

renaissance

Magazine RTOERO

Automne 2023



Renforcer chaque
jour sa résilience

Découvrez le
Zen en vous!

Santé spirituelle,
vous dites?

Ultramatic®



SOLDE D'ÉTÉ

1 000 \$ DE RABAIS
sur tous les fauteuils releveurs

- Les 50 premiers clients bénéficient d'une réduction supplémentaire de 20 %
- Et recevez un plateau GRATUIT avec les commandes éligibles

OBTENIR COUPON



ASHLEY
FURNITURE INDUSTRIES, INC.
Barnet

~~\$2,599~~

\$1,279

elran
Windsor

~~\$2,999~~

\$1,599

GOLDEN
Destin

~~\$3,399~~

\$1,919

LA SÉLECTION DE FAUTEUILS ÉLÉVATEURS DE LA PLUS HAUTE QUALITÉ AU CANADA.
CONSULTATION GRATUITE PAR DES MONTEURS DE FAUTEUIL ÉLÉVATEUR CERTIFIÉS.

TORONTO

508 LAWRENCE AVE W.

Appelez-nous

1-888-455-6421

WWW.ULTRAMATIC.CA

MISSISSAUGA

2501 HYDE PARK GATE



En couverture :
Jillian Thalman

à lire

- 4 Lettres
- 5 Collaborateurs
- 7 Message de RTOERO

recherche + action

- 8 Avoir une bonne santé mentale après la COVID-19

mobilisation

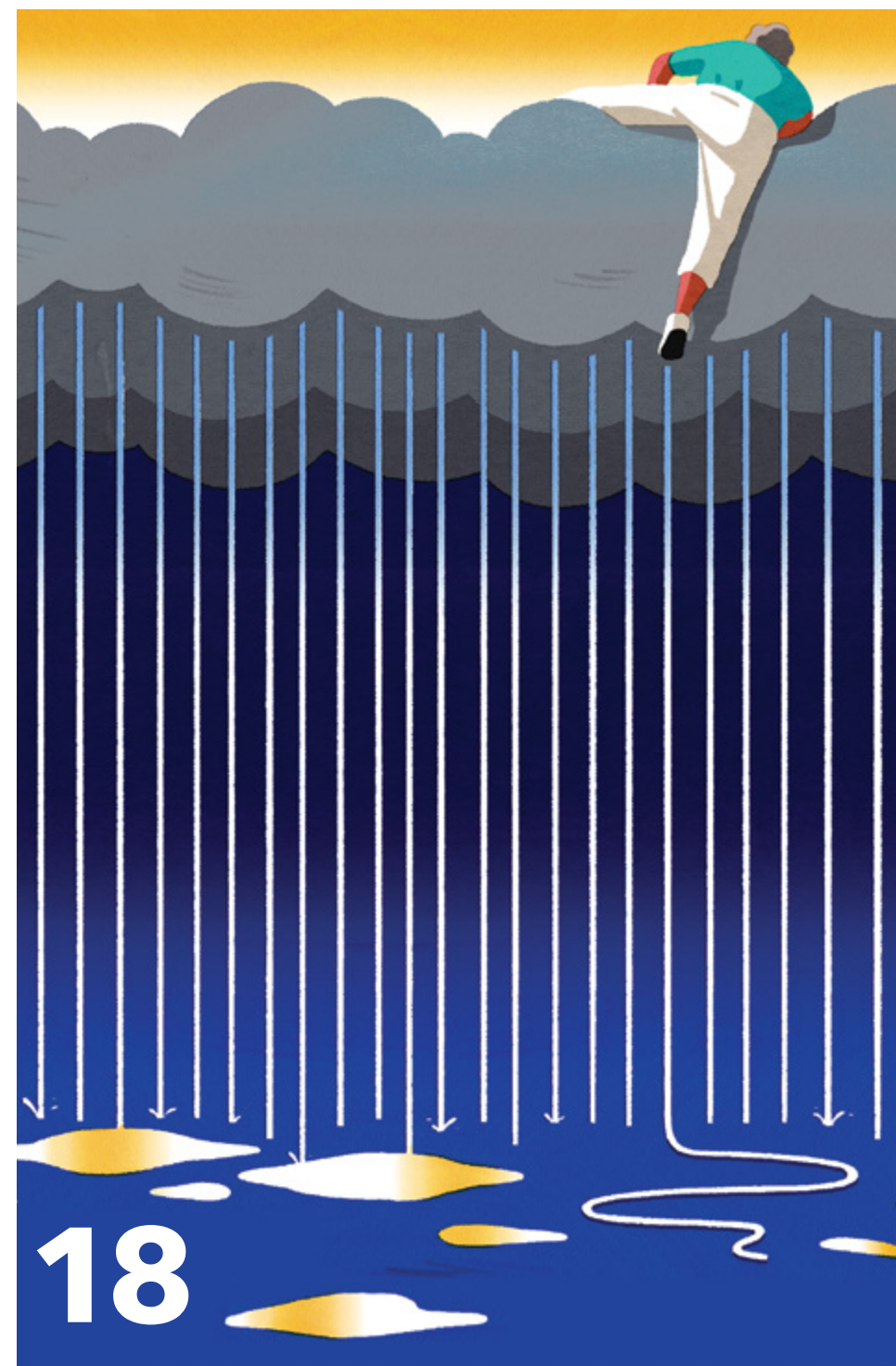
- 10 Changement climatique et bien-être mental

bien vivre

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

mode de vie

- 30 Spas - des escapades pour ressourcer le corps et l'esprit
- 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 Renforcer chaque jour sa résilience**
Exploiter sa force intérieure pour rebondir lorsque tout va mal
- 23 Découvrez le Zen en vous!**
La magie de la musique pour l'esprit, le corps et l'âme
- 26 Santé spirituelle, vous dites?**
Pourquoi c'est important et comment l'atteindre

ILLUSTRATION : PETER RYAN



restez en contact!

La **communauté en ligne RTOERO** est intéressante, active et engagée. Entrez en contact avec notre groupe sans cesse croissant pour des mises à jour sur les nouvelles et les événements près de chez vous, des concours exclusifs, des conseils de retraite et plus encore.

Suivez-nous!

 facebook.com/rto.ero

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

Regardez!

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

Exclusivement pour les membres de RTOERO



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

renaissance

Automne 2023
rtoero.ca/fr

Volume 22, Numéro 3

Éditeur RTOERO

Rédactrice en chef Stefanie Martin

Directrice de la rédaction Charlotte Empey

Conseillère à la production Sharon Carnegie, Creative Print 3 Inc.

Conception graphique Hambly & Woolley Inc.

Traduction et révision Spectrum Translations

Collaborateurs/trices Pauline Anderson, Elizabeth Baird, Fran Berkoff, Andrew Dobson, Stuart Foxman, 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, Pamela Baker, John Cappelletti, Stephen Harvey, Martin Higgs, 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 | 



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

J'ai beaucoup aimé lire les différents articles dans le numéro de printemps de *Renaissance*. Partager son héritage culturel par le biais de la cuisine s'est avéré un sujet intéressant, et j'ai l'intention d'essayer ces recettes chargées d'histoire avec ma famille. En tant qu'artiste/éducatrice, je vous prie de transmettre à Jori Bolton mes félicitations pour ses illustrations de l'article « M'accordez-vous cette danse? » Les bienfaits pour la santé et le côté social sont bien connus.
Wendy Hooker (District 24 Scarborough and East York)

Ma femme, Susan, et moi sommes à la retraite depuis plus de 15 ans et nous aimons lire le magazine *Renaissance*. Nous avons eu l'occasion d'y contribuer, et nous vous remercions pour les conseils pratiques et les bonnes lectures. Continuez votre excellent travail.
Peter et Susan Iaboni (District 16 City of Toronto)

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



Lorsque j'ai vu les mots « réunions de famille »

en couverture du numéro d'été de *Renaissance*, je me suis dit que je pourrais y contribuer. Ensuite, en tournant les pages, je me suis reconnue sur la photo de la page 21 (quatrième rangée en partant de l'arrière, à gauche, avec le ruban rouge en tant que membre du comité), célébrant les 100^e retrouvailles de la famille Baker. Je note que l'article suggère que les Baker sont arrivés au Canada en 1897,

alors qu'en fait ils sont arrivés ici en 1847, soit 50 ans plus tôt. Le premier pique-nique a été organisé par les petits-enfants des premiers arrivants et, pendant quelques années, il s'est tenu à l'automne, après la saison des foins. Toute une famille! Les familles sont importantes et les réunions aident à cimenter les liens, surtout chez les plus jeunes. Si vous envisagez d'organiser une réunion, faites-le! Vous ne le regretterez pas!

Gwen Farrow (District 24 Scarborough and East York)

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 Shirley Lazareth, membre de RTOERO, à Stuart Foxman, rédacteur, et à Lesley-Anne Scorgie, chroniqueuse pour la rubrique *Questions d'argent*, de nous parler de leur activité de bien-être préférée.



SHIRLEY LAZARETH

J'aime beaucoup écrire de la poésie, et la première strophe de mon poème « Mon jardin » décrit l'endroit où je me sens le mieux.

Mon jardin est ma terre sacrée.
C'est dans ses parterres que j'ai trouvé
La joie, le contentement, la tranquillité,
Un lieu où je peux enfin m'abandonner.

(District 14 Niagara)



STUART FOXMAN

J'ai adopté une nouvelle habitude et j'en ai abandonné une ancienne, ce qui, dans chaque cas, a favorisé mon bien-être. Depuis un an, je marche tous les jours pendant environ une heure. Cela me relaxe et me donne plus d'énergie. J'en profite généralement pour écouter des balados, pour apprendre et m'inspirer. Il y a deux ans, j'ai cessé de regarder toutes les nouvelles télévisées, quelles qu'elles soient, en provenance des États-Unis. J'aime rester bien informé, mais je n'ai pas une seconde à perdre avec ce genre d'information.



LESLEY-ANNE SCORGIE

Chaque jour, en plus de dévorer de baisers mes deux bébés, je bouge au moins 30 minutes pour favoriser mon bien-être. Il peut s'agir de Pilates, de yoga, d'une marche ou d'une course avec les enfants. L'activité physique dans laquelle je m'investis contribue toujours à créer l'espace mental dont j'ai besoin pour me concentrer sur mon travail et ma famille.



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.

profitez des magnifiques couleurs d'automne

Séjour détente au Québec – 5 jours Découvrez le charme de la campagne québécoise. 28 août, 8 octobre 2023	Chambre Double 2 095 \$	Chambre Double 2 595 \$
Croisière Nouvelle-Angleterre et Canada atlantique – 9 jours Laissez-vous captiver par l'histoire et le charme de ces régions! 8 septembre 2023	4 795 \$	6 895 \$
Canyon Agawa – 4 jours Profitez des couleurs automnales lors d'une expérience authentiquement canadienne! 27, 28 septembre, 1, 2 octobre 2023	1 495 \$	1 795 \$
Canyon Agawa : édition américaine – 5 jours Découvrez les couleurs de l'automne et l'île Mackinac! 2 octobre 2023	2 195 \$	2 695 \$
Une introduction au Québec – 6 jours Après une présentation appropriée, la découverte vous attend! 10 octobre 2023	2 595 \$	3 395 \$

1-866-967-9909
toursincanada.com
TOUTES LES TOURNÉES SONT EN ANGLAIS.

ToursinCanada
Discovery is Waiting

DeNureTOURS Tours in Canada est une marque officielle de DeNure TOURS.
71 Mount Hope Street, Lindsay, Ontario K9V 5N5

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



IRIS

IRIS est fier d'offrir aux membres de RTOERO des Avantages pour les soins oculaires. **Recevez des économies de 150 \$** pour des lunettes et plus encore.

Inscrivez-vous en ligne à iris.ca/avantage ou en personne dans une boutiques IRIS.

Votre code d'accès : RTOERO



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

Votre séance de mieux-être

Ajoutez-y l'entraînement contre résistance



par **Martha Foster**,
Présidente de
RTOERO

Le mieux-être - quel beau thème pour ce numéro de *Renaissance*! Le mieux-être nous concerne tous et comprend beaucoup d'aspects à prendre en considération.

On sait qu'avec l'âge nous perdons de la masse musculaire et de la force. Beaucoup d'entre nous s'adonnent à une forme ou une autre d'exercice cardiovasculaire, notamment la marche, et c'est très bien.

N'arrêtez pas de marcher, mais allez-y, commencez à ajouter du travail musculaire pour atténuer la perte et redévelopper votre musculature.

Nos programmes d'exercice physique devraient toujours inclure une forme ou une autre de résistance musculaire. Ces exercices contribuent non seulement à améliorer la masse musculaire, mais aussi à renforcer les os et à accroître l'amplitude des mouvements. Les bienfaits? Un meilleur équilibre, une plus grande mobilité, moins de risques d'hospitalisation en raison de chutes, et des réserves musculaires accrues en cas d'hospitalisation.

Quand commencer? Hier. Et sinon? Aujourd'hui!

Comment procéder? Vous pouvez effectuer des exercices à la maison avec des bandes de résistance et des poids légers vendus dans presque tous les magasins de rénovation.

Si vous êtes plus ambitieux, renseignez-vous sur les programmes offerts par votre centre communautaire local pour les aînés. Ou inscrivez-vous dans un centre d'entraînement. Ces endroits offrent tout ce dont vous avez besoin, y compris des machines (pas besoin de déplacer la charge) ainsi que des poids et haltères (que vous devrez déplacer).

Trouvez un ami pour vous accompagner ou adressez-vous à votre responsable RTOERO pour organiser une séance de « découverte de votre salle d'entraînement ».

N'oubliez pas que l'objectif n'est pas d'acquiescer des abdominaux en béton, mais de recouvrer une partie de la masse musculaire et de la force perdues, avec tous les effets positifs qui en découlent. Ces bienfaits seront remarquables à bien des égards. 🧘

Bon entraînement!
Martha

Votre portail du mieux-être

Des articles sérieux pour une vie saine et active



Par **Jim Grieve**
Directeur général
de RTOERO

J'aime beaucoup le thème de ce numéro de Renaissance. Les articles incitent chacun d'entre nous à investir dans sa santé et son bien-être.

RTOERO se veut le porte-parole de confiance pour que ses membres et les aînés mènent une vie saine et active partout au Canada. Les articles fouillés de ce magazine primé, qui sont rédigés par des auteurs parfois membres de RTOERO, témoignent de cet engagement.

L'Université McMaster, une organisation avec laquelle nous avons un partenariat officiel depuis huit ans, constitue une autre excellente source hebdomadaire d'articles fiables pour une vie saine et active chez les aînés.

Les membres de RTOERO peuvent s'inscrire gratuitement sur le portail McMaster Optimal Aging.

Une fois inscrit, vous recevrez chaque semaine une nouvelle publication contenant des articles fouillés sur des sujets comme :

- Marcher pour être en bonne santé
- Les bienfaits du plein air sur la santé
- Comment les programmes intergénérationnels profitent aux gens de tous âges
- Cinq façons d'éviter les chutes cet hiver

De plus, le portail McMaster offre gratuitement une série de leçons interactives en ligne de 15 à 30 minutes sur des sujets comme les troubles de l'anxiété, l'isolement social et le délire. Ces leçons sont préparées par des experts reconnus qui s'appuient sur des données scientifiques pour fournir des informations crédibles et favoriser un vieillissement en bonne santé. Voici quelques-unes de ces leçons :

- Vitesse de marche : un nouveau signe vital?
- Changer de vitesse : planifier sa retraite de la conduite automobile
- Promouvoir la santé cérébrale
- Isolement social : êtes-vous à risque?
- Le délire : votre proche est-il en danger?

Le portail McMaster a aussi introduit des articles de blogues. Un exemple récent est celui de la « réalité virtuelle immersive : une solution novatrice pour favoriser le bien-être des aînés ». Cette publication décrit une technologie qui suit les mouvements de tête de l'utilisateur afin de créer un sentiment réaliste de présence dans un monde virtuel conçu pour favoriser le bien-être des aînés.

