

renaissance

Magazine RTOERO

Automne 2022



comment faire (presque) n'importe quoi

7 façons intelligentes de vivre mieux chez soi

Des trucs qui marchent vraiment

Il n'est jamais trop tard pour...

Allongez-vous confortablement!

\$2,999

\$1,499

Fauteuils Auto-Souleveur

Soulevez-vous facilement avec un seul bouton. Nous avons plusieurs innovations comme *Pillow-Tilt* et *Lumbar-Booster* qui aide à soutenir votre corps.

Mettez-vous en contact avec notre équipe pour trouver et personnaliser le fauteuil le mieux adapté à votre style de vie.

Google
★★★★★

lire nos avis
5 étoiles

Obtenir coupon



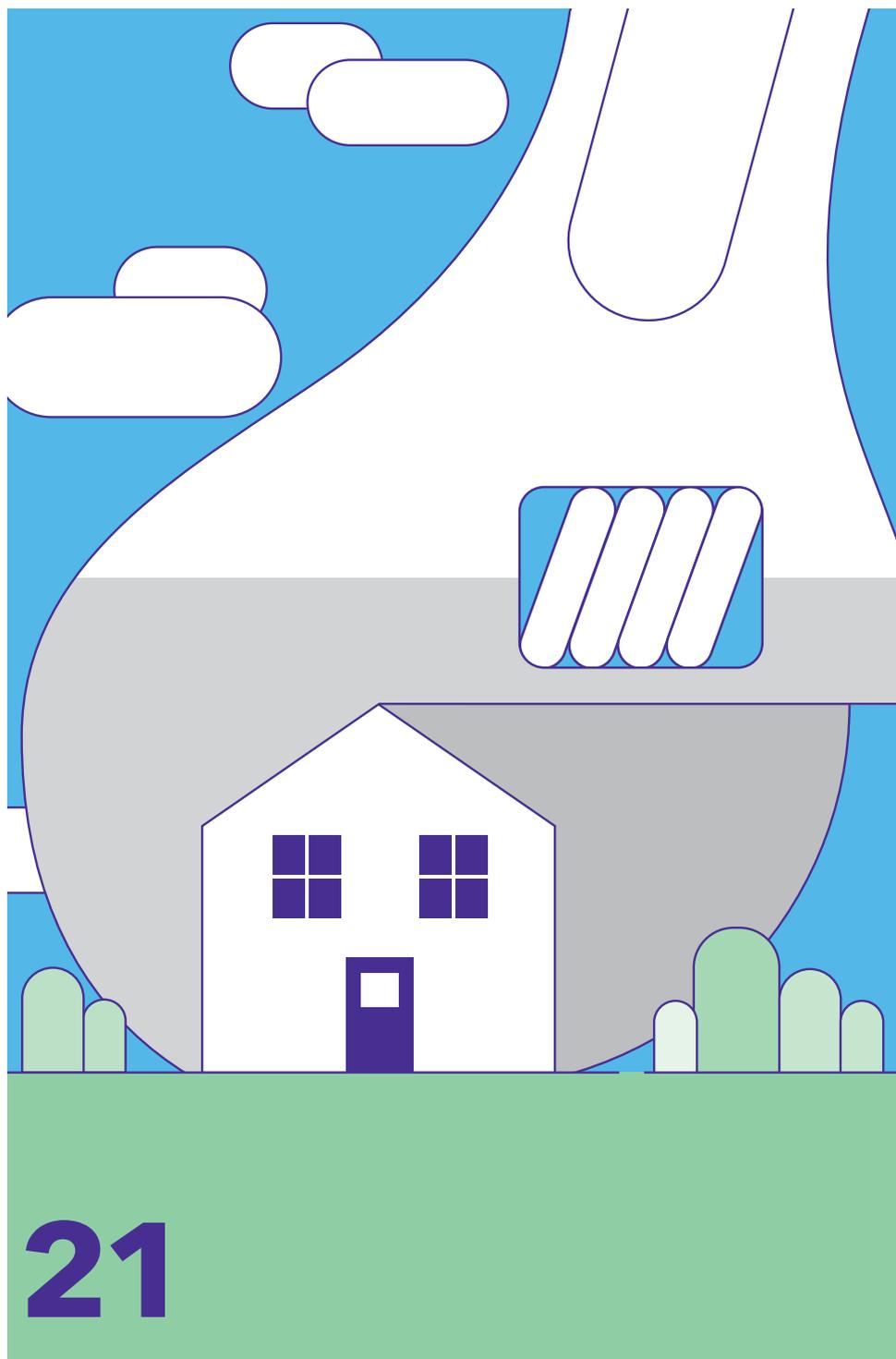
Ultramatic

WWW.ULTRAMATIC.CA

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

(800) 455-6421

ULTRAMATIC.CA



21

articles de fond

- 18** **7 façons de vivre mieux chez soi**
Des choix technos intelligents pour la sécurité
- 21** **Des trucs qui marchent vraiment**
Le faire soi-même - pas si difficile
- 23** **Il n'est jamais trop tard pour...**
Redécouvrir la joie d'apprendre du nouveau



En couverture :
Illustration par Josiah Gordon

- 4 Lettres
- 4 Collaborateurs
- 7 Message de RTOERO

fondation

- 8 La puissance du pédalage

mobilisation

- 10 Savoir se mobiliser

bien vivre

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

mode de vie

- 28 Sous le soleil des Caraïbes
- 33 Conseils d'un pro des voyages
- 34 Alimentation
- 38 Tendances
- 40 À votre santé!
- 42 Mode de vie
- 46 Questions d'argent
- 48 Pleins feux sur...

voyage merit

CÉLÉBRONS
30
ANS

1.877.872.3826
MeritTravel.com/rtoero-fr

Vive le printemps avec Voyages Merit

**Nous vous offrons 150\$ de rabais sur vos
prochaines vacances de rêve !**

*150 \$ de rabais par réservation. Pour profiter de l'offre, mentionnez le code SpringSavings-RTO. Valable seulement pour les nouvelles réservations effectuées avant le 1^{er} septembre 2022. Dépense minimale de 1 299 \$ par personne avant taxes, sur la base d'un hébergement en double, triple ou quad. Les voyageurs en occupation simple recevront 50 \$ de rabais par réservation. L'offre ne s'applique pas aux réservations d'assurance seulement. 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. Contactez votre conseiller en voyages Merit pour plus de détails.

ON-4499356 | BC-34799 | QC-703 563 | 5343 rue Dundas Ouest, 4^e étage, Toronto, Ontario, Canada M9B 6K5 | 330-1257 rue Guy, Montréal, PQ, Canada H3H 2K5

RTOERO veut savoir!

Quels livres lisez-vous
actuellement en français?
Quels livres en français
recommandez-vous?



Partagez vos recommandations avec nous à renaissance@rtoero.ca



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

Automne 2022
rtoero.ca/fr

Volume 22, Numéro 3

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, Fran Berkoff, Andrew Dobson, Stuart Foxman, Alison LaMantia, Patricia Ogura, Charlene Rooke, Lesley-Anne Scorgie, Brooke Smith, Ylva Van Buuren, Doug Wallace, Martin Zibauer

Conseil d'administration

Présidente Martha Foster

Vice-présidente Claudia Mang

Administrateurs/trices Jackie Aird, Pam Baker, Louise Guérin, Martin Higgs, Bill Huzar, David Kendall, Gayle Manley

Directeur général Jim Grieve

18, chemin Spadina, Toronto, Ontario M5R 2S7

Téléphone **416-962-9463**

Télécopieur **416-962-1061**

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

Courriel **info@rtoero.ca**

Site Web **rtoero.ca/fr**

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

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

ISSN 1709-271X (Imprimé)

ISSN 2562-976X (En ligne)

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

Publicité Marlene Mignardi
Dovetail Communications Inc.
mmignardi@dvetail.com

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

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

Funded by the
Government
of Canada

Financé par le
gouvernement
du Canada

Canada

Vous déménagez?

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

Lettres des lecteurs

Merci pour le magazine

Renaissance. Il me tient centré sur le présent, tout en me rappelant le plaisir que j'ai eu à enseigner!

Tom Molyneux
(District 14 Niagara)

J'attends avec impatience chaque numéro de *Renaissance*! Merci beaucoup.
Jack Fortin (District 42
Mainland British Columbia)

J'ai reçu mon premier

numéro de *Renaissance* par la poste aujourd'hui. L'article :

« La vie après le travail : qui suis-je maintenant? » a trouvé écho chez moi, puisque je tente depuis plusieurs mois de donner un sens à ma retraite. Merci pour ces conseils pertinents afin de me permettre de reconnaître qui je suis et de réaliser que j'ai maintenant le temps d'en profiter pleinement.

Sandy Sinden (District 50
Atlantic)

Nous avons beaucoup aimé le dernier numéro

de *Renaissance*, et particulièrement l'article « La vie après le travail : qui suis-je maintenant? ». Ma conjointe, qui a enseigné dans le système public pendant de longues années, fut l'une des premières à se prévaloir de l'occasion de prendre sa retraite après 35 ans d'enseignement et de toucher une rente à taux plein avant l'âge de 55 ans. Un voisin m'a encouragé à imiter Linda. Un autre ami m'a confié qu'il avait pris sa retraite parce qu'il

avait l'impression d'occuper un emploi dont il pouvait se passer, au détriment d'un plus jeune enseignant qui en avait vraiment besoin. Je n'avais jamais vu les choses de cette façon, mais c'est effectivement un point important.

Nous avons décidé de liquider nos dettes, un précieux conseil obtenu lors d'un séminaire de RTOERO sur la planification de la retraite. Ma conjointe et moi avons fait des économies et investi prudemment, ce qui nous a mis à l'abri des revers financiers. Nous avons décidé de voyager. Bientôt, nous visiterons toutes les provinces et tous les territoires au Canada, ainsi que chaque état américain, à l'exception d'Hawaï – puisqu'il n'y a pas de pont pour s'y rendre! Linda a aussi réalisé l'un de ses rêves, qui était d'assister aux Jeux de la Passion du Christ à Oberammergau. Ma famille a quitté l'Allemagne en 1709, de sorte que la pensée d'y aller m'intriguait. Nous avons visité l'Allemagne, les Pays-Bas, l'Irlande, la Suisse et l'Autriche. Nous avons retracé, et rencontré, nos deux familles d'origine en Europe – la mienne en Allemagne et celle de Linda aux Pays-Bas.

Maintenant, nous avons atteint l'âge où notre état de santé ne nous permet plus tous ces voyages outre-mer. Regrettons-nous d'avoir pris notre retraite pour partir ensemble à l'aventure? Pas du tout. Pas un instant. Ni l'un ni l'autre n'a détesté sa carrière. C'est simplement qu'il y a un temps pour tout.

Don et Linda Dulmage
(District 19 Hastings and
Prince Edward)

Nous avons demandé aux membres de RTOERO Tom Hennessy, Joyce Hetherington, la collaboratrice Sue Horner et la réviseuse (anglaise) Lesley Fraser de nous parler d'une chose qu'ils ont apprise – avec une certaine appréhension! – sur le tard.



TOM HENNESSY

Face aux événements de la vie, j'apprends à me concentrer sur ce qui est vrai. Lorsque je fais face honnêtement à ce qui se présente à moi, sans parti pris ni émotion, je me sens plus satisfait.

J'essaie de ne pas réagir, mais je réponds de façon objective le moment venu. Puis, comme le dit la chanson, « I can see clearly now ». Je suis un homme très reconnaissant.

District 8 London, Middlesex



JOYCE HETHERINGTON

Heureusement, je continue à changer en apprenant à vivre et à être moi-même sur cette précieuse planète. Je suis devenue passionnée et prompte à m'exprimer face à la nécessité de soutenir une presse informée. Sans une

rémunération adéquate des journalistes, nous avons plus de mal à demander des comptes aux puissants. « Vive une presse libre! » District 8 London, Middlesex



SUE HORNER

Je suis mère de deux garçons, tous deux passionnés de hockey. Dès qu'ils ont marché, ils ont appris à patiner, en route vers la LNH. S'entraîner avec maman était cependant un problème. Je n'avais pas patiné depuis mon enfance – et

j'étais très mauvaise. Je me suis juré de ne pas être celle qui les ferait tomber, alors je me suis inscrite à des cours au service des parcs. Je m'attendais à être la seule trentenaire du groupe, mais il y avait beaucoup d'adultes aussi chancelants que moi. J'ai accompli mon objectif de patiner vers l'avant – et à reculons! – sans tomber.



LESLEY FRASER

J'ai appris comment éditer les textes! Pas nécessairement avec appréhension, mais le fait d'être stagiaire à 40 ans chez HarperCollins Canada après avoir suivi par hasard un cours sur le travail

éditorial s'est avéré une expérience amusante. À l'âge moyen, se lancer dans une nouvelle carrière et acquérir les compétences requises n'est pas évident.

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.

Renaissance à l'honneur!



RTOERO a le plaisir d'annoncer que son magazine *Renaissance* a récemment remporté quatre prix décernés par l'International Association of Business Communicators (IABC) et soulignant l'excellence sur le plan éditorial!

L'IABC est une association internationale au service des professionnels œuvrant dans les communications d'entreprises qui regroupe l'ensemble des disciplines de la profession tout en définissant les normes d'excellence depuis 1970.

Les prix Gold Quill soulignent l'excellence à l'échelle globale, tandis que les prix Ovation sont remis pour Toronto.

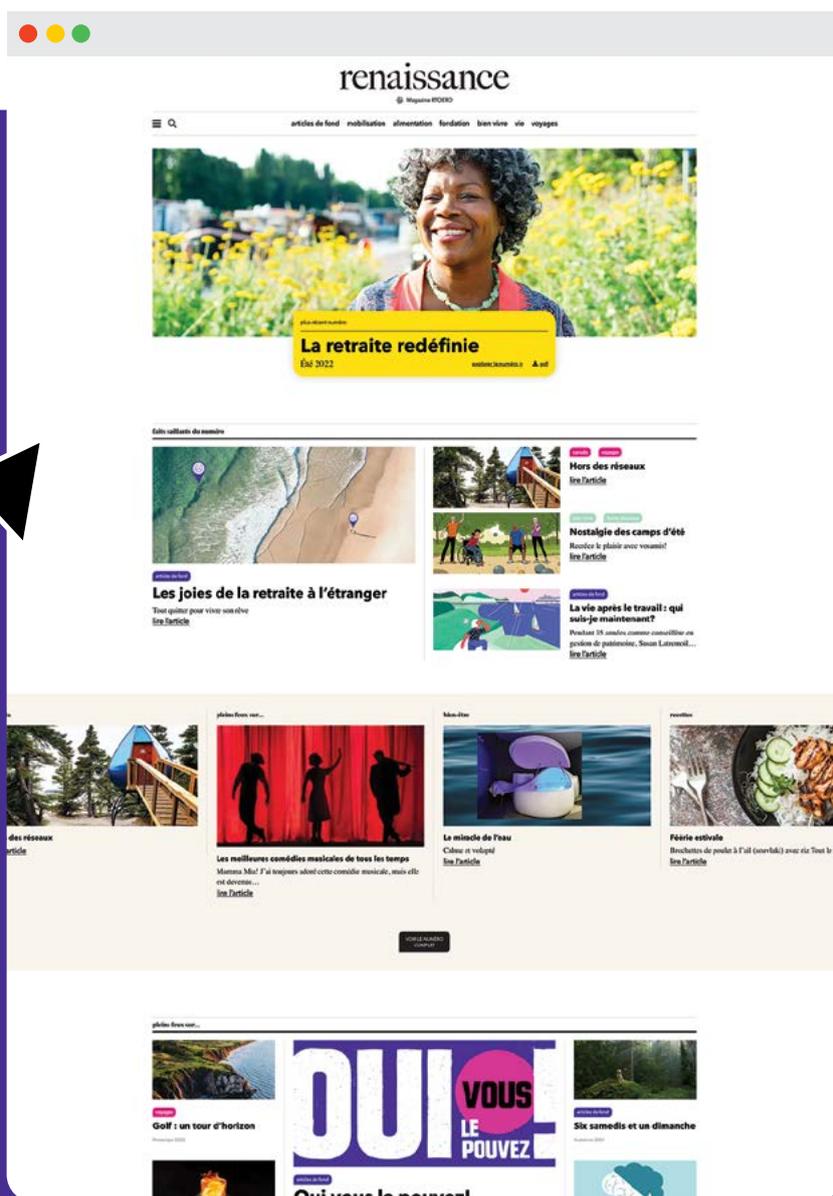
Prix d'excellence Gold Quill 2022
Refonte de *Renaissance*

Prix de mérite Gold Quill 2022
Magazine *Renaissance* en période de pandémie

Prix de mérite Ovation 2022
Refonte de *Renaissance*

Prix de mérite Ovation 2022
Magazine *Renaissance* en période de pandémie

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 renaissance.rtoero.ca/fr/

Lancez-vous!

Il n'est jamais trop tard pour apprendre du nouveau



par **Martha Foster**,
présidente de RTOERO

Quand vous travaillez en éducation, apprendre fait partie de ce que vous faites tous les jours. Mais une fois à la retraite, il est facile de tomber dans la routine et de s'adonner seulement aux choses que l'on connaît. Cependant, la recherche a démontré que, pour rester alerte, il est important de continuer d'apprendre et d'acquérir de nouvelles habiletés. Dans les faits, maintenir son cerveau actif peut retarder et même parfois réduire les effets de la démence.

Personnellement, je mets en pratique ce que je prêche. J'ai toujours aimé la musique. À l'âge adulte, j'ai décidé d'apprendre à jouer du trombone, puis je me suis jointe à un groupe local composé de personnes partageant mon intérêt pour la musique.

J'ai toujours aimé les sciences et les mathématiques; j'ai abandonné l'histoire dès la première occasion, et je ne me suis jamais inscrite aux cours d'économie familiale. À la retraite, j'ai développé un intérêt pour l'histoire de ma région et la cuisine historique. Je me suis ensuite impliquée dans un musée local et un groupe d'acteurs de reconstitution historique. Tout cela est absolument inédit pour moi. J'apprends de nouvelles choses et je découvre de nouvelles habiletés, tout en rencontrant un autre groupe de personnes et ayant beaucoup de plaisir!

Lorsque j'ai été élue présidente de RTOERO pour la première fois, je n'étais pas bilingue et ne pouvais donc pas converser avec nos membres francophones dans la langue de Molière. J'ai donc suivi des cours de français. Voilà ce que j'appelle sortir de ma zone de confort! J'ai maintenant prononcé deux discours entièrement en français, ce que je croyais absolument impossible il y a encore peu de temps.

