



L'édition

VOYAGES

Voyager en citoyen du monde

Voyager pour aider les autres

Les 7 meilleures destinations pour
les personnes LGBTQ2I

Fuyez l'hiver en beauté!

Vers des voyages sans obstacle



Ultramatic

Dormez mieux!



Les Lits Ajustables Ultramatic peuvent soulager les maux de dos, réduire les ronflements et accélérer la récupération. Découvrez le moyen de mieux dormir, à moindre coût et rapidement.

Google
★★★★★

lire nos avis
5 étoiles

*obtenir
coupon*



Lits Ajustables | Matelas | Fauteuils Auto-Souleveur | Oreillers

(866) 413-4169

ULTRAMATIC.CA



25

articles de fond

- 19 Voyager en citoyen du monde**
Le tourisme durable ne se limite pas à votre empreinte carbone
- 21 Voyager pour aider les autres**
Une aventure à la retraite qui a changé ma vie
- 23 Les 7 meilleures destinations LGBTQI**
Endroits les plus accueillants pour des vacances sans souci
- 25 Fuyez l'hiver en beauté!**
Faites vos valises et laissez le froid derrière vous
- 28 Vers des voyages sans obstacle**
Imaginez un monde où n'importe qui peut aller n'importe où



En couverture :
Illustration par Jeannie Phan

à lire

- 4 Lettres
- 5 Collaborateurs
- 7 Message de RTOERO

fondation

- 8 L'appui aux programmes locaux

mobilisation

- 10 Investir dans un avenir durable

bien vivre

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

mode de vie

- 30 Voyages
- 34 Les conseils d'un pro
- 35 Alimentation
- 38 Tendances
- 39 À votre santé!
- 40 À la première personne!
- 43 Question d'argent
- 44 Pleins feux sur...

ISRAËL EST VOTRE NOUVELLE DESTINATION INCONTOURNABLE !

Plus qu'une destination incontournable, Israël est devenu une destination privilégiée pour ceux qui recherchent une escapade extraordinaire avec un climat agréable, facilité d'accès, sécurité, nature diversifiée, abondance de joyaux locaux et luxueux et un éventail d'aventures enchanteresses.



Nos conseillers en voyages vous aideront à concevoir les vacances de votre vie avec tous les classiques et les choix sélectionnés que vous ne trouverez pas sur une carte postale. Voici quelques-unes des recommandations de nos experts :

7
nuits

AUTOTOUR EN ISRAËL

Découvrez l'Israël en optant pour un autotour. Explorez les sites archéologiques et les merveilles naturelles de Tel Aviv à la Galilée et de la mer Morte jusqu'à Jérusalem.



8
nuits

TERRE D'ISRAËL

Découvrez la terre d'Israël qui regorge d'histoire, de littoraux, de ruines anciennes, de sites sacrés et de paysages exceptionnels. Visitez l'ancienne ville de Jérusalem et remontez dans le temps. Flotez sur la mer Morte, le point le plus bas de la planète, découvrez la ville animée de Tel Aviv et profitez de la sérénité de la Galilée. Une destination vraiment mémorable !



12
nuits

HÉRITAGE JUIF: CIRCUIT EXCORTÉ JEREMIAH

Passez deux semaines à vivre l'histoire du point de vue des Israélites.



Communiquez avec un conseiller Merit qui peut vous aider à concevoir des vacances expérientielles authentiques de toute une vie !

Appelez 1 877 872-3826 ou visitez MeritTravel.com/rtoero-fr

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

Hiver 2023
rtoero.ca/fr

Volume 22, Numéro 4

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, Peter Mernagh, Patricia Ogura, Barbara Rogelstad, 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 82 000 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@dtail.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

Je veux vous féliciter pour le numéro d'automne du magazine *Renaissance*. Sa lecture était très variée et très, très intéressante. Alors que nous cheminons vers la vieillesse, beaucoup d'entre nous sont passés maîtres dans l'art de s'inquiéter, une attitude souvent alimentée par la négativité dans les médias. Tout comme nos GPS, nous devons souvent « recalibrer » cette attitude inquiète et continuer de faire de notre mieux. Très souvent, c'est JUSTEMENT ce que *Renaissance* nous permet de faire! Continuez votre excellent travail.
Tom Davis
(District 36 Peterborough)

Après avoir lu toutes les réponses aux émissions de télévision préférées dans le numéro d'automne de *Renaissance*, j'ai pensé apporter ma contribution. J'ai grandi avec trois sœurs aînées. Quand papa a acheté une télévision, c'était une RCA 19 pouces noir et blanc. Nous pouvions capter deux canaux de télévision avec une antenne sur le toit. Je me souviens avoir regardé *Captain Kangaroo* le matin. J'ai appris à lire l'heure avec *Father Clock*, un visage dans un grand arbre. Il y avait aussi *Mr. Green Jeans* et *Mr. Moose* pour nous apprendre d'autres choses. Mes sœurs voulaient regarder *Ed Sullivan* mais je voulais suivre *Hockey Night in Canada*. Très jeune, j'ai appris l'importance de devoir partager et parfois à mon détriment. Quand je pouvais regarder *Hockey Night in Canada*, j'étais comme un petit garçon dans un magasin de

bonbons! Je me souviens que le match était diffusé sur le canal 6 le samedi à 20 heures. Le commanditaire était Esso et Murray Westgate était le pompiste dans les publicités. Ward Cornell faisait les entrevues à la mi-temps, tandis que Foster Hewitt était le commentateur (à Montréal, c'était Danny Gallivan). Mon équipe préférée était (et reste encore) les Blackhawks de Chicago. À l'époque, il n'y avait que six équipes dans la Ligue nationale de hockey et le club d'entraînement des Hawks était les Teepees de St. Catharines. Comme les temps ont changé : le calendrier de diffusion des matches, les annonceurs, les commanditaires, les commentateurs et, bien sûr, les joueurs. Mais à 70 ans, je reste encore ce petit garçon émerveillé chaque fois que je peux regarder les Hawks jouer contre les Leafs.
William Krochak
(District 14 Niagara)

Vous avez publié un excellent article sur Tom Hennessy dans le numéro d'automne de *Renaissance*. Je le connais depuis environ 40 ans, alors que j'étais directeur d'école à London. C'est un homme agréable comme on n'en voit guère souvent. Tom et Joyce forment un beau couple. Je vous souhaite à tous deux de rester en bonne santé pour encore plusieurs années. Vous êtes de merveilleux exemples de ce que nous pouvons accomplir dans la vie. Un grand merci à vous deux.
Donald Aldred
(District 8 London, Middlesex)



Quelle surprise et quel plaisir de lire l'article « Bienveillance, compassion, engagement » aux pages 42 à 45 du numéro d'automne de *Renaissance*! J'étais dans la même classe que Tom Hennessy, à (ce qui s'appelait alors) l'École normale de Toronto, 1948-1949. Tom était l'un des étudiants les plus remarquables de notre classe, peut-être parce que cet ancien combattant avait beaucoup plus d'expérience de la vie que la plupart d'entre nous qui venions de terminer le secondaire. Mais je me souviens encore de lui, même si nous avons perdu contact depuis toutes ces années. Il était fascinant de lire à propos de tout ce que Tom a accompli. Continuez à publier des profils de membres remarquables, et merci pour tous ces articles intéressants.
Robert R. (Bob) Halfyard
(District 14 Niagara)

J'ai été très heureuse de lire l'article sur Tom Hennessy dans le numéro d'automne du magazine *Renaissance*. Nous avons chanté ensemble pendant plusieurs années dans la chorale des *Blyth Festival Singers*. Tom possède une attitude merveilleuse envers la vie et son sourire authentique éclaire son visage sur toutes les photos. Lors de nos bals folkloriques et de nos soirées cabaret, il était infatigable sur la piste de danse! J'étais tellement heureuse de lire qu'il a été honoré et qu'il reste l'homme vigoureux et joyeux que j'ai connu à l'époque.
Annette Lindsay
(District 8 London, Middlesex)

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.

Où iraient-ils s'ils pouvaient se téléporter n'importe où dans le monde? Nous avons posé la question aux membres de RTOERO Barbara Rogelstad et Peter Mernagh, ainsi qu'à notre rédactrice Alison LaMantia.



BARBARA ROGELSTAD

Dans mon esprit, il ne fait aucun doute que je me téléporterais à 7 500 kilomètres d'ici, sous le climat tropical de la plage de Waikiki à Honolulu. Rien ne vaut

le plaisir de s'enfoncer les pieds nus dans le sable blanc tout en dégustant un délicieux petit-déjeuner avec jus d'orange fraîchement pressé, saucisses, œufs, riz blanc et morceaux d'ananas juteux. Je ferais suivre ce petit-déjeuner tropical d'une balade sur les longues plages immaculées de Waikiki, un bon café noir à la main. Vos sens sont en éveil alors que vous respirez la brise océanique et contemplez l'eau claire et turquoise pendant que les surfeurs « attrapent une vague » encore et encore. Ramenez-moi sur la plage de Waikiki!
—*District 40 Brant*



PETER MERNAGH

J'irais en Nouvelle-Zélande. Je suis déjà passé par l'aéroport d'Auckland, mais je n'ai jamais visité le pays. Les attraits naturels, comme le Milford

Sound, y abondent, sans compter que 30 pour cent du pays est constitué de parcs. Il y a une profusion d'excellents vins et de fruits de mer à déguster. Je louerais une fourgonnette de camping pour parcourir la campagne, évitant les grandes villes et profitant des plus petites communautés et des villages. Les mois d'été sont en janvier et février dans ce pays, ce qui me permettrait d'échapper à l'hiver canadien. —*District 14 Niagara*



ALISON LAMANTIA

J'aime me reposer pendant mes vacances, et ne recherche pas particulièrement les sensations fortes. En ce sens, si je pouvais me téléporter n'importe où, ce

serait probablement dans un endroit isolé avec beaucoup de végétation, d'eau et de chaleur. Une cabane dans les arbres au Costa Rica pourrait faire l'affaire! Ou même une maison au bord de la mer à l'Île-du-Prince-Édouard – où nous avons séjourné l'été dernier, et d'où je ne voulais plus partir! Donnez-moi un endroit confortable où me reposer, près de la nature et avec la possibilité de cuisiner des plats délicieux, et c'est le bonheur!

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!

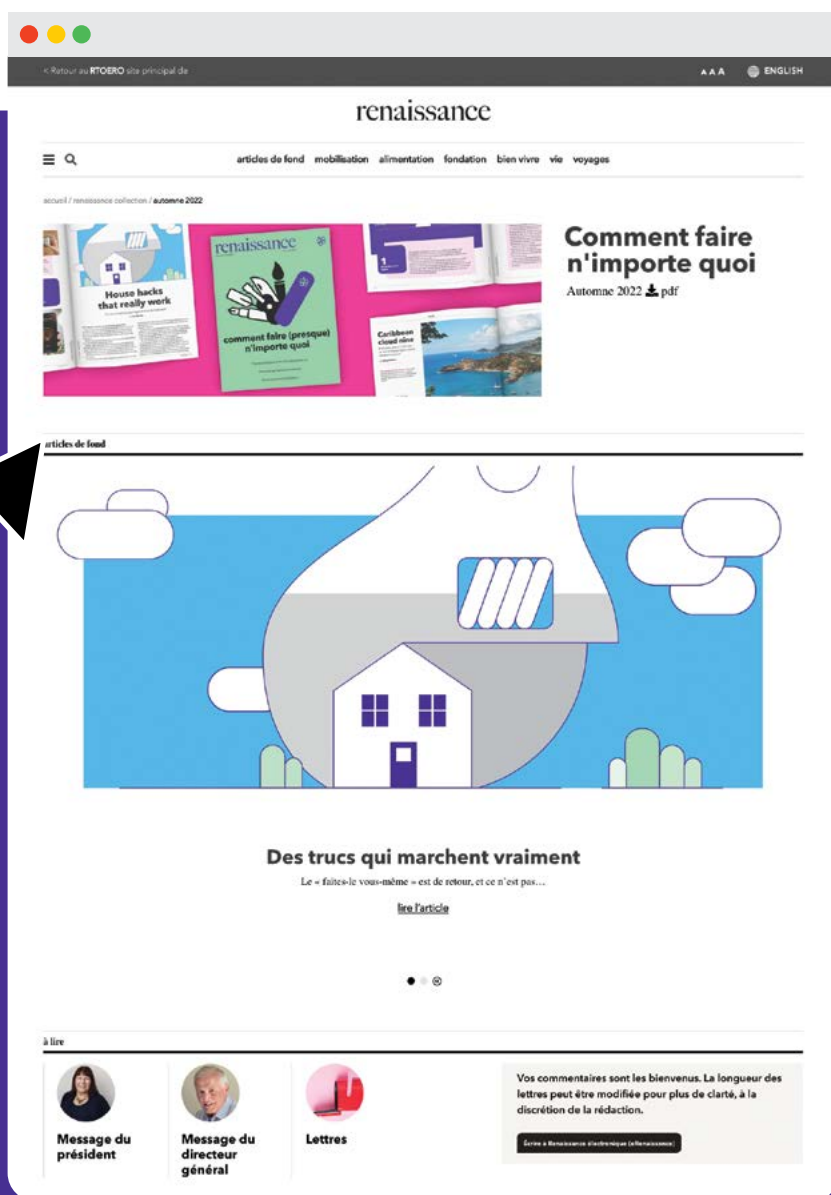
 facebook.com/rto.ero

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

Regardez!

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

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/

!Buenos días! !Fermoso día!



Avant de partir,
apprenez la langue

par **Martha Foster**,
Présidente de RTOERO

Quel beau moment pour lire sur les voyages, et peut-être même, faire ses valises! Avec l'arrivée de la neige et du froid hivernal, beaucoup d'entre nous songent à voyager vers des climats plus chauds, mais où ni le français ni l'anglais ne sont les langues principales.

Voilà le moment idéal pour élargir vos connaissances et apprendre les rudiments de la langue de la région que vous comptez visiter. Il est agréable d'être en mesure de converser, même de façon minimale, dans la langue du pays. Vous pouvez parler aux résidents en dehors des lieux touristiques habituels. Vous pouvez poser des questions. Vous n'avez pas besoin d'un guide touristique ou d'une autre personne pour servir d'interprète.

Mais attendez, ce n'est pas tout!

De récentes études ont démontré qu'apprendre deux langues ou plus peut aider à éviter, ou du moins à retarder, l'apparition de la démence. De nombreux facteurs sont impliqués dans son développement et l'augmentation du risque de la contracter, mais l'apprentissage d'une autre langue est une façon de réduire cette éventualité.

Pourquoi est-ce le cas? Voilà la question que tout le monde se pose. Cela ne semble pas attribuable à un niveau d'éducation plus élevé, mais plutôt à l'intervention de la zone de notre cerveau stimulée par l'apprentissage d'une deuxième langue. Il est possible que le processus qui nous fait passer d'une langue à l'autre soit en cause. La personne qui parle doit « activer » une langue et « désactiver » l'autre.

La recherche dans ce domaine est en cours, mais jusqu'à présent, les données semblent confirmer que l'apprentissage d'une deuxième langue peut réduire le risque de démence. Alors, en vue de votre prochain voyage, apprenez donc cette autre langue que vous avez envisagé de parler. Vous aurez des contacts plus étroits avec les gens du pays visité et votre cerveau restera en meilleure santé, plus longtemps.

Pour plus d'informations : [cbsnews.com/news/learning-another-language-may-help-delay-dementia/](https://www.cbsnews.com/news/learning-another-language-may-help-delay-dementia/) 🌐

Bon voyage!
Martha

Le plaisir de ne pas voyager



Vacances à Balconville :
parfois la solution

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

« **Suis-moi, grand-maman!** » Des mots très dangereux sur une pente de ski.

« Grand-papa, peux-tu me raconter une histoire épeurante ce soir? J'espère bien. Peux-tu baisser la lumière? »

« Regarde bien ça, grand-maman! » Quatre culbutes vers l'arrière sous l'eau.

« Essaie ça, grand-papa! » Un seau d'eau se déverse et soulève la trappe, permettant à la balle de golf d'entrer dans le trou. Un trou d'un coup, hurra!

Comme membres de RTOERO, nous avons la possibilité de voyager à travers le monde en sachant que nous sommes bien assurés en cas de problèmes médicaux et de retards dans les transports. Très peu de gens voyagent autant que les membres de RTOERO, qui se retrouvent sur tous les continents chaque année. De Lima à Land's End, du Cap à Canberra, nos membres ont une envie irrésistible d'apprendre et d'explorer.

Cependant, j'ai toujours douté que les vacances ou les temps libres doivent nécessairement être synonymes de projets de voyage exotiques et d'horaires d'avion compliqués. La réponse attendue à la question « Où avez-vous passé vos vacances? » se veut inévitablement « À l'étranger ». La déception est perceptible si la réponse est plutôt « Nous avons profité de plusieurs soirées pyjama avec nos petits-enfants et adoré faire partie de leur imaginaire pendant deux semaines. »

Beaucoup de nos membres voyagent à travers le monde chaque année. Beaucoup plus encore choisissent à l'occasion de ne pas partir quand l'école est terminée, pour pouvoir se rapprocher de la famille et des amis. D'autres encore amalgament le meilleur des deux mondes en explorant la planète avec leurs familles.

Sharon et moi aimons voyager, découvrir les attraits d'autres lieux et apprendre d'autres traditions culturelles et d'autres langues. Mais nous éprouvons aussi beaucoup de plaisir à passer du temps de qualité chez nous, avec nos petits-enfants, Madeline, Evan et Violet. Les liens intergénérationnels entre les aînés et leurs petits-enfants sont vraiment particuliers.

Membres de RTOERO, le monde est à vos pieds. Mais entre ces aventures exotiques, des vacances chez soi avec les petits-enfants et une famille aimante privilégient un autre monde, tout aussi magnifique. 🌐

Bons voyages,
Jim

L'appui aux programmes locaux

Transformer le processus de financement de la Fondation RTOERO

par **Alison LaMantia**



Lorsque Mike Prentice, directeur général de la Fondation RTOERO, termina son appel avec la directrice d'un programme artistique pour personnes plus âgées l'an dernier, il savait que la Fondation était sur la bonne voie.