Pour votre santé et votre bien-être, voici le lien pour accéder à cet excellent portail : mcmasteroptimalaging.org. 🧘

Pour une vie en santé,
Jim

Avoir une bonne santé mentale après la COVID-19

Vous souffrez d'anxiété? Adoptez ces deux stratégies de santé mentale

par **Alison LaMantia**



Si la santé mentale peut s'avérer complexe, la soutenir ne devrait pas être compliqué. Voilà l'une des principales conclusions de *Comment favoriser la santé mentale après la période de distanciation sociale?* – Une étude portant sur les personnes âgées canadiennes, un projet financé par la Fondation RTOERO.

En août 2022, l'équipe de recherche Living Well de l'Université de l'Alberta, dirigée par Gail Low, professeure agrégée de sciences infirmières, a interrogé 1 327 Canadiens âgés de 60 ans. De plus, 1 163 membres de RTOERO ont aussi répondu à l'étude. L'objectif : s'informer sur le niveau d'anxiété des Canadiens plus âgés après la fin des périodes de confinement liées à la pandémie, ainsi que sur les stratégies de vie saine en matière de santé mentale qui ont bien fonctionné pour eux.

Dans l'édition estivale de *Renaissance*, nous vous avons informés du fait que les groupes plus âgés s'étaient sentis moins anxieux; notre capacité à affronter le stress semble donc s'améliorer avec l'âge. Mais en faisant abstraction de l'âge, l'étude a fait ressortir trois symptômes inquiétants risquant éventuellement de déclencher d'autres symptômes d'anxiété. L'étude a aussi identifié des façons de les contrôler.

« Nous devons faire attention de ne pas tisser des réseaux d'anxiété destinés à nous piéger, explique Mme Low. Il est utile de savoir qu'il existe un moyen de s'en sortir, et qu'en incorporant quelques stratégies de base dans notre vie quotidienne, on peut contribuer à notre bonne santé mentale. »

Les trois symptômes inquiétants étaient les suivants :

- Sentiment d'agitation, d'excitation ou d'énervement
- Sentiment de ne pas maîtriser sa vie
- Tension musculaire

« Ces trois symptômes étaient les plus présents dans le réseau d'anxiété, fait remarquer Mme Low. Les personnes les ayant ressentis étaient plus enclines à présenter d'autres symptômes et leur niveau d'anxiété était aussi plus élevé. »

L'équipe a aussi analysé les stratégies les plus efficaces pour réduire la prévalence de ces trois symptômes, et deux d'entre elles ressortent nettement : rester actif et se rappeler de faire preuve de résilience.

« Le fait de rester actif semble réduire ces trois symptômes inquiétants, et notamment celui de n'avoir aucun contrôle sur sa propre vie, indique Mme Low. Il est aussi significatif de

« Le fait de rester actif semble réduire ces trois symptômes inquiétants, et notamment celui de n'avoir aucun contrôle sur sa propre vie. »

Gail Low

constater que les personnes actives étaient plus susceptibles de manger sainement, de bien se reposer et d'être plus compatissantes envers elles-mêmes. »

La résilience est une autre stratégie efficace parce qu'elle active et renforce de nombreux autres mécanismes d'adaptation. « Le dialogue interne peut s'avérer très utile; se rappeler intentionnellement comment on a surmonté certaines difficultés personnelles et récupéré après coup peut favoriser d'autres bonnes stratégies de santé mentale », ajoute Mme Low.

Si le fait de rester actif et de se souvenir de la résilience a permis d'agir efficacement sur les trois principaux symptômes, ces techniques figurent aussi parmi les six stratégies les plus efficaces en santé mentale cernées dans l'étude. Les quatre autres stratégies étaient une saine alimentation, une approche structurée face aux problèmes, un repos adéquat et la réduction des autres sources de stress dans nos vies.

« Nos résultats confirment les données probantes actuelles, ajoute Mme Low, mais dans une optique spécifique aux adultes âgés. L'idée de base est qu'il est inutile de se compliquer la vie – il suffit d'adopter systématiquement des comportements de santé fondamentaux en mesure de maintenir ou de renforcer notre bien-être. »

Les résultats de l'étude ainsi que des informations additionnelles sur les six principales stratégies ont été regroupés dans un livre de cuisine numérique, accompagné de recettes faciles à réaliser (dont celle de saumon ci-contre), afin de les combiner et de créer un menu favorisant la santé mentale pour les années à venir. Le livre de cuisine est offert sur le site de la Fondation RTOERO.

rtoero.ca/fr/comment-favoriser-la-sante-mentale/

CONSEILS POUR RESTER ACTIF

Que signifie exactement « rester actif »? Premièrement, il est utile de se rappeler les nombreuses activités que vous faites pour rester actif. Par exemple, le jardinage est un exercice physique, tout comme nettoyer la cuisine ou danser dans le salon. Tout mouvement est bon pour vous.

Si vous aimez avoir des objectifs précis, ParticipACTION offre des conseils aux adultes de 65 ans et plus. Ils s'inspirent des *Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 h* :

- Au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine (votre rythme cardiaque et votre température corporelle doivent augmenter)
- Des activités pour renforcer les muscles au moins deux jours par semaine
- Des activités physiques qui font appel à l'équilibre

La plupart des adultes canadiens n'atteignent pas ces niveaux. Toute augmentation dans l'activité physique mérite d'être soulignée – et l'amélioration de votre niveau d'activité peut mener à d'autres comportements mentalement et physiquement sains.

Consultez les lignes directrices sur le site : www.participaction.com/fr/la-science/bienfaits-et-directives/aines-65-ans-et-plus/.



PLAQUE DE SAUMON À L'AIL AU FOUR AVEC POMMES DE TERRE ET ASPERGES

Portions : 2

2 pommes de terre petites à moyennes (environ 10 oz/300g au total)

1 c. à table (15 mL) d'huile d'olive
2 c. à table (30 mL) d'ail frais finement haché, divisé

Sel et poivre au goût
2 c. à table (30 mL) de beurre non salé

¼ tasse (60 mL) de jus de citron
2 filets de saumon de 6 oz (170 g)

1 botte d'asperges
1 ½ c. à thé (7 mL) de persil finement haché

1 c. à thé (5 mL) de sauge finement haché

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

Laver les pommes de terre et les couper en quatre en laissant la peau. Les mélanger avec l'huile d'olive et la moitié de l'ail haché; saler et poivrer.

Étaler les pommes de terre en une seule couche sur une plaque et les faire rôtir au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir et à brunir.

Pendant la cuisson des pommes de terre, faire fondre le beurre, puis ajouter le jus de citron et le reste de l'ail émincé.

Pousser les pommes de terre d'un côté de la plaque et placer le saumon, peau vers le bas, au centre. Disposer les asperges en une seule couche à l'autre extrémité de la plaque. Badigeonner le saumon et les asperges du mélange citron-beurre. Assaisonner de sel et de poivre.

Remettre la plaque au four et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées et tendres à la fourchette et que le saumon soit bien cuit, soit environ 15 minutes. (Le saumon cuit doit atteindre une température interne de 125 °F/52 °C)

Garnir de sauge et de persil. 🌿

Changement climatique et bien-être mental

Canalisez votre anxiété écologique en action positive

par **Patricia Ogura**



Une bonne santé dépend de facteurs reliés les uns aux autres comme le bien-être physique, mental, émotionnel et spirituel, qui s'influencent mutuellement de façon positive ou négative. Nous négligeons souvent dans quelle mesure le bien-être mental contribue à la santé globale.

La peur, l'anxiété et la dépression peuvent résulter de nombreux défis de la vie — maladie, perte d'êtres chers, solitude, faible estime de soi, actualité politique et insécurité économique ou culturelle.

À notre époque, une autre source de stress est « l'écoanxiété », un terme inventé en 2017 par l'American Psychological Association (APA) et l'organisation à but non lucratif ecoAmerica. L'APA définit l'écoanxiété comme étant la « peur chronique d'une catastrophe environnementale résultant de l'observation de l'impact en apparence irrévocable du changement climatique et de l'inquiétude qui en résulte pour son propre avenir et celui des générations à venir ».

Nous pouvons voir et vivre de plus en plus fréquemment les conséquences du mauvais état de notre planète – inondations, eaux polluées, incendies, évacuations, conditions météorologiques extrêmes, maladies.

Dans son ouvrage *The Myth of Normal*, le médecin Gabor Maté écrit : « Les effets néfastes du changement climatique se traduisent par des affections physiques aiguës et chroniques comme les maladies cardiovasculaires et la vulnérabilité aux infections, ainsi que par des problèmes de santé mentale. ... sans mentionner aussi l'insécurité alimentaire et hydrique, des facteurs de stress majeurs qui affectent déjà des millions de personnes. »

Britt Wray, autrice de *Generation Dread* et de l'infolettre *Gen Dread*, écrit sur son site Web (brittwray.com) que « l'ère de l'anxiété écologique est à nos portes... par ricochet, les catastrophes climatiques répandent des traumatismes psychiatriques dans le monde entier. Nous devons être avisés quant à l'état actuel de la situation et à ce que nous pouvons faire pour mieux prendre soin les uns des autres et de nous-mêmes ».

Il est facile de se sentir impuissant et fataliste face à l'avenir de notre planète et à la vie qui en dépend, alors que l'anxiété écologique ronge notre bien-être physique et mental.

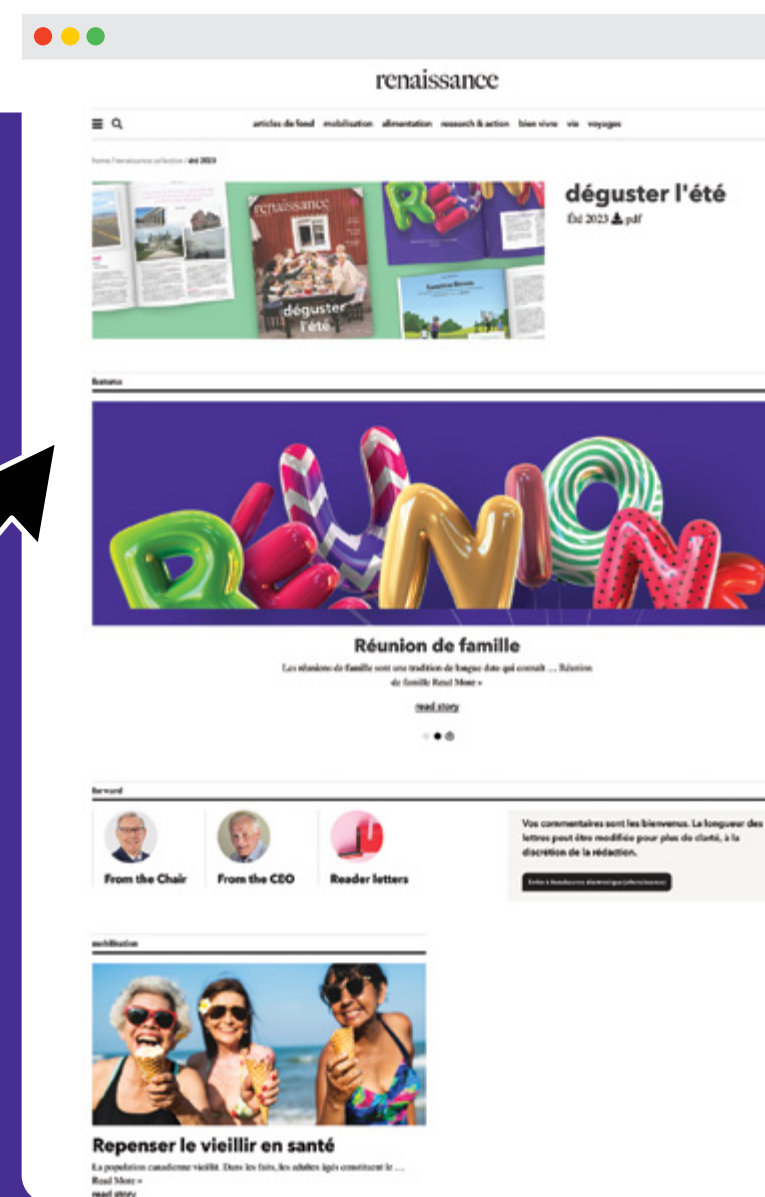
Mais nous pouvons reprendre le contrôle. Des experts comme Mme Wray et l'APA s'accordent à dire que, après avoir reconnu l'écoanxiété, il est possible de canaliser cette angoisse en énergie positive et de l'orienter vers un comportement environnemental favorable. S'impliquer dans une activité qui aide à guérir l'environnement, c'est s'engager dans l'espoir et aider à contrôler l'anxiété.

RTOERO encourage ses membres à déterminer ce qu'ils peuvent faire sur le plan personnel, avec leur famille et leur communauté, pour agir en faveur d'une planète plus en santé. Assurez-vous aussi que vos dirigeants politiques sont informés des raisons de votre inquiétude.

L'utilisation responsable des ressources, leur conservation et la protection de l'air, des terres et de l'eau sont essentielles à un avenir durable. Pour en savoir plus sur les initiatives de RTOERO en matière de gestion de l'environnement et sur la façon dont vous pouvez militer en faveur d'une planète plus saine, visitez le site rtoero.ca/fr/vibrant-voices. 🌱

PHOTO : AZMAN JAKA

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/



Réalité ou fiction?

Cinq mythes sur la nutrition à déboulonner

Par **Fran Berkoff**, diététiste

Dans ma pratique, je passe beaucoup de temps à répondre à des questions sur les faits et les mythes en alimentation. En voici cinq parmi les plus populaires :

MYTHE : Pour avoir une alimentation saine, il faut supprimer tous les aliments blancs.

FAIT : Dans les faits, si vous éliminez tous les aliments blancs de votre alimentation, vous éviterez le yogourt, le poulet, le chou-fleur, les haricots blancs et plus encore – tous des aliments nutritifs et populaires, ce qui n'a donc aucun sens. En revanche, il est logique d'abandonner le pain blanc, les petits pains et les collations à base de farine blanche au profit d'aliments à base de céréales complètes. Remplissez votre assiette de couleurs variées, sans exclure le blanc.

MYTHE : Un régime sans gluten est la voie à suivre pour être en bonne santé et perdre du poids.

FAIT : Même si un régime sans gluten est essentiel pour les personnes atteintes de maladie cœliaque ou d'une sensibilité non cœliaque, il n'est ni nécessaire ni

recommandé pour la population en général. Vous perdrez évidemment des kilos en éliminant de votre alimentation les produits de boulangerie et les collations à base de farine, mais pas si vous remplacez ceux-ci par des biscuits, du pain et des collations sans gluten. La recherche a démontré que l'élimination du gluten, à moins que l'on ait un problème avec cette protéine, ne procure pas d'avantages supplémentaires pour la santé.

MYTHE : Sans matières grasses = bon pour la santé.

FAIT : Les aliments sans matières grasses peuvent sembler sains, mais risquent en revanche de contenir beaucoup de calories, de sel, de sucre et autres. Prenons l'exemple des biscuits, croustilles, gâteaux sans matières grasses, ou même des jujubes, dont la saveur, la texture et les calories proviennent de l'ajout de sucres, de sel ou d'autres additifs. Malheureusement,

beaucoup de gens croient que l'absence de matières grasses est synonyme de peu de calories, et ils consomment donc ces aliments en plus grandes quantités. À votre prochain achat d'un sac de biscuits sans matières grasses, lisez d'abord la liste des ingrédients et comparez-les à ceux des biscuits ordinaires. Vous serez probablement étonné. N'oublions pas non plus que certains gras, comme l'huile d'olive (pensons au régime méditerranéen), les noix et les graines, notamment les amandes, les noix de Grenoble et les graines de lin, sont excellents pour la santé.

MYTHE : On ne doit rien manger après 19 heures.

FAIT : Rien de magique n'arrive à 19 heures; il n'y a donc aucune raison de s'intéresser à ce mythe. Cela dit, on ne parle pas ici de biscuits, de croustilles ou autres collations riches en calories – ce n'est pas le moment de la journée qui est en cause, mais plutôt l'habitude. Le jeûne intermittent est autre chose et peut s'avérer utile s'il est adapté à votre mode de vie. En quelques mots : ce qui compte, c'est le nombre et la qualité des calories.

MYTHE : Les boissons à base de plantes sont plus saines que le lait de vache.

