

renaissance

Magazine RTOERO

Été 2023



Réunions
de famille

Hé, je veux
essayer!

Quoi manger,
en visite à...



déguster l'été

Prenez le large avec nous !

RÉSERVEZ VOTRE FORFAIT DE CROISIÈRE FLUVIALE AVALON DE 10 NUITS SUR LA SEINE POUR EXPLORER LE NORD DE LA FRANCE INCLUANT LA NORMANDIE.



DATES DU VOYAGE : 18-28 MAI 2024

Inclut 1 nuit à Paris, Saint-Malo et le Mont St Michel et 7 nuits à bord de l'Avalon Tapestry II dans la cabine de votre choix.



Ne manquez pas ce départ de groupe RTOERO en 2024.

Contactez un conseiller en voyages Merit pour plus de détails.

*Des modalités et conditions s'appliquent.

Appelez 1 877 872-3826 ou visitez [MeritTravel.com/rtoero-fr](https://www.MeritTravel.com/rtoero-fr)



En couverture :
Johnner Images

à lire

- 4 Lettres
- 5 Collaborateurs
- 7 Message de RTOERO

recherche + action

- 8 Une bonne santé mentale après la COVID-19

mobilisation

- 10 Repenser le vieillir en santé

bien vivre

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

mode de vie

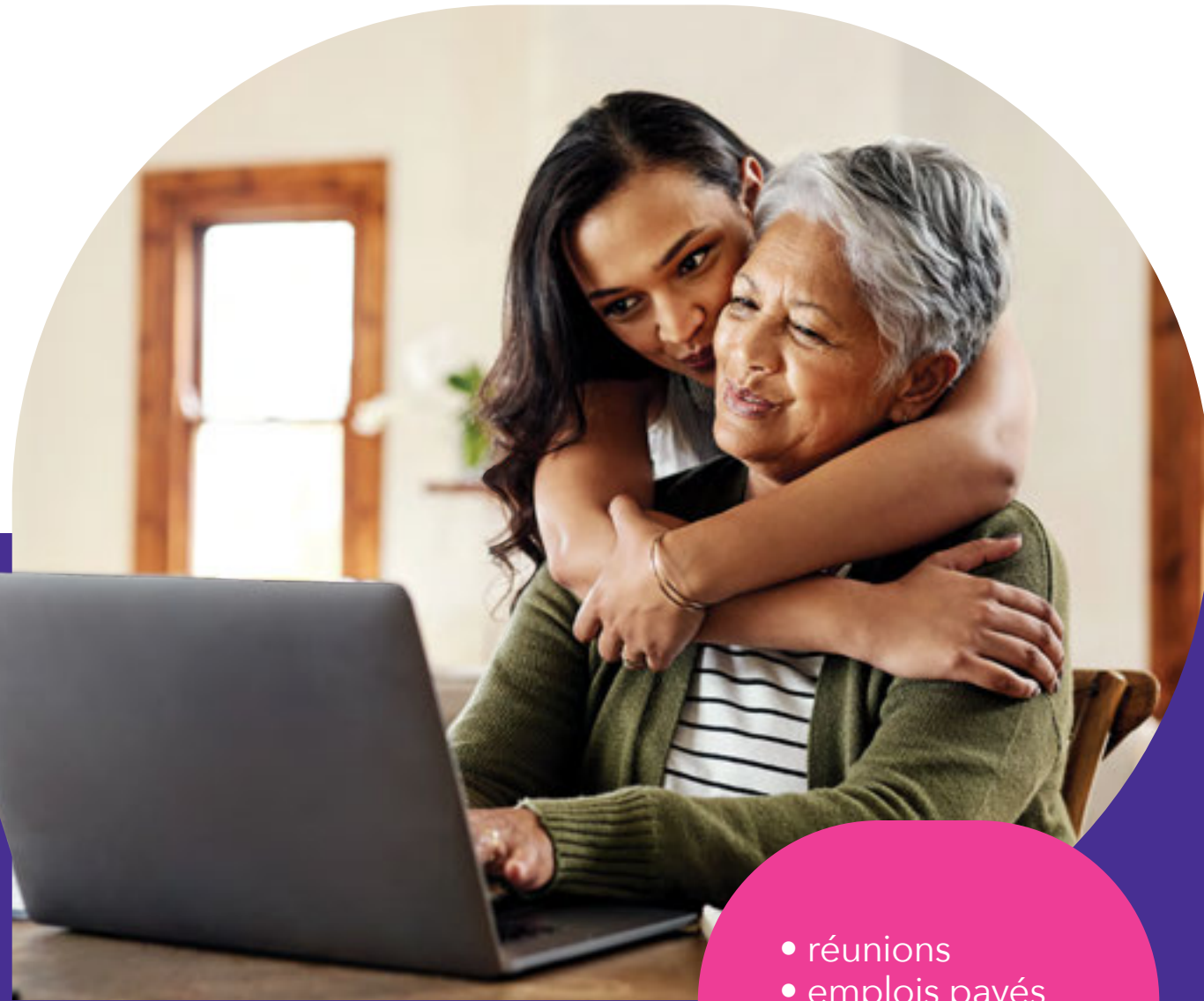
- 30 Balades estivales au Canada
- 34 Les conseils d'un pro
- 35 Alimentation
- 38 Tendances
- 39 À votre santé!
- 40 À la première personne!
- 43 Question d'argent
- 44 Pleins feux sur...



articles de fond

- 18 Réunions de famille**
Pour rendre la vôtre inoubliable
- 22 Hé, je veux essayer!**
Ralentir le rythme et sortir de sa zone de confort
- 27 Quoi manger, en visite à...**
La meilleure cuisine locale, partout au pays

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

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

été 2023
rtoero.ca/fr

Volume 22, Numéro 2

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

Conseil d'administration

Présidente Martha Foster

Vice-présidente Claudia Mang

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

Directeur général Jim Grieve

18, chemin Spadina, Toronto, Ontario M5R 2S7

Téléphone 416-962-9463

Télécopieur 416-962-1061

Sans frais 1-800-361-9888

Courriel info@rtoero.ca

Site Web rtoero.ca/fr

eRenaissance erennaissance.rtoero.ca

RTOERO est réparti en 51 districts et compte plus de 83 000 membres.

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

ISSN 1709-271X (Imprimé)

ISSN 2562-976X (En ligne)

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

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

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

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

Funded by the Government of Canada | Financé par le gouvernement du Canada

Canada



Vous déménagez?

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

Courrier des lecteurs

Le numéro de printemps

de *Renaissance* m'a vraiment impressionnée. Merci beaucoup. Je l'ai lu en entier. Je rédige un bulletin d'information pour notre association d'horticulture, et je connais bien tout le travail et le plaisir que cela représente. Cela a été une lecture inspirante. Je vous souhaite un beau printemps et vous remercie encore.

—Connie Matthews-Cull
(District 27 Ottawa-Carleton)

Je tenais à vous écrire

pour vous dire à quel point le numéro du printemps est excellent. Tant la remarquable page couverture que la chronique *Pleins feux sur...* tout cela mérite des félicitations! J'ai vraiment aimé tous les articles, et j'ai aussi ajouté quelques épices à ma liste d'emplètes afin d'essayer votre recette des pâtés jamaïcains en croûte! Merci encore pour cette belle lecture.

—Lynn Oppe
(District 39 Peel)

Je tenais à vous remercier

pour ce beau numéro du magazine *Renaissance*. Il fournit beaucoup de conseils pratiques. Merci à toutes celles et à tous ceux qui ont participé à sa production.

—Sharon Jones (District 5 Cochrane, Temiskaming)

La lecture du **numéro du printemps** de *Renaissance* a été très agréable. Continuez votre excellent travail.

—Jeannie Kostick
(District 26 Kenora)

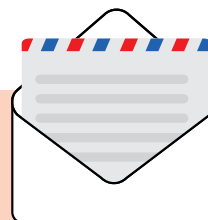
Étant une enseignante retraitée qui s'est jointe à son mari dans la production de fruits, j'aime toujours lire des articles sur le secteur alimentaire, et en particulier canadien.

Je ne suis pas complètement en faveur de l'agriculture biologique versus non biologique. Je sais par contre que notre climat du Centre-Sud de l'Ontario constitue l'obstacle majeur au succès de l'agriculture

biologique. Les climats plus secs et moins humides ont tendance à favoriser davantage les méthodes biologiques.

Maintenir une culture exempte de maladies et de ravageurs s'avère extrêmement coûteux, et les producteurs n'appliquent des produits que lorsque c'est nécessaire, tout comme on ne consulte un médecin qu'au besoin. L'utilisation de produits de synthèse passe par l'obtention d'un permis qui doit être renouvelé. L'usage et la disponibilité de ces produits sont régulièrement mis à jour et modifiés.

Cordialement,
—Karen Ferri
(District 39 Peel)



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.

Merci d'avoir inclus

l'article « En souvenir de ma mère » dans le numéro de printemps de *Renaissance*. Ma mère avait 96 ans lors de son décès le 22 juillet 2022. Son nom de jeune fille était Stella Chorney, avant qu'elle épouse mon père et devienne Stella Krochak. Maman a quitté l'Ukraine en 1937 pour venir au Canada avec trois sœurs et un frère. La famille s'est installée en Saskatchewan, puis en Ontario. Comme la mère de Terry Chattington, ma mère n'est pas allée à l'université ni à l'école normale, au contraire de ce que j'ai fait. Elle ne s'est pas rendu compte qu'elle enseignait tout naturellement à ses enfants - un très bon professeur, qui nous a donné de nombreuses leçons de vie.

—William Krochak (District 14 Niagara)

RENAISSANCE SE PRÉOCCUPE DE L'ENVIRONNEMENT



La gérance de l'environnement constitue l'un des principaux enjeux de mobilisation de RTOERO.

L'utilisation responsable des ressources, leur conservation et la protection de l'air, de la terre et de l'eau sont essentielles à un avenir durable.

Nous honorons notre engagement en imprimant *Renaissance* sur du papier de source éthique et en utilisant une encre à base de plantes pour assurer

que le magazine est produit à partir de matériaux écologiques; également, plus de 10 000 membres de RTOERO ont choisi de renoncer à la version papier du magazine et d'en recevoir uniquement l'édition électronique.

Il nous arrive d'inclure d'autres informations à votre exemplaire de *Renaissance*. Nous utilisons une pellicule transparente faite d'une substance végétale compostable et 100 %

biodégradable, que vous pouvez simplement jeter dans votre bac à compost.

Si vous désirez modifier vos préférences en matière d'abonnement et recevoir seulement l'édition numérique de *Renaissance*, veuillez envoyer un courriel à membership@rtoero.ca; l'équipe des services aux membres de RTOERO mettra à jour vos préférences en matière d'abonnement.

Nous avons demandé à Steve Paul, membre de RTOERO, ainsi qu'à nos rédacteurs Pauline Anderson et Martin Zibauer de nous décrire leur journée d'été idéale.



STEVE PAUL

Tous les dimanches et les mercredis, si le temps le permet, je pars en moto avec un petit groupe d'amis. Depuis Peterborough, nous roulons dans un rayon d'environ 200 kilomètres, ce qui nous mène à des villes comme Collingwood, Huntsville, Eganville et Westport selon l'itinéraire emprunté. Nous évitons la région du Grand Toronto, ne roulons jamais sur les autoroutes et rarement sur les routes principales. Nous ne sommes pas pressés. C'est une virée décontractée, même si parfois les conditions sont difficiles, et qui nous donne un sentiment de liberté tout en passant de bons moments entre amis.

(District 36 Peterborough)



PAULINE ANDERSON

Ma journée d'été idéale commence à l'aube au chalet que j'ai loué, à regarder le soleil se lever et à profiter de la tranquillité des lieux. Je me rends ensuite en ville avec ma fille pour jouer au tennis, et au retour, je m'arrête à la boucherie afin d'acheter de quoi faire un barbecue. Après m'être reposée dans le hamac avec un bon livre, je sors faire un tour en canot sur le lac, puis soupe en famille et joue à quelques jeux, avant de me coucher pour me lever tôt et profiter d'une autre belle journée d'été.



MARTIN ZIBAUER

Peut-être que les Canadiens dans l'âme préfèrent les rigueurs de l'hiver qui forgent le caractère, mais en ce qui me concerne, j'ai un faible pour l'été. La meilleure journée estivale en est une qui dure longtemps. C'est me réveiller beaucoup trop tôt parce que les oiseaux n'arrêtent pas de piailler, puis marcher pour prendre mon petit-déjeuner en ville où les commerçants balai le trottoir avant l'ouverture. C'est m'asseoir sur un patio en après-midi avec des amis qui me font rire, peut-être faire une sieste et jouer ensuite au bowling pendant une soirée parfaitement calme. Encore des rires, de la bière et des sorties bien plus tardives que prévu. Lors d'un été idéal, je ne dors pas beaucoup.

Partez à la découverte **Québec**

Chargé d'histoire, villes passionnantes, campagne pastorale, faune abondante et merveilles naturelles.

ToursinCanada
Discovery is Waiting

Des circuits touristiques guidés pour explorer et apprécier les attraits uniques, historiques et culturels de chaque région

Une introduction du Québec (6 jours)
Escapade en Gaspésie (8 jours)
Escapade dans les centres de villégiature du Québec (5 jours)
Le Saguenay, Québec (7 jours)
Circuit « Three Pines » (4 jours)

Contactez votre professionnel du voyage, composez le 1-866-967-9909, ou visitez toursincanada.com/discover-quebec.

DeLuxeHiking
Ready for Adventure

Nous nous occupons de la logistique pour que vous puissiez profiter des récompenses de la vraie randonnée combinées avec une expérience culturelle authentique.

Randonnées dans les Cantons-de-l'Est (7 jours)
Randonnées dans la région du Saguenay (8 or 9 jours)

Contactez votre professionnel du voyage, composez le 1-888-716-5523 ou visitez deluxehiking.com/region#Quebec.

TOUTES LES TOURNÉES SONT EN ANGLAIS.
Marques officielles de DeNure Tours: 71 Mount Hope St., Lindsay, ON K9V 5N5

ToursinCanada.com | DeLuxeHiking.com | SunshineGetaways.com | DeNureTours.com

Percevez votre pension tout en continuant d'enseigner a Torah Day d'Ottawa

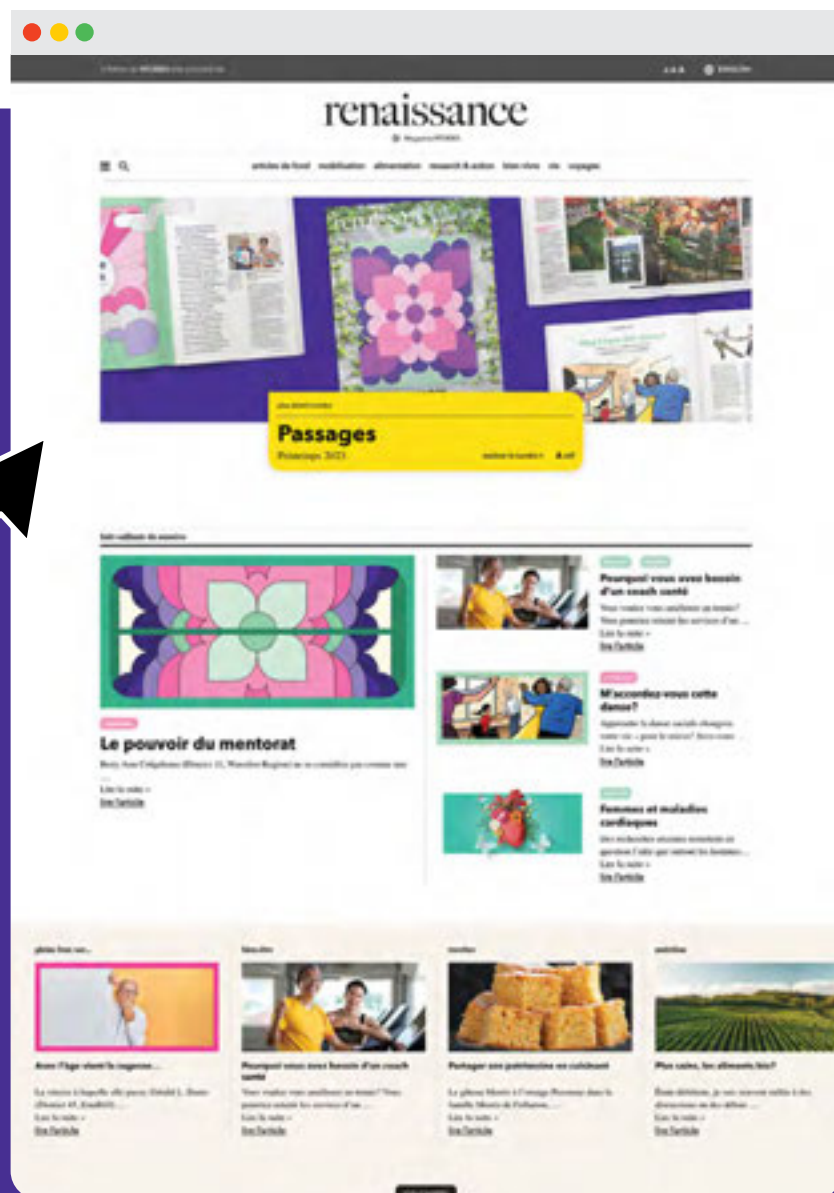
L'énergie et l'enthousiasme de la classe vous manquent-elles? Voulez-vous rester impliqué dans l'éducation sans le stress d'un poste d'enseignant à temps plein? Ne cherchez pas plus loin que l'école de la Torah Day d'Ottawa.