La directrice dudit programme artistique voulait faire une demande de subvention dans le cadre du volet de financement sur l'isolement social de la Fondation afin d'élargir son programme communautaire des plus réussis, mais n'était pas admissible. L'un des principaux obstacles était la nécessité d'obtenir une approbation éthique. À titre de responsable d'un organisme communautaire de base, l'approbation de l'éthique n'était pas quelque chose qu'elle pouvait obtenir

rapidement. Cela signifiait devoir créer un partenariat avec un établissement d'enseignement postsecondaire – une étape qui ne faisait pas partie de son plan stratégique. (Les études cliniques ou comportementales qui impliquent des humains doivent faire l'objet d'un examen et d'une approbation par un comité d'éthique. L'approbation vise à assurer que la recherche répond aux exigences éthiques fédérales et protège les participants à l'étude.)

Mike Prentice a compris l'importance de se concentrer sur les besoins locaux. Un récent rapport du National Institute on Ageing, financé par la Fondation et intitulé *Understanding Social Isolation and Loneliness Among Older Canadians and How to Address It* recommandait à la Fondation de renforcer la capacité

collective des organisations pour lutter contre l'isolement social et la solitude et d'améliorer l'offre globale des services pour tenir compte des variations géographiques dans les besoins des communautés.

M. Prentice travaillait déjà à modifier le processus d'octroi des subventions afin que l'éthique ne soit requise que si l'organisme demandeur l'exigeait lui-même – par exemple, pour la recherche universitaire. Sa conversation avec la directrice du programme artistique confirma la nécessité de ce changement : comment la Fondation pourrait-elle financer des programmes innovateurs, comme le stipule son mandat, si les organismes ne sont pas en mesure de soumettre leur candidature?

« Nous avons compris qu'il n'était pas

nécessaire d'imposer un tel niveau de complexité à chaque organisme désireux d'obtenir une subvention », explique Mike Prentice.

L'automne dernier, la Fondation a procédé à son premier cycle de subventions sans que l'approbation éthique ne soit une exigence obligatoire. Cet assouplissement des exigences concernant l'approbation éthique est l'un des nombreux changements apportés au programme de subventions, afin de rendre le processus plus ouvert, inclusif et efficace. M. Prentice a consacré deux années à apprendre le système actuel et à en discuter avec toutes les personnes concernées. Ensemble, ils ont cerné les points essentiels.

« Notre processus d'octroi de subventions est bien rodé, il est au cœur de ce que nous faisons, mais nous savions que nous pourrions améliorer son efficacité pour nous permettre d'accepter davantage de propositions, ajoute-t-il. Il arrive trop souvent que les organisations développent leur projet en fonction du calendrier et des règles imposées par le bailleur de fonds; nous voulions supprimer ces contraintes afin que, dans la mesure du possible, les projets viennent répondre avant tout à des besoins plutôt qu'ils ne soient prescrits par nous. »

Il n'existe pas de solution toute faite pour contrer la solitude, parce que les communautés sont très différentes les unes des autres. Désormais, davantage de programmes locaux et régionaux pourront bénéficier du financement de la Fondation. De plus, la Fondation sera mieux en mesure de regrouper les résultats des différents programmes qu'elle appuie et les amplifier, en partageant les apprentissages et les idées dont pourraient profiter d'autres communautés afin de contribuer à renforcer cette capacité collective.

Au cours des cinq prochaines années, le programme de subventions de la Fondation sera axé sur des initiatives novatrices et la recherche concrète visant à améliorer les soins de santé aux aînés, à renforcer l'engagement social et à combattre l'âgisme. De plus, grâce aux changements apportés au processus, la Fondation peut désormais traiter davantage de propositions et s'attendre à recevoir des demandes de meilleure qualité.



VOICI QUATRE CHANGEMENTS ESSENTIELS DANS L'ATTRIBUTION DES SUBVENTIONS DE LA FONDATION :

Partenariat technologique pour rationaliser le processus

Mike Prentice et son équipe ont négocié un partenariat d'entreprise pluriannuel avec SmartSimple, une entreprise technologique proposant une solution de gestion des subventions dans le nuage. Transférer la procédure en ligne signifie que toutes les demandes seront envoyées selon le format standard. Le personnel n'a plus besoin d'enregistrer ni d'envoyer par courriel plusieurs documents afin qu'ils soient évalués puis notés. Tout est centralisé, ce qui simplifie et accélère les choses pour les demandeurs de subventions, les évaluateurs et le personnel.

Champs de demande standard et nombre de mots

L'outil en ligne permet de normaliser plus facilement la demande et même de déterminer le nombre de mots, un changement simple qui facilite le processus et le rend plus équitable pour les candidats. Le format standardisé, associé à une rubrique de notation actualisée, devrait améliorer le processus d'évaluation. Ce changement a été suggéré dans les commentaires du comité d'évaluation par les pairs.

Augmentation des cycles de financement

La Fondation ne séparera plus les périodes de financement en deux périodes de subventions différentes. Les candidats peuvent plutôt choisir un domaine de recherche en gériatrie, en santé et en bien-être des personnes plus âgées, ou l'engagement social. La première année d'application de ce changement permettra d'évaluer la possibilité de passer à deux cycles de financement par an.

Suppression de l'évaluation du comité éthique comme exigence obligatoire

La Fondation va continuer de financer la recherche, comme elle l'a toujours fait, et encourage les propositions de financement de la recherche qui devront faire l'objet d'une évaluation éthique. En cessant de faire de l'éthique une exigence obligatoire, le financement peut être mis à la disposition de nouveaux groupes, y compris des organismes de base et communautaires qui ne sont pas nécessairement affiliés à un établissement postsecondaire. Pour voir toutes les subventions accordées précédemment et en savoir plus sur le processus, visitez le site Web de la Fondation :

rtoero.ca/fr/rtoero-foundation. 

Investir dans un avenir durable

Devriez-vous acheter une voiture électrique?

par **Patricia Ogura**



Noel Cooper (District 34 York Region) a acheté son premier VE en février 2022. Encouragé par les avancées technologiques concernant le recyclage des batteries et par le développement des infrastructures, M. Cooper constate aussi les économies réalisées : « Auparavant, je payais près de 300 \$ en essence par mois. L'économie réalisée correspond à plus de la moitié des paiements pour la voiture. »

Posséder ce véhicule électrique est « une contribution petite mais réelle en vue d'un climat modéré et d'un air plus pur pour mes petits-enfants », indique M. Cooper.

La gérance de l'environnement est un pilier essentiel de la mobilisation de RTOERO. Nous savons tous que la conservation, l'utilisation responsable des ressources et la protection de l'air, des terres et de l'eau sont primordiales pour un avenir durable.

Les transports représentent environ le quart des émissions de carbone du Canada. À mesure que notre population et notre économie se développent, le nombre de véhicules sur nos routes augmente.

Q. Les réseaux électriques résisteront-ils à la demande accrue liée à l'évolution des VE?

R. À l'heure actuelle, les réseaux électriques tiennent la cadence avec l'utilisation des VE, mais en réponse aux futurs besoins, il sera essentiel que les différents niveaux de gouvernement collaborent entre eux. Ces efforts sont en cours. Moderniser l'infrastructure électrique du pays et s'engager en faveur des énergies renouvelables par le biais de l'éolien, du solaire et du stockage sur batterie fourniront des solutions.

Q. Quel est l'impact du recyclage des batteries?

R. Des entreprises canadiennes comme Li-Cycle Corp. et Lithion font des avancées majeures dans le recyclage et la réutilisation des piles. Elles minimisent les dommages environnementaux et favorisent le stockage des énergies renouvelables tout en créant de nouveaux emplois. Tout véhicule électrique neuf, en raison des variables de fabrication propres à chaque type de véhicule, possède une empreinte carbone plus importante. « Après seulement deux ou trois ans, les émissions des VE pendant toute leur durée de vie deviennent nettement inférieures à celles d'un véhicule à combustion », indique Nino Di Cara, président fondateur d'Electric Autonomy Canada.

Q. Le Canada possède-t-il l'infrastructure de recharge nécessaire pour soutenir l'évolution des VE?

R. Une solide infrastructure de recharge des VE – plus de 15 000 bornes de recharge – relie actuellement les principaux marchés du Canada. Les difficultés surviennent en dehors des grands axes routiers, dans les régions peu peuplées et dans le nord.

Q. Comment les gouvernements récupéreront-ils les taxes perdues sur l'essence?

R. Les gouvernements ont besoin de fonds pour l'entretien des routes ainsi que pour la construction et l'entretien de l'infrastructure requise par le virage vers les véhicules électriques, et un certain nombre de formules sont envisagées. Les solutions viables comprennent la taxation des VE en fonction de l'énergie consommée, de la distance parcourue et du poids du véhicule. Des outils de « responsabilité personnelle » peuvent inclure des relevés réguliers du compteur kilométrique ou l'installation d'un système de suivi GPS dans votre véhicule qui totalisera les kilomètres parcourus. La Saskatchewan a mis en place des frais annuels pour les propriétaires de VE, mais ils ne tiennent pas compte de la consommation énergétique ni du poids du véhicule.

Les solutions d'énergie verte dépassent les frontières provinciales et représentent l'avenir. Assurez-vous que vos élus connaissent l'importance que vous accordez à l'énergie verte. Sur le site rtoero.ca/fr/redonner-a-nos-communautaires/defense-des-interets/ vous trouverez d'autres ressources, notamment les livres blancs de RTOERO et des conseils pour la mobilisation. 🌱

Coupez dans les coûts, pas dans le goût!

En avoir plus pour son argent à l'épicerie quand les prix grimpent

par **Fran Berkoff**, diététiste



Un sondage de Statistique Canada effectué entre le 10 avril et le 1^{er} mai 2022 a révélé que près des trois quarts des Canadiens estimaient que la hausse des prix diminuait leur capacité à faire face aux dépenses quotidiennes, y compris pour la nourriture. Ceci n'est pas surprenant, puisqu'entre avril 2021 et avril 2022 le prix des denrées alimentaires a grimpé de 9,7 %.

Si vous ressentez les effets de la hausse des prix des aliments, voici quelques conseils pour préparer des repas sains et savoureux tout en respectant votre budget.

1. Faites d'abord l'inventaire du contenu de votre garde-manger, de votre réfrigérateur et de votre congélateur. Vérifiez les dates de péremption et planifiez les menus en fonction des aliments dont la date limite approche. Faites le plein de conserves, d'aliments de base et de produits surgelés lorsqu'ils sont en promotion.
2. Avant de faire l'épicerie, établissez une liste. Vous ferez ainsi des choix réfléchis, meilleurs pour la santé et limiterez les achats impulsifs. Consultez les circulaires, les coupons et les sites Web afin de trouver les promotions sur les achats de votre liste.
3. Au moment de comparer deux marques de produits pour trouver l'achat le plus avantageux, vérifiez le prix à l'unité, qui est souvent affiché sur le devant de la tablette d'épicerie où se trouve le produit. Vous pourrez donc constater rapidement quelle marque est la moins chère. Comparez aussi les prix des produits génériques et des produits de marque. La différence est parfois importante. Les aliments vendus en emballage individuel coûtent souvent plus cher; il vaut donc mieux choisir le plein format et le diviser vous-même.
4. Les produits dont la date de péremption approche et les fruits et légumes légèrement abîmés peuvent être offerts à un prix réduit ou avec un pourcentage de rabais, tout en étant aussi nutritifs que les produits courants.
5. Avec l'augmentation du prix de la viande, envisagez d'ajouter à votre alimentation des protéines d'origine végétale comme les lentilles, les haricots en conserve, les noix, les pois chiches, les edamames ou autres produits à base de soja.
6. Lorsque vous achetez du poulet et de la viande, consultez toujours les circulaires pour les produits au rabais. Le bœuf haché maigre et le poulet haché sont généralement de bons achats, tout comme les pilons de poulet – ils contiennent des protéines, des vitamines et du fer essentiels. Les poissons en conserve comme le saumon, les sardines et le thon pâle sont souvent en promotion et moins chers que les poissons frais.
7. Le riz, les céréales, l'avoine, les légumineuses et les lentilles peuvent se conserver longtemps dans des récipients hermétiques et servir de base à des repas peu coûteux. Lors de la cuisson, faites-en suffisamment pour un ou deux repas de plus. Par exemple, mélangez vos restes de riz brun avec des poivrons rouges, des oignons, des tomates, du fromage feta et une vinaigrette légère.
8. Les légumes racines comme les carottes, les courges, les navets, les pommes de terre et les betteraves se conservent longtemps, sont souvent moins chers et possèdent une excellente valeur nutritive. Je fais souvent rôtir une grande poêlée de légumes racines pour les manger en accompagnement le premier jour puis les ajouter aux soupes ou aux salades les jours suivants. 🍲



Café = santé?

Boire du café pourrait réduire le risque de maladie cardiaque

par **Pauline Anderson**

Une étude récente indique que les buveurs de café, même lorsqu'ils y ajoutent du sucre, ont un risque réduit de décès attribuable aux maladies cardiaques ou au cancer.

Des études précédentes avaient établi un lien entre une consommation modérée de café et un regain d'énergie et d'humeur, de même qu'une diminution des taux de maladies chroniques et de décès. Cependant, cette nouvelle étude semble être la première à démontrer que l'ajout de sucre n'élimine pas les bienfaits du café pour la santé.

L'étude, publiée dans *Annals of Internal Medicine*, a porté sur 171 616 participants recrutés dans la Biobank du Royaume-Uni. Ceux-ci ont rempli au moins un questionnaire sur leur régime alimentaire et ne souffraient pas de cancer ou de maladie cardiovasculaire lors de leur enrôlement dans l'étude. Parmi eux, 55,4 pour cent buvaient du café non sucré, 14,3 pour cent ajoutaient du sucre à leur café, 6,1 pour cent un édulcorant artificiel et 24,2 pour cent ne buvaient pas de café.

Les chercheurs ont regroupé les buveurs de café en fonction du nombre de tasses de café qu'ils buvaient par jour.

Sur une période d'environ sept ans, 3 177 participants sont décédés, dont 1 725 d'un cancer et 628 d'une maladie cardiovasculaire.

Après avoir tenu compte du mode de vie et d'autres facteurs susceptibles d'influencer le risque de décès, les chercheurs ont constaté que les buveurs de café étaient nettement moins susceptibles de mourir d'une maladie cardiovasculaire, d'un cancer ou de toute autre cause que les personnes qui n'en buvaient pas du tout. Ceci s'est avéré le cas, que le café soit moulu, instantané ou décaféiné.

L'étude a montré une relation en forme de U avec le café, en ce sens que boire très peu et beaucoup de café était moins bon pour la santé que d'en boire un peu. Les personnes qui buvaient deux à quatre tasses de café par jour présentaient les avantages les plus marqués; pour elles, le risque de décès était environ 30 pour cent inférieur pendant la période d'étude de sept ans que pour les non-buveurs de café.

Fait important à noter, cela était vrai avec ou sans sucre dans leur café.

Même si cette étude n'a pas constaté que l'ajout de sucre au café nuisait aux bénéfices pour la santé, d'autres recherches ont établi un lien entre la consommation de sucre et des résultats négatifs pour la santé.

En d'autres mots : boire du café, l'une des boissons les plus consommées au monde, offre probablement des avantages qui pourraient contrebalancer l'impact négatif de l'ajout de sucre.



MIGRAINEUX ET MARGINALISÉS

Plus de 30 pour cent des personnes qui souffrent de migraines, même si elles ne subissent que quelques crises par mois, déclarent être socialement marginalisées. Elles ont l'impression que leurs maux de tête sont minimisés ou considérés comme une excuse pour éviter leurs obligations familiales, professionnelles et sociales.

L'étude, présentée lors de l'assemblée annuelle de l'American Headache Society (AHS), a regroupé les données de près de 60 000 sujets répondant aux critères du trouble migraineux et ayant participé à des sondages en ligne en 2018, 2019 et 2020.

Les sondages avaient évalué l'impact des migraines sur le travail, la vie privée et la vie sociale et comprenaient deux catégories de stigmatisation liée à la migraine et signalée par les répondants : la mesure dans laquelle les autres pensent que la migraine sert d'excuse (pour se soustraire d'une obligation, par exemple) et la mesure dans laquelle les autres minimisent l'impact de la migraine pour la personne qui en souffre.

Environ 32 pour cent des participants ont déclaré avoir été confrontés « souvent » ou « très souvent » à l'une ou aux deux catégories de stigmatisation liée à la migraine. Environ la moitié (47 pour cent) des sujets souffrant de maux de tête chroniques (15 jours de maux de tête ou plus par mois) ont ressenti « souvent » ou « très souvent » une stigmatisation; cependant, même 25 pour cent des participants ne

rapportant qu'un maximum de trois jours avec des épisodes de maux de tête par mois (et qui représentaient environ 59 pour cent de l'échantillon) ont déclaré s'être sentis marginalisés.

Des recherches antérieures ont comparé les niveaux de stigmatisation envers différentes maladies. Les résultats indiquent que les migraineux sont plus marginalisés que les personnes souffrant d'anxiété, d'asthme et même d'épilepsie. Une étude utilisant l'apprentissage automatique pour évaluer le nombre de termes négatifs associés à diverses maladies a démontré que la migraine était au même niveau que la gonorrhée.

Même si la prévalence des migraines diminue avec l'âge, un nombre important de personnes âgées continuent d'en souffrir et en ressentent souvent des symptômes caractéristiques comme les nausées et la sensibilité à la lumière et au bruit.

Tout comme chez les personnes plus jeunes, les facteurs déclenchant la migraine chez les personnes âgées peuvent être le stress ou l'anxiété, une lumière vive ou clignotante, des bruits forts, des troubles du sommeil et la consommation d'alcool.

Les traitements pour les aînés qui souffrent de migraines peuvent inclure la perte de poids, l'activité physique et les médicaments. Certains médicaments peuvent toutefois être contre-indiqués chez les personnes âgées souffrant de diabète, de maladies cardiaques ou d'autres problèmes de santé.