FAIT : Il n'y a pas de réponse claire à cette question. Le profil nutritionnel du lait de vache est connu. Riche en protéines, calcium, vitamine B, phosphore et potassium, il est également enrichi de vitamine D, essentielle à la santé osseuse. Mais certaines personnes ne tolèrent pas le lait. Vous pouvez y être allergique, avoir une intolérance au lactose, être végétarien ou végétalien ou simplement ne pas en aimer le goût. C'est ici que les boissons à base de plantes jouent un rôle. Le choix est vaste, qu'il s'agisse du lait d'amande, de soya ou d'avoine. Chaque produit possède son propre profil nutritionnel. Même si le soya est le plus proche du lait de vache en termes de protéines et de nombreux autres nutriments, certains consommateurs n'aiment pas son goût. Certaines boissons contiennent moins de protéines, ont plus ou moins de calories, et même si beaucoup sont enrichies de calcium et de vitamine D, ce n'est pas le cas de toutes. Il est donc essentiel de lire et de comparer les étiquettes nutritionnelles et les listes d'ingrédients pour faire un choix judicieux. 🌱

PHOTO : HAPPY APRIL BOY

Choix alimentaires

Manger « à la méditerranéenne » est bon pour la santé

par **Pauline Anderson**



De plus en plus de preuves

indiquent que consommer beaucoup de légumes verts à feuilles et autres aliments frais contribue à prévenir la démence et les maladies cardiaques.

Le régime méditerranéen, qui comprend ces choix alimentaires sains, a déjà été associé à une réduction du risque de démence. Les études précédentes étaient cependant de petite envergure et leur évaluation du régime alimentaire n'était pas cohérente. Maintenant, une vaste étude publiée dans *BMC Medicine* apporte des données probantes plus fiables de cette relation. L'étude a porté sur 60 298 personnes âgées de 40 à 69 ans qui ont rempli régulièrement des questionnaires alimentaires détaillés. Les chercheurs ont accordé une note à ces sujets en fonction de leur degré de fidélité au régime méditerranéen.

En plus des légumes verts comme les épinards et le chou frisé, ce régime comprend beaucoup d'autres légumes frais, des fruits, du poisson, des grains entiers, des haricots, des graines et de l'huile d'olive. Il délaisse la consommation d'autres graisses, ainsi que d'aliments transformés et sucrés.

PHOTO : KILIAN OKSANA

cerveau ou en empêchant l'accumulation d'amyloïde, un signe particulier de la démence due à la maladie d'Alzheimer.

Il semble que l'amyloïde soit spécifiquement affectée par le régime alimentaire. Dans une autre étude récente publiée dans la revue *Neurology* et portant sur 581 autopsies, les sujets ayant suivi le plus fidèlement un régime de type méditerranéen de leur vivant présentaient moins d'amyloïde dans le cerveau que les autres sujets.

Les personnes ayant suivi le plus fidèlement ces régimes avaient près de 40 pour cent moins de risque d'être diagnostiquées comme étant atteintes de la maladie d'Alzheimer au moment de leur décès.

Les légumes à feuilles vertes, comme les épinards et le chou frisé, semblent avoir un effet particulièrement puissant sur la santé. La quantité d'amyloïde dans le cerveau des sujets qui mangeaient sept portions ou plus de ces légumes par semaine correspondait à un rajeunissement de près de 19 ans par rapport à ceux qui en mangeaient le moins par semaine.

En plus de réduire le risque de démence, le régime méditerranéen a été associé à la prévention des maladies cardiaques. Les données disponibles jusqu'à présent n'ont cependant pas porté spécifiquement sur les femmes, chez qui les maladies cardiaques représentent environ 35 pour cent de l'ensemble des décès dans le monde. La revue *Heart* a récemment publié une nouvelle évaluation de plusieurs études portant sur l'association entre le régime alimentaire et les maladies cardiaques chez les femmes.

Pour la première fois, ces résultats suggèrent qu'un régime méditerranéen est aussi bénéfique pour les femmes que pour les hommes. Les avantages de ce régime ne se limitent pas à la santé du cerveau et du cœur. Il est également prouvé qu'il aide à maintenir un poids santé, à prévenir le diabète et à renforcer les os. Prenez donc la direction du rayon des fruits et légumes de votre supermarché et découvrez le poisson frais et la sélection de haricots. Sans oublier l'huile d'olive! 🌱

En forme pour la vie!

Des exercices pour votre bien-être par **Ylva Van Buuren** Illustrations par **Jori Bolton**



« **Tous mes clients savent** qu'ils doivent faire de l'exercice pour conserver tant leur mobilité que leur qualité de vie », explique Carole Ito, formatrice certifiée en conditionnement physique qui travaille auprès d'ainés.

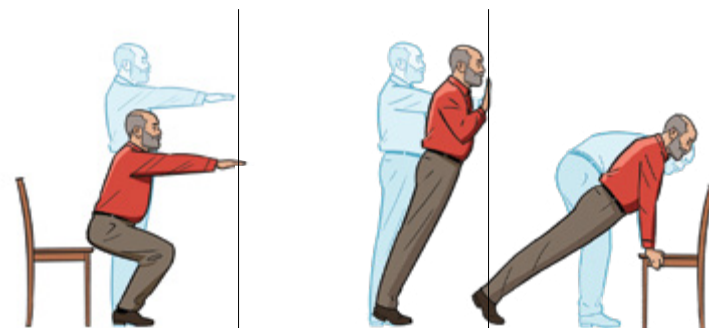
Et c'est un fait. Il a été démontré que la pratique régulière de certains types d'exercices a un impact significatif sur la santé et le bien-être, en permettant de conserver robustesse et souplesse, de se protéger contre la démence et d'améliorer l'équilibre. L'exercice améliore même l'humeur!

Avant de commencer : si vous êtes inactif depuis un certain temps ou avez des problèmes de santé, consultez votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercices.

Au Canada, les recommandations en matière d'activité physique pour les adultes consistent à pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine et des activités pour renforcer les principaux groupes musculaires au moins deux fois par semaine. La fréquence de ces exercices dépend donc de ce que vous faites d'autre pendant la semaine.

CONSERVER SA ROBUSTESSE

« Après l'âge de 30 ans, nous perdons de trois à cinq pour cent de notre masse musculaire par décennie », explique Sheryl Fieldstone, spécialiste du vieillissement fonctionnel au Westside Recreation Centre de Calgary. Cette perte s'accompagne d'une diminution de la force, de la mobilité et de l'équilibre fonctionnels. C'est aussi un facteur de fragilité et de chutes. Mme Fieldstone recommande de suivre un programme régulier de musculation, en ligne ou en personne, pour maintenir la force musculaire et la capacité à accomplir les activités quotidiennes. « Il s'agit de retrouver la vigueur que nous perdons chaque année. » Voici trois exercices à essayer chez soi.



Flexion des jambes avec chaise : devant une chaise, pieds écartés. En gardant la colonne vertébrale droite, la tête et la poitrine relevées, lever les bras vers l'avant pour conserver l'équilibre et abaisser les hanches vers le bas. Déplacer les hanches vers l'avant et se redresser en position de départ. Faire de deux à trois séries de huit à dix répétitions.

Tractions murales : se tenir à environ une longueur de bras d'un mur. Placer les paumes à plat contre le mur au niveau des épaules. Plier les coudes et descendre le corps vers le mur, en gardant le dos droit et les abdominaux contractés. Faire une pause, puis s'éloigner du mur jusqu'à ce que les bras soient tendus. Faire deux à trois séries de huit à dix répétitions.

Planche avec chaise : chaise contre un mur, le siège devant vous. Faire face à la chaise et placer les paumes des mains sur les bords extérieurs du siège. Reculer les pieds jusqu'à ce que le corps forme une ligne droite. Maintenir la position pendant 10 secondes. Ramener les pieds vers la chaise jusqu'à se retrouver debout. Répéter deux ou trois fois.

Santé du cerveau

« L'exercice physique est l'un des plus grands facteurs de risque modifiables contre la démence », indique Jennifer Heisz, professeure agrégée au département de kinésiologie de l'Université McMaster et titulaire de la chaire de recherche du Canada sur la santé cérébrale et le vieillissement. « Lorsque votre cœur et vos poumons fonctionnent de manière optimale, le reste du corps en fait autant, y compris votre cerveau », explique Mme Heisz, auteure de *Move the Body, Heal the Mind*. L'exercice physique favorise la circulation sanguine, qui apporte au cerveau les nutriments requis pour son maintien en santé. « Lors d'un exercice vigoureux, le lactate, par exemple, s'accumule dans les muscles et se déplace vers l'hippocampe, la région du cerveau responsable de la mémoire », ajoute Mme Heisz. Voici les trois niveaux d'un programme de marche pour la santé du cerveau créé par Mme Heisz.

Marche de bien-être de base : marcher pendant 30 minutes à un rythme confortable et facile.

Marche par intervalles : échauffement suivi d'une marche de bien-être de cinq minutes. Ensuite, pendant trois minutes, marcher à un rythme plus rapide (marche rapide ou jogging léger). Pour savoir si vous marchez suffisamment vite, vous ne devriez pas être en mesure de parler sans vous sentir hors d'haleine. Ralentir à un rythme plus lent pendant trois minutes. Alternier cinq fois ces deux rythmes de marche. Récupérer en faisant une marche de bien-être de cinq minutes.

Marche pour la mémoire : échauffement comme indiqué ci-dessus. Marcher sur une pente graduelle pendant quatre minutes, puis redescendre. Répéter quatre fois la marche en pente. Récupérer en faisant une marche de bien-être de cinq minutes.

AVOIR UNE ATTITUDE POSITIVE

« La pandémie nous a appris à quel point l'exercice est important pour notre santé mentale, indique Mme Fieldstone. Après avoir fait de l'exercice, chaque personne bénéficiera d'une meilleure santé mentale. Et cela peut varier d'une personne à l'autre : un moment de socialisation pour ceux qui vivent seuls, la poussée d'endorphine provoquée par l'exercice aérobique, la baisse du niveau de stress, la satisfaction d'avoir atteint un objectif, ou tout simplement un sentiment de joie et de plaisir. » Que faire? Si vous aimez la musique, suivez un cours de danse où l'on joue les airs que vous aimez, ou faites de l'exercice seul en écoutant vos morceaux préférés. Joignez-vous à un centre d'entraînement avec des amis, reprenez une activité que vous aimiez enfant, apprenez un nouveau sport. « Ce qui importe est de trouver une activité qui vous plaise », dit Mme Fieldstone.

UN MEILLEUR ÉQUILIBRE

La recherche a démontré que la pratique du tai-chi est efficace pour améliorer l'équilibre et la confiance en soi chez les adultes âgés. « C'est probablement la forme d'exercice la plus importante pour conserver l'équilibre », indique David Stark, instructeur de tai-chi au Westside Recreation Centre de Calgary. Le tai-chi est un exercice qui se pratique au ralenti, avec des mouvements lents et délibérés du corps et une respiration profonde. « Dans presque tous les mouvements, les participants transfèrent leur poids d'un pied à l'autre, ce qui redonne constamment du poids au corps et améliore l'équilibre », explique M. Stark.

FLEXIBILITÉ

« Nous passons beaucoup de temps à des activités où la colonne vertébrale est fléchie ou penchée vers l'avant – à l'ordinateur, devant la télévision, en position assise », explique Carole Ito. Elle recommande de se détendre en pratiquant la séquence suivante debout. Elle conseille « de faire les mouvements lentement et d'essayer de sentir le mouvement progressif dans la colonne vertébrale ».

Séquence de la colonne vertébrale en position debout



- Se tenir debout, les jambes écartées à la largeur des épaules.
- Enrouler lentement la colonne vertébrale vers l'avant – en inclinant la tête, courbant le haut du dos, pliant les genoux et laissant les bras pendre vers le sol. Maintenir la position pendant quelques secondes (et sentir l'étirement dans le dos). Inverser le mouvement, en se redressant lentement jusqu'à reprendre la position debout.



- Placer les mains en haut des hanches et soulever la poitrine vers le plafond, en gardant le cou aligné avec la colonne vertébrale. Maintenir la position pendant quelques secondes. Inspirer et revenir à la position de départ.



- Lever un bras au-dessus de la tête, vers le haut et au-dessus du corps, en dépassant votre ligne médiane et en levant à partir du dessous de l'épaule. Revenir en position de départ et répéter le mouvement de l'autre côté.



- Placer les mains derrière la tête et, tout en gardant les hanches bien droites vers l'avant, faire pivoter les épaules vers la gauche, puis vers la droite.
- Répétez cinq fois la séquence au complet. 🧘

Les vertus exceptionnelles des champignons

La nouvelle vedette dans votre assiette, et avec raison

par **Brooke Smith**

Les champignons sont savoureux – tant dans les salades, les sautés, que pour accompagner un steak juteux.

Le monde branché sur le bien-être a finalement adopté le champignon comme superaliment savoureux, et pour de bonnes raisons.

Les champignons regorgent de vitamines qui renforcent le système immunitaire et la solidité des os. Ils sont faibles en sodium et en calories, ne contiennent ni gras ni cholestérol, et sont une source de vitamines B et D et de minéraux, dont le sélénium et le cuivre.

« Les champignons sont vraiment une mine en matière de nutrition », indique Jess Pirnak, une diététiste basée à Vancouver, en Colombie-Britannique. « Ils regorgent de nutriments : vitamines B pour l'énergie et sélénium pour les antioxydants. Le cuivre est excellent pour les globules rouges et la santé du système nerveux, et les polysaccharides pour le renforcement du système immunitaire. Tout cela dans un petit champignon, c'est assez incroyable », ajoute-t-elle.

Non seulement les champignons sont très nutritifs, mais les chercheurs se sont intéressés à leurs effets sur l'immunité, la santé cardiaque et le cancer.

Une étude publiée en 2015 dans le *Journal of the American College of Nutrition* indique que la consommation régulière de champignons shiitakes peut renforcer l'immunité.

Une revue systématique d'études d'observation, publiée dans le numéro de mai 2021 de *The American Journal of Medicine*, indique que les champignons peuvent contribuer à faire baisser le taux



PHOTO : DAMIR OMEROVIC

de cholestérol et la tension artérielle.

Une méta-analyse de 2021 publiée dans la revue médicale *Advances in Nutrition* a examiné les études sur le lien entre la consommation de champignons et le cancer publiées entre 1966 et 2020. L'étude a constaté qu'une consommation plus élevée est associée à un risque plus faible de cancer, et plus particulièrement de cancer du sein.

« Les champignons shiitakes sont absolument incroyables du point de vue de la santé cardiaque et du cancer, indique la diététiste, Mme Pirnak. Ce n'est pas le cas de beaucoup d'aliments, mais on peut dire cela des champignons shiitakes. »

N'oublions pas non plus les bienfaits pour la santé mentale, tant au niveau du cerveau que de l'humeur. Selon une étude publiée en 2019 dans le *Journal of Alzheimer's Disease*, les participants de Singapour âgés de 60 ans et plus qui consommaient plus de deux portions de champignons par semaine avaient moins de risques de souffrir de déficience cognitive légère. Une étude de population basée sur les données de l'enquête nationale américaine sur la santé et la nutrition (*U.S. National Health and Nutrition Examination Survey*) a montré que les participants qui consommaient des champignons étaient moins enclins à souffrir de dépression.

Et si ces bienfaits ne réussissent pas à vous convaincre d'ajouter des champignons à votre régime alimentaire, voici un autre argument : ils peuvent aussi remplacer la viande. « Je crois qu'ils sont de plus en plus populaires parce que la société s'intéresse beaucoup aux substituts alimentaires à base de plante, ajoute Mme Pirnak. Les champignons ont tendance à être le meilleur substitut à base de plantes parce qu'ils ont la même texture que le bœuf haché. »

En fait, le Mushroom Council a déposé une marque de commerce pour un concept appelé *The Blend*, qui combine viande et champignons. Essayez les proportions recommandées ci-dessous : 25/75 champignons/viande (hamburgers), 50/50 (tacos) et 75/25 (chilis). Hacher finement les champignons pour qu'ils aient la même consistance que le bœuf haché, mélanger les deux et faire cuire.

Si vous n'aimez pas le goût ou la texture des champignons (ce qui est le cas de beaucoup de gens), vous pouvez

acheter de la poudre de champignons, un supplément fabriqué à partir de champignons médicinaux qui ont subi une double extraction, comme la crinière de lion, le reishi ou le chaga. Les praticiens de la médecine fonctionnelle (qui analysent les causes profondes de la douleur et de la maladie en recourant à une approche biologique) estiment que ces champignons offrent plus de bienfaits que leur simple valeur nutritionnelle. Ajoutez de la poudre de champignons à votre café matinal ou à votre boisson fouettée, ou encore aux vinaigrettes et aux trempettes. Si vous avez la dent sucrée, intégrez-la à votre recette de brownie ou de pudding.