Avantages de travailler à l'école de la Torah Day d'Ottawa

- Horaires flexibles ou à temps partiel
- Petite taille de classe
- Salaire compétitif
- Environnement chaleureux et convivial

Pour plus d'informations, veuillez contacter : hr@torahday.ca

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/

Régime d'assurance RTOERO



Par nos membres
et pour eux

Par **Martha Foster**
Présidente de RTOERO

Je vais m'éloigner un peu du thème de ce numéro pour vous inviter non seulement à profiter de l'été, mais aussi de notre régime d'assurance.

Plus précisément, pour parler non pas du régime en lui-même, mais de son fonctionnement.

RTOERO est propriétaire de son régime d'assurance. Beaucoup de gens croient qu'il s'agit d'une assurance appartenant à Johnson, mais ce n'est pas le cas. RTOERO retient les services de Johnson pour le conseiller et gérer le régime. Il s'agit d'une distinction importante à faire. Notre régime est géré par nos membres et pour eux. Un comité composé de 10 membres de RTOERO décide de l'étendue de la couverture du régime et à quel coût. Ces décisions sont prises en fonction des requêtes de nos membres et des données sur les coûts actuels et futurs fournies par nos consultants.

Les membres de ce comité sont des gens dévoués. Ils doivent suivre et réussir (avec une note moyenne de passage d'au moins 70 pour cent) un cours offert en cinq parties par l'Université Dalhousie. Le comité se réunit cinq fois par année pendant une journée et demie. De plus, certains membres siègent à des comités spéciaux et participent à un atelier annuel destiné à vos représentants aux assurances dans les districts. La formation continue et des mises à jour ont lieu régulièrement pendant l'année.

Lors de la prise de décision, les deux aspects prioritaires sont toujours de répondre aux besoins des membres et d'assurer la stabilité financière du régime. Le comité voudrait évidemment approuver toutes les requêtes formulées par les membres; mais avant de prendre toute décision, il doit en déterminer les implications financières à long terme.

Cette équipe est formée de membres de RTOERO qui sont, comme vous et moi, des retraités du secteur de l'éducation. Vos préoccupations sont également les leurs. Ce groupe de personnes remarquables et engagées vise l'intérêt supérieur de vous, nos membres, et celui de RTOERO. Merci à vous, nos membres actuels et passés de cette équipe, de faire progresser notre régime d'assurance santé et d'assurer qu'il répond à nos besoins en matière de santé. 🍷

Trinquons à la tranquillité d'esprit – et à tout ce qui en vaut la peine!
Martha

PHOTO DE GAUCHE : JASON GORDON, PHOTO DE DROITE : PAUL ORENSTEIN

Ma liste musicale de l'été



Pour célébrer la
belle saison

Par **Jim Grieve**
Directeur général
de RTOERO

J'ai toujours aimé l'été. Rien ne vaut le plaisir de se baigner, de faire du bateau, de la randonnée et même de couper le gazon. C'est aussi la meilleure saison pour jouer, partir en camping et en voyage avec les enfants et les petits-enfants.

Ce bonheur à profiter de la belle température, des piscines familiales ou des voyages dans un parc provincial ou national est contagieux (dans le sens non-COVID du terme!). L'enthousiasme qui vient avec l'été nous prépare psychologiquement aux belles journées d'automne, et en le laissant nous envahir, nous pourrions puiser dans ses réserves au creux de nos longs hivers canadiens.

Je rédige la présente chronique au beau milieu de janvier, alors croyez-moi, ces réserves sont déjà bien entamées et j'ai la nostalgie des belles journées ensoleillées, surtout cette année.

J'ignore si c'est votre cas également, mais la musique possède ce pouvoir magique de me transporter ailleurs. Voici donc 12 chansons estivales que j'écoute ces temps-ci.

Vous avez peut-être vos chansons préférées, mais pour vous donner un coup de pouce, Muriel (notre dynamique adjointe de direction francophone et conseillère principale en liaison) et moi-même avons préparé cette sélection musicale qui commencera bien votre été. Le choix n'a pas été facile!

- « Good Vibrations » - The Beach Boys
- « La bohème » - Charles Aznavour
- « Sun Is Shining » - Bob Marley and the Wailers
- « J'ai dix ans » - Alain Souchon
- « One Fine Morning » - Lighthouse
- « Le soleil donne » - Laurent Voulzy
- « Wipe Out » - The Surfaris
- « Fais-moi une place » - Julien Clerc
- « Times Like These » - Foo Fighters
- « Il est cinq heures, Paris s'éveille » - Jacques Dutronc
- « Smooth » - Santana
- « Tombé du ciel » - Jacques Higelin

Parions que si vous écoutez ces 12 chansons (récentes et moins récentes), vous serez magiquement transporté dans l'un de vos souvenirs d'été préféré!

Peut-être avez-vous déjà vos propres listes musicales pour l'été, plus élaborées. Si c'est le cas, faites-nous part de vos cinq chansons estivales préférées (jgrieve@rtoero.ca) et nous publierons la sélection finale de l'été 2023 de RTOERO.

Bonne écoute musicale, et excellente lecture de cette édition estivale de Renaissance. 🍷

Cordialement,
Jim



Une bonne santé mentale après la COVID-19

Les résultats préliminaires d'une étude financée par la Fondation RTOERO suggèrent que notre capacité à faire face au stress pourrait s'améliorer avec l'âge

par **Alison LaMantia**

La pandémie de COVID-19, qui a touché de façon disproportionnée les adultes âgés, s'est avérée une excellente occasion d'apprendre de ces personnes au sujet de stratégies en matière de modes de vie sains sur le plan mental — autrement dit, ce qui a fonctionné ou non pour ce groupe d'âge.

Voilà ce qu'a voulu découvrir le projet financé par la Fondation RTOERO et intitulé « Mentally Healthy Living after Social Distancing— A Study of Older Canadians » (une bonne santé mentale après la distanciation sociale - une étude auprès de Canadiens plus âgés). L'équipe de recherche de Living Well, dirigée par Gail Low, professeure agrégée de sciences infirmières à l'Université de l'Alberta, a mené un sondage national en août 2022 auprès de 1 327 Canadiens

âgés de 60 ans et plus, alors que les dernières restrictions de santé publique étaient levées partout au pays. Mille cent dix membres de RTOERO ont aussi répondu à ce sondage.

Mme Low a eu l'idée de ce sondage pendant le premier confinement lié à la pandémie dans sa ville. « J'ai compris que, en voulant savoir si d'autres personnes avaient ressenti la même chose que moi et comment elles s'en étaient sorties, je pouvais agir pour nous aider à tirer des leçons de ce défi commun auquel nous étions confrontés », explique Mme Low.

Le sondage a mis sur un test reconnu de 10 questions pour mesurer l'anxiété. Le test posait aussi des questions sur 16 stratégies d'adaptation souvent recommandées pour comprendre

comment les gens gèrent leur anxiété.

« Nous avons obtenu un instantané dans le temps, soit une description de ce qui se passait à la fin de l'été dernier, fait-elle remarquer. De façon générale, les résultats dévoilent des associations qui retiennent l'attention. »

Dans l'échantillon national, plus de 60 pour cent des répondants ont déclaré ressentir une anxiété minime, voire nulle. Par contre, 22 pour cent ont indiqué se sentir sévèrement ou vraiment très anxieux. Les résultats auprès des répondants de RTOERO indiquent une tendance semblable.

Les répondants ont ensuite été répartis en quatre groupes d'âge quinquennaux, en commençant par les 60 à 64 ans et en finissant avec ceux de 85 ans et plus. Une association claire est ressortie : le fait d'appartenir à un groupe d'âge plus avancé correspondait à un niveau d'anxiété moindre.

« Cela pourrait s'expliquer par le fait que, plus on est âgé, plus grande est l'expérience de la vie, indique Mme Low. Il est possible que les adultes plus âgés aient été mieux en mesure de supporter la COVID-19 que les plus jeunes. »

De façon générale, les groupes de répondants plus âgés ont eu recours à moins de stratégies d'adaptation que ceux dans les groupes d'âge plus jeunes.

« L'utilisation de stratégies d'adaptation a généralement diminué vers l'âge de 75 à 79 ans. Peut-être qu'à ce stade de leur vie les gens savent ce qui fonctionne pour eux. »

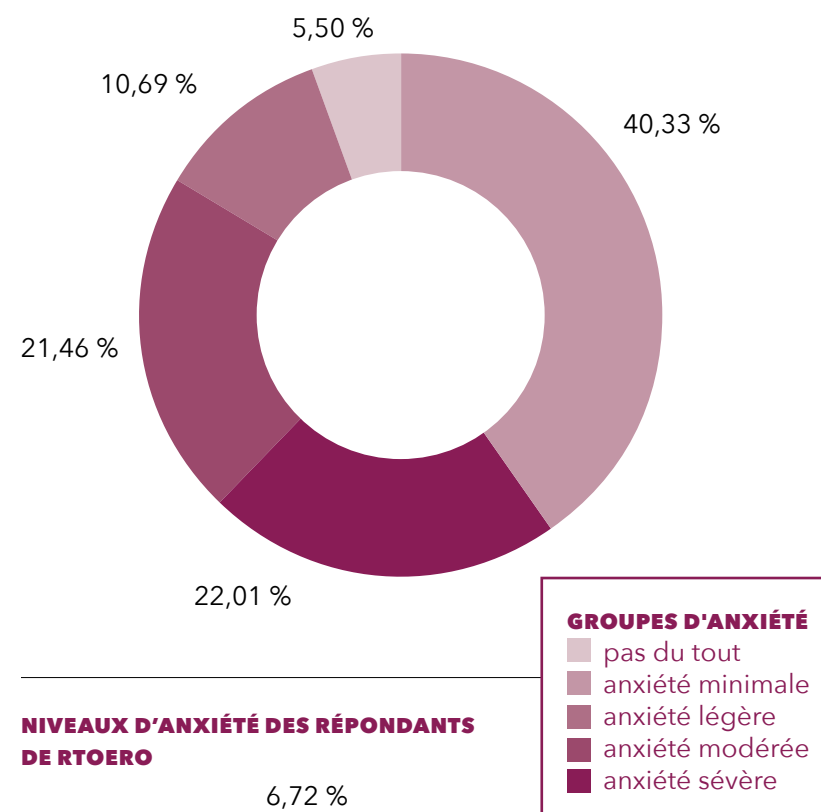
L'équipe se demande aussi si certaines stratégies deviennent automatiques en vieillissant, comme le besoin de se rappeler que nous sommes résilients. Cette stratégie était plus populaire chez les plus jeunes, qui l'ont remarquée et signalée.

« Peut-être qu'en vieillissant les gens savent qu'ils sont résilients et qu'ils n'ont pas besoin d'y penser ou de se rappeler que c'est le cas », commente Mme Low.

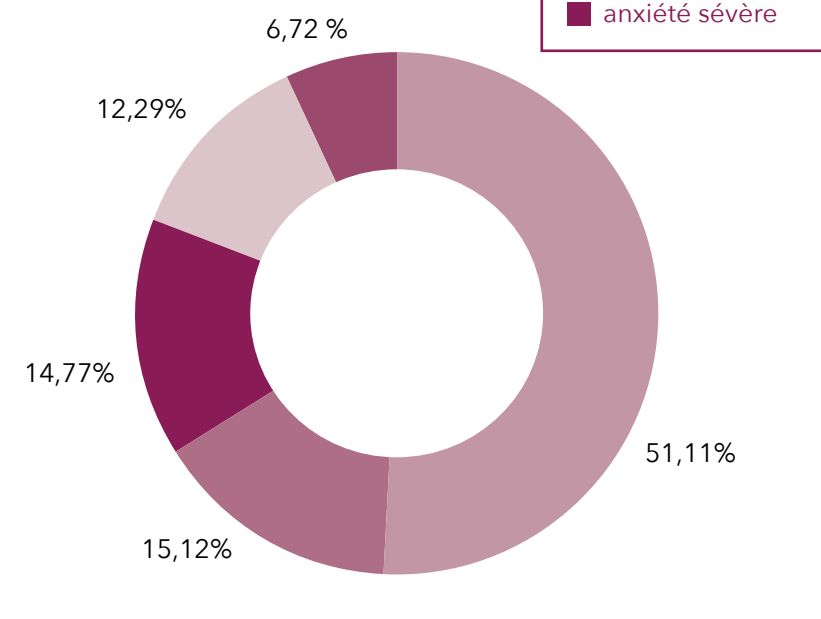
En revanche, l'impact de l'état de santé général sur le stress et l'anxiété n'a pas varié selon les groupes d'âge. Les répondants en bonne ou excellente santé avaient des scores d'anxiété plus faibles que ceux qui évaluaient leur santé comme mauvaise ou passable. Ce fut le cas tant pour l'échantillon national que pour les répondants de RTOERO.

PHOTO : ADAM KAZ

NIVEAUX GLOBAUX D'ANXIÉTÉ DANS L'ÉCHANTILLON NATIONAL



NIVEAUX D'ANXIÉTÉ DES RÉPONDANTS DE RTOERO



Alors, quelles ont été les meilleures stratégies d'adaptation? Il semblerait que les six stratégies offrant les meilleurs résultats pour réduire l'anxiété étaient de rester actif, de faire face aux problèmes de façon structurée, de manger sainement, de se reposer et de bien dormir, de réduire les autres sources de stress dans sa vie et de se souvenir d'être résilient.

« Nous avons constaté qu'il n'existe pas de solution miracle universelle, note Mme Low. La

façon de gérer les événements importants de la vie peut varier énormément d'une personne à l'autre, alors il s'agit de trouver ce qui fonctionne pour soi. »

Les membres de l'équipe préparent actuellement la publication des résultats. Ils collaborent aussi avec un chef cuisinier pour associer les résultats à un autre outil utile : des recettes santé et faciles à préparer. Le livre de recettes sera disponible auprès de la Fondation RTOERO. 🍷

L'échelle d'anxiété gériatrique utilise les 10 énoncés suivants. On a demandé à des adultes âgés à quelle fréquence ils avaient ressenti ces symptômes courants de stress et d'anxiété au cours de la semaine précédente et de répondre à l'aide d'une échelle où 0 correspondait à « pas du tout » et 3 à « tout le temps ».

1. J'étais irritable.
2. Je me sentais détaché et isolé des autres.
3. Je me sentais troublé.
4. J'avais du mal à rester en place.
5. Je n'arrivais pas à contrôler mon inquiétude.
6. Je me sentais agité, tendu ou nerveux.
7. Je me sentais très fatigué.
8. Mes muscles étaient tendus.
9. J'avais l'impression de ne pas contrôler ma vie.
10. J'avais l'impression que quelque chose de terrible allait m'arriver.

Le sondage demandait aux répondants laquelle des 16 stratégies d'adaptation ils utilisaient à ce moment-là. Ces stratégies étaient fondées sur les conseils du Centre de toxicomanie et de santé mentale :

1. J'ai accepté qu'une certaine anxiété et une certaine peur soient normales.
2. J'ai recherché des informations fiables, c'est-à-dire auprès de l'Organisation mondiale de la Santé, de Santé Canada, d'un ministère provincial de la santé, ou d'un bureau local de santé publique.
3. J'ai trouvé un équilibre en restant à l'écoute (des nouvelles sur la COVID-19), mais en sachant quand prendre du répit.
4. J'ai adopté un état d'esprit favorisant le « débranchement » (de tous les appareils électroniques, y compris les téléphones, les tablettes et les ordinateurs).
5. J'ai traité les problèmes de façon structurée.
6. Je me suis rappelé d'être résilient et j'ai fait preuve de prudence avec les questions hypothétiques.
7. J'ai remis en question mes inquiétudes et mes pensées anxieuses.
8. J'ai diminué les autres sources de stress (dans ma vie).
9. J'ai pratiqué la relaxation et la méditation.
10. J'ai cherché du soutien (auprès de mes proches).
11. J'ai fait preuve de gentillesse envers moi-même.
12. J'ai mangé sainement.
13. J'ai évité d'utiliser des substances comme le tabac, le vapotage et l'alcool.
14. J'ai consommé de la caféine avec modération.
15. Je me suis bien reposé et j'ai bien dormi.
16. Je suis resté actif.