Une attitude positive est payante

Une nouvelle étude a constaté que les femmes ayant tendance à faire preuve d'optimisme semblent vivre plus longtemps.

L'étude réalisée par des chercheurs du département des sciences sociales et comportementales à la Harvard T.H. Chan School of Public Health a été publiée dans le *Journal of the American Geriatrics Society*.

Les chercheurs ont analysé les données de près de 160 000 participantes à la Women's Health Initiative (WHI) qui a recruté des Américaines ménopausées entre 1993 et 1998, et les a suivies pendant 26 ans.

En comparaison avec les 40 000 sujets les moins optimistes, les 40 000 femmes les plus optimistes avaient une espérance de vie supérieure de 5,4 pour cent, et avaient aussi 10 pour cent plus de chances de devenir nonagénaires.

Les résultats s'appliquent à tous les groupes raciaux et ethniques, même en tenant compte des conditions de santé chroniques et de la dépression.

L'exercice régulier, une saine alimentation et d'autres habitudes de vie n'ont pas expliqué complètement ce lien, mais seulement 24 pour cent de l'association entre l'optimisme et la durée de vie. ☘



Longue vie au crokicurl!

Le nouveau jeu d'hiver canadien pour toute la famille

par **Ylva Van Buuren**, illustrations par **Jori Bolton**



Si le hockey reflète profondément l'identité canadienne, le jeu de croquignoles et le curling sont eux aussi des classiques.

Après tout, la première planchette de jeu de croquignoles connue a été créée en 1875 par un papa du comté de Perth, en cadeau pour son fils de cinq ans.

Pour sa part, le curling a été importé au Canada depuis l'Écosse; même si les détails sont sommaires, on croit que le 78^e régiment des Fraser Highlanders a fait fondre des boulets de canon pour fabriquer des « pierres » de curling en fer afin de pratiquer cette activité à Québec en 1759-1760.

Et désormais, grâce aux architectes paysagistes Leanne Muir et Liz Wreford, vous pouvez pratiquer une version hybride de ces deux activités!

Mesdames Muir et Wreford ont conçu le jeu en 2017 pendant que toutes deux travaillaient pour Plain Projects, aujourd'hui Public City Architecture à Winnipeg.

« Nous cherchions des idées pour participer au concours annuel de conception de cabanes où se réchauffer, pour le marché The Forks », explique Mme Muir, qui enseigne

maintenant le design environnemental à l'Université du Manitoba.

The Forks (La Fourche) est un espace à usage mixte de 53 acres avec des cabanes artistiques où se réchauffer le long de sa piste de patinage de plusieurs kilomètres. « Nous voulions soumettre un projet amusant, ludique, et en mesure d'inciter les gens à se regrouper pour avoir du plaisir ensemble », ajoute Mme Muir. Puisque les règles des deux activités avaient tant en commun, ces deux inventrices se sont dit : pourquoi ne pas créer un jeu combinant celui de croquignoles et le curling?

Public City a décidé d'inscrire le crokicurl au concours. Le lendemain, le jury a informé le studio que, même si l'idée ne pourrait fonctionner sur la piste de patinage, « les juges ont tellement aimé le concept que nous avons voulu construire nous-mêmes une piste spéciale pour une autre section du marché », explique Dave Pancoe, directeur des opérations des projets spéciaux du site à The Forks.

La première patinoire publique de crokicurl a ouvert à The Forks en 2017. « On nous téléphonait de partout à propos de cette activité, et tant les visiteurs que les passants s'arrêtaient toujours pour l'essayer. »

Voici comment jouer à ce jeu :

Alors que les joueurs de curling font glisser une pierre sur la glace et que les joueurs de croquignoles propulsent à coups de pichenottes de petits jetons vers le centre de leur planchette de jeu, le crokicurl a une structure de planchette de croquignoles grandeur nature installée sur une patinoire. Elle comporte une surface de jeu octogonale avec des cercles de pointage peints en rouge et bleu, des planches basses entourant toute la surface de jeu et des piquets disposés de façon circulaire autour du centre de la cible. Chaque équipe d'un ou de deux joueurs dispose de quatre pierres de la même couleur. Les joueurs lancent leurs pierres à tour de rôle, en visant le centre de la cible.

« Cette activité n'a pas de besoin d'être apprise », indique Russ Duhaime, un entraîneur de curling à Haliburton, en Ontario, qui fabrique chaque année sa propre surface de crokicurl. Il prétend que le jeu peut être pratiqué par tous, peu importe l'âge et la condition physique.

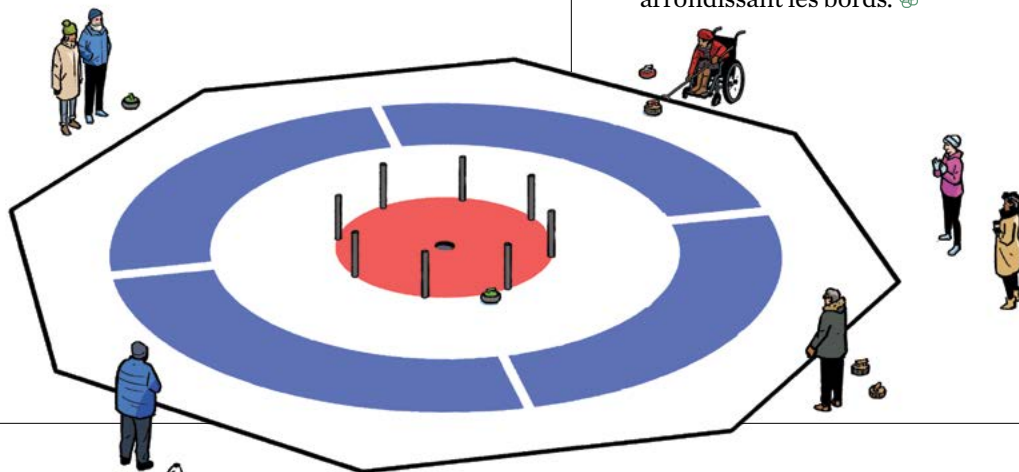
« Le seul effort physique consiste à s'accroupir pour lancer la pierre », explique Mme Muir. Un joueur qui ne peut s'accroupir ou qui se déplace en fauteuil roulant peut recourir à un petit bâton pour pousser la pierre. Puisque la patinoire est plus courte qu'une surface de curling, aucune force n'est requise pour pousser loin la pierre et il n'y a pas de balayage comme au curling.

Le crokicurl est de plus en plus populaire à travers le pays et pourrait bien surgir dans un espace public ou une arrière-cour près de chez vous cet hiver.

Après avoir entendu parler du jeu lors d'un congrès, « nous avons construit notre première patinoire de crokicurl en 2018, et le jeu suscite beaucoup d'intérêt et de plaisir dans la région », explique DeeAnn Mercier, directrice générale du Broadway Business Improvement District à Saskatoon.

« Le crokicurl est une excellente activité pour le Canada, ajoute-t-elle. Il est accessible à tous, donne l'occasion d'essayer quelque chose de nouveau et de s'amuser en hiver, tout en favorisant les contacts sociaux. »

Il n'y a pas plus canadien que cela.



CONSEILS POUR JOUER AU CROKICURL

- Téléchargez les règlements de Public City ici (en anglais): publiccityarchitecture.com/croki-curl-rules-and-instructions
- En général, les équipes accumulent des points en faisant glisser leurs pierres jusqu'au centre de la cible.
- Portez des chaussures ayant une bonne adhérence sur la glace.
- Utilisez les planches pour caler votre pied lorsque vous poussez la pierre vers la cible.
- Si vous ne pouvez pas vous pencher, utilisez un bâton pour pousser la pierre.

OÙ JOUER

- Renseignez-vous auprès des surfaces de curling et des centres communautaires locaux pour voir s'ils prévoient construire une aire de crokicurl en plein air. Des pierres de curling (de faible poids) sont généralement fournies.
- Sur Google, recherchez les surfaces publiques de crokicurl dans votre ville et votre communauté.
- Faites votre propre patinoire de crokicurl en suivant les directives (en anglais) de Public City Architecture. « Les plans sont gratuits pour toute personne intéressée, parce que c'est une activité tellement ludique, joyeuse et accessible », explique Mme Muir.
- Créez une version plus rudimentaire. M. Duhaime a fabriqué une patinoire dans son jardin, et « pour chaque pouce de ma planchette de croquignoles, j'ai mesuré un pied de glace ». Il a tracé des lignes sur la glace avec une cannette de peinture, puis a ciselé le centre de la cible. Il a fabriqué des pierres en coupant des blocs dans un pin abattu et en arrondissant les bords. ♻️

FABRIQUEZ VOS PROPRES PIERRES DE CROKICURL



PIERRES DE CURLING USAGÉES

Consultez les magasins de sport locaux pour acheter des pierres de curling remises à neuf. Vous les trouverez en vente en ligne sur des sites comme Kijiji et eBay. Demandez aux clubs de curling s'ils remplacent leurs vieilles pierres, qui peuvent être remises à l'état neuf.



CRUCHES EN PLASTIQUE

Remplissez d'eau colorée des cruches de lait ou de jus de fruit en plastique transparent vides (celles ayant une poignée). Utilisez un colorant alimentaire différent pour savoir à qui appartient chaque pierre de crokicurl! Congelez.



BRICOLAGE

Vous êtes bricoleur? Essayez de mélanger du béton dans des bols. mindenoutersclub.com/make-your-own-curling-stones.html



Le tourisme de salon

Voyager sans se déplacer peut contribuer au bien-être

par **Brooke Smith**, illustration par **Nikki Ernst**

Les gens voyagent pour une variété de raisons. Pour certains, découvrir des lieux, des peuples et des cultures élargit leur vision du monde. D'autres recherchent l'aventure et veulent tester leurs limites. Et pour d'autres encore, les voyages visent simplement la détente et le ressourcement.

Mais voyager n'est pas seulement agréable et fascinant; c'est aussi un facteur de bien-être.

Même s'il est évident que l'on doit prendre soin de sa santé physique et mentale, « il faut aussi nourrir son âme », déclare Shawna Leigh Clark, une coach en bien-être dont les clients se situent surtout entre 50 et 70 ans.

« Les voyages vous permettent de sortir de la routine, de la banalité et de votre zone de confort », explique Robin Esrock,

chroniqueur au magazine *Canadian Geographic* et auteur de *The Great Canadian Bucket List*. « Et quand c'est le cas, votre vie s'enrichit », ajoute-t-il.

Les voyages permettent aussi à certains d'évacuer le stress et de se rappeler qu'il y a autre chose que les responsabilités quotidiennes dans la vie. « Les voyages favorisent l'ouverture d'esprit. Je pense que les gens ont une meilleure idée de ce qui importe vraiment. Les voyages peuvent aider certaines personnes à trouver un meilleur équilibre », renchérit Mme Clark.

Et voyager, c'est un peu comme retourner à l'école. « Le voyage est d'abord tributaire de notre curiosité, de l'idée que nous voulons en apprendre davantage – que ce soit sur la nourriture, la culture, l'histoire ou la nature. Nous voulons en savoir plus sur le monde dans

lequel nous vivons, indique M. Esrock. Pour les gens curieux, nous vivons à une époque formidable. Nous avons accès à plus de ressources et d'informations qu'à toute autre période dans l'histoire. Tout est à la portée de la main. »

Apprendre du nouveau, c'est faire appel à son cerveau et, comme le rappelle Mme Clark, « en vieillissant, il est très important de continuer d'apprendre pour conserver nos facultés mentales ».

« Dans les faits, ajoute-t-elle, beaucoup de gens victimes d'un accident ou d'un événement indépendant de leur volonté n'ont pas cette possibilité de voyager en personne. »

La question est posée : si vos déplacements sont limités, pouvez-vous profiter de ces bienfaits pour le bien-être s'il vous est impossible de voyager?

Oui, bien sûr! Faire du tourisme de façon virtuelle peut offrir autant d'avantages que d'y être physiquement. Il n'y a aucune inquiétude à avoir quant aux vols ou à la sécurité; aucun décalage horaire ni crainte que le mauvais temps gâche votre voyage.

« La lecture est une excellente façon de voyager, estime M. Esrock. Tous les livres permettent de le faire. Ceux d'histoire font voyager dans le passé tandis que ceux de science-fiction le font dans le futur. Vous entreprenez un véritable périple. »

Il y a aussi la réalité virtuelle. « L'un des aspects positifs de la pandémie a été cet énorme changement culturel et technologique en faveur des expériences virtuelles, explique M. Esrock. Désormais, tous les musées dignes de ce nom offrent une visite virtuelle étonnante. »

Pour pousser l'expérience plus loin, les touristes de salon peuvent vivre une expérience immersive en portant des casques de réalité virtuelle (RV). « Les gens mettent des casques et regardent en mode continu le Machu Picchu et l'Antarctique, voyageant dans le passé et dans le futur, et apprenant des choses sans quitter leur foyer, ajoute-t-il. Je dis toujours que, lorsque je serai trop vieux pour voyager, je m'achèterai un casque de RV et j'irai partout. »

« S'il vous est impossible de visiter physiquement un endroit pour en découvrir la culture et si vous êtes une personne qui profite autant de l'expérience des autres, vous en retirerez des bienfaits, indique Mme Clark. Si cette formule vous intéresse vraiment et vous satisfait, c'est qu'elle a atteint son objectif. »

ÊTRE SUR PLACE

Le programme de réalité virtuelle du centre de soins de longue durée Columbia Forest, à Waterloo (Ontario), vient d'être relancé au printemps 2022, après que la COVID a forcé l'abandon de la plupart des activités sociales. (Le centre a mis le programme à l'essai en 2019.)

« Le casque est un peu intimidant, explique Shalagh Cassidy, responsable des loisirs du centre. En général, on doit le montrer au résident, lui expliquer ce qui se passe et lui demander de l'essayer. Si c'est quelque chose qui les touche, ils s'adaptent très vite. »

Un bénévole s'assoit à côté du résident avec une tablette et peut voir en 2 D les images que le résident voit en 3D. Le casque permet aussi au résident d'entendre tous les sons, comme le bruit des vagues ou du vent, ou la musique intégrée à la vidéo.

Une variété d'expériences sont offertes : monter sur un char de Mardi Gras, piloter un avion biplan, monter dans une montgolfière, sauter en parachute, marcher parmi les vaches dans les Alpes (et entendre leurs cloches), faire une promenade à dos de chameau dans le Sahara (« On avait vraiment l'impression d'être sur le chameau », raconte Mme Cassidy, et quand on tournait la tête, on pouvait voir les autres chameaux et les jambes des personnes qui les montaient), une baignade avec des dauphins (« Les résidents à mobilité réduite essayaient de pagayer ou, s'ils étaient allongés dans leur lit, ils donnaient des coups de pied parce qu'ils pensaient être dans l'eau »).

Un bénévole a suggéré à l'une des résidentes, une religieuse, de se rendre au Vatican et de visiter la chapelle Sixtine. « Elle était littéralement aux anges! Tellement enthousiaste, se rappelle Mme Cassidy. Cette résidente a lancé "je crois que nous devrions prier" et elle s'est mise à réciter le "Notre Père". » Lorsque sa visite virtuelle fut terminée, elle s'est mise à chanter un cantique.

« Cette résidente ne parle pas beaucoup en général. C'était donc formidable de la voir devant une telle interaction. »

POUR COMMENCER VOS VOYAGES VIRTUELS

earthcam.com – Regardez les webcams en direct depuis les grandes villes du monde. Comptez les taxis jaunes sur Times Square à New York, ou regardez les fêtards aller et venir au Temple Bar à Dublin.

heygo.com – Profitez d'une plateforme de diffusion en continu pour vivre des expériences de voyage et culturelles interactives, animées par des guides locaux. Inscrivez-vous et réservez des visites gratuites. Vous pouvez aussi laisser un pourboire facultatif.

Tourisme virtuel – Regardez des vidéos interactives en ligne. Explorez la Grande Barrière de corail (attenboroughsreef.com), en compagnie du présentateur et historien David Attenborough. Rendez-vous à Dubaï (dubai360.com/scene/389-above-dubai-marina-8/en) ou passez des vacances à Bristol (visitbristol.co.uk/bristolfromhome) sans quitter votre fauteuil.

Livres – Plongez dans les pages de chroniqueurs de voyage réputés. Découvrez-en 24 célèbres avec The Uncorked Librarian à theuncorkedlibrarian.com/travel-writers/. Ou, tout simplement, plongez dans une saga historique ou de science-fiction.



Sur la tête

Un casque de réalité virtuelle est essentiellement un appareil ressemblant à un casque posé devant vos yeux. Avec cette technologie, des images en 3D semblent flotter devant vous. Chaque œil reçoit des impressions différentes de la même image 3D, ce qui amène le cerveau à interpréter qu'elle provient de directions légèrement différentes. Les capteurs du casque suivent votre façon d'interagir avec l'espace virtuel.

Un casque de RV autonome (qui fonctionne entièrement seul, sans technologie ou équipement supplémentaire, comme le Meta Quest 2) coûtera entre 500 \$ et 700 \$. Certains casques sont moins chers mais exigent d'être connectés à une console ou utilisés avec un téléphone portable. La plupart des versions sont offertes sur Amazon ou chez Best Buy. 🛒



L'édition

VOYAGE

Voyager en citoyen du monde

Le tourisme durable ne se limite pas à votre empreinte carbone

par **Stuart Foxman** illustration par **Jeannie Phan**

Le « **tourisme durable** » est une expression à la mode ces temps-ci. Après les restrictions de voyages imposées par la pandémie, il n'est pas étonnant que nous soyons de plus en plus nombreux à mettre aussi la durabilité dans nos valises. Un sondage mené en 2022 par Booking.com a montré que 76 pour cent d'entre nous accordent de l'importance à la durabilité dans les voyages.

