

renaissance

Magazine RTOERO

Printemps 2024



avoir de l'énergie!

Comment refaire le plein
pour mieux vivre

Les secrets d'une retraite
heureuse

Six coupables de l'épuisement
de votre énergie

À la pharmacie
d'Express Scripts
Canada^{MD}, vous serez
entre de bonnes mains!



Votre pharmacie à portée de main

Utilisez le code QR pour télécharger l'application mobile de la pharmacie d'Express Scripts Canada et gérez vos ordonnances où que vous soyez.



À titre de membre de RTOERO, vous bénéficiez des avantages ci-dessous :

- Pharmaciens qui peuvent répondre à vos questions en tout temps
- Honoraires professionnels peu élevés
- Livraison gratuite et pratique, du lundi au samedi
- Renouvellements automatiques et rappels

Inscrivez-vous dès aujourd'hui!

Pour commencer, rendez-vous à l'adresse

<https://pharmacy.express-scripts.ca/fr/RTOERO>

PHARMACIE
D'EXPRESS SCRIPTS CANADA^{MD}

© Express Scripts Canada. Tous droits réservés.



18

articles de fond

18 Comment refaire le plein pour mieux vivre

Vous pouvez avoir de l'énergie positive au quotidien

22 Les secrets d'une retraite heureuse

Rester motivé, centré et ouvert à de nouvelles expériences

26 Six coupables de l'épuisement de votre énergie



En couverture :
Andreswd

à lire

- 4 Lettres
- 5 Collaborateurs
- 7 Message de RTOERO

recherche + action

- 8 Chez soi, en sécurité

mobilisation

- 10 Réduisez votre empreinte carbone

bien vivre

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

mode de vie

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

PHOTO : ILKA & FRANZ

LA SÉLECTION DE FAUTEUILS ÉLEVATEURS DE LA PLUS HAUTE QUALITÉ AU CANADA.

Ultramatic®



Spring Clearance SALE!

with Heat & Massage!

with Pillow-Tilt™ & Lumbar-Booster™!

with Twilight™ & Lumbar-Booster™!



2 Motor

~~\$3,499~~
\$999

Utah Lift Chair



3 Motor

~~\$3,999~~
\$1,799

Wyoming Lift Chair



4 Motor

~~\$4,499~~
\$2,999

Texas Lift Chair



5 Motor

~~\$6,299~~
\$4,899

EZ-Sleeper Lift Chair

Google
★★★★★
Read our 100+ 5-Star Reviews

Appelez-nous
1-800-455-6421
WWW.ULTRAMATIC.CA

Ultramatic®

Exclusivement pour les membres de RTOERO



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

renaissance

Printemps 2024 Volume 23, Numéro 1
rtoero.ca/fr

Éditeur RTOERO
Rédactrice en chef Stefanie Martin
Directrice de la rédaction Charlotte Empey
Conseillère à la production Sharon Carnegie, Creative Print 3 Inc.
Conception graphique Hambly & Woolley Inc.
Traduction et révision Spectrum Translations
Collaborateurs/trices Pauline Anderson, Elizabeth Baird, Fran Berkoff, Andrew Dobson, Stuart Foxman, Sue Horner, Alison LaMantia, Patricia Ogura, Erin Pehlivan, Charlene Rooke, Lesley-Anne Scorgie, Brooke Smith, Ylva Van Buuren, Doug Wallace

Conseil d'administration
Présidente Martha Foster
Vice-présidente Claudia Mang
Administrateurs/trices Jackie Aird, Pam Baker, Louise Guérin, Martin Higgs, Bill Huzar, David Kendall, Gayle Manley

Directeur général Jim Grieve

18, chemin Spadina, Toronto, Ontario M5R 2S7

Téléphone 416-962-9463
Télécopieur 416-962-1061
Sans frais 1-800-361-9888
Courriel info@rtoero.ca
Site Web rtoero.ca/fr
eRenaissance erenaissance.rtoero.ca

RTOERO est réparti en 51 districts et compte plus de 84 000 membres.

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

ISSN 1709-271X (Imprimé)
ISSN 2562-976X (En ligne)

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

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

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

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

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

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

Courrier des lecteurs

J'ai reçu aujourd'hui mon exemplaire de Renaissance et je suis enchantée de voir que la chronique *Être en forme* porte sur un programme d'entraînement fonctionnel conçu par Kate Maliha. Ayant la chance de vivre à Vancouver, j'ai eu le plaisir de participer aux cours d'exercices de Kate, que je félicite pour sa capacité à s'occuper de toutes sortes d'adultes âgés. Peu importe que vous ayez 55 ou 75 ans, Kate Maliha dirige une classe bien conçue et active dans la dignité et le plaisir. C'est à ne pas manquer.
—Barbara Starkey
(District 42 Mainland British Columbia)

(c'est ce que je me dis), mais pour mes capacités d'écoute – c'est une autre affaire. Après tout, je suis une enseignante retraitée de la « vieille école » où nous étions le centre de la classe, les chefs de la bande, les orateurs invités en quelque sorte. L'excellent article d'Erin Pehlivan « Entendre ne suffit pas – écoutez! » m'a remise au diapason. À l'avenir, j'utiliserai les sages conseils de l'auteure lors de mes échanges avec la famille et les amis. Mon appareil auditif sera au volume maximum afin que je puisse vraiment entendre et écouter ceux qui choisissent de me prêter l'oreille.
—Shirley Lazareth
(District 14 Niagara)

Le numéro d'hiver de Renaissance était non seulement d'actualité, mais il m'a aussi beaucoup apporté sur le plan personnel. Tant l'exquise couverture colorée que les articles des différents collaborateurs, y compris « Pour le plaisir de cuisiner », en valaient la lecture. Jusqu'à l'an dernier, ma capacité auditive était satisfaisante

Merci pour le numéro d'hiver 2024 de Renaissance. Le thème de l'écoute y était développé avec brio et s'est avéré à la fois stimulant et éducatif.
—Paul Bard
(District 27 Ottawa-Carleton)

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

J'aime toujours lire le magazine Renaissance. J'ai été agréablement surprise de trouver plusieurs recettes d'Elizabeth Baird dans le numéro d'hiver. J'utilise son livre de recettes *Classic Canadian Cooking* depuis les années 1980. Nous avons concocté sa Chaudrée de fruits de mer facile avec beaucoup d'enthousiasme. À noter cependant que le bouillon n'était pas dans la liste des ingrédients. C'est ainsi que Peter (mon mari cuisinier, aussi membre de RTOERO) a dû improviser. Le produit final était tout à fait délicieux. Il serait cependant approprié de publier un correctif à cette recette.
—Racquel Manimtim-Carlow
(District 39 Peel)



Merci pour les compliments, Racquel. Vous n'êtes pas la seule lectrice à vous être demandé ce qu'il était advenu du bouillon... La liste des ingrédients aurait dû inclure 2 tasses de bouillon de poulet, de préférence à faible teneur en sodium.



