites de la randonnée à flanc de montagne ou sur le Monument Trail Network, ou prenez simplement le télésiège qui vous emmènera à 1 600 mètres d'altitude d'où vous aurez une vue imprenable sur les environs. À proximité, Toby Creek Adventures peut vous organiser une excursion en VTT ou en VUTT pour une sortie des plus palpitantes, tout comme pour la descente en eau vive *(rafting)* de Kootenay River Runners.
GREYWOLFGOLF.COM

PHOTO DU HAUT : GRACIEUSETÉ DE L'ALGONQUIN
PHOTOS DU BAS : GRACIEUSETÉ DE GREYWOLF

La croisière s'amuse... ou pas?

« Comment décider où et quand partir en croisière? »

UN RAPPEL
au moment de mettre sous presse, les restrictions de voyage sont toujours en vigueur, mais on peut quand même rêver!

PHOTO : NAN728

Maintenant que les bateaux de croisière sont de retour sur les océans, où aimeriez-vous aller? Étant donné que ce secteur particulier de l'industrie du voyage ne reprend que tout doucement au moment de mettre sous presse, il est très avantageux de faire vos recherches maintenant et d'en récolter les fruits quand vous le pourrez. Voici quelques suggestions :

1. Imaginez-vous loin de chez vous. Qu'attendez-vous de ces vacances? Du soleil et de la romance? De l'aventure et des animaux? Des activités sociales ou de la solitude? Ou peut-être désirez-vous visiter un pays lointain figurant sur votre liste des lieux à visiter, ou recherchez-vous un croisiériste ou un itinéraire adapté aux personnes LGBTQ2I. Ou encore, peut-être préféreriez-vous simplement faire une croisière de détente. À vous de voir ce qui vous conviendrait.

2. Évaluez votre condition physique et dressez la liste des activités qui vous plaisent. Préparez ensuite une liste de contrôle pour vous assurer que les itinéraires examinés offrent ce que vous recherchez. Si vous aimez faire des randonnées et être à l'extérieur toute la journée, une traversée de l'Atlantique d'une semaine n'est peut-être pas idéale.

3. Évaluez le navire. Il existe des bateaux de croisière de 3 000 passagers et d'autres de 50; tous deux sont tout aussi agréables, mais de manière différente. Votre liste de contrôle des activités vous aidera à prendre cette décision. Mais vous pouvez aussi choisir des aventures en petit bateau, des expériences plus privées en yacht, des grands voiliers classiques sur lesquels naviguer et même des brise-glace polaires. Lors du choix du navire, prenez le temps d'examiner les différents niveaux d'hébergement et leur emplacement, en tenant compte des différentes options offertes quant au luxe et à la taille des cabines et des balcons.

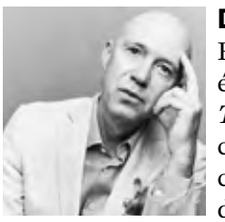
4. Faites beaucoup de recherches. Avec autant de choix, il est parfois difficile de planifier une croisière, avec des destinations et des itinéraires à déterminer, les différents croisiéristes, une variété de navires et de niveaux de luxe à examiner et sélectionner, sans parler des protocoles de voyage à respecter. N'oubliez pas de confirmer ce qui est inclus dans le prix en ce qui concerne les repas et les boissons. Les boissons alcoolisées et certains repas particuliers coûtent généralement plus cher, mais pas toujours. Lisez les commentaires en ligne d'autres voyageurs et d'experts dans le domaine comme sur Cruise Critic (**cruisecritic.com**). Demandez conseil à vos amis ou à vos communautés sur les médias sociaux.

5. Ayez des dates de voyage flexibles.

- La Méditerranée occidentale est idéale en juin, avec moins de foules et de meilleurs prix. La Méditerranée orientale est chaude et sèche d'octobre à mars.
- De décembre à la mi-avril, c'est la saison haute dans les Caraïbes, mais aussi la période la plus chaude et la plus sèche.
- Mai et juin sont les meilleurs mois pour visiter les Bahamas, car les navires de croisière et les ports sont moins fréquentés.
- Visitez Hawaï en été et en automne pour moins de pluie et moins de touristes.
- Pour l'Alaska, la période de juin à août est idéale pour observer la faune la plus variée.
- Partez pour l'Arctique entre juin et octobre, alors que la nature est en pleine effervescence. La saison des expéditions en Antarctique s'étend de décembre à mars, considérée comme la période « estivale ».

6. Faites affaire avec des professionnels. Le meilleur moment pour réserver une croisière est de six mois à un an à l'avance. L'essentiel est de réserver le plus tôt possible, car les meilleurs tarifs sont ceux proposés dès la mise en vente des billets. Le moyen le plus sûr est de passer par un agent de voyage. Ces professionnels ont l'expertise et l'expérience requises pour dénicher des offres et des promotions que vous ne pourrez trouver nulle part ailleurs, ainsi que des avantages comme des surclassements et des crédits de bord.

Des questions sur les voyages?
Doug a la réponse! Envoyez vos questions à **renaissance@rtoero.ca**. La réponse pourrait être publiée prochainement.



Doug Wallace
Rédacteur en chef et éditeur de *TravelRight. Today*, et votre consultant pour des conseils et tendances de voyages.

PHOTO DU HAUT : STUDIO BARCELONA
PHOTO DU BAS : GRACIEUSETÉ DE DOUG WALLACE

Célébrer la générosité du printemps

Trois repas simples à préparer

par **Elizabeth Baird**

PHOTO : WESTEND61

FRITTATA PRINTANIÈRE AVEC TOMATES CERISES RÔTIES À LA POÊLE

Pour un souper du mardi soir, le moment de la semaine idéal pour un repas rapide et facile – il vous suffit d'ajouter une salade et des bagels de grains entiers grillés. Qu'est-ce qui rend cette frittata si spéciale? En plus de la fraîcheur des œufs et des herbes fines du printemps, la frittata est recouverte d'une sauce aux tomates cerises rôties à la poêle, aussi agréable à regarder qu'à manger. En prime : utilisez les restes de pommes de terre ou de pâtes courtes – prévus dans la recette!