Ils protègent le cœur, stimulent le cerveau, améliorent l'humeur, combattent le cancer. En plus d'être savoureux. Qui dit mieux?

VARIÉTÉS DE CHAMPIGNONS

Les creminis (aussi appelés champignons bruns ou baby bellas) sont une version à maturité du champignon de Paris. Leur chapeau est de couleur claire à brune et leur texture plus ferme.

La crinière de lion possède une texture blanche et ébouriffée, et tant sa saveur que sa texture rappellent celles du crabe et du homard.

Le maitaké (ou poule des bois) a la forme d'un éventail ondulé qui

« Les champignons ont tendance à être le meilleur substitut à base de plantes parce qu'ils ont la même texture que le bœuf haché. »

—
Jess Pirnak

ressemble à des plumes.

Le portobello est une version plus grosse du champignon de Paris et du cremini. Son chapeau peut atteindre 15 centimètres de diamètre. Le shiitake a un chapeau en forme de parapluie au sommet d'une tige courbée, et possède une saveur terreuse et fumée.

Le champignon de Paris est le plus commun et le plus populaire au Canada, selon mushrooms.ca.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les champignons ont plus en commun avec les humains qu'avec les plantes. Ils respirent de l'oxygène et rejettent du dioxyde de carbone, tout comme nous.

Certains champignons brillent dans l'obscurité. Ces champignons – comme le champignon fantôme (*Omphalotus nidiformis*) qui pousse en Australie – contiennent des luciférines, des composés émettant de la lumière, que l'on trouve aussi chez les animaux et les plantes bioluminescentes. (Mise en garde : ne pas consommer ce champignon car il est toxique.)

La Mycoboutique (mycoboutique.com), basée à Montréal, est votre référence pour tout ce qui concerne les champignons, y compris des recettes, des produits et des informations sur les conférences et les ateliers. 🍄



Renforcer chaque jour sa résilience

Exploiter sa force intérieure pour rebondir lorsque tout va mal

Par **Martin Zibauer**

Illustrations par **Pete Ryan**

Beaucoup d'auteurs, de philosophes et même des religions entières nous disent que la souffrance – la maladie, le deuil, la perte d'un emploi, la rupture d'une relation, l'échec personnel – fait partie de la vie.

Pour citer William Wordsworth : « Votre destin est commun à tous, dans chaque vie il va pleuvoir. » Lynn Anderson nous a rappelé qu'on ne nous a jamais promis un jardin de roses.

Le Dalaï-Lama a déclaré en entrevue : « Le jour de votre naissance fut celui de la naissance de votre souffrance », avant d'ajouter une petite plaisanterie sur la façon dont les gens essaient d'éviter de reconnaître les problèmes de la vie. « Les gens disent généralement " Bonne fête ", mais personne ne dit " Bonne fête de souffrance " ». Selon le Dalaï-Lama, une meilleure approche consisterait à changer notre attitude face à la souffrance.

Un jour ou l'autre, de mauvaises choses arrivent à tout le monde, mais la recherche montre que l'on peut devenir plus résilient face à ces expériences. La résilience n'est pas une façon d'éviter ou d'ignorer les revers de la vie, ou de simplement les tolérer; il s'agit plutôt de trouver des façons



d'utiliser sa force intérieure pour reprendre le dessus. Dans son ouvrage *The Emotional Toolkit*, la psychologue Darlene Mininni explique que « le problème n'est pas de ne jamais tomber – nous sommes humains. La résilience, c'est avoir les outils pour savoir comment se relever ».

Beaucoup de gens peuvent trouver une occasion de croissance dans l'adversité. Dans les faits, des chercheurs en médecine du Resilience Lab de l'University of Southern California ont découvert que la conséquence la plus fréquente d'une tragédie personnelle n'est pas l'état de stress post-traumatique, mais plutôt la croissance post-traumatique. La chercheuse Em Arpawong l'a décrite comme « une expérience profonde qui change la vie et est perçue comme étant négative, mais qui, en fin de compte, permet de s'épanouir et de s'en sortir mieux que prévu ».

Les personnes résilientes ont tendance à se demander ce qu'elles peuvent retirer d'une expérience négative. C'est une façon de changer d'attitude : au lieu de vous demander « Pourquoi est-ce que cette tuile m'arrive à moi? Demandez-vous plutôt « Pourquoi cela arrive-t-il pour moi? »

Il n'est pas toujours possible de faire du beau avec du laid. Voir les tragédies personnelles comme une façon d'apprendre peut s'avérer difficile pour la plupart d'entre nous, et l'idée peut même avoir l'air de pseudo-psychologie à deux sous.

Mais les psychologues ont découvert que la résilience est une compétence qui s'apprend. Et il y a plusieurs façons de s'y mettre.

Prendre soin de soi

Sans surprise : on sait que l'exercice physique modéré, un sommeil réparateur et une saine alimentation améliorent la

résilience et aident à mieux réagir au stress et aux événements négatifs. Après huit semaines d'exercice, trois fois par semaine, les participants à une étude menée en 2021 à la Northern Arizona University ont montré une plus grande résistance au stress oxydatif, c'est-à-dire aux radicaux libres, par rapport aux antioxydants présents dans l'organisme. L'étude a constaté le même effet tant chez les hommes que chez les femmes, jeunes et moins jeunes; des gains plus importants sur le plan aérobique vont de pair avec une meilleure résilience. De même, une étude menée en 2020 à l'Université Emory, aux États-Unis, a montré que les souris qui pouvaient faire autant d'exercice qu'elles le voulaient présentaient des niveaux plus élevés de galanine, une hormone associée à une bonne santé mentale, et qu'elles retrouvaient un comportement normal plus rapidement après un événement stressant que les souris inactives.

La méditation de pleine conscience peut aussi vous donner les moyens d'échapper aux processus négatifs de la pensée. La pleine conscience consiste à être dans le moment présent, à l'écoute de ce qui se passe maintenant – vos émotions, vos pensées, vos sensations – et à les reconnaître simplement, sans les juger. Dans la méditation de pleine conscience, au cours de laquelle vous centrez votre attention sur la respiration, lorsqu'une pensée traverse l'esprit – comme cela arrive –, vous n'essayez pas de la supprimer, mais simplement de l'observer : « Oh, voici une pensée. Hmm. »

Élargir votre cadre de conscience peut vous aider lorsque vous êtes confronté à une crise. Beaucoup d'entre nous réfléchissent intensément à un aspect d'un problème, dans un cycle frustrant de rumination. En prenant du recul pour reconnaître que vos pensées ne sont justement que des pensées, vous pouvez changer la façon de les aborder en évitant de tomber dans le cycle stérile de la rumination. Avec un peu de recul, vous constaterez peut-être que vous n'avez pas besoin d'être toujours en accord avec vos pensées.

Développer des liens

Les liens sociaux sont bons pour nous. L'étude longitudinale du comté d'Alameda qui s'est déroulée de 1965 à 1999 a révélé que les personnes bénéficiant d'un fort soutien social – amis, famille, relations par le biais du bénévolat et des clubs – avaient tendance à vivre plus longtemps, même si elles fumaient ou étaient en surpoids. On estime que l'isolement social équivaut à fumer 15 cigarettes par jour. Il n'est cependant pas nécessaire d'être excessivement sociable : des contacts sociaux peu fréquents, aussi peu souvent que toutes les trois semaines, ou sur les médias sociaux, suffisent à faire la différence. Même un contact non humain, avec un animal de compagnie par exemple, améliore la résilience.

Cultiver l'optimisme

« L'humanité a évolué vers le pessimisme », affirme Martin Seligman, largement considéré comme le père de la psychologie positive. Lorsque les menaces les plus graves auxquelles l'être humain était confronté étaient d'ordre physique, celui qui accordait le plus d'attention aux problèmes susceptibles de survenir – mauvais temps, prédateurs, manque de nourriture – avait plus de chances de survivre. Le pessimisme a encore de la valeur : les personnes qui pratiquent le pessimisme défensif, c'est-à-dire qui se fixent des attentes peu élevées, anticipent les pires situations et agissent en conséquence, sont moins anxieuses et peuvent être plus motivées.

Dans notre monde moderne, cependant, les optimistes s'en tirent mieux sur le plan de la santé. En 2019, une analyse de 15 études menées aux États-Unis, en Europe, en Israël et en Australie a révélé que les optimistes parmi les 229 000 participants présentaient 35 pour cent moins de risques de contracter une maladie cardiaque et 14 pour cent moins de risques de mourir prématurément.

Mais l'optimisme peut se transformer en positivité toxique – vous savez, cette réaction de sourire forcé malgré les épreuves – qui nie la réalité en refusant de reconnaître les émotions négatives. C'est considérer une telle façade comme le remède universel à tous les problèmes. Un certain optimisme tempéré par le réalisme pourrait s'avérer un plus juste milieu. Comme le disait un petit farceur anglais, « quand la vie vous donne des citrons, faites de la limonade », mais rappelez-vous qu'ils sont le résultat d'un croisement entre des oranges amères et du cédrat et qu'ils n'existent pas à l'état naturel ».

Selon la psychologue Mininni, un optimiste reconnaît que les périodes difficiles sont réelles et vraiment pénibles, mais les considère comme temporaires. Il essaie de voir les choses telles qu'elles sont, mais pas pires qu'en réalité. Une façon de considérer les problèmes comme temporaires est d'éviter de les étiqueter avec des termes comme « toujours » et « jamais ». Ces mots transforment une situation actuelle en quelque chose de perçu comme permanent. Même dans les situations permanentes, comme une maladie chronique ou le décès d'un être cher, nos sentiments peuvent changer.

Une autre technique pour cultiver l'optimisme consiste à recentrer notre attention en compensant notre prédisposition évolutive à être très attentif aux menaces avec la prise de conscience des aspects positifs de la vie. Un journal de gratitude – qui consiste à écrire chaque jour au sujet de quelque chose d'agréable qui vous est arrivé – est une solution.



Vous pouvez aussi remercier davantage les gens pour les petites choses qu'ils font, prêter attention à ce que vous ressentez lorsque quelque chose de bien (et surtout de peu important) se produit, ou rendre service aux autres. En aidant les autres à devenir plus résilients, vous le serez aussi.

Résilience sociétale

Lorsque nous étions en pleine période de confinement en raison de la pandémie et des campagnes de vaccinations, on croyait que la santé mentale de presque tous était compromise et que les effets se feraient sentir à long terme. Nous discutons alors – lors d'appels sur Zoom ou de conversations à deux mètres de distance – de la « nouvelle normalité » et des « tsunamis en santé mentale ».

Une récente méta-analyse publiée en mars dans le *British Medical Journal* présente, avec le recul, un point de vue plus nuancé. Les chercheurs des universités

McGill, McMaster, de celle de Toronto et d'autres ont examiné 137 études effectuées dans 31 pays. Même si les individus et les groupes particuliers ont vécu des expériences diverses en santé mentale, celle de la plupart des populations étudiées est restée étonnamment stable dans l'ensemble et au fil du temps. « Les gens ont été beaucoup plus résilients qu'on le croyait », écrit Ying Sun, coordinatrice de recherche à l'Institut Lady Davis de Montréal et l'une des auteures de l'étude.

Lucy Hone, une psychologue néo-zélandaise ayant travaillé

avec les survivants du tremblement de terre de Christchurch en 2011, suggère que la visibilité constitue l'une des clés de la résilience des sociétés : « Ne pas se voir représenté dans la société, que ce soit en raison de sa race, de sa sexualité ou d'une maladie mentale, nuit à la résilience. » Lorsque les sociétés sont plus résilientes, tout comme les individus, elles sont mieux en mesure de faire face aux crises, de mobiliser rapidement les ressources, de protéger les membres vulnérables et l'économie – et de se faire davantage confiance.



EXERCICES DE RÉSILIENCE EFFICACES

Les trois sens

Anxiété Canada suggère cet exercice pour être plus calme, plus attentif et plus concentré sur le présent. Essayez-le la prochaine fois que vous vous sentirez irrité par quelque chose d'impossible à changer, comme au moment de faire la queue dans une file d'attente. Respirez lentement et profondément et posez-vous la question : quelles sont trois choses que je peux entendre maintenant? Quelles sont trois choses que je peux voir? Quelles sont trois choses que je peux ressentir?

Journal de gratitude

Mettez-vous au défi d'écrire chaque jour au sujet de trois à cinq choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ou qui se sont bien passées – de petites choses, comme une chaise confortable ou le fait d'avoir attrapé un autobus de justesse. Après avoir effectué cet exercice, un groupe d'étude composé de personnes souffrant de maladies débilitantes et permanentes est devenu plus optimiste et plus satisfait, et a mieux dormi.

Une autre étude a demandé à des étudiants d'écrire chaque jour cinq lignes sur quelque chose de positif. Il s'avère que plus votre gratitude est précise et détaillée, mieux c'est.

Le meilleur de soi

Chaque jour, pensez à un aspect de votre vie – santé, relations, loisirs – et imaginez exactement à quoi cela ressemblerait dans le meilleur avenir possible. Consacrez 15 minutes à écrire un texte détaillé.

Cet exercice peut améliorer votre humeur et votre motivation. Dans certaines études, des patients souffrant de douleurs chroniques qui ont pratiqué cet exercice pendant plusieurs semaines ont vu leurs symptômes diminuer. 🧘

DÉCOUVREZ

LE ZEN EN VOUS!

La magie de la musique pour l'esprit, le corps et l'âme
par Sue Horner

La musique est-elle la solution à tous les maux?
Presque.
Grâce à la musique, les patients atteints de la maladie d'Alzheimer peuvent retrouver des bribes de bons souvenirs et peut-être même esquisser un sourire. La musique aide les personnes atteintes de la maladie de Parkinson à prendre en

charge leurs émotions, à se calmer ou à se revigorer. La musique permet d'aider les personnes ayant subi un accident vasculaire cérébral, celles ayant des problèmes de mobilité ou qui souffrent de dépression.

Les musicothérapeutes utilisent la musique de façon ciblée afin de favoriser le développement, la santé et le bien-être. Les personnes qui en bénéficient souffrent de problèmes de santé mentale, de lésions cérébrales acquises, du sida, de troubles du développement, d'anxiété et de douleur.

En février 2020, le Global Council on Brain Health a réuni des experts à Washington, D.C. afin d'examiner les effets de la musique sur le cerveau. Tous ces spécialistes se sont entendus pour dire que la musique peut favoriser la santé du cerveau lors du vieillissement.

Plus important encore, alors que la planète se relève de la pandémie, on a démontré que la musique atténue les effets de la dépression, de l'anxiété et d'autres problèmes de santé mentale.

POUR QUI, LA MUSIQUE?

Le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), le plus important hôpital universitaire en santé mentale du Canada, croit au pouvoir de la musique. « La musique nous permet de nouer des liens significatifs entre les gens et leur passé, afin de paver la voie au rétablissement », indique Sarah Downey, présidente et directrice générale du CAMH.

En 2018, le CAMH a créé une programmation artistique mobile en mettant à la disposition des patients du centre un petit studio d'enregistrement mobile. Son programme hebdomadaire qui explore l'écriture de chansons comme une forme saine d'expression individuelle a impliqué plus de 1 100 patients. Pendant la pandémie, le programme en présentiel est devenu virtuel, mais un nouvel espace permanent est en voie de création.

À l'hiver 2023, le CAMH a lancé un autre programme musical pilote, cette fois en partenariat avec l'Orchestre symphonique de Toronto (TSO). Le programme Art of Healing est une initiative de guérison et de bien-être adaptée à la culture des patients des Premières Nations, des Inuits et des Métis au CAMH. Le TSO travaille avec un compositeur métis et des patients autochtones afin de favoriser leur guérison par le biais de récits et de compositions musicales, en créant une composition originale pour la saison 2023/2024.