Alors, allez-y et lancez-vous : inscrivez-vous à un cours, découvrez un nouveau passe-temps sur Internet, apprenez une nouvelle habileté. Non seulement votre cerveau restera en bonne santé et actif, mais vous ferez de nouvelles connaissances et vous sentirez vraiment bien dans votre peau et dans ce que vous pouvez accomplir. 🍀

Bon apprentissage!
Martha

Bien marcher et bien lire



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

Mon exercice pour le corps et le cerveau

La Dre Paula Rochon, titulaire de la chaire RTOERO en médecine gériatrique, a écrit ce qui suit sur la marche et la santé dans un article du *Toronto Star* publié en avril dernier :

« Les pas comptent pour la santé. Même si l'on entend souvent parler des bienfaits à faire 10 000 pas par jour, une étude menée auprès de femmes âgées par la Women's Health Study a révélé que le fait d'effectuer 4 400 pas ou plus par jour était lié à une mortalité plus faible. [Traduction] »

Dans ma toute première collaboration avec *Renaissance* en 2015, je me suis mis au défi, ainsi que les membres de RTOERO, d'effectuer 10 000 pas par jour pour une vie saine et active. Dans l'ensemble, j'ai réussi à conserver une moyenne quotidienne annuelle d'environ 7 000 pas. Cette activité m'a mené à l'extérieur, peu importe la température, et m'a procuré tous les bienfaits liés à l'exercice, à l'air frais et à la vitamine D naturelle.

Mais ce n'est pas tout. Inspiré par un collègue de North York, je marche (et utilise les transports en commun) depuis plus de 25 ans en écoutant des livres d'Audible.ca et de Libby, le service de bibliothèque publique. Le double avantage de m'adonner à l'exercice physique pour le corps et de faire profiter mon cerveau des plus récents ouvrages de fiction et de non-fiction est devenu une nécessité et un plaisir quotidiens.

Au cours des deux années de pandémie uniquement, j'ai écouté 116 livres, alternant entre des romans captivants d'auteurs comme John Sandford, Michelle Good et Lee Child, et des ouvrages documentaires très fouillés d'auteurs comme David McCullough, Thomas King et Ted Barris, membre de RTOERO.

Il y a 25 ans, ce qui a commencé comme un moyen de venir à bout de ma pile à lire (PAL) s'est transformé en joie quotidienne au moment de sortir, beau temps mauvais temps, de bouger et d'être ému par des livres inspirants, interprétés par des lecteurs exceptionnels.

Lorsque vous cherchez un exercice complet à faire au quotidien, à la fois pour l'esprit et le corps, pensez à ajouter des livres audio à votre routine de marche ou de randonnée. Vous aurez à la fois le plaisir de bien marcher et de bien lire! 🍀

Cordialement,
Jim

La puissance du pédalage

Comment le vélo peut vous reconnecter à votre communauté

par **Alison LaMantia**



À gauche : la pédaleuse Charmaine Jensen et sa passagère Mavis Rushak à la fin de leur sortie, de retour au Patricia Gardens Minimal Care Home.

Ci-dessous : des commanditaires, des bénévoles de À vélo sans âge et des membres du District 35 de RTOERO à la première sortie en vélo triporteur pour les aînés.



Se reconnecter avec sa communauté peut être (presque) aussi facile que de faire du vélo.

À tout âge.

C'est la philosophie derrière À vélo sans âge (Cycling Without Age), un mouvement international qui a pris naissance en 2012 à Copenhague, au Danemark, et qui vise à lutter contre l'isolement social. Le mouvement s'est étendu à 2 700 communautés à travers le monde, y compris à Dryden, en Ontario, grâce à Carol Gardam, présidente du District 35 Dryden.

Mme Gardam avait vu un reportage sur À vélo sans âge. Elle a donc rapidement reconnu le vélo triporteur – essentiellement un pousse-pousse à trois roues qui fait partie intégrante du programme de l'organisme – stationné devant le foyer de soins de longue durée de son beau-père lorsqu'elle lui a rendu visite à Ottawa. « C'était très beau à voir, et je me suis dit que c'était formidable pour ces personnes âgées de se retrouver dans la

nature, dans leur communauté », dit-elle.

Mme Gardam a entamé une conversation avec le pédaleur (le titre des bénévoles qui conduisent les vélos). Peu de temps après, elle a assisté à une réunion de RTOERO et découvert qu'un autre district de RTOERO avait reçu une subvention communautaire (anciennement Projet – Au service d'autrui) afin d'acheter un vélo triporteur pour son antenne de À vélo sans âge. Elle savait alors qu'elle pourrait introduire ce programme à Dryden.

La prémisse de cette organisation est simple. Les bénévoles emmènent surtout des personnes plus âgées pour des balades à vélo dans leur communauté. Celles-ci profitent de la conversation, de l'air frais, du vent dans leurs cheveux, et retournent chez elles d'humeur joyeuse, les joues souvent luisantes de larmes de joie et crispées par les nombreux sourires. Les effets sur le bien-être sont indéniables, tant pour les bénévoles que pour les passagers. 🌸

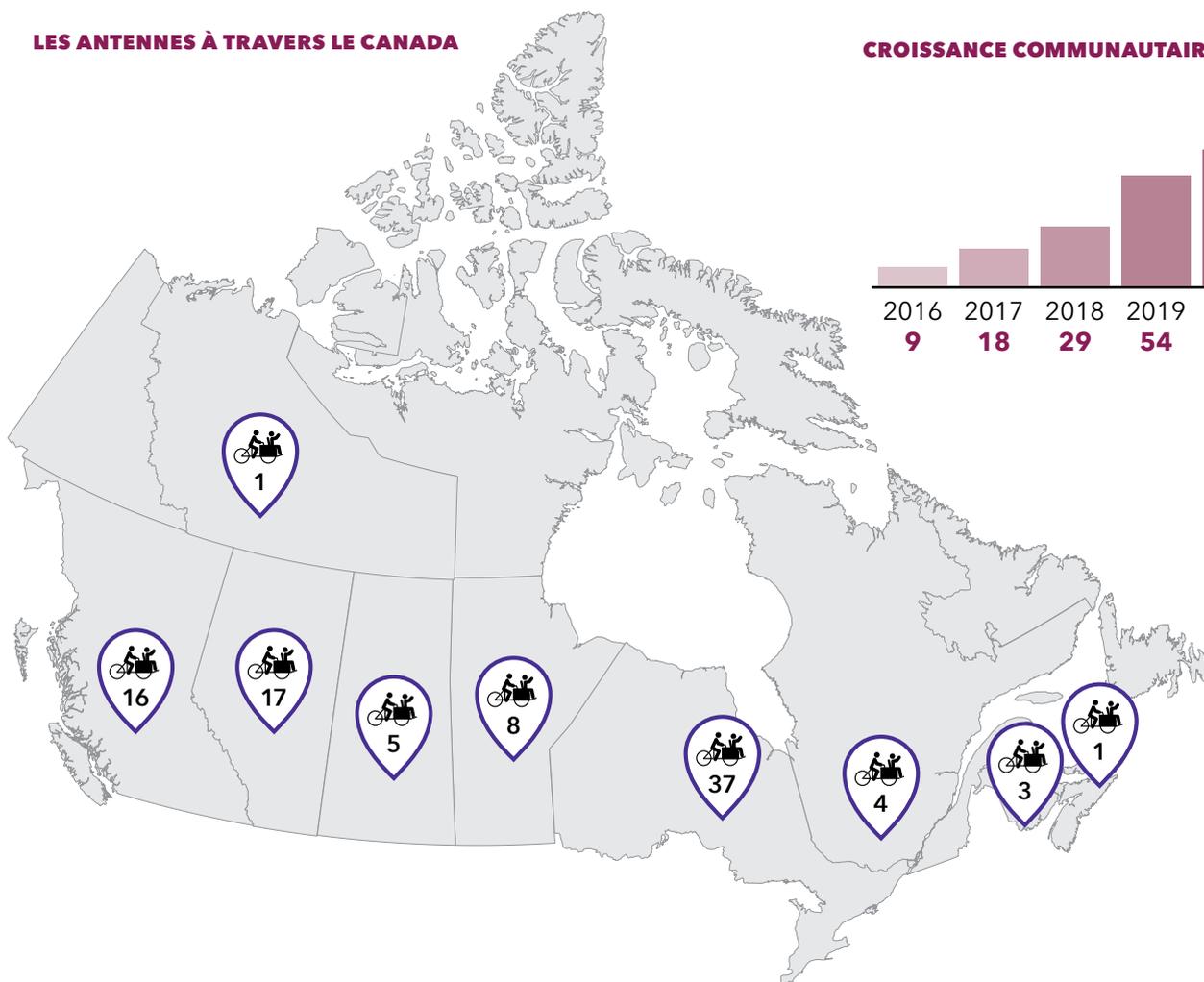
TROUVER DES SOLUTIONS À L'ISOLEMENT SOCIAL

Des projets communautaires novateurs sont essentiels pour résoudre des problèmes sociétaux complexes comme l'isolement social. Voilà pourquoi l'isolement social bénéficie de financement par le biais de subventions de la Fondation RTOERO. De plus, chaque année en octobre, le programme « Mois de sensibilisation à l'isolement social » de la Fondation met en évidence ce problème. L'initiative fournit des suggestions pour prévenir et combattre l'isolement social dans nos communautés et dans nos propres vies.

« Comme beaucoup d'autres personnes, nous sommes préoccupés par l'impact de la pandémie sur l'isolement social des aînés, indique Mike Prentice, directeur général de la Fondation RTOERO. Mais la pandémie a aussi permis de sensibiliser à l'importance de l'engagement social, de la santé mentale et du bien-être en général. Nous constatons un élan de soutien et d'intérêt de la part des membres de RTOERO et de nos autres donateurs, puisque les gens veulent faire partie de la solution. » Pour en savoir plus sur les activités de sensibilisation à l'isolement social de la Fondation, consultez le site rtoero.ca/fr/fondation-rtoero.

Cycling Without Age Dryden est l'une des plus de 96 antennes de cette organisation à travers le Canada. Les antennes sont gérées à partir de maisons de soins, par des groupes communautaires ou par des municipalités et des Premières nations. Jane Hu est la directrice générale de À vélo sans âge Canada et aide les communautés et les organisations à créer des antennes locales. « C'est formidable de faire sortir les aînés, mais ce qui est vraiment remarquable, c'est la façon dont ils s'impliquent et se réinsèrent dans la communauté », commente-t-elle.

LES ANTENNES À TRAVERS LE CANADA



CROISSANCE COMMUNAUTAIRE



PROGRAMMES DIRIGÉS PAR :

-  **13 %**
Premières nations, villes et villages
-  **35 %**
Groupes communautaires
-  **51 %**
Foyers de soins

COMMENT CRÉER UNE ANTENNE

Lorsqu'une antenne (un chapitre) de À vélo sans âge est créée, la visibilité du vélo dans la communauté et le bouche-à-oreille contribuent à attirer des bénévoles, des donateurs et des passagers, mais cela ne se fait pas sans travail. Mme Gardam est d'abord entrée en contact avec À vélo sans âge Canada et a appris qu'il existait de nombreux modèles différents pour créer une antenne. Par définition, À vélo sans âge est une initiative locale, conçue pour permettre l'innovation et les solutions communautaires.

Grâce au soutien de l'organisation nationale, Mme Gardam et son équipe du district ont demandé et obtenu une subvention communautaire RTOERO de 4 000 \$ pour l'achat du vélo triporteur qui coûte 7 500 \$. Elle a également contacté la ville de Dryden, qui s'est jointe au projet à titre de partenaire. Cette alliance lui a permis de bénéficier de l'assurance

responsabilité civile de la ville pour les bénévoles, ainsi que d'un lieu et de l'électricité pour l'entreposage et la recharge des vélos (les triporteurs sont à assistance électrique). Le magasin Home Hardware local a fait don de la remise pour le vélo, et Mme Gardam a rapidement trouvé des pédaleurs bénévoles dans son réseau. Les membres de l'équipe ont continué à amasser des fonds, ont acheté leur vélo triporteur et se sont préparés pour leur sortie inaugurale en août 2021.

Malgré la pandémie, il n'a pas fallu beaucoup de temps pour trouver des passagers : en 2021, le groupe avait formé neuf pédaleurs et 43 passagers s'étaient inscrits. Le vélo a paradé à différentes maisons de retraite pour des démonstrations, et la nouvelle s'est rapidement répandue. Les créneaux horaires hebdomadaires ont été remplis en fonction de la disponibilité des pédaleurs bénévoles, un modèle qui est encore suivi pour la saison 2022.

Mme Gardam désire maintenant recruter des élèves du secondaire comme pédaleurs bénévoles. Elle pense stratégiquement à l'impact que cela pourrait avoir. « J'ai vu des pénuries de personnel dans les résidences de mes parents, surtout en raison de la pandémie. C'est un problème que nous pourrions aider à résoudre. Pour que les jeunes soient à l'aise avec les personnes plus âgées, ils doivent être en contact avec elles. Et cela pourrait peut-être éveiller des vocations. »

Pour mettre sur pied une antenne de À vélo sans âge, ou pour voir toutes les antennes canadiennes, visitez [cyclingwithoutage.ca](https://www.cyclingwithoutage.ca). Pour les suivre, cherchez « Cycling Without Age Dryden Chapter » sur Facebook. Pour plus d'informations sur les subventions communautaires RTOERO pour les districts, consultez le site rtoero.ca/fr/redonner-a-nos-communautas/subventions/

Savoir se mobiliser

Le changement par
une cause qui vous
tient à cœur

par **Patricia Ogura**



Mobilisation : une expérience gratifiante

Tout commence par une idée – offerte à une communauté ou à un pays, à une personne ou à un groupe ayant besoin d'aide. La défense d'une cause est un effort personnel ou collectif. Que vous lanciez ou appuyiez un projet existant, il s'agit d'une expérience comportant des phases communes. Nous vous proposons ici un guide de base qui s'inspire des meilleures pratiques de mobilisation et de marketing direct.

Reconnaître une cause

Choisissez une cause qui vous passionne. Votre enthousiasme alimente la détermination et génère des résultats.

S'informer

Faites vos recherches. Comprenez les intervenants, les solutions possibles et les avantages par rapport aux coûts. Vous devez connaître les ressources humaines et financières requises pour atteindre votre objectif. La présentation d'informations fondées sur des données probantes rend votre intervention crédible.

Repérer les intervenants

Comprenez les personnes que vous espérez influencer et les raisons pour lesquelles elles devraient s'intéresser à cet enjeu. Parlez de cet enjeu de façon simple en utilisant des phrases clés pour vous permettre, ainsi qu'à votre équipe, de rester concentrés sur ce que vous voulez accomplir. Ces phrases clés devraient guider vos efforts de communication, qu'il s'agisse d'une lettre, d'un courriel, d'une pétition, d'une présentation ou d'un guide de discussion pour une réunion ou une entrevue.

Communiquer

Soyez simple, bref et positif. Adaptez votre message à votre public pour qu'il corresponde à ses désirs et à ses besoins –

répondez aux questions qu'il se posera : Pourquoi dois-je m'en soucier? Qu'est-ce que cela va m'apporter? La façon de parler du problème et de ce que vous voulez accomplir peut changer selon les personnes que vous désirez rallier à votre cause. Gardez le message simple, que vous parliez de l'enjeu, des solutions, des avantages attendus ou des risques liés au maintien du statu quo. Si possible, accompagnez votre présentation d'images fortes pour ancrer rapidement les concepts. Examinez l'impact des différentes plateformes de communication. Les efforts personnels (face à face, téléphone, lettre ou message électronique) ont plus de poids que seulement les pétitions en ligne. Aussi, leur perception de vos efforts et de votre implication sur cet enjeu pourrait bien faire réfléchir les gens et les amener à sérieusement envisager de soutenir votre cause.

Testez votre matériel de communication avant de le mettre en ligne. Évaluez la réaction, repensez-y et révisez-le si vous n'obtenez pas la réponse attendue.

Évaluer

Il est important que les principaux intervenants sachent que vous suivez l'enjeu. Assurez-vous donc que vos plans de mobilisation incluent des échéances et des évaluations sur un certain nombre d'enjeux. Suivez les indicateurs pertinents comme le nombre de courriels et de réponses envoyés, ainsi que la réaction aux appels téléphoniques. Si vous faites partie d'un groupe, restez en contact et informez-vous sur les progrès et les promesses.

Questions clés

- Quelle situation doit être améliorée?
- Qui en profite? Qui d'autre?
- Qui sont les principaux intervenants? Qu'est-ce que chaque groupe peut gagner? Ou perdre?
- Quels sont les appels à l'action selon les principaux intervenants?
- Quelle communication génère une réponse positive?
- À quand remonte ma première prise de contact avec les principaux intervenants? Quand sera la prochaine?

Vos efforts de mobilisation sont importants – pour diverses raisons – pour les personnes que vous essayez d'aider, celles que vous élisez, les fabricants des produits et services que vous achetez. Avoir la possibilité d'aider est un honneur qui redonne au centuple. Que vous fassiez une petite ou une grande différence, n'oubliez pas : cela compte.

Ressources utiles

Visitez le site rtoero.ca/fr/redonner-a-nos-communautes/defense-des-interets/ pour d'autres ressources, notamment les livres blancs de RTOERO et d'autres conseils sur la mobilisation. ☎



Aliments riches en nutriments

Six favoris de l'automne qui regorgent de bienfaits santé

par **Fran Berkoff**, diététiste

À cette période-ci de l'année, les fruits et légumes cultivés localement abondent sur les marchés fermiers : pommes, brocolis, choux de Bruxelles, légumes-feuilles, carottes, choux-fleurs, poivrons et autres atteignent des sommets de saveur et de valeur nutritive.

Poires

Les poires et leur parfum sucré sont l'un des fruits les plus riches en fibres : une poire de taille moyenne en contient environ cinq grammes, en partie constitués de fibres solubles contribuant à réduire le taux de cholestérol. Outre en délicieuse collation, vous pouvez déguster les poires sous la forme de croustillant ou de croustade, pochées pour un dessert élégant, finement tranchées et ajoutées aux salades ou réduites en purée pour les soupes et les boissons fouettées. N'oubliez pas non plus d'en agrémenter vos plateaux de charcuteries!

Panais

Ce légume racine, souvent relégué au second plan, devrait figurer plus souvent dans les assiettes et non plus simplement comme accompagnement à la dinde. Si vous êtes grand amateur de la cuisine sur plaque, coupez les panais en bâtonnets et faites-les rôtir avec vos autres légumes préférés. Une demi-tasse de panais cuits est riche en fibres et contient du calcium, de la vitamine C et du potassium. Bouilli avec des pommes de terre, le panais ajoute un goût de noisette et de beurre à la purée et constitue une délicieuse garniture pour le pâté chinois.