SAUCE AUX TOMATES CERISES RÔTIES À LA POÊLE

- Environ 1/2 tasse (30 mL) d'huile d'olive extra-vierge
- 2 grosses gousses d'ail tranchées minces
- 1½ tasse (375 mL) de tomates cerises ou tomates raisins rouges
- ¼ c. à thé (1 mL) de sel et de poivre
- 2 c. à table (30 mL) de persil finement haché

FRITTATA

- 1 c. à table (15 mL) d'huile d'olive extra-vierge
- 1 oignon, coupé en deux et tranché mince en diagonale
- ½ tasse (125 mL) de poivron orange ou jaune en dés
- 1 c. à table (15 ml) de thym ou d'origan frais haché, ou 1 c. à thé (5 ml) séché
- ½ c. à thé (2 mL) de sel
- ¼ c. à thé (1 mL) de poivre
- 2 tasses (500 mL) de pommes de terre cuites coupées en cubes ou 1 ½ tasse (375 mL) de pâtes courtes cuites, comme des rigatonis
- 6 gros œufs
- ½ tasse (125 mL) de fromage feta émietté

Sauce : Dans une poêle ou une casserole peu profonde, faites chauffer l'huile à feu moyen-doux. Incorporez l'ail et laissez-la ramollir légèrement sans brunir, environ 3 minutes. Ajoutez les tomates, le sel et le poivre, en remuant pour combiner les saveurs. Faites cuire doucement, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tomates commencent à se rider et à ramollir. Ajoutez le persil. Retirez du feu et mettez de côté. Réchauffez pour servir, en ajoutant un filet d'huile d'olive supplémentaire si nécessaire pour détendre la sauce.

Frittata : Dans une poêle antiadhésive de 23 cm (9 po), faites chauffer l'huile à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon, le poivron, le thym ou l'origan, le sel et le poivre. Faites frire doucement jusqu'à tendreté, environ 4 minutes. Augmentez le feu à moyen et incorporez les pommes de terre. Faites cuire juste assez longtemps pour réchauffer et rendre les pommes de terre croustillantes, mais sans faire brunir le mélange d'oignons.

Dans un bol profond, fouettez les œufs; versez-les sur le mélange de pommes de terre. Remuez une fois pour combiner les œufs et les légumes. Laissez la frittata se raffermir au fond et sur les côtés de la poêle, pendant environ 3 minutes. Le dessus ne sera pas encore ferme. Saupoudrez la feta sur le dessus et faites cuire juste assez longtemps pour raffermir le dessus, environ 4 minutes. Coupez en 6 portions. À l'aide d'une cuillère, versez la sauce sur le dessus de la frittata et servez directement de la poêle.
Portions : 2 à 3

Conseil : Des restes? Enveloppez ce qui reste pour le déguster au déjeuner ou au dîner – tel quel ou réchauffé et servi dans un sandwich.

D'ACCOMPAGNEMENT À PLAT PRINCIPAL

Elle commence en plat d'accompagnement - une pomme de terre au four ordinaire, mais moelleuse – puis est entièrement farcie avec des assaisonnements, du fromage et de la crème sure, pour être promue comme plat principal au centre de l'assiette. Une pomme de terre farcie convient bien aux soupers en solo; il suffit de multiplier la recette pour obtenir plus de portions.

TOUT COMMENCE AVEC UNE POMME DE TERRE :

- **1 pomme de terre « russet » ovale d'environ 250 g (8 oz)**
- **¼ tasse (60 mL) de crème sure**
- **2 c. à thé (10 mL) de beurre**
- **½ tasse (125 mL) de vieux cheddar ou gouda râpé, divisé**
- **1 oignon vert en tranches minces**
- **2 c. à table (30 mL) de poivron rouge en dés**
- **½ c. à thé (2 ml) de sauge ou de thym frais haché, ou ¼ c. à thé (1 ml) séché**
- **Une pincée de sel et de poivre**
- **2 tranches de bacon cuit, émiettées, ou ¼ tasse (60 mL) de miettes de bacon, de jambon en dés ou de dinde fumée**

Préchauffez le four ou le four grille-pain à 200 °C (400 °F). Lavez bien la pomme de terre, puis percez-la en 4 endroits avec une brochette. Placez-la sur une plaque allant au four et faites-la cuire jusqu'à ce qu'elle soit tendre lorsque vous la pincez et qu'une brochette insérée au milieu de la pomme de terre y pénètre et en ressorte sans résistance, soit environ 1 heure.

En portant des gants de cuisine, coupez la pomme de terre en deux dans le sens de la longueur. Enlevez la chair avec une cuillère et déposez-la dans un bol, en laissant une mince couche attachée aux pelures. Écrasez la chair jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Incorporez-y la crème sure et le beurre, la moitié du cheddar ou du gouda, l'oignon vert, le poivron, la sauge ou le thym, le sel et le poivre. À l'aide d'une cuillère, déposez un quart du mélange de pomme de terre dans chacune des deux pelures de pommes de terre; garnissez chacune d'un quart du bacon. Déposez dessus le reste du mélange de pomme de terre en appuyant, donnez-lui une forme bombée et lissez le dessus. Couvrez avec le reste du bacon et du cheddar.

Donne 1 généreuse portion principale, 2 portions en accompagnement si nécessaire.

Variations :

- Au lieu du bacon : placez ¼ tasse (60 mL) de saumon fumé à froid ou 1/2 tasse (125 mL) de saumon fumé à chaud, de truite ou de thon en conserve, entre les couches de pomme de terre. L'aneth va très bien avec le poisson.
- Pour une touche italienne : remplissez chaque pelure d'un quart de la garniture de pomme de terre. Sur le dessus, superposez 2 à 4 cœurs d'artichauts marinés en morceaux, 2 c. à soupe (30 mL) supplémentaires de poivron rouge et 2 c. à soupe (30 mL) d'olives noires dénoyautées coupées en dés. Recouvrez du reste de garniture de pomme de terre. Optez pour le fromage mozzarella et remplacez la sauge par de l'origan.
- Option végétarienne : oubliez le bacon, remplacez le cheddar par du provolone ou du gruyère râpé, et faites la couche du milieu avec des tomates cerises ou des poivrons rôtis et du basilic ou du persil effeuillé. Pas besoin de sauge.

Les ajouts peuvent également transformer des accompagnements de pomme de terre au four en plats principaux. Il suffit de couper le dessus de la pomme de terre cuite dans le sens de la longueur et de presser la chair molle de la pomme de terre pour former des pics et des vallées. Avec une cuillère, versez dessus :

- Des haricots cuits et un peu de cheddar. Mettez sous le gril si désiré.
- Même chose avec du piment (chili) et du fromage Monterey Jack râpé.
- Sauces pour pâtes : tomate avec basilic ou pois chiches, ou tomate et aubergine (*pasta alla Norma*), sauces avec viande hachée, saucisses, boulettes de viande. Provolone ou mozzarella vieillis. Passez sous le gril si désiré.
- Curry indien de poulet ou de légumes, garniture de yogourt grec et coriandre fraîche hachée.

Conseil : Un four grille-pain ou autre petit four est idéal pour cuire les pommes de terre.