Le TSO propose aussi d'autres programmes de musique pour rejoindre différentes communautés et susciter le bien-être. Par exemple, TSOUND Connections utilise la musique et la technologie au profit des adultes âgés qui bénéficient de soins, afin de réduire leur isolement social. Le programme TSOUND, créé en réponse aux effets immédiats et à long terme de la pandémie, met les aînés en contact avec un musicien du TSO pour une séance de musique et de conversation durant 30 minutes via Zoom ou Google Meet.

Tant le Vancouver Symphony Orchestra que le TSO



proposent tous deux des « concerts détendus », conçus pour être plus accueillants pour les spectateurs neurodiversifiés et les personnes atteintes de démence, de TDAH ou de troubles sensoriels et de la communication. Ces concerts, plus courts et plus décontractés, procurent une expérience sensorielle conviviale qui permet aux gens de se déplacer et leur donne accès à des casques insonorisants et à un espace calme.

En 2022, le National Music Centre, à Calgary, a lancé deux programmes hebdomadaires de musicothérapie sans rendez-vous pour les adultes âgés et autres personnes en période de transition dans leurs vies. Les participants à FunDrum apprennent le chant et le tambour en cercle tout en se divertissant, tandis que ceux de HealthSong chantent, créent des listes de lecture, analysent les paroles et trouvent la musique qui leur permet de se sentir reliés aux autres.

METTEZ LA MUSIQUE À VOTRE SERVICE

Nul besoin d'un programme officiel pour profiter de la musique. Dans son rapport *Music on Our Minds: The Rich Potential of Music to Promote Brain Health and Mental Well-Being*, le Global Council on Brain Health suggère d'intégrer la musique dans nos vies afin de promouvoir le bien-être mental, d'accroître les liens sociaux et de stimuler les capacités de réflexion.

Voici quelques façons de tirer le meilleur parti de la musique :

- Dansez, chantez ou bougez au son de la musique - seul ou avec des amis ou des membres de la famille, en personne ou virtuellement.
- Écoutez de la musique que vous connaissez et aimez.
- Découvrez de la nouvelle musique; essayez les suggestions d'applications musicales comme Spotify.
- Créez des listes de lecture qui vous aideront à vous sentir calme ou énergique.
- Faites de l'exercice en musique.
- Apprenez à jouer d'un instrument de musique.
- Chantez (à voix haute) une chanson par jour.

Que vous soyez amateur de musique country ou classique, de rock ou de rap, la musique est bonne pour vous. Avez-vous essayé?

PHOTOS : GRACIEUSÉTÉ DU CAMH



Le conjoint de Joyce Thompson, à la guitare.



LES MEMBRES DE RTOERO CHANTENT LES LOUANGES DE LA MUSIQUE

Méromane et travailleuse sociale depuis 40 ans, Joyce Thompson (District 28 Region of Durham) soutient que, en matière de santé mentale, l'appréciation de la musique peut être à la fois un facteur de protection et de régénération. « La musicothérapie et la thérapie par l'art se sont révélées être des outils de bien-être utiles, dit-elle. Je demande toujours à mes clients ce qu'ils aiment faire, et la musique figure toujours sur la liste. La musique peut être le meilleur compagnon qui soit, seul ou dans une foule. Si certaines musiques peuvent être inspirantes, d'autres peuvent être épuisantes. Pour les personnes en proie à la dépression, il est utile d'accorder la priorité à la musique relaxante et d'être attentif aux paroles qu'ils écoutent. »

David Fox (District 19 Hastings and Prince Edward) a toujours été « interpellé » par certaines chansons familiales. « La musique apaise l'âme et peut revitaliser l'humeur d'une personne », explique-t-il. Sa femme et lui aiment aussi danser, et, lorsqu'ils entendent certaines chansons, « peu importe à qui nous parlons lors d'une soirée dansante ou dans un bar, nous nous levons pour danser! » David précise que les programmes de musique scolaire sont essentiels à l'épanouissement des élèves, surtout à une époque où les problèmes de santé mentale sont si nombreux. « Cela me désole de voir le manque de tels programmes à l'heure actuelle, comparativement à ce que nous avions durant mes premières années d'enseignement. »

Pat Messner (District 29 Lanark) est une musicienne professionnelle qui joue des percussions, des timbales et de la batterie. À une certaine époque, elle jouait avec l'orchestre du Centre national des Arts; aujourd'hui, c'est avec des orchestres symphoniques locaux et dans des dîners-théâtre. Avant de participer à une compétition, la musique l'aidait à se détendre ou à se motiver, et aujourd'hui elle s'en sert pour atténuer ses douleurs. « La musique est extrêmement puissante, dit-elle. Elle peut changer l'humeur d'une personne et vous remonter le moral lorsque vous vous sentez déprimé. Elle agit aussi pour rassembler les gens, comme ce fut le cas avec les groupes de voisins et les concerts sur les balcons pendant la pandémie. »



Pat Messner estime que la musique adoucit les moeurs et influence positivement notre humeur.



PHOTOS DANS LE SENS HORAIRE, DE HAUT EN BAS : GRACIEUSÉTÉ DE DAVID FOX, JOYCE THOMPSON ET PAT MESSNER



Santé spirituelle, vous dites?

Pourquoi c'est important et comment l'atteindre

par **Stuart Foxman**

Illustrations par **Lynn Scurfield**

Peu d'aspects de notre bien-être sont aussi essentiels, mais aussi mystérieux, que la santé spirituelle.

Dans une enquête mondiale menée par le McKinsey Health Institute et portant sur le mieux-être, 62 pour cent des répondants ont estimé que leur santé spirituelle était « très » ou « extrêmement importante ». Au Canada, 53 pour cent des personnes interrogées par Research Co. se décrivent comme « très » ou « moyennement spirituelles » – soit plus de deux fois les 25 pour cent qui indiquent que la religion est très importante pour elles.

Cela dit, demandez à n'importe qui de vous parler de santé spirituelle et il y a de fortes chances qu'on ait du mal à vous répondre.

Essayons de la voir comme ceci : selon Jane Kuepfer, professeure et spécialiste Schlegel de la spiritualité et du vieillissement au Conrad Grebel University College de l'Université de Waterloo, « l'expérience humaine repose en partie sur notre quête de sens et nos liens avec nous-mêmes, avec les autres, la nature ou une puissance supérieure. C'est la spiritualité ».

D'après Mme Kuepfer, la spiritualité s'exprime dans nos relations, nos rituels, nos traditions, nos pratiques, nos histoires, notre créativité, nos croyances et nos valeurs. Tout ceci peut être à la fois personnel et collectif. On parle alors de pratiques et de ressources spirituelles.

Ensemble, elles alimentent notre santé spirituelle : « se rassembler, conserver et partager l'amour, l'espoir, la paix et la joie, au milieu des circonstances de la vie, dit Mme Kuepfer. La santé spirituelle est une façon d'être au jour le jour. »



Ce pot-pourri de définitions suscite l'intérêt de Brenda Mailer, qui dirige l'entreprise Seabright Spirit, en banlieue d'Halifax. « Ce que j'aime dans la spiritualité, c'est qu'elle peut être tellement individuelle », explique Mme Mailer, coach de vie certifiée, qui enseigne aussi le yoga et anime des ateliers sur vivre dans la lucidité.

La spiritualité a longtemps été l'apanage des dévotions religieuses et des croyances culturelles, mais la communauté des personnes spirituelles sans être religieuses est en croissance. La foi religieuse peut faire partie d'une recherche spirituelle, tout comme une profusion d'autres quêtes et modes de pensée. « Dans les faits, la spiritualité est devenue beaucoup plus personnelle, ajoute Mme Mailer; vous pourriez être en plein cheminement spirituel sans même le savoir. »

Qu'est-ce que la santé spirituelle? Pourquoi la rechercher? Et que faire pour l'atteindre?

LES TROIS PATTES DU TABOURET DU BIEN-ÊTRE

En supposant que la santé de l'esprit, du corps et de l'âme constitue les trois pattes de notre tabouret du bien-être, il s'agit de savoir si elles sont en équilibre.

Comme pour toute autre pratique de santé, vous pouvez trouver des façons d'intégrer une série d'habitudes spirituelles dans votre journée et votre semaine, et elles s'additionnent. Pourquoi le faire? Parce que la santé spirituelle est bénéfique en soi et peut s'intégrer dans notre bien-être physique et mental au sens large.

Le *Journal of Health and Social Behavior* a rapporté que des niveaux élevés de spiritualité étaient associés à un

meilleur bien-être, y compris des émotions et des relations avec les autres positives, un but dans la vie, une croissance personnelle et l'acceptation de soi. Une autre étude publiée dans *Social and Behavioral Sciences* a montré une forte relation entre le bien-être spirituel et la santé mentale. Enfin, une étude d'envergure menée par des chercheurs de la Harvard's School of Public Health a conclu que la spiritualité peut offrir des « avantages protecteurs » et être associée, pour beaucoup de personnes, à de meilleurs résultats en matière de santé, à une vie plus longue et à moins de dépression.

« La découverte spirituelle peut prendre un sens différent avec le temps », estime Mme Kuepfer. Les priorités et les responsabilités évoluent. Notre carrière et l'éducation des enfants sont peut-être derrière nous. « Le sens de la vie change en vieillissant », dit-elle.

Vous allez peut-être commencer à réévaluer votre vie à un nouveau stade. Mme Kuepfer estime que cela peut clarifier davantage la question « De quoi s'agit-il? » Vous serez peut-être mieux en mesure de saisir l'ensemble de votre existence et les différents fils qui la relient.

ENCORE INCERTAIN DU SENS DE LA SPIRITUALITÉ?

Si vous avez encore du mal à définir la spiritualité, pensez au concept en termes inverses.

Un article paru dans *Psychology Today* suggère que l'inverse du spirituel est le mécanique: « Vivre de façon mécanique comme être humain, c'est vivre comme une machine stimulus-réponse : penser, sentir et agir en mode automatique, par habitude, réflexe et conditionnement inconscient », a écrit

l'auteur Russell Siler Jones, psychothérapeute et aussi titulaire d'un doctorat en théologie.

« Avec les machines, poursuit-il, il suffit d'appuyer sur un interrupteur pour qu'elles fonctionnent – pas besoin de réfléchir ni de choisir. Une vie mécanique signifie être sous le contrôle de ce qui “active notre interrupteur” à un moment donné. »

Différents événements, circonstances, personnes, humeurs, préjugés, impulsions et suppositions peuvent nous contrôler. En mode de spiritualité, nous sommes mieux en mesure de résister à ces forces et d'être à l'écoute de tout ce qui compte vraiment autour de nous.

Mme Mailer explique que les gens peuvent constater qu'ils vivent une vie en réaction, à suivre le mouvement. En reconnaissant qu'ils agissent en fonction d'automatismes, ils sont mieux en mesure d'adopter des actions et des attitudes nouvelles ou plus conscientes qui favorisent une vie plus spirituelle. « Nous ne sommes pas des machines. Nous commençons à nous rendre compte que nous pouvons développer un sens plus profond de nous-mêmes », ajoute-t-elle.

La notion peut être abstraite et subjective, mais elle n'en est pas moins puissante.

« Plus on est ancré, centré et aligné, plus on se rend compte du lien qui nous unit à nous-mêmes et aux autres, explique Mme Mailer. Il s'agit de trouver un but dans toutes nos interactions, ce qui est différent pour chacun d'entre nous. Mais vivez-vous en accord avec qui vous êtes? Qu'est-ce qui vous amène à vous éloigner de cette entente? Et qu'est-ce qui vous ramène vers vous-même? »

FAIRE UN BILAN SPIRITUEL

D'autres directives de santé sont assez simples : manger suffisamment de fruits et de légumes ou faire 30 minutes d'activité physique par jour. La recherche de la santé spirituelle n'offre malheureusement pas de régime alimentaire ou de programme d'entraînement comparable et clair à suivre. Selon Mme Kuepfer, cette recherche consiste à se poser des questions qui n'ont pas de réponses faciles.

Elle estime que la spiritualité réside dans la recherche du « plus » dans nos vies. Elle parle alors d'un processus de découverte et de curiosité. « La spiritualité consiste à être davantage pleinement vivant et impliqué dans toutes les dimensions de notre vie », explique-t-elle.

« Envisager de devenir plus spirituel, c'est faire le point, et non pas une liste de contrôle », explique Mme Mailer. Pour commencer, posez-vous les 15 questions suivantes :

1. Qu'est-ce qui donne un plus grand sens à votre vie et comment vos passe-temps y sont-ils liés?
2. Prenez-vous le temps de réfléchir tranquillement, de prier ou de méditer?
3. Vous réservez-vous du temps personnel, déconnecté de la technologie, pour être dans l'instant présent?
4. Participez-vous à des travaux communautaires formels ou informels?
5. Vous impliquez-vous dans des activités ou utilisez-vous des stratégies pour le corps et l'esprit – le yoga, par exemple, ou des exercices de respiration et de pleine conscience?
6. Avez-vous des passe-temps qui vous élèvent au-delà d'une satisfaction physique ou intellectuelle?
7. Pratiquez-vous des traditions spirituelles ou assistez-vous à des services ou à des cours de religion?
8. Passez-vous assez de temps avec vos proches?
9. Faites-vous des promenades ou d'autres activités qui vous aident à remarquer et à apprécier l'environnement naturel?
10. Pratiquez-vous l'ouverture d'esprit, le pardon et la compassion dans votre vie quotidienne, avec les autres et avec vous-même?
11. Avez-vous des valeurs, une éthique et des convictions claires, et respectez-vous celles des autres?
12. Qu'avez-vous appris de certaines pertes survenues dans votre vie?
13. Avez-vous des intérêts ou des activités qui vous permettent de ralentir le rythme?
14. Savez-vous d'où vient votre bonheur et y êtes-vous suffisamment attaché?
15. Quel héritage voulez-vous laisser et êtes-vous sur la bonne voie d'y parvenir?

Vous pourriez facilement vous poser des dizaines de questions plus approfondies comme celles-ci, et les réponses peuvent modifier vos actions et vos attitudes. « La spiritualité concerne en partie la conscience de soi, notre façon d'évoluer dans le monde. Il s'agit de comprendre qui vous êtes et quel rôle vous jouez dans la communauté », explique Mme Mailer. ☸



BROMONT, QUÉBEC Domaine Château-Bromont

Aperçu : L'Amerispa de cet hôtel haut de gamme situé au pied de pistes de ski dans les Cantons de l'Est, au Québec, se distingue par son expérience thermale : bains-tourbillon, bain vapeur au parfum d'eucalyptus, sauna finlandais, stations d'hydro-massage, piscine tempérée et chute nordique. Mais pourquoi s'arrêter là? Les clients peuvent aussi réserver des massages et des soins de beauté, des manucures et des pédicures, ou trouver un foyer devant lequel se blottir.

En complément : On y trouve de tout : ski, golf, vélo de montagne, vélo à pneus surdimensionnés, parc aquatique, visite de fermes, cueillette de petits fruits et plus encore. La région est également réputée pour son Chemin des Cantons, ses sentiers de randonnée sereins et ses circuits viticoles et gastronomiques.

En prime : Le Musée du chocolat est à cinq minutes en voiture.

CHATEAUBROMONT.COM

PHOTO : GRACIEUSÉITÉ DU DOMAINE CHÂTEAU-BROMONT

Spas - des escapades pour se ressourcer

Les centres de bien-être, c'est plus que se faire dorloter

par **Doug Wallace**

Les spas renommés ci-dessous proposent toute une gamme de traitements classiques axés sur la santé et le bien-être holistiques.



RIGI, SUISSE Mineralbad & Spa Rigi Kaltbad

Aperçu : Cette station thermale de luxe, à une journée de route de Lucerne, est située au sommet du mont Rigi, à 1 800 mètres d'altitude, dans les Préalpes. C'est un lieu de pèlerinage connu pour ses eaux curatives depuis le XVI^e siècle. Relié par un tunnel à l'hôtel Rigi Kaltbad de 50 chambres, le spa dispose d'un somptueux complexe de piscines intérieures et extérieures, de chaises longues flottantes dans une eau minérale effervescente, de bains de vapeur aux herbes et d'un vaste panorama alpin.

En complément : Cette expérience de bien-être tranquille est magnifiée par des sentiers de randonnée, des villages sans voiture, des bistros et des restaurants pittoresques à flanc de montagne – dont un étoilé au guide Michelin.

En prime : La beauté inégalable d'un coucher de soleil sur les Alpes.