Betteraves

Les betteraves sont mes légumes d'automne préférés! Riches en potassium, en vitamine C et en fibres, elles regorgent également de folate, un nutriment essentiel qui favorise la santé cardiaque et plus encore. Leur couleur vibrante est attribuable aux bêtaïnes, un pigment végétal naturel possédant de puissantes propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Et elles sont vraiment délicieuses! Faites rôtir ou cuire à la vapeur les betteraves avec leur peau, qui s'enlèvera facilement lorsqu'elles seront cuites. Badigeonnez-les de beurre et d'un filet de vinaigre balsamique, ajoutez-les aux soupes et aux salades, et faites-les mariner pour en profiter tout l'hiver. Et ne jetez pas les feuilles de betterave. Elles sont riches en lutéine, une substance chimique végétale naturelle qui aide à réduire le risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge, l'une des principales causes de perte de vision chez les personnes âgées. Tout comme les épinards, les feuilles de betterave sont délicieuses sautées avec de l'huile d'olive et de l'ail.

Courges d'hiver

Les courges d'hiver aux couleurs vibrantes sont riches en bêta-carotène, potassium, fibres, folates et autres. Bouillie ou cuite au four, la courge spaghetti est un choix santé pour remplacer les spaghettis traditionnels, car elle contient environ 40 calories par tasse, contre environ 200 pour une tasse de pâtes cuites.

Patates douces

Les patates douces ont plus de goût que les courges et, malgré leur nom, elles contiennent moins de calories par once que les pommes de terre. Elles sont riches en bêta-carotène, un antioxydant puissant, et pleines de fibres, de potassium et de vitamine C. Faites cuire les patates douces entières à 200 °C (400 °F) pendant 45 minutes – la peau se détachera comme par magie. Essayez la soupe de patates douces, les frites de patates douces au four, et même les gratins de patates douces.

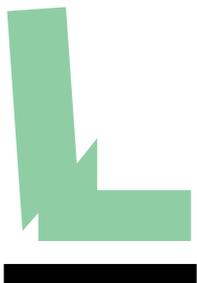
Canneberges

On associe toujours ces baies acidulées aux repas du temps des Fêtes, et avec raison : c'est l'accompagnement inséparable de la dinde. Une tasse de canneberges crues contient 45 calories et beaucoup de fibres, ainsi que des folates, de la vitamine C et du potassium. Leur couleur rouge foncé est attribuable aux anthocyanes, des composés aidant à réduire le risque d'infections de la vessie ou des voies urinaires en empêchant les bactéries nocives d'adhérer à la paroi de la vessie. Utilisez-les dans la salsa, ajoutez-les à votre gruau matinal ou faites-en des carrés ou des biscuits. N'oubliez pas d'agrémenter vos salades de canneberges séchées ou d'ajouter ces dernières à vos collations santé sur le pouce. 🍷

Ramancheurs : le désir de soulager la souffrance humaine

Ces guérisseurs holistiques du Québec traitent les fractures, les foulures, les douleurs articulaires, les problèmes de lésions nerveuses et plus encore

par **Pauline Anderson**



Les « ramancheurs » ou « rebouteux » du Québec constituent une partie fascinante de l'histoire de la Belle province, mais restent peu connus ailleurs au pays.

La pratique consistant à replacer les os déboîtés ou sortis de leur emplacement naturel fait des ramancheurs les dépositaires d'une technique ancestrale qui reflète un aspect unique de l'histoire et de la culture québécoises. Pendant des générations, ces guérisseurs traditionnels (« ramancheurs » est un terme familier tout comme « rebouteux ») ont utilisé des manipulations et des herbes topiques pour traiter non seulement les fractures osseuses, mais aussi les articulations déplacées et autres affections. Leurs techniques particulières se sont transmises de génération en génération.

Mais assez curieusement, le reste du Canada semble connaître peu de choses sur ces ramancheurs.

Expert en histoire et en folklore du Québec, Serge Gauthier (docteur en ethnologie) a déposé en 1982 une thèse de maîtrise sur une famille de ramancheurs

bien connue, les Boily. Il a partagé certaines de ses connaissances avec le magazine *Renaissance*.

La tradition remonte à Hippocrate, un médecin de la Grèce antique considéré comme le père de la médecine, qui a décrit comment bander des articulations blessées avec des attelles. Cette pratique fut ensuite utilisée par des guérisseurs en Europe, notamment en France, puis introduite au Québec.

À l'époque de la Nouvelle-France, les premiers ramancheurs étaient souvent des forgerons qui tentaient de soulager les fractures osseuses de leurs chevaux. Avec le temps, ils ont éventuellement élargi leur pratique à leurs voisins, réparant les fractures résultant d'accidents agricoles.

Le « don de ramancheur » était transmis par le biais de la lignée familiale, soit de père en fils et parfois en fille. Il impliquait un long apprentissage sur la connaissance du squelette humain et l'art de remettre les os en place. Selon M. Gauthier, leur succès résultait d'une « expérimentation éprouvée ».

L'approche n'était pas scientifique en soi; par

Le « don de ramancheur » était transmis par le biais de la lignée familiale, soit de père en fils et parfois en fille. Il impliquait un long apprentissage sur la connaissance du squelette humain et l'art de remettre les os en place. Selon M. Gauthier, leur succès résultait d'une « expérimentation éprouvée ».

exemple, les ramancheurs n'utilisaient pas de plâtre, mais plutôt des attelles en bois. De plus, ils n'avaient aucun diplôme ou n'adhéraient pas à des ordres professionnels.

Leur atout principal était leur proximité avec les habitants des zones rurales qui n'avaient pas les moyens de se payer un médecin; les gens avaient confiance dans les techniques des ramancheurs qui se sont constitué un public nombreux et fidèle.

Certains ramancheurs incorporaient des prières ou autres rituels dans leurs séances, mais ce n'était pas au cœur de leur pratique. M. Gauthier estime que la plupart avaient seulement le désir de « soulager la souffrance humaine ».

Au fil des ans, les services des ramancheurs sont devenus de plus en plus recherchés. Les clients devaient souvent attendre de longues heures pour voir leur guérisseur de confiance.

Certains praticiens, notamment la famille Boily, sont devenus très connus.

Avec le temps et l'urbanisation de la province, de nombreux ramancheurs ont déménagé ou étendu leur pratique dans les villes où ils ont commencé à faire connaître leurs services dans les bottins téléphoniques locaux et ailleurs.

Même lorsque l'Université Laval de Québec a ouvert une faculté de médecine au milieu du XIX^e siècle et que les médecins sont devenus plus accessibles, les Québécois ont continué à faire confiance à leurs ramancheurs.

Les dirigeants de la profession médicale ne voyaient cependant pas d'un bon œil ces guérisseurs traditionnels. Au milieu du XX^e siècle, les ramancheurs furent menacés de poursuites judiciaires de plus en plus nombreuses et accusés d'avoir pratiqué la médecine sans détenir de permis.

Selon M. Gauthier, les plaintes provenaient « d'informateurs » et « jamais de leurs clients ». Il insiste sur le fait que cette pratique « n'avait rien de farfelu » et qu'elle était issue de « la médecine populaire avant la soi-disant période scientifique ».

Malgré tout, le harcèlement a entravé la pratique à un point tel qu'elle a presque disparu dans les années 1980. En apparence, du moins. Les guérisseurs se sont retranchés dans la clandestinité et leur pratique est devenue plus anonyme – sans documents écrits risquant d'éveiller les soupçons de pratique illégale. Les clients payaient ce qu'ils pouvaient – en argent liquide.

De nos jours, les clients continuent de solliciter les services d'un ramancheur. Prenez la famille de Claude Forand. Pendant des années au Québec, son père a régulièrement consulté un ramancheur pour des problèmes musculo-squelettiques. Sa sœur fait encore appel à un guérisseur pour ses maux de dos.

Il y a environ 25 ans, sa conjointe devait subir une opération pour traiter un problème de colonne vertébrale, mais un ramancheur a réglé le problème quelques semaines avant la date prévue de l'opération chirurgicale. Pour sa part, M. Forand a lui-même dépensé près de 2 000 \$ auprès de professionnels de la santé « officiels » pour traiter sa névralgie sciatique, mais sans succès. Un ramancheur a également réglé son problème en quelques minutes.

Contrairement à de nombreux autres guérisseurs qui ne travaillent que sur les os, les muscles, les tendons et les ligaments, ce ramancheur particulier a également appris à identifier les nerfs du corps humain. Sa technique consistait à appliquer une pression semblable à un massage le long du cou et du haut du dos de son patient, sans causer de douleur. M. Forand décrit cette technique comme étant plus douce que celle utilisée par un chiropraticien.

Son cas n'est pas unique. De nombreux Canadiens français ne jurent que par ces guérisseurs traditionnels, et conduisent souvent de longues heures pour se faire soigner. De plus, certains médecins recommandent régulièrement leurs patients aux bons soins de ces ramancheurs.

Aujourd'hui, les descendants des ramancheurs sont des physiothérapeutes et des massothérapeutes, « ce qui leur donne les lettres de noblesse qui manquaient aux anciens praticiens », fait remarquer M. Gauthier.

Quant aux chiropraticiens, ils se sont eux aussi inspirés des techniques des ramancheurs pour traiter les affections de la colonne vertébrale, des muscles et du système nerveux.

Étant donné l'intérêt croissant pour la santé holistique et les soins de santé complémentaires, beaucoup estiment que les guérisseurs traditionnels peuvent jouer un rôle central dans les soins de santé et devraient coexister avec la médecine orthopédique moderne – chacun apprenant de l'autre.

Comme l'indique M. Forand, les ramancheurs sont « un instrument de plus dans la panoplie de soins offerts ». ☸



Apprenez la marche nordique

Cet exercice facile renforce les muscles et améliore l'équilibre et la stabilité

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

Il y a plusieurs années, l'enseignante à la retraite

Kaarina Gentle a suivi quelques ateliers de marche nordique avec l'entraîneuse Barb Gormley et s'est passionnée pour cette activité qu'elle considère comme un excellent moyen de rester en forme.

Elle marche avec ses bâtons pendant une heure presque tous les jours, parfois seule ou avec une amie qui aime aussi cette activité.

« Les ravins de Toronto sont incroyables et permettent de parcourir de longues distances en se servant des bâtons. Lorsque nous avons fait nos huit kilomètres, souvent nous nous rendons à la station de métro la plus proche pour rentrer à la maison. »

Mme Gentle a commencé à pratiquer la marche nordique parce qu'elle était préoccupée par sa densité osseuse et qu'elle voulait faire plus d'activités avec mise en charge. Mais elle aime également l'idée de faire travailler le haut de son corps, et on l'a félicitée sur sa posture.

« C'est en Finlande que la marche nordique a vu le jour dans les années 1960, comme entraînement sur terrain sec pour les skieurs de fond et les biathlètes », explique Barb Gormley, instructrice principale certifiée et directrice de l'éducation pour Urban Poling, une compagnie de Vancouver spécialisée en marche nordique. Cette activité est devenue populaire en Amérique du Nord dans les années 1990 et a connu une croissance spectaculaire au cours des 15 dernières années.

Avec raison.

« C'est un excellent exercice, indique Mme Gormley. Vous êtes à l'extérieur dans la nature et pouvez être en compagnie d'autres personnes. »

La marche nordique fait appel à presque tous les muscles : le bas du corps bénéficie des avantages de la marche traditionnelle, l'utilisation des bâtons fait travailler le haut du corps et les muscles du tronc sont sollicités lors du balancement des bras vers l'avant. L'activité est à faible impact et donc douce pour les genoux, les hanches et les autres articulations; elle aide aussi à améliorer la posture en renforçant les muscles du haut du dos. Et comme tout autre exercice cardiovasculaire, elle favorise le contrôle de la glycémie, du poids et du stress.

Les bâtons de marche nordique font toute la différence. « Et il ne faut pas les confondre avec ceux de randonnée », indique Mme Gormley. Les randonneurs tiennent leurs bâtons verticalement devant eux, pour assurer équilibre et stabilité au moment de franchir des pierres, des rochers et des surfaces irrégulières. Pour leur part, les bâtons de marche nordique sont tenus sur les côtés du corps. Le marcheur doit les balancer et les planter derrière lui pour assurer une poussée en avant.

« En randonnée, on soulève les bâtons avec les coudes pliés, mais en marche nordique, on balance les bâtons avec les bras allongés », explique-t-elle.

Mme Gormley conseille aux débutants de tenir les poignées des bâtons sans serrer et de marcher simplement avec les jambes et les bras opposés en tandem (en balançant le bras gauche et en avançant avec le pied droit) tout en laissant traîner les bâtons derrière soi à un angle de 45 degrés.

« Une fois à l'aise avec cette façon de marcher, allongez un peu votre enjambée et balancez vos bras comme s'ils étaient de longs pendules et un peu plus haut, comme pour donner une poignée de main, explique-t-elle. Appuyez les bords extérieurs de vos mains sur le rebord des poignées des bâtons chaque fois que le bout du bâton touche le sol, et commencez à planter les bâtons pour vous pousser dans votre prochain pas. Les bâtons maximisent la dépense énergétique en impliquant activement le haut du corps avec un balancement complet du bras et l'action de planter, pousser, propulser. »



SI VOUS DÉSIREZ VOUS INITIER À LA MARCHÉ NORDIQUE, VOICI UNE LISTE DE CONTRÔLE POUR LES DÉBUTANTS :

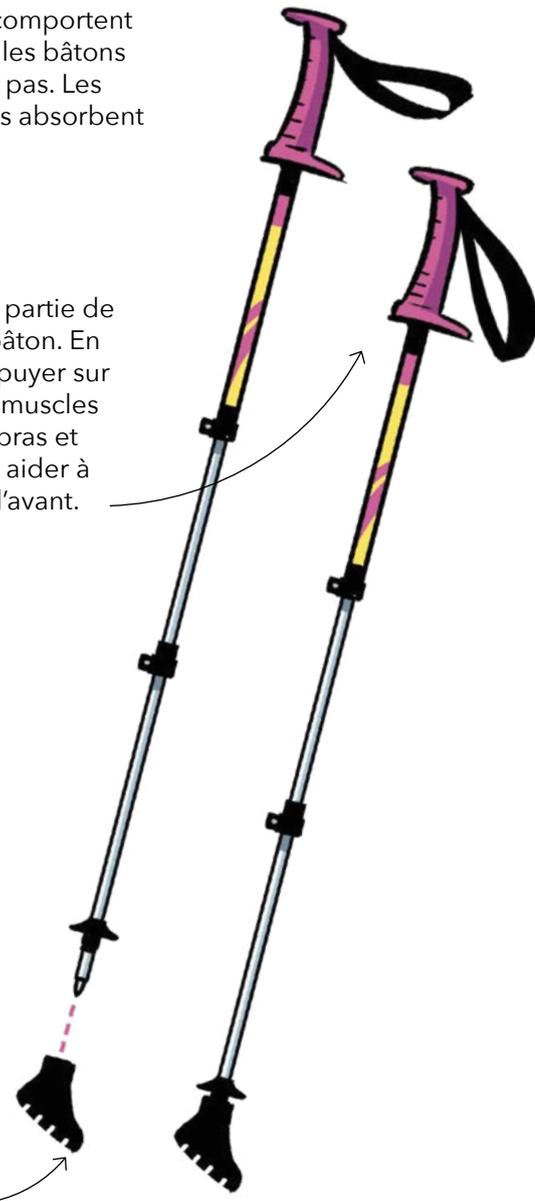
- Achetez des bâtons de marche nordique. Mme Gormley recommande des bâtons de grande qualité sans sangle (les sangles sont associées à des blessures au pouce lors de chutes). La fonction télescopique permet de régler la longueur des bâtons. Les prix vont jusqu'à environ 120 \$. Les bâtons doivent comporter un embout en caoutchouc dur (en forme de soulier) qui recouvre l'extrémité métallique, afin d'absorber les chocs lorsque vous marchez.
- Vêtements. Portez des vêtements permettant de bouger confortablement. Le matériel en contact avec la peau doit évacuer l'humidité lorsque vous transpirez.
- Chaussures de soutien à lacets. « Portez ce que vous avez pour la marche rapide, dit Mme Gormley. Beaucoup de gens aiment porter une chaussure de sentiers légère avec semelle robuste. »
- Ajoutez d'autres protections. Appliquez de la crème solaire et portez un chapeau. Un petit sac à dos peut contenir une bouteille d'eau et une collation.
- Préparez les bâtons pour le parcours. Conservez les embouts (souliers) en caoutchouc des bâtons si vous marchez sur des surfaces pavées; enlevez-les si vous marchez dans des champs.
- Apprenez la technique. Mme Gormley fournit une démonstration sur YouTube et recommande quelques leçons privées avec un instructeur certifié. « Il faut parfois quelques essais avant de se sentir à l'aise en marche nordique, mais vous y arriverez », dit-elle.
- Engagez-vous. Inscrivez-vous à un cours ou rencontrez deux fois par semaine un ami qui pratique aussi la marche nordique. Un cours d'Urban Poling dure de 60 à 75 minutes et comprend un échauffement et un refroidissement ainsi que des intervalles d'arrêt, des exercices d'équilibre et autres.

ANATOMIE DU BÂTON DE MARCHÉ NORDIQUE

Poignée : Les bâtons de marche nordique traditionnels comportent des sangles, tandis que les bâtons contemporains n'en ont pas. Les poignées ergonomiques absorbent les vibrations.

Rebord : Un rebord fait partie de la poignée de chaque bâton. En mouvement, le fait d'appuyer sur le rebord fait appel aux muscles du tronc, à l'arrière des bras et aux côtés du tronc pour aider à propulser le corps vers l'avant.

Embout : Un embout amovible (en forme de soulier) offre un « atterrissage en douceur » lorsque vous marchez sur des surfaces dures comme le trottoir. Pour une surface molle comme l'herbe ou les sentiers, retirez l'embout pour exposer la pointe en carbure à l'extrémité de votre bâton.



Une ordonnance pour du rire

Yoga du rire : bienfaits étonnants pour la santé et la forme physique

par **Brooke Smith**



L'humoriste et écrivain américain Mark Twain avait raison : « Le rire est la meilleure arme que nous ayons, et le moins. »

Vous pouvez rire d'un épisode de *La Petite Vie*, ricaner des jeux de mots de votre amie Suzanne, mais nul besoin d'avoir une raison pour rire.

Vous pouvez... juste... rire.

Bienvenue au yoga du rire, une série d'exercices de mouvement et de respiration pour vous aider à rire – sans raison valable!

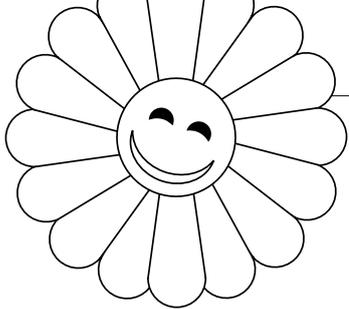
Le yoga du rire est généralement pratiqué en groupe. Il comprend une série d'exercices précis (techniques de respiration simples, applaudissements et chants) sous la direction d'un instructeur qualifié en yoga du rire. Après des exercices préparatoires, votre instructeur peut passer à des exercices d'improvisation, des étirements légers, des exercices de yoga pour respirer et méditer.