Repenser le vieillir en santé

Être « plus vieux » commence bien avant de devenir un adulte âgé

par **Patricia Ogura**



La population canadienne vieillit. Dans les faits, les adultes âgés constituent le groupe démographique dont la croissance est la plus forte.

Mais les lacunes de nos politiques sociales et en soins de santé compliquent le vieillissement en santé pour beaucoup de Canadiens.

Avec ses membres et ses partenaires, RTOERO milite en faveur de changements à instaurer d'urgence dans les politiques publiques, lesquels sont requis pour créer un Canada où nous pouvons tous vieillir en sécurité et en bonne santé. Le vieillissement en santé s'avère l'un de nos principaux objectifs de mobilisation.

Les politiques et les services actuellement en place sont souvent étroitement axés sur la santé physique. Nous devons plutôt repenser le vieillissement en santé, afin d'assurer des opportunités de modes de vie actifs, d'inclusion sociale, de soutien à la santé mentale, de collectivités-amies des aînés, et de stratégies pour faire face au changement.

Avoir une bonne santé à un âge avancé constitue le projet de toute une vie. Mise à part la génétique, plusieurs conditions influencent les profils de santé. Des déterminants sociaux comme l'accès au logement, la sécurité alimentaire, un revenu adéquat, des communautés de soutien (pensons aux transports accessibles, par exemple) et des contacts sociaux significatifs, constituent le fondement d'un vieillissement en santé.

La mobilisation n'est pas facile. La création d'un changement réel et durable passe par l'action, et non par des platitudes. Voilà pourquoi RTOERO collabore avec des organismes

ayant la même vision, comme CanAge, qui partage les mêmes objectifs, les mêmes valeurs et la même détermination à faire valoir les droits des Canadiens âgés à profiter d'une vie épanouie et de relations sociales fécondes.

Fondatrice et directrice générale de CanAge, Laura Tamblyn Watts est une avocate et une militante dynamique qui a consacré des décennies à travailler sur des enjeux essentiels au bien-être des adultes âgés.

« Être « plus vieux » commence bien avant de devenir un adulte âgé, explique Mme Tamblyn Watts. Nous sommes le résultat de toutes nos expériences, de toutes nos opportunités et également de tous nos défis... le fait d'être une personne de couleur, un immigrant, une personne à faible revenu ou à faible statut socio-économique. Vous pouvez être une femme, un homosexuel, une personne ayant grandi dans la pauvreté. Tout ceci concourt à façonner votre identité et, étonnamment, à pouvoir déterminer ce que seront votre santé et votre bien-être dans les années à venir. »

Mme Tamblyn Watts estime que nous devons « adopter l'approche du parcours de vie » face à la mobilisation et voir la personne dans son ensemble. Faire progresser les enjeux essentiels au bien-être tout au long de la vie augmente la probabilité d'être en bonne santé à un âge plus avancé. RTOERO et Mme Watts se sont engagés à faire du Canada un pays respectueux de tous les âges et où l'on combat l'âgisme. L'isolement social des aînés nous préoccupe, parce qu'il peut entraîner la dépression, la démence et des troubles physiques.

« On entend souvent dire que l'âge n'est rien d'autre qu'un chiffre, mais ce dernier creuse trop souvent un fossé inutile entre les générations en raison d'idées préconçues liées à l'âge, indique Mme Tamblyn Watts. Dans les faits, lorsque l'on tient compte à la fois des jeunes et des aînés, tout le monde en bénéficie. »

Dans ce but, CanAge aide à mettre en place des canaux et des programmes intergénérationnels à travers le Canada afin de rassembler des adultes d'âges différents pour le profit et l'appréciation de tous. Projets intergénérationnels de CanAge (en anglais seulement) : canage.ca/intergenerational

Le *Policy Book* de CanAge identifie six domaines d'action différents :

- Prévention de la violence et des abus
- Santé et bien-être optimaux
- Prévention des infections et réponse aux catastrophes
- Aidants, soins de longue durée, soins à domicile et logement
- Sécurité économique
- Inclusion sociale

Chaque section comporte des projets pour lesquels nous pouvons apporter notre soutien ou engager des activités dans nos foyers et nos communautés. *Policy Book* de CanAge (en anglais seulement) : canage.ca/advocacy/policy-book

Ressources utiles

Programmes de mobilisation de RTOERO :

rtoero.ca/fr/voix-vibrantes

Site Web de CanAge (en anglais seulement) :

canage.ca/advocacy

PHOTO : RAWPIXEL.COM



restez en contact!

Suivez-nous!

 facebook.com/rto.ero

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

Regardez!

 RTOERO

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.



Le débat sur les légumes

Pourquoi certains légumes sont encore plus sains après cuisson

Par **Fran Berkoff**, diététiste

Enfin l'été. Nos marchés et nos jardins abondent de fruits et légumes à la fois gorgés de saveur et d'une grande valeur nutritionnelle.

Rien ne vaut le goût d'un légume fraîchement cueilli — pensez au plaisir de mordre dans une tomate juteuse et charnue fraîchement cueillie. D'accord, techniquement parlant, les tomates sont un fruit, mais...

Sans vouloir gâcher votre plaisir, il est important de noter que certains de ces légumes frais offrent en réalité un meilleur apport nutritionnel après avoir été légèrement cuits.

Par exemple, même si les tomates sont riches en lycopène, un puissant antioxydant associé à un risque moindre de certains cancers et à des propriétés favorables à la santé cardiaque, le lycopène contenu dans les tomates donne de meilleurs résultats après la cuisson ou la transformation de la tomate. Ainsi, recherchez le concentré de tomate, la sauce tomate, le jus de tomate et même le ketchup pour leur richesse en lycopène. Et puisque le lycopène est mieux absorbé s'il est consommé avec un lipide, n'hésitez pas à faire légèrement sauter des tomates cerises juteuses et de l'ail dans de l'huile d'olive avant de les mélanger à des pâtes.

Ce ne sont pas seulement les tomates qui apportent des composés plus sains après cuisson. En voici quelques autres :

Les épinards, les fanes de betteraves et les bettes à carde (ou blettes) possèdent tous les bienfaits des légumes à feuilles vert foncé, y compris leur forte teneur en calcium. Cependant, leur calcium est mal absorbé, car les légumes verts contiennent une

grande quantité d'acide oxalique, un composé naturel qui se lie au calcium et bloque son absorption dans l'intestin. En revanche, la cuisson de vos légumes verts brise cette liaison, facilitant ainsi l'absorption du calcium dans l'organisme. De plus, la cuisson décomposant aussi certaines parois cellulaires des plantes, davantage de nutriments importants sont libérés.

Ajoutez des feuilles de jeunes épinards à une sauce pour pâtes à base de tomates ou à votre riz cuit chaud. Saupoudrez une soupe d'un hachis de feuilles vertes crues ou ajoutez des bettes sautées à vos œufs brouillés ou omelettes.

Ces légumes vert foncé constituent également une bonne source de fer. Mais puisque le fer des légumes est non héminique, il n'est pas aussi bien absorbé que le fer héminique provenant des produits animaux comme la viande rouge maigre. Cependant, la consommation simultanée d'une source de vitamine C, comme le jus d'orange, les petits fruits, les poivrons rouges ou le melon, favorisera l'absorption de ce fer non héminique. Lorsqu'une salade d'épinards crus est au menu, ajoutez-y des fraises ou des quartiers d'orange.

Les carottes sont une excellente source de caroténoïdes, des antioxydants qui leur donnent leur couleur orange vif. Elles sont aussi faibles en calories et riches en bêta-carotène, potassium, fibres et autres. Étonnamment, la cuisson des carottes jusqu'à tendreté augmente leur concentration en caroténoïdes par rapport à leur consommation crue. Préparez une soupe de carottes ou de légumes mélangés, faites-les rôtir, ajoutez-les aux ragoûts, ou râpez-les pour vos crêpes ou vos muffins.

Alors, faut-il abandonner la consommation des légumes crus? Pas du tout! Il suffit de manger davantage de légumes cuits.

Beaucoup de données scientifiques indiquent que manger beaucoup de légumes protège contre l'hypertension, les maladies cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux, les problèmes oculaires et certains cancers. Ces avantages sont attribuables à leur contenu en vitamines, minéraux, fibres et substances chimiques végétales protectrices. Alors, grignotez des carottes et des poivrons crus en journée ou mangez une salade d'été, en vous assurant d'inclure des légumes légèrement cuits dans votre assiette pour le dîner et/ou le souper. La cuisson à la vapeur, au micro-ondes, au gril, au four ou au barbecue est recommandée — vous le savez, la variété est importante... ☺

PHOTO : FORTY FORKS

L'importance d'un écran solaire

L'essentiel pour profiter de l'été au soleil

par **Pauline Anderson**



L'été est enfin arrivé, et nous voulons tous profiter au maximum des journées ensoleillées.

L'application d'une crème solaire est essentielle, tant pour jouer au tennis qu'aller se baigner ou promener le chien dans le parc. Vraiment.

Appliquer un écran solaire protège contre le cancer de la peau, le type de cancer le plus fréquent. Selon Santé Canada, les cancers de la peau constituent environ le tiers de tous les nouveaux cas, et cette proportion est en hausse.

Le cancer de la peau survient lorsque les rayons ultraviolets (UV) du soleil endommagent l'ADN des cellules de la peau. Les rayons UV sont les plus dommageables entre 11 heures et 15 heures.

Les carcinomes basocellulaires ou spinocellulaires sont les cancers de la peau les plus courants. Ils ont tendance à apparaître plus tard dans la vie, à des endroits comme le visage, le cou et les mains qui ont été longtemps exposés au soleil. Heureusement, ces cancers progressent lentement et sont généralement faciles à éliminer par chirurgie.

Les mélanomes malins, plus rares, ont tendance à se développer plus tôt dans la vie et sur presque toutes les parties du corps. Cette forme de cancer de la peau

évolue rapidement et peut s'avérer fatale.

La peau commence à devenir plus fragile et délicate à partir de la soixantaine. En plus de protéger contre le cancer de la peau, les écrans solaires contribuent à ralentir l'amincissement de la peau.

Il n'existe pas de crème solaire miracle. Cela dit, les recherches indiquent que l'application d'un écran solaire réduit non seulement le risque de cancer, mais aide aussi à prévenir le vieillissement prématuré de la peau.

Il existe deux principaux types d'écrans solaires : les filtres physiques, aussi appelés minéraux, qui contiennent de l'oxyde d'aluminium ou du dioxyde de titane. Ils conviennent aux peaux sensibles, car ils sont moins susceptibles de provoquer des réactions cutanées; et les filtres chimiques, qui contiennent avobenzène, oxybenzone, octocrylène, homosalate, octisalate et octinoxate.

Ces deux types de filtres protègent, mais de manière différente. Les écrans solaires avec filtres physiques agissent en créant une barrière à la surface de la peau, qui agit comme un miroir en réfléchissant les rayons UVA et UVB. Les écrans solaires avec filtres chimiques absorbent les rayons UV.

Des recherches récentes indiquent que les ingrédients actifs présents dans les écrans solaires chimiques sont absorbés

dans la circulation sanguine, et même si cela peut sembler inquiétant, les experts affirment que d'autres études sont nécessaires pour déterminer si le risque est réel pour la santé. Mais au rayon des produits de protection solaire, il n'est pas facile de faire un choix éclairé devant les nombreuses tablettes proposant une foule de marques.

Il faut d'abord tenir compte du FPS (facteur de protection solaire) d'un produit, qui indique combien de temps vous pouvez rester au soleil avant que la peau commence à brûler.

Si vous prévoyez de passer beaucoup de temps à l'extérieur, choisissez un FPS 30 ou plus, résistant à l'eau. Optez aussi pour un produit offrant une « protection à large spectre » contre les rayons UVA et UVB, qui augmentent tous deux le risque de cancer de la peau.

Appliquez l'écran solaire généreusement et uniformément, au moins 15 minutes avant l'exposition au soleil (dans le cas des filtres chimiques). Réappliquez-le au moins toutes les deux heures et encore plus souvent si vous vous baignez ou si vous vous essuyez avec une serviette.

Les écrans solaires ont une date limite d'utilisation. Vérifiez que votre produit n'a pas encore atteint cette date. Dans le cas contraire, mettez-le au rebut.

N'oubliez pas non plus les autres moyens de se protéger du soleil : chapeau, lunettes de soleil et, en fonction de la facilité à laquelle la peau brûle, des t-shirts ou pantalons avec un indice FPRUV, facteur de protection contre les rayons ultraviolets, pour les vêtements. Le Canada n'a pas de normes concernant les FPRUV, mais les fabricants de vêtements peuvent utiliser les normes américaines ou internationales sur leurs étiquettes. Recherchez un FPRUV d'au moins 30, qui offre une bonne protection.

Et n'oubliez pas d'appliquer sur vos lèvres un baume avec SPF! ☺

PHOTO : IMTM PHOTO

En forme au soleil!

Rester actif, c'est facile, amusant et gratuit dans les parcs à travers le pays

par **Ylva Van Burren** illustrations par **Jori Bolton**



Les familles ayant de jeunes enfants

savent très bien que les parcs de quartier sont des endroits privilégiés pour se retrouver entre amis et s'amuser.

« Mais les parcs offrent aussi beaucoup d'activités pour les adultes âgés », indique Trevor Pickett, entraîneur professionnel en Nouvelle-Écosse et fondateur de Offbeat Fitness. En prime : profitez-en pour passer du temps avec vos amis!

« L'exercice favorise la santé physique, ajoute M. Pickett. Avec les amis, vous en retirez aussi des bienfaits au niveau mental et vous avez plus de chances de faire régulièrement de l'exercice. Toute activité que l'on peut pratiquer avec d'autres est une excellente façon d'avoir du bon temps. Et comme on le sait, le plaisir peut favoriser l'assiduité. »

Être en plein air dans la nature est également bénéfique. « Les parcs sont des endroits privilégiés pour favoriser la santé mentale et physique en étant en contact avec les autres et la nature », explique Mash Salehomoum, chef de projet à Vancouver pour Amis des parcs, un organisme caritatif national à but non lucratif qui vise à faire des parcs urbains des espaces essentiels pour mettre les gens en contact avec les autres et la nature.

Vous êtes convaincu? Voici cinq façons de commencer et de donner libre cours à l'enfant qui sommeille en vous!



ÉCOJOGGING : Combinez la course à pied (ou la marche rapide) avec le ramassage des déchets. Voilà une excellente façon de donner en retour, à vous-même et à la planète. Il suffit de vous rendre dans un parc ou un ravin de votre quartier avec des gants et un sac réutilisé pour les déchets. Faites de l'écojogging avec un compagnon d'exercice ou joignez-vous à un groupe de marche comme le programme de marche des adultes âgés instauré par Amis des parcs à Vancouver en mars dernier.

NATATION : Selon Statistique Canada, plus du tiers des quelque 5 000 installations aquatiques au Canada sont des piscines extérieures. Que vous nagez le crawl, la brasse ou la nage latérale, faire des longueurs constitue un excellent exercice cardiovasculaire qui sollicite tous les groupes musculaires. Contactez votre municipalité pour connaître les heures de baignade publique dans les piscines extérieures – et joignez-vous à d'autres personnes qui aiment aussi nager.

TENNIS DE TABLE : Les municipalités et les groupes communautaires installent de plus en plus de tables de ping-pong permanentes en pierre et en ciment dans les parcs. Les joueurs de tennis de table (appelés pongistes) utilisent de petites raquettes pour frapper une balle légère d'un côté à l'autre d'une table divisée par un filet. La balle doit rebondir une fois de chaque côté avant d'être renvoyée. Les tables sont disponibles selon le principe du premier arrivé, premier servi, et vous devez

apporter vos propres raquettes et balles. Pour trouver une table, tapez « tennis de table près de chez moi » sur Google.