FR.HOTELRIGIKALTBAD.CH

VERNON, COLOMBIE-BRITANNIQUE Sparkling Hill Resort

Aperçu : Avec ses 3,5 millions de cristaux Swarovski, Sparkling Hill porte bien son nom. Ce luxueux centre de bien-être de style européen a aménagé un spa (le KurSpa) de 3 700 mètres carrés, réputé pour ses traitements corporels complets, et notamment 100 traitements différents et un cycle de thérapie thermale par l'eau chaude, l'eau froide et le repos.

En complément : Les visiteurs profitent du golf, du tennis, du vélo de montagne et de l'air vivifiant des montagnes, ainsi que de piscines à débordement, de foyers, de dégustations de vins et de repas de la ferme à la table.

En prime : Un traitement de cryothérapie – vous passez jusqu'à trois minutes dans une pièce où la température est réglée à -110 °C, mais c'est un froid sec qui n'est pas inconfortable – ce qui permet d'énergiser vos systèmes nerveux et circulatoire.

SPARKLINGHILL.COM

PHOTO DU HAUT : BEAT HUEBSCHER SWITZERLAND TOURISM
PHOTO DU BAS : DARREN HULL



MANITOU LAKE, SASKATCHEWAN Manitou Springs Resort & Mineral Spa

Aperçu : Ce centre de villégiature est situé sur le lac Little Manitou, peu profond et salé, connu comme la mer Morte du Canada. Ce lac s'est formé par le recul des glaciers et est alimenté par des sources souterraines. Le complexe comprend un hôtel de 102 chambres, un centre de conférence, une grande piscine minérale intérieure chauffée et toute une gamme de services de spa. Le lac était historiquement un lieu de guérison pour les peuples autochtones de la région. On ne peut pas vraiment y nager, car l'eau est très salée – cinq fois plus que l'océan – mais flotter s'y avère un vrai plaisir grâce à l'apesanteur.

En complément : Le village de villégiature de Manitou Beach lui-même est un endroit paisible, offrant des sentiers de randonnée, du golf, de la navigation de plaisance à la voile et à la pagaie, et plus encore.

En prime : Les minéraux thérapeutiques présents dans l'eau sont le magnésium, le carbonate, le potassium, les sels minéraux, le sodium, le calcium, le fer, la silice et le soufre.



NIAGARA-ON-THE-LAKE, ONTARIO

124 on Queen Hotel & Spa

Aperçu : Le circuit d'hydrothérapie est l'attrait central du Spa at Q, un espace souterrain de 12 000 pieds carrés doté d'un gigantesque puits de lumière et offrant tous les services. Les clients passent par des bassins d'eau chaude, tiède et froide, ainsi que par une douche sensorielle, puis un bain de vapeur à l'eucalyptus et un sauna en cèdre. Une salle de neige refroidit et rafraîchit, tandis qu'une salle de sel de l'Himalaya élimine les toxines. Douze salles de soins de luxe proposent des soins du visage et des massages, des soins du corps et autres traitements de bien-être.

En complément : L'hôtel-boutique lui-même est un régal, tout comme son restaurant adjacent, Treadwell Cuisine, dont les menus s'inspirent du meilleur de ce que la région de Niagara peut offrir. La ville est remplie de délicieuses tentations comme des bars laitiers et de petites boutiques.

En prime : La salle de soins signature est équipée d'un sauna infrarouge dont on peut profiter avant tout traitement.

124QUEEN.COM

PHOTO DU HAUT : GRACIEUSEMENT DU MANITOU SPRINGS
PHOTO DU BAS : GRACIEUSEMENT DU 124 ON QUEEN



CHESTER, NOUVELLE-ÉCOSSE Spa nordique Sensea

Aperçu : Le principal spa nordique de Nouvelle-Écosse propose un éventail complet de massages, de soins du visage et de traitements corporels, dont un réputé massage ayurvédique de la tête. Son attraction première réside dans les installations aquatiques extérieures quatre saisons – rituel relaxant de sauna scandinave, bains chauds et froids et hammam-bain turc – toutes pittoresques et magnifiquement aménagées. Les visiteurs peuvent également faire du yoga et du Pilates.

En complément : Le village et les eaux environnantes regorgent de stations balnéaires et de marinas, ce qui en fait un centre populaire pour les amateurs de yachts et de courses de voiles. Des activités récréatives comme le kayak, le golf, la randonnée et la visite des ateliers d'art et des boutiques branchées peuvent aussi faire partie du programme.

En prime : Dans les environs, on trouve un certain nombre de gîtes touristiques et d'auberges pittoresques, mais l'hébergement au spa lui-même est prévu prochainement.

SENSEA.CA

NAPLES, ITALIE Ischia

Aperçu : Moins somptueuse que sa petite sœur Capri, cette île volcanique pittoresque de la mer Tyrrhénienne, à l'entrée nord-ouest du golfe de Naples, abonde de sources naturelles riches en minéraux et de stations thermales, parmi les plus réputées d'Europe. La Baia di Sorgeto et le Fumarole dei Maronti sont ouverts au public, mais on trouve aussi de nombreux lieux privés.

En complément : Mis à part les stations thermales, on peut découvrir le patrimoine culturel de la région dans les musées archéologiques et marins, et dans le château Aragonais qui remonte à l'époque médiévale. Les contreforts du mont Epomeo sont recouverts de forêts intactes à parcourir à pied, et à la plage Cartaromana, vous pouvez faire de la plongée en apnée sur les vestiges d'une ville romaine qui repose au fond de la mer.



En prime : Vous avez droit ici au meilleur des deux mondes : l'ambiance haut de gamme d'une vie de rêve, enveloppée dans l'authenticité simple et rurale de l'Italie.

ISCHIA.IT

PHOTO DU HAUT : GRACIEUSEMENT DU SENSEA NORDIC SPA
PHOTO DU BAS : GRACIEUSEMENT DU WIKIMEDIA COMMONS.

Une affaire de famille

« Quels conseils pour un voyage multigénérationnel? Nous partons au soleil avec adolescents, jeunes adultes, des oncles et des tantes, grands-parents, etc. »



C'est une excellente idée que de réunir toute la famille pour une escapade sensée être joyeuse – jusqu'à ce que cela tourne au vinaigre. Les différences d'âge, de goûts, d'intérêts et de personnalités peuvent rendre ces vacances très désagréables. Organiser un tel voyage peut s'avérer une tâche difficile et ingrate, sans compter que les membres de la famille sont les meilleurs chialeux, pas vrai? Tellement exigeants.

La plage est une excellente idée. Elle garantit une multitude d'activités à ceux qui le désirent et du repos pour les autres. Mais peu importe que votre séjour soit dans un grand centre de villégiature tout compris ou dans une cabane au fond des bois, la plupart des règles à suivre sont les mêmes

- Demandez à chacun de mettre la main à la pâte. De cette façon, personne ne pourra se plaindre plus tard d'avoir été oublié dans l'organisation. Assurez-vous que le budget fasse partie de ces négociations, pour éviter toute surprise au moment de payer la facture.
- Impliquez tout le monde, en tirant parti des points forts de chacun pour contribuer au bon déroulement de la journée. Un lève-tôt s'occupe de réserver des chaises sur la plage, un autre fait les réservations pour le souper, un troisième mène des recherches sur les excursions ou planifie une activité physique. Quand on divise les tâches, c'est beaucoup mieux.
- Planifiez le plus possible à l'avance – surtout les repas – pour éviter d'avoir à vous envoyer constamment

des textos ou des messages.

Personne ne veut entendre son téléphone sonner toutes les deux minutes.

- Évitez la surcharge d'activités; vous êtes en vacances, après tout. Les périodes non planifiées durant la journée permettent à chacun de se reposer et de se réserver du temps pour soi.
- Rendez les activités facultatives. J'ai déjà participé à des vacances en groupe où l'organisateur nous avait remis un itinéraire de fin de semaine avec des activités prévues à midi, à 16 h et à 20 h. Il en avait même planifié pour certains matins et à minuit. Avec des activités optionnelles, vous pouvez participer au programme quotidien à l'heure qui vous convient, en sachant où le groupe se trouvera à telle heure.

COMMENT ÉVITER LA COVID EN VACANCES

Évidemment, c'est le rêve impossible. Essayer d'éviter la COVID, c'est comme vouloir s'arrêter de respirer. Vous pouvez cependant en contrôler quelques aspects.

Choisissez des destinations et des hôtels reconnus pour leurs protocoles de sécurité rigoureux. Renseignez-vous sur les taux de vaccination des destinations figurant sur votre liste restreinte et comparez-les. Ces recherches préalables au voyage peuvent s'avérer plus instructives que vous ne le pensez.

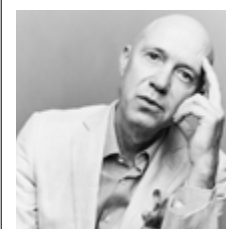
Évitez de risquer l'épuisement en vous couchant tard, en sautant la sieste et en vous gorgeant de vin tous les soirs au souper. C'est quand on baisse la garde que la maladie peut s'installer.

Renforcez votre système immunitaire le plus possible en ajoutant des vitamines à votre routine matinale et en choisissant des repas sains pendant la journée.

Lavez-vous les mains plus souvent que d'habitude et ne vous touchez pas le visage. Désinfectez vos mains chaque fois que vous entrez dans un restaurant ou que vous vous approchez du buffet.

Si le risque de tomber malade à l'étranger vous inquiète, choisissez des activités de plein air ou planifiez vos vacances loin de la foule, en montagne ou près d'une plage isolée.

Et comme toujours, mettez vos vaccins à jour. 🦠



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

PHOTO DU HAUT : KUPICOO

Des collations de saison

Transformez les largesses de l'été en de délicieux repas légers

par **Elizabeth Baird**

Il arrive que l'on soit pris de fringale pendant la journée – en fin de matinée ou en milieu d'après-midi, ou encore en soirée. On a soudain besoin d'un petit quelque chose à se mettre sous la dent. Parfois, une pomme peut faire l'affaire, mais d'autres fois, une collation plus consistante s'avère nécessaire.

SOUPE DORÉE À LA COURGE MUSQUÉE AVEC EXTRA

Du frigo ou du congélateur : un bol de soupe dorée avec des morceaux de courges, des haricots, des restants de maïs et même d'épinards, peut rassasier à coup sûr n'importe quelle fringale. Pour une version végétarienne/végétalienne, remplacer le bouillon de poulet par un bouillon de légumes.

- 1 gros oignon coupé en dés
- 2 grosses gousses d'ail émincées
- 3 c. à table (45 mL) d'huile de canola ou d'olive extra-vierge
- 2 c. à thé (10 mL) d'origan frais haché, ou 1 c. à thé (5 mL) séché, émietté
- 1 c. à thé (5 mL) de paprika doux, fumé ou non
- 1/2 c. à thé (2 mL) de cumin moulu
- 1/2 c. à thé (2 mL) de sel
- 1/4 c. à thé (1 mL) de poivre
- 4 tasses (1 L) de courge musquée pelée et épépinée, en cubes
- 1/2 tasse (125 mL) chaque de poivron rouge doux coupé en dés et de tomates cerises coupées en deux
- 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet, approx.
- 1 boîte (19 oz/540 mL) de haricots cannellini ou blancs, égouttés et rincés
- 1 1/2 tasse (375 mL) de grains de maïs jaune séparés d'un gros épi
- 1 tasse (250 mL) d'épinards hachés grossièrement et légèrement tassés



Dans une grande casserole à feu moyen doux, faire suer l'oignon et l'ail dans l'huile jusqu'à tendreté, environ 8 minutes. Ajouter l'origan, le paprika, le cumin, le sel et le poivre, puis la courge, le poivron rouge et les tomates. Bien mélanger pour enrober les légumes avec l'oignon et l'ail épicés; faire cuire en remuant pendant 5 minutes.

Verser le bouillon de poulet et l'utiliser pour déglacer la casserole (en raclant les morceaux savoureux du fond). Porter à ébullition, couvrir et réduire le feu pour laisser mijoter. Cuire jusqu'à ce que la courge soit tendre, environ 10 minutes. Incorporer les haricots; cuire pendant 10 minutes. (Préparation à l'avance : laisser refroidir.

Couvrir et réfrigérer jusqu'à une journée. Réchauffer pour continuer.) Diluer avec du bouillon ou de l'eau si nécessaire. Ajouter les grains de maïs; laisser mijoter jusqu'à tendreté, 5 à 10 minutes, et juste avant de servir, incorporer les épinards. La chaleur de la soupe fera cuire les épinards presque instantanément.

Donne 6 grands bols en guise de repas léger. Réfrigérer ou congeler dans des récipients en fonction des besoins.

Gain de temps : épargnez-vous du temps et de l'énergie en utilisant des courges musquées déjà pelées, épépinées et coupées en cubes. Vous devrez peut-être couper la courge déjà en cubes en plus petits morceaux.

PHOTO : JEZEBEL ROSE



HOUMOUS CLASSIQUE

Du frigo : le meilleur et le plus durable vestige culinaire des années 1960 et 1970.

- 1/2 tasse (125 mL) de tahini
- 1/4 à 1/3 tasse (60 à 80 mL) de jus de citron frais, divisé
- 1 c. à thé (5 mL) de cumin moulu
- 1/2 c. à thé (2 mL) de sel
- 1 boîte (19 oz/540 mL) de pois chiches, égouttés et rincés
- 1/3 tasse (80 mL) d'eau froide
- 1 c. à table (15 mL) d'huile d'olive extra-vierge
- 2 grosses gousses d'ail émincées
- Garnir d'un filet d'huile d'olive extra-vierge et d'olives noires séchées au soleil

Dans un robot culinaire, mélanger le tahini, 1/4 de tasse (60 mL) du jus de citron, le cumin et le sel jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajouter les pois chiches, l'eau et l'huile d'olive; mélanger à nouveau pour obtenir un houmous très lisse.

Racler les parois du bol si nécessaire. Incorporer l'ail haché. Goûter et ajouter du jus de citron au goût.

Conseil : en l'absence de robot culinaire, passer le mélange au malaxeur ou l'écraser avec un pilon à pommes de terre ou une fourchette - votre houmous sera un peu moins lisse, ce que vous préférerez peut-être.

Préparation à l'avance : le houmous est encore meilleur lorsqu'il a reposé au frigo pendant une nuit. Répartir dans des contenants hermétiques et réfrigérer jusqu'à 2 jours. Vous pouvez aussi le verser dans des bols peu profonds, lisser le dessus et le garnir d'huile d'olive et d'olives noires séchées au soleil.

Donne environ 2 tasses, assez pour 8 personnes, à servir avec des croustilles, des craquelins, des bâtonnets de céleri, de carotte ou de fenouil.

Houmous aux poivrons rouges grillés : un poivron grillé ajoute une touche fumée à un houmous classique à base de tahini. De nos jours, on trouve facilement des poivrons déjà grillés et pelés au supermarché, dans la section des olives vendues au poids. Vous pouvez aussi utiliser des poivrons grillés en bocal. Ou encore, vous pouvez également faire rôtir au four vos propres poivrons à 375 °F (190 °C) pendant environ 45 minutes jusqu'à ce que la chair soit tendre et que la peau soit brune et facile à enlever. Enlever le cœur et les graines, puis hacher la chair. Ajouter le poivron rouge et 1 c. à thé (5 mL) de paprika doux fumé aux ingrédients dans le robot culinaire; malaxer jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse, en s'arrêtant de temps en temps pour racler les parois du bol.

PÂTÉ DE CHAMPIGNONS

Du frigo : les champignons cremini ordinaires font un pâté savoureux, lorsque dégusté avec du fromage à la crème sur des tranches de baguette grillées, ou étalé directement sur des craquelins ou des biscottes. Vous pouvez aussi ajouter quelques cornichons piquants.

- 1/4 tasse (60 mL) de beurre, divisé
- 1 gros oignon coupé en dés
- 1 grosse gousse d'ail émincée
- 3 1/2 tasses (8 oz/225 g) de champignons tranchés
- 2 c. à thé (10 mL) de thym frais haché
- 1/2 c. à thé (2 mL) de sel
- 1/4 c. à thé (1 mL) de poivre
- 1/2 tasse (125 mL) de vin blanc sec ou de bouillon de poulet

Dans une casserole, faire fondre la moitié du beurre à feu moyen doux. Ajouter l'oignon et l'ail et cuire à couvert à feu moyen doux, en remuant souvent, jusqu'à ce que les morceaux d'oignon soient translucides, soit environ 6 minutes.