PHOTO : LAURA LIMSENKHE

SOUPER SUPER SIMPLE DE SAUCISSES ET LÉGUMES

Cette recette, l'une des préférées de ma famille, demande une variété de légumes, cuits en une seule fois avec une saucisse pleine de saveur. Il vous faudra 4 à 5 tasses (1 à 1,25 L) de légumes à cuisson longue : carottes ou panais, oignons et pommes de terre, quelques derniers radis – oui, des radis! – un morceau de bulbe de fenouil, des cubes de courge musquée et de navets. En ajouts de dernière minute, des légumes à cuisson rapide : une bonne tasse d'épinards, de bettes, de haricots verts ou de petits fleurons de brocolis. N'oubliez pas les petits pois congelés. Cette liste n'est qu'un début – variez et ajoutez vos légumes favoris.

Environ 1 tasse (250 mL) de bouillon de légumes ou d'eau
2 saucisses italiennes douces maigres ou saucisses fermières, environ 375 g (¾ lb), en morceaux de 4 cm (1 ½ po)
4 à 5 tasses (1 à 1,25 L) de légumes à cuisson longue, voir ci-dessous
1 c. à table (15 ml) de thym, d'origan ou de sauge, frais haché, ou 1 c. à thé (5 ml) séché
½ c. à thé (2 mL) de sel
¼ c. à thé (1 mL) de poivre
1 tasse (250 mL) ou plus de légumes à cuisson rapide, voir ci-dessous
2 oignons verts finement tranchés
¼ tasse (60 mL) de persil finement haché

PRÉPAREZ LES LÉGUMES À CUISSON LONGUE :
Tous les légumes sont lavés et, à l'exception des pommes de terre, épluchés. Coupez les carottes, les panais, les pommes de terre et la courge en gros morceaux, l'oignon en 6 morceaux. Coupez les radis en deux, et les navets en cubes de 2 cm (3/4 po).

PRÉPAREZ LES LÉGUMES À CUISSON RAPIDE :
Lavez et coupez les légumes dont vous disposez. Vous n'en avez qu'une tasse (250 ml)? Allez-y, ajoutez-en un peu plus – vous aimerez cette touche de fraîcheur.

Versez ¼ de tasse (60 mL) du bouillon dans une casserole de 4 litres. Ajoutez les saucisses et couvrez. À feu moyen, faites cuire les saucisses en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le bouillon se soit évaporé, que les saucisses soient dorées et qu'elles aient rendu un peu de graisse, soit environ 5 minutes.

Égouttez la graisse; déglacez la casserole avec le reste de bouillon ou d'eau. Ajoutez les légumes à cuisson longue, le thym (ou autre herbe fine), le sel et le poivre, puis mélangez pour assaisonner uniformément. Laissez mijoter à couvert, jusqu'à ce que les légumes soient tendres à la fourchette et que le liquide n'ait plus qu'une hauteur de 6 mm (¼ de pouce), et déplacez et retournez les légumes et la saucisse au besoin, environ 15 minutes. Ajustez le feu et ajoutez un peu plus de bouillon si nécessaire pour éviter que le tout brunisse trop vite.

Placez les légumes à cuisson rapide parmi les saucisses et les autres légumes; couvez et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres et que le reste du bouillon ait réduit. Idéalement, il y aura assez de liquide pour arroser les légumes. Servez avec des oignons verts tranchés, du persil et le jus de cuisson sur le dessus.

Portions : 2, généreuses. Pour 4 portions, doublez les ingrédients en augmentant le temps de mijotage afin de compenser la plus grande quantité de légumes.

Composteur de cuisine

Transformez les déchets de cuisine en fertilisant naturel pour plantes, jardins et pelouses

par **Andrew Dobson**

Transformer les déchets alimentaires en fertilisant naturel

L'un des appareils de cuisine les plus tendance de la dernière saison des Fêtes a été le Tero, un dispositif innovateur de compostage électronique de comptoir. Cette technologie unique transforme les déchets alimentaires quotidiens en un fertilisant naturel riche en nutriments que vous pouvez utiliser pour vos plantes d'intérieur et votre jardin extérieur.

L'entreprise de Québec a été fondée par Elizabeth Coulombe et Valérie Laliberté, deux entrepreneuses passionnées par les questions de changement climatique, dans le cadre de leur projet de fin d'études au baccalauréat en design de produits à l'Université Laval. Ces deux femmes d'affaires ont lancé une campagne de sociofinancement en 2019, amassant ainsi plus de 1 750 000 dollars en un mois. Cette réponse encourageante a convaincu le tandem qu'elles avaient tapé dans le mille avec un produit faisant l'objet d'une très forte demande.

En quelques heures seulement, la technologie de séchage et de broyage de Tero réduit le volume de vos déchets de 90 pour cent, sans odeurs désagréables. Dites adieu aux sacs de recyclage malodorants qui fuient en route vers le bac de recyclage!

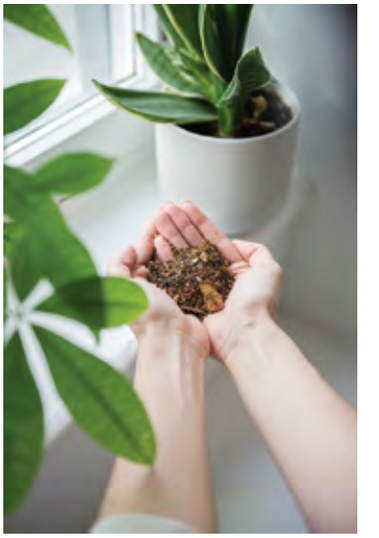
La cuve Tero peut être lavée au lave-vaisselle, recueille jusqu'à quatre litres de déchets alimentaires, est suffisamment compacte pour être posée sur un comptoir de cuisine et est 200 pour cent plus efficace que le principal recycleur de nourriture sur le marché.

L'appareil est aussi adapté aux enfants et constitue une excellente façon de leur apprendre à recycler, à réduire et à réutiliser! (595 $ **teroinnovation.ca**)

PHOTO : GRACIEUSETÉ DE TERO

De déchets à fertilisant – en 3 étapes faciles

1. Déposer tous les types de déchets alimentaires dans le Tero.
2. Appuyer sur Démarrer. En quelques heures seulement, Tero réduit le volume de vos déchets alimentaires de près de 90 %.
3. Le résultat : un fertilisant sec, naturel et riche en nutriments.