L'Organisation mondiale du tourisme, une institution spécialisée des Nations Unies, soutient que le tourisme durable « est un tourisme qui tient pleinement compte de ses impacts économiques, sociaux et environnementaux actuels et futurs, en répondant aux besoins des visiteurs, des professionnels, de l'environnement et des communautés d'accueil ».

Autrement dit, voyager en citoyen du monde signifie emporter peu de bagages, réduire son empreinte carbone et explorer une destination tout en respectant et en soutenant sa population, sa culture et son environnement.

Selon le Conseil mondial du tourisme durable, l'objectif n'est pas seulement de réduire les impacts négatifs des voyages, mais de contribuer réellement à des résultats allant de la création d'emplois à la préservation du patrimoine.

Beaucoup de voyageurs accordent la priorité à l'environnement. Certains pratiquent l'écotourisme, qui consiste à découvrir et à apprendre à connaître les régions naturelles. « C'est une approche gratifiante en soi qui peut faire partie d'une prise de conscience pour réfléchir plus intensément au monde qui vous entoure », indique Adam Weaver, professeur d'hospitalité, de tourisme et de sport au Niagara College, en Ontario.

L'écotourisme est aussi axé sur les voyages ayant une approche éthique. Maple Leaf Adventures de Victoria, en Colombie-Britannique, qui organise des expéditions le long de la côte ouest du Canada, limite le nombre de ses voyageurs, ne construit aucune structure et ne laisse rien derrière dans les régions naturelles visitées. L'entreprise fournit des emplois qualifiés à la population locale, a conclu des accords protocolaires avec les Premières Nations de la côte et approvisionne ses navires dans les ports locaux.

Les préoccupations environnementales peuvent influencer d'autres décisions en matière de voyages, comme rester plus près de chez soi, prendre le train au lieu de conduire, ou choisir des hébergements ayant des pratiques écologiques exemplaires. Peu importe le voyage, vous pouvez acheter des compensations des émissions de carbone pour réduire les émissions de gaz à effet de serre associées. Plusieurs organisations et transporteurs aériens proposent un tel service.

Choisir un voyage écologique ou avoir conscience de l'impact du transport jusqu'à votre destination est important, tout comme les autres décisions prises au moment de planifier vos vacances.

« Le voyage durable est sous-jacent au concept de consommation éthique », souligne Karla Boluk, professeure associée au département des études en loisirs et récréologie de l'Université de Waterloo. « Chaque fois que nous dépensons de l'argent pour la nourriture, l'hébergement ou les activités, il existe des choix responsables et éthiques », ajoute-t-elle.

En voyage, il est tentant de rechercher des magasins ou des restaurants familiers, mais pourquoi alors quitter sa ville si c'est pour avoir l'impression de s'y retrouver? Les voyages sont l'occasion de visiter de nouveaux endroits et de faire de nouvelles expériences, alors faites vos achats et dînez dans des magasins et des restaurants locaux. Lorsque vous réservez vos vacances, demandez à votre agent de voyage si l'hôtel qui vous intéresse forme et emploie des personnes locales, offre des conditions de travail décentes et verse des salaires équitables, s'approvisionne localement et investit dans la communauté. Recherchez également les certifications de durabilité délivrées par des tiers. Et utilisez votre bon sens pour repérer les prétentions qui ne sont que du marketing.

« Les gens doivent savoir si l'entreprise qui s'occupe de leur réservation est favorablement impliquée dans la région où elle opère, ou s'il s'agit simplement d'une tactique de vente », explique Kevin Smith, propriétaire de Maple Leaf Adventures.

Le tourisme devrait élargir vos horizons, et non écraser la culture de l'autre. Pensez aussi à la durabilité socioculturelle. Certains développements touristiques de masse ont délaissé la culture locale, ou l'ont absorbée pour traiter les coutumes/rituels/lieux comme des divertissements présentés dans un parc d'attractions. Lors d'un voyage plus durable, les entreprises impliquées dans la culture sont soit majoritairement possédées/exploitées par des membres de cette communauté, ou travaillent en étroite collaboration avec ces communautés pour créer des expériences culturelles authentiques.

Voici une autre façon de concevoir vos voyages : que prenez-vous et que laissez-vous derrière? Keith Henry, directeur général de l'Association touristique autochtone du Canada, espère que les voyageurs repartiront en ayant acquis un apprentissage et une compréhension tout en laissant une incidence positive nette.

« Dépensez-vous de l'argent pour des expériences appartenant à des autochtones ou à un organisateur de voyages? Prenez-vous de la région d'une manière qui crée des pressions ailleurs? Nous voulons aussi équilibrer les demandes des visiteurs avec la durabilité culturelle et communautaire,

À partir du haut, dans le sens horaire : Le *Cascadia*, un catamaran de 138 pieds de Maple Leaf Adventures; des passagers examinent une carte sur le pont du *Cascadia*; anciens totems Haida Gwaii, sur la côte nord-est de la Colombie-Britannique



ce qui représente un équilibre délicat », explique M. Henry.

Mis à part les événements et activités au programme, vous pouvez aussi faire l'expérience de l'appréciation culturelle en entrant simplement en contact avec les résidents, plutôt que d'entretenir deux solitudes. Cela s'avère plus difficile à faire lorsque les voyageurs choisissent les « enclaves touristiques », où tout se passe dans un milieu distinct de celui où vit la population locale environnante.

« Le tourisme est fondé sur la nature et la culture. Si vous diminuez ou détruisez l'une ou l'autre de ces composantes, vous n'avez pas de produit », explique Daniel Scott, professeur au département de géographie et de gestion de l'environnement de l'Université de Waterloo.

« En considérant le voyage durable dans son contexte le plus large, il est facile de voir comment des choix apparemment mineurs peuvent avoir un impact positif », affirme Richard Butler, un universitaire et chercheur à la retraite qui s'est concentré sur le tourisme, la gestion des ressources et la conservation et qui est maintenant basé à Prince Rupert, en Colombie-Britannique.

« Pas besoin d'être parfait, mais simplement un peu meilleur. Nous avons intégré le concept selon lequel les vacances sont l'occasion de s'échapper de la réalité. Mais si on en fait trop, on échappe au bon sens », remarque M. Butler, co-auteur du livre *Are We There Yet? Traveling More Responsibly with Your Children* et qui a contribué à deux douzaines d'autres livres sur les voyages.

Collectivement, nous avons des milliards de possibilités de faire une différence. Selon l'Organisation mondiale du tourisme, le nombre de touristes

internationaux par année dans le monde s'élevait à 1,5 milliard avant la pandémie. Les voyages intérieurs ajoutent des milliards de touristes de plus. Les voyages et le tourisme génèrent un peu plus de 10 pour cent du PIB mondial.

« C'est le plus imposant transfert volontaire de richesse dans le monde », indique M. Scott.

Nos décisions et nos actions cumulatives en matière de déplacements représentent aussi un transfert d'impacts. Nous vivons dans un vaste monde. Les voyages nous rapprochent. Ceci peut rendre ce monde plus résilient, ou au contraire, plus fragile. Le tourisme durable peut atténuer les pressions sur l'environnement (naturel et bâti), améliorer les perspectives économiques des communautés et des populations locales, honorer leur patrimoine et les aider à se protéger.

« Pensez-y de cette façon, explique M. Weaver : nos propres communautés font partie des projets de voyage de quelqu'un d'autre. Dans un monde globalement connecté, les origines sont des destinations et les destinations sont aussi des origines. »

« Prenons l'exemple de Banff, en Alberta, ajoute M. Scott. C'est une destination aussi précieuse que le Machu Picchu au Pérou. Nous ne voudrions pas que le tourisme nuise aux économies, aux lacs ou au patrimoine culturel de notre propre pays, n'est-ce pas? Alors, pourquoi accepter que cela se produise ailleurs? »

Le tourisme durable peut laisser une empreinte indélébile sur vous et les lieux que vous visitez, aujourd'hui comme demain. C'est toujours un voyage qui en vaut la peine. ☘



Une aventure à la retraite qui a changé ma vie

par **Peter Mernagh** (District 14 Niagara)

À l'automne 2003, un enseignant de notre école Saint-Martin avait invité Ted van der Zalm, cofondateur de l'association caritative Wells of Hope, à venir parler aux élèves de son expérience de forage de puits d'eau au Guatemala.

Voilà une occasion d'aventure pour ma retraite, me suis-je dit – où puis-je m'inscrire?

Le 4 octobre 2004, j'ai pris le volant d'un vieux minibus scolaire pour me joindre au convoi d'appareils de forage et de camionnettes qui ont parcouru 5 000 kilomètres entre St Catharines, en Ontario, jusqu'à Laguna del Pito, dans les montagnes près de Jalapa, au Guatemala, où nous avons installé les tentes qui seraient nos maisons pour les six prochains mois.

C'était le point de départ d'un voyage qui allait m'ouvrir les yeux, l'esprit et le cœur d'une manière que je n'avais jamais connue au cours de mes 32 années comme enseignant, directeur ou consultant.

Au début, mes responsabilités incluaient l'enseignement, le matin, à trois des enfants de Ted et l'achat de carburant pour les appareils de forage et de la nourriture pour le camp. J'avais appris un peu d'espagnol avant le départ, ce qui s'est avéré utile.

Le 14 octobre 2004, mon premier après-midi : Laguna del Pito est situé à environ 2 000 mètres au-dessus du

niveau de la mer, et mes oreilles se sont débouchées trois fois lorsque je suis revenu de la ville de Jalapa avec de la nourriture et du carburant pour les appareils de forage. J'avais conduit en sens inverse dans une rue à sens unique, juste devant le poste de police. Le policier m'a simplement fait signe de reculer; pas de contravention, pas de problème.

À travers les arbres en bordure de la route, j'ai vu les maisons faites de briques séchées au soleil, la lagune où les femmes lavaient le linge et remplissaient leurs récipients en plastique d'eau potable. D'autres portant des piles de bois de chauffage sur la tête avançaient le long de la route, et des enfants déguenillés jouaient sur tous les lieux plats qu'ils pouvaient trouver.

J'ai conduit deux fois au Guatemala depuis 2004 – la deuxième fois, après l'ouragan Stan; la police nous a escortés de la frontière mexicaine jusqu'à Guatemala City parce que les ponts avaient été emportés. J'y suis allé en avion environ 25 fois. Les premières années, je passais plusieurs mois au Guatemala; plus tard, j'y allais deux fois par année et restais un mois environ. J'ai surtout voyagé avec Don Evans, un retraité de Dunnville, en Ontario. Don et moi avons fait connaissance à l'aéroport de Buffalo en novembre 2009, alors que nous allions tous deux au Guatemala. Ma

femme, Irène, est venue avec moi à une occasion, mais cela ne l'inspirait pas.

Au cours des années, à mesure que Wells of Hope élargissait son rôle, mes responsabilités ont changé.

Comme mon espagnol s'améliorait, je pouvais interagir davantage avec la population locale et commencer à comprendre un peu mieux la culture Xinka. J'ai accueilli des groupes d'élèves du secondaire venus du Canada pendant l'année scolaire, accompagnés de leurs enseignants. J'ai également enseigné un



Peter Mernagh et Don Evans.

peu d'anglais dans certaines écoles locales. Lorsque plusieurs médecins canadiens se sont portés volontaires pour aider, j'ai contacté l'hôpital local pour qu'ils mettent sur pied des cliniques. J'ai alors servi d'interprète et suis devenu beaucoup plus conscient des problèmes de santé de la population locale. L'incidence élevée de parasites démontrait bien le manque d'eau potable.

Nous avons commencé à construire la première des 23 écoles et en avons rénové cinq autres, afin d'offrir de meilleures installations à 5 300 élèves et à leurs enseignants. Pendant que nos bénévoles expérimentés en construction travaillaient sur les sites, je devais trouver les matériaux nécessaires.

Lorsque j'ai envoyé des photos d'écoles rudimentaires et de salles de classe en terre battue à mon ancien conseil scolaire, ils ont été heureux de donner des bureaux et des ordinateurs usagés.

Le câble de forage original apporté du Canada s'est avéré inadéquat pour forer des puits de 800 pieds dans les montagnes. En 2010, une collecte de fonds a permis d'acheter un appareil de forage beaucoup plus perfectionné. À ce jour, 32 puits sont opérationnels et desservent quelque 90 000 autochtones. Un bâtiment a été construit près du campement pour enseigner la couture, et un volet commercial a été ajouté pour les femmes désireuses de lancer des entreprises de couture. Des groupes de visiteurs venus du Canada ont aidé à construire des maisons en briques séchées au soleil pour des mères célibataires. Les initiatives en agriculture ont appris aux femmes locales à cultiver des légumes pour la vente, et leur ont fourni un espace pour cultiver des produits destinés à leurs familles.

Pendant environ sept ans, j'ai organisé des cliniques dentaires par l'entremise de Kindness in Action, un groupe de dentistes bénévoles de l'Alberta. Nous avons organisé des cliniques dentaires dans les écoles, ce qui a exigé que je travaille en étroite collaboration avec le personnel scolaire et les chefs autochtones locaux. Mon équipe de volontaires a veillé à ce que les dentistes soient nourris et le camp maintenu propre, tandis que mon ami Don s'est assuré que les génératrices électriques et les compresseurs fonctionnaient pendant ces cliniques.

Après la fin des cliniques, Don et moi avons visité certaines parties du

Photos dans le sens horaire : Peter Mernagh et Don Evans avec des écoliers; Peter en compagnie de Susanna et de son plus jeune fils; un appareil de forage



Guatemala et du Salvador sur deux petites motos Suzuki que nous avons achetées. Voyager en moto s'est avéré une excellente façon de découvrir le pays de près et a permis des échanges intéressants avec de nombreux Guatémaltèques.

En 2018, nous avons commencé la construction dans les montagnes du premier centre médical ayant du personnel local. La COVID a entraîné quelques retards, mais en 2021 le centre est devenu fonctionnel et fournit un service indispensable à la communauté locale.

Au départ, j'étais venu au Guatemala pour vivre une aventure à la retraite. Mais j'ai vite compris que je voulais vraiment avoir la possibilité d'améliorer la vie des gens.

J'ai pris conscience des défis de survie auxquels sont confrontés les agriculteurs de subsistance et les gens qui vivent dans les montagnes. Aucun filet de sécurité sociale, des installations médicales médiocres, presque aucune source de revenu stable, l'absence d'éducation gratuite, le manque d'eau potable, l'absence de traitement des eaux usées et ainsi de suite.

J'ai appris que ce qui est invisible à l'œil nu est plus important que ce que vous voyez au départ. Lorsque vous réussissez à surmonter les signes évidents de pauvreté, votre esprit et votre cœur s'ouvrent aux besoins de l'autre.

Pendant mes années de volontariat,

j'ai rencontré des personnes incroyables qui se consacrent à aider les autres. Mon bénévolat m'a permis de donner un sens important à ma vie. J'apprécie davantage tout ce que nous tenons pour acquis au Canada, et je vois dans la vie simple des montagnards que le bonheur est possible avec des liens familiaux forts, la foi et la détermination de surmonter les défis. J'ai appris que comprendre la culture et travailler en collaboration avec la population locale est nécessaire à la réussite d'un projet.

Vous ne pouvez être que touché en apprenant le nom de personnes pauvres et leur situation familiale. Vous êtes touché de voir une situation dentaire ou médicale qui ne peut être résolue. Vous êtes touché de savoir que les écoliers sont tout aussi capables que les enfants canadiens, mais que peu d'entre eux, voire aucun, étudieront après le secondaire et auront une chance réelle d'avoir une meilleure vie que celle de leurs parents.

Ma dernière visite remonte à fin novembre 2018. Mon avion a décollé de la piste de l'aéroport international de La Aurora, et les bâtiments familiers de Guatemala City ont disparu à mesure que l'avion prenait de l'altitude; les sommets des volcans étaient encore visibles lorsque l'avion s'est dirigé vers le nord. Dans huit heures environ, je serais de retour au Canada, mais une partie de mon cœur resterait dans les montagnes prêtes à me rappeler lorsque la pandémie sera terminée. ☺



Des infos sur les endroits réputés les plus accueillants pour des vacances sans souci et sans gêne

par **Doug Wallace**

Puisque je suis gai, chaque fois que je pense à voyager quelque part, je vérifie au préalable le classement du pays en question sur Equaldex.com (un site Web qui explore la progression mondiale des droits LGBTQ2I). Ce site surveille les lois sur la censure et la discrimination en matière d'emploi, ainsi que celles sur le mariage, l'adoption et l'identité de genre, et va même jusqu'à sonder l'opinion publique. Je ne suis pas un voyageur peureux, seulement pragmatique et curieux de savoir si la destination sera accueillante ou non.

Même s'il n'existe pas vraiment de différence entre ce que les voyageurs hétérosexuels et LGBTQ2I trouveront amusant et stimulant à long terme, il est important de se sentir bien accueilli, que l'endroit soit sophistiqué ou non. Personne ne veut risquer que des relents de préjugés ou d'intolérance viennent gâcher l'ambiance des vacances. Les pays énumérés ci-dessous ne sont que quelques-uns de ceux qui montrent le meilleur d'eux-mêmes, parce qu'ils obtiennent un score élevé sur Equaldex et prouvent que la tolérance qu'ils manifestent va jusqu'à l'acceptation.

Costa Rica

Avec le meilleur bilan en matière de droits de la personne en Amérique centrale, le Costa Rica est une destination privilégiée pour la communauté LGBTQ2I. La plupart des touristes préfèrent la région de Manuel Antonio sur la côte sud et les parcs nationaux environnants, mais Guanacaste dans le nord est aussi très accueillante. Ce centre touristique relie les écoaventuriers à la forêt tropicale, aux parcs ou à la plage via l'aéroport de Liberia. Vous devrez vous attendre à y trouver un relief incroyablement varié, des sources chaudes et des bains de boue d'origine volcanique, ainsi que l'occasion d'y faire des promenades à cheval et des randonnées pédestres dans des réserves naturelles.