Ajouter les champignons, le thym, le sel et le poivre. Augmenter le feu à moyennement élevé et, en remuant fréquemment, faire sauter jusqu'à ce que les champignons libèrent de l'humidité. Continuer à remuer jusqu'à ce qu'ils soient secs et bruns, environ 10 minutes.

Verser le vin et continuer à remuer jusqu'à ce qu'il soit absorbé. Ajouter le reste du beurre. Réduire en purée dans un robot culinaire (un petit bol, si possible) jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Presser le pâté dans un récipient hermétique ou un plat de service et le réfrigérer jusqu'à fermeté, environ 4 heures.

Donne environ 1 tasse (250 mL) de pâté, assez pour garnir une douzaine de tranches de baguette.



PHOTO DU HAUT : GULSINA
PHOTO DU BAS : JONATAN RICARDI JOYA



MUFFINS AUX DATTES ET AUX POMMES

Du pot à friandises, c'est-à-dire de la grande jarre à biscuits : pourquoi les muffins sont-ils toujours une excellente collation? Probablement parce qu'ils sont rapides à préparer et à cuire, qu'ils se congèlent facilement et qu'ils trompent la faim. Préparez-les de façon locale en misant sur les saveurs de l'automne, dont les pommes fraîchement cueillies. Les variétés Cortland, Northern Spy et Golden Delicious sont mes préférées pour combiner avec des dattes.

- 1 grosse pomme, environ 8 oz/250 g
- 2 tasses (500 mL) de farine tout-usage
- 3/4 tasse (180 mL) de sucre cristallisé
- 2 c. à thé (10 mL) de bicarbonate de soude
- 1 c. à thé (5 mL) de noix de muscade fraîchement râpée ou de cannelle moulue
- 3/4 c. à thé (4 mL) de sel
- 3/4 tasse (180 mL) de dattes dénoyautées hachées
- 2 gros œufs, à température ambiante
- 1 tasse (250 mL) de babeurre, à température ambiante
- 1/2 tasse (125 mL) d'huile de canola
- Sucre granulé supplémentaire, facultatif

Déposer les coupelles en papier dans un moule à muffins de 12 cavités, ou beurrer ces dernières comme il se doit; réserver. Placer une grille au centre du four. Chauffer le four à 190 °C (375 °F).

Couper la pomme en quatre, la vider et l'éplucher, puis la tailler en dés de 1/4 de pouce (1/2 cm); en réserver 1 tasse (250 mL) pour la garniture, le reste pour le dessus.

Dans un grand bol, mélanger au fouet la farine, le sucre, le bicarbonate de soude, la muscade et le sel. Ajouter les dattes et 1 tasse (250 mL) de pommes; mélanger vivement pour séparer et enrober les morceaux de fruits.

Dans un autre bol, mélanger au fouet les œufs, le babeurre et l'huile. Verser sur les ingrédients secs et, avec une cuillère en bois, mélanger les ingrédients secs et humides jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de traces d'ingrédients secs dans la pâte.

Verser soigneusement la pâte dans les moules à muffins préparés. Répartir le reste des pommes hachées sur le dessus de la pâte et, si désiré, saupoudrer légèrement d'un peu de sucre cristallisé supplémentaire. Faire cuire les muffins au four jusqu'à ce qu'ils soient bien bombés, dorés et fermes au toucher, soit pendant environ 20 minutes. Laisser refroidir le moule sur une grille pendant 5 minutes, puis transférer délicatement les muffins dans une assiette pour les déguster encore chauds, ou sur une grille pour les laisser refroidir.

Conserver dans un ou plusieurs récipients hermétiques à la température ambiante pendant une journée ou deux, ou congeler jusqu'à 2 semaines.

Donne 12 collations particulièrement rassasiantes.

POIRES POCHÉES AVEC UNE TOUCHE D'ÉPICES DOUCES

Du marché : trop élaboré pour une collation, vous croyez? Imaginez-vous en train d'ouvrir la porte du frigo et d'apercevoir ces grosses poires baignant dans du vin doux et du sirop épicé...

Et pourquoi ne pas garnir le tout d'un peu de crème glacée, de crème fraîche, ou de yogourt grec.

- 4 tasses (1 L) d'eau
- 2 tasses (500 mL) de vin blanc, Riesling, Moscato ou Gewurztraminer recommandé
- 1 tasse (250 mL) de sucre cristallisé
- 2 lamelles de zeste de citron
- 1/4 tasse (60 mL) de jus de citron frais
- 2 tranches fines de gingembre frais
- 4 anis étoilés, entiers, en option
- 1/2 c. à thé (2 mL) de clous de girofle entiers
- 1/2 c. à thé (2 mL) de cardamome entière, légèrement écrasée
- 6 poires fermes mais mûres, William (Bartlett) ou Bosc recommandées

Dans une grande casserole, mélanger l'eau, le vin, le sucre, le zeste et le jus de citron, le gingembre, l'anis étoilé (le cas échéant), les clous de girofle et la cardamome. Porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et laisser mijoter doucement pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, préparer un grand bol d'eau froide. Éplucher les poires et les couper en deux, du pédoncule à l'extrémité de la fleur. Avec une cuillère parisienne ou une petite cuillère, retirer soigneusement le cœur. Au fur et à mesure, placer les poires dans l'eau pour éviter qu'elles ne brunissent. Lorsque le sirop de pochage est prêt, égoutter les poires.

Disposer les poires en une seule couche dans le sirop; couvrir d'un cercle de papier parchemin ou de papier ciré découpé à la taille des poires pour qu'elles cuisent uniformément.

Laisser mijoter à petit feu; retourner les poires si nécessaire pour équilibrer le temps de cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais non pâteuses, soit environ 20 à 30 minutes. À l'aide d'une écumoire, transférer les poires dans un contenant ou un bol de service. Verser dans la casserole le sirop recueilli autour des poires.

Remettre la casserole du sirop de pochage sur feu moyen vif. Faire bouillir jusqu'à réduction à environ 1 1/2 tasse (375 mL), environ 10 à 15 minutes. Laisser refroidir et verser à la cuillère sur les poires, en gardant quelques épices entières pour la décoration.

Donne 6 collations généreuses à raison de deux moitiés de poire par portion, ou jusqu'à 12 collations dans des bols individuels avec « un petit quelque chose de crémeux ». 🍷



Qu'est-ce qu'il y a là-dedans?

Une application mobile pour le savoir facilement

par **Andrew Dobson**

Vous savez que vous devriez lire la liste des ingrédients avant de mettre cette boîte de barres énergétiques dans votre panier d'épicerie, mais qui sait vraiment ce que sont la moitié de ces ingrédients? Et quel est leur impact sur votre santé?

Pour le savoir, voici l'application mobile Yuka. Il suffit d'ouvrir l'application, de toucher « scan », de pointer l'appareil sur le code-barres du produit pour obtenir une note sur 100 illustrée par un code couleur facile à comprendre. Touchez le score affiché pour connaître les points positifs et négatifs du produit qui ont contribué à ce score, ainsi que pour voir des liens vers des recherches complémentaires.

L'application Yuka peut aussi évaluer les ingrédients cosmétiques en fonction de leur impact potentiel sur la santé et l'environnement.

Téléchargez Yuka gratuitement (iOS et Android) dans la boutique d'applications d'Apple ou de Google.

Salt Spring Kitchen Co.

Depuis 2012, cette fabrique de confitures appartenant à des femmes prépare des confitures sucrées et salées, des conserves et des sauces piquantes en petites quantités. L'entrepreneuse culinaire Melanie Mulherin a lancé sa tartinade épicée à la tomate, une garniture de qualité pour sandwiches, hamburgers et autres, dans les marchés de producteurs locaux et y a reçu des critiques élogieuses. Aujourd'hui, Salt Spring Kitchen Co. propose une gamme de confitures et de sauces salées, épicées et sucrées – la relish au jalapeño confit et la tartinade aux cerises sûres, à la rhubarbe et au romarin sont parmi les préférées – pour déguster avec du fromage et de la charcuterie, bonifier vos sandwiches ou transformer des plats de résistance classiques comme la poitrine de bœuf en un succès culinaire!

Commandez en ligne (saltspringkitchen.com) ou rendez-vous dans les épiceries fines à travers le Canada.

Mélangeur Hurricane Pro de Cuisinart

Dans ma famille, l'automne signale le début de la saison des soupes. Si c'est aussi votre cas, visitez les marchés de producteurs de votre région pour des légumes et des fruits tout juste récoltés, et préparez un potage velouté digne d'un restaurant. Le nouveau mélangeur Hurricane Pro de Cuisinart, doté de la technologie novatrice BlendLogix, règle automatiquement la vitesse de fonctionnement selon la densité ou le volume de vos légumes ou de vos fruits, et la fonction de mémorisation permet d'enregistrer vos réglages de programmes personnalisés.

Offert en ligne sur cuisinart.ca, amazon.ca et dans les boutiques de cuisine, les quincailleries et les magasins d'électronique.

Caramunchies

À la recherche d'une nouvelle collation à savourer pour votre soirée cinéma? De l'Alberta, voici les Caramunchies, des amas de caramel crémeux et fondant mélangé à des flocons de maïs croustillants. Ils sont fabriqués à la main en petites quantités, emballés dans des sachets refermables très tendance et offerts dans des saveurs amusantes comme caramel salé, nappage de chocolat, London Fog Latte et Reese's Pieces.

Offerts en ligne sur caramunchies.com.

Vous y trouverez aussi un localisateur de magasins.

Love and Lemons: Simple Feel Good Food

Le nouveau livre de cuisine de la très populaire blogueuse culinaire Jeanine Donofrio propose 125 plats à base de plantes qui plairont probablement aussi aux carnivores! Chaque chapitre de *Love and Lemons: Simple Feel Good Food* (en anglais seulement) – petits déjeuners, salades, soupes, ragoûts, soupers et desserts – est divisé en deux parties : l'une pour les recettes ne nécessitant qu'une préparation minimale, et l'autre pour les plats pouvant être confectionnés à l'avance. Les recettes faciles de Jeanine Donofrio s'accompagnent de conseils fiables et de diagrammes qui illustrent visuellement comment mélanger et associer les ingrédients.

Offert chez Chapters Indigo. 🍷



PHOTOS DE G. À DROITE : GRACIEUSÉTÉ DE YUKA, CUISINART ET CHAPTERS INDIGO

Boissons faibles en sucre

Tout le goût sans tout le sucre

par **Charlene Rooke**



Ahhh... les longues journées d'été

sur les terrasses baignées de soleil, à siroter des verres rafraîchissants de spritz couleur corail ou de sangria fruitée. Surprise, surprise! Saviez-vous qu'une seule de ces boissons contient 60 à 75 pour cent de votre consommation quotidienne de sucre?

Le sucre est omniprésent dans les boissons de tous les jours, qu'il s'agisse des teneurs relativement faibles des vins de table (même ceux étiquetés « secs ») ou plus élevées de certaines boissons en canettes, comme les cidres, coolers et spritz. On peut trouver des seltzers et sodas non alcoolisés assez pauvres en sucre et en glucides, mais si la teneur en sucre de votre boisson n'est pas étiquetée à moins de 10 grammes par litre, vous pourriez aussi bien siroter une boisson alcoolisée!

Vin à faible teneur en sucre

Si vous préférez les vins blancs comme le Riesling ou le Moscato, ou les « rouges doux », il est probable que vous buvez des vins à forte teneur en sucre, même si l'acidité et les tannins en équilibrent le goût. Recherchez des vins étiquetés « secs » ou, mieux encore, sans sucre, comme les vins Bask. Le pinot noir, le sauvignon blanc, le cabernet sauvignon, le pinot grigio et le Crisp rosé sont tous sans sucre. (À noter qu'ils peuvent contenir jusqu'à 0,49 gramme de sucre par litre, ce qui équivaut à zéro gramme selon la réglementation canadienne sur les aliments.) Bask « ferment à sec », c'est-à-dire qu'il ne reste plus de sucre résiduel dans le vin mis en bouteille. Bask fabrique aussi de délicieuses canettes de spritz sans sucre.

Spritz d'automne

Partez à l'aventure gustative avec un spritz plus léger et goûteux en raison des fruits de saison et non du sucre.

Écraser délicatement quelques tranches de pêche, de prune ou quelques framboises dans le fond de deux grands gobelets ou verres à vin. Remplir les verres à moitié de glaçons, ajouter deux onces de jus de fruits (canneberge, raisin blanc, etc.), puis y verser lentement cinq onces de vin sans alcool ou de vin blanc ou rosé pétillant traditionnel. Terminer avec un trait d'eau gazeuse aux agrumes. Garnir de feuilles de menthe et de fruits frais. Donne 2 verres.

Sans sucre ajouté

Dans beaucoup de boissons sans alcool, ce dernier a été remplacé par des quantités substantielles de sucre. Le Grüvi Dry Secco (élaboré à partir de Chardonnay désalcoolisé) et le Bubbly Rosé (élaboré à partir de Chardonnay et de Cabernet) sont des vins sans alcool et sans sucre ajouté. Malgré tout, ils conservent une belle effervescence en bouche et de nombreuses saveurs et arômes fruités et floraux. La bouteille de 10 onces ne contient que 60 calories, soit la moitié de celle d'un soda.

Sucre et glucides

La plupart des spiritueux non aromatisés, comme la vodka, le gin, la tequila blanco et le whisky, ne contiennent ni glucides ni sucre, même si certains rhums et brandys sont sucrés avant d'être embouteillés. Cependant, une boisson alcoolisée standard de 1,5 once contient 100 calories provenant de l'alcool seulement. Préparez un whisky soda avec de l'eau gazeuse nature ou aromatisée (l'eau tonique ordinaire contient presque la même quantité de sucre que le cola!) et un zeste d'agrumes, et votre boisson sera encore relativement légère. 🍷

Assumer un rôle de soutien

Les détours imprévus de ma retraite

par **Shirley Marie Lazareth** (District 14 Niagara)



En septembre 1988, en un bref instant, mon avenir s'est trouvé tout tracé devant moi. J'avais décidé de prendre une retraite anticipée, de me retirer, de prendre du recul, de laisser la place à d'autres comme on l'avait fait pour moi. J'avais à l'époque 56 ans, j'étais encore assez jeune pour profiter de tout ce que la retraite allait m'offrir et j'entrevois l'avenir avec insouciance.

Du moins, je le croyais.

Après mon départ à la retraite au cours de l'été 1989, j'ai passé une année la tête dans les nuages, à vivre « le rêve de la retraite ». Finis les levers au petit jour, la surveillance dans la cour d'école, les réunions, les bulletins et les déplacements d'une école à l'autre comme je l'avais fait pendant plusieurs années à titre d'enseignante-ressource. C'est alors que mon univers douillet et accueillant a brusquement pris une tournure imprévue. Une nouvelle « carrière » a surgi, et elle est devenue ma vie.

Je n'ai pas choisi le rôle que j'ai commencé à jouer – c'est plutôt lui qui m'a choisi. Cela a peut-être aussi été votre cas. Peut-être avez-vous aussi accepté le rôle qui vous a été confié. Mon témoignage pourrait peut-être ressembler au vôtre. Ma retraite de l'enseignement a donné lieu à un rôle nouveau et nécessaire – celui de proche aidante pour la famille. Ce sont des fonctions que j'allais assumer pendant 34 ans. Mais assez curieusement, maintenant que j'ai atteint l'âge vénérable de 91 ans, je suis la personne dont je m'occupe!

PHOTOS : GRACIEUSÉTE DE SHIRLEY MARIE LAZARETH

Dans le sens horaire, en partant du haut : (1) La mère de Shirley Marie Lazareth, Molly Rogers, alors âgée de 100 ans, et John, fils de Shirley et premier petit-enfant de Molly. (2) Le mari de Shirley Lazareth, Don, décédé l'an dernier, sa tante Tiny Boughen et le père de Shirley, John Rogers. Don et Shirley à une époque heureuse.



À gauche: Molly Rogers et Shirley Marie Lazareth.
À droite : Don et Shirley Lazareth.