« La respiration est la seule partie associée au yoga dans le yoga du rire », indique Lillian Saggiorato, professeure certifiée de yoga du rire et infirmière en santé du travail (laughteryoga-toronto.com). « Nous connaissons l'importance de la respiration, grâce à laquelle nous aspirons l'air frais et expirons l'air vicié », ajoute-t-elle.

« Ces exercices de rire intentionnel sont conçus pour nous procurer un sentiment de bien-être », explique Cathy Nesbitt, professeure certifiée de yoga du rire (cathysclub.com). Par exemple, vous tenez un téléphone portable imaginaire à votre oreille et riez, ou saluez tout le monde – entre autres en serrant la main – mais remplacez les mots par des rires.

Le Dr Madan Kataria est à l'origine du yoga du rire, créé avec quelques personnes dans un parc de Mumbai en 1995. Cette activité est maintenant pratiquée dans plus de 110 pays, et on compte des milliers de maîtres et de professeurs à travers le monde.

Des études ont démontré que l'organisme humain ne distingue pas le rire simulé du rire réel; il tire les mêmes bénéfices physiologiques et psychologiques de l'un et de l'autre.



« Simuler le rire est mieux parce que vous le forcez, explique Kathryn Kimmins, professionnelle de la santé holistique et professeure certifiée de yoga du rire (laughyourselfhealthy.com).

En vous forçant à rire, vous faites entrer plus d'air dans vos poumons et expulsez beaucoup d'oxygène vicié. Vous riez plus longtemps et plus fort. »

Pour fonctionner adéquatement, le cerveau a en fait besoin de 25 % plus d'oxygène que le reste du corps. « Sous l'effet du stress, nous ne respirons pas correctement et notre organisme ne reçoit pas l'oxygène dont il a besoin », signale Cathy Nesbitt.

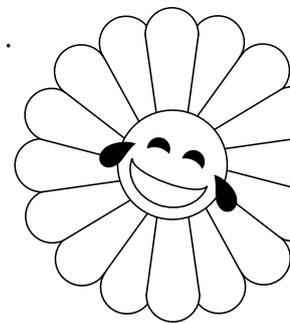
Le yoga du rire permet de renforcer notre système immunitaire et de réduire notre stress. « Nous devons savoir qu'il nous faut rire même lorsque nous sommes stressés, et surtout lorsque nous sommes stressés, ajoute Kathryn Kimmins. Toutes ces émotions négatives, voilà quand nous avons besoin de rire. N'attendez pas qu'elles surviennent. »

Le rire sécrète en effet les « drogues de l'amour » – la dopamine, l'ocytocine et la sérotonine – par opposition au cortisol, lorsque nous sommes stressés », explique Mme Nesbitt.

La science le confirme. Laughter Yoga International a étudié 200 professionnels de l'informatique à Bangalore, en Inde, pour voir les effets du rire sur la réduction du stress au travail. L'étude a montré que les participants en ont retiré de grands bienfaits. Ils ont constaté une baisse de leur fréquence cardiaque, de leur pression artérielle et de leur taux de cortisol. Les émotions positives ont augmenté de près de 18 % tandis que les émotions négatives ont diminué de près de 28 %.

« Nous devons savoir qu'il nous faut rire même lorsque nous sommes stressés, et surtout lorsque nous sommes stressés ».

Kathryn Kimmins



Supposons que vous ayez une de ces horribles journées où rien ne va. « Mieux vaut en rire, conseille Mme Nesbitt. Le rire nous aide à faire face à la situation. Les cellules nerveuses de notre cerveau s'activent et nous produisons ces « drogues de l'amour » qui nous aident à trouver des solutions. »

Et considérez ceci : « Une minute de yoga du rire équivaut à 10 minutes sur une machine à ramer – en raison du mouvement, explique Lillian Saggiolato. De plus, c'est le seul exercice qui fait travailler les organes internes et externes. » Elle en sait quelque chose. Les aînés qui suivent son cours de yoga du rire lui ont confié que leur sommeil s'était amélioré et que leurs intestins fonctionnaient mieux.

Certains sont même sortis au beau milieu d'une séance pour aller aux toilettes. « Ils ne pouvaient plus se retenir, raconte-t-elle. C'était le fou rire total. »

Le yoga du rire a évidemment un aspect social. « Certaines personnes prennent leur retraite et ça devient toute leur vie, témoigne Mme Kimmins. Si elles n'ont pas d'occasions de rire, de sortir avec leurs

amis, le yoga du rire leur permet de se laisser aller et de retourner en enfance. On dit que le yoga du rire est le « terrain de jeu des adultes ». »

Ce terrain de jeu peut être n'importe où. « Nul besoin de se changer, d'avoir un tapis de yoga ou de se rendre à une salle de sport », ajoute Mme Saggiolato.

Pour vous initier à cette activité, vous pouvez vous inscrire à un club de yoga du rire – recherchez les adresses sur Google en tapant « clubs de yoga du rire ». Vous pouvez aussi vous renseigner sur les clubs en ligne gratuits. Mme Nesbitt offre un club de rire sur Zoom les mardis à 9 h 30 (HNE). Pour sa part, le Dr Kataria propose un club de rire international en ligne. (Pour les horaires, voir laughteryoga.org/zoom-laughter-club).

Vous pouvez évidemment rire tout seul. Mme Kimmins a publié des exercices sur YouTube « pour que les gens puissent rire avec moi, s'ils ne peuvent pas sortir pour se rendre à une séance ».

En fin de compte, le yoga du rire consiste à être dans l'instant présent. « Cela nous aide vraiment à être présents, Mme Nesbitt. Vous ne pouvez pas penser à hier ou à demain. Vous ne pensez pas. Vous ne faites que rire. » ☺

7 façons intelligentes de vivre mieux chez soi

Des choix technos intelligents pour votre sécurité

par **Allan Britnell**



Les appareils intelligents peuvent constituer un atout pour que vous puissiez vivre vos plus belles années chez vous.

1

Téléphone intelligent ou tablette

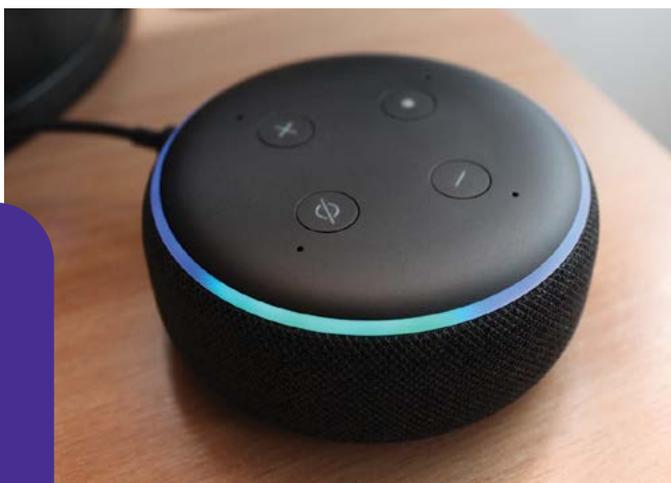
« Un téléphone intelligent ou une tablette sont essentiels, indique l'ergothérapeute Lesya Dyk. Il existe des applications pour à peu près tout maintenant, ce qui vous permet de gérer vos soins de santé, votre vie sociale, jouer, lire, commander l'épicerie, etc. »

Des applications permettent aussi de répondre à des besoins précis. En cas de vision déficiente, l'application TapTapSee utilise l'appareil photo de votre téléphone et les fonctions VoiceOver pour prendre une photo ou une vidéo de n'importe quoi et la décrire à voix haute (taptapseeapp.com). LookTel Money Reader reconnaît les différentes monnaies et énonce la dénomination de vos billets pour vous permettre de savoir ce que vous avez en main et pour quel montant (looktel.com/moneyreader).

2

Assistants personnels

Lorsque configurés, les systèmes de maison intelligente à commande vocale comme Alexa d'Amazon, Siri d'Apple ou Google Home peuvent prendre en charge un large éventail de tâches, qu'il s'agisse d'allumer les lumières ou la musique, de contrôler la température, de commander l'épicerie et la livraison de repas, ou de répondre au téléphone.



3

DéTECTEURS de chute et de mouvement

Les capteurs de détection de chute contacteront une centrale de surveillance si vous n'êtes pas en mesure d'appeler à l'aide. La plupart de ces appareils se portent autour du cou, mais les détecteurs les plus récents sont intégrés aux montres intelligentes. Il existe plusieurs modèles d'Apple Watch, par exemple, qui peuvent être reliés à un service de surveillance pouvant aussi détecter les irrégularités cardiaques.

De fausses alertes peuvent évidemment survenir, mais les centrales de surveillance essaieront de contacter l'utilisateur par téléphone avant de prévenir les services d'urgence et la personne contact désignée par l'utilisateur.

Il n'est pas nécessaire de porter des détecteurs à radar; ils sont plus coûteux et ne détectent une chute que dans la pièce où l'appareil est installé.

4

Commandes de robinets et de douches

Les robinets et distributeurs de savon commandés par le mouvement sont assez courants, mais la prochaine génération d'appareils mains libres est à commande vocale. Avec le robinet Sensate de Kohler, par exemple, votre voix permet d'ouvrir ou de fermer l'eau, de contrôler la température et même de fournir des volumes d'eau prédéfinis, une fonction intéressante si vous avez du mal à lire les graduations sur une tasse à mesurer par exemple.

Le système U de Moen contrôle les réglages de la douche par la voix, une application ou un contrôleur mural, pour vous permettre de pré-régler le volume et la température selon vos préférences.

Les miroirs intelligents interactifs peuvent afficher les listes de tâches quotidiennes et vérifier les prévisions météo avant que vous vous habilliez.



POLARAID®

Démontré scientifiquement
par Dr Georges Lakhovsky et Nikola Tesla.

Votre booster de VITALITE!

Des centaines de témoignages convaincants!
PolarAid® favorise la santé globale du corps :
la santé et la flexibilité des muscles, des
articulations et de la colonne vertébrale;
la gestion du poids et un métabolisme sain;
la santé de l'intestin et digestive
la santé sexuelle
le calme mental, humeurs équilibrées;
Promouvoir la qualité du sommeil, la relaxation et
plus encore.

Promotions qui Apportent de la Joie!
Pour nos fidèles clients qui aiment utiliser plus
d'un PolarAid sur le corps et ceux qui aiment
partager PolarAid avec leur famille et leurs amis,
nous proposons des
offres exceptionnelles pour une bonne cause!



NOUVEAU – "PACK AMIS"!



Notre "OFFRE FAMILIALE" s'est agrandie!

Regardez le reportage "Histoire de Succès"
sur la science et les bienfaits de PolarAid!
<https://polaraidhealth.com/a-propos/?lang=fr>
Obtenez un disque PolarAid à **25% de réduction!**

\$80-\$59.95

www.polaraidhealth.com
or call 1-450-486-7888

5

Systemes de caméras



Une sonnette équipée d'une caméra, comme le système Ring, vous permet de savoir qui est à votre porte et de communiquer avec cette personne depuis l'intérieur de la maison.

Autre élément intéressant pour la porte extérieure, les serrures biométriques qui déverrouillent la porte avec une empreinte digitale, vous évitant de devoir chercher votre clé ou de vous souvenir du code numérique.

Vous avez bien évidemment installé des détecteurs de fumée et de monoxyde de carbone. Cependant, les nouveaux détecteurs de fumée intelligents ne se contentent pas de déclencher l'alarme; ils peuvent aussi prévenir vos amis, vos voisins ou votre famille par des alertes sur téléphones intelligents.

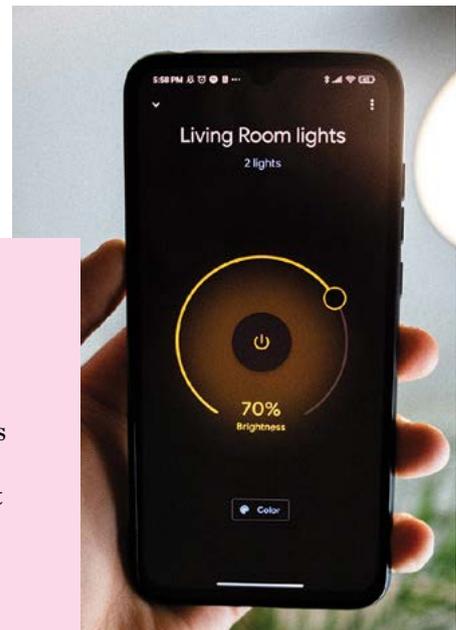
6

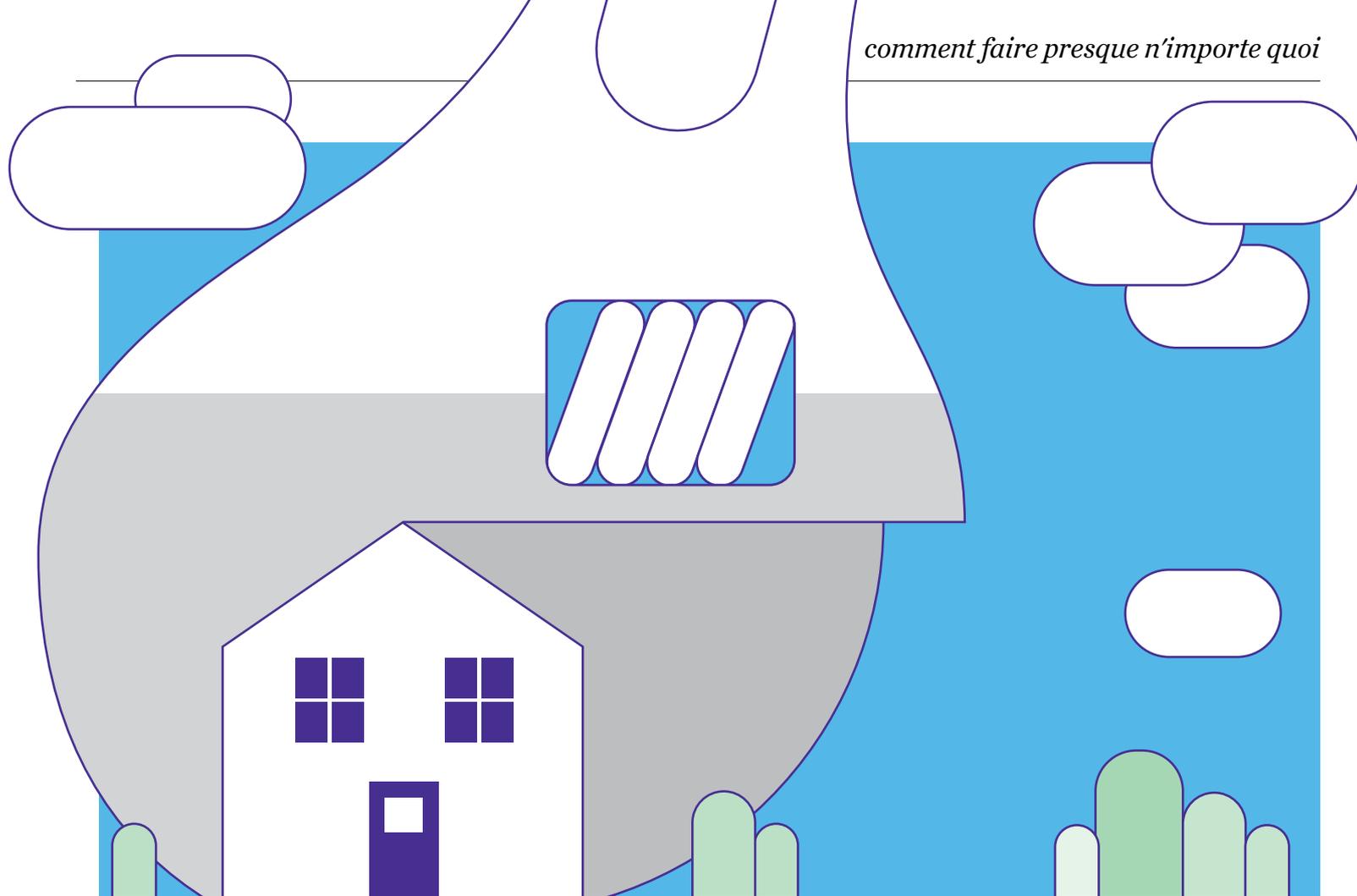
Détecteurs de fumée

7

Éclairage

L'éclairage intelligent, y compris les interrupteurs/gradateurs muraux et les ampoules à DEL, vous permet de programmer votre éclairage, de l'éteindre ou de l'allumer avec votre téléphone intelligent et de le déclencher par le mouvement. 🏠





Des trucs qui marchent vraiment

Le faire soi-même – pas aussi difficile qu'on le croit

par **Sue Horner**

Le « faites-le vous-même » est de retour, et ce n'est pas aussi difficile que vous le pensez.

Si vous raccommodez vos chaussettes, réutilisez le papier ciré de votre boîte de Cheerios et transformez des enveloppes usagées en blocs-notes, c'est probablement que vos parents ou grands-parents ont connu la Grande Dépression. Leur devise : « Tout doit être utilisé jusqu'à l'usure, après ça... on s'en passe! »

Si cette approche peut avoir semblé extrêmement frugale il y a peu de temps encore, il se peut que vous l'adoptiez maintenant.

Les pénuries dans la chaîne d'approvisionnement et la hausse des prix touchent les denrées alimentaires, l'essence et à peu près tous les autres aspects de notre vie. Les deux années de pandémie ont ramené beaucoup d'entre nous à l'essentiel : faire son pain, tricoter ou coudre, et bricoler.

Ce faisant, nous ne réalisons pas que des économies, mais nous sommes également fiers de ce que nous faisons nous-mêmes.

La bonne nouvelle : il est plus facile que jamais de trouver de l'inspiration et des instructions détaillées pour bricoler. Si vos amis ne partagent pas leur levain ou si vos enfants ne sont pas

habiles de leurs mains, allumez votre ordinateur.

L'ancienne scénariste et animatrice de télévision Karen Bertelsen a commencé à développer ses connaissances sur le bricolage bien avant la pandémie. Sur son blogue, *The Art of Doing Stuff* (theartofdoingstuff.com), elle se souvient d'avoir été une enfant qui « voulait marteler, ouvrir, démonter, réparer et recréer des objets ».

À l'heure actuelle, son blogue fournit des conseils pour un large éventail de défis qu'elle a relevés, comme cultiver l'ail (à planter en octobre), enlever des autocollants sur du verre (sèche-cheveux et huile d'olive), accrocher quelque chose à une brique (une perceuse pour maçonnerie est indispensable) et choisir et installer une toilette (« l'un des travaux de rénovation domiciliaire les plus simples qui soient »). Confrontée à quelque chose de nouveau, Karen Bertelsen s'informe comment s'y prendre, se lance et améliore ses habiletés au fur et à mesure.