Où séjourner : L'Andaz Costa Rica Resort at Peninsula Papagayo possède une série de piscines à débordement conçues pour imiter un après-midi au bord de la rivière. Profitez aussi d'un massage dans les cabanes en bois de l'Onda Spa, situées au sommet de la colline. Recherchez Andaz Costa Rica Resort At Peninsula Papagayo sur hyatt.com

Espagne

Madrid et Barcelone sont deux des villes les plus accueillantes pour les personnes LGBTQ2I dans le monde. L'Espagne est un chef de file en matière de droits de la personne, avec une attitude culturellement libérale, accueillante et tolérante, malgré le poids du catholicisme. Ces deux villes ont également des festivals de la Fierté gaie de classe mondiale, celui de Madrid étant le plus important d'Europe. En dehors des centres-villes, les villes côtières de Sitges (au sud de Barcelone) et de Torremolinos (dans la banlieue de Malaga) sont depuis longtemps les centres gais de la Riviera espagnole et des bastions de la scène gaie internationale. Mieux vaut apporter quelques nouveaux maillots de bain.

Où séjourner : Le Palacio de los Duques Gran Meliá mêle la splendeur de l'Ancien Monde et la magie moderne, surtout pour la décoration. Ne manquez pas le restaurant dans la cour, Dos Cielos. granmelia.com/en/hotels/palacio-de-los-duques/



Argentine

L'Argentine obtient un excellent classement dans toutes les catégories de l'Equaldex : mariage gai, reconnaissance du genre non binaire, logements sans discrimination, dons de sang, interdiction de la thérapie de conversion, etc. Sans oublier le tango ! Les nuits y sont tout aussi torrides que les après-midis humides de la capitale Buenos Aires. Le musée d'art Malba, rempli d'œuvres contemporaines latino-américaines, vaut le détour. Explorez les bars et les restaurants de Palermo et Palermo Hollywood, et mangez dans les steakhouses réputés. Le magasinage ici est exceptionnel, parce que les boutiques sont uniques. Répétez vos chansons d'Evita avant de partir.

Où séjourner : Les hôtels branchés Fierro ou CasaSur à Palermo ont tout ce qu'il vous faut, y compris des piscines sur le toit.
fierrohotel.com, casasurhotel.com

Islande

La culture axée sur l'art, la nourriture incroyable, la topographie d'un autre monde et les eaux curatives sont seulement quatre des nombreuses raisons pour lesquelles j'adore l'Islande. Une autre bonne raison est son côté très « branché » et son accueil chaleureux, notamment en raison du volume constant d'Européens de tous horizons venus y faire un tour. Et comme dans beaucoup de petites villes, la scène gaie de Reykjavik est éparpillée dans les petits bars et restaurants des rues principales. Les bizarreries géographiques de l'Islande sont un attrait majeur : chutes d'eau spectaculaires, champs de lave et stations thermales géothermiques. Faites coïncider votre visite avec la Fierté gaie islandaise, qui a lieu généralement au cours du premier week-end d'août.

Où séjourner : Anciennement la principale apothicairerie de la ville, l'Apotek Hotel de Keahotels offre un chic moderne et historique au cœur de la capitale, avec des chambres élégantes et un salon de grande classe. keahotels.is/apotek-hotel

Portugal

Je préfère Lisbonne à Paris. Voilà, c'est dit. L'architecture extraordinaire, les places publiques recouvertes de mosaïques noires et blanches et les bâtiments colorés sont indétrônables. La vieille enclave d'Alfama, les salles de concert de fado, les quartiers bohèmes de la Baixa, du Chiado et du Bairro Alto – tout y est vraiment agréable et charmant, la nourriture authentique et les prix raisonnables. Porto, la ville de la décontraction, est d'une beauté impeccable, tout comme l'Algarve sur la côte sud, avec ses paysages spectaculaires et ses escapades au bord de la mer.

Où séjourner : L'hôtel da Baixa offre un bon rapport qualité-prix, une architecture de style Pombalin extraordinaire et 66 chambres de grand confort. hoteldabaixa.com

Pays-Bas

Amsterdam a toujours été en tête pour adopter une attitude libérale; les premiers bars pour hommes y ont ouvert dans les années 1920. Les Pays-Bas ont aussi été le premier pays au monde à reconnaître le mariage entre personnes de même sexe. Reguliersdwarstraat, le cœur de la communauté LGBTQ2I d'Amsterdam, s'est développée dans les années 1980 et constitue l'une des premières rues gaies d'Europe. Jeune et branchée, touristique et romantique, la ville est aussi libre d'esprit qu'elle l'a toujours été.

Où séjourner : L'hôtel Dylan, le long du canal Keizersgracht, est proche du quartier gai et de tous les sites d'intérêt. Prenez le temps de réserver une table au restaurant Vinkeles, étoilé au Michelin.
dylanamsterdam.com

Curaçao

Ce paradis tropical situé à l'extrémité sud des Caraïbes, qui fait partie du Royaume des Pays-Bas, démontre une attitude de tolérance à l'égard de sa communauté LGBTQ2I. Le Premier ministre prend régulièrement la parole lors des événements de la Fierté gaie en septembre sur l'île, un effort inexistant dans la plupart des autres pays des Caraïbes. La capitale Willemstad a la réputation d'être plutôt *cool*, due en partie aux touristes néerlandais qui la visitent toute l'année. Votre liste pour les vacances comprend 35 plages de sable blanc, des clubs de plage amusants, une plongée sous-marine incroyable, d'excellents restaurants et des musées éclectiques – dont l'excellent musée Kura Hulanda. Des margaritas Blue Curaçao? Oh que oui!

Où séjourner : Le Pietermaai Boutique Hotel est à deux pas des bars branchés, des meilleurs restaurants, des clubs de plage chics et des ruelles de Willemstad. pietermaiboutiquehotel.com





Faites vos valises
et laissez le froid
derrière vous

par **Sue Horner**

Les deux dernières années nous l'ont brutalement appris : vous pouvez planifier tout ce que vous voulez, tout en sachant qu'il n'y a aucune garantie.

Voilà peut-être pourquoi les retraités migrants (les *snowbirds*) repensent leurs voyages habituels. De plus en plus de Canadiens troquent les hivers en Floride et en Arizona pour une destination hivernale complètement différente. Certains font une croisière de 60 jours. D'autres alternent les semaines de voyage avec des séjours en villégiature pendant deux mois pour explorer des endroits comme l'Asie du Sud-Est.

D'autres encore veulent s'installer dans un pied-à-terre à prix raisonnable, près de tout ce dont ils ont besoin. Voici quelques destinations qui répondent à ces attentes :

MEXIQUE

Son climat doux et le faible coût de la vie attirent plus de Canadiens au Mexique que dans tout autre pays. Beaucoup louent des maisons à San Miguel de Allende, au pied des montagnes de la Sierra Madre. Sa scène artistique dynamique attire les artistes et les écrivains. On y retrouve des restaurants, une architecture ancienne et des activités de plein air comme l'équitation.

D'autres endroits populaires sont Oaxaca, la « capitale gastronomique du Mexique »; le lac Chapala, une communauté de retraités attrayante et bon marché; Puerto Vallarta et Playa del Carmen,

pour les plages, les restaurants, les bars et la musique; et Manzanillo, un paradis pour les pêcheurs.

PORTUGAL

La destination européenne préférée des Canadiens est le Portugal. Vous aimerez son climat doux, ses délicieux fruits de mer et ses vins et portos renommés. Se nourrir et se déplacer dans ce pays est relativement bon marché.

Le Portugal est aussi une destination de choix pour le golf, notamment dans l'Algarve, la partie la plus méridionale du pays. Lisbonne possède le charme du vieux continent, avec ses quartiers commerçants animés, ses restaurants et ses cafés. Porto est réputé pour sa culture, ses divertissements, ainsi que pour son centre-ville classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Combinez votre séjour avec une croisière sur le fleuve Douro en partance de Porto ou visitez les îles moins fréquentées des Açores, dont trois sont des biosphères classées par l'UNESCO.

ESPAGNE

Avec son soleil et ses températures modérées, l'Espagne est l'un des pays les plus abordables d'Europe. Les villes sont accueillantes pour les piétons, les transports publics sont excellents et peu chers, et vous y apprécierez la richesse de l'histoire, de la culture et de la musique. Le poisson, les fruits et les légumes sont abondants, les repas au restaurant ne coûtent pas cher et le vin est remarquable.

Barcelone offre des vues sur la mer, des musées, une architecture étonnante et un style de vie décontracté. La paella est originaire de Valence, qui est un paradis pour les gourmands. La Costa del Sol est l'une des régions les plus chaudes du pays. Grenade possède une riche histoire et c'est la ville où le coût de la vie est le moins élevé. Madrid se trouve exactement au centre du pays, ce qui en fait le point de départ idéal pour explorer l'ensemble de la péninsule.



MALTE

Ce pays est une escale populaire pour les croisières en Méditerranée en raison de ses hivers doux, de son ensoleillement abondant et de sa riche histoire. Malte est l'un des plus petits pays du monde, ce qui permet de s'y déplacer facilement et à peu de frais en autobus. Parmi les activités pratiquées, on retrouve la voile, la pêche et certains des meilleurs endroits de la Méditerranée pour la plongée sous-marine.

Gozo est une ville calme et rurale, offrant toutes les commodités dont vous avez besoin. St. Paul's Bay, qui compte des musées, des restaurants, des boutiques et des théâtres, est un choix populaire parmi les retraités migrants. La Valette compte de nombreux restaurants et attire les visiteurs intéressés par la culture et l'histoire. Mdina est une petite ville classée par l'UNESCO qui a servi de décor à la série *Le Trône de Fer (Game of Thrones)*.

PANAMA

Le Panama occupe la première place sur l'index annuel mondial de la retraite d'International Living ([international-living.com/the-best-places-to-retire](https://www.international-living.com/the-best-places-to-retire)). L'index tient compte du climat agréable, des nombreuses commodités, des possibilités de logement, du coût de la vie, etc. Le Panama remplit toutes les conditions.

Vous trouverez des communautés de retraités migrants à Panama City, une ville animée et une destination culinaire de premier plan; à Coronado, une ville de plages décontractée avec un terrain de golf, des supermarchés et un centre sportif; et à Boquete, un havre luxuriant dans une région montagneuse avec un climat printanier, des événements culturels et des activités de plein air. Playa Blanca possède quelques-unes des meilleures stations balnéaires, des plages de sable blanc et un temps sec.

CUBA

Des hordes de touristes canadiens se rendent à Cuba pour ses prix abordables et ses plages. Le climat y est doux en hiver, qui est aussi la saison sèche. Montréal et Toronto offrent des vols directs vers les destinations de plage, mais La Havane est à deux heures de navette de l'aéroport. Les trajets en autobus sont bon marché et il est facile de se déplacer. Vous pouvez louer des appartements, des maisons à deux chambres ou des propriétés tout inclus pour les longs séjours.

Visitez La Havane, avec ses rues pavées, ses bâtiments historiques, sa vie nocturne vibrante, ses musées et ses théâtres. Situé sur la côte nord-est, Varadero est l'endroit idéal pour les amateurs de plage. Recherchez aussi des villes plus petites et plus calmes comme Cienfuegos, une ville portuaire

des Caraïbes, Santa Clara, une communauté artistique avec de vieux bâtiments coloniaux, et Trinidad, une ville classée au patrimoine mondial de l'UNESCO avec une architecture étonnante et une scène culturelle animée.

COLOMBIE-BRITANNIQUE

Vous préférez rester au Canada? Pendant que le reste du pays est encore dans les affres de l'hiver, Victoria accueille le début du printemps dès le mois de janvier. Plusieurs hôtels proposent des « locations pour retraités migrants » avec des tarifs mensuels d'octobre à avril. Les agences de voyages offrent aussi des options de séjour prolongé avec des suites d'une chambre et cuisine.

Parmi les petites communautés, notons Ucluelet, une destination de pêche de renommée mondiale et un centre d'observation des baleines. À Parksville, on retrouve une communauté de retraités en pleine expansion et le climat y est idéal pour un mode de vie actif. La région possède des terrains de golf, une scène artistique dynamique et se trouve à quelques minutes de route des pistes de ski du mont Washington.

RÉPUBLIQUE DOMINICAINE

La République dominicaine est reconnue pour ses belles plages, ses eaux chaudes, son rythme de vie plus lent, ses activités de plein air et ses logements et aliments abordables. On y retrouve une abondance de fruits de mer et de fruits, tandis que le café et le chocolat sont fabriqués localement. Un vaste réseau d'autobus permet de se déplacer facilement.

Vous trouverez des appartements et des villas abordables dans la capitale Saint-Domingue, avec ses rues pavées, ses boutiques, ses restaurants, ses bars et ses théâtres. Las Terrenas est une ville balnéaire multiculturelle, décontractée et accessible à pied, qui favorise un mode de vie actif. Punta Cana est une destination touristique populaire, avec de nombreux restaurants, boutiques et bars. Cabarete, située dans la région montagneuse luxuriante, est à la fois vibrante sur le plan culturel et propice à la randonnée pédestre et au vélo de montagne.

BELIZE

Ce pays d'Amérique centrale, hors des sentiers battus, est connu pour sa beauté naturelle et son style de vie décontracté. Les plongeurs et les amateurs de plongée en apnée profitent de la vie marine, mais le pays attire aussi les randonneurs et les ornithologues amateurs.

Dans le district de Cayo, on retrouve des reliques mayas, des rivières, une forêt tropicale et une histoire riche. Corozal est



une ville tranquille construite sur un site maya. Ambergris Caye est une île connue pour la plongée en apnée, et Caye Caulker, toute proche, est une communauté balnéaire semblable, mais plus petite. Placencia est une charmante ville en bordure de mer avec de belles plages, des restaurants et des boutiques chics.

COSTA RICA

Voici un autre endroit favori des Canadiens, en raison de son climat tropical, de ses paysages montagneux spectaculaires, de ses belles plages et de son coût de la vie raisonnable.

La vallée centrale compte à la fois des grandes et des petites villes. San José possède certains des meilleurs magasins du pays, tandis que Jacó est une station balnéaire animée. Le lac Arenal, le plus grand lac d'eau douce du Costa Rica, offre des activités de plein air dans une région rurale plus calme. La Gold Coast comprend plus de 65 plages, avec un accès à des restaurants, des terrains de golf, des studios de yoga et des retraites curatives. La côte centrale du Pacifique est connue pour ses boutiques et ses belles plages, et pour la plus importante communauté LGBTQ2I du pays.

Faites vos recherches

Avec autant de possibilités, demandez des recommandations à vos amis et aux agences de voyages, et essayez des séjours de courte durée avant de réserver pour plusieurs mois. Si vous préférez voyager seul, vérifiez si votre agence de voyages propose un « voyage de groupe guidé », qui vous permet de suivre un groupe organisé.

Mais surtout, appréciez les différences dans votre région d'accueil, et ayez une pensée pour les amis et la famille qui grelottent au Canada!



PHOTO DU BAS : COURTNEY HALL, PHOTO DU HUAT : GOODLUZ.



10 questions pour vous aider à choisir vos vacances en formule long séjour

Plusieurs agences de voyages offrent des vacances long séjour avec des forfaits incluant le billet d'avion, l'hébergement, un accompagnateur local et plus encore. C'est notamment le cas de Merit Travel (merittravel.com/rtoero-fr), un partenaire privilégié de RTOERO qui offre des avantages spéciaux aux membres.

Ce voyageur propose des vacances de quatre semaines dans plusieurs pays, afin que vous puissiez vivre comme un résident tout en profitant des avantages d'être touriste, y compris de pouvoir compter sur un accompagnateur Merit. L'entreprise a créé les longs séjours pour petits groupes RTOERO il y a environ 15 ans, et la formule n'a cessé depuis de gagner en popularité auprès des membres.

Jackie Moir, responsable des partenariats d'affinité et du développement commercial pour la division du commerce de détail de Merit, pose quelques questions pour vous aider à choisir une destination :

1. Quelle serait la durée de votre séjour? Merit offre des forfaits allant de plusieurs semaines à plusieurs mois.
2. Est-il important pour vous d'avoir un vol direct vers la destination? Des vols en provenance de toutes les grandes villes du Canada permettent de rejoindre les groupes Merit, avec des départs directs de Toronto.
3. Quelle est la distance entre l'aéroport d'arrivée et votre lieu de résidence? Les propriétés long séjour de Merit sont situées à moins d'une heure de route de l'aéroport.
4. Quel est votre degré de mobilité? Considérez votre hébergement : pouvez-vous obtenir une location au rez-de-chaussée? Pensez également à votre capacité à vous déplacer. Dans plusieurs endroits d'Europe, les sentiers escarpés à flanc de falaise et les rues pavées peuvent sembler attrayants, mais il est difficile d'y marcher.
5. Préférez-vous être près de la plage ou en ville? Ou les deux? Les propriétés long séjour de Merit sont à une courte distance à pied ou en autobus d'une plage.
6. Quels types d'activités préférez-vous? Vérifiez si l'endroit offre des possibilités de golf, de randonnée, de sports nautiques ou d'autres activités de plein air, ou s'il convient pour visiter des musées, des galeries d'art et des bijoux architecturaux.
7. Quelle est votre température préférée pendant la journée? Le Portugal et l'Espagne ont des températures modérées pendant les mois d'hiver, allant de 15 à 20 °C.
8. Préférez-vous un centre de villégiature avec services complets ou une maison ou un appartement autonome? Vérifiez si vous pourrez profiter d'un service de repas ou d'un accès à la cuisine.
9. Combien de chambres vous faut-il? Si la famille ou des amis comptent vous rendre visite pendant votre séjour, optez pour deux chambres.
10. Prévoyez-vous surtout de cuisiner chez vous, ou souhaitez-vous être proche des restaurants? Choisissez des endroits où les restaurants, les marchés et les boutiques sont accessibles à pied ou par un court trajet en autobus.



Imaginez un monde où n'importe qui peut aller n'importe où

par **Rick Hansen**, fondateur de la Fondation Rick Hansen

De tous les endroits merveilleux où j'ai eu la chance de me rendre sur la planète – en tant qu'athlète international, lors de la Tournée mondiale Rick Hansen, et dans le cadre de mon travail soutenu pour favoriser un monde sans obstacle, je peux vraiment affirmer que le Canada est l'un des plus beaux qui soit en raison de la splendeur de ses paysages naturels.