TRACTIONS ET AUTRES : Le fabricant d'équipements de plein air Trekfit conçoit et installe des circuits d'entraînement musculaire dans les parcs. Selon M. Pickett, « nous pouvons tous bénéficier d'une certaine forme d'entraînement musculaire en vieillissant ». L'équipement comporte des barres de traction, des marchepieds, des barres de suspension, des poutres d'équilibre, des obstacles et plus encore. Des informations sur la sécurité sont affichées, de même que des descriptions d'exercices « faciles » et « difficiles » comme les flexions, les tractions et les sauts. Voici un localisateur de parc. trekfit.ca/en/locator

SPORTS DE BALLE : Le tennis est un incontournable dans de nombreux parcs, et le pickleball devient de plus en plus populaire. Les lignes des terrains de pickleball sont souvent ajoutées aux courts de tennis, mais de couleurs différentes. Ces deux activités sont une façon dynamique de s'amuser, de se mettre en forme et de se lancer des défis, peu importe son niveau d'habileté. Premier arrivé, premier servi, et le temps alloué est généralement de 30 minutes. Apportez vos raquettes et vos balles. Contactez votre municipalité pour savoir où trouver les terrains publics. Voici un exemple à Calgary (en anglais).

tinyurl.com/3hzrjeb3



TREVOR PICKETT
Entraîneur professionnel

PRESCRIPTION D'EXERCICE

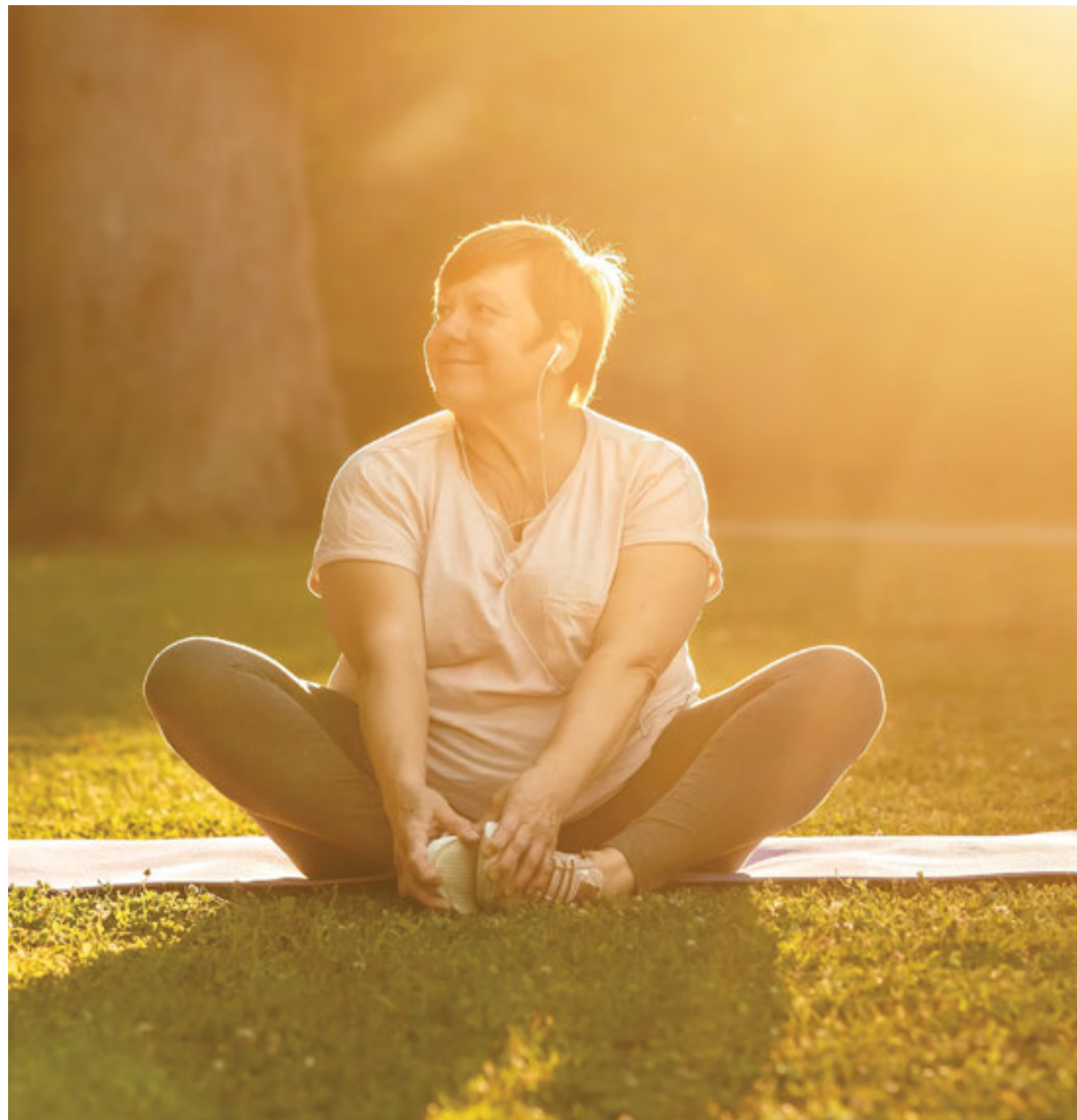
Trevor Pickett, un entraîneur professionnel en Nouvelle-Écosse, recommande aux adultes âgés qui sont inactifs depuis un certain temps de consulter leur médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercices. Sinon, Santé Canada recommande 150 minutes d'exercices cardiovasculaires modérés à vigoureux par semaine, par exemple, une demi-heure d'activité cinq jours par semaine (et les séances d'activité de 10 minutes ou plus conviennent très bien!)

ÉCHAUFFEMENT

Toujours avant de commencer, échauffez-vous en bougeant votre corps (en marchant sur place, par exemple, ou en vous promenant) pendant trois à cinq minutes à une faible intensité.

RÉCUPÉRATION

Continuez à bouger pendant trois à cinq minutes, mais à une intensité plus faible que celle à laquelle vous vous êtes exercé. « Allez vous promener par exemple, recommande M. Pickett. Aussi, c'est une bonne idée d'étirer les muscles que vous avez utilisés. »



Méditation en plein air

Découvrez une toute nouvelle expérience intérieure

Par **Brooke Smith**

Vous voulez savourer chaque minute de la saison? Méditez à l'extérieur.

L'été semble toujours trop court, pas vrai? Juin est là, mais septembre arrive ensuite en un clin d'œil. Pourquoi ne pas profiter au maximum de la belle saison en interrompant votre rythme de vie effréné pour jouer chaque jour de cinq à dix minutes de méditation en plein air?

Ce n'est pas un hasard si de nombreux centres de méditation se trouvent à la campagne, souvent entourés de champs et de forêts. Lorsque nous méditons dans la nature, nous sommes en harmonie avec ce qui nous entoure et découvrons une toute nouvelle expérience intérieure.

« La puissance de notre esprit est telle qu'en méditant tout en recourant à la visualisation, on peut vraiment sortir de son état actuel »

Melinda Jaramillo

Pourquoi méditer

Nous sommes très occupés et brûlons souvent la chandelle par les deux bouts. Ce n'est pas bon, ni pour le corps ni pour l'esprit.

« Lors de la méditation, nous nous concentrons sur ce que Bouddha appelait "l'esprit du singe", ces pensées qui défilent en continu », explique Melinda Jaramillo, professeure de yoga à Yoga Tree, à Toronto. La méditation apaise notre esprit hyperactif pour nous permettre d'éprouver une sensation de détachement.

À vrai dire, il est difficile de se concentrer sur cette impression de détachement lorsque nous sommes toujours en train de penser à *qu'est-ce qui s'en vient?*

« La méditation nous apprend qu'il n'y a rien d'autre "après", explique Mme Jaramillo. Tout se passe dans l'instant présent, ici et maintenant. »

Où méditer

Trouvez un endroit calme dans un parc. Assoyez-vous au bord d'un ruisseau ou d'une rivière. La méditation est souvent combinée à un cours de yoga en plein air. « J'ai déjà donné un cours de yoga/méditation dans un jardin, raconte Mme Jaramillo. C'est revigorant pour l'esprit, parce que non seulement vous méditez, mais aussi, en étant dans la nature, vous absorbez tous les sons et les images, l'air frais, le chant des oiseaux. C'est tout simplement l'osmose. »

Si vous êtes entouré d'édifices et ne pouvez vous rendre dans un espace vert, créez votre propre coin nature. Méditez sur votre balcon ou sous votre porche – vous profiterez quand même de la chaleur du soleil et du parfum de vos

fleurs en pot ou dans votre jardin.

Si vous voulez calmer l'agitation de votre cerveau mais ne pouvez rester immobile, faites une marche méditative en plein air. « C'est l'occasion d'être dans la nature, de chasser les pensées hyperactives et d'arriver à une sensation de pleine conscience », explique Mme Jaramillo.

Bienfaits

Des études ont montré que la méditation procure toute une série de bienfaits pour la santé mentale, y compris la réduction du stress, de l'anxiété et de la dépression, ainsi qu'une amélioration de l'efficacité.

La méditation en plein air comporte aussi des bienfaits physiques. Une étude réalisée en 2019 a révélé que passer au moins deux heures par semaine dans la nature exerce un profond effet sur la santé et le bien-être, y compris sur la respiration. En 2016, une autre étude a examiné la relation entre la verdure environnante et le risque de mortalité. L'étude a montré que les personnes les plus exposées à la verdure dans leur quartier avaient 34 pour cent moins de risques de mourir d'une maladie respiratoire.

Et il y a de fortes chances que la méditation à l'extérieur vous aide aussi à mieux dormir. Une exposition au soleil et à l'air frais peut raccourcir le temps qu'il vous faut pour vous endormir et améliorer la qualité de votre sommeil.

Comment méditer

Oubliez les accessoires de méditation d'intérieur habituels comme le coussin ou le traversin de yoga. Oubliez aussi la position du lotus (jambes croisées).

Au lieu de cela, assoyez-vous ou allongez-vous sur l'herbe ou adossez-vous à un arbre. Marchez le long de la plage ou en forêt.

Que faire si vous êtes loin de la verdure? Essayez la visualisation en vous assoyant sur votre balcon ou votre porche. Imaginez-vous en train de marcher sur un sentier sinueux dans les bois, vous imprégnant de l'odeur des fleurs sauvages et du chant des oiseaux, et ressentant les reflets du soleil tamisé sur vos épaules. Ou encore, représentez-vous en train de marcher sur une plage sablonneuse, écoutant le clapotis des vagues et sentant la brise légère ébouriffer vos cheveux.

« La puissance de notre esprit est telle qu'en méditant tout en recourant à la visualisation, on peut vraiment sortir de son état actuel », explique Mme Jaramillo.

Vous pouvez aussi répéter un mantra (un mot ou une phrase positive) pendant votre méditation, en position assise ou en train de marcher. Prononcez votre mantra à haute voix ou silencieusement dans votre tête.

« Il est très important de profiter de l'été, encore plus en pratiquant la méditation, puisqu'elle nous apprend à être dans le moment présent, explique Mme Jaramillo. Plus nous apprécions l'instant présent et la magie estivale, plus nous les chérissons. » Et peut-être que, cette année, l'été ne passera finalement pas si vite. ☘



de famille

Pour rendre la vôtre inoubliable

par **Sue Horner**

SOURCED 3D BALLONS : GORITZA

Les réunions de famille sont une tradition de longue date qui connaît un second souffle depuis la pandémie.

Les membres de RTOERO sont heureux de réunir un grand groupe de personnes au cours d'une typique réunion de famille avec salade de pommes de terre et photos dans le parc. Mais nos membres sont tout aussi enclins à qualifier de réunion un rassemblement intime de proches parents.

D'une façon ou de l'autre, ils connaissent l'importance de désigner quelqu'un pour planifier, diriger et s'affairer avec d'autres au bon déroulement de la réunion.

Donelda Schwartzentruber (District 16 City of Toronto), née Stiles, a organisé la toute première réunion de la famille Stiles en 2022. L'élément déclencheur? Le constat que les 14 membres de la famille de son père étaient tous décédés et qu'elle était le ciment entre les descendants.

« Plusieurs de mes cousins ignorent qui sont les autres et ils sont dispersés d'un bout à l'autre du pays, dit-elle. Je suis la seule à savoir où ils sont tous, et je me suis dit que si je ne les mettais pas en contact, qui le ferait ? »

Au milieu de l'année 2020, Mme Schwartzentruber a appris que leur ville natale de Brussels, en Ontario, planifiait la célébration du 150^e anniversaire de sa fondation au cours de la fin de semaine du Congé civique de 2022. Puisqu'elle avait déjà élaboré l'arbre généalogique de la famille Stiles, elle possédait les adresses courriel ainsi que les détails sur les naissances, les mariages et les décès. L'événement semblait l'occasion idéale pour réunir la famille.

Mme Schwartzentruber rencontra environ sept autres cousins pour organiser la réunion. Dans les environs de Brussels, elle trouva et réserva une grande salle avec cuisine, terrain de baseball et espace pour le barbecue. Les visiteurs devaient se charger eux-mêmes de leur hébergement.

L'événement a attiré 64 personnes venues de partout au Canada. Les enfants ont pu jouer au baseball, à la cachette et à lancer des cerceaux par-dessus des bouteilles. Les participants devaient aussi deviner le nombre de bonbons contenus dans un bocal, et des prix étaient remis aux membres de la famille ayant parcouru la plus grande distance ou dont la fête était le plus proche de la date du jour. Les adultes ont décoré un char allégorique pour le défilé de la ville et apporté de la nourriture pour le dîner. Certains ont aussi visité la maison de la famille Stiles. L'arbre généalogique détaillé que Mme Schwartzentruber avait élaboré a été remis à tous les participants.

« Après cette réunion de famille, ma mère m'a dit : 'Donelda, il faut que ça devienne une rencontre annuelle' », raconte Mme Schwartzentruber.

Carolyn Gotay (District 42 Mainland British Columbia) a renoué avec une tradition familiale reléguée aux oubliettes en organisant une réunion par Zoom au début de la pandémie.

Elle savait qu'une branche de sa famille organisait régulièrement des réunions lorsque sa mère était enfant. La famille Imhof est originaire d'Allemagne et s'était installée en Pennsylvanie avec d'autres immigrants germanophones. Le grand-père de Carolyn, Adam, était

l'aîné d'une fratrie de six enfants. Au fil des années et avec la disparition de ceux-ci, les réunions se sont espacées.

« C'est alors que ma cousine Cathy, ma sœur Pam et moi-même sommes entrées en contact sur 23andMe », explique Mme Gotay. La réunion en Pennsylvanie fut de nouveau programmée, jusqu'à ce que la pandémie fasse dérailler les plans.

Mme Gotay est restée en contact et les cousins ont tenté de retrouver des membres de la famille et, au moyen d'une réunion sur Zoom, d'évaluer l'intérêt pour une telle réunion.

« Nous n'avions pas de liste d'adresses de courriel, mais je suis bonne chercheuse et j'ai l'habitude de dénicher des informations, indique Mme Gotay. Pam est très douée pour le réseautage et Cathy était déjà en contact avec une grande partie de la famille. Ensemble, nous avons dressé une bonne liste de la parenté de notre génération et de celle de nos parents. »

Elles ont réservé une réunion d'une heure et demie sur Zoom. Elles ont aussi eu recours à SurveyMonkey pour recueillir des « faits amusants » sur les membres de la famille et ont proposé dix questions pour briser la glace, comme de connaître le nom des six enfants de la première génération des Imhof et des personnes qui jouaient d'un instrument.

« Nous avons eu 25 participants, explique Mme Gotay. Nous avons mis en contact plusieurs personnes qui ne



s'étaient jamais rencontrées et d'autres qui s'étaient perdues de vue depuis longtemps. Les participants ont partagé leurs souvenirs et nous avons appris des traditions dont notre mère nous avait parlé, comme

RESTEZ SIMPLE.

« Partagez les tâches - installation, nourriture, nettoyage - OU louez un emplacement. Assurez-vous que l'endroit est accessible à tous les membres de la famille. Choisissez des aliments simples. Un barbecue est populaire et les gens peuvent apporter leur propre nourriture. Organisez des activités pour inciter les participants à bouger et à se mélanger aux autres; même dans les familles, les gens ont des cliques avec lesquelles ils préfèrent s'asseoir et discuter. » Allison Sears (District 20 Frontenac, Lennox & Addington)

« Les croisières ou les centres de villégiature sont de bons moyens d'organiser des vacances ou des réunions entre les générations. Chaque participant peut s'adonner séparément à son activité préférée, puis se retrouver aux repas pour raconter la journée ou ses expériences. » Betty Donaldson (District 47 Vancouver Island)

« Planifiez le plus tôt possible, planifiez le plus possible et faites preuve de simplicité! » Marisa De Angelis (membre en poste)

« Sortez les vieux albums de photos et essayez de reconnaître les membres de la famille que vous n'avez pas vus depuis des décennies. » Albert Peter Braekevlt (District 38 Lambton)

« Invitez tous les membres de la famille, même les plus exigeants. Prévoyez de la bonne musique - faites venir un groupe si possible - beaucoup de jeux, faites appel à un traiteur et organisez l'événement dans un endroit public loué. » Alfred Guidolin (District 12 Norfolk)

le gâteau morave au sucre. La rencontre s'est avérée encore mieux réussie que ce que Pam, Cathy et moi-même avions espéré. » Le constat - les réunions de famille n'ont pas besoin d'être importantes pour être significatives, mais les mêmes principes s'appliquent : rechercher les occasions de se rencontrer et s'y prendre bien à l'avance pour l'organisation.