Je livre mon témoignage non pas pour susciter la sympathie, mais pour réfléchir à la réalité que beaucoup d'entre nous connaissent : nos rêves de liberté et de plaisir à la retraite font place à une réalité différente, mais une réalité qui fait partie du cercle de la vie et qui peut apporter ses propres récompenses.

Si votre histoire ressemble à la mienne, vous comprendrez les hauts et les bas du rôle de proche aidant. C'est une fonction qui comporte des défis, mais qui donne aussi un sens à la vie, et qui permet de reconnaître le fait que, à la retraite, nous avons maintenant le temps et la capacité d'être au service de ceux qui ont le plus besoin de nous.

Voici comment tout a commencé...

La tante de mon mari, veuve et sans enfant, a reçu un diagnostic de cancer des ovaires au Centre médical de l'Université McMaster à Hamilton, en Ontario. C'était en 1990, et cet événement est resté à jamais gravé dans ma mémoire. Elle avait besoin d'aide et nous étions là pour elle.

Pendant les trois années suivantes, tandis que mon mari s'occupait de son entreprise, j'ai accompagné sa tante à ses rendez-vous, à son opération, à d'autres traitements et, en dernier lieu, à l'hôpital de l'Hôtel-Dieu où elle a passé ses derniers jours en 1994. Ce fut une expérience triste et révélatrice pour tous ceux qui connaissaient et aimaient cette femme douce et âgée. Mais ce n'était que le début de mon parcours de proche aidante.

Mon père, âgé de 84 ans, commençait à montrer des signes de démence et souffrait d'une série d'autres affections qui avaient endommagé son organisme fragile. Son état de santé chancelant constituait une trop lourde charge pour que ma mère de 80 ans puisse s'en occuper seule. Notre famille a décidé que la meilleure option possible était une maison de soins de longue durée dans une autre ville. Ma mère a vendu sa maison et déménagé près de chez moi. Cela a facilité la vie

de tout le monde et permis de franchir un autre obstacle; le diagnostic ultérieur de maladie d'Alzheimer pour mon père n'a pas été une surprise. Nous rendions visite à papa John plusieurs fois par semaine et, à chaque fois, il nous accueillait en nous reconnaissant à peine, mais en souriant et en nous embrassant lors de notre départ. Mon mari, ma mère et moi-même étions à son chevet lorsqu'il est décédé en 1997.

Perdre une personne âgée est triste, mais c'est la dernière étape de la grande aventure. La vie continue. Je répétais ces mots comme un mantra, en les gravant tendrement dans ma multitude de souvenirs. Ma croissance personnelle allait, elle aussi, se poursuivre. Je devais maintenant penser à ma mère, âgée de 84 ans. Elle serait mon centre d'intérêt et son bien-être mon objectif. Mais malgré mes plans les plus minutieux, la vie allait à nouveau changer de direction.

En 1996, mon fils a reçu un diagnostic de cancer de la bouche à un stade avancé et dut subir une intervention chirurgicale complexe. Même s'il est resté en rémission pendant plusieurs années, le risque de récurrence était présent et une deuxième intervention chirurgicale fut nécessaire en 2015. Voir son enfant, peu importe son âge, souffrir et affronter un avenir incertain est traumatisant. John a maintenant près de 68 ans et les effets de son cancer, tout comme les inquiétudes à propos d'une éventuelle rechute, restent toujours présents dans l'esprit de sa famille proche et dans le mien. Les années qui se sont écoulées entrent le premier diagnostic terrifiant et aujourd'hui nous ont tous affectés – sa femme, son fils et sa famille élargie. Mais ce qui compte le plus, c'est que John est encore avec nous, un privilège dont nous sommes très reconnaissants.

Après la première opération de John, nous nous sommes brièvement habitués à la nouvelle réalité. Mon mari Don n'était pas bien depuis un certain temps. Il subissait de fréquents accidents ischémiques transitoires avec des



À gauche et au centre : le jardin très reposant des Lazareth. Ci-dessus : Molly Rogers, Shirley Lazareth et John Rogers.

symptômes apparentés à ceux d'un AVC qui duraient quelques minutes – dont certains, à son grand désarroi, lui arrivaient sur le terrain de golf. « Voilà un vrai handicap », lui ai-je dit, en essayant d'insuffler une touche d'humour dans cette situation difficile. Au cours des années suivantes, j'ai prodigué des soins, du soutien et des encouragements à Don pendant qu'il luttait vaillamment contre de nombreuses autres affections, notamment lors de la pause d'un stimulateur cardiaque en 2000, d'un triple pontage en 2001 et d'une dégénérescence maculaire dans les dernières années de sa vie, qui a affecté à la fois sa vue et son autonomie.

Même si les années qui ont suivi ma retraite ont été marquées par de nombreux défis, elles ont aussi comporté de nombreux moments précieux.

Ma mère Molly est arrivée d'Angleterre au Canada en 1919 à l'âge de six ans sur l'Olympic, le navire jumeau du Titanic. C'était un navire servant au transport des troupes, qui ramenait au Canada nos soldats ayant combattu en Europe pendant la Première Guerre mondiale; le beau-père de Molly était un soldat canadien blessé. Ma mère a toujours été une battante, un véritable bouledogue anglais. Au décès de mon père en 1997, elle a conservé sa petite maison de Port Colborne, en Ontario, jusqu'en l'an 2000, après quoi elle s'est installée près de chez moi, à Fonthill en Ontario. Pendant 18 ans, elle a résidé à la Shorthills Villa Retirement, où je lui rendais visite plusieurs fois par semaine. J'ai aussi eu le plaisir d'animer un cours de poésie pour les résidents de l'endroit, tout en partageant avec eux des repas fréquents et des occasions spéciales comme Noël, la fête des Mères et les fêtes d'anniversaire.

Le 100^e anniversaire de Molly a été toute une célébration!

Être un proche aidant peut s'avérer un défi physique et émotionnel, mais le fait de soutenir un être cher et de passer du temps avec lui lorsqu'il est dans le besoin peut aussi apporter un réel sentiment de valorisation spirituelle. C'était une grande joie

de visiter Molly; elle était constamment souriante, fredonnant des chansons de son enfance. Je me souviendrai toujours avec bonheur des moments passés avec elle; je ressentais une chaleur bienfaisante et un sentiment de réconfort à chacune de mes visites. Molly est décédée en mai 2018 à l'âge de 104 ans.

En 2017, notre fille aînée, qui souffre d'une maladie pulmonaire obstructive chronique et d'emphysème, a quitté la Colombie-Britannique pour venir s'installer ici, avec Don et moi, afin de nous apporter son soutien et être elle-même soutenue dans sa lutte pour respirer. Depuis le décès de mon mari en mars 2022, nous nous occupons l'une de l'autre.

Non, je n'ai pas passé ma retraite sur une plage ensoleillée en Espagne, sur un sentier de montagne au Népal, à peindre dans un style unique comme Picasso ou à apprendre une langue étrangère. Je ne me suis pas non plus remise aux études ni n'ai réalisé de courtespointes.

Mais ma retraite avait un but et, à bien des égards, elle m'a procuré un sentiment d'accomplissement et de fierté. Je sais que beaucoup d'entre vous qui me lisez aujourd'hui ont aussi joué un rôle de premier plan en tant que proche aidant. C'est peut-être encore votre cas. C'est une vie que seules la retraite et l'opportunité peuvent procurer. En guise de conclusion à mon témoignage, mon héritage de proche aidante a été transmis à ma plus jeune enfant, Tracey. Elle aussi est une enseignante récemment retraitée qui a attendu en coulisses pour devenir ma plus importante émule. Elle est prête, désireuse et capable de reprendre le flambeau et de s'occuper des membres de sa famille, dont moi, qui ont besoin d'aide.

Les proches aidants joueront toujours un rôle important dans le théâtre qu'est la vie pour ceux qui en ont le plus besoin. En terminant, je lève mon verre en votre honneur, mes âmes sœurs, pour un travail bien fait. Pour l'instant, mon dernier rôle est clair : être la meilleure proche aidante possible pour MOI-MÊME. ☺



Vieillir chez soi

Comment vieillir à la maison

par **Lesley-Anne Scorgie**

Vous avez décidé de rester chez vous plutôt que de déménager dans une maison de retraite subventionnée, mais cela suppose que des rénovations sont requises. Voici quelques facteurs à prendre en compte avant d'embaucher un entrepreneur ou de choisir vos nouveaux comptoirs.

ÉVALUEZ VOS BESOINS ET VOTRE BUDGET

Il est essentiel de faire la liste des besoins importants de votre maison pour vous assurer d'investir dans des modifications adéquates, durables et flexibles, tout en respectant votre budget.

En cas de mobilité réduite, vous devrez peut-être envisager l'installation de rampes, garde-corps et hauteurs adaptées pour les comptoirs, lits, toilettes, etc. Si la vision est un problème, il est essentiel de modifier l'éclairage, d'indiquer clairement les zones de cuisson et de lavage et de réduire les risques de chutes en évitant, par exemple, les tapis qui se soulèvent.

Plutôt que d'élaborer seul cette liste, profitez de services d'évaluation à domicile pour mieux comprendre vos besoins et les améliorations requises pour vieillir confortablement chez soi. De nombreux fournisseurs de soins de santé primaires peuvent recommander des services d'évaluation gratuits ou à faible coût, spécifiquement adaptés à vos besoins particuliers en matière de santé.

Priorisez ensuite les adaptations les plus importantes à faire et énumérez celles que vous aimeriez aussi avoir

mais qui peuvent attendre, afin d'étaler les coûts plutôt que de tout faire (et de tout payer) d'un seul coup. Le coût des modifications indispensables sera à la base de votre budget (n'oubliez pas d'inclure les frais d'entrepreneur).

SOUTIEN FINANCIER DU GOUVERNEMENT

Chaque province offre des programmes uniques, dont plusieurs sont destinés à aider les aînés à faible revenu. Les subventions incluent notamment :

- Adaptation des habitations à la mobilité (p. ex., le programme SHARP en Alberta ou le programme Rénovations Ontario)
- Programmes de réparation urgente et de préservation du logement (p. ex., le programme de réparation d'urgence de la Nouvelle-Écosse)
- Efficacité énergétique et aide d'urgence pour les coûts de l'énergie (p. ex., le programme POAFE en Ontario); de nombreuses entreprises locales de services publics proposent aussi des programmes d'aide
- Crédits ou reports d'impôts fonciers (p. ex., le programme de report d'impôts fonciers de la Saskatchewan)
- Logements accessoires pour les retraités (p. ex., le programme de logements accessoires au Manitoba)
- Dénouement (p. ex., le Programme Snow-Go à Ottawa)

Après avoir évalué vos besoins et établi votre budget, renseignez-vous

sur les systèmes financiers et les aides disponibles. Si vos recherches sur l'Internet ne sont pas fructueuses, allez à votre bibliothèque locale. Si vous avez besoin de soins à domicile, les frais médicaux admissibles peuvent être déduits de votre déclaration de revenus.

Après avoir clarifié vos besoins, les coûts prévus et le montant que vous devrez déboursier, demandez plusieurs devis à des entrepreneurs, examinez ce qu'ils proposent et appelez leurs anciens clients pour évaluer leur satisfaction. Vous aurez l'esprit tranquille en sachant que vous embauchez la bonne personne.

Si vivre chez vous le plus longtemps possible vous convient, intégrez ces tâches supplémentaires dans vos plans : préparez un plan financier actualisé avec votre conseiller afin de voir les effets à long terme de vos investissements pour vieillir à la maison; assurez-vous que votre testament, votre procuration et vos directives en matière de santé reflètent ce que vous voulez si vous devenez incapable de prendre des décisions indépendantes pour vos finances ou votre santé; et établissez un programme clair pour rester en contact avec les gens et les services requis pour vous épanouir.

1. Les subventions provinciales (et dans certains cas les prêts à remboursement conditionnel) vont de quelques milliers de dollars à plus de 20 000 \$, et les conditions sont uniques. La procédure habituelle consiste à payer d'abord, puis à demander des subventions.
2. Les dépenses de rénovation qui améliorent la sécurité et l'accessibilité d'un logement sont généralement admissibles au crédit d'impôt fédéral pour l'accessibilité domiciliaire ou au crédit d'impôt pour frais médicaux. De nombreux documents de référence sont nécessaires. Le crédit d'impôt fédéral pour l'accessibilité domiciliaire est plafonné à 20 000 \$ par année et par personne répondant aux conditions requises.
3. Toute modification apportée à votre habitation peut avoir une incidence sur son prix au moment de la vente. Les modifications doivent être aussi flexibles que possible, afin qu'un acheteur potentiel puisse inverser les travaux. Cela dit, certains acheteurs peuvent avoir besoin des modifications eux-mêmes et être prêts à payer le prix demandé. ☺

L'art de décompresser

Nous vous avons demandé : pratiquez-vous la méditation? Pourquoi?

Kelly Matheson,
membre de RTOERO



Oui. Prendre un peu de temps juste pour moi. 15 min à regarder passer mes pensées comme des nuages, sans jugement.

Jacinthe Audette
(District 39 Peel)

Un peu. Ma méditation consiste en de courts exercices de respiration pour faire le vide et me concentrer sur les aspects positifs de ma vie.

Louise Sylvestre
(District 27 Ottawa-Carleton)

Je suis anxieuse de temps à autre, alors je me suis mise au kundalini yoga et à la méditation. J'aime la technique des kriya ainsi que les mantras, qui abordent des questions communes à nous tous. Je trouve cela très apaisant et relaxant. Je prends le temps de m'y adonner matin et soir, et parfois entre les deux. J'aime le côté social des séances et aussi de pouvoir m'y mettre seule en tout temps.

Anne Masson
(District 28 Region of Durham)

J'ai la chance d'avoir un ruisseau en bordure de mon terrain où je peux passer jusqu'à une heure à regarder l'eau couler.

Marie-Anne Leblanc
(District 51 Echo)

J'explore cette activité depuis quelque temps. Pas facile!

Liette Brazeau
(District 7 Windsor-Essex)

Je fais 20 minutes de méditation et de la méditation guidée par l'intermédiaire de la Art of Living Foundation. Je participe également à une méditation SKY Breath de 90 minutes avec Art of Living.

Bob French
(District 21 Renfrew)

À l'occasion. Quelquefois, c'est à la fin d'une séance de yoga ou encore avant de me lever ou de m'endormir. J'utilise l'application Apple Fitness plus.

Francine Oleskiw
(District 27 Ottawa-Carleton)

Oui, ça m'arrive surtout lorsque j'observe les oiseaux sur le bord de l'eau ou à la campagne. La nature incite à la méditation, ou juste en marchant sur des sentiers.

Francine Leduc
(District 51 Echo)

Je médite le matin pendant 20 minutes, après ma pratique de yoga. La méditation est très bénéfique à la santé. Elle m'aide à me recentrer et à rester calme. Je souffre de vertiges et la méditation m'aide à y faire face. Je concentre parfois ma méditation sur l'amélioration de ma santé.

Sylvie Girard
(District 5 Cochrane, Temiskaming)

Je prends chaque jour du temps pour relire ma vie, mes actions et faire le lien avec la Parole de Dieu.

Monique Rachel Potvin
(District 27 Ottawa-Carleton)

Je fais de la réflexion écrite sur des passages de la bible à tous les jours. Ce qui fait partie de ma croissance personnelle dans la réflexion, méditation et prières.

Sylvie Lemieux
(District 44 Région du ciel bleu)

Je m'assois paisiblement en position détendue, les bras le long du corps, les paumes vers le haut, les yeux fermés. Pour me libérer l'esprit, je pense aux couleurs de l'arc-en-ciel. Choisissez-en quelques-unes et pensez à des objets, par exemple des fleurs, dans ces couleurs. Utilisez ensuite votre imagination pour vous rendre dans un endroit spécial dont vous avez choisi l'ameublement, etc., et adonnez-vous à vos activités préférées. Cet « endroit spécial » peut être une maison, si vous le désirez, ou un lieu extérieur, comme une colline verdoyante près d'un ruisseau, où vous pouvez vous allonger sur le dos et regarder les nuages se former. Pour terminer, il suffit d'inverser l'ordre des activités.

Janet Nielsen
(District 50 Atlantic)

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

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

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



PHOTO : JASON GORDON POUR RTOERO



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.