Applications pour amateurs de cuisine

Too Good To Go
End Food Waste (iPhone et iPad) est notre téléchargement préféré inspiré de l'écologie dans l'App Store d'Apple. Utilisez l'application gratuite pour récupérer des sacs surprises remplis de délicieux aliments invendus dans les commerces de votre quartier. Il suffit de chercher sur la carte pour trouver un restaurant, un café ou un magasin près de chez vous qui dispose de surplus de nourriture. En utilisant l'application, vous pouvez acheter de la nourriture à partir de 2 dollars. L'application a été lancée à Vancouver, Toronto et Montréal, mais un lancement pancanadien est prévu cette année; vérifiez si votre ville s'est inscrite.(**toogoodtogo.ca**)

Kitchen Stories est l'application gratuite qui vous aidera à préparer le dîner sans perdre de temps. Développé à Berlin, Kitchen Stories propose des milliers de recettes avec des instructions étape par étape au moyen de photos et de vidéos. L'application comprend aussi un calculateur de portions très pratique, des listes d'emplettes téléchargeables et une communauté mondiale de cuisiniers amateurs qui partagent recettes, commentaires et conseils pour vos défis quotidiens en cuisine et pâtisserie. Offert pour les ordinateurs portables Mac, iPhones, iPads, iPod Touch et Apple TV.

Ustensiles de cuisine 8 en 1

Pour réduire le nombre de gadgets dans votre cuisine, ne cherchez pas plus loin que cet appareil innovateur 8 en 1. Cette bouteille compacte est équipée d'un entonnoir, d'un presse-agrumes, d'une râpe, d'un casse-œufs, d'un déchiqueteur, d'un décapsuleur, d'un séparateur d'œufs et d'une tasse à mesurer! 13,99 $ (**amazon.ca**)

¡Hola! Cuisine mexicaine facile

« Mi Cocina : Recipes and Rapture from My Kitchen in Mexico » par le rédacteur en chef de *Bon Appetit*, Rick Martinez (Clarkson Potter/Ten Speed 42,50 $) vous invite à déguster d'authentiques plats mexicains concoctés à la maison. Accompagnez M. Martinez dans ce périple culinaire à travers les sept régions du Mexique. Vous y découvrirez plus que les tacos et les margaritas! Et ne vous inquiétez pas : M. Martinez tient compte de la disponibilité des ingrédients et propose des substitutions si nécessaire.

Mi Cocina sera en magasin chez Indigo le 3 mai 2022, mais peut être précommandé dès maintenant.

PHOTOS GRACIEUSETÉ DE TERO; DE TOO GOOD TO GO; DE BUTEFO; D'AMAZON ET DE KITCHEN STORIES

La revanche des cocktails sans alcool

Spiritueux, vins et bières élaborés et délicieux

par **Charlene Rooke**

Pour s'abonner
Les substituts de vin (Proxies) de l'innovante compagnie Acid League de l'Ontario (fabricants de produits de « gastronomie respectueuse des intestins ») ne sont pas les vins désalcoolisés tristes et mollassons que vous avez essayés par le passé. Il s'agit au contraire de mélanges complexes d'épices, d'amers, de végétaux, de jus et de thés, qui confèrent en partie la sensation en bouche, la convivialité, les arômes et les saveurs du vin, mais sans l'alcool. Pour un abonnement mensuel de 60 dollars, vous pouvez recevoir trois bouteilles élégantes, scellées à la cire, accompagnées de notes de dégustation et de suggestions d'accords. **acidleague.com**

Pour d'autres spiritueux non alcoolisés, essayez ces ressources canadiennes en ligne :
sansorium.com | soberdry.com
soberbartender.ca | well.ca
cocktailemporium.com

Le rituel consistant à mélanger et à siroter un élégant cocktail classique peut s'avérer un geste de détente après une longue journée. N'oublions cependant pas le vieux commentaire de Dorothy Parker : « Un Negroni, deux Negronis, trois Negronis... au plancher! »

Heureusement, le marché des « spiritueux » sans alcool est en plein essor.

« Ces boissons pour adultes sont conçues pour imiter les produits alcoolisés », explique Julian Holland, partenaire de H2 Craft Spirits, le fabricant des gins sans alcool Spiritliss. « Ils sont destinés aux amateurs de cocktails », dit-il, en notant que H2 fabrique une cannette de Gin & Tonic sans alcool à l'hibiscus qui, à environ 2,50 $, est une façon accessible de goûter à cette nouvelle tendance.

Ou encore, essayez le Sobrii 0-Gin en Ontario (qui fabrique également la 0-tequila) et Lumette London Dry en Colombie-Britannique (fabricants de LumRum).

Revenons à notre Negroni, dangereusement délicieux un soir de semaine : vous pouvez préparer un cocktail entièrement sans alcool ou, pour une option plus équilibrée, remplacer un ou deux des composants traditionnels du Negroni (un rapport 1:1:1 de gin, de Campari et de vermouth rouge doux) par des substituts sans alcool, pour une boisson moins forte.

Negroni sans alcool
1 oz. de gin sans alcool
1 oz. de bitter rouge sans alcool
1 oz. de vermouth rouge sans alcool

Mélangez à la cuillère dans un verre à mélange ou dans la moitié inférieure d'un gobelet double rempli aux 2/3 de glace, jusqu'à ce que les saveurs soient combinées et que la boisson soit bien fraîche, soit pendant au moins une minute. Versez dans un verre Old Fashioned sur un seul gros glaçon; garnissez d'un zeste d'orange. Portion : 1

PHOTO DE GAUCHE : ANDREA RIEZZO. PHOTO DE DROITE : GRACIEUSETÉ DE ACID LEAGUE

Défi *Renaissance* : *Deuxième partie*

Nos participants ont trouvé de nouvelles façons de définir la réussite

Tel que raconté à **Martin Zibauer**

Dans le numéro d'hiver, vous avez fait la connaissance de six membres de RTOERO qui se sont inscrits à notre défi « Oui, vous le pouvez! ». Chacun a partagé son objectif et son plan pour l'atteindre. Ont-ils réussi? Ont-ils rencontré des difficultés? Subi des revers? Quatre mois plus tard, voici ce que nos participants ont appris sur la « réussite » et sur eux-mêmes.

1

IAN ROBERTSON
District 14 Niagara

Défi : Terminer la construction d'un voilier/canot à avirons de près de 5 mètres (16 pieds) de long avec le constructeur Skip Izon, et effectuer un trajet solo de 1 300 kilomètres dans les Grands Lacs en passant par la voie navigable Trent-Severn afin de recueillir de l'argent pour le Fonds mondial pour la nature Canada, son organisme environnemental préféré

Statut : ***Retardé :*** Impact de la pandémie de COVID-19

« Ce fut un travail de moine! Le *Greta T* n'est pas un bateau construit à partir d'une série de plans. C'est plutôt une embarcation complètement nouvelle, équipée de plusieurs caractéristiques uniques en leur genre. Skip Izon et moi étions en possession de plans avec les mesures du contour, ainsi que de la forme complète que nous pourrions utiliser pour nous guider au moment d'installer certains éléments. Mais nous avons dû fabriquer tout l'appareillage par nous-même. Je me suis chargé du gouvernail, de la dérive et ainsi de suite. Nous n'étions pas toujours sûrs de savoir où les placer.