En juin 2022, Agnes Sebastian (District 11 Waterloo Region) a organisé une petite réunion en personne. Son fils Tristan qui vit en Colombie-Britannique devait rentrer pour une semaine, de sorte que Mme Sebastian a organisé le tout à l'avance. Elle a accueilli 22 membres

de sa famille pour le dessert et le café, planifiant la rencontre tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

Elle a aussi pris l'initiative d'organiser une réunion de cousins à l'été 2021. Née en Autriche, Mme Sebastian a profité de la visite d'une cousine habitant à Vienne pour inviter tous les cousins du Canada à un barbecue.

Elle s'est retrouvée avec 16 personnes venues de l'île de Vancouver, de Toronto, de Waterloo et de Vienne. Elle avait demandé aux invités demeurant à proximité d'apporter des chaises, ainsi qu'un amuse-gueule ou un dessert. Tout ce beau monde s'est installé à l'extérieur de la maison de Mme Sebastian, dans un endroit décontracté facilitant les retrouvailles et les discussions.

« Favoriser les échanges entre les participants contribue à rendre les réunions mémorables, constate Mme Sebastian. Pour que les gens se mêlent à la fête, il m'arrive de solliciter l'aide d'une personne qui se mélange aux autres pour jaser avec eux. »

Honey Thomas (District 39 Peel) considère aussi qu'une « réunion » est un petit rassemblement d'amis ou de membres de la famille qui « se réjouissent de l'occasion de se retrouver ». Pour sa part,

une occasion récente et joyeuse a été la présentation de sa dernière petite-fille à ses cousins au lendemain de Noël 2022.

« Nous étions huit, y compris le nouveau-né, et nous l'avons tous pris dans nos bras à tour de rôle, se souvient Mme Thomas. C'était aussi notre réunion de Noël/Hanoukka. Nous intégrons généralement des éléments de célébration reflétant toutes les origines ethniques de la famille - allemand, français, anglais, ukrainien, polonais, jamaïcain, juif - afin que les enfants connaissent et aiment toutes leurs origines. »

Les repas de famille sont généralement des repas-partage ou commandés. Toute la famille participe, les petits-enfants plus âgés mettent la table et plusieurs personnes s'occupent ensemble du nettoyage. Il arrive que les enfants puissent regarder un film plus tard ou jouer à des jeux de société qu'ils ont préparés pour en apprendre les règles aux autres après le souper.

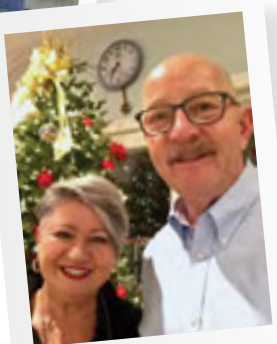
Mme Thomas ajoute : « Ne vous épuisez pas à préparer un repas gastronomique au point d'être trop fatigué pour en profiter - les gens sont là pour des retrouvailles, pas pour avoir l'impression d'être dans un magazine de décoration intérieure. Restez simple. C'est la famille, pas le roi d'Angleterre! »



Dans le sens horaire, en partant du haut à gauche : les sœurs Pamela Cook, de Californie, et Carolyn Gotay, de Vancouver, préparent leurs retrouvailles avec leur cousine Cathy Chidzik, de Pennsylvanie.



Donelda Schwartzentruber, deuxième à partir de droite, est heureuse de retrouver quatre de ses cousins et cousines lors de la réunion de la famille Stiles en 2022.



Fred + Rosey Guidolin

PHOTO : BALLONS 3D, MAQUETTE.PRO

PHOTOS DES RÉUNIONS DE FAMILLE. DE LA GAUCHE VERS LA DROITE, DANS LE SENS HORAIRE : GRACIEUSITÉ DE LA FAMILLE BAKER, CAROLYN GOTAY, DONELDA SCHWARTZENTRUBER ET LES GUIDOLIN

Hé, je veux essayer!

L'été est la période idéale pour ralentir le rythme et sortir de sa zone de confort
par **Stuart Foxman**

Des recherches démontrent que les personnes qui vivent différentes expériences sont en meilleure santé et plus heureuses. Mais nos vieilles habitudes ont la vie dure, pas vrai? Pensez à vos loisirs, aux émissions que vous regardez, aux céréales que vous mangez chaque matin au petit-déjeuner. Mais le fait de sortir de votre zone de confort contribue à votre bien-être mental, physique et spirituel. Voici comment s'y prendre.



PHOTO : THOMAS BARWICK

Essayez une nouvelle activité

Même si vous avez des intérêts diversifiés, il est facile de tomber dans la routine, de toujours faire la même chose. La solution : élargir vos horizons. Avez-vous déjà envisagé de danser la salsa, de jouer au tennis, de faire du bénévolat à l'hôpital local ou de suivre un cours de kickboxing?

« Tout ce qui est nouveau procure un avantage inhérent, commente Brian Lambier, un coach de retraite certifié à Calgary. Il s'agit de recréer ce sentiment d'émerveillement que nous pouvons perdre à l'âge adulte. Les enfants s'émerveillent facilement, parce qu'ils font beaucoup de choses pour la première fois. »

« En essayant quelque chose pour une première fois, on développe sa confiance en soi », ajoute M. Lambier. L'objectif n'est pas de trouver un nouveau passe-temps, même si cela peut être le cas. Découvrir de nouvelles activités peut devenir un passe-temps en soi.

Ces activités inédites pour nous peuvent déclencher une libération de dopamine dans le cerveau, ce qui procure un sentiment de satisfaction et de récompense. Dans une étude publiée dans la revue *Nature Neuroscience*, des chercheurs ont eu recours aux données GPS des téléphones de 122 participants pour suivre leurs mouvements pendant trois à quatre mois. Tous les deux jours, les participants ont aussi répondu à des questions pour évaluer leur humeur.

Les chercheurs ont constaté que les personnes ayant des journées avec des activités variées (évaluées par le nombre de nouveaux lieux visités dans la journée et la diversité de leurs expériences) faisaient état de sentiments plus positifs. Aussi, ces émotions perduraient jusqu'au lendemain.

« Il n'y a rien de mal à s'adonner à des passe-temps familiers pour s'occuper, mais il importe aussi de trouver de nouvelles stimulations », recommande M. Lambier. L'activité importe peu; c'est la nouveauté qui compte.

« Il s'agit de recréer ce sentiment d'émerveillement que nous pouvons perdre à l'âge adulte. Les enfants s'émerveillent facilement, parce qu'ils font beaucoup de choses pour la première fois. »
 –Brian Lambier

Découvrez un nouvel aliment

C'est cliché, mais vrai : la variété met du piquant dans la vie. C'est aussi le cas pour les différentes épices dans votre alimentation, tout comme pour les saveurs, les types de cuisines et les combinaisons alimentaires.

Malgré le fait que nous mangeons 1 095 repas par an, en plus des collations, beaucoup de gens font preuve d'un manque étonnant de variété dans leur assiette. Bien évidemment, certains aliments nous rebutent, mais il en est beaucoup d'autres que nous pourrions apprécier si nous avions l'occasion de les essayer.

Allez dans un restaurant spécialisé pour commander un plat que vous n'avez jamais mangé, choisissez un nouveau fruit ou légume à l'épicerie, ou faites preuve d'audace en cuisine.

« C'est revigorant », indique Lloyd Sudeyko, coordonnateur du programme de gestion de l'alimentation et de la nutrition au Centre for Hospitality and Culinary Arts du Collège George Brown à Toronto.

C'est vrai à bien des égards. Une alimentation plus variée vous permet de profiter de nutriments qui pourraient vous manquer si vous mangez toujours la même chose. Peut-être aussi que le goût de cuisiner vous reviendra. Vous pouvez aussi découvrir d'autres cultures à travers leur nourriture, ou donner plus de sens à vos voyages en mangeant local.



Ann Clement, membre de RTOERO

Pas besoin de devenir un chef gourmet ou un gastronome. « Associez un plat principal classique à un nouveau plat d'accompagnement », propose M. Sudeyko. Si vous aimez le poulet, variez votre recette habituelle. Essayez un restaurant qui propose un menu de dégustation ou de petites assiettes à partager. C'est une excellente occasion de goûter à quelque chose de nouveau, et possiblement de très savoureux. Alors allez-y, et mettez-y du piquant.

PHOTOS : JASON GORDON

Assistez à un événement nouveau pour vous

En vacances, vous êtes-vous déjà retrouvé par hasard en plein festival de rue? C'était imprévu, mais extraordinaire. Pourquoi ne pas adopter la même attitude chez vous?

« Il s'agit d'avoir l'état d'esprit pour dire 'oui' et d'être curieux et ouvert », explique Kate Dack, conseillère clinique agréée et coach de retraite certifiée à Victoria.

« Il y a quelque chose de tonifiant dans la joie de s'évader, ajoute Mme Dack. Vous n'êtes jamais allé voir un ballet et êtes certain que ça ne vous plaira pas? Eh bien, la seule façon de le savoir est d'y assister; vous pourriez être surpris. Vous n'aimez pas les sports? Accompagnez un ami à un match de baseball... Et alors? Passionné de musique classique? Emmenez vos petits-enfants à un concert de leur choix – gageons que ce ne sera pas à l'orchestre symphonique!

En prime : prendre part à des événements vient aussi combler vos besoins sociaux.

Ces sorties non familières comportent également une part de surprise. Et cela compte. Une étude publiée dans le *Journal of Neuroscience* a utilisé des numériseurs IRM pour mesurer les changements dans l'activité cérébrale en réponse à différents stimuli. Dans cette expérience, tous les stimuli étaient agréables. Mais chez les participants, le centre du plaisir du cerveau se manifestait plus souvent lorsque la séquence de stimuli n'était pas prévue. Les chercheurs ont conclu que nous réagissons plus fortement au plaisir inattendu.

Ce qui comporte ses propres avantages. Alors, faites intervenir votre curiosité et vous aurez peut-être plus de joie et de plaisir dans la vie.



Al Leontarakis, membre de RTOERO

Explorez un nouveau genre littéraire

La moitié des adultes canadiens lisent ou écoutent un livre au moins une fois par semaine, et un tiers le font au moins une fois par jour, selon BookNet Canada. L'étude a aussi révélé que plus on vieillit, plus on se réserve de temps pour lire. La fréquence de la lecture n'est cependant pas gage de sa variété. Beaucoup d'entre nous ne lisent que certains genres de livres – des romans policiers, par exemple, ou des biographies ou encore de la fiction historique. C'est souvent la même chose pour les émissions de télévision et les films que nous regardons.

« Explorer de nouveaux genres littéraires est l'occasion de découvrir un nouvel ensemble de structures, de concepts et de perspectives de narration », explique Travis Croken, coprésident de la Canadian Authors Association et écrivain basé à Ottawa. « C'est un moyen de diversifier votre imagination. »

Chaque année, M. Croken lance un défi de lecture. Il ne s'agit pas de savoir combien de livres les gens lisent, mais plutôt l'éventail des genres et des sujets qu'ils explorent.

Votre liste de lecture inclut-elle le

fantastique, le littéraire, le mystère, l'horreur, le suspense, la science-fiction, la romance, le réalisme magique, des nouvelles, des romans en images, l'aventure, la fiction historique, des livres pour jeunes adultes, et les nombreux sous-genres de toutes ces catégories? Vous plongez-vous dans les innombrables classifications de la non-fiction? Ou bien lisez-vous de la poésie et des pièces de théâtre? Recherchez-vous des auteurs issus de milieux et de cultures variés?

La prochaine fois que vous serez à votre librairie ou bibliothèque, demandez aux employés ce qu'ils lisent. Ou bien consultez des sections différentes de celles dont vous avez l'habitude et explorez-en les titres. Regardez les listes des livres à succès chez vos libraires préférés, comme leslibraires.ca, par exemple, ou encore archambault.ca ou renaud-bray.com. Vous pourriez ainsi élargir votre point de vue sur une question, trouver une nouvelle inspiration ou une échappatoire, ou même vous découvrir un intérêt pour un sujet que vous avez longtemps négligé.

« Les livres nous font découvrir de nouveaux univers », rappelle M. Croken.



Eve Pospieszynski, membre de RTOERO

Continuez d'apprendre

Que diriez-vous de pouvoir prendre un supplément alimentaire naturel, sans effets secondaires et facilement disponible, en mesure de stimuler votre cerveau, d'améliorer votre mémoire, de renforcer votre immunité, de retarder les symptômes de la maladie, d'accroître votre estime de soi, d'améliorer votre humeur, de réduire le stress et peut-être même de prolonger votre vie. Voilà seulement quelques-uns des avantages physiques et psychologiques de continuer d'apprendre tout au long de la vie, comme le démontrent de nombreuses études.

S'adonner à de nouvelles activités et sorties, essayer de nouveaux aliments ou lire de nouveaux genres littéraires, tout cela exige d'apprendre. Il en va de même de prendre des cours dans des écoles ou centres communautaires, d'apprendre une langue étrangère ou à jouer d'un instrument, d'essayer une nouvelle activité comme la menuiserie ou la peinture, de suivre des conférences ou des vidéos pratiques sur YouTube, ou de se mettre à d'innombrables autres possibilités d'apprentissage, tant formelles qu'informelles.

« Quelques prétextes pourraient nous empêcher d'avancer », explique Robert McGray, professeur agrégé à la Faculté d'éducation de l'Université Brock à St. Catharines, en Ontario, et président de l'Association canadienne pour l'étude de l'éducation des adultes. « Vous vous trouvez peut-être trop vieux pour apprendre. Ou vous pensez ne pas être à la hauteur si vous vous joignez à la chorale paroissiale. Ou encore, vous ne vous inscrivez pas à ce cours pour devenir clown, de crainte d'avoir l'air ridicule. »

Tout au long de la vie, l'apprentissage est souvent un moyen d'atteindre un objectif : décrocher un diplôme, avancer sur le plan professionnel ou développer une certaine habileté. Mais l'apprentissage est aussi valorisant en soi. M. McGray le qualifie « d'exploit culturel », alors que nous devenons les maillons d'une chaîne de personnes qui comprennent et transmettent des idées.

« Nous ne sommes jamais vraiment seuls, même dans l'acte le plus solitaire de l'apprentissage », affirme-t-il.



Michael Salvatori, membre de RTOERO

COMMENT ÉCHAPPER À LA ROUTINE ENRACINÉE?

Ce qui vous est familier s'avère sécurisant et facile, parce que vous l'avez fait/vécu tellement de fois auparavant.

« La peur nous maintient dans notre zone de confort », indique Allen Lycka, coauteur du livre *The Secrets to Living a Fantastic Life*.

Ce médecin d'Edmonton, devenu écrivain, baladodiffuseur et animateur radio affilié, soutient que c'est seulement en nous mettant au défi que nous commençons à grandir à la limite de notre zone de confort. « Il n'est pas vraiment dangereux de dévier un peu du chemin établi », note-t-il.

L'inconnu peut enchanter et motiver. Une étude publiée dans la revue *Neuron* a révélé que seul un état d'incertitude permet d'apprendre. Les chercheurs parlent alors « d'anxiété optimale ».

Commencez peut-être en bousculant vos habitudes quotidiennes. Levez-vous plus tôt que d'habitude, faites de nouvelles rencontres au parc pour chiens, prenez un itinéraire différent pour votre balade à pied ou en voiture.

Croyez-le ou non, c'est comme s'entraîner à échapper à sa routine.

Lorsqu'une pensée éphémère vous incitant à faire quelque chose de différent vous traverse l'esprit, prenez une décision rapide et transformez cette éventualité en certitude. Si vous n'êtes pas du genre impulsif, soyez délibéré et réservez du temps dans votre horaire pour faire quelque chose de différent.

Chaque fois que vous essayez quelque chose de nouveau, vous vous familiarisez avec l'inconfort. Alors, chaque jour, faites quelque chose qui vous effraie au moins un peu. Peut-être que cela vous plaira, peut-être que non. Mais vous en tirerez toujours une leçon.

Un dernier mot à propos des zones de confort : leurs limites ne sont pas bien définies. Alors, sortez de la vôtre! 🍷

PHOTOS : JASON GORDON

Quoi manger en visite à...