J'ai la chance d'être né et d'avoir grandi en Colombie-Britannique, et certains de mes plus anciens souvenirs d'enfance incluent la pêche, le camping, la randonnée et d'autres aventures en plein air. À l'adolescence, ces activités ont largement contribué à mon rétablissement physique et mental après l'accident qui a entraîné une lésion de ma moelle épinière et une paralysie. Aujourd'hui, chaque minute que je peux passer dans la nature est l'instant suspendu dont j'ai besoin pour trouver la paix et la joie.

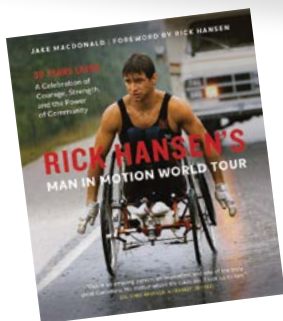
L'un de mes endroits préférés pour l'aventure en plein air est la petite communauté d'Atlin, dans l'extrémité nord-ouest de la Colombie-Britannique, à la frontière du Yukon et de l'Alaska. Cette municipalité d'environ 450 habitants est située sur la rive du lac Atlin, un lac vierge alimenté par des glaciers et le plus grand lac naturel d'eau douce de la province.

Atlin existe hors des sentiers battus, à la jonction du passé et du futur. Ses bâtiments qui subsistent de l'époque de la

ruée vers l'or témoignent de la richesse de son histoire, tout comme la présence et l'influence soutenues de la bande des Tlingits de la rivière Taku. La communauté est en train de développer une vision commune et ses membres travaillent ensemble avec une vision de l'avenir ancrée dans une gestion responsable et partagée de l'environnement, ainsi que dans des pratiques commerciales et des relations durables. Atlin s'est également engagée dans un parcours d'accessibilité mené par des visionnaires qui s'engagent à faire en sorte que chacun puisse profiter pleinement de tout ce que la communauté et ses environs ont à offrir.

Je suis reconnaissant de pouvoir profiter de tous les attraits qu'offre Atlin en matière de plein air, mais je sais que mon expérience n'est pas représentative de tous les lieux où les personnes handicapées voudraient voyager et qu'elles aimeraient explorer. Ces personnes savent que les voyages peuvent souvent être plus décourageants qu'excitants, plus inquiétants que reposants, surtout en plein air.

La levée des restrictions liées à la pandémie se traduit par la reprise des voyages, ce qui peut être l'occasion de repenser et de développer l'accessibilité du tourisme. Cette approche serait utile non seulement aux personnes handicapées, mais aussi à la population en croissance rapide des baby-boomers



vieillissants et à leurs parents ayant des besoins d'accessibilité liés au vieillissement. Ces groupes mal desservis comprennent des personnes désireuses de voyager et d'explorer, tout en ayant les moyens financiers de contribuer à l'industrie du tourisme si importante pour les économies de nombreux endroits.

Depuis plus de 35 ans, je milite pour un monde sans obstacle dans lequel les personnes handicapées peuvent profiter pleinement du monde qui les entoure et s'impliquer dans les lieux où elles vivent, travaillent, apprennent et s'amuse. Mes expériences personnelles de plein air ont façonné mon engagement envers la conservation, ont contribué à modeler mon caractère, et m'ont permis de nouer des amitiés profondes et de me forger des souvenirs inoubliables. Voilà pourquoi je continue à appuyer des solutions innovatrices pour supprimer les obstacles et sensibiliser les gens au potentiel des personnes handicapées, afin que chacun puisse aller là où bon lui semble.

Les endroits suivants ont été évalués par un professionnel de l'accessibilité formé dans le cadre du programme d'agrément et de certification en matière d'accessibilité de la Fondation Rick Hansen; ils offrent un niveau d'accessibilité significatif. Veuillez contacter directement ces lieux pour vous assurer qu'ils peuvent être intégrés à votre prochain voyage.

1. Terrasse d'observation, Peggys Cove, N.-É.
2. Tour CN, Toronto, Ont.
3. Musée des sciences et de la technologie du Canada, Ottawa, Ont.
4. Sentier de nature Juniper Loop, Lighthouse Park, West Vancouver, C.-B.
5. Centre d'interprétation de la nature, Scout Island, Williams Lake, C.-B.

Pour une foule de conseils pratiques sur les façons de voyager avec un handicap, visitez le site rickhansen.com et saisissez le mot « voyages ». ♿

PHOTOS : GRACIEUSÉTE DE LA RICK HANSEN FOUNDATION

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 :
« Ce sera le quatrième PolarAid que j'achète !
Je crois pleinement en ce produit et en son efficacité pour le corps !
J'en ai donné aux membres de la famille et nous avons tous eu beaucoup de succès avec ce disque PolarAid. »
C.A.T. (Vista, Californie)



Cadeau de NOEL idéal, pour chacun sur votre liste.
ZÉRO frais de port!



Promotions qui Apportent de la Joie!



Offres Exceptionnelles pour une Grande Cause!

Obtenez 25% de réduction!
pour un disque PolarAid \$80-\$59.95 !

www.polaraidhealth.com
ou appeler 1-450-486-7888

Marchés de Noël magiques!

Décorez vos salons - et plus encore - avec les marchés de Noël

par **Doug Wallace**



Entendez-vous les cloches tintinnabuler?

L'esprit des Fêtes prend vie dans les meilleurs marchés de Noël de style européen du Canada, une sortie parfaite pour s'amuser en famille, bien emmitouffés. Quelle belle façon de faire vos emplettes des Fêtes et de profiter de l'esprit de bonne humeur qui anime la saison. Et qui sait... peut-être que le vieil homme à la barbe blanche viendra y faire son tour lui aussi!

Montréal

On retrouve plusieurs bazars de Noël à Montréal, mais le Grand Marché de Noël de Montréal au Quartier des Spectacles est la sortie qui s'impose, surtout en raison de sa proximité avec la délicieuse halte gourmande Le Central et la nouvelle place publique de l'Esplanade Tranquille, avec patinoire extérieure. Vous pourrez facilement faire de votre visite une aventure culinaire parmi les 30 chalets qui offrent les produits des artisans locaux et régionaux.

QUARTIERDESSPECTACLES.COM

PHOTO DU HAUT : GRACIEUSÉ DU DISTILLERY WINTER VILLAGE.
PHOTO DU BAS : GRACIEUSÉ DE SUSAN MOSS TOURISME MONTRÉAL.



Banff

Plus de 80 vendeurs d'artisanat de la vallée de la Bow et des régions environnantes se retrouvent aux écuries Warner dans le parc national de Banff durant les semaines précédant Noël. Les traditions des vieux pays comprennent des articles cadeaux, de la musique en direct, des bretzels chauds et des friandises. Attendez-vous à des cocktails et à du vin chaud dans le salon avec foyer extérieur, et n'oubliez pas de visiter l'éblouissante maison du père Noël. Il est recommandé d'acheter vos billets à l'avance.

BANFFCHRISTMASMARKET.COM

Toronto

Récemment rebaptisé The Distillery Winter Village, cet ancien quartier pavé et piétonnier des distilleries Gooderham & Worts qui se remplit de lumières scintillantes, d'objets artisanaux et de friandises de saison saura vous charmer. Dominé par un arbre de 15 mètres de hauteur, cet attrayant marché de Noël trouve sa place entre les boutiques, galeries, restaurants et microbrasseries, tous permanents, logés dans la plus importante collection d'architecture industrielle victorienne en Amérique du Nord.

THEDISTILLERYWINTERVILLAGE.COM



Millarville, Alberta

Pendant les deux premières fins de semaine de novembre, les touristes se rendent dans le hameau de Millarville, dans le comté de Foothills, juste à l'extérieur de Calgary, pour ce marché de Noël organisé à l'hippodrome. Cet événement est l'un des principaux salons d'artisanat de l'Alberta. On y présente des produits artisanaux tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, avec des camions de restauration, de la bonne musique, des rennes et la visite de « vous savez qui »! Et bien sûr, n'oublions pas les lutins.

MILLARVILLERACETRACK.COM/CHRISTMAS-MARKET



Winnipeg

Le Signatures Handmade Market, le champion de l'artisanat canadien, sait comment célébrer la période des Fêtes de fin d'année comme il se doit. Environ 150 vendeurs convergent vers le RBC Convention Centre de Winnipeg pendant trois jours à la fin novembre pour y présenter leurs articles de Noël : ornements, articles de décoration intérieure, bijoux, œuvres d'art et nourriture. Bienvenue au principal événement de magasinage des Fêtes à Winnipeg, avec des cadeaux faits à la main qui dureront très longtemps.

SIGNATURES.CA/WINNIPEG

Charlottetown

Le festival de Noël de Charlottetown fait bien les choses en répandant l'esprit des fêtes dans divers quartiers de la ville avec des artisans réunis pour de bonnes retrouvailles à l'ancienne. Le principal marché de Noël de l'Île-du-Prince-Édouard dure un mois complet, ce qui laisse amplement le temps de profiter de ses jeux de lumière, du marché victorien en plein air, du village dans le style de Chouville (*Le Grinch*), du village de Noël de Peake's Wharf, des visites à pied et des dégustations de vin. Les visiteurs de cet événement peuvent aussi profiter de la musique en direct, de promenades en carriole tirée par un cheval, et d'animations pour les enfants.

DISCOVERCHARLOTTETOWN.COM





Ville de Québec

Deux mots : gâteaux allemands! Le marché de Noël allemand, le plus important marché des fêtes de fin d'année dans le Vieux-Québec, propose des cadeaux et des articles faits à la main par plus de 90 exposants, sans oublier des spécialités allemandes (bratwurst, vin chaud, pain d'épice et autres), des produits du terroir et des spectacles. L'ambiance festive, les kiosques traditionnels en bois et les lumières scintillantes rappellent les marchés renommés d'Europe. Allez-y pour les produits et restez pour les spectacles, les chorales et les activités gratuites.

QUEBEC-CITE.COM

Vancouver

Coal Harbour plante le décor d'un vieux village d'inspiration européenne, où vous pourrez acheter des cadeaux des fêtes fabriqués par plus de 80 artisans locaux. Des délices sucrés et salés sont accompagnés de vin chaud et de bières allemandes et autrichiennes. Les visiteurs peuvent assister à des spectacles sur la « scène volante », sans oublier des chasses au trésor organisées pour les enfants. Le marché est aussi idéal pour une visite à l'heure du lunch ou pour un verre après le travail. Les moments de plaisir propres à la période des Fêtes vous attendent, y compris des occasions de photos festives. Étiquetez-les @VanChristmas.

VANCOUVERCHRISTMASMARKET.COM



Kitchener

C'est à Kitchener que l'on retrouve la plus importante communauté allemande du Canada, et les traditions de fin d'année y sont donc bien ancrées. Plus d'une centaine de vendeurs se rassemblent à l'intérieur au début décembre pour Christkindl, alors que des activités sont offertes à l'extérieur. L'hôtel de ville, la place Carl Zehr et la rue King accueillent des kiosques traditionnels débordant de cadeaux faits main. Les visiteurs peuvent aussi déguster des mets délicieux, des friandises allemandes, du vin chaud et profiter de la musique et de spectacles de danse.

CHRISTKINDL.CA

Voyager avec Fido ou Minou

« Des conseils pour voyager avec mon chien? »

Nos animaux de compagnie faisant partie de la famille, il est donc difficile de les laisser à la maison lorsque nous nous absentons. Si vous ne pouvez pas compter sur vos parents ou amis pour vous occuper d'eux, ils pourraient alors devoir vous accompagner, surtout si vous partez longtemps. Si vous sortez du pays, effectuez vos recherches pour vous assurer d'avoir tous les papiers requis. Voici quelques conseils à se rappeler.

Voyages en voiture

Trois mots : tête à l'intérieur! Elle est révolue l'époque où le chien nous accompagnait dans la boîte arrière du camion! Ne laissez jamais les animaux se déplacer dans le véhicule. Utilisez toujours une cage, si possible retenue au siège par une ceinture de sécurité, et toujours sur le siège arrière, jamais à l'avant, où leurs expressions faciales irrésistibles peuvent distraire le conducteur. Arrêtez-vous souvent, surtout si votre animal est âgé. De plus, nous avons tous entendu les histoires horribles de conducteurs ayant laissé les animaux seuls dans le véhicule. Si possible, faites-vous accompagner afin de vous occuper à tour de rôle de votre animal dans les aires de repos.

Voyages en avion

Réservez un vol direct. Vu que les réglementations concernant les animaux de compagnie divergent selon les transporteurs aériens, renseignez-vous à l'avance sur les exigences concernant la taille de la cage ainsi que les vaccinations. Aucun médicament contre l'anxiété n'est autorisé, sauf sur prescription d'un vétérinaire. N'oubliez pas que les animaux de compagnie doivent eux aussi passer par le contrôle de sécurité. Quatre autres mots à se



rappeler : pas de ventre plein! Préférez la cabine à la soute si votre animal est de petite taille. La soute à bagages est souvent bruyante, froide, inconfortable, ou tout cela à la fois. Assurez-vous que la cage de transport est étiquetée, que votre animal a l'identification nécessaire et que son collier ne risque pas de se coincer dans la cage en cours de route.

Voyages en train

VIA Rail applique des directives précises concernant les cages de transport, l'âge, le poids et la sécurité des animaux. Consultez le site viarail.ca/fr pour plus de détails.

Planifier un séjour à l'hôtel

De plus en plus d'hôtels accueillent les animaux de compagnie et font souvent tout leur possible pour vous offrir des friandises et agrémenter votre séjour. Vérifiez cependant à l'avance que la politique de l'hôtel convient à la situation particulière de votre animal

(vous devrez peut-être laisser votre serpent à la maison).

Peu importe où vous allez et comment vous vous y rendez, essayez de faire preuve de courtoisie en étant particulièrement vigilant si votre animal est poilu, qu'il sent mauvais, est bruyant ou nécessairement – ou incontinent – et encore plus si d'autres animaux sont présents dans la maison ou à l'hôtel. ☹

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.



Cuisinons ensemble

Un trio de recettes à cuisiner à plusieurs

par **Elizabeth Baird**

Cuisiner ensemble permet de créer de merveilleux souvenirs.

Touiller la sauce, abaisser un peu de pâte, râper du fromage : le temps passe vite quand on apprend à connaître quelqu'un, approfondit des amitiés et forge des liens familiaux. Et en prime, un délicieux souper à partager. Ce trio de recettes fait appel à plusieurs mains pour être réalisé.

GNOCCHI À LA SAUCE AUX POIVRONS ROUGES RÔTIS ET AUX TOMATES

S'il existe une recette à faire ensemble, c'est bien celle des gnocchis, soit des boulettes de pommes de terre assaisonnées d'une sauce maison aux tomates et aux poivrons rôtis et copieusement saupoudrées de parmesan. Ce plat est adapté d'une recette partagée par Daiene Vernile, journaliste de télévision et membre retraitée de l'Assemblée législative de l'Ontario.

GNOCCHIS

- 2 lb (450 g) de pommes de terre ovals à cuire au four, 4 moyennes à grosses
- 1 c. à table (15 mL) de sel
- 2 1/3 tasse (580 mL) de farine tout usage, divisée

SAUCE AUX POIVRONS ROUGES RÔTIS ET AUX TOMATES

- 1/4 tasse (60 mL) d'huile d'olive extra-vierge
- 1 gros oignon coupé en dés
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 carotte moyenne coupée en dés
- 2 poivrons rouges rôtis, pelés, épépinés et en dés
- 1 boîte (28 oz/796 mL) de tomates italiennes entières, non égouttées
- 1 c. à thé (5 mL) de sel
- 1/2 c. à thé (2 mL) de poivre
- 1 tasse (250 mL) de parmesan fraîchement râpé
- 1/2 tasse (125 mL) de basilic frais en lanières

Gnocchis : brosser les pommes de terre; les faire cuire au four à 400 °F (200 °C) jusqu'à ce qu'elles soient tendres lorsqu'on les pince, environ 45 minutes. Lorsqu'elles sont assez froides pour être manipulées, les peler et les écraser dans un bol jusqu'à ce que la consistance soit lisse. Pendant que les pommes de terre sont encore chaudes, y ajouter le sel, puis 2 tasses (500 mL) de farine, 1/2 tasse (125 mL) à la fois, en pétrissant pour former une boule molle et légèrement collante. Tapiser 2 plaques à pâtisserie à rebords avec des linges à vaisselle propres; les saupoudrer de la moitié de la farine restante, en gardant le reste pour rouler et façonner la pâte.

Rouler chaque morceau de pâte en un cordon d'environ 30 cm de long (12 po) et 2 cm (3/4 po) d'épaisseur. Coupez-les en morceaux de 2,5 cm (1 po). Tremper une fourchette dans le reste de la farine et, en tenant la fourchette avec les dents courbées vers le bas, faire rouler légèrement chaque morceau de pâte sur les dents pour créer des stries. Placez les gnocchis sur les serviettes enfarinées. Préparation à l'avance : couvrir et réfrigérer pendant quelques heures.

Sauce : pendant ce temps, dans une grande casserole, faire chauffer l'huile

sur feu moyen-doux; faire suer l'oignon, l'ail et les carottes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, environ 8 minutes. Ajouter les poivrons, les tomates avec leur jus, le sel et le poivre. Bien écraser le tout. Porter à ébullition en remuant souvent; réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce soit suffisamment épaisse pour napper le dos de la cuillère. Incorporer 1/4 de tasse (60 mL) de parmesan à la sauce. Préparation à l'avance : réfrigérer jusqu'à 3 jours; réchauffer au moment de servir.

Pour servir, plonger les gnocchis en 2 lots dans une grande casserole d'eau bouillante salée et les faire cuire jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface, 4 à 5 minutes. À l'aide d'une écumoire, déposer les gnocchis dans un bol chaud; les recouvrir de la sauce et bien mélanger, en ajoutant un peu de l'eau de cuisson, si nécessaire, pour détendre la sauce. Saupoudrer du reste du parmesan et garnir de basilic.