J'avais prévu faire tout ce travail au cours de l'hiver, lorsque je pouvais rester à Grand Bend pour beaucoup moins cher. Cependant, j'ai épuisé mon budget de construction assez vite et, à la fin du mois d'août l'an passé, j'ai décidé de ramener le *Greta T* à la maison et de le terminer là-bas. Il y a quelques années, j'avais construit un loft au-dessus de mon garage, et c'est là que j'ai travaillé sur le bateau.

Dans les faits, ce retard s'est avéré une expérience utile. Cela m'a donné le temps de réfléchir à ce que j'allais emporter pour le voyage, où me procurer le matériel, la façon de camper, etc. Ce délai m'a obligé à faire preuve d'un plus grand sens pratique.

J'ai aussi dû me calmer et me dire que je n'étais pas la source de la pandémie. C'est ce à quoi nous devons faire face en ce moment. C'est comme ça, et nous allons continuer en espérant que les gens comprendront.

Il y a quelque temps, ma fille m'a dit : "Tu devrais avoir une carte professionnelle avec ton site Web." J'en ai donc fait faire et en ai laissé quelques-unes à Skip Izon, en plus d'en distribuer d'autres lors d'une régate de voile à laquelle je participais. À mon retour, j'avais reçu des dons de certains centres de voile Laser, ce qui était très encourageant.

Je ne suis pas découragé. Il me reste encore quelques phases de travail, et ensuite je pourrai partir. Je prévois le voyage pour le mois de mai. La voie navigable Trent-Severn sera ouverte à compter du week-end du 24 mai, et je vais me donner huit ou dix jours pour m'y rendre pour cette date. Si tout se passe bien, je devrais y être pour le week-end d'ouverture ou peu après.

J'ai hâte de faire ce voyage. J'ai rencontré beaucoup de gens et cela m'a donné de l'énergie. J'ai aussi eu des discussions plus sérieuses avec des donateurs. C'est valorisant, même à ce stade-ci. »

2

CHRISTINE INVERARITY
District 7 Windsor-Essex

Défi : Faire régulièrement de l'exercice et renforcer les muscles non sollicités depuis longtemps à la suite de six interventions chirurgicales majeures

Statut : ***Réussi***

« Lorsque la COVID a contraint à la fermeture le centre d'entraînement où j'allais depuis toujours, souvent à 5 h 30 du matin, j'ai suivi les conseils de mon médecin et je me suis inscrite à The Balanced Life où j'ai essayé le Pilates en ligne.

Je me suis blessée quatre semaines après le début de mes séances d'exercice – probablement en raison d'un mauvais mouvement – et j'ai dû prendre six semaines de repos. La convalescence a été longue et j'ai recommencé la semaine dernière après que les injections de cortisone eurent fait effet.

En réalité, j'ai utilisé ma convalescence comme un prétexte pour ne rien faire. Je me sentais en plein échec. Mais vous savez quoi? Les revers, ça arrive!

Le défi de *Renaissance* m'a donné un petit coup de pouce en me forçant à rendre des comptes publiquement, et ça a été formidable. Je peux maintenant marcher 5,2 kilomètres. Pour moi, c'est une longue distance.

Je suis de retour à The Balanced Life. C'est une excellente séance d'exercice, très motivante. Cette communauté d'entraide mutuelle est exactement ce dont j'avais besoin, même si c'est en ligne. Ils m'envoient à l'occasion des messages textes et je me suis aussi inscrite pour recevoir des messages positifs sur mon téléphone. Si l'un d'entre eux me plaît vraiment, je l'imprime et le colle sur mon miroir pour toute la semaine. Ça peut sembler un peu enfantin, mais ça me motive.

Je vieillis et vais ralentir le rythme, mais je pense que l'âge ne peut pas nous servir d'excuse. Ce n'est pas parce que je suis retraitée de l'enseignement et de la direction d'école que je n'existe plus. Je veux vivre du mieux possible. J'ai

PHOTO DU HAUT : GRACIEUSETÉ DE IAN ROBERTSON
PHOTO DU BAS : GRACIEUSETÉ DE CHRISTINE INVERARITY

des petits-enfants et je veux pouvoir les suivre lors de nos promenades et à la piscine. Au cours du week-end dernier, nous avons sauté dans le jacuzzi et ils se sont exclamés : “Hé, grand-maman, comment tu fais pour arriver dans le jacuzzi plus vite que nous?” Il est étonnant de constater la mémoire musculaire et la vitesse à laquelle vos capacités et votre énergie peuvent s’améliorer.

Placez vos chaussures de sport à côté du lit. Mettez-les dès le réveil. Vous n’allez pas retourner vous coucher avec des chaussures de sport aux pieds, n’est-ce pas? Bien sûr que non.

Ensuite, mettez votre casque d’écoute et sortez. Vous vous sentirez tellement mieux quand vous rentrerez. Fatigué, en sueur, peu importe. Mais maintenant, votre mental s’est amélioré. Et pour moi, c’est cette motivation qui compte. »

« L'échec est un sentiment, bien avant d'être une réalité. C'est le fruit de la combinaison entre la vulnérabilité et le manque de confiance en soi. »

Michelle Obama

PHOTO : GRACIEUSETÉ DE JERZY DYMNY

3

JERZY « SMOKEY » DYMNY
District 47 Vancouver Island

Défi : Faire à vélo deux fois la boucle tout en vallons de l’île Quadra (16,2 kilomètres) sans m’arrêter, sauf pour remplir mes bouteilles d’eau

Statut : ***Empêché***

« Cet été, j’ai été très occupé : des cours, le départ d’employés, des rénovations; mon programme d’entraînement a été torpillé!

Maintenant, j’essaie de me rattraper.

Je m’entraîne pour faire la boucle. J’y vais tous les trois jours environ, ou bien dès que je peux m’échapper du travail. Je saute sur mon vélo et fais la boucle. Heureusement, nous avons les collines. Si j’achète un de ces ordinateurs de vélo – ils sont équipés d’un altimètre – je saurai combien j’ai grimpé de collines et sur quelle distance. Je peux continuer à augmenter ma course à vélo jusqu’à faire 1 000 mètres de dénivelé par jour.

J’ai trouvé une partenaire âgée de 40 ans, une pilote qui a été renversée par un camion pendant qu’elle faisait du vélo de montagne et qui est restée handicapée un certain temps.

Elle essaie de se rétablir pour pouvoir reprendre le travail.

Elle aime rouler sur les sentiers, puis nous faisons ensuite la boucle si je le peux.