DONNEZ-NOUS DE VOS NOUVELLES!

Nous sollicitons vos commentaires. Veuillez envoyer vos lettres à renaissance@rtoero.ca. Les lettres peuvent être modifiées pour leur clarté et leur longueur, à la discrétion de la rédaction.

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 au membre de RTOERO Jon Brownridge, à la chroniqueuse culinaire Elizabeth Baird et au chroniqueur de voyages Doug Wallace de nous dire ce qui les énerme.



JON BROWNRIDGE

Les activités qui accélèrent le rythme cardiaque m'ont toujours donné beaucoup d'énergie. Qu'il s'agisse de sauter sur un cheval pour un galop effréné, de décoller aux commandes d'un avion ultraléger, ou de sauter d'une falaise dans la rivière Bow en Alberta, à chaque fois je me délecte de la montée d'adrénaline! Plus récemment, bien sûr, j'ai découvert les montgolfières. Diriger une montgolfière est en soi énergisant, mais quand vient le moment d'échanger avec les adeptes de ce sport, tant les autres pilotes que les passagers, l'équipage et les propriétaires terriens, mon énergie s'en trouve décuplée.
(District 24 Scarborough and East York)



ELIZABETH BAIRD

Lorsque 15 heures sonnent en plein après-midi affairé, je suis assise sur ma chaise de cuisine et je lutte contre le sommeil. Même si j'essaie de me convaincre que la journée n'est pas terminée, la tentation de somnoler est très forte. La solution rapide est de me préparer une tasse de thé. Pas du café, mais un thé noir, fort, fumant dans la théière, avec du lait et un biscuit, de préférence à l'avoine et croustillant, dont je déguste chaque bouchée.



DOUG WALLACE

Une demi-heure de yoga après mon café matinal - voilà mon stimulant préféré. Le yoga m'aide à clarifier mes pensées et contribue au bon maintien de mon corps vieillissant. Je suis aussi très adepte des anti-inflammatoires naturels comme le curcuma, et des superaliments pour le cœur tels les petits fruits, l'ail et le thé vert.

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.



	DOUBLE	SINGLE
Canada atlantique d'un océan à l'autre		
21 jours: 5 juin 2024	8 995 \$*	11 595 \$*
Terre-Neuve	DOUBLE	SINGLE
10 jours: 27 juin, 21 juillet, 25 août 2024	5 495 \$	6 695 \$
Terre-Neuve et le Labrador	DOUBLE	SINGLE
12 jours: 8 juillet, 12 août 2024	6 295 \$	7 695 \$
Terre-Neuve d'un océan à l'autre	DOUBLE	SINGLE
10 jours: 1 août 2024	5 995 \$	6 995 \$

Le prix comprend : le billet d'avion aller-retour depuis Toronto, le programme Connections, le transport en autocar, tous les repas et les points forts indiqués sur le site Web, l'hébergement, tous les frais d'entrée et les laissez-passer, les guides locaux et le directeur de la visite, toutes les taxes et frais. Les prix sont en dollars canadiens et sont par personne. * Prenez l'autocar vers l'est et rentrez chez vous.

ToursinCanada
Partez à la découverte

DeLuxeHiking
Prêts pour l'aventure

1-866-967-9909
toursincanada.com

1-888-716-5523
deluxehiking.com

Toutes les visites sont en anglais.

Registration 50009374 50009377

Tours au Canada et DeLuxe Hiking sont la marque officielle de DeNure Tours
71 Mount Hope Street, Lindsay, Ontario K9V 5N5

voyagemerit

AVALON
WATERWAYS

Ne manquez pas nos prochaines croisières fluviales accompagnées
avec Avalon Waterways



9-15 DÉC. 2024

**7 jours /
2 pays**

Profitez de la
période de Noël sur
le Danube et visitez
l'Allemagne et
l'Autriche.

Entrez dans un monde
étonnant de traditions de
Noël bien ancrées, le long
du Danube.



20 - 27 AVRIL 2025

**8 jours /
2 pays**

Découvrez le
temps des tulipes
en Hollande et en
Belgique.

Si vous avez rêvé d'une vue
remplie de moulins à vent
et de champs fleuris en
Hollande et en Belgique,
tout devient réalité lors
de votre croisière fluviale
européenne d'Amsterdam à
Bruxelles !

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

RM-1187

ON-4499356 | BC-34799 | QC-703 563 | 5343 rue Dundas Ouest, 4e étage, Toronto, Ontario, Canada M9B 6K5 | 330-1257 rue Guy, Montréal, PQ, Canada H3H 2K5. Voyage Merit est une marque déposée de H.I.S. - Groupe Voyage Merit Inc. Tous les droits sont réservés.

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)

Se renouveler et se ressourcer



Les forums dynamisent
nos bénévoles

par **Martha Foster**,
Présidente de
RTOERO

Énergisés! Quel thème approprié pour ce numéro de *Renaissance!* Au quotidien, nous devons tous trouver des choses qui nous donnent de l'énergie.

RTOERO dépend tellement de ses bénévoles, de ces personnes qui travaillent sans relâche pour vous dans vos districts, aux différents comités ou au conseil d'administration. Malgré toute l'énergie que ces bénévoles déploient, ils doivent à l'occasion refaire le plein.

Deux fois par année, la direction de votre district délègue trois ou quatre de ses membres à Toronto pour assister aux rencontres organisées par RTOERO et se joindre aux représentants des 50 autres districts. En mai, cette rencontre se déroule en deux volets : une assemblée annuelle, où se tiennent les affaires courantes de RTOERO, suivie d'un forum. La rencontre d'octobre se limite généralement à un forum.

Lors de ces forums, les participants écoutent des conférenciers s'exprimer sur différents sujets qui impactent les adultes plus âgés, font le point sur la situation nationale, et partagent des points de vue avec des collègues d'ailleurs au pays. Cette activité de réseautage est essentielle et se déroule à la fois de façon formelle (lors de séances sur des sujets précis) et informelle. Les membres peuvent partager les initiatives en cours dans leurs propres districts, et à l'inverse, glaner de nouvelles idées et des stratégies ayant du succès ailleurs.