La meilleure cuisine locale, partout au pays

par **Martin Zibauer**

illustrations par **Tom Froese**



● **VICTORIA**
SAUMON SUR PLANCHE DE CÈDRE

Saumon du Pacifique grillé, selon une technique traditionnelle autochtone, sur une planche de cèdre
-Winnifred Procyshen (District 47 Vancouver Island)



● **DISTRICT D'ALGOMA**

SOUPERS DE GIBIER LORS D'ÉVÉNEMENTS CARITATIFS

Du gibier sauvage offert par les chasseurs locaux pour les soupers de collecte de fonds

« Le chevreuil, l'orignal et le poisson sont les aliments de base du menu, tout comme le canard et même le raton laveur ou le castor. L'ours est délicieux en saucisses, mais le goût peut être assez prononcé, tout comme celui du castor. La bernache du Canada est meilleure lorsqu'elle est cuite à feu doux. »

« Ces repas reflètent notre mode de vie axé sur la chasse et le plein air. Un souper a récemment été organisé à Blind River, au profit de notre équipe de hockey junior. Ces événements se font malheureusement de plus en plus rares, mais ça vaut la peine d'y prendre part quand c'est possible. »

-Paul Astles (District 3 Algoma)

La suggestion de Paul

« Dans le Nord, il nous arrive de nous habiller pour les grandes occasions (j'ai même porté un habit de soirée la semaine dernière!), mais pour un souper de gibier sauvage, mieux vaut être vêtu de façon décontractée. »

● **KITCHENER-WATERLOO**
SCHNITZEL DU METRO RESTAURANT

Escalope de porc, de veau ou de poulet finement aplatie, puis panée et frite
« Le schnitzel est un vrai délice, et le restaurant Metro est un endroit familial charmant et chaleureux. Allez-y pour le lunch, il est plus facile d'y avoir une table.

J'aime l'escalope de porc à la sauce Jaeger, servie avec du chou rouge sucré. »
-Brenda Moen (District 11 Waterloo Region)

La suggestion de Brenda

« Essayez les petits restaurants situés près des

universités qui accueillent les étudiants étrangers. Dehors, les enseignes peuvent indiquer 'sous-marins' ou 'hamburgers' mais on y sert parfois des plats ne figurant pas au menu et que le personnel de cuisine préfère manger. »

DES DÉLICES CONNUS, POUR LA PLUPART, SEULEMENT DES GENS DU COIN

- ◆ Le pouding chômeur du Québec (une quantité de pâte cuite dans un fond de caramel)
- ◆ Sauce à l'aneth et au miel, de Winnipeg
- ◆ Calgary's Le bœuf au gingembre de
- ◆ La pizza sushi de Toronto

● **WINDSOR**
PIZZA STYLE WINDSOR
LIVRÉE PAR CAPRI PIZZERIA

Pizza de style unique du sud-ouest de l'Ontario
Même si la ville voisine de Chatham, en Ontario, est le berceau de la pizza à l'ananas, Windsor a son propre style de pizza préféré. Le pepperoni est râpé, le fromage est de la mozzarella locale Galati et les champignons doivent être en conserve.

« À l'école secondaire, c'était tout un plaisir que d'aller manger à la Volcano Pizzeria après une soirée dansante! Je m'y rends à chacune de mes visites. »
-Annette Webber (District 11 Waterloo Region)

LA SUGGESTION D'ANNETTE

Windsor n'est pas seulement reconnu pour sa pizza : « Essayez la cuisine mexicaine authentique du restaurant Grand Cantina. »

● **SUDBURY**
PULLA DE LEINALA'S BAKERY
Pain tressé à la cardamome aux accents finlandais

« Le pulla, un pain brioché légèrement sucré et réservé aux occasions spéciales, est un régal de la boulangerie Leinala. Les immigrants d'après-guerre venus de Finlande, d'Italie, de Pologne et d'autres pays ont introduit de nombreuses traditions culinaires à Sudbury. Leinala en fait partie. J'aime aussi son pain de pommes de terre, dense et brun foncé. J'en mange une tranche, jamais deux, parce que c'est très rassasiant. »

-Lucie Lapalme Cullen (District 4 Sudbury, Manitoulin)

La suggestion de Lucie

Les sandwiches à la porchetta (petits pains italiens croustillants garnis de porc à l'aneth et aux herbes, rôti longuement) sont une autre spécialité de longue date à Sudbury.

● **OTTAWA**
QUEUES DE CASTOR AU MARCHÉ BY

Pâte levée frite avec votre choix de garniture sucrée

« La pâte frite et crevassée retient tout ce qu'on y met dessus. C'est souvent de la cannelle et du sucre; j'aime aussi ajouter un peu de jus de citron. »

Une autre spécialité d'Ottawa est celle de House of Georgie Sorento's Pizza - une pizza recouverte d'une généreuse cuillérée de sauce de viande. Bizarre, mais délicieux. »
-Alain Dubé (District 27 Ottawa-Carleton)



La suggestion d'Alain

« La meilleure poutine que j'aie jamais mangée se trouve de l'autre côté de la rivière, à Gatineau, à La Pataterie Hulloise. »

● **THUNDER BAY**

BEIGNETS PERSES

Pâte frite recouverte d'une épaisse couche de glaçage aux baies roses

-Thérèse Beaupré (District 2 Thunder Bay)

● **ACADIE**
GUÉDILLE AU CRABE ET PETS DE SŒUR

Rouleaux de crabe et pâtisseries sucrées des francophones des Maritimes

« Les fruits de mer locaux et les aliments de saison constituent la base de la cuisine acadienne, alors que la sarriette d'été fait partie des herbes préférées parce que facile à cultiver. Pour ma part, la guédille au crabe est idéalement dégustée en juin, la saison du crabe dans ma région du Nouveau-Brunswick. Les pets de sœur sont des pâtes à tarte roulées,



cuites dans un sirop de sucre brun à la cannelle. C'est délicieux, mais très sucré et très gras. »

-Chi Chi Godin (District 16 City of Toronto)

La suggestion de Chi Chi

Les pâtés à la viande acadiens, semblables aux tourtières québécoises, mais faits avec des ingrédients taillés plus gros, se congèlent bien. « J'en rapporte une dizaine à chaque fois que j'y vais en visite. »

● **LAC ÉRIÉ**
SOUPER DE PERCHES FRAÎCHES

Poisson et frites frits à la poêle ou dans la grande friture, le long de la côte sud de l'Ontario

-Alfred Guidolin (District 12 Norfolk) et Anita Minov (District 14 Niagara)



● **HALIFAX**
DONAIRS

Bœuf haché épicé dans un sandwich roulé de pain plat, servi avec une sauce aigre-douce au lait condensé

-Sandy Sinden (District 50 Atlantic)

- ◆ Les toutons de Terre-Neuve et du Labrador (petites boules aplaties de pâte à pain frite, garnies d'une noisette de beurre et arrosées de mélasse)
- ◆ Les pérogies aux petits fruits de la Saskatchewan

Balades estivales

Reprenez la route pour découvrir d'autres destinations primées aux quatre coins du Canada

par **Doug Wallace**

Au cours des derniers étés, les vacanciers canadiens ont redécouvert les joyaux touristiques de leur propre pays en se familiarisant avec la faune, la flore et la beauté naturelle du Canada. Cet été, gardons cet intérêt bien vivant en choisissant l'une ou l'autre de ces escapades qui valent le déplacement.

QUÉBEC Îles de la Madeleine

Pas besoin d'aller dans les Caraïbes pour trouver une plage de sable blanc déserte. Au Québec, dans le golfe du Saint-Laurent, les îles de la Madeleine offrent plusieurs kilomètres de sable blanc et de falaises de grès pour une retraite paisible au sein de huit îles principales. Les visiteurs découvrent l'archipel en parcourant les sentiers de randonnée et les pistes cyclables, en allant en mer pour pêcher, faire du kayak, de la planche à voile et des excursions en bateau, et également en se renseignant sur les ancêtres micmacs de la région.

À faire : Impossible de visiter les îles de la Madeleine sans avoir la piqure pour les galeries d'art, les studios d'artisanat et les ateliers de céramique de la région. Vous découvrirez aussi l'une des meilleures cuisines maison que vous n'avez jamais goûtées.

Meilleur itinéraire : Air Canada dessert les îles pendant l'été, et la compagnie régionale PAL Airlines propose des vols réguliers en provenance de l'est du Canada.

TOURISMEILESDELAMADELEINE.COM



PHOTOS : MATHIEU DUPUIS/LE QUÉBEC MARITIME

PHOTOS DU HAUT : TRAVEL ALBERTA/MIKE SEEHAGEL.
PHOTO DU BAS : WIKIMÉDIACOMMONS.



ALBERTA Parc provincial Dinosaur

Les plus grandes badlands du Canada sont aussi ses champs de fossiles les plus riches en dinosaures. Découvrez les fossiles à l'état sauvage grâce aux programmes d'interprétation guidés de ce site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Les projets de recherche et de paléontologie en cours vont réveiller l'explorateur qui sommeille en chacun de nous. Cette réserve naturelle propose aussi des sentiers de randonnée et des visites guidées, et le camping est situé tout près.

À faire : Ce voyage en voiture se déroule en deux étapes. La ville de Drumheller abrite la collection de fossiles de dinosaures du musée de paléontologie Royal Tyrrell, l'une des plus complètes au monde. C'est aussi à cet endroit que vous verrez une maquette géante de T. rex. Grimpez à l'intérieur, et une fois dans ses mâchoires, vous aurez une vue imprenable des badlands environnants.

Meilleur itinéraire : Prendre un vol pour Calgary et rouler 1 h 30 m vers l'est.

ALBERTAPARKS.CA, TRAVELDRUMHELLER.COM

ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD Dunes de Greenwich Parc national de l'Île-du-Prince-Édouard

Le nord-ouest de l'Île-du-Prince-Édouard est le site d'une zone protégée de milieu humide et d'un système environnant de dunes paraboliques. Abritant toutes sortes de créatures, le vaste réseau de sentiers des dunes de Greenwich comprend trois itinéraires, tous réalisables en une journée. Le plus connu, le sentier des Dunes (4,4 km), commence dans les bois, passe par une promenade de bois, puis par une promenade flottante au-dessus d'un étang, pour se terminer dans des dunes géantes et une plage magnifique. Le centre d'interprétation présente la géologie et l'histoire de la région, y compris des traces d'occupation humaine remontant à 10 000 ans.

À faire : Prévoyez une journée complète et conduisez une heure au sud des Dunes jusqu'à Point Prim, une péninsule sur la côte sud, pour voir le plus vieux phare de l'Île-du-Prince-Édouard.

Meilleur itinéraire : Le point de départ du sentier de Greenwich est situé à une heure de route au nord-est de Charlottetown. TOURISMP.EI.COM



MANITOBA Churchill

Le meilleur endroit au monde pour observer les ours polaires est très populaire en été. Les fouilles archéologiques suggèrent que la communauté isolée de Churchill, dans le nord du Manitoba, a été un lieu de rassemblement des ours polaires pendant près de 4 000 ans. Cette région accidentée est un trésor d'histoire naturelle et de faune sauvage : observez les bélugas qui se sont dirigés vers la baie d'Hudson pour s'accoupler, ainsi que les ours polaires qui se livrent à des combats réels ou simulés. En été, les températures moyennes sont agréables (20 °C).

À faire : Prenez le temps de faire une excursion d'une journée en canot-jet jusqu'au célèbre Hubbart Point, un cap situé au nord-ouest de Churchill où les ours polaires viennent eux aussi prendre leurs « vacances estivales » en se prélassant sur les rochers.

Meilleur itinéraire : Prenez un vol de Winnipeg à Churchill avec Calm Air, en adaptant votre voyage à l'horaire de l'un des nombreux organisateurs de voyages.

CHURCHILL.CA, TRAVELMANITOBA.COM



NOUVEAU-BRUNSWICK Rochers de Hopewell Baie de Fundy

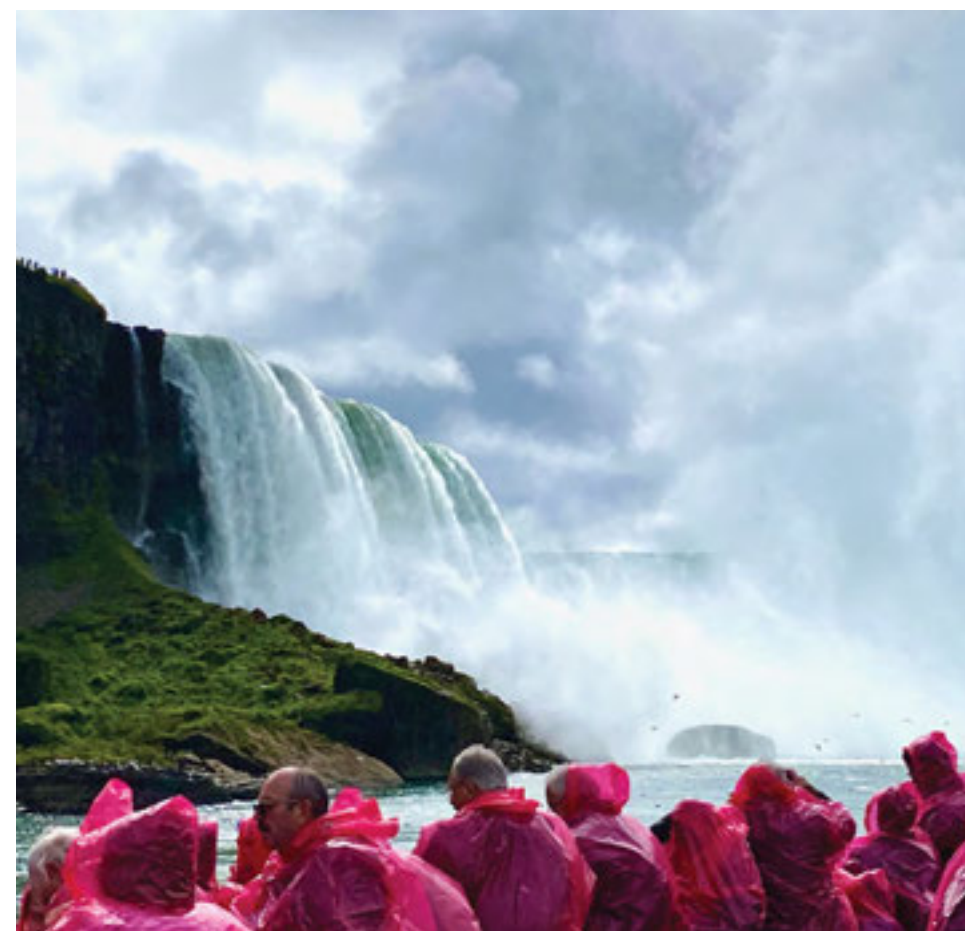
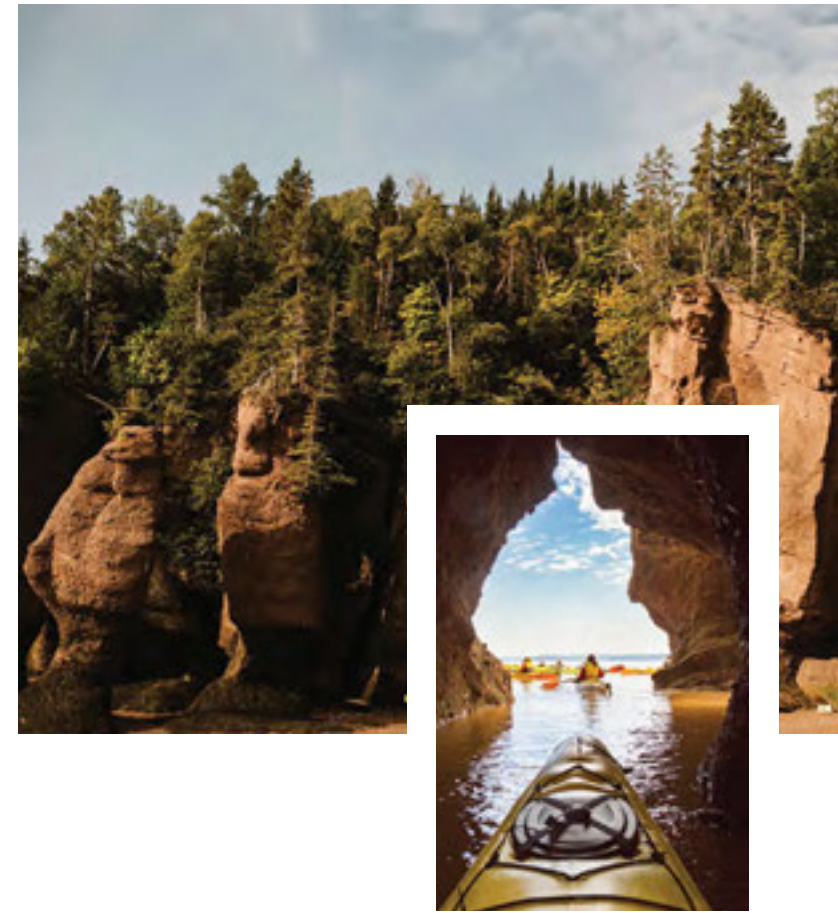
Créés par l'érosion des marées commencée il y a plus de 300 millions d'années, les rochers Hopewell sont constitués de plus de 20 éperons marins qui apparaissent et disparaissent toutes les six heures dans la baie de Fundy, au gré des marées les plus hautes du monde. Ces formations de gypse et de calcaire qui longent deux kilomètres de côte ressemblent à d'énormes pots de fleurs. Les visites autoguidées offrent des sentiers bien entretenus, des points de vue isolés, une forêt naturelle et un accès aux fonds marins – mais assurez-vous de vérifier l'horaire des marées au préalable. Prenez le temps de voir les rochers à marée haute et basse, afin d'apprécier la hauteur et l'amplitude du cycle des marées. Et apportez votre pique-nique.