Comme le dit Mme Bertelsen, « ce n'est pas aussi difficile que vous le croyez. Vous pouvez le faire vous-même – c'est moins cher, plus rapide, et cela vous simplifiera la vie ».

Des personnalités en ligne comme Karen Bertelsen couvrent souvent un large éventail de sujets, tandis que d'autres veulent être LA référence dans un domaine particulier.

Melissa Maker se dit « experte (accidentelle) en nettoyage ». Elle soutient détester faire le ménage, mais avoir réussi à comprendre cette activité. Elle a fondé un service d'entretien ménager et anime une chaîne YouTube du même nom, Clean My Space. Ici, vous trouverez ses conseils sur ce sujet testés par sa femme de ménage.

Mme Maker recommande de commencer par des produits de nettoyage simples et de n'utiliser des nettoyeurs plus puissants qu'en cas de besoin. Elle prépare son nettoyeur en vaporisateur en secouant ensemble quelques gouttes de savon à vaisselle dans deux tasses d'eau. Le lave-vitre est composé à parts égales d'eau et de vinaigre blanc, appliqué avec un chiffon en microfibres. Pour les travaux difficiles, comme le carrelage, on utilise un mélange à parts égales de bicarbonate de soude et de liquide à vaisselle, et on frotte avec une vieille brosse à dents.

Ses instructions détaillées incluent le nettoyage des portes de douche (le vinaigre aide à enlever les résidus de savon), des armoires de cuisine (attention aux nettoyeurs abrasifs qui peuvent endommager la finition) et des toilettes (« mettez des gants et prétraitez »).

Son attitude est la suivante : « Pas besoin que ce soit compliqué ou difficile. Il vous suffit de savoir ce que vous faites et comment procéder. »

Mark Cullen est le gourou passionné du jardinage et l'auteur vers lequel les gens se tournent pour obtenir des conseils de jardinage depuis le début des années 1980. Lui et son fils Ben partagent leurs conseils en ligne (markcullen.com), dans une infolettre électronique, dans des chroniques de journaux et de magazines, à la radio et sur des balados. En 2016, M. Cullen a reçu l'Ordre du Canada pour ses liens avec les Canadiens ordinaires, tissés par le biais de messages sur le jardinage et l'environnement.

M. Cullen adopte une approche écologique et peu coûteuse du « fait par soi-même » en matière de jardinage. Vos voisins sont peut-être en train de ramasser les feuilles avec un râteau et de les mettre en sac, mais si vous avez un jardin, Mark Cullen vous suggère de les y déposer, « pour que les vers de terre affamés les enfouissent dans le sol au printemps prochain ». Déplorant le fait que les Canadiens jettent trop de nourriture, il recommande le compostage et décrit ce que vous devez ou non mettre dans votre composteur (les déchets de cuisine, oui; les feuilles de chêne, non).

Que faire si vous n'avez pas de jardin, si vous avez besoin de verdure à l'intérieur ou si vous voulez de l'aide pour vos plantes d'intérieur supplémentaires achetées pendant la pandémie? M. Cullen offre des conseils sur les plantes d'intérieur à ceux qui n'ont pas le pouce vert (les pothos et les plantes-araignées sont « incroyablement robustes »), pour vous orienter vers les plantes exotiques comme l'hibiscus et pour agrandir votre collection grâce aux boutures.

L'approche de M. Cullen : « Essayez – et amusez-vous! »

Nous aimerions entendre les membres de RTOERO. Avez-vous par vous-même réussi de nouveaux projets au cours des deux dernières années? Comment appliquez-vous le « tout doit être utilisé jusqu'à l'usure, après ça... on s'en passe »? Partagez vos réalisations à renaissance@rtoero.ca!



COMMENT DÉCOLLER LES ÉTIQUETTES

Karen Bertelsen
(theartofdoingstuff.com)

Matériel

- Boule de coton
- Toute huile comestible

Outils

- Sèche-cheveux

Instructions

1. Réglez votre sèche-cheveux sur la position moyenne ou haute, dirigez-le vers l'étiquette et faites-la chauffer.
2. Attention de ne pas laisser le verre devenir chaud au risque de se fissurer.
3. Enlevez l'étiquette!

Notes

La plupart des étiquettes n'exigeront pas les étapes additionnelles décrites ci-dessous, mais certaines, oui :
S'il reste de la colle, utilisez l'étiquette comme une brosse antipeluche pour enlever le résidu.
S'il reste *encore* quelque chose de collant, il s'enlèvera si vous le frottez avec un coton trempé dans de l'huile d'olive, d'avocat ou toute autre huile végétale.



COMMENT NETTOYER UNE CASSEROLE QUI A CUIT AU FOND

Melissa Maker (cleanmyspace.com)

Les tablettes et les détergents pour lave-vaisselle visent spécifiquement à décomposer les aliments. Voilà pourquoi ils sont si efficaces pour éliminer les brûlures tenaces. Mais évitez de mettre votre casserole au lave-vaisselle avec une tablette; essayez plutôt ce truc :

Frottez autant que possible la partie brûlée. Remplissez ensuite votre casserole avec assez d'eau pour couvrir les parties brûlées. Ajoutez une tablette pour lave-vaisselle ou une cuillère à soupe de détergent. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 10 minutes. Videz l'eau et frottez bien. S'il reste encore des résidus brûlés après le premier essai, répétez l'opération jusqu'à ce que la casserole soit propre.

Il n'est jamais trop tard pour...

Redécouvrir la joie d'apprendre quelque chose de nouveau

par **Stuart Foxman**



Dans son enfance, Dianne Waun (District 9 Huron-Perth) prenait des leçons de piano. « Je détestais cela! », se souvient-elle. Le piano n'a pas duré. Lorsque ses enfants étaient jeunes, Dianne s'est mise à la trompette dans un groupe communautaire. « Pas plus chanceuse », dit-elle.

Elle pensait alors que c'était la fin de ses aspirations musicales. Pas tout à fait. Dianne, qui vit à Exeter, en Ontario, était à la retraite depuis 18 ans lorsqu'elle a entendu parler de la Bayfield Ukulele Society lors d'un événement communautaire. « Ils semblaient avoir tellement de plaisir que j'ai voulu me joindre à eux », raconte-t-elle.

En 2018, Dianne avait alors 72 ans; comme cadeau de Noël, elle a demandé à ses enfants de lui offrir un ukulélé, ce qu'ils ont fait. Quelques semaines plus tard, elle a commencé à suivre des cours. La présence d'autres musiciens lui a donné confiance en elle au lieu de l'intimider. « Je me disais que s'ils pouvaient le faire, je le pouvais aussi », raconte-t-elle.

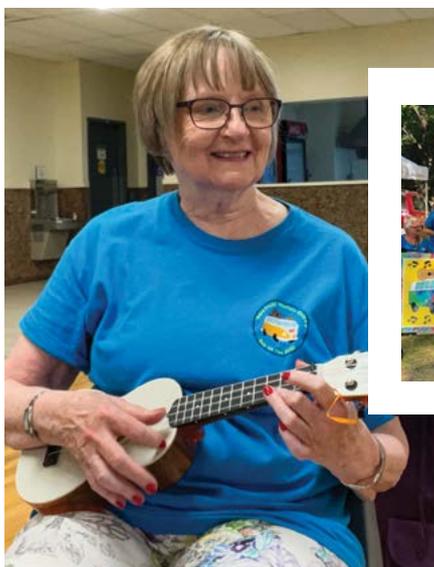
Beaucoup d'adultes qui débutent dans une activité nouvelle ont la même attitude positive. Ils constatent qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre un instrument ou une langue, commencer un passe-temps, retourner à l'école ou réaliser un rêve de longue date.

Les jeunes sont peut-être prédisposés à apprendre, mais ce n'est pas leur monopole.

Dans son récent livre *Beginners: The Joy and Transformative Power of Lifelong Learning* (La joie et le pouvoir de transformation de l'apprentissage tout au long de la vie), l'auteur Tom Vanderbilt décrit « l'éveil maladroit, conscient de soi et exaltant du novice [Traduction] ». Il écrit qu'entreprendre quelque chose constitue « de petits actes de réinvention, à tout âge, qui peuvent rendre la vie magique – il s'agit d'apprendre de nouvelles choses, dont l'une pourrait être sur vous [Traduction] ».

Ce fut le cas pour Dianne Waun. Moins d'un mois après le début des cours, elle a appris que la Bayfield Ukulele Society recherchait d'autres musiciens pour être sur scène. Dianne ne connaissait que deux accords, mais demanda si elle pouvait se joindre au groupe. Une fois incluse, malgré ses capacités de débutante, elle tirait beaucoup de plaisir à jouer.

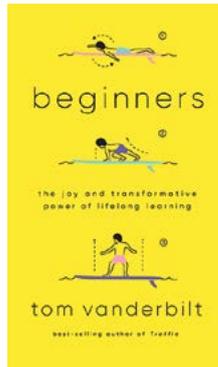
Depuis, Dianne a continué d'apprendre. Pendant la pandémie, elle a participé à des séances virtuelles de musique improvisée avec des groupes de ukulélé d'un peu partout en Amérique du Nord. À l'heure actuelle, elle joue chaque semaine avec la Ukulele Society, et s'est mise au banjolele (manche de ukulélé et caisse de résonance de type banjo) et au ukulélé basse. Dianne peut maintenant jouer une douzaine d'accords, mais l'habileté n'est pas le but. « Lorsque je joue, dit-elle, je me sens revigorée, inspirée et épanouie ».



Dianne Waun réalise son rêve de jouer du ukulélé.



Karen recherchait de nouvelles façons d'occuper son temps. Elle s'est mise à la peinture et a adoré le défi.



De la même façon, c'est la peinture qui touche Karen Miller (District 37 Oxford). « C'est apaisant et presque méditatif », confie-t-elle.

À sa retraite en 2015, Karen a envisagé de nouvelles façons d'occuper son temps. Quelques connaissances lui ont demandé si elle voulait venir à une soirée de peinture. « Je n'avais pas prévu de me mettre à la peinture. C'était juste une façon de rester en contact avec les autres », dit-elle. Mais à 60 ans, Karen a eu la piqure artistique. Pour elle, peu importait le produit final. « J'appréciais la créativité et le résultat de ce que j'entreprenais. Et cela me permettait de me lancer un défi. »

Karen a commencé par trouver des conseils pour peindre, en ligne et auprès d'autres artistes dans la communauté. À l'heure actuelle, elle s'adonne à son art environ trois fois par semaine dans sa salle de jeu. Elle peint à l'aquarelle, à l'huile et à l'acrylique, et reproduit surtout des paysages (@kmartpainting sur Instagram).

Ayant débuté à l'âge adulte, Karen reconnaît que sa courbe d'apprentissage fut un peu plus longue, mais que le temps n'était pas un problème. « Étant à la retraite, j'ai pu m'y consacrer entièrement », observe-t-elle.

Elle n'a jamais laissé la peur d'être médiocre l'empêcher d'essayer. « Que ma toile ne soit pas parfaite ne m'a jamais dérangée, dit Karen. Je le fais pour moi. Je peux toujours m'améliorer, et je ne crains pas de faire des erreurs et d'expérimenter. »

Il est utile de se rappeler que personne ne vous juge. « C'est le plus important. Il n'y a pas d'examen », commente Deborah Bonk Greenwood, directrice générale du LIFE Institute, un leader de l'apprentissage tout au long de la vie pour les adultes de plus de 50 ans dans le cadre de la formation continue offerte à l'Université Ryerson de Toronto.

Selon Mme Bonk Greenwood, les apprenants plus âgés ont souvent l'impression que, vu que les jeunes assimilent les nouvelles notions plus facilement et plus rapidement, alors pourquoi se donner la peine d'apprendre après un certain âge. « La société nous a programmés de cette façon », explique-t-elle, et de nombreux aînés intériorisent cette attitude âgiste. « Mais vous ne perdez jamais votre curiosité. »



Aubrey et Judy Millard à bord du *Veleda IV*.

Aubrey Millard (District 3 Algoma) âgé de 84 ans, a satisfait sa curiosité en parcourant le monde depuis sa retraite en 1998.

Il a quitté l'enseignement en janvier de la même année, à 59 ans, et en juillet 1998, sa femme Judy et lui ont fait un changement de vie à 360 degrés! Ils ont vendu leur maison de Toronto pour faire le tour des Grands Lacs sur leur voilier de 10 mètres, et depuis ils n'ont jamais cessé de naviguer. Le couple a fini par vivre sur le bateau pendant les 20 années suivantes.

Beaucoup de gens rêvent de quitter leur ancienne vie pour prendre la route (ou la mer), mais peu ont le courage de le faire.

« Le soir où nous avons vendu notre maison, ma femme m'a demandé : "Est-ce qu'on vient de couper tous les ponts derrière nous?" Nous voulions voir le monde », raconte Aubrey.

Et c'est ce qu'ils ont fait, parcourant plus de 65 000 miles nautiques : en se rendant jusqu'au golfe du Mexique, dans les Caraïbes et les Bahamas, en traversant l'Atlantique via les Bermudes et les Açores jusqu'en Angleterre, en remontant la Seine jusqu'à Paris, en descendant le Rhône jusqu'à la Méditerranée... l'Espagne, la Tunisie, Malte, la

Croatie, l'Italie, la Grèce, la Turquie, Chypre, la Syrie, le Liban, Israël, l'Égypte, la Bulgarie, la Roumanie, l'Ukraine, les îles Canaries et les îles du Cap-Vert, le Mexique, le Belize, le Guatemala, le Honduras, le Nicaragua, le Salvador, le Costa Rica, la Colombie, le Venezuela, la côte de la Colombie-Britannique et de l'Alaska.

Aubrey Millard avait été officier de réserve de la Marine royale canadienne pendant sa carrière d'enseignant, et son épouse et lui avaient navigué pendant quelques années avant de se lancer dans cette odysée de deux décennies; ils avaient donc les compétences requises en matière de navigation. Malgré tout, devenir navigateur au long cours à plein temps et sur toutes les mers du monde requiert un niveau supérieur de compétences et de confiance. « Il faut être très autonome, car en plein milieu de l'océan, les plombiers ou les mécaniciens ne sont pas là pour vous dépanner », explique Aubrey.

Le couple est revenu au Canada en 2017 et vit maintenant à Elliot Lake. La pandémie a ralenti le rythme de leurs voyages, mais les vents et les courants peuvent encore les emmener sous d'autres cieux. « J'ignore quelle sera la prochaine étape, mais ce n'est pas encore terminé », indique Aubrey.

Une étude parue en 2017 dans *Human Development* note que, au cours de la vie, nous passons d'un apprentissage général (de nombreuses compétences apprises dans l'enfance) à un apprentissage spécialisé (expertise dans un domaine, comme les compétences professionnelles). Selon l'étude, les adultes plus âgés peuvent réussir en retrouvant l'état d'esprit propre à l'apprentissage lors de l'enfance : faire preuve d'ouverture d'esprit, quitter sa zone de confort, se permettre d'échouer, trouver des guides et des mentors pour vous aider, et comprendre que le jeu en vaut la chandelle.

Vous en retirerez aussi probablement des avantages aux niveaux physique et mental. Certaines études montrent que l'on peut améliorer son humeur en apprenant et en faisant quelque chose de nouveau – ce qui n'est pas étonnant, compte tenu de l'impression de plaisir et de réussite que vous pouvez en éprouver.

Une étude parue dans les *Journals of Gerontology* en 2019 a aussi souligné l'amélioration de la santé du cerveau. Les sujets de la recherche âgés de 58 à 86 ans ont suivi trois cours à raison de deux heures par semaine (deux cours un jour et un autre cours le lendemain), pendant trois mois (allant de l'espagnol à la photographie). Les participants ont rempli des évaluations cognitives avant, pendant et après leurs études. Après seulement 90 jours, les participants avaient amélioré leur mémoire et leur contrôle cognitif (passage d'une tâche à l'autre) à un niveau semblable à celui d'adultes 30 ans plus jeunes.

Les chercheurs ont aussi conclu qu'apprendre plusieurs choses nouvelles à la fois fait partie des points bénéfiques. Donc, si l'idée de vous lancer dans une nouvelle activité vous rend anxieux, essayez-en deux, trois ou plus.

« Quand l'embarcation descend une rivière et entre dans les rapides, on atteint un point de non-retour. Vous êtes au cœur de l'action, et ce n'est plus le temps d'avoir peur. »



C'est justement le cas d'Andy Hanson (District 19 Hastings and Prince Edward). Depuis sa retraite en 2010, il a multiplié les activités nouvelles.

Il a d'abord décroché un doctorat en histoire de l'Université Trent en 2013, à l'âge de 64 ans. Son diplôme était un moyen d'atteindre un but : il voulait rédiger un ouvrage sur le mouvement syndical des enseignants, mais n'avait pas les compétences de recherche et d'analyse requises. Après avoir obtenu son diplôme, Andy a tenté de faire publier sa thèse de doctorat. Plusieurs éditeurs ont rejeté l'idée, mais Between the Lines Publishing a estimé qu'elle avait du potentiel, et le livre de M. Hanson, *Class Action: How Ontario's Elementary Teachers Became a Political Force*, fut publié en 2021.

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 inconditionnelle 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](https://iris.ca/avantages)
CODE D'ACCÈS : RTOERO**



À gauche : Andy Hanson.
Ci-dessus : Andy attend
son partenaire pour une
randonnée en canot.

L'obtention de son doctorat a donné à Andy Hanson la confiance nécessaire pour se lancer dans de nouveaux passe-temps. Il a suivi des cours de danse sociale et de français, en plus d'être figurant de cinéma. Sa minute de gloire : on l'a aperçu à l'arrière-plan d'une scène de Jessica Chastain-Idris Elba dans *Molly's Game* (Le Jeu de Molly au Québec), filmé en partie à Toronto.

Son prochain défi? Andy songe à s'acheter une planche de surf et à apprendre à faire du kayak. Il fait déjà du canot, ce qui lui a aussi appris à relever des défis. « Quand l'embarcation descend une rivière et entre dans les rapides, on atteint un point de non-retour. Vous êtes au cœur de l'action, et ce n'est plus le temps d'avoir peur », dit-il.

Apprendre à prendre des risques fait partie de l'attitude « jamais trop tard ». Andy Hanson constate que le temps consacré à obtenir un doctorat, ou à faire quoi que ce soit de nouveau, va s'écouler de toute façon. La question est de savoir comment vous vous sentirez en regardant en arrière.