Les districts sont très hétérogènes, certains comptant plusieurs milliers de membres et d'autres seulement quelques centaines, et allant d'une superficie recouvrant trois ou quatre provinces à seulement un modeste territoire. Parmi nos 51 districts, vous en trouverez toujours un aux prises avec des enjeux semblables aux vôtres.

Il est stimulant de voir tout ce partage, et parfois, une pointe d'orgueil se manifester!

La troisième journée du forum se termine par un dîner au cours duquel l'énergie dans la salle est palpable. Vos représentants retournent à la maison pleins d'énergie à l'idée de partager toutes les nouvelles informations qu'ils ramènent avec eux. 🍷

Célébrons vos stratégies énergisantes!
Martha

Carpe diem



Il est temps de rattraper
deux années perdues

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

Avez-vous lu le plus récent livre de Ken Dryden intitulé *The Class: A Memoir of a Place, a Time and Us?* Il s'agit d'un témoignage savoureux de ses efforts pour reprendre contact avec les autres élèves de 9^e année au Etobicoke Collegiate Institute en 1960.

L'auteur a retracé plusieurs de ses anciens condisciples. Leurs témoignages sont très variés et se lisent très bien. La plupart de ces anciens élèves étaient issus de milieux ouvriers. Leurs propres parents avaient reçu leur éducation pendant la crise économique des années 1930 ainsi qu'au cours de la Deuxième Guerre mondiale. Les condisciples de Ken Dryden sont nés dans un monde d'après-guerre sur fond de boom immobilier, de nouvelles écoles, nouvelles églises, nouvelles voitures, nouvelles énergies, et de possibilités sans fin.

Tous ces anciens élèves maintenant septuagénaires partagent avec nous le même dénominateur commun : ils ont tous perdu deux années, probablement l'équivalent de 10 années, de vie active et, espérons-le, en santé, comme adultes âgés confinés de force par la COVID.

Cet excellent livre de témoignages de Ken Dryden m'a d'ailleurs rappelé l'ouvrage intitulé *Ten Lost Years, 1929-1939: Memories of Canadians Who Survived the Depression*, par Barry Broadfoot. D'abord publié en 1973 puis réimprimé en 1997, ce livre des témoignages de « tragédie humaine et de triomphe moral à une période des plus difficiles ».

Dans les deux cas, et avec presque un siècle d'écart en raison de causes aucunement reliées, ces années perdues, notamment pour les adultes âgés, ont représenté des pertes significatives d'opportunités tard dans la vie. Pour nous, les souvenirs du port du masque, du confinement et de pertes personnelles pendant ces récentes années de pandémie nous incitent à la prudence au moment de recapturer l'énergie et l'excitation que procure la retraite.

La pandémie nous a servi de leçon. Nous pouvons recommencer à planifier des voyages, nous amuser avec les petits-enfants, explorer notre magnifique monde, être actifs sur le plan mental et physique, et vivre à fond la vie de retraité que nous avons envisagée. Tout cela en étant conscients que le virus demeure, mais que nous savons désormais comment réduire notre risque personnel.

Le temps est venu de rattraper ces années perdues. 🍷

Carpe diem!
Jim

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

Réduisez votre empreinte carbone

Comment bonifier votre engagement par **Patricia Ogura**



La gérance environnementale est au cœur du programme de mobilisation de RTOERO. Prendre soin de la Terre, c'est prendre soin les uns des autres et des générations à venir. Chacun d'entre nous peut faire une différence. Comme l'a fait remarquer le Dalaï-Lama, « si vous avez l'impression que vous êtes trop petit pour pouvoir changer quelque chose, essayez donc de dormir avec un moustique dans la chambre ».

La gérance de l'environnement, une affaire de respect

L'empreinte carbone reflète la quantité de dioxyde de carbone, de méthane et d'autres gaz que les particuliers ou les entreprises rejettent dans l'atmosphère en brûlant des combustibles fossiles. Ces gaz piègent la chaleur émanant du soleil, ce qui provoque un changement climatique. Pour lutter contre ce dérèglement, nous devons examiner notre mode de vie au quotidien, y compris nos habitudes d'achat. Si des termes comme « empreinte carbone » et « émissions de gaz à effet de serre » s'avèrent intimidants, pensez simplement à respecter la planète en préservant ses ressources naturelles et en réduisant les activités négatives de consommation.

Ce que nous pouvons faire

Lancer un appel à l'action écoresponsable semble facile à faire. La difficulté est d'agir, constamment, puis d'intensifier nos efforts. Vous avez probablement réduit votre consommation d'articles en plastique et en papier à usage unique, et ne sortez jamais sans vos propres sacs pour les emplettes, bouteille d'eau ou tasse à café.

Alors, quelle est la prochaine étape?

À la maison

- Baissez la température intérieure pendant les mois d'hiver. Par temps chaud, utilisez des ventilateurs plutôt que la climatisation. Pensez aussi à un thermostat programmable ou intelligent.
- Besoin d'un nouvel ordinateur? Plutôt qu'un modèle de bureau, préférez un ordinateur portable qui nécessite moins d'énergie pour le chargement et le fonctionnement.
- Remplacez vos ampoules à incandescence par des ampoules DEL : elles consomment jusqu'à 85 pour cent moins d'énergie, durent jusqu'à 25 fois plus longtemps et sont moins chères à l'usage.
- Écoutez vos douches.
- Ne tirez pas la chasse d'eau pendant

la nuit, sauf si nécessaire.

- Portez vos vêtements plus souvent avant de les mettre dans la corbeille à linge sale.
- Laissez la nature arroser votre pelouse. Et pensez à remplacer votre pelouse par un jardin naturalisé.

Dans la cuisine

- Planifiez soigneusement vos emplettes pour éviter le gaspillage alimentaire.
- Cuisinez les aliments sur le point d'être périmés ou congelez-les pour les savourer plus tard.
- Prévoyez des repas sans viande une ou deux fois par semaine.
- Mangez local et selon les saisons afin de limiter les transports sur de longues distances.
- Si vous devez utiliser des assiettes et des couverts jetables, choisissez des options compostables ou biodégradables.
- Et si vous commandez des plats à emporter, lavez et réutilisez les récipients.
- Lorsque vous faites bouillir de l'eau, couvrez les casseroles pour conserver l'humidité et la chaleur, afin d'amener l'eau à ébullition plus rapidement et économiser temps et énergie.
- Débranchez les appareils non utilisés, car ils continuent à consommer de l'énergie.
- Envisagez des appareils « intelligents » efficaces et des électroménagers moins énergivores.