À faire : Un centre d'interprétation fournit des informations sur la géologie, les marées et la faune, laquelle peut comprendre des oiseaux de rivage, des ratons laveurs, des marmottes et des porcs-épics, et à l'occasion des chevreuils, des orignaux et des coyotes. Il est aussi possible de faire de la descente en eau vive et du kayak.

Meilleur itinéraire : Conduire pendant environ deux heures à l'est de Saint John.

THEHOPEWELLROCKS.CA

TOURISMELOUVEAUBRUNSWICK.CA



ONTARIO Chutes du Niagara

La capitale mondiale des lunes de miel est aujourd'hui plus *cool* qu'elle ne l'a jamais été. Les visiteurs peuvent découvrir les nouveaux circuits Indigenous Niagara Living Museum Tours, les très renommés jardins botaniques et le conservatoire éphémère de papillons, faire de la Tyrolienne le long des chutes, ou encore un tour d'hélicoptère au-dessus des chutes ou de canot-jet dans les tourbillons naturels de la rivière Niagara. Et n'oubliez pas la grande roue (Niagara SkyWheel).

À faire : La centrale électrique de Niagara a été transformée en musée le jour et en spectacle lumineux immersif le soir. Un tunnel inutilisé a récemment été transformé en passerelle entre la centrale et une nouvelle plate-forme d'observation située au pied des chutes.

Meilleur itinéraire : Toute une variété de circuits touristiques est offerte quotidiennement à partir de Toronto. Si vous le pouvez, passez une nuit sur place pour vous imprégner à votre rythme de l'ambiance des chutes du Niagara.

NIAGARAFALLSTOURISM.COM

PHOTO DU HAUT : GRACIEUSETÉ DE TRAVEL MANITOBA.
PHOTO DU BAS : GRACIEUSETÉ DE DOUG WALLACE.

COLOMBIE-BRITANNIQUE Nord de l'île de Vancouver

Même si l'observation des baleines peut ressembler à un jeu de cache-cache, l'île de Vancouver a toujours été un endroit de prédilection pour cette activité. Dans la région, Campbell River, Port Hardy et, en particulier, Telegraph Cove, sont les incontournables pour des aventures marines. À tout moment de l'année, vous pouvez apercevoir des orques « résidentes », et de mai à septembre des baleines à bosse. De grands groupes de dauphins à flancs blancs, de marsouins, de lions de mer et de phoques communs sont aussi de la partie.

À faire : Outre les animaux marins, vous pourrez observer les ours, les oiseaux, et aussi faire du kayak et du surf. De plus, les couchers de soleil y sont spectaculaires.

Meilleur itinéraire : Prenez l'avion pour Campbell River depuis l'aéroport de Vancouver, ou le traversier de Horseshoe Bay, au nord de Vancouver, jusqu'à Nanaimo, puis faites l'agréable trajet en voiture vers le nord.

CAMPBELLRIVER.TRAVEL,
VANCOUVERISLANDNORTH.CA



PHOTOS DU HAUT : GRACIEUSETÉ DE NOUVEAU-BRUNSWICK TOURISME ET JOSH MARIO JOHN.
PHOTO DU BAS : GRACIEUSETÉ DE NORTHERN VANCOUVERISLAND TOURISM/CASSANDRA CASLEY.

La sécurité avant tout

Lorsque les avertissements aux voyageurs du gouvernement recommandent de « faire preuve d'une grande prudence », est-ce exagéré?



Certains pays que beaucoup d'entre nous visitent, comme le Mexique et la Jamaïque, peuvent figurer sur le site Web du gouvernement du Canada (voyage.gc.ca) comme des lieux à visiter en « faisant preuve d'une grande prudence ». Cet avis concerne surtout la criminalité et d'autres problèmes qui y règnent en dehors des zones touristiques. L'avertissement vous informe donc sur les types de crimes à surveiller, ainsi que les endroits. Pensez aux vols et aux agressions, aux escroqueries et aux fraudes, et évitez les manifestations publiques.

Trois mots simples : faites vos recherches. Quels problèmes signalent les autres voyageurs? Qu'en pense votre agent de voyage? Cherchez quels sont les quartiers dangereux de la ville. Je n'hésite pas à me promener en soirée dans de nombreuses villes étrangères, mais dans d'autres, prendre un taxi s'impose après la tombée de la nuit. Tenez compte du fait que presque toutes les destinations ont des quartiers pouvant être dangereux – Los Angeles, Miami, Winnipeg – et planifiez en conséquence. Voyager comporte toujours une part d'incertitude, ce qui fait partie du plaisir. Mais concernant votre sécurité, un autre conseil : faites preuve de jugeote.

CONSEILS DE SÉCURITÉ DANS LES VILLES ÉTRANGÈRES

Allez toujours au guichet automatique pendant la journée et à deux, pour que votre compagnon puisse surveiller les alentours. Méfiez-vous de toute personne prête à vous aider avec votre transaction. Ne traînez pas une énorme liasse de billets.

Surveillez vos effets personnels dans les endroits très fréquentés comme les centres commerciaux, les gares et les coins de rue très fréquentés. Mieux vaut s'habiller sobrement pour passer inaperçu aux yeux des criminels. Laissez à la maison vos montres ou bijoux tape à l'œil. Pas de chaussures de sport coûteuses non plus.

Soyez aux aguets lorsque quelqu'un d'autre manipule votre carte de crédit ou de débit.

Utilisez toujours votre téléphone dans un endroit sûr. C'est bien connu, des voleurs à motos peuvent arriver en trombe près des touristes sur le trottoir et leur arracher leur téléphone des mains.

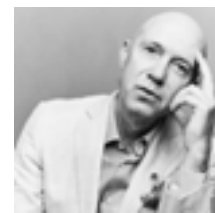
Recourez uniquement aux services de taxi autorisés – méfiez-vous des escrocs à l'entrée de l'aéroport. Même si les enlèvements de touristes semblent plutôt relever des séries télévisées, on sait que des chauffeurs de taxi malhonnêtes ont déjà conduit des touristes hors de la ville en les menaçant de les y abandonner à moins qu'ils leur donnent leur argent.

Évitez les manifestations et les grands rassemblements publics.

Ne vous promenez pas dans les rues désertes en soirée.

Méfiez-vous des personnes qui frappent à la porte de votre chambre d'hôtel, à moins que vous attendiez le service de ménage ou le service d'étage. N'oubliez pas que dans de nombreuses villes les escrocs ciblent les hôtels en croyant que les clients sont des gens riches.

À ne pas oublier : plus de voyageurs sont blessés en refusant d'obtempérer aux voleurs plutôt qu'en cédant à la menace. Donnez-leur votre portefeuille pour abrégé le plus vite possible l'incident. ☹



Doug Wallace

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

PHOTO : INK DROP

Profiter de l'abondance en été

6 recettes estivales super fraîches et faciles

par **Fran Berkoff**, diététiste



SANDWICH ROULÉ DE LAITUE À LA SALADE DE POULET WALDORF

Les sandwichs roulés de laitue sont le repas parfait en été. Ici, une salade de poulet façon Waldorf est agrémentée de raisins Coronation d'un violet foncé, de noix de Grenoble grillées et de céleri.

Donne 6 portions, soit 3 1/2 tasses/875 mL de garniture
1 1/2 tasse (375 mL) de poitrines de poulet cuites (environ 2), en dés
1/2 tasse (125 mL) de raisins Coronation, coupés en 2
1/2 tasse (125 mL) de céleri haché fin
1/2 tasse (125 mL) de nectarine, en dés
1/4 tasse (50 mL) de noix de Grenoble grillées
3 c. à table (45 mL) de mayonnaise
2 c. à table (25 mL) d'oignon rouge émincé
1 c. à table (15 mL) de moutarde de Dijon à l'ancienne
6 grandes feuilles de laitue verte ou rouge
Sel et poivre

Dans un bol de taille moyenne, mélanger le poulet, les raisins, le céleri, la nectarine, les noix, la mayonnaise, l'oignon et la moutarde. Couvrir et réfrigérer jusqu'au moment de servir.

Pour assembler, répartir uniformément la garniture de poulet sur chaque feuille de laitue; saler et poivrer au goût. Envelopper et rouler la feuille de laitue autour de la garniture.

Les recettes et les photos sont une gracieuseté d'Ontario Terre nourricière. Pour d'autres recettes d'été, visitez ontario.ca/fr/terre-nourriciere/ontario-terre-nourriciere



Sauces et assaisonnements du chef

Des raccourcis pour cuisiner sans souci

par **Andrew Dobson**

Zing Pantry Shortcuts collabore avec des chefs et des créateurs d'aliments nord-américains pour apporter la sauce secrète à votre cuisine maison. Nous aimons Zing surtout parce que cette entreprise est dirigée par des femmes immigrées d'Asie du Sud.

Les produits les plus populaires de l'entreprise sont le Hakka-ish Chili Crisp, le Buzz Hot Honey et le Mogambo Spiced Garlic Spread. L'équipe a récemment lancé Sacha-ish avec Pay Chen, un visage et une voix familiers à la télévision et à la radio dans tout le Canada. C'est un amalgame de saveurs parfaites pour les sautés ainsi que pour les grillades, et comme pâte à tartiner dans les sandwichs.

Livré dans tout le Canada et offert dans les épiceries fines.

cookwithzing.com



Préparation des repas

Cook It Wild (en anglais uniquement) de Chris Nuttall-Smith est le compagnon idéal pour les Canadiens qui aiment cuisiner en plein air. Cet auteur culinaire et juge de l'émission *Top Chef Canada* a rempli ce livre de 80 délicieuses recettes qui rehaussent la cuisine de camping ou de chalet, ou même le barbecue dans la cour arrière, en allant plus loin que simplement les steaks, les hamburgers et les hot-dogs.



Nettoyant pour micro-ondes LOL

Angry Mama est un nettoyant pour micro-ondes offert à prix abordable qui permet d'essuyer les éclaboussures et les taches de nourriture en quelques minutes seulement. Le gadget de cuisine LOL fait appel à la vapeur pour nettoyer et désinfecter l'intérieur de votre micro-ondes, simplement en combinant du vinaigre et de l'eau. La vapeur est propulsée de la tête de la petite figurine, ce qui vous donnera l'occasion de rire la prochaine fois que vous devrez nettoyer la cuisine! amazon.ca

Paniers-cadeaux artisanaux

Saul Good Gift Co. est notre entreprise de choix quand il s'agit d'acheter le cadeau idéal destiné aux gourmands de notre entourage. Saul Good vend des paniers-cadeaux appelés Toronto, Vancouver et Québec, qui contiennent des produits gastronomiques fabriqués localement en Ontario, en Colombie-Britannique et au Québec. Pendant les mois d'été, des concepts élégants comme Trinity Bellwoods Picnic, Summerhill Charcuterie, Stanley Park Picnic et Gastown Grazer s'avèrent des cadeaux exquis pour ceux qui aiment se régaler de délices gourmands au soleil. itsaulgood.com

PHOTO DE GAUCHE : GRACIEUSITÉ DE COOK WITH ZING. PHOTO EN HAUT À DROITE : GRACIEUSITÉ DE PENGUIN RANDOM HOUSE CANADA. PHOTO DU BAS : AMAZON.COM.

Boissons estivales à savourer

Des boissons rafraîchissantes pour l'été

par **Charlene Rooke**



Pour le golf : boissons Duffer

Le « sandbagging » (trappe de sable) nuit à votre capacité à gagner une partie de golf. Il a inspiré une boisson au gin pétillante et citronnée, appréciée dans de nombreux chalets de golf canadiens et maintenant offerte en canette comme soda alcoolisé Sandbagger (sandbagger.ca). Pour les moins téméraires, Triple Bogey Brewing Co. propose une gamme complète de bières artisanales canadiennes, y compris des légères et sans alcool (triplebogey.com). Si vous avez l'étoffe d'un champion, essayez son Half and Half, une version épicée du mélange préféré du légendaire Arnold Palmer, moitié limonade, moitié thé glacé.

Pour le camping et le canotage : la boîte à surprise

Pour se débrouiller en plein bois, retirez le carton, disons, d'une boîte de vin, et mettez le sac en plastique solide et hermétique au frais dans une glacière ou directement dans le lac ou la rivière. Pour le robinet à vin : les boîtes de trois litres de vin blanc et rosé de La Vieille Ferme (cherchez l'illustration avec le coq), et les boîtes de quatre litres de Vodka Water de Cottage Springs, dans des saveurs comme thé glacé et framboise-citron vert.

Pour la cour arrière et les pique-niques : refroidis rapidement

Les canettes et bouteilles en portions individuelles se refroidissent rapidement et éliminent le besoin de verres. Décapsulez les élégantes bouteilles de cocktails Cosmopolitan ou Lemon Drop légèrement pétillants de Duchess, une marque dirigée par des femmes et fondée à Vancouver (duchesscocktails.com). Il suffit d'ajouter une paille compostable pour passer un après-midi parfait. Les canettes de Pixie Petite Rosé Spritzer de la maison ontarienne Rosehall Run contiennent de l'eau gazeuse pour une boisson rafraîchissante prémélangée offrant moins de 6 pour cent d'alcool (rosehallrun.com). Le renommé établissement vinicole Benjamin Bridge en Nouvelle-Écosse ne se contente pas de fabriquer des canettes individuelles de sa Piquette à faible teneur en alcool, une boisson pétillante à base de vin appréciée depuis longtemps par les ouvriers viticoles français; elle propose aussi une Piquette Zéro sans alcool benjaminbridge.com.



Pour le tennis : le Honey Deuce

Ce cocktail, qui est la boisson officielle de l'U.S. Open, rafraîchit après un match ou en regardant un tournoi du Grand Chelem.

1 1/4 oz de vodka Grey Goose

3 oz de limonade fraîche

1/2 oz de liqueur de framboise

Garniture : brochette de melon miel congelé

Préparation : refroidir un verre Collins en le plaçant au réfrigérateur/congélateur ou en le remplissant d'eau glacée pendant 5 minutes. Sortir (ou vider) le verre et le remplir de glace. Ajouter la vodka, compléter avec la limonade fraîche, puis la liqueur de framboise. Garnir d'une brochette d'une ou de plusieurs boules de melon miel congelées. (Conseil : placer le melon miel au congélateur avant d'utiliser la cuillère parisienne.)

En tout temps : pour une boisson d'été sans alcool

Pour les longues journées d'été, recherchez une boisson permettant de se sentir frais, hydraté et plein d'entrain. WakeWater, fabriquée par la Iconic Brewing Company (Ontario), est une eau gazeuse aromatisée et caféinée, « pour quand la journée n'est pas finie, mais que vous avez envie qu'elle le soit ». Le coup de fouet provient du thé vert (chaque canette contient 85 milligrammes de caféine, soit l'équivalent d'une boisson Tim Hortons de 10 onces), et cette eau gazeuse ne renferme ni sucre ni édulcorant. Essayez les saveurs désaltérantes au citron, au pamplemousse, à la mûre sauvage ou à l'ananas. ☘



La route de la liberté

Être moi – sans permission

Propos de **Steve Paul** (District 36 Peterborough), tels que recueillis par **Martin Zibauer**

Pendant la belle saison, chaque dimanche et chaque mercredi, je fais de la moto avec un petit groupe d'amis. À partir de Peterborough, nous empruntons les routes de campagne et roulons pendant 400 à 500 kilomètres jusqu'au parc Algonquin ou les Muskokas, ou vers Renfrew ou encore en direction du comté de Prince Edward.

J'adore le sentiment de liberté que procure la moto. Il faut vraiment être en harmonie avec la route et ce que l'on fait; les problèmes disparaissent alors et sont remplacés par la joie, le plaisir et la tranquillité d'esprit. C'est une excellente façon de profiter d'une belle journée, en ayant toujours la possibilité de s'arrêter quelque part, de descendre de moto et de se détendre.