« Vous sentirez-vous mieux d'avoir essayé, ou pas? » 🌀

Sous le soleil des Caraïbes

Trouvez votre place au soleil sur l'une de ces îles idylliques

par **Doug Wallace**

Préparez votre saison hivernale en planifiant un voyage dans le sud. Vous êtes assuré de trouver sur ces îles un temps magnifique, une nourriture délectable et un charme culturel unique.

Antigua-et-Barbuda

Ce petit paradis composé de deux îles principales dans le coin nord-est des Caraïbes est une nation indépendante ayant des liens avec la Grande-Bretagne. Antigua possède plus de 150 kilomètres de côtes et 365 plages – une pour chaque jour de l'année – tandis que Barbuda est le refuge des célébrités, appréciée pour son sable rose et sa réserve d'oiseaux frégates.

En complément : Antigua est une île parfaite pour la randonnée pédestre, avec des itinéraires faciles comme le sentier Jones Valley, un parcours de trois kilomètres offrant de nombreuses vues sur la mer. English Harbour est le haut lieu de la navigation de plaisance qui abrite le chantier naval Nelson's Dockyard et autres sites nautiques.

Des saveurs à découvrir : au nombre des spécialités locales, on trouve les beignets et les chaudières de conque, la morue salée, le boudin et le ducana – une boulette faite de patate douce râpée et de noix de coco.

Conseil en prime : réservez votre séjour pour qu'il coïncide avec le carnaval annuel de la fin juillet, qui célèbre l'abolition de l'esclavage par une fête de dix jours.

VISITANTIGUABARBUDA.COM

PHOTO : PRZEMYSŁAW SKIBINSKI





Porto Rico

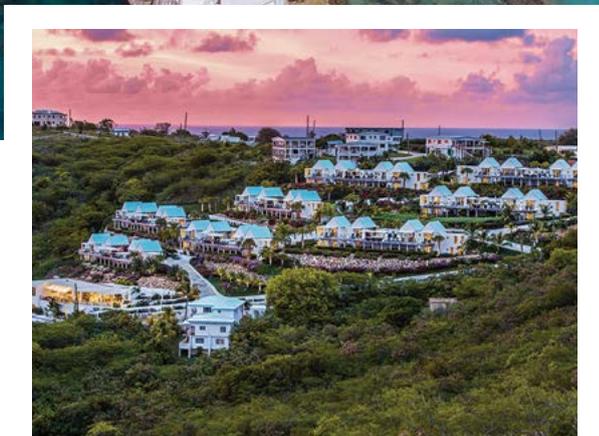
Ce territoire américain cosmopolite situé dans le nord des Caraïbes a tout pour vous séduire : plaisirs au bord de l'eau, clubs de plage luxueux, excellents restaurants, charme historique, culture des cafés. Il y a tant à faire que le défi sera d'essayer de trouver le temps pour tout!

En complément : une randonnée dans la forêt nationale El Yunque est un exercice de régénération complète, un véritable bain de nature. Une excursion en bateau vers les îles voisines de Vieques ou de Culebra vous donnera l'occasion de faire un arrêt à la magnifique plage de Flamenco, très bien classée.

Des saveurs à découvrir : San Juan est un paradis de merveilles culinaires. Le traditionnel mofongo comprend des bananes plantains frites et écrasées, accompagnées de couenne de porc croustillante, le tout baignant dans l'huile d'olive et l'ail et servi avec viande ou fruits de mer.

Conseil en prime : Porto Rico possède trois baies bioluminescentes, un écosystème dans lequel des algues microscopiques produisent une lumière dans l'obscurité causée par le mouvement de la pagaie de votre kayak.

DISCOVERPUERTORICO.COM



Anguilla

Un court trajet en traversier au nord de Saint-Martin vous mènera à ce territoire britannique offrant 33 plages de sable blanc, un magnifique climat subtropical et plusieurs sports nautiques pour vous faire profiter pleinement de votre sortie.

En complément : un après-midi de navigation d'une baie à l'autre sur un voilier classique ou un bateau à moteur constitue une option de croisière intéressante. La musique en direct fait partie intégrante de la culture anguillaise, alors que les habitants et les touristes dansent au son du reggae, du jazz et du R&B presque tous les soirs partout sur l'île.

Des saveurs à découvrir : attendez-vous à une culture exhaustive en restauration, à tous les niveaux. L'écrevisse est la spécialité locale, tandis que le homard, le vivaneau et le mahi-mahi complètent les menus.

Conseil en prime : réservez un mercredi ou un dimanche pour un lunch sur Scilly Cay. L'île entière est un restaurant familial rustique en plein air, situé sur un minuscule îlot corallien au large du village d'Island Harbour.

IVISITANGUILLA.COM

Turks et Caicos

Nichée sous les Bahamas, la série d'îles et de récifs qui composent les Turks et Caicos offre des kilomètres de plages presque vides sous un ciel ensoleillé, 350 jours par année. Du côté de Caicos, Providenciales est le lieu prisé des chics stations balnéaires bordant la plage de Grace Bay, encore une fois lauréate du prix TripAdvisor pour la meilleure plage, décerné par les voyageurs.

En complément : recherchez l'écoaventure avec une excursion en canot ou en bateau dans les zones humides et les réseaux de mangroves. Vous y trouverez aussi de nombreux kilomètres d'estuaires à explorer.

Des saveurs à découvrir : le mérrou est le délicieux poisson de choix, servi d'une douzaine de façons différentes, suivi de près par les beignets de conque et le délectable ceviche de conque.

Conseil en prime : entre décembre et avril, soyez à l'affût de la migration des baleines à bosse qui traversent le passage de l'île Turks pour se rendre en République dominicaine.

VISITTCI.COM



PHOTO DU HAUT : GRACIEUSÉTÉ DE WYMARA RESORT, GRACIEUSÉTÉ DE TCI DOT COM.
PHOTO DU BAS : GRACIEUSÉTÉ DE DOUG WALLACE, NAPA.

Grenade

Ce paradis formé de trois îles (Grenade, Carriacou et Petite Martinique), situé dans la partie méridionale de l'archipel des Grenadines, se distingue par son sable blanc, ses rivages bleu azur, ses chutes d'eau cachées et sa nature vierge.

En complément : en avançant dans les nuages lors d'une randonnée pédestre à travers la forêt sur le mont Qua Qua dans le parc national Grand Étang, vous aurez une vue incroyable sur le lac Grand Étang, un lac de cratère niché dans un volcan éteint.

Des saveurs à découvrir : conque au curry, barracuda grillé, homard au gingembre – la cuisine de la Grenade se distingue par les épices qui font la renommée de l'île : noix de muscade et macis, curcuma, cannelle, piment, laurier, clous de girofle et gingembre – sans oublier le chocolat de l'arbre à la barre.

Conseil en prime : ne manquez pas de faire de la plongée en apnée ou en scaphandre autonome dans le parc de sculptures sous-marines de Molinere Bay, un récif artificiel regorgeant de vie marine. L'œuvre saisissante Vicissitudes est la plus connue : 26 enfants grandeur nature debout dans un cercle.

PUREGRENADA.COM



Curaçao

Les racines coloniales néerlandaises confèrent une atmosphère européenne aux îles d'Aruba, de Bonaire et de Curaçao, situées au nord du Venezuela. La capitale, Willemstad, transforme constamment des quartiers autrefois délabrés en de belles petites enclaves artistiques et culturelles – bars à cocktails, restaurants gastronomiques, musique, art et autres.

En complément : faites la tournée des 35 plages de l'île, explorez-en les coins et les recoins, nagez avec les tortues et faites de la plongée libre dans les récifs coralliens.

Des saveurs à découvrir : ne manquez pas le keshi yena, le plat typique de l'île. Cette boule de fromage cuite au four est farcie de viandes épicées, d'olives, de câpres, d'oignons et de tomates.

Conseil en prime : le musée Kurá Hulanda abrite, dans 15 bâtiments, la plus grande collection africaine des Caraïbes. Une visite retracera la traite des esclaves africains et les empires d'Afrique de l'Ouest, de même que l'or précolombien, les reliques mésopotamiennes et l'art antillais.

CURACAO.COM



Le siège du milieu dans l'avion

« Comment s'en accommoder au mieux? »



Pourquoi le siège du milieu n'est-il pas juste un peu plus spacieux? Si vous semblez toujours tomber sur celui-là, il existe des façons de rendre votre voyage plus tolérable.

En premier lieu, essayez de vous enregistrer en ligne le plus tôt possible pour éviter complètement le problème. Si cela ne fonctionne pas, demandez au comptoir de l'aéroport si d'autres sièges se sont libérés depuis votre enregistrement.

Si le siège du milieu est inévitable, placez autant de vos bagages à main que possible dans le compartiment supérieur, afin de disposer d'un maximum d'espace pour vos jambes. Ne vous souciez pas de demander à la personne qui occupe la place côté allée de vous laisser sortir si vous devez accéder à votre bagage à main. Espérons qu'elle sera jeune ou mince, ou les deux. Dès que tout le monde est assis, placez vos coudes sur les parties les plus confortables des deux accoudoirs. Il s'agit là d'une règle non écrite du droit des passagers en avion.

Pendant le vol, ignorez l'existence de vos voisins de siège et imaginez que vous êtes dans votre propre bulle – lisez, travaillez, regardez un film, méditez, dormez. Rester occupé fait passer le temps plus vite. Pour faciliter la vie à tout le monde, essayez de synchroniser vos déplacements aux toilettes avec ceux des autres passagers dans la rangée.

Et si rien de ce qui précède ne fonctionne? Une prochaine fois, il vous suffira de payer le surclassement en cabine Économique Privilège pour régler ce problème.

LES 10 MEILLEURES FAÇONS D'ÊTRE UN MEILLEUR COMPAGNON DE VOYAGE

Nul besoin d'être un boute-en-train ni aussi silencieux qu'une souris d'église – vous devez simplement vous adapter à la situation.

1. Soyez à l'heure à l'aéroport. Personne ne veut commencer ses vacances en étant stressé en raison de votre retard.
2. Ne soyez pas : chialoux, grincheux, bougonneux, prétentieux, baveux, coléreux – bref, tous ces qualificatifs associés à la mauvaise humeur et se terminant par « eux ».
3. Ne vous plaignez jamais, sauf si cela est essentiel à votre confort – et faites-le gentiment.
4. Ne vous acharnez pas – sur un mauvais déjeuner, sur un mauvais matelas la nuit dernière, sur vos pieds douloureux.
5. Soyez prêt à vous adapter lorsque les plans changent. Tout le monde aime ceux qui savent s'adapter! Voilà ce qui différencie les voyageurs des simples touristes.
6. Apprenez à faire la sieste. Dormir sur demande vous fournit l'énergie requise pour être un compagnon de voyage agréable et déterminé.
7. Sachez quand vous taire – surtout si vous parlez tout seul. Personne ne veut entendre toutes les pensées qui vous trottent dans la tête.
8. Soyez honnête. Si vous avez besoin d'un peu de solitude, dites-le. Si on vous demande votre avis, donnez-le.
9. Soyez sociable. Faites des suggestions, prenez votre tour pour diriger, naviguer ou conduire. Faites votre part.
10. Ayez votre portefeuille à portée de la main – personne n'a envie de voyager avec un grippe-sou. 🙄

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.

« Que puis-je apporter? »

Des façons rapides de contribuer à toute célébration

par **Elizabeth Baird**



Lorsque nous invitons la famille et les amis à partager notre table, on me demande souvent « Que puis-je apporter? » À ce chapitre, les salades sont généralement populaires, tout comme les desserts, et le plat d'accompagnement préparé à l'avance le plus souvent demandé : la purée de pommes de terre. Ces jours-ci, j'aime particulièrement la présentation d'un plateau de charcuterie avec des viandes séchées et fumées – c'est une façon rapide et impressionnante de contribuer à tout style de repas.



UN PLATEAU DE CHARCUTERIE

La polyvalence est le principal attrait de ce très bel assortiment de charcuterie séchée et fumée, avec ses à-côtés sucrés, salés et acidulés. Apportez ce plateau varié en guise d'entrée lors d'un souper élégant, ou pour agrémenter des cocktails ou encore, lors d'un match à la télé, pour accompagner la bière et le cidre. Pour un groupe de 12 personnes, il vous faudra 700 g (1 1/2 lb) de viande séchée ou fumée. Choisissez parmi les suggestions suivantes, en vous rappelant la quantité requise. N'hésitez pas à modifier les quantités, mais faites attention à ne pas proposer trop de variété, car vos invités auront du mal à choisir.

225 g (8 oz) de jambon de

Virginie, tranché très finement et recouvrant le plateau

170 à 225 g (6 à 8 oz) de magret de

canard fumé, tranché finement

112 g (4 oz) des produits suivants :

saucisse d'été mennonite,

salami hongrois, soppressata

ou capicollo épicé ou doux, en

tranches pliées ou roulées

112 g (4 oz) de kielbasa ou de chorizo espagnol ou de chouriço portugais, en fines tranches

Fromage : choisissez un produit à tartiner comme du fromage à la crème aux herbes ou des morceaux faciles à prendre genre Camembert. Avez la présentation sur la viande et laissez le fromage tenter les végétariens.

- Coupez en tranches de la baguette au levain et, pour un contraste de

couleur et de goût, du pain pumpernickel au seigle noir, puis ajoutez des craquelins ordinaires ou de grains entiers et des Craquelins aux graines (voir ci-dessous) pour les fromages à pâte molle.

- Compléments : une chopine de tomates cerises et des petites grappes de raisins sans pépins, des poivrons rôtis, des olives vertes et des olives noires brillantes, des petits cornichons au vinaigre ou à l'aneth, des abricots et figues secs, des moitiés de cerneaux de noix de Grenoble et des pistaches en coquilles - toutes les deux non salées - des condiments (chutney) et une salade d'aubergines.
- Inclure quelques contenants de cure-dents pour saisir les aliments, et un autre vide pour les cure-dents utilisés.

CRAQUELINS AUX GRAINES POUR LE FROMAGE

Voici un favori de la Néo-Zélandaise Jocelyn Buchanan, enseignante pendant plusieurs années au Toronto District School Board. La recette a été légèrement adaptée.

1 3/4 tasse (430 mL) de farine tout usage

1/2 tasse (125 mL) chaque de

graines de lin, de graines de

citrouille, de graines de sésame et

de graines de tournesol

1/2 tasse (125 mL) de flocons

d'avoine époinés, également

appelés flocons d'avoine irlandais

ou écossais ou flocons d'avoine à

tête d'épingle

2 c. à thé (10 mL) de sel de mer fin

1 c. à thé (5 mL) de poudre à pâte

1 tasse (250 mL) d'eau à

température ambiante

1/2 tasse (125 mL) d'huile de canola

Sortir 4 plaques de cuisson sans bords (plaques à biscuits). Couper 5 feuilles de papier parchemin, chacune assez longue pour tapisser une plaque de cuisson. Réserver. Disposer les grilles du four dans les tiers supérieur et inférieur.

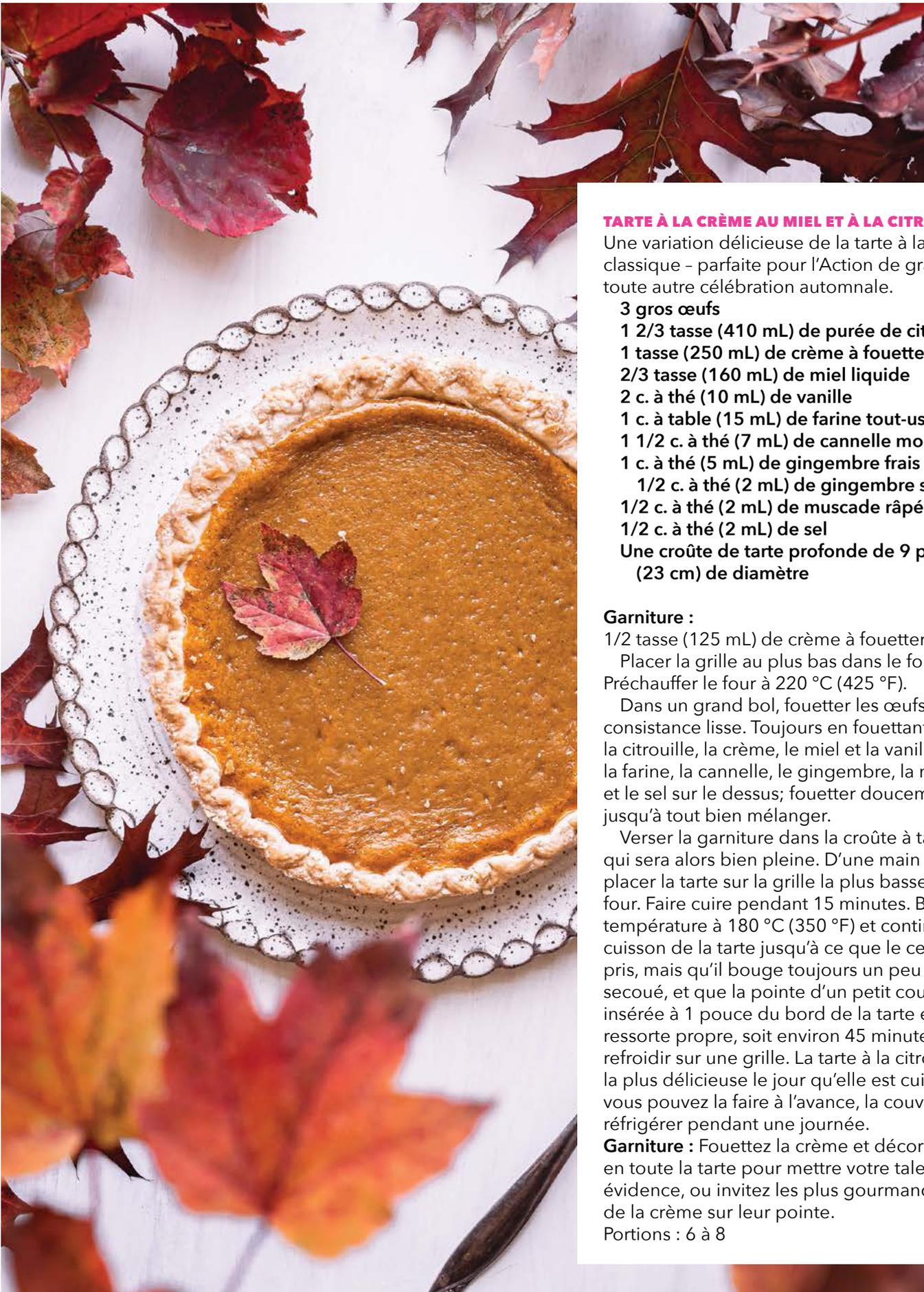
Dans un grand bol, mélanger au fouet la farine, les graines, les flocons d'avoine, le sel et la poudre à pâte. Verser l'eau et l'huile; remuer avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange forme une pâte molle, élastique et humide. Diviser la pâte en quatre et façonner chaque morceau en un carré épais.

Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Placer une feuille de papier parchemin sur la surface de travail. Placer un carré de pâte au centre et couvrir d'une deuxième feuille de parchemin. Appuyer sur le papier qui recouvre le carré pour agrandir légèrement celui-ci; avec un rouleau à pâtisserie, rouler la pâte aussi mince que possible, idéalement pour former un carré de 30 à 33 cm (12 à 13 po). Retirer la couche supérieure du parchemin et la réserver pour l'utiliser comme parchemin inférieur pour le deuxième morceau de pâte. Avec un long couteau, et sans couper dans le parchemin en dessous, faire des marques de la taille de craquelins sur la pâte. Glisser le morceau de pâte et le parchemin sur une des plaques de cuisson. Répéter avec le reste de pâte, le parchemin et les plaques de cuisson.

Faire cuire 2 plaques à la fois, en les tournant et en les changeant de grille à mi-cuisson, jusqu'à ce que les craquelins soient légèrement foncés et fermes au toucher, soit environ 12 à 15 minutes. Faire glisser la plaque entière et les craquelins sur une grille pour refroidir. Préparation à l'avance : placer des couches de craquelins dans des récipients hermétiques pour les conserver à température ambiante pendant 4 à 5 jours, ou les congeler jusqu'à 2 semaines

Donne environ 120 craquelins.



TARTE À LA CRÈME AU MIEL ET À LA CITROUILLE

Une variation délicieuse de la tarte à la citrouille classique – parfaite pour l'Action de grâces ou toute autre célébration automnale.

3 gros œufs

1 2/3 tasse (410 mL) de purée de citrouille

1 tasse (250 mL) de crème à fouetter

2/3 tasse (160 mL) de miel liquide

2 c. à thé (10 mL) de vanille

1 c. à table (15 mL) de farine tout-usage

1 1/2 c. à thé (7 mL) de cannelle moulue

1 c. à thé (5 mL) de gingembre frais râpé ou

1/2 c. à thé (2 mL) de gingembre sec moulu

1/2 c. à thé (2 mL) de muscade râpée

1/2 c. à thé (2 mL) de sel

Une croûte de tarte profonde de 9 pouces (23 cm) de diamètre

Garniture :

1/2 tasse (125 mL) de crème à fouetter

Placer la grille au plus bas dans le four.

Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

Dans un grand bol, fouetter les œufs jusqu'à consistance lisse. Toujours en fouettant, ajouter la citrouille, la crème, le miel et la vanille. Verser la farine, la cannelle, le gingembre, la muscade et le sel sur le dessus; fouetter doucement jusqu'à tout bien mélanger.

Verser la garniture dans la croûte à tarte qui sera alors bien pleine. D'une main ferme, placer la tarte sur la grille la plus basse du four. Faire cuire pendant 15 minutes. Baisser la température à 180 °C (350 °F) et continuer la cuisson de la tarte jusqu'à ce que le centre soit pris, mais qu'il bouge toujours un peu lorsque secoué, et que la pointe d'un petit couteau insérée à 1 pouce du bord de la tarte en ressorte propre, soit environ 45 minutes. Laisser refroidir sur une grille. La tarte à la citrouille est la plus délicieuse le jour qu'elle est cuite, mais vous pouvez la faire à l'avance, la couvrir et la réfrigérer pendant une journée.

Garniture : Fouettez la crème et décorez-en toute la tarte pour mettre votre talent en évidence, ou invitez les plus gourmands à verser de la crème sur leur pointe.

Portions : 6 à 8

PURÉE DE POMMES DE TERRE À PRÉPARER À L'AVANCE

Certains disent que la dinde est la vedette d'un festin automnal, mais nous savons bien que c'est plutôt la purée de pommes de terre qui remporte les suffrages! Voici comment la préparer un jour ou deux à l'avance et simplement la réchauffer au moment de servir la dinde.

6 pommes de terre russet ovals, environ 1,5 kg (3 1/2 lb)

Sel

1 1/2 tasse (375 mL) de crème sure

1/2 tasse (125 mL) de crème à 18 %

1/2 tasse (125 mL) de beurre en cubes

2 c. à table (30 mL) chaque de persil et de ciboulette finement hachés

1 c. à table (15 mL) de moutarde de Dijon

1/2 c. à thé (2 mL) de poivre

Sel, au goût

Peler les pommes de terre; les couper en morceaux. Faire cuire jusqu'à tendreté, à couvert, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, soit environ 20 minutes. Égoutter et remettre les pommes de terre à feu doux pendant environ 30 secondes.

Pour obtenir la purée la plus lisse, passer les pommes de terre au moulin à légumes ou au presse-purée. Si vous n'avez pas ces ustensiles, écrasez les pommes de terre avec un pilon (c'est aussi délicieux). Cinq minutes d'exercice n'ont jamais fait de mal à qui que ce soit! Incorporer la crème sure, la crème et le beurre, terminer avec le persil, la ciboulette, la moutarde et le poivre. Goûter, ajouter du sel si désiré.

Étaler uniformément dans un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po). Laisser refroidir; couvrir avec du papier aluminium et réfrigérer jusqu'à 2 jours. Idéalement, ramener à la température ambiante, et réchauffer au four à 190 °C (375 °F) pendant environ 30 minutes.

Portions : 12

Variations : Pour la purée de pommes de terre au raifort, ajouter 4 c. à thé de raifort crémeux avec la moutarde. Pour la purée de pommes de terre à l'ail, faire bouillir 6 grosses gousses d'ail pelées avec les pommes de terre; écraser les pommes de terre et l'ail ensemble.



SALADE D'AUTOMNE AVEC DES EXTRA

Une salade complète - avec canneberges séchées, feta salée, vinaigre acidulé - le tout équilibré avec la belle amertume des pousses de roquette.

8 tasses (2 L) de pousses de roquette

3 tasses (750 mL) de trévisse en lanières

1 tasse (250 mL) de mini-concombres finement tranchés

1 tasse (250 mL) de radis finement tranchés

1 tasse (250 mL) de fromage feta égrené

1 tasse (250 mL) de canneberges séchées

1 tasse (250 mL) de noisettes (avelines) rôties tranchées ou hachées

Vinaigrette :

2 c. à table (30 mL) d'échalotes émincées

1 c. à table (15 mL) de moutarde de Dijon

1/2 c. à thé (2 mL) chaque de sel et de poivre

3 c. à table (45 mL) de vinaigre balsamique blanc

1 c. à table (15 mL) de vinaigre de vin blanc

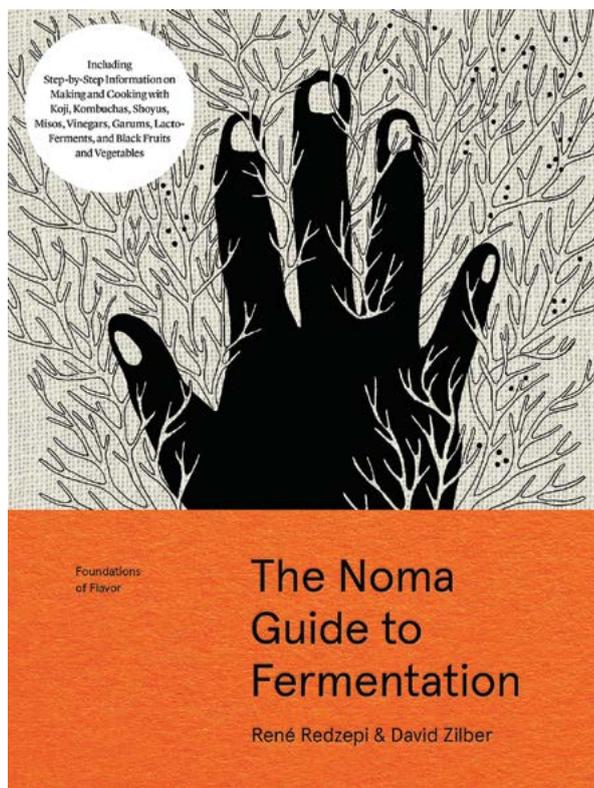
1/3 tasse (80 mL) d'huile de noisette (aveline) ou d'olive

Sucre en poudre, facultatif

Vinaigrette : Dans un bocal, agiter ensemble les échalotes, la moutarde, le sel, le poivre, les vinaigres et l'huile. Goûter, ajouter une pincée de sucre si désiré. Préparation à l'avance : Réfrigérer la vinaigrette jusqu'à 4 jours.

Pour assembler la salade, mélanger la roquette, la trévisse, les concombres et les radis dans un grand bol. Ajouter la vinaigrette et mélanger pour enrober uniformément la salade. Répartir dans 8 bols à salade et garnir le dessus de feta, de canneberges et de noisettes (avelines).

Conseil : Apporter la salade avec la vinaigrette à part; emballer les concombres et les radis séparément de la roquette et de la trévisse. 🥗



Fermentation artisanale

Les aliments fermentés sont riches en probiotiques et bons pour la santé

par **Andrew Dobson**

Découvrez les bienfaits des aliments fermentés sur la santé

C'est la saison où les marchés fermiers mettent en valeur l'abondance de leurs récoltes, de sorte que les gourmets avisés peuvent s'amuser à faire de la fermentation dans leur cuisine.

Au cours des deux dernières années, les cuisiniers amateurs sont devenus obsédés par la fabrication du pain au levain. Pourquoi alors ne pas transférer vos récentes connaissances de la science microbienne du banneton (panier où faire lever votre pain) au bocal de fermentation? Les produits fermentés comme les marinades, le kimchi et la choucroute sont connus pour contribuer à une bonne santé intestinale.

Le guide primé *The Noma Guide to Fermentation*, publié par le restaurant de Copenhague élu numéro un sur la liste annuelle de Pellegrino des 50 meilleurs restaurants au monde par un panel de plus de 1 000 gastronomes, propose de nombreuses recettes gourmandes pour vous initier à la fermentation. ([amazon.ca](https://www.amazon.ca))

Vous pouvez vous procurer le nécessaire à la fermentation sur [nellacutlery.ca](https://www.nellacutlery.ca), Amazon et les magasins de fabrication artisanale de bière.

Beurre maison

La baratte à beurre Kilner permet de faire du beurre crémeux à la maison : il suffit de mettre de la crème dans la baratte et de tourner la poignée pendant environ 10 minutes. Beaucoup plus facile qu'autrefois!

Offert chez Walmart, Bed Bath & Beyond ou en ligne sur Amazon.



Outils de cuisine durables

La collection Oceanware de six pièces de Cuisinart est fabriquée à partir de filets de pêche fantômes récupérés dans l'océan Pacifique et recyclés. Ces outils durables et écologiques de couleur sarcelle possèdent des têtes en nylon pouvant résister à une chaleur allant jusqu'à 215 °C (420 °F). Ils sont sans danger pour les récipients de cuisson antiadhésifs et vont au lave-vaisselle. La collection durable comprend une pelle unie, une pelle à fentes, une cuillère sans trous, un ouvre-boîte et un éplucheur à légumes. Offert à votre magasin d'articles de cuisine ou magasin à rayons préféré, ou en ligne à [cuisinart.ca](https://www.cuisinart.ca).



Une dose santé de saveur fraîche

Acid League, une entreprise fondée par un groupe varié de personnalités est un pionnier unique en son genre en ce qui a trait à la nourriture et aux boissons principalement acides. Utilisant des ingrédients comme le café, le bourbon, le jus de cantaloup, le safran, les fraises fraîches et le kombu, la collection Living Pantry transforme les garde-manger avec des vinaigres, des vinaigrettes, des sauces piquantes et des condiments, tous vivants, uniques et pleins de saveurs, qui apportent une touche de fraîcheur à de vieux classiques. Nous aimons en particulier la sauce de poisson caramélisée, le kimchi liquide et le tamari vieilli en chêne.

Offert en ligne sur [acidleague.com](https://www.acidleague.com) et dans les épiceries fines.

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

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

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





Boissons d'automne pour la santé

Au choix - nouvelle génération de boissons pétillantes, aromatisées et meilleures pour la santé

par **Charlene Rooke**

Sont en vogue en ce moment les boissons adaptogènes contenant des ingrédients comme des minéraux, vitamines, probiotiques et fibres pour vous aider à gérer le stress, à vous détendre, à mieux dormir et à améliorer votre système immunitaire.

Pour la santé intestinale : Crazy D's, créé à Toronto, contient des fibres végétales prébiotiques, y compris du yacon et de la racine de chicorée, du baobab et de l'acacia, pour favoriser la santé intestinale. Essayez le Rockin' Rolla Cherry Cola avec du bourbon ou le Seedlip Spice sans alcool (cocktailemporium.com ou soberlicious.ca) pour un highball amusant.

Les boissons pétillantes Doctor D's, composées de cultures probiotiques vivantes, favorisent aussi la santé immunitaire et intestinale, tandis que le Lime Mint Mojito a le piquant et l'éclat d'un cocktail à lui tout seul. C'est délicieux avec un peu de rhum blanc ou avec le rhum sans alcool LumRum de Lumette (enjoylumette.com).

Pour la quiétude mentale : Leilo (« lay low ») contient une dose de l-théanine et de kava, une racine du Pacifique Sud reconnue pour ses qualités apaisantes et son effet de picotement sur la langue. Leilo Lite avec ananas, mangue et noix de coco contient 10 calories et moins d'un gramme de sucre.

Pour la désintoxication : quand la vie vous donne des citrons, buvez de l'eau citronnée pressée à froid Lemon Perfect. Cette limonade hypocalorique revendique des vertus antioxydantes et détoxifiantes et stimule la synthèse du collagène et la digestion. Mélangez-la moitié-moitié avec du thé glacé non sucré pour un Arnold Palmer sans culpabilité.

Pour l'hydratation : dans un verre d'eau, dissoudre un comprimé ou un sachet d'Hydralyte (édulcoré à la stévia), de SOS Hydratation (adapté aux régimes cétogènes, avec 10 calories et 3 grammes de glucides) ou de No Days Wasted Hydratation Replenisher (30 calories et 7 grammes de glucides). Les sels et électrolytes naturels vous réhydratent plus rapidement que l'eau seule, sans le sucre des boissons électrolytiques embouteillées.

Innovation locale

La série Wilderness de Bearface produit un whisky infusé avec des champignons matsutake rares et pleins d'umami (cueillis dans les montagnes Monashee en Colombie-Britannique) pour des notes d'épices, de noix et de terre en finale. À siroter sur un gros glaçon, autour du feu.

Le mimosa est le nouveau spritz

Pour les derniers brunchs de la saison sur la terrasse, sirotez la boisson la plus branchée et la plus pétillante qui soit : un mimosa aux agrumes.

Le Darling Mimosa est fabriqué à partir de vin de l'Ontario et de vrais jus de fruits, le classique venant en cannette orange et une version pamplemousse en cannette rose. Le Daily Forecast de Collective Arts contient 30 pour cent de jus d'orange fraîchement pressé, mélangé à une base de bière aigre.

Vous pouvez aussi préparer vos propres mimosas (au verre ou au pichet) avec un rapport de 1:1 entre le vin mousseux et le jus d'orange sans pulpe. Versez le vin dans des flûtes ou des verres ballons refroidis, puis le jus, lentement, et remuez doucement. Remplissez le verre jusqu'en haut avec du jus d'orange sanguine, ou encore du Grand Marnier ou du Triple sec. 🍸



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

Regardez!

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

Bienveillance, compassion, engagement

Un ancien pilote de Spitfire marche 160 kilomètres pour les vétérans sans abri

par Tom Hennessy et Joyce Hetherington (District 8 London, Middlesex) et tel que raconté à **Martin Zibauer**



Joyce Hetherington

Tom a eu 100 ans le 31 mai de cette année. Sa collecte de fonds – il va marcher 160 kilomètres (100 milles) pour recueillir de l'argent pour les anciens combattants sans abri – a commencé, je pense, parce qu'il avait besoin d'un objectif ou d'un but à l'occasion de son centenaire, et parce qu'il est lui-même un vétéran de la Seconde Guerre mondiale. Les Légions de London sont très actives pour retrouver ces anciens combattants – ce sont surtout des hommes – qui, après la démobilisation, n'ont pas réussi à réintégrer la société. Cette situation a des échos pour Tom. En 1946, alors qu'il n'avait que 25 ans, il était pilote de Spitfire depuis déjà six ans, à un âge où la plupart des jeunes décident de ce qu'ils veulent faire dans la vie. La seule chose qu'il connaissait était les déplacements continuels, et il avait du mal à se poser quelque part. Il a eu la chance de venir au Canada, et que les gens reconnaissent en lui les compétences personnelles qui l'ont éventuellement mené à la faculté d'éducation.

Tom Hennessy

Je vais marcher, tout simplement. Deux membres de la Légion s'occupent de tous les détails concernant la collecte de fonds; pour ma part, tout ce que je dois faire est de marcher. J'ai décidé de recueillir des fonds pour les anciens combattants sans abri après avoir lu un article dans le magazine *Legion*, et un éditorial qui disait que nous devons tout faire pour les aider. Je ne peux pas plonger d'une grande hauteur ou réaliser un exploit formidable, mais je peux marcher. Quand une personne âgée de 100 ans trotte lentement sur 160 kilomètres, je suppose que c'est impressionnant. J'en ferai peut-être un peu plus.

Ce ne sera pas en une seule fois, cependant. Je peux marcher huit à dix kilomètres par jour, et parcourir environ deux kilomètres en trois quarts d'heure. J'accélère un peu à chaque fois.

Je me suis enrôlé dans l'armée en 1941 – je n'avais même pas 20 ans. J'ai commencé la formation au vol en Oklahoma et suis retourné en Angleterre pour apprendre à piloter le Spitfire. Nous servions d'escortes sur le couloir de l'Atlantique Nord; plus



À gauche : Joyce Hetherington et Tom Hennessy, quelques décennies plus jeunes.

tard, j'ai été affecté au sud de l'Angleterre pour intercepter les avions allemands qui bombardaient les villes britanniques. Mon escadron s'est déplacé en Sicile et en Italie; nous avons effectué des missions de soutien pour le maréchal Tito de Yougoslavie. J'ai été affecté à Suez pour former d'autres pilotes. En 1945, on m'a ordonné de me préparer à l'invasion de Singapour à partir de l'Inde, mais elle fut annulée, car les bombes étaient larguées sur Hiroshima et Nagasaki.

J'ai eu beaucoup de chance. Beaucoup de pilotes de Spitfire ont été tués. J'étais toujours en mouvement pendant la guerre. Après six années, j'ai été démobilisé et j'ai eu un travail à Londres. Mais je n'arrivais pas à rester en place. Un jour, j'ai vu un panneau qui disait « Venez en Ontario ». Je suis entré, me suis inscrit, et me suis trouvé de nouveau en mouvement.