Portions : 4 à 6

Conseil : si vous utilisez des poivrons

rouges frais, faites-les rôtir en même temps que les pommes de terre. Vous trouverez des bocaux de poivrons rouges doux déjà rôtis au supermarché.

Conseil : un moulin à légumes ou un presse-purée est l'instrument idéal pour obtenir une purée de pommes de terre lisse.

QUARTIERS DE LAITUE AVEC VINAIGRETTE À LA CIBOULETTE

Couper le cœur d'une laitue Bibb en 4 à 6 quartiers, ou séparer les feuilles les plus tendres. Dans une tasse à mesurer, mélanger au fouet :

- 1/4 de tasse (60 mL) chacun de mayonnaise et de babeurre
- 2 c. à table (30 mL) de crème sure
- 2 c. à soupe (30 mL) de ciboulette ciselée ou d'oignon vert finement tranché
- 2 c. à thé (10 mL) de vinaigre de cidre
- 1 c. à thé (5 mL) de moutarde de Dijon



Une pincée de sel et de poivre

Répartir la vinaigrette sur la laitue; garnir de radis finement tranché et de plus de ciboulette ou d'oignon vert.

TRANCHES DE RUGELACH AUX FRAMBOISES ET CHOCOLAT BLANC

Les Rugelach sont des biscuits traditionnels juifs en forme de croissant. Les instructions pour obtenir cette forme sont fournies ci-dessous, ainsi que celles pour une version en tranches plus facile à faire. La meilleure partie de la recette : les doux arômes qui s'échappent du four. La finale est la première bouchée, et le bonheur qui s'en suit.

- 1 tasse (250 mL) de beurre non salé, mou
- 1 paquet (250 g) de fromage à la crème ordinaire, mou
- 3 c. à soupe (45 mL) de sucre cristallisé
- 2 c. à thé (10 mL) de zeste finement râpé d'orange ou de citron
- 1/4 c. à thé (1 mL) de sel
- 2 tasses (500 mL) de farine tout usage
- 1 œuf battu
- 1 c. à thé (5 mL) d'eau
- 2 c. à table (30 mL) environ de sucre cristallisé

FARCE :

- 3/4 tasse (180 mL) de confiture de framboises
- Quelques gouttes d'extrait d'amande amère
- 1/2 tasse (125 mL) de brisures de chocolat blanc hachées
- 1/2 tasse (125 mL) d'amandes grossièrement tranchées
- 1/4 tasse (60 mL) de sucre cristallisé

Tapiser 2 plaques à pâtisserie sans rebords de papier parchemin. Disposer les grilles du four dans les tiers supérieur et inférieur du four. Environ 10 minutes avant de faire cuire les Rugelach, allumer le four à 350 °F (180 °C).

Dans un grand bol, battre ensemble le beurre et le fromage à la crème jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Incorporer le sucre, le zeste d'orange et le sel. Incorporer la farine, 1 tasse (250 mL) à la fois, pour former une pâte molle. La diviser en quatre; former des rectangles épais de la taille de cartes à jouer. Envelopper et réfrigérer jusqu'à fermeté, environ 1 heure. Laissez



réchauffer à température ambiante fraîche avant de rouler.

Pendant ce temps, mélanger la confiture et l'extrait d'amande dans un bol, et dans un autre bol le chocolat, les amandes et le sucre.

Sur une surface légèrement farinée, et en utilisant un quart de la pâte à la fois, abaisser la pâte en un rectangle de 30x20 cm (12x8 po). Étendre uniformément 3 c. à soupe (45 mL) de confiture sur le dessus; saupoudrer d'un quart du mélange de chocolat. Rouler à partir d'un côté long pour obtenir une bûche serrée. En essuyant votre lame au besoin, coupez en rondelles de 2,5 cm (1 po). Les placer debout et en les espaçant de 2,5 cm (1 po) sur la plaque à pâtisserie préparée. Répéter avec le reste de pâte, de confiture et de mélange de chocolat. Réfrigérer pendant 1 heure. Dans un petit bol, fouetter l'œuf avec l'eau et en badigeonner la pâte. Saupoudrer le dessus avec du sucre cristallisé.

Faire cuire 2 plaques à la fois, en les intervertissant et les faisant pivoter à mi-cuisson, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés, environ 25 minutes. Laisser refroidir les plaques pendant 5 minutes; transférer les biscuits sur des grilles pour refroidir. Préparation

à l'avance : étager avec du papier ciré dans un contenant hermétique et conserver à température ambiante pendant 2 jours, ou congeler pendant 2 semaines. Donne 48 tranches de Rugelach.

Tranches de Rugelach aux abricots et au gingembre. Mesurer 3/4 de tasse (180 mL) de confiture d'abricots, en hachant finement les gros morceaux. Combiner 1 tasse (250 mL) de noix de coco déshydratée ou d'amandes tranchées hachées, 1/2 tasse (125 mL) chacun de gingembre confit en dés et de mini pépites de chocolat mi-sucré et 1/4 tasse (60 mL) de sucre cristallisé. Suivre la méthode de la version framboise ci-dessus.

Croissants Rugelach traditionnels.

Façonner la pâte en 4 disques; envelopper et réfrigérer. Abaisser la pâte, un disque à la fois, sur une surface légèrement enfarinée, jusqu'à obtenir un cercle de 28 cm (11 po). Étendre le mélange de confiture et de chocolat sur la pâte. Couper en 12 pointes, comme des morceaux de tarte. En commençant par l'extrémité large, enrouler chaque pointe vers le centre. Réduire le temps de cuisson d'environ 5 minutes. 🍪

Vaisselle Hudson and Oak

Articles de tous les jours pour la maison

par **Andrew Dobson**



Hudson and Oak est une entreprise de propriété féminine basée à Vancouver et connue pour sa conception d'articles de maison à la fois chics, minimalistes et fonctionnels.

Si vous désirez rafraîchir votre table, jetez un coup d'œil aux pièces les plus vendues par l'entreprise : la tasse Everyday Latte Mug, la grande assiette et la verrerie striée.

Tous les articles de vaisselle Hudson and Oak sont fabriqués entièrement en porcelaine, avec une glaçure non toxique, sans plomb ni métaux lourds. Ils sont offerts en quatre couleurs attrayantes : nuage, lilas, chair et caramel salé.

Et comment ne pas aimer le fait qu'ils soient empilables, vous donnant ainsi plus de place dans la cuisine! Offerts en ligne ou dans les magasins au Canada (hudsonandoak.com)



Cafetière à infusion rapide, à froid et à chaud

À la recherche du cadeau idéal pour les amateurs de café? La nouvelle cafetière à infusion rapide, à froid et à chaud Convenient Craft de Hamilton Beach est exactement ce qu'il vous faut.

Dégustez un café infusé à froid onctueux en moins de 6 minutes plutôt qu'au bout des 12 à 24 longues heures d'attente, comme c'est habituellement le cas. Vous préférez un café bien chaud? Il vous suffira de 3 petites minutes pour le préparer.

En prime : modèle allongé attrayant occupant un espace réduit sur le comptoir



Go-to dinners par Ina Garten

La célèbre Comtesse aux pieds nus est de retour avec un nouveau livre de recettes faciles à réaliser, et elle sait qu'elles seront toujours réussies. Résultat : un recueil de délicieuses recettes, y compris à congeler, à faire à l'avance, à préparer pour s'avancer puis à simplement assembler. Le macaroni au fromage pour le lendemain, la soupe toscane aux haricots blancs et les œufs brouillés Cacio e Pepe sont des réussites qui mettent l'eau à la bouche! Offert en anglais seulement sur chapters.indigo.ca.



Crèmes glacées hivernales de Chapman

Chapman's, la société canadienne de crème glacée maintes fois primée, lance deux nouvelles friandises glacées pour la saison des fêtes : les barres de crème glacée au pain d'épice et à la menthe, et les Cornets Cacao d'hiver. Ces crèmes glacées qui se dégustent sans cuillère sont la touche idéale pour terminer un repas de famille festif ou, tout simplement, pour se faire plaisir. Offertes dans les épiceries à travers le Canada.



CHEEZMADE de Tre Stelle

Tre Stelle, la marque de produits laitiers emblématique du Canada, a récemment causé tout un émoi au salon de Restaurants Canada avec le lancement de sa gamme de substituts de viande CHEEZMADE Burger au poulet sans poulet et Croquettes de poulet sans poulet.

Fabriqués à partir de vrai fromage mélangé à des épices pour créer le même goût et la même texture que le poulet, ces produits sont végétariens et halal, riches en protéines et en calcium, et sans arômes ni colorants artificiels. Offerts dans les épiceries à travers le Canada. 🌱



Des boissons festives à siroter et savourer

Célébrez les Fêtes avec style

par **Charlene Rooke**

Grog au cidre chaud

Combinant le meilleur des deux mondes, ce cocktail associe le côté fruité d'un cidre aux épices à la douce chaleur d'un grog, tous deux dégustés chauds. Corsez-le avec The Glenlivet 14 Year Old, un scotch single malt fini en fûts de cognac : puisque c'est généralement du brandy qui est ajouté au vin et au cidre chauds, ce cocktail constitue la transition idéale entre deux boissons préférées de la saison.

Préparez cette recette dans une mijoteuse, selon la quantité désirée. Par exemple, en utilisant une mesure d'une tasse comme « partie » proportionnelle dans cette recette, vous obtiendrez environ 1,5 litre, soit à peu près huit portions de 6 onces (90 ml).

Grog au cidre chaud

2 parties de scotch The Glenlivet 14 Year Old

3 parties de moût de pomme (cidre de pomme non alcoolisé)

1/4 de partie de jus de citron (facultatif : au lieu du jus de citron, ajoutez une noix de beurre salé pour un Grog de cidre chaud au beurre.)

1/4 de partie de miel et d'eau (parts égales de miel et d'eau, bien mélangées)

Épices entières, comme des bâtons de cannelle, clous de girofle, noix de muscade

Des aromates, comme un zeste d'orange ou des tranches de gingembre frais

Dans une mijoteuse, combiner tous les ingrédients et faire chauffer à couvert à basse température pendant un maximum de quatre heures ou à haute température pendant une heure. (Vous pouvez aussi utiliser une casserole sur la cuisinière, mais ne laissez pas le liquide arriver à frémissement ou à ébullition, sinon l'alcool s'évaporerait.) Verser dans des tasses ou des verres thermorésistants et servir.

Des bulles pétillantes

Pour célébrer sobrement la saison, les bulles sans alcool de nouvelle génération (élaborées comme des vins normaux, puis désalcoolisées) brilleront de mille feux. L'entreprise suédoise Oddbird n'utilise aucun colorant, arôme artificiel ou additif dans ses délicieux Blancs de Blancs et Rosés pétillants sans culpabilité. Naughty, non seulement sans alcool, mais aussi sans gluten, végétalien, biologique et halal, est fabriqué par la société britannique Thomson & Scott, une B Corp respectueuse de l'environnement, et est présenté dans des bouteilles de Chardonnay et de Rosé pétillants. Vétéran de l'hôtellerie, Dejou Marano était enceinte lorsqu'elle a créé Prima Pavé, en collaboration avec un vignoble du nord de l'Italie pour utiliser des cépages locaux dans une gamme de vins mousseux sans alcool de qualité supérieure; le Rosé Brut a obtenu 94 points à l'International Wine & Spirit Competition de cette année, la meilleure note pour un tel produit à ce salon. Vous les trouverez dans des boutiques en ligne comme clearsips.ca, soberlicious.ca et notwasted.ca.



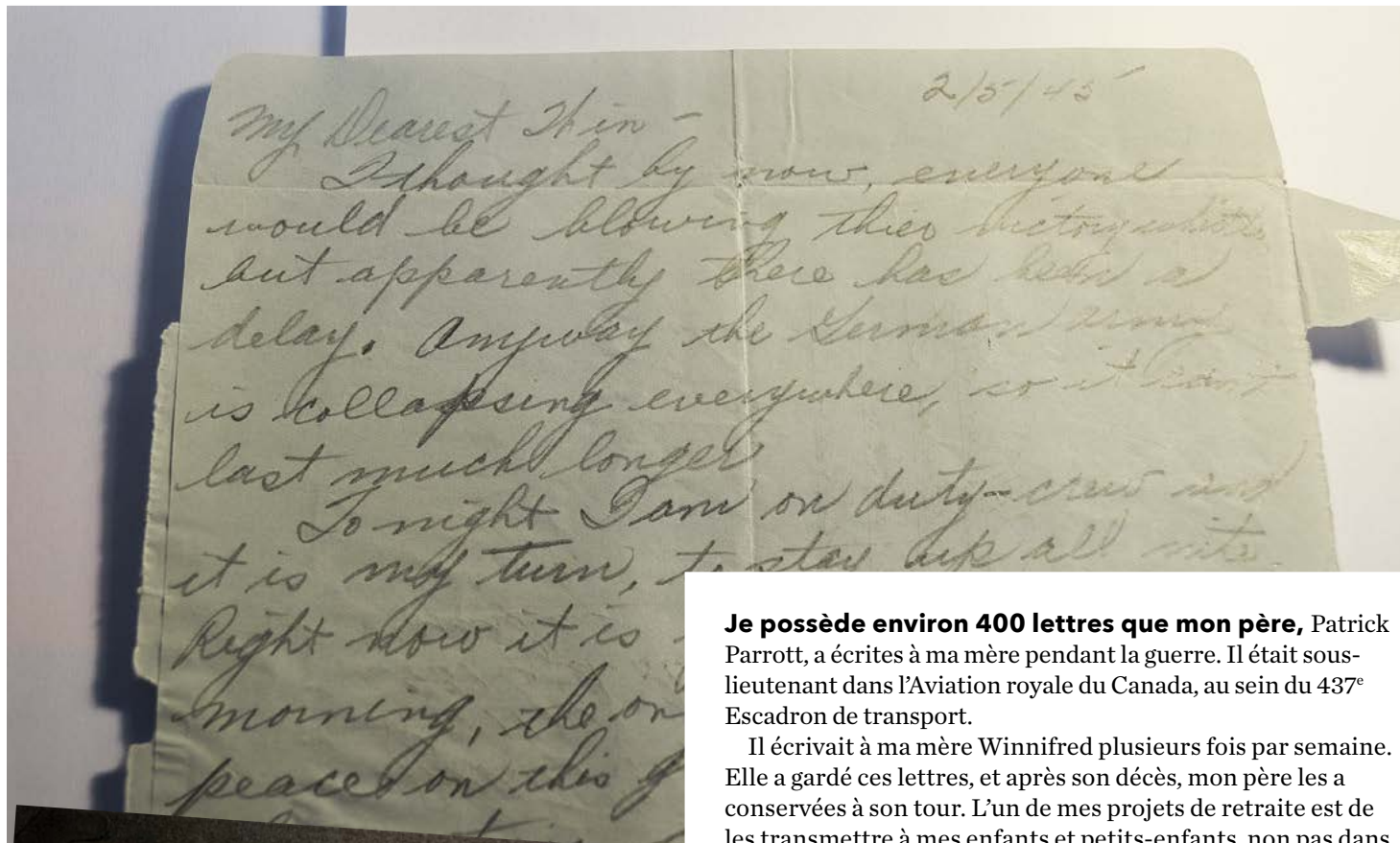
Donner et recevoir

Les versions alcoolisées des calendriers de l'Avent classiques valent bien un toast! Par exemple, la société Cottage Springs Beverage Co. de l'Ontario propose une boîte à décompte pour les fêtes contenant 12 canettes de cocktails artisanaux. En Colombie-Britannique, des distilleries locales comme Shelter Point, Sons of Vancouver et Okanagan Spirits proposent des emballages de mini-bouteilles de spiritueux produits en petites quantités, alors que des clubs de whisky en ligne comme thewhiskeyconcierge.com composent aussi des collections luxueuses de scotchs et de whiskies internationaux qui sont expédiés dans plusieurs provinces. ☘

Lettres d'amour en temps de guerre

Lever le voile sur les espoirs et les rêves de mes parents

par **Barbara Rogelstad** (District 40 Brant) tel que raconté à Martin Zibauer



Je possède environ 400 lettres que mon père, Patrick Parrott, a écrites à ma mère pendant la guerre. Il était sous-lieutenant dans l'Aviation royale du Canada, au sein du 437^e Escadron de transport.

Il écrivait à ma mère Winnifred plusieurs fois par semaine. Elle a gardé ces lettres, et après son décès, mon père les a conservées à son tour. L'un de mes projets de retraite est de les transmettre à mes enfants et petits-enfants, non pas dans une boîte à chaussures dans laquelle ils devront faire le tri, mais sous forme de document électronique qu'ils pourront consulter et partager.

Les mères sont souvent les dépositaires des détails de l'histoire familiale, mais puisque la mienne est décédée à seulement 48 ans, une grande partie du passé de mes parents est floue. Je n'ai qu'une version de l'histoire, car les boîtes ne contiennent que les lettres de mon père.

Un jour, j'ai demandé à mon père : « Où est ta boîte à chaussures avec les lettres que maman t'avait écrites? » Il m'avait répondu que les aviateurs de l'ARC n'avaient droit qu'à une petite boîte pour ranger leurs uniformes, leurs insignes, leurs médailles et tout ce qu'ils voulaient rapporter chez eux après la guerre. Il n'avait malheureusement pas de place pour toutes les lettres reçues, et il a donc dû laisser celles de maman en Angleterre.

J'ai les boîtes depuis des années et j'ai passé beaucoup de temps à les regarder, en me demandant quoi faire avec. J'ai commencé par les classer en ordre chronologique et à les mettre dans des pochettes de plastique, puis dans des classeurs. Mais je ne pouvais quand même pas remettre à mes enfants deux énormes classeurs encombrants en leur disant de les faire circuler dans la famille.



Le père de Barbara Rogelstad, Patrick Parrott, et son avion Tiger Moth.



Patrick et Winnifred Parrott, les parents de Barbara Rogelstad, le jour de leur mariage.