Elle pilotait des cadres privés dans leurs avions Lear, et à 35 ans elle était à l’apogée de sa profession, jusqu’à ce qu’un imbécile en camion la renverse. Avez-vous déjà entendu parler de la thérapie à la kétamine? Elle a dû être anesthésiée – ça tue presque votre système nerveux central. Tu meurs pendant quelques secondes, puis on te réanime, en espérant que tes nerfs fonctionnent correctement. Elle vient de subir cette procédure une deuxième fois. Aussi, elle a pris du poids parce qu’elle est constamment en convalescence. Peu importe, on roule ensemble. Dès qu’elle m’appelle pour me dire qu’elle va faire du vélo, je prépare mon équipement. Elle accroche son vélo ici, sur ma galerie. C’est celui que j’ai reconstruit pour elle. L’avantage, c’est qu’elle n’a pas besoin de le transporter ici en voiture à chaque fois.

Évidemment, nous sommes compétitifs. C’est tout le plaisir de rouler avec quelqu’un. Elle attaque les collines un peu mieux que moi. Alors, je la prends en chasse jusqu’au sommet. Ensuite, je la dépasse en descente et elle essaie de me rattraper. Mon vélo roule mieux et il est plus aérodynamique dans les descentes, mais ses jambes sont plus fortes que les miennes. Je dois donc mettre les bouchées doubles en montée.

Ça marche. On s’entraîne ensemble. Elle est meilleure pour certaines choses, et moi pour d’autres, alors on se met mutuellement au défi. C’est toujours mieux de rouler avec quelqu’un. Supposons que vous êtes seul, que vous grimpez la colline et que vous manquez d’énergie, alors vous ralentissez. Mais si vous grimpez et qu’une jeune femme prend les devants, ça vous fouette le sang! »

4

BARBARA CHESTER
District 10 Bruce, Grey, Dufferin

Défi : Devenir semi-compétente dans la langue des signes américaine (ASL)

Statut : ***Réussi***

« Ma fille avait appris l'ASL, alors elle et moi avions décidé d'être sur FaceTime tous les jours. C'était vraiment encourageant et amusant. Je faisais 15 minutes sur YouTube, puis je la contactais et nous partagions ce que nous avions appris.

Au début, nous pratiquions seulement des mots – du vocabulaire. Puis, nous avons commencé à avoir des conversations. C'était un défi, mais amusant.

J'appelais ma fille environ une demi-heure après mon retour de ma marche quotidienne. Un jour, ma phrase était : "Je suis allée dans le lac avec ma nouille de natation." Et je n'arrivais pas à trouver le mot pour signer "nouille". Alors je lui ai dit que j'étais allée nager avec des spaghettis. Et elle m'a répondu : "Quoi? Avec des spaghettis!?"

Passer du temps avec ma fille était aussi un avantage non négligeable. Elle a dû prendre des jours de congé en raison de la COVID; elle était donc libre et ça a très bien fonctionné pour nous deux.

Nous avons appris beaucoup de signes. J'ai un carnet où je garde des pages de signes. Évidemment, on n'arrive pas toujours à s'en souvenir quand c'est nécessaire. Mais l'avantage de l'ASL, c'est qu'après avoir appris l'alphabet, vous pouvez épeler avec les doigts n'importe quel mot dont vous n'arrivez pas à vous souvenir. Et c'est tout à fait acceptable, comme le dit Rochelle, la prof sur YouTube. Vous n'avez pas à vous sentir bloquée parce que vous ne connaissez pas comment signer ce mot. Vous pouvez juste l'épeler avec les doigts.

Je pense que je n'aurais pas de problème à me faire comprendre. Je connais le signe pour indiquer "S'il vous plaît, signez plus lentement", et je peux donc demander à mon interlocuteur de ralentir pour que je puisse me rattraper. Lorsque ma fille épelle avec les doigts, je n'arrive pas à saisir assez vite ce qu'elle dit, même si j'épelle moi-même assez facilement. C'est un défi, mais ça s'en vient. L'un des aspects faciles de l'ASL est que, contrairement à d'autres langues, vous n'avez pas besoin d'apprendre les terminaisons des verbes pour "il", "elle", "ils", "nous" ou autre. Et pas besoin d'apprendre non plus les différents temps des verbes. C'est donc beaucoup plus facile.

L'autre jour, j'apprenais des verbes, et l'un d'eux était "sauter". Si vous voulez signer "sauter haut", inutile d'utiliser le mot "haut". Il suffit de signer plus haut le verbe "sauter". Un autre verbe est "pleurer". Pour signer "pleurer beaucoup", on utilise plus de doigts, c'est tout. Plutôt que de signer "Je suis très fatiguée", on exagère le signe. Et les expressions faciales sont vraiment importantes. Elles ne sont pas un simple ajout, mais font vraiment partie de la langue. Si vous dites "en colère" et utilisez le signe pour le dire en plus de l'expression du visage, vous devez conserver cette expression pendant que vous terminez la phrase. Vous ne faites pas l'expression faciale juste avec le signe, mais vous devez la maintenir.

Je comprends mieux maintenant pourquoi l'ASL est une langue à part entière. Vous n'interprétez pas l'anglais – vous devez apprendre une autre langue.

C'est la raison pour laquelle les personnes malentendantes et sourdes considèrent que leur première langue est l'ASL et leur deuxième langue l'anglais.

J'aimerais qu'Ellie s'implique dans la communauté parlante et dans la communauté des sourds. Je veux qu'elle ait le choix dans l'avenir. Que ce soit pour faire partie des deux communautés ou pour en choisir une seule. »

> Le succès n'est pas final, l'échec n'est pas fatal, c'est le courage de continuer qui compte.
>
> Winston Churchill

5

UTA SOJAT
District 34 York Region

Défi : Écrire les mémoires de sa défunte mère en cadeau pour ses enfants et petits-enfants

Statut : ***Objectif sur le point d'être atteint***

« Le manuscrit est terminé, tout comme les annexes. De plus, toutes les photos de la jeunesse de ma mère et de celles de mes grands-parents ont

PHOTO DU HAUT : GRACIEUSETÉ DE BARBARA CHESTER
PHOTO DU BAS : GRACIEUSETÉ D'UTA SOJAT

été scannées. Je dois encore scanner des photos plus récentes et les intégrer au livre. Ensuite, je vais transférer le tout dans InDesign et créer le livre pour qu'il soit prêt à être imprimé.

J'ai travaillé sur le manuscrit presque tous les jours – mais pas les week-ends! Même pendant que je l'éditais, je me suis souvenue d'autres détails à inclure. Je vais probablement me rappeler d'autres choses après l'impression du livre – mais bon, tant pis.