J'ai eu du mal à trouver un travail, car après la guerre il n'y avait pas beaucoup de demandes pour des pilotes de chasse. J'ai fait quelques « jobbines » à Toronto pendant un certain temps. J'ai été chauffeur de camion pour Eaton. J'ai travaillé dans une banque pendant un an. À l'époque, je louais une chambre sur l'avenue Nealon à un couple dont le fils était en sixième année. Je m'entendais bien avec lui, et un jour sa mère m'a demandé si j'avais déjà songé à l'enseignement. La réponse fut négative. En fait, je n'avais pas vraiment pensé à quoi que ce soit de précis. Mais l'école normale était dans mon quartier, près de l'avenue Pape. Pour faire court, j'ai été accepté.

J'enseignais à Cabbagetown lorsqu'on a annoncé l'ouverture d'une nouvelle école, et que l'un des postes à combler était celui d'enseignant en éducation physique. J'ai posé ma candidature, mais puisque je n'avais aucune des compétences requises, j'ai arrêté d'y penser. À ma grande surprise, j'ai obtenu le poste à condition que je suive des cours d'été en éducation physique.



À droite : Joyce au golf.

Quelques années avant que je commence à enseigner, l'éducation physique était encore appelée EP, pour « entraînement physique ». C'était seulement de la gymnastique de style militaire et des jeux de relais – au cours desquels seuls quatre élèves bougent et 34 ne font rien. Ça m'a toujours agacé. Trop d'enfants inactifs et pas assez d'activités.

À l'élémentaire, si vous utilisez par exemple des balles en éponge ou des sacs de fèves, chaque enfant devrait en avoir un. Ainsi, tous seront actifs tout le temps. Et vous leur donnez un défi. Par exemple, on pourrait dire : « Faites circuler la balle dans la pièce. Maintenant, lancez-la sur le sol. Combien de fois pouvez-vous la faire rebondir? Comptez combien de fois vous pouvez la faire rebondir en 30 secondes. » Un enfant peut y arriver trois fois, un autre cinq fois, et un autre encore vingt fois. Ils se mettent tous au défi.

L'objectif de base avec les jeunes enfants est de leur faire aimer le mouvement. Les petits ne se soucient pas du pointage. Ils veulent avoir une balle ou une corde; ils veulent sauter. Mettez-les à l'aise avec la balle en leur apprenant à la tenir, à la pousser, à lui donner un coup de pied, à la lancer. En s'améliorant, ils pourront essayer



LE POINT : LA MARCHÉ DE LA GRATITUDE DE TOM HENNESSY

Tom Hennessy sait qu'il a eu de la chance : il est rentré chez lui après la guerre, alors que tant d'autres y sont morts.

Et beaucoup de ceux qui sont revenus ont souffert des effets de leurs expériences au combat.

Voilà pourquoi Tom a décidé de marcher 160 kilomètres (100 milles) en tout - quelques heures par jour pendant quelques semaines - dans le parc Victoria du centre-ville de London en Ontario, afin de recueillir 10 000 \$ pour venir en aide aux anciens combattants sans abri.

Cependant, la page GoFundMe de la marche (à l'adresse www.gofundme.com/f/tom-hennessy) a rapidement dépassé ce montant et Tom a décidé qu'il pouvait marcher 160 km (100 milles) et atteindre l'objectif de 100 000 \$.

Au moment d'aller sous presse, il avait amassé plus de 50 000 \$ et ça continue!

London possède l'un des deux hôpitaux pour anciens combattants en Ontario, où ils peuvent profiter de toute une gamme de services. La ville semble attirer les anciens combattants dans le besoin (certains d'entre eux étant sans abri), ce qui explique pourquoi les Légions de la ville s'y intéressent particulièrement.

L'argent recueilli par Tom sera versé au Fonds du coquelicot de la Légion pour aider les anciens combattants qui sont sans abri ou à risque de le devenir. L'aide, adaptée aux circonstances individuelles, sera de courte durée - l'intention est de donner aux gens un soutien d'appoint pour les aider quand ils en ont besoin.

Tom a terminé sa marche sur scène lors des célébrations locales de la fête du Canada.

« Cette initiative de Tom pour les anciens combattants sans abri est absolument incroyable, a déclaré Randy Warden, ancien président de la filiale 145 de la Légion Vimy à London. Même si Tom n'avait recueilli qu'un seul dollar, il a sensibilisé le public au problème des sans-abri. C'est un éducateur et un porte-parole hors pair. »



En haut : Tom utilise l'exerciseur Bullworker depuis plus de 60 ans. Ci-dessus : Tom transporte du bois au chalet du couple.

d'atteindre une marque sur le mur. Demander aux enfants de voir combien de fois ils peuvent toucher une marque sur le mur les met tous au défi.

J.H.

J'ai toujours voulu être enseignante en éducation physique. J'ai rencontré Tom au travail et j'ai été sa supérieure pendant un certain temps! Je n'ai jamais été une grande athlète, mais j'étais suffisamment bonne. Quand je dis aux gens que j'ai été enseignante en éducation physique, ils me disent parfois : « Oh, vous ne voulez pas me parler. Je n'ai jamais été très bon en éducation physique. » Quand j'entends cela, c'est un signe d'échec pour moi. C'est l'échec de notre profession. Un élève m'a déjà dit que le sport et le mouvement étaient importants.

PHOTO DE GAUCHE : REPUBLIÉE AVEC L'AUTORISATION EXPRESSE DE : LONDON FREE PRESS, UNE DIVISION DE POSTMEDIA NETWORK INC. PHOTO DE DROITE : GRACIEUSEMENT DE JOYCE HETHERINGTON

Ma philosophie, ainsi que celle de Tom, a toujours été que tout le monde joue et tout le monde gagne.

Notre culture est très axée sur la compétition, ce qui est parfois malsain. Les enfants sont naturellement compétitifs. L'esprit de compétition peut nous permettre de susciter l'enthousiasme et l'esprit d'équipe. On peut reconnaître des habiletés particulières; les enfants le font naturellement. Comme enseignants, Tom et moi voulions certainement que les enfants soient en forme, mais la compétition peut venir des objectifs que nous aidons les enfants à se fixer individuellement. L'éducation physique est un moyen de rendre les enfants heureux, de les faire rire, sourire et bouger, sans qu'ils se sentent embarrassés. Il faut donc faire en sorte que l'estime de soi des enfants reste intacte, et qu'ils aiment (ou du moins, apprécient) leur corps.

T.H.

J'utilisais l'approche axée sur les défis parce que, en tant qu'enseignant, vous êtes responsable de chaque enfant dans la classe. Vos fonctions ne se limitent pas aux bons ou aux mauvais élèves, ou à quiconque possède des habiletés; vous êtes responsable de tout le monde.

Après avoir enseigné l'éducation physique pendant environ deux ans et demi, je me suis dit que je pourrais gagner plus d'argent en vendant des assurances. Alors j'ai arrêté l'enseignement et j'ai commencé à vendre des assurances. J'ai gagné plus d'argent, mais je détestais ce que je faisais. Je suis retourné voir mon ancien patron pour lui dire que c'était une erreur et que je voulais revenir à l'enseignement. Il m'a dit « Tu n'as pas fait d'erreur. Tu as découvert que tu seras un bon enseignant ».

Plus tard, je suis devenu superviseur de l'éducation physique à Sarnia, puis conseiller. J'ai consacré le reste de ma carrière à faire la tournée des classes de l'élémentaire et à aider les enseignants avec l'éducation physique, car nous n'avions pas de spécialistes à l'élémentaire à cette époque.

À ma retraite, j'ai commencé à donner des ateliers sur le rire comme agent de guérison. C'était très amusant. Amener les gens à oublier leurs soucis et à se laisser aller; j'ai vraiment aimé faire cela.

J.H.

Tom est extrêmement discipliné à rester actif – plus que moi. Il y a une phrase que j'aime dans *Les Chariots de feu*. Un personnage court sur la plage, je crois, et il dit quelque chose comme « Quand je cours, je sens le plaisir de Dieu ». Cet athlète est compétitif et il ressent le plaisir de Dieu.

T.H.

Je suis extrêmement reconnaissant. J'ai été très chanceux dans ma vie. J'ai été hospitalisé plusieurs fois, mais jamais pour une maladie. C'était toujours pour une fracture ou quelque chose comme ça.



Tom et Joyce lors des célébrations de son centenaire.

J'ai eu la chance d'avoir une bonne génétique. Et j'ai toujours été actif. Je faisais de la course à pied bien avant que ça devienne à la mode. Et je suis très reconnaissant de vivre au Canada. Je suis en bonne santé. Tout est en ordre. J'ai une bonne rente. C'est tellement positif.

En marchant pour les anciens combattants, j'essaie de dire merci. Si je suis en assez bonne santé pour le faire et que cela permet d'amasser des fonds pour ceux qui n'ont pas ma chance, alors je le fais. 🍷





Investir par soi-même

L'ABC de la spéculation à très court terme

par **Lesley-Anne Scorgie**

Je ne recommande généralement pas

d'investir par soi-même, car le retour sur investissement est presque toujours inférieur à celui du marché. Cela dit, cette façon de faire pourrait bien vous convenir. Voici les principes de base à se rappeler.

Assurez-vous que cela répond à vos besoins

Investir par soi-même connaît une très forte popularité, probablement en raison du fait que beaucoup de Canadiens passent plus de temps à la maison et qu'ils ont accumulé des économies pendant les périodes de confinement dues à la pandémie, de la frustration résultant des frais d'investissement élevés (investir par soi-même ne coûte qu'une fraction du coût) et d'un marché boursier très dynamique de la mi-2020 à la fin 2021. Avec la volatilité de 2022, la possibilité de profiter de « la gestion de portefeuille axée sur la valeur » – un peu comme l'achat d'actions en solde/au rabais – a réussi à séduire ceux qui souhaitaient investir par eux-mêmes. La technologie a rendu les règles du jeu équitables, permettant l'accès aux informations en temps réel et aux statistiques sur les titres, pour investir plus facilement.

Les recherches montrent que pour réussir, il vous faudra :

- Une stratégie claire
- Être à l'aise avec les chiffres et les analyses
- La capacité à prendre des décisions d'investissement sans vous laisser gagner par l'émotion
- Un niveau raisonnablement élevé de connaissance du marché
- Une passion pour l'investissement
- Du temps à consacrer aux points ci-dessus

Sans ces prérequis en place, il est extrêmement difficile d'obtenir un rendement sur investissement optimal. Conclusion : posez-vous les bonnes questions avant de vous lancer.

Exercez-vous avec un compte fictif

Des comptes fictifs peuvent être créés gratuitement auprès de la plupart des sociétés d'investissement autogérées. Vous utilisez de l'argent fictif (généralement 100 000 \$) sur leur plateforme de négociation pour « investir » dans des actions, des fonds ou des FNB (fonds négociés en bourse), parfois même dans des cryptomonnaies. Vous suivez vos performances et analysez les investissements que vous pourriez souhaiter ajouter ou retirer de votre portefeuille réel. Pour obtenir les meilleurs résultats, complétez votre pratique du marché par des livres, des articles et des cours qui vous aideront à peaufiner vos connaissances sur les différentes techniques d'investissement.

Créez un compte pour jouer

La retraite est trop importante pour mettre en péril tout l'argent de votre REER, de votre CRIF et de votre CELI, surtout si vous êtes novice en matière d'investissement. Lorsque vous êtes prêt, ouvrez un compte et investissez dans ce que vous voulez avec de l'argent que vous seriez prêt à perdre.

Jouez avec ce compte. Apprenez à faire une analyse financière de base (qui doit d'ailleurs reposer sur les chiffres, et non sur la spéculation). Commencez à élaborer votre propre stratégie ou alignez-vous sur une stratégie bien connue telle que « couch potato » (FNB), « croissance des dividendes » (actions qui versent les dividendes les plus élevés), « marchés en émergence » (investissements dans les nouvelles technologies, secteurs ou pays en croissance). Il ne s'agit pas de recommandations! Apprenez à calculer le taux de rendement de l'ensemble de votre portefeuille, et pas seulement des actions, des fonds ou des FNB que vous achetez. Vous devez avoir une vue d'ensemble pour savoir si votre stratégie est efficace. Si c'est le cas, vous pourrez ajouter lentement des fonds supplémentaires.

Faites quand même appel à votre comptable ou à votre conseiller financier

Il peut être extrêmement utile de rester proche de vos conseillers pendant que vous investissez par vous-même. Ils seront en mesure d'évaluer le marché et les implications fiscales de vos investissements, en plus de vous alerter en cas de problème lié à votre stratégie. Plus vous recevez d'informations de professionnels qualifiés, le mieux c'est pour peaufiner votre stratégie.

L'une des phrases les plus célèbres de Warren Buffett est « Règle n° 1 : ne jamais perdre d'argent. Règle n° 2 : ne jamais oublier la règle n° 1 ». Personne n'a de boule de cristal pour savoir où s'en va ce marché volatil. Faites donc preuve de prudence, informez-vous et fixez-vous des limites personnelles, comme quel rendement vous seriez prêt à accepter ou quel montant vous consentiriez à perdre avant de sortir du marché. ☹

petites annonces maintenant en ligne!



Visitez le site rtoero.ca/fr/classified pour les plus récentes mises à jour et pour afficher gratuitement vos annonces en ligne :

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



L'âge d'or de la télé

Les membres de RTOERO nous ont fait part de leur émission de télévision préférée dans leur jeunesse. Voici la liste!



La Boîte à Surprise

Bobino

Les Belles Histoires des pays d'en haut

Moi et l'autre

Jeunesse d'aujourd'hui

Pépinot et Capucine

Grand-père Cailloux

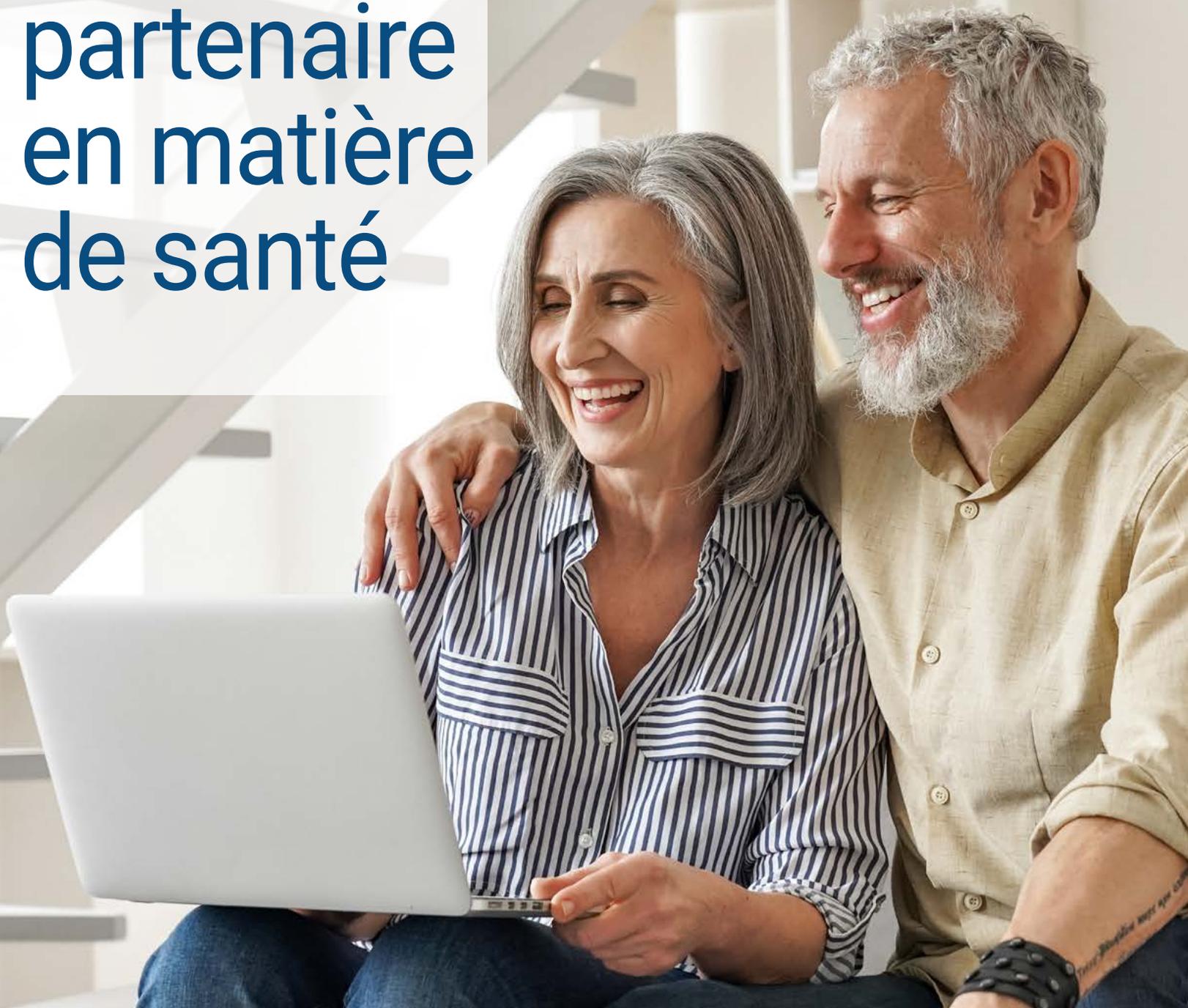
Fanfreluche

La Poule aux œufs d'or

La vie qui bat

Les Beaux Dimanches

Votre partenaire en matière de santé



La pharmacie d'Express Scripts Canada facilite la gestion de vos médicaments d'entretien en vous offrant les services suivants :

- Livraison gratuite de vos médicaments du lundi au samedi
- Approvisionnement automatique de vos médicaments et rappels du renouvellement de vos ordonnances
- Accès sur appel à des pharmaciens en tout temps
- Il n'y a plus de file d'attente ou de risque d'oubli de doses

Inscrivez-vous en ligne ou visitez le site pharmacy.express-scripts.ca/fr/RTOERO pour obtenir de plus amples renseignements.

PHARMACIE
D'EXPRESS SCRIPTS CANADA™
Tout d'une pharmacie. En ligne.



Retraités

**Profitez de votre retraite
avec Johnson à vos côtés.**



Johnson Assurance travaille en étroite collaboration avec les membres de RTOERO afin de fournir des produits et services pratiques qui répondent à vos besoins en matière d'assurances habitation et auto.

Par l'entremise de Johnson, les membres de RTOERO ont un accès exclusif aux avantages suivants :

**Des économies
exclusives pour
les membres
de RTOERO.**



- **Pardon de la première réclamation**
- **Options de paiements pratiques**
- **Protection contre le vol d'identité**

VOTRE CODE DE GROUPE POUR BÉNÉFICIER DES RABAIS : ST

Appelez Johnson dès aujourd'hui au **1 855 616-6708**



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, UCA et RSA 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.