Il y a quelques années, j'ai commencé à retranscrire les lettres sous la forme d'un livre électronique. Je les ai copiées exactement comme mon père les avait écrites, incluant les fautes d'orthographe et de grammaire. S'il épelait une abréviation ou soulignait des mots, je le faisais aussi.

Maintenant, je scanne mes vieilles photos et j'ajoute des signets pour chaque nom mentionné. En cliquant sur un nom, on accède à d'autres pages où il apparaît. Je suis membre d'un groupe de généalogie du comté de Lambton et les lettres de mon père font référence aux parents de certains membres. Je peux facilement trouver des témoignages, des informations et les transmettre. La transcription des lettres de papa, vieilles de 75 ans, m'a mise en relation aujourd'hui avec des personnes qui partagent un lien avec l'histoire de ma famille.

Les premières lettres commencent lorsque mon père s'est engagé et qu'il a entrepris son entraînement, d'abord à Toronto, puis à Montréal. Ma mère travaillait à l'époque au département de la guerre pour l'usine Mueller à Sarnia. Pendant la guerre, la compagnie a abandonné la fabrication de matériel de plomberie en faveur de munitions. Mon père s'inquiétait pour ma mère.

À un moment donné, mes parents avaient prévu prendre tous les deux le train pour Toronto afin de se retrouver à l'hôtel King Edward – papa craignait d'être envoyé outre-mer avant qu'ils puissent se marier. Ma mère a raconté à ses parents qu'elle avait rendez-vous avec une amie. C'est étrange de lire que nos propres parents faisaient ce qui était considéré comme déplacé à l'époque, mais ils étaient jeunes et les lettres montrent clairement qu'ils étaient follement amoureux.

Après le mariage, mon père est revenu à la maison pendant quelques semaines, puis est retourné terminer sa formation de pilote à l'Université McGill de Montréal. À ce point, les lettres commencent à montrer un sens réel de l'engagement et de la maturité. Il s'excusait de ne pas écrire souvent et étudiait fort en prévision des examens qu'il devait passer pour devenir pilote. C'est à ce moment que mon père a semblé s'engager profondément à servir son pays.

Beaucoup de pilotes, y compris mon père, aspiraient à devenir pilotes de bombardiers. Ces hommes étaient très compétents,

pilotaient des avions de nuit, par tous les temps et dans le chaos des combats. Mais il est resté dans les services de transport pendant toute la guerre, ramenant les blessés et les prisonniers de guerre, tirant des planeurs, et transportant même des parachutistes. Le largage de parachutistes nécessitait de voler très bas et s'avérait plus dangereux que les autres missions.

Les pilotes regardaient de près les soldats blessés au cas où ils en reconnaîtraient. Ma mère lui a demandé plusieurs fois de chercher quelqu'un en particulier. L'un d'entre eux était Matt Ness; il était porté disparu et sa famille ignorait où il se trouvait. Qui sait, peut-être que Matt avait été gravement blessé, ne savait plus qui il était et que mon père pourrait le reconnaître. Après la libération des Pays-Bas et de la France, mon père a passé du temps dans les hôpitaux pour rendre visite aux soldats blessés, et c'est ainsi qu'il a renoué avec de vieux amis.

En suivant la guerre qui se déroule en Ukraine, je peux tracer des parallèles avec les lettres de mon père. Même si les soldats canadiens ne prennent pas part directement à la guerre en Ukraine, ils y sont préparés. C'est ce que mon père faisait au début : des vols de nuit, dans le brouillard, en hiver, juste pour s'assurer qu'il pouvait se rendre sur le continent et en revenir quoi qu'il arrive.

Après qu'il a été stationné en Angleterre, ses lettres sont devenues plus sérieuses, mais aussi beaucoup moins détaillées. En 1944 et 1945, il ne pouvait pas révéler où il était. S'il arrivait que des passages de ses lettres soient trop révélateurs, les censeurs militaires éliminaient les détails : ils découpaient directement le papier avec des ciseaux et y apposaient un tampon disant « Censuré ».

Les lettres exprimaient son espoir que, un jour, lui et maman puissent emménager dans leur propre maison – elle vivait chez ses parents pendant son absence. Elle aimait danser, jouait du piano à l'oreille, sortait avec ses amies et les accompagnait aux soirées dansantes le week-end – ce sont des détails que j'ai appris dans les lettres. Ainsi que quelques autres informations glanées ici et là, comme le fait qu'elle aimait vraiment repeindre les murs.

Mon père lui demandait souvent de lui envoyer de l'encre, des crayons et du papier qu'il avait du mal à se procurer pendant la

guerre. Il voulait aussi savoir si maman écoutait les mêmes chansons que lui à la radio, lesquelles avaient du succès, et ce qu'elle pensait des paroles des chansons. Il a écrit à propos de la chanson « We'll Meet Again » de Vera Lynn – et d'autres chansons qui, semble-t-il, suscitaient de forts sentiments chez mon père et lui faisaient penser à sa femme et à son foyer. Je crois que la musique lui permettait de transmettre l'amour qu'ils ressentaient mutuellement et pour rester en contact.



Mon père se souvenait des samedis soir passés à danser à Kenwick Park, sur la rive du lac Huron, près de Sarnia. Pendant ma propre adolescence, j'y suis allée à mon tour pour danser au son de groupes de musiciens. Nous dansions sur ce qui n'était qu'une dalle de ciment avec une scène. Mais c'était à l'extérieur, au bord du lac, et éclairé à la bougie – c'était magnifique. Et ces danses avaient lieu au même endroit où mes parents s'étaient fréquentés. Nous partageons tous la même expérience.

Peu après la fin de la guerre, ses copains de la marine et de l'armée ont commencé à revenir à la maison. Mais pendant des mois, les pilotes sont restés pour faire face aux répercussions de la guerre. Ma mère lui avait envoyé des coupures des journaux de Sarnia sur les célébrations locales du jour de la Victoire en Europe. Il écrivait : « J'aimerais être à la maison pour danser dans les rues, mais nous avons encore du travail à faire ici. »

Les aviateurs devaient attendre leur tour avant de prendre le bateau pour rentrer chez eux – à un certain moment, il écrivit qu'il était le numéro 95, puis 93 et ainsi de suite. Mon père avait envisagé de rester dans l'ARC. Il aurait été promu en grade et en salaire, mais à ce stade, cela faisait quatre ans qu'il était parti. Quatre ans et 400 lettres.

Consigner ses lettres est pour moi un travail d'amour et un cadeau pour mes enfants. Mon travail leur permettra d'apprendre à connaître leurs grands-parents sans trop d'efforts de leur part. Mon frère aura aussi un véritable plaisir à lire les lettres et tous les détails concernant nos parents. 🌸

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.



S'évader à bon prix

Comment être un voyageur avisé

par **Lesley-Anne Scorgie**



Après deux années de restrictions sur les voyages et avec la levée des interdictions, il n'est pas étonnant que tout le monde veuille se retrouver sur une plage en train de siroter un piña colada en compagnie de ses proches amis et de sa famille. Cependant, les voyages peuvent coûter cher, d'autant que les interruptions liées à la pandémie ont contribué à faire grimper les prix.

Mais les voyageurs avisés peuvent encore s'évader sans se ruiner en cherchant les aubaines et en voyageant à plusieurs.

Lorsque la demande est élevée, les prix le sont également. Mais la patience et une bonne planification vous aideront à économiser. Prendre l'avion en semaine et en dehors des heures d'affluence permet de réduire les coûts. Comparer les hôtels et les gîtes touristiques permet de vérifier les prix, le nombre d'étoiles, l'emplacement et les commentaires des clients. Faire preuve de souplesse dans le choix de la période de voyage, du lieu et des activités vous assure de profiter des aubaines de dernière minute.

Voyagez avec un groupe d'amis ou de membres de la famille, mais fixez des limites claires.

Le succès de vos vacances en groupe dépend des attentes que vous vous fixez ENSEMBLE. Sans de telles balises,

vos voyages pourraient s'avérer une expérience misérable. Les avantages de voyager à plusieurs sont pourtant énormes : du temps pour se retrouver, de l'argent économisé en réservant et en achetant ensemble, et un coup de pouce additionnel pour s'occuper des enfants, des petits-enfants et des animaux de compagnie.

Soyez vigilant sur les questions suivantes :

Qui va payer pour quoi? Partagerez-vous le prix de la location sur Vrbo à parts égales ou une personne/famille paiera-t-elle la majorité des coûts parce qu'elle occupe la chambre principale? Avez-vous calculé le coût des taxes et des frais divers pour vos réservations? Une personne va-t-elle payer toutes les dépenses (billets d'avion, nourriture, hébergement et divertissements) et s'attendre à être remboursée ensuite? En pareil cas, veut-elle de l'argent liquide, un transfert électronique, des cartes-cadeaux – et quand?

Détaillez l'ensemble des coûts en recourant à une feuille de calcul partageable; Google Sheets est une option populaire. Ensuite, commencez la discussion : qui paie quoi, quand le remboursement est-il prévu, et ainsi de suite.

Quand vient le temps de payer pour un souper ou des billets d'entrée pour l'aquarium, la façon la plus simple est de régler l'addition exactement selon ce que chacun a commandé. Il suffit de demander à l'avance des additions séparées et que chaque personne paie pour ses propres billets.

Pensez-y à deux fois avant de voyager avec une personne grippe-sou ou dépendante. Si vous savez déjà que vos partenaires de voyage n'ont pas la même attitude que vous concernant les dépenses, ne voyagez pas ensemble. Le meilleur exemple est le cas du voyageur qui préfère siroter de l'eau gratuite et se nourrir des restes de table plutôt que de participer et de payer sa part du souper de groupe que vous avez tous prévu. À l'autre extrême, attention au voyageur qui n'a aucune contrainte financière, surtout après avoir bu quelques verres. Vous le verrez commander une bouteille de vin à 150 \$ en s'attendant à ce que vous en payiez la moitié, que vous ayez envie de ce vin ou pas.

Comment voulez-vous passer votre temps? Que voulez-vous tous retirer de cette expérience de voyage? Quels sont les événements ou activités qui vous intéressent (ou pas)? Recherchez-vous la détente, les petites fêtes, le temps passé en famille, l'aventure? Êtes-vous tous d'accord pour faire des activités différentes en journée et se retrouver en soirée (cela peut être utile lorsque les voyageurs ont des budgets différents)? Il n'est pas nécessaire de tout planifier ou programmer à l'avance, mais il est utile de savoir comment chacun désire passer son temps et combien dépenser pour les activités. Quelles sont les obligations désagréables (le cas échéant) pour chaque personne? Qui va faire la vaisselle ou la lessive? Y a-t-il un chef attiré? Planifier les repas, réserver le resto ou remplir le réservoir d'essence est-elle la tâche d'une seule personne?

Est-ce que certaines tâches ont des implications financières?

On peut comprendre que vous ayez vraiment envie de profiter de vos vacances, mais un peu de retenue peut être très utile. Vu que nous nous trouvons dans une période d'incertitude économique, tenez compte de votre budget et sachez qu'il est tout à fait normal de dépenser de l'argent pour voyager, tout en faisant preuve de bon sens. 🧠

Pour apprendre et pour rire

Nous vous avons demandé : écoutez-vous les balados, aussi appelés podcasts? Ils sont excellents pour la détente, la marche et les voyages!



Oui, en auto, surtout sur les avancées scientifiques de tous genres. Ça me tient au courant des progrès qui vont tellement vite!

Jacinthe Audette
(District 39 Peel)

Secret Life of Canada, The Village, D'autres balados de la CBC.

Claude Arcand
(District 34 York Region)

Revisionist History, par Malcolm Gladwell, Elizabeth Eleftheros
(District 8 London Middlesex)

wisdom 2.0 propose habituellement des vidéos intéressantes. Le moteur de recherche sur Ohdio est formidable!

Marie Forgeron
(District 27 Ottawa-Carleton)

Front Burner, The Daily, The Herle Burly, Curse of Politics, Another Podcast, Help I Sexted My Boss, Sofa Cinema Club, The Royal Rota, The Archers, Ambridge on the Couch.

Sheila English
(District 37 Oxford)

Oui, ceux de Radio-Canada pour me renseigner, me détendre en écoutant de la musique.

Valérie Roy
Membre en exercice

The Bridge, Happy Place, Radio, Records & Rockstars, Death of a Rock Star, Death of a Film Star, In the Bubble, WhiskyCast, Whisky Sisters, Body Stuff, Diary of a CEO, CBC's Front Burner, Gastropod, Food Matters. Canadian Politics Is Boring.

Anne-Marie Klein
(District 22 Etobicoke and York)

Freakonomics, Science Vs, Quirks & Quarks, The Daily.

Dwight Stead
(District 14 Niagara)

Je préfère écouter de la musique classique et du chant qui donne un message.

Monique Potvin
(District 27 Ottawa-Carleton)

Vous désirez écouter des balados en français?

Voici une liste de recommandations du personnel de RTOERO :

ACTUALITÉS

Le Radiojournal – Radio-Canada
ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/33/le-radiojournal

ENJEUX ACTUELS

Ça s'explique – Radio-Canada
ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/6108/ca-sexplique-balado-info-alexis-de-lancer

CULTURES MONDE - FRANCE CULTURE

radiofrance.fr/franceculture/podcasts/cultures-monde

SPORTS

Sportives, point final! – Radio-Canada
ici.radio-canada.ca/ohdio/balados/9446/sportives-point-final

ALIMENTATION

Dans l'eau chaude – Premier acte Théâtre
premieracte.ca/en-marge/dans-leau-chaude/

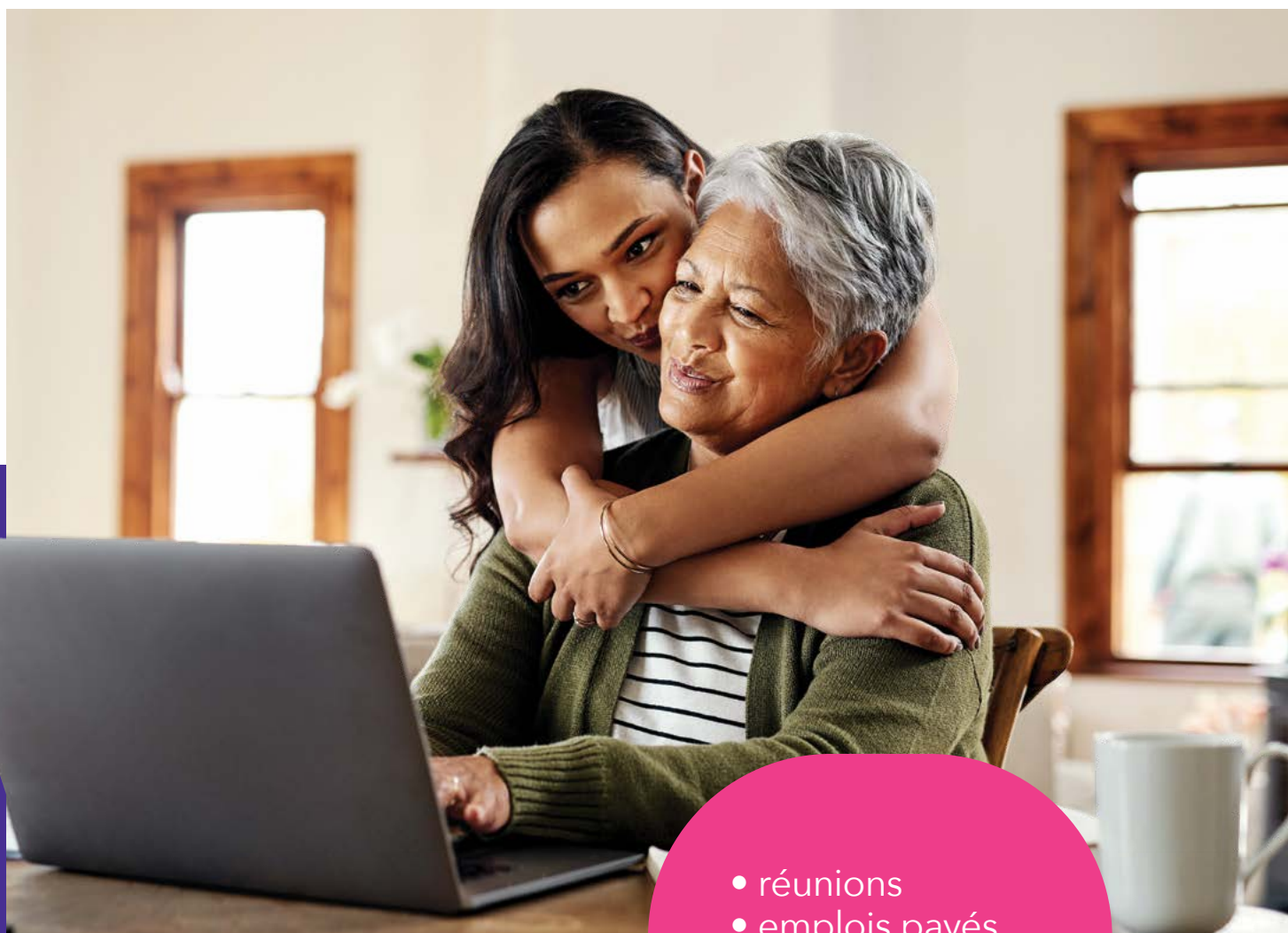
DOCUMENTAIRE

Les Pieds sur terre – France culture
radiofrance.fr/franceculture/podcasts/les-pieds-sur-terre

NATURE

Silence Podcast – L'esprit sauvage
silencepodcast.fr/tous-les-podcasts/

Les petites annonces des membres de RTOERO, fourmillent de belles surprises à partager!



Visitez rtoero.ca/fr/classified pour consulter les annonces (en anglais seulement) ou pour publier votre annonce gratuitement !

- réunions
- emplois payés
- emplois bénévoles
- voyages
- à louer





Retraités

PAS BESOIN DE CHERCHER LOIN POUR RÉALISER DES ÉCONOMIES.



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.



- Des avantages exclusifs pour les membres âgés de 50 ans et plus
- 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 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.