Sans discipline, j'aurais été comme beaucoup de gens : je me serais apitoyée sur mon sort pendant la COVID parce que j'aurais eu beaucoup de temps pour penser à tout ce que je ne pouvais pas faire ou aux choses que je manquais, ou autre, n'est-ce pas? Mais je me suis tenue occupée. Et c'était une très bonne chose.

J'étais disciplinée parce que j'avais une date limite. Mes enfants et ma nièce (la fille de ma sœur), mon cousin et ma famille encore en Europe attendent ce livre!

Ce fut difficile et souvent frustrant d'essayer d'obtenir des documents d'Allemagne. Tout le monde travaillait à la maison, ce qui rendait impossible leur accès aux archives. Il y a quelques jours, j'ai reçu la dernière date qui me manquait. Il a fallu fouiller et chercher, passer d'une municipalité à l'autre, puis finalement apprendre que la date cherchée était trop ancienne et avait été archivée. Tout cela prend du temps parce que les gens sont occupés à faire leur travail, et qu'il n'inclut pas la recherche d'une date pour quelqu'un qui écrit du Canada.

J'ai commencé à travailler sur l'arbre généalogique – seulement avec les personnes mentionnées dans le livre, parce que mon fils m'a dit : "Maman, nous ne savons pas qui sont toutes ces personnes. Pourquoi ne pas faire un arbre généalogique au début du livre avec toutes les personnes mentionnées?" J'ai trouvé l'idée excellente. Alors maintenant que j'ai les dates, j'ai commencé l'arbre généalogique.

Pour faciliter la lecture du récit, j'ai eu recours à mon imagination pour créer des dialogues directs – ma mère et mon père parlant de ceci ou de cela. Aussi des conversations antérieures, comme pendant l'enfance de ma mère, en commençant par sa naissance et la déception de son père qui s'attendait à avoir un fils.

Je pense que maman aurait bien aimé ce livre, tout simplement parce que nous lui avions demandé plusieurs fois d'enregistrer ses souvenirs et de les raconter sur cassette. Mais elle n'avait pas voulu le faire. Alors, de savoir que ces documents et ces vieilles photos ont été préservés pour la postérité – elle serait absolument comblée. Maman serait aussi ravie que ses petits-fils et ses arrière-petits-enfants qui ne l'ont pas connue apprennent sur ce qu'avait été sa vie et découvrent leurs origines, et qu'ils soient heureux de la très belle vie qu'elle avait eue.

J'espère bien que le livre sera imprimé au printemps. En raison de la COVID, il n'était pas prêt pour Noël. Mais c'est ainsi.

POLARAID®

Démontré scientifiquement par Dr Georges Lakhovsky et Nikola Tesla.
Adapté par le Dr Dino Tomic.

Emparez-vous de la puissante énergie vitale!

Regardez le reportage "Histoire de Succès" sur la science et les bienfaits de PolarAid !
https://www.youtube.com/watch?v=H1pQ8KYLFvo

Commandez maintenant pour prendre en charge votre bien-être et mieux-être & rejoindre les milliers d'utilisateurs de **PolarAid** satisfaits !

Obtenez un disque PolarAid
à 25% de réduction ~~80$~~
59.95$ + expédition et taxes!
www.polaraidhealth.com
ou appeler 1-450-486-7888

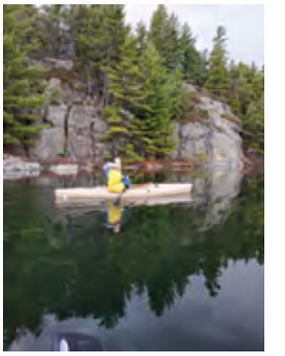
IRIS

aussi unique que vos yeux

Chez IRIS, nos professionnels de la vue savent que vos yeux sont uniques et que votre vision nécessite une attention particulière. Nous fournissons des centaines de montures mode de marque des plus grands designers du monde, une large sélection de lunettes de soleil et des avantages comme notre garantie inconditionelle et un financement sans intérêt pour que vous puissiez voir ce que vous aimez et aimer ce que vous voyez.

Les membres de RTOERO bénéficient des offres du Programme Avantages IRIS telles qu'une économie de 150 $ sur l'achat de lunettes et de lunettes de soleil de prescription.

AUJOURD'HUI SUR IRIS.CA/AVANTAGES
CODE D'ACCÈS : RTOERO



6

ANDRÉE BOUDREAU
District 4 Sudbury, Manitoulin

Défi : Perdre 12 kilos (25 livres) et se remettre en forme

Statut : ***Réussi***

« Ce fut un processus plus lent que je l'aurais cru. En raison de la chimiothérapie et des radiations, je ressens un brouillard cérébral – certains appellent cela le "cerveau de la chimio" – mais j'essaie de m'en sortir. L'exercice m'a aidée à être plus moi-même et je suis moins fatiguée.

J'ai suivi mon plan, en faisant chaque jour une activité ou une autre – marche, kayak ou natation dans le lac.

Le kayak est tellement libérateur. Je suis seule sur le lac et personne autour. Et le paysage est magnifique!

Mes activités vont changer avec les saisons, évidemment. Je vais passer à des sports d'hiver comme le ski de fond, activité que j'ai commencée il y a quelques années. J'ai aussi des raquettes et vais en faire cet hiver.

Je ne suis pas du genre à fréquenter les centres d'entraînement. Mais si le temps est mauvais, j'ai un exerciseur elliptique à la maison et je vais m'en servir.

J'ai perdu du poids et je continue mon régime sans farine et sans sucre. Je ne vais pas reprendre les kilos perdus!

C'est une façon simple et saine de manger. Nos repas comportent seulement un peu de viande et des légumes. Le vendredi soir, je prends à l'occasion un ou deux verres de vin, mais attention au sucre! Dès le lendemain, je reprends le programme.

J'ai l'impression que ce régime associé à de l'exercice physique m'a aidée non seulement à atteindre mon objectif, mais aussi à me sentir mieux. Mon attitude envers la vie est vraiment positive. Mon conseil? Ayez un objectif, préparez un plan et suivez-le. »

PHOTO : GRACIEUSETÉ D'ANDRÉE BOUDREAU

Cryptomonnaie : de l'argent vrai?

Un guide pour s'y retrouver

par **Lesley-Anne Scorgie**

J'imagine que vous avez beaucoup lu sur la cryptomonnaie. Vous vous demandez peut-être, comme beaucoup de personnes, si c'est vraiment de l'argent.

La cryptomonnaie est une monnaie numérique décentralisée et cryptée. Elle n'est pas surveillée, comme le ferait la Banque du Canada en garantissant sa valeur et en réglementant sa distribution. À peu près n'importe qui sur la planète peut y avoir accès. Il suffit de posséder un compte, de l'argent et l'accès à Internet.