En 2014, j'ai traversé seul le Canada et les États-Unis, en m'arrêtant dans le plus grand nombre de capitales possible. J'en ai visité 62 sur 65 : Iqaluit et Honolulu ne sont pas accessibles en moto, et l'autoroute vers Juneau était bloquée en raison d'un glissement de terrain. Aux États-Unis, dans chaque capitale d'état, j'ai visité l'édifice du Capitole comme une sorte de jalon pendant mon voyage. Certains étaient agréables à regarder, mais d'autres pas du tout. J'ai trouvé très intéressant de

constater les différences entre toutes ces capitales.

Je suis à la retraite et ne suis plus marié. Je n'ai donc aucune contrainte, sauf à l'égard de mes trois enfants. Voyager seul signifie que je peux faire ce que je veux, si et comme je le veux. C'est très égoïste, mais dans un sens positif. En revanche, je suis seul quand je m'arrête, pour trouver un emplacement de camping ou pour souper. On ne peut évoquer le trajet avec personne d'autre.

Je fais aussi des voyages en moto avec d'autres personnes, mais il est essentiel de trouver quelqu'un avec qui on s'entend bien. Cet été, je vais rouler 12 jours à travers le Québec en compagnie d'un ami avec qui j'ai des atomes crochus.

Pendant les voyages à moto, on fait beaucoup de rencontres, ce que j'aime bien. Aux États-Unis, j'ai surtout parlé avec des policiers et des agents de sécurité. Les bâtiments gouvernementaux ressemblaient à des aéroports, avec des détecteurs de métaux et une sécurité accrue. Ils voulaient savoir qui j'étais, pourquoi j'étais là et si je portais une arme. Lorsqu'on me posait cette question, je montrais toujours la feuille d'érable sur ma veste en expliquant que les Canadiens ne

« Il faut vraiment être en harmonie avec la route et ce que l'on fait; les problèmes disparaissent. »

—
Steve Paul



Sur la route. Dans le sens horaire à partir du haut à gauche : Aqueduc romain, Ségovie en Espagne. Place centrale de Rothenburg, en Allemagne. Col de Susten, en Suisse. Château de Chambord, à Chambord en France.

portent pas d'armes. J'ai vraiment essayé de faire comprendre aux agents de sécurité et à la police américaine la différence entre le Canada et les États-Unis.

Mais même habillé en motard, je n'étais pas considéré comme menaçant. Mes cheveux blancs me facilitent la vie.

Ce voyage-là a duré 80 jours et j'ai parcouru 42 000 kilomètres. La journée la plus longue à moto a duré 16 heures et a approché les 1 200 kilomètres, de Whitehorse à Hazelton, en Colombie-Britannique. La journée aurait pu être plus courte, mais je suis arrivé à une pourvoirie trop dispendieuse à mon goût, alors que des avertissements de grizzlis m'avaient convaincu de ne pas camper en plein air.

En 2015, mon voyage à travers l'Europe a été plus court, seulement 70 jours, et environ la moitié de la distance parcourue en Amérique du Nord. J'ai visité 17 pays. En Europe, il est pratiquement impossible de rouler plus de 10 kilomètres sans apercevoir quelque chose d'intéressant. Un jour, en France, je roulais sur une route secondaire quand j'ai vu un clocher intéressant sur ma gauche. J'ai fait demi-tour

pour trouver une route d'accès. Je suis alors arrivé à une vieille chapelle vide et abandonnée, beaucoup plus grande qu'une chapelle, plutôt une cathédrale. C'était une ruine du XIII^e siècle, appelée L'Abbaye-Nouvelle.

Ce jour-là, je roulais depuis la vallée de la Loire vers Lourdes et l'Espagne. Je me suis arrêté dans un village pour la nuit. Au menu du restaurant de l'hôtel on proposait du canard, que je n'avais pas mangé depuis belle lurette. Même si c'était un peu cher pour mes moyens, je me suis assis, j'ai commandé mon repas et un demi-litre de vin. Ce repas était absolument divin, mais c'est simplement un coup de chance si je suis tombé sur ce village et que j'ai posé le pied dans ce petit hôtel.

Il est impossible de se perdre à moto; il y a toujours une autre route à prendre. La seule façon de s'égarer, c'est d'essayer de suivre un itinéraire planifié trop soigneusement. Je connais toujours mon point de départ et d'arrivée, ainsi que la direction générale à suivre. J'ignore cependant quelle route je vais prendre pour y arriver.

ÉTATS-UNIS D'AMÉRIQUE ET CANADA



Paul et son petit-fils Sawyer.
Un futur routard?



Voici comment Steve recommande de commencer :

- Procurez-vous un bon casque, des bottes de moto recouvrant les chevilles, des gants et une veste de moto. Les pantalons n'ont pas besoin d'être en cuir; des mailles de nylon solides pourront aussi vous protéger.
- N'achetez pas une moto plus puissante que ce que vous pouvez manœuvrer. Achetez une moto d'occasion que vous pourrez soulever si elle tombe sur vous. Les chutes font partie de l'apprentissage.
- Sachez ce que vous et votre moto pouvez faire. « Je ne roule pas hors route parce que ma moto n'est pas conçue pour cela et que ça ne me convient pas », ajoute Steve.
- Suivez des cours, qui sont offerts par les collèges et les entreprises privées. Et continuez d'apprendre, peu importe votre niveau d'expérience. Il y a quelques années, Steve a suivi un cours de moto « simplement pour faire évaluer mes habiletés. Je voulais corriger les mauvaises habitudes que j'avais prises ».

Les vidéos sur YouTube peuvent offrir de bons conseils. Steve recommande la chaîne MCrider. « L'animateur Kevin insiste sur le fait que si vous avez les habiletés et la stratégie requises, en d'autres mots, si vous savez ce qu'il faut faire en fonction des circonstances, vous pourrez rouler avec un certain degré de sécurité. Je suis d'accord avec lui. » 🍀

POUR COMMENCER

Lorsque Steve a enfourché une moto pour la première fois il y a 60 ans, obtenir un permis de moto n'exigeait qu'un court examen écrit et aucun examen pratique sur la route. « J'ai appris sur la route, en roulant et en parlant avec d'autres adeptes de moto. Mais ce n'est pas la façon d'apprendre à rouler aujourd'hui », raconte-t-il.

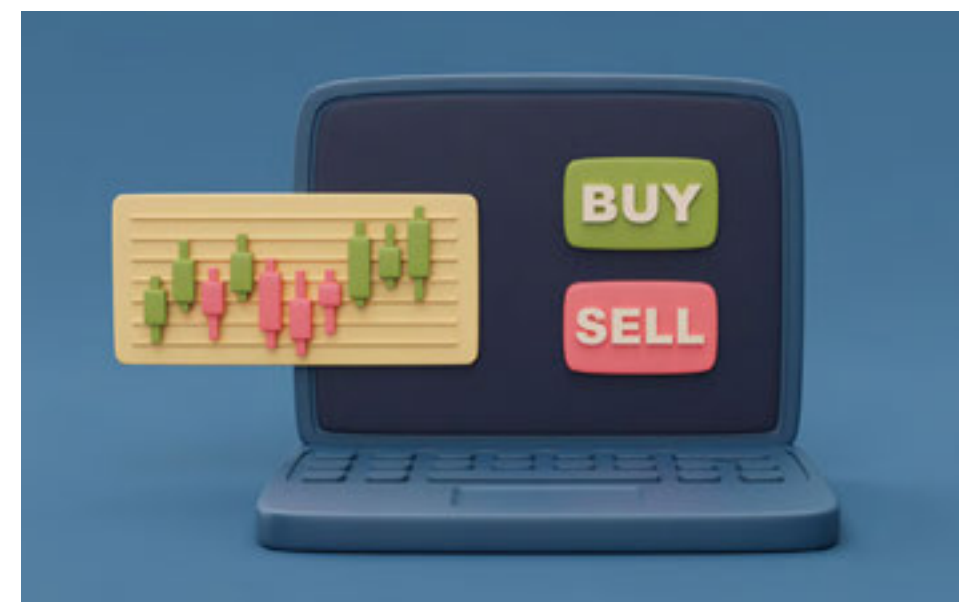
Il a fait ses débuts sur une petite Honda de 90 cm³ – le maximum qu'il pouvait se permettre à 17 ans – mais environ trois ans plus tard, il est passé à une 160 cm³, puis à une 750 cm³. « Ma mère s'inquiétait un peu, avoue-t-il. Elle avait été infirmière et était certainement consciente du risque de blessures. À l'époque, nous ne portions même pas de casque, mais j'ai toujours roulé prudemment. »

« On peut apprendre à conduire une moto à tout âge, estime Steve, tant que l'on a la santé, la vision et que l'on peut rester vigilant sur la route. »

Comment réduire vos pertes

Pertes boursières : inévitables, mais minimisables

par **Lesley-Anne Scorgie**



Le marché a été volatil. Avez-vous vendu au mauvais moment – au très mauvais moment? Avez-vous subi des pertes après avoir acquis des investissements qui ont fortement chuté? Voici quelques stratégies éprouvées pour redresser votre portefeuille.

COMMENCEZ PAR EXAMINER VOTRE NIVEAU DE TOLÉRANCE AU RISQUE

Si cela fait plus de 24 mois que votre conseiller financier vous a soumis une série de questions sur votre degré de tolérance au risque OU si vous avez connu un changement dans votre vie -- départ à la retraite, perte de votre conjoint(e) ou remariage - il est grand temps de revoir votre degré de tolérance au risque.

La plupart des gens à l'aube de la retraite ou déjà retraités ont un portefeuille de placements appartenant à l'une des trois catégories suivantes : équilibré (environ la moitié investie dans des titres à revenu fixe de haute qualité et l'autre moitié dans des actions à dividendes élevés); modéré (environ les trois quarts investis dans des titres à revenu fixe de haute qualité et un quart dans des actions à dividendes élevés et à faible risque); ou prudent (environ 90 pour cent composés de titres à revenu fixe de haute qualité et les 10 pour cent

restants investis dans des actions à dividendes élevés et à faible risque).

À cette étape de la vie, il est courant qu'entre 5 et 10 pour cent du portefeuille soit en liquidités.

Un bon conseiller financier réorientera votre portefeuille vers des investissements moins risqués au fil du temps, en vue de protéger vos actifs. Après avoir revu votre situation personnelle, ne soyez pas surpris si votre conseiller vous recommande de modifier vos investissements pour qu'ils correspondent mieux à l'étape actuelle de votre vie. Il voudra aussi continuer de diversifier votre pécule de retraite pour vous éviter de mettre tous vos œufs dans le même panier.

Les investisseurs qui s'alignent sur un classement des risques à long terme accumulent effectivement plus d'argent sur la durée. Ils subiront comme tout le monde les fluctuations du marché, mais seront en bonne position stratégique pour rebondir et profiter pleinement de la reprise du marché des investissements. Dans le cas contraire, lorsque votre portefeuille n'est pas aligné sur vos préférences en matière de risque d'investissement, vous avez statistiquement plus de chances d'accumuler moins d'argent sur vos investissements.

PLUS D'ARGENT DANS VOTRE PORTEFEUILLE

Tant que votre portefeuille est bien diversifié et équilibré (mon premier point), il est sain de repenser votre approche financière afin d'envisager des pertes et un cycle de marché baissier comme étant l'occasion d'acheter des actifs actualisés, ce qui devrait s'avérer payant à long terme.

Ainsi, après avoir réévalué le niveau de risque de votre portefeuille (et que votre conseiller financier a ensuite rééquilibré les investissements qui le composent), envisagez d'ajouter encore plus d'argent à votre portefeuille. Il s'agit là d'un excellent moyen de profiter de la reprise complète du marché et de faire travailler votre épargne.

Cette stratégie fonctionne bien si votre budget est assez souple ou si vous disposez d'épargnes importantes qui ne rapportent pas beaucoup.

FAIRE FACE AUX PERTES, PUIS LES RÉDUIRE

Perdre de l'argent peut vous donner l'impression d'avoir raté votre coup, ce qui peut nuire à une prise de décision éclairée. Évidemment, votre portefeuille va perdre de l'argent de temps à autre, mais l'essentiel est de savoir quand mettre fin à l'hémorragie. Il peut être préférable d'absorber la perte (pouvant apparaître comme une perte en capital dans votre déclaration de revenus si elle est dans un compte non enregistré) et de réinvestir votre argent dans un investissement plus propice à une croissance à plus long terme.

Fixez-vous dès le départ un objectif pour l'investissement. En connaissant votre objectif de rendement et le montant que vous êtes prêt à perdre, vous pourrez récolter vos profits une fois l'objectif atteint, puis vendre pour éviter de subir de nouvelles pertes. 🍀

Le pouvoir de la musique

Nous vous avons demandé : jouez-vous dans un groupe musical?



Non. J'ai commencé à apprendre la guitare vers l'âge de 60 ans. J'ai beaucoup appris, mais à un rythme plus lent qu'une jeune personne. Je dis que je pratique plus que je joue. J'ai découvert que j'aime jouer du blues.

Louise Sylvestre
(District 27, Ottawa-Carleton)

Je joue du piano, de l'accordéon et des cuillères. Plutôt du classique, un peu de jazz.

Nicole Ouellette
(District 27, Ottawa-Carleton)

Dans un groupe d'ukulélés depuis sept ans. Cathy Edmunds
(District 49 The Prairies)

Oui - je suis fondatrice et co-directrice d'un groupe de percussions appelé Samba Squad. Je joue de la grosse caisse. Janet McClelland
(District 16 City of Toronto)

Je joue du ukulélé dans un groupe. Nous chantons et jouons toutes sortes de chansons modernes. Nous sommes invités à jouer à plusieurs endroits dans notre communauté et ailleurs.

Jacqueline Beamish
(District 30 Northumberland)

Je chante dans la chorale paroissiale. Sylvie Lemieux
(District 44, Région du ciel bleu)

Je fais partie des « Chirpy Chicks » et nous donnons des spectacles pour les aînés. Charlene Frenette
(District 49 The Prairies)

Mon mari et moi jouons ensemble. Je joue du clavier électrique et je chante. Nous faisons surtout de la musique folklorique, irlandaise, et chantons dans les maisons de retraite et les maisons de soins. Deborah Cauley
(District 28 Region of Durham)

Je chante dans une chorale semi-professionnelle de musique de chambre depuis plus de 20 ans. Nous interprétons de nombreuses œuvres classiques connues (et d'autres moins), mais aussi de la musique plus populaire : des airs de comédies musicales, de vieux succès et du gospel.

Anita Minov
(District 14 Niagara)

Deux groupes : je suis membre d'un groupe de ukulélés dans un comté et je joue aussi de la guitare dans un groupe local. Choix de musique assez éclaté : folk, années 1950 et 1960, country, bluegrass, etc.

David Huether
(District 19 Hastings and Prince Edward)

Dans un groupe « à louer », de la guitare. De la musique folk des années 1950 et 1960.

Edward Blackmore
(District 8 London, Middlesex)

Je fais partie du groupe *Women in Song* de Blind River en Ontario. Nous avons lancé notre premier album (*Life of a Woman*) l'an dernier. Notre musique est disponible sur la plupart des plateformes de diffusion en continu. Je chante et joue de la guitare dans le groupe.

Lois Jones (District 3 Algoma)

Maintenant que les séances d'improvisation de rock ont repris dans un bar local, j'ai commencé à participer et à jouer avec les amateurs locaux de rock & roll. Je chante et joue de la guitare, tout en m'accompagnant à l'harmonica.

Jerzy Dymny
(District 47 Vancouver Island)

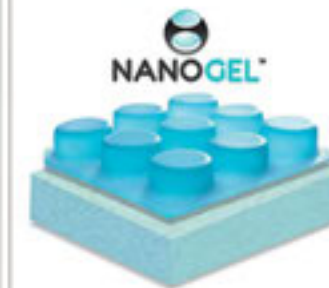
Je joue du cor d'harmonie dans un orchestre de Thorold et dans le Niagara Peninsula Orchestra. Barbara Allman White
(District 14 Niagara)

Je joue dans un orchestre communautaire. Dans les faits, j'ai dirigé l'orchestre local pendant 50 ans! Clare French (District 9 Huron-Perth)

Ultramatic

Dormez mieux dès aujourd'hui!

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



UNE TECHNOLOGIE INNOVANTE POUR LE SOMMEIL



1000 \$ ÉCONOMISEZ!

Trouver un solagement contre

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



lire nos avis 5 étoiles



obtenir coupon



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

(866) 413-4169

ULTRAMATIC.CA

 **Éducation**

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



Johnson Assurance travaille en étroite collaboration avec RTOERO pour vous donner accès à des produits et services pratiques qui répondent à vos besoins en matière d'assurances habitation et auto.

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

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



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

VOTRE CODE DE GROUPE POUR BÉNÉFICIER DES RABAIS : ST

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



Johnson Assurance 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.