Sur la route

Optez pour des solutions écologiques - si vous le pouvez, marchez, faites du vélo et prenez les transports en commun. À la recherche d'une nouvelle voiture, envisagez un modèle électrique.

Pour que le véhicule soit moins énergivore :

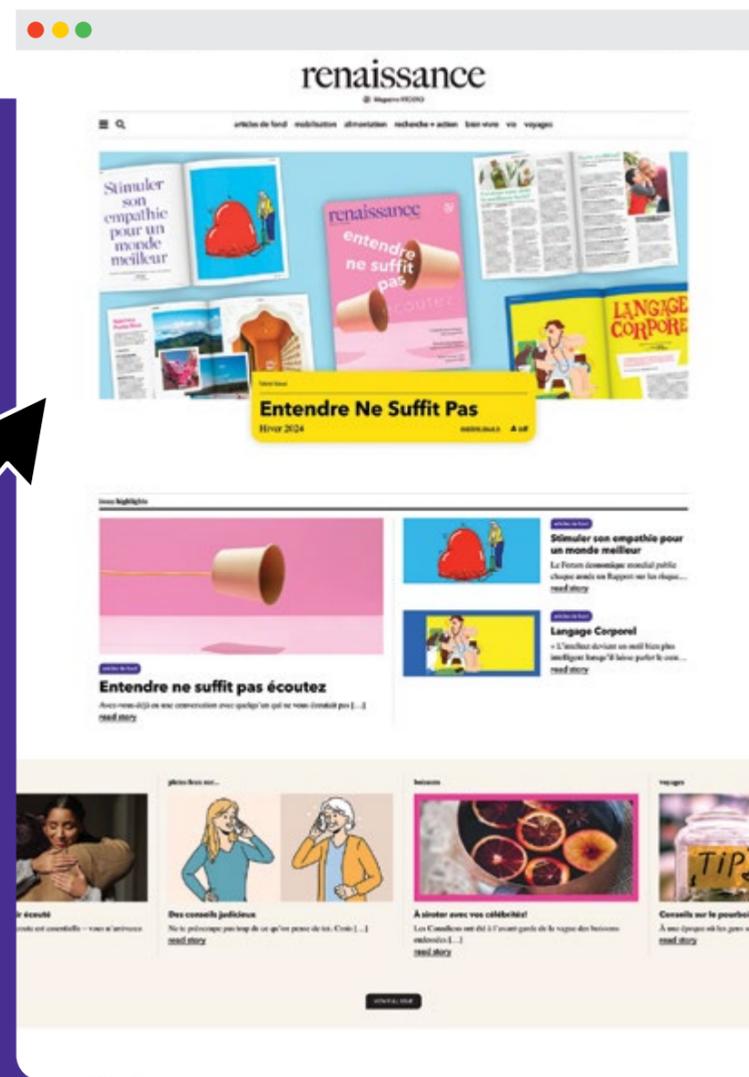
- Accélérez et freinez en douceur.
- Faites-le réviser régulièrement.
- Maintenez les pneus correctement gonflés.
- Si la voiture est équipée d'un régulateur de vitesse, utilisez-le.

Dans votre placard

Repensez le terme « neuf ».

Magasinez dans des magasins d'occasion ou des friperies - et dans les placards de vos amis! ♻️

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/

Manger pour avoir de l'énergie

Combattez la fatigue et dynamisez votre journée

par **Fran Berkoff**, diététiste



Banal, mais vrai : le printemps est signe de renouveau. Si vous manquez d'énergie après un long hiver passé surtout à l'intérieur, le moment est venu de repenser votre alimentation et de rebondir avec l'arrivée de la nouvelle saison.

Sauter des repas, manger trop ou pas assez, ne pas boire suffisamment d'eau, abuser de la caféine ou faire des choix malsains sont autant de facteurs qui contribuent à une baisse d'énergie. Même si la nourriture n'est pas la seule façon de se reprendre en main, ce que vous consommez peut faire une grande différence dans votre sensation de bien-être et fournir le carburant requis pour bien fonctionner toute la journée.

Commencez par planifier des repas sains et par les consommer à intervalles réguliers. Les meilleures combinaisons sont les glucides sains comme le pain, les pâtes et les céréales complètes, les fruits et les légumes, et les bonnes protéines comme le poulet, les œufs, les légumineuses et les noix. Votre cerveau et votre organisme disposeront ainsi d'une quantité régulière d'énergie.

Le petit-déjeuner est une façon sensée de commencer la journée du bon pied. Ne vous inquiétez pas si vous n'avez pas faim dès le saut du lit et que vous savourez votre « petit-déjeuner » un peu

plus tard. Pensez au-delà du petit-déjeuner traditionnel. Que diriez-vous d'un sandwich roulé avec houmous et haricots, des restes de la veille, d'un sandwich au fromage grillé, ou de beurre d'arachide ou d'amande sur un bagel? Pour ma part, je préfère des flocons d'avoine avec du lait ou une boisson végétale, auxquels j'ajoute des graines et des fruits. Les glucides dans les flocons d'avoine sont digérés lentement, procurant ainsi une libération d'énergie plus équilibrée tout au cours de la matinée, plutôt qu'une explosion rapide.

Les légumes vert foncé commencent à se pointer au printemps, alors laissez-vous tenter. Les asperges, les petits pois, les oignons verts, les poireaux, le fenouil (mon préféré) et le cresson contiennent tous des vitamines A, C et K, des folates, des fibres et plus encore. Non seulement rehaussent-ils la saveur et la valeur nutritive des salades et des soupes (la soupe de pommes de terre et de poireaux est délicieuse!), mais ils y ajoutent aussi une foule de nutriments et sont faibles en calories. Mis à part leur goût frais, les légumes achetés en saison peuvent procurer un surcroît d'énergie.

Limitez les sucres simples. Même si les sucreries, les bonbons, le sucre et les

boissons gazeuses peuvent vous donner un regain d'énergie rapide, ce n'est généralement pas durable. Vous avez un petit creux? Essayez le yogourt nature avec des fruits frais ou une poignée de fruits secs et de noix.

L'état de déshydratation sape votre énergie. Le liquide à privilégier est l'eau - elle ne contient ni calories, ni sodium, ni sucre. Vous n'aimez pas l'eau ordinaire? Essayez alors l'eau pétillante ou gazéifiée, ou ajoutez des tranches de citron ou de lime à votre verre. N'oubliez pas non plus les jus, le lait, le thé, la soupe ou les aliments juteux comme les tomates, les melons, les petits fruits, les épinards ou les concombres. Prenez l'habitude de boire régulièrement tout au long de la journée, même si vous n'avez pas soif. Vous vous sentirez mieux.

Bien manger est le meilleur moyen d'augmenter son énergie, mais un supplément peut parfois s'avérer utile, et une bonne multivitamine avec minéraux peut combler les lacunes dans votre alimentation. Il se peut que les adultes de plus de 50 ans ne puissent pas absorber suffisamment de vitamines B12 et D à partir de leur alimentation; on pourrait donc vous conseiller d'ajouter des suppléments ou des aliments enrichis. Parlez-en à votre médecin, à votre pharmacien, à un diététiste ou à un autre professionnel de la santé.

N'oubliez pas l'exercice! L'activité physique favorise aussi l'énergie. Marchez dans votre quartier - c'est toujours plus agréable en compagnie! - et augmentez lentement la distance et la vitesse. Envisagez aussi des activités comme la natation ou le pickleball, qui vous permettront aussi de nouer de nouveaux contacts.

SUPERALIMENTS ÉNERGÉTIQUES

Le saumon est riche en acides gras oméga-3, importants pour la santé du cœur et du cerveau, ainsi qu'en protéines, en vitamine D et autres nutriments essentiels.

La couleur bleu foncé des bleuets provient des anthocyanines, de puissants antioxydants qui combattent les maladies et ayant démontré qu'ils contribuent à protéger notre cerveau vieillissant.

Les patates douces tirent leur couleur vive du bêta-carotène, un autre puissant antioxydant, et contiennent de la vitamine C, des folates, des fibres, ainsi que de bonnes quantités de potassium pouvant aider à contrôler la tension artérielle. ☘



Heureux qui dort bien...

Stimulez votre énergie et votre santé

par **Pauline Anderson**

Nous connaissons tous l'importance d'une « bonne nuit de sommeil », mais qu'entend-on par là, au juste?

C'est d'abord une affaire de quantité. Les experts recommandent de dormir au moins sept heures par nuit, et insistent sur l'importance de se coucher et de se lever à la même heure chaque jour, même les fins de semaine.

Cela paraît simple, pas vrai? Eh bien, l'Agence de santé publique du Canada rapporte qu'au moins un Canadien sur quatre âgé de 65 à 79 ans ne dort pas suffisamment. Pourquoi? Peut-être parce que ces personnes sont plus enclines à souffrir de troubles médicaux, psychiatriques ou douloureux qui interfèrent avec leur sommeil. Elles peuvent se réveiller pendant la nuit, ne pas dormir aussi profondément que lorsqu'elles étaient plus jeunes et faire des siestes pendant la journée pour essayer de rattraper leur retard, tous ces facteurs entraînant une privation générale de sommeil.

Et rater une bonne nuit de sommeil, c'est passer à côté d'une santé optimale. De nombreuses recherches montrent que le sommeil stimule l'humeur et la mémoire, aide à se prémunir contre les infections comme le rhume et la grippe, réduit le risque de démence et de dépression, préserve le bien-être émotionnel et la concentration, et diminue le risque de chutes.

Mis à part la quantité de sommeil, sa qualité compte aussi : il est important que votre sommeil soit réparateur.

Les deux principaux stades du sommeil - les mouvements oculaires rapides (MOR), au cours desquels le dormeur rêve et son apprentissage et sa mémoire se consolident, et le sommeil non-REM - sont tous deux liés à un surcroît d'énergie. Le sommeil non-MOR semble toutefois être particulièrement important. Selon la publication *Harvard Health* de la Harvard

Medical School, la phase de non-MOR comprend le sommeil lent profond, pendant lequel le corps se régénère et se répare. Cette étape peut aussi s'avérer importante dans la fabrication de l'adénosine triphosphate, la molécule énergétique de l'organisme.

Les chercheurs s'intéressent particulièrement à la nature réparatrice de deux substances chimiques : le glycogène, qui joue un rôle dans le stockage de l'énergie dans le cerveau, et l'adénosine, qui favorise la somnolence. On pense que l'équilibre de ces substances chimiques optimise le cycle veille-sommeil, ce qui est essentiel pour un sommeil réparateur.

Avec l'âge, la fréquence du sommeil lent profond tend à diminuer, ce qui augmente le risque de troubles du sommeil comme l'insomnie, le syndrome des jambes sans repos et l'apnée du sommeil, une condition caractérisée par des ronflements et de brèves pauses respiratoires pendant le sommeil.

Voilà qui milite en faveur d'un sommeil suffisant pour maintenir un équilibre entre les différentes phases du sommeil afin que le corps ait la possibilité de se réparer et de se régénérer, et pour pouvoir se réveiller frais et dispos, prêt à entamer la journée.

SEPT HABITUDES SAINES POUR TOMBER DANS LES BRAS DE MORPHÉE

- Faites de l'activité physique pendant la journée.
- Évitez la caféine et autres stimulants, ainsi que les repas copieux et épicés en fin de journée.
- Limitez la consommation d'alcool avant le coucher.
- Maintenez une chambre à coucher calme, sombre, fraîche et sans appareil.
- Demandez au médecin de vérifier si vos médicaments interfèrent avec le sommeil et s'ils peuvent être éliminés ou remplacés par d'autres, moins stimulants.
- Envisagez des habitudes de relaxation au coucher, comme un bain chaud, la méditation ou un programme d'étirements.
- Tenez un journal pour suivre vos horaires de sommeil; vous serez ainsi attentif à vos habitudes de sommeil et pourrez apporter des changements au besoin. ☘

Technologie portable

Suivez votre niveau d'activité, atteignez vos objectifs de mise en forme et plus encore

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

Chaque matin avant le petit-déjeuner, Preshiel Govind (District 16 City of Toronto) lace ses chaussures de marche et range son téléphone intelligent dans sa poche avant de sortir. Elle rejoint parfois un compagnon d'entraînement, mais n'hésite pas à marcher seule, car cela lui donne le temps de réfléchir.

Après chaque sortie matinale, Preshiel regarde sur son téléphone la distance qu'elle a parcourue (en moyenne de quatre à six kilomètres) et le nombre de pas effectués (généralement environ 8 000 à la fin de la journée).

« Recourir à la technologie de cette façon m'aide à me mesurer avec moi-même – je n'aime pas compétitionner avec les autres – et à suivre ma forme physique », explique-t-elle. Elle enseigne aussi le yoga et indique que son objectif en matière de condition physique est de continuer à parcourir la même distance et à suivre le même rythme de vie en vieillissant.

La « technologie portable », un terme-valise qui englobe les montres intelligentes, les moniteurs de condition physique et autres appareils, devient de plus en plus populaire, car ces produits sont de plus en plus faciles à utiliser. Voici comment ils peuvent vous aider à atteindre vos objectifs de bonne forme physique.



Santé : Les moniteurs de forme physique suivent votre fréquence cardiaque et certains vous alerteront lorsque votre pouls bat à un rythme supérieur ou inférieur à un niveau déterminé, afin de vous aider à rester dans votre zone cible de fréquence cardiaque pendant l'exercice. De nombreux appareils permettent de suivre la consommation de calories, et certains peuvent également évaluer le sommeil et sa durée. On constate que beaucoup de gens ayant entrepris de faire de l'exercice commencent aussi à dormir mieux.



Sécurité personnelle : Toute personne rencontrant des difficultés à s'orienter – ou qui aime simplement marcher, courir ou faire du vélo à partir d'un itinéraire cartographié – peut utiliser un programme GPS (comme Google Maps) sur son téléphone portable afin de toujours savoir exactement l'endroit où elle se trouve et comment rentrer à la maison. « Garmin propose une fonction appelée LiveTrack qui crée une vue en temps réel de votre position pendant une activité afin que vos amis ou votre famille puissent vous suivre sur leurs appareils », explique M. Del Giudice. Une fonctionnalité permet aussi de déclencher manuellement une alerte d'urgence à partir de votre montre, si nécessaire, et d'envoyer votre nom et votre position à vos contacts d'urgence sur l'application Garmin Connect.



Célébration : La technologie portable peut vous aider à atteindre votre objectif – et à le célébrer. Pour célébrer une réussite, beaucoup d'appareils vibrent, émettent un bruit festif ou déclenchent un émoji de feu d'artifice.

TYPES DE TECHNOLOGIES PORTABLES

Il existe toute une variété d'appareils et d'applications pour répondre à vos besoins et à votre budget. Certaines fonctionnalités peuvent exiger une connexion à l'Internet et à d'autres appareils via Bluetooth. Assurez-vous d'acheter ces produits auprès de détaillants fiables et compétents qui vous aideront à les rendre fonctionnels.

- **Montres intelligentes** : même si elles ne sont pas exclusivement conçues pour la forme physique, beaucoup de montres intelligentes sont dotées de fonctionnalités permettant de suivre vos activités. Les montres intelligentes se connectent à votre téléphone portable et reçoivent des messages texte et des appels téléphoniques, jouent de la musique et bien plus encore.
- **Moniteurs de forme physique** : ils sont semblables aux montres intelligentes et généralement portés aussi au poignet. Ils permettent de suivre l'exercice et la forme physique et de mesurer des fonctions comme la fréquence cardiaque, l'activité musculaire et les habitudes de sommeil, mais généralement pas d'envoyer des textos ou de communiquer avec d'autres personnes.
- **Téléphones cellulaires** : beaucoup de gens utilisent des applications de santé ou de forme physique sur leur téléphone portable pour obtenir des informations de base comme le nombre de pas parcourus. Il suffit d'avoir votre téléphone cellulaire sur vous. 📱



Motivation : La plupart des technologies portables suivent au quotidien vos niveaux d'activité pour vous permettre de voir à quel point vous avez été actif, explique Meg Stickl, experte en conditionnement physique auprès des aînés et directrice générale d'AIM Fitness, un club d'Ottawa qui propose des cours en ligne et un entraînement personnel aux plus de 50 ans. La technologie portable permet également de surveiller vos périodes d'inactivité, explique Mike Del Giudice, porte-parole de Garmin, une compagnie qui fabrique une large gamme d'appareils portables. « Certains appareils portables vous rappellent gentiment de vous lever et de bouger si vous êtes assis depuis trop longtemps. »



Se soigner naturellement

Ajouter un docteur en naturopathie à votre équipe de soins?

par **Brooke Smith**

« **Les docteurs en naturopathie ne sont pas très différents** des docteurs en médecine, soutient Pamela Frank, docteure en naturopathie (D.N.) à Toronto. La formation reçue est assez semblable, et de même en ce qui concerne certains droits et privilèges, comme la possibilité de demander des analyses de sang, de poser un diagnostic et d'assurer le suivi des traitements. »

Tout comme les médecins, les docteurs en naturopathie examinent l'état de santé physique de leurs patients, mais aussi leur santé mentale/émotionnelle, leur mode de vie et leur environnement. Ils s'intéressent aussi aux traitements naturels comme la nutrition, l'acupuncture et la médecine chinoise.

« J'ai souvent entendu que les recherches ou les données scientifiques probantes n'appuient pas notre pratique, indique Mme Frank. C'est tout à fait faux. Généralement, je ne recommanderais pas un traitement à un patient si la recherche ne démontre pas qu'il est raisonnable de le faire. »

Selon Mme Frank, « la plupart des D.N. collaboreront avec les médecins généralistes lorsque les gens veulent coordonner leurs efforts entre la médecine conventionnelle et la naturopathie ». Dans les faits, Mme Frank encourage les patients à consulter les deux. « Il est intéressant de combiner les deux approches et de bénéficier de ces deux professionnels. »

C'est aussi l'opinion de Shawn O'Reilly, directrice générale et directrice des relations gouvernementales à l'Association canadienne des docteurs en naturopathie. Les D.N. sont de plus en plus intégrés à l'équipe de soins de santé du patient, dit-elle : « ils ne représentent pas une alternative, mais plutôt un complément. »

Les patients consultent les D.N. pour différentes maladies et affections. Les problèmes les plus courants sont digestifs, comme les ballonnements, les gaz, la constipation, puis les problèmes intestinaux graves comme la colite ulcéreuse ou la maladie de Crohn.

Les D.N. sont aussi sollicités pour les déséquilibres hormonaux et les allergies/troubles immunitaires.

Mme O'Reilly explique que les patients font appel aux docteurs en naturopathie pour diverses raisons. Certains recherchent des « stratégies de promotion de la santé et de prévention des maladies, explique-t-elle. Ils reconnaissent que la santé n'arrive pas de façon inopinée et qu'il faut y travailler ». D'autres patients présentent « une série de symptômes, mais n'ont pas été en mesure de les traiter par eux-mêmes ou avec l'aide de leurs professionnels de santé actuels ». D'autres encore ont reçu un diagnostic de maladie « et bénéficient d'un traitement conventionnel, mais désirent l'apport de la naturopathie pour améliorer leur qualité de vie pendant le traitement et s'assurer de minimiser les effets secondaires des médicaments, des interventions chirurgicales ou des traitements conventionnels qu'ils reçoivent ».

PHOTO : FIORALISO

À quoi s'attendre

Votre première visite chez un docteur en naturopathie durera de 60 à 90 minutes et vous devrez remplir des formulaires d'admission complets. « C'est une évaluation très approfondie du patient, de sa vie et de ses attentes, explique Mme O'Reilly. Par la suite, un plan de traitement est élaboré sur la base de toutes les évaluations, qui comprennent des diagnostics et des tests de laboratoire. »

« Je pose des questions sur les antécédents médicaux, les préoccupations ou les problèmes actuels, les antécédents familiaux, les médicaments, les suppléments alimentaires, l'état de santé général, le niveau d'énergie, le sommeil, le niveau de stress », explique Mme Frank.

Formation et réglementation

En Amérique du Nord, les D.N. ont suivi au moins sept années d'études postsecondaires : un diplôme universitaire de premier cycle (avec des cours de sciences préalables) obtenu d'une université reconnue, puis un diplôme de deuxième cycle de quatre ans à temps plein dans le cadre d'un programme accrédité de médecine naturopathique.

« Les programmes sont accrédités par le Council on Naturopathic Medical Education aux États-Unis, qui est aussi reconnu comme l'organisme d'accréditation canadien », précise Mme O'Reilly. Après avoir terminé le programme et réussi les examens normalisés d'obtention du permis d'exercice en Amérique du Nord ainsi que les examens juridictionnels, les docteurs en naturopathie sont inscrits dans les juridictions réglementées et peuvent commencer à exercer. Ils doivent aussi fournir annuellement des preuves de formation continue et souscrire une assurance contre les fautes professionnelles. Tout comme l'Ordre des médecins et chirurgiens de l'Ontario, l'Ordre des naturopathes de l'Ontario traite toute plainte.

Pendant, il n'existe pas encore

d'organisme de réglementation pour les docteurs en naturopathie dans toutes les provinces et tous les territoires, ce qui pose des difficultés, selon Mme O'Reilly. « En cas de problème, et c'est généralement le cas avec les praticiens qui ne sont pas des naturopathes qualifiés, les patients n'ont aucun recours. »

En d'autres mots, pour trouver un docteur en naturopathie, faites vos recherches.

Comparez

Mme Frank indique que la plupart des D.N. offrent une consultation gratuite de 15 minutes pour répondre aux questions et aider les patients potentiels à se sentir à l'aise dans le processus, car « notre pratique est un peu différente », explique-t-elle.

Les naturopathes possèdent ce que l'on appelle des « intérêts particuliers ». (Ils ne sont pas autorisés à dire qu'ils ont développé une spécialité.) Par exemple, certains praticiens peuvent s'intéresser davantage à des approches diététiques ou à l'acupuncture. (L'Ontario Association of Naturopathic Doctors, à l'adresse oand.org, peut vous aider à trouver les spécialités des D.N.)

Posez des questions. Renseignez-vous sur leurs études et leur formation. Où ont-ils obtenu leur diplôme?

Sont-ils inscrits sur la liste d'un organisme de réglementation?

Attention à l'impossible. « Si l'on vous promet un remède miracle ou des solutions rapides, soyez sur vos gardes, indique Mme O'Reilly. Le travail des docteurs en naturopathie vise à remonter à la source du problème. »

En fin de compte, si les Canadiens veulent être en bonne santé et le rester, les D.N. peuvent les aider. « Ce sont des éducateurs, précise Mme O'Reilly, mais ils s'attendent aussi à ce que leurs patients jouent un rôle actif dans leur santé. Ils veulent que ceux-ci s'engagent à réaliser des changements pour être en bonne santé. »

LE SAVIEZ-VOUS?

« Le titre protégé des docteurs en naturopathie réglementés et des docteurs membres de l'Association canadienne des docteurs en naturopathie est "docteur en naturopathie", explique Shawn O'Reilly. C'est le terme que nous utilisons. Tant qu'il n'y aura pas de réglementation pancanadienne, certaines personnes se feront passer pour des naturopathes, mais sans avoir la formation ou l'éducation des docteurs en naturopathie, et ne pourraient pas être réglementées. »

Les provinces actuellement réglementées sont la Colombie-Britannique, l'Alberta, la Saskatchewan, le Manitoba, l'Ontario et les Territoires du Nord-Ouest.

« La Nouvelle-Écosse n'a pas encore de réglementation complète en place, mais une loi protège le titre de naturopathe, précise Mme O'Reilly. En Nouvelle-Écosse, seul un docteur en naturopathie qualifié peut porter ce titre et traiter les patients en tant que tels, en plus de bénéficier d'une couverture d'assurance. »

Les régimes d'assurance maladie provinciaux ne couvrent pas les services des docteurs en naturopathie, contrairement à la plupart des régimes complémentaires.



Comment refaire le plein pour mieux vivre

Vous pouvez avoir de l'énergie positive au quotidien
par **Stuart Foxman**

Notre mode de vie peut drainer nos ressources d'énergie et les saper, tant dans le corps, l'âme ou l'esprit.

Si vous approuvez, vous n'êtes pas seul.

Un sondage réalisé en 2022 par l'Angus Reid Institute a demandé aux Canadiens de décrire leur état d'esprit en quelques mots. Près de la moitié (48 pour cent) ont choisi en premier « fatigué ». Les qualificatifs « frustré » (40 pour cent) et « anxieux » (37 pour cent) figuraient aussi en bonne place sur la liste. Seulement 13 pour cent ont choisi « optimiste » et 12 pour cent « heureux ». En 2023, un sondage Léger a révélé des niveaux de stress importants concernant l'argent, la santé, les relations sociales et le travail. De plus, le tiers des Canadiens se sentaient épuisés au travail, selon un sondage Harris effectué en 2023.

Peu importe la raison, nous sommes trop nombreux à nous sentir physiquement, mentalement et émotionnellement épuisés.

Selon Natasha Sharma, psychologue clinicienne à Toronto, il n'est pas étonnant que les Canadiens soient autant exténués et insatisfaits. Nous avons accès à une grande variété de commodités modernes et à une abondance de divertissements, explique-t-elle, mais notre société est devenue ce qu'elle appelle « individualiste, isolée, esseulée, valorisant l'argent et le statut social, et vivant à un rythme effréné ».

« Tout cela va à l'encontre de ce qui a rendu heureux les humains du monde entier, toutes générations confondues. Nos priorités sont complètement déconnectées de la réalité », ajoute-t-elle.

Une partie du problème tient au fait que nous confondons énergie et plaisir. Intégrer des moments de détente dans une journée bien remplie, écouter un CD préféré en fredonnant, acheter un nouveau gadget, regarder en boucle une émission que l'on aime vraiment, tout cela peut procurer une surcharge de dopamine, et c'est une bonne chose. Mais ce n'est pas la même chose que puiser dans ce qui vous donne de l'énergie.

Peu importe la définition que l'on en donne, il est essentiel de « trouver un sens à nos vies ». Thrive Global, une société spécialisée dans les technologies de changement de comportement, constate que certaines personnes « semblent constamment déborder d'énergie et de motivation au quotidien... et en profitent de façon prolongée et efficace ». Comment s'y prennent-elles? « Elles n'ont pas de gênes ou de talents particuliers. Elles ne sont pas plus intelligentes ni plus fortes que vous. Elles ne consomment pas de boisson énergétique ou de café contenant dix fois la dose normale de caféine. Elles vivent selon leur raison d'être. »

« Ce que nous recherchons, c'est une énergie continue, explique Mme Sharma. Le plein d'énergie survient lorsque nous sommes en contact avec nos désirs profonds et que nous les réalisons. »

Lorsque la puissance de votre téléphone tombe à cinq pour cent, vous rechargez la batterie. Nous

PHOTO : ILKA & FRANZ

« Elles n'ont pas de gènes ou de talents particuliers. Elles ne sont pas plus intelligentes ni plus fortes que vous. Elles ne consomment pas de boisson énergétique ou de café contenant dix fois la dose normale de caféine. Elles vivent selon leur raison d'être. »

devons faire pareillement pour nous-mêmes, mais ne pas confondre le fait d'avoir de l'énergie avec celui de se sentir énergisé. Il faut évidemment les deux, mais l'un est le carburant essentiel pour vivre - alimentation, sommeil et activité physique - tandis que l'autre est ce qui vous stimule pour que la vie vaille la peine d'être vécue.

Comment trouver l'énergie et le bonheur n'est pas un secret mais plutôt une science, affirme Gillian Mandich, fondatrice de l'International Happiness Institute of Health Science Research, basé à Toronto. Elle éduque et consulte sur ce qui « nous stimule et suscite notre joie ». Avec ses 86 milliards de neurones, notre cerveau est un circuit électrique. Qu'est-ce qui déclenche ces circuits, non seulement à l'instant même, mais aussi sur le long terme? Les images numérisées montrent que cela se produit lorsque nous aimons et apprenons, que nous sommes généreux et reconnaissants, et que nous avons un but et une passion.

Impossible évidemment de contrôler tout ce qui nous entoure, mais Mme Mandich nous rappelle que nous pouvons maîtriser nos pensées, nos actions et nos comportements, qui ont tous un impact sur notre énergie, pour le meilleur ou pour le pire.

La revue *Emotion* a publié un article sur des chercheurs ayant réparti des sujets en trois groupes en leur demandant de faire preuve de gentillesse envers eux-mêmes, envers les autres ou envers le monde. Les sujets ont également suivi leur impression de bien-être. Les participants ayant adopté les deux types de comportements prosociaux ont démontré des augmentations plus importantes de l'épanouissement psychologique (se sentir bien dans sa vie) que ceux tournés vers eux-mêmes.

« L'exaltation du donneur » ressentie en posant un geste de bonté est attribuable au fait que le cerveau libère des neurotransmetteurs de bien-être qui contribuent à la bonne humeur et au sentiment de contentement. Et vous pouvez revivre ces impressions simplement en vous souvenant de ce que vous avez fait.

Mme Mandich réfère aussi à une étude longitudinale débutée à Harvard en 1938 et qui s'intéresse aux facteurs de réussite des individus. Le facteur numéro un reste de loin les relations étroites, tant avec le conjoint que la famille élargie ou les amis. « Les liens personnels créent une stimulation mentale et émotionnelle qui favorise automatiquement l'humeur, alors que l'isolement la détruit », explique Robert Waldinger, professeur de psychiatrie à Harvard et directeur du projet.

Une autre étude publiée dans la revue *Nature Neuroscience* a constaté que nous sommes avides de contacts sociaux tout comme nous sommes voraces avec la nourriture qui nous fournit des calories (qui sont littéralement des unités d'énergie). L'auteur soutient que la faim et la solitude activent de façon semblable le centre de motivation du cerveau.

L'apprentissage tout au long de la vie est aussi un stimulant. Il maintient le cerveau en bonne santé, en créant de nouvelles voies neuronales et en réduisant le stress et l'anxiété. Comme l'indique le portail Optimal Aging de l'Université McMaster,



N'OUBLIEZ PAS LE CARBURANT DE BASE

Même si nous avons des besoins beaucoup plus larges pour réussir à nous revigorer, Gillian Mandich commence par les exigences fondamentales : l'alimentation, le sommeil et l'exercice. Impossible de se sentir plein d'énergie sans elles.

Notre principal carburant provient des nutriments consommés : vitamines, minéraux, protéines, graisses et glucides. Le glucose est notre principale source d'énergie, décomposé à partir des glucides, et notre cerveau en est le principal consommateur. Même si près de 75 pour cent des Canadiens affirment avoir une alimentation équilibrée, seulement 17 pour cent d'entre eux, selon un sondage Ipsos-Reid, ont consommé la veille les portions de fruits ou de légumes recommandées. Beaucoup moins encore, soit à peine 5 pour cent, avaient consommé les grains et céréales recommandés. (