Le marché de la cryptomonnaie est basé sur la technologie de la chaîne de blocs *(blockchain)*. Les plus connues sont Bitcoin et Ethereum, mais il existe des milliers de cryptomonnaies différentes en circulation.

VOICI COMMENT ÇA FONCTIONNE

La chaîne de blocs est un programme qui vérifie et enregistre les paiements électroniques à l'aide d'un code informatique. On pourrait le comparer à un grand registre numérique très complexe. Beaucoup de transactions sont enregistrées pour créer un « bloc ». Toute personne effectuant des transactions avec une cryptomonnaie possède une copie de ces blocs qui constituent l'ensemble de la chaîne de blocs, et chaque fois que des transactions ont lieu, elles sont mises à jour et vérifiées dans la chaîne de blocs.

La « preuve de travail » et la « preuve d'enjeu » sont deux techniques de validation différentes utilisées pour vérifier les transactions avant qu'elles ne soient ajoutées à une chaîne de blocs.

ÂMES SENSIBLES, S'ABSTENIR!

Le « cryptominage » est la façon dont les nouvelles unités de cryptomonnaie sont introduites sur le marché. Pour obtenir ces unités, il faut valider les transactions, ce qui exige beaucoup d'énergie pour les traiter numériquement. En théorie, si vous possédez une cryptomonnaie, vous pouvez la miner, mais il est fort probable que vous n'ayez ni maintenant ni dans l'avenir la puissance de calcul nécessaire pour y parvenir.

PAIEMENT AVEC DE LA CRYPTOMONNAIE

La cryptomonnaie est probablement la devise de l'avenir. Mais à l'heure actuelle, elle n'est pas acceptée comme mode de paiement courant. À noter toutefois que de grandes plateformes de paiement comme PayPal acceptent désormais les méthodes de paiement en cryptomonnaie, ce qui laisse présager de l'avenir. Tant que les cryptomonnaies ne seront pas acceptées à une plus vaste échelle, vous serez limité quant au lieu et à la manière de les dépenser.

Supposons que vous essayez de payer une personne ou un détaillant qui accepte la cryptomonnaie. Vous aurez alors besoin d'un portefeuille de cryptomonnaie (aussi appelé « stockage hors ligne »), à savoir un logiciel qui interagit avec la chaîne de blocs et vous permet de payer avec de la cryptomonnaie ou d'en recevoir. Le transfert s'effectue en utilisant le code QR ou l'adresse du portefeuille de la personne avec laquelle vous effectuez la transaction. De plus, les transactions ne sont pas instantanées. Ces serveurs lourds exigent en effet du temps pour valider la transaction.

INVESTIR DANS LA CRYPTOMONNAIE, C'EST UN PEU COMME ACHETER UN LINGOT D'OR, MAIS SOUS FORME NUMÉRIQUE

Investir dans la cryptomonnaie suscite énormément d'intérêt, car beaucoup de gens ont fait (et perdu!) de petites fortunes avec la monnaie elle-même. Vous pouvez acheter de la cryptomonnaie sur les bourses de cryptomonnaie, comme Coinbase et Bitfinex, tout comme vous le feriez pour des actions cotées en bourse. Puisque la cryptomonnaie est en quantité limitée (au moment de rédiger cet article), les prix sont élevés. Et pour cette raison, si vous décidez d'investir votre argent pour acheter quelques unités, vous ne pourrez pas diversifier votre portefeuille comme avec un fonds commun de placement ou un fonds coté en bourse (FCB).

DEVRIEZ-VOUS INVESTIR DANS LA CRYPTOMONNAIE?

Nouvelle, non réglemente et extrêmement volatile : pour ces raisons, investir dans la cryptomonnaie est considéré comme à risque élevé. Pour justifier votre investissement, votre profil de risque en tant qu'investisseur devrait être de cinq sur cinq (cinq étant le niveau de risque le plus élevé possible). Il s'agit d'une monnaie spéculative et sujette à d'énormes fluctuations de prix.

Vous avez quand même la « piqûre » d'investir dans la cryptomonnaie ou dans une société de cryptomonnaie parce que vous croyez au concept? Pourquoi alors ne pas créer un portefeuille « de jeu » qui vous permettra d'explorer en limitant votre investissement? Vous réduirez ainsi votre risque global par rapport aux autres investissements plus sûrs de votre portefeuille de retraite.

PHOTO : PIXABAY

Vos chanteurs francophones préférés sur la route

Nous avons demandé aux membres de RTOERO de nous faire part de leurs choix. Voici leurs réponses :

JEAN LELOUP | CHARLES AZNAVOUR | JOE DASSIN | GILBERT BECAUD | JACQUES BREL GEORGES BRASSENS HUGUES AUFRAY | CHARLES TRENET | ROBERT PAQUETTE | MICHEL LOUVAIN | JACQUES BREL | MARC DUPRÉ DANIEL LAVOIE LES SOEURS BOULAY (DUO COMPOSÉ DE STÉPHANIE ET MÉLANIE BOULAY) CÉLINE DION | DANIEL LAVOIX | DANIEL BOUCHER | GAROU | LGS | ZACHARY RICHARD OU FRANCIS CABREL

PHOTO : PIXDELUXE

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

N'oubliez pas d'envoyer un courriel à RTOERO à **membership@rtoero.ca** pour actualiser vos coordonnées !

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

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.

1. DES TAUX PRÉFÉRENTIELS ET DES RABAIS
2. UN SERVICE D'URGENCE POUR LE RÈGLEMENT DES SINISTRES 24 HEURES SUR 24, SEPT JOURS SUR SEPT
3. DES OPTIONS DE PAIEMENTS FLEXIBLES
4. UNE PROTECTION CONTRE LE VOL D'IDENTITÉ
5. PARDON DE LA PREMIÈRE RÉCLAMATION
6. LA TRANQUILLITÉ D'ESPRIT

Les membres de RTOERO qui participent au régime Frais médicaux complémentaires peuvent économiser 5 % de plus sur l'assurance habitation*

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

1 855 616-6708
Johnson.ca/educateurs

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

RTO ERO | JOHNSON ASSURANCE HABITATION·AUTO

Johnson Assurance est un nom commercial de Johnson Inc. (« Johnson » ou « 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 souscrites exclusivement 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. *Le rabais supplémentaire sur l'assurance habitation est offert aux membres de RTOERO qui participent au régime Frais médicaux complémentaires. Le rabais ne s'applique qu'à la résidence principale et uniquement sur les polices d'assurance souscrites auprès de la Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances (« RSA ») au Québec, ou auprès d'UCA dans le reste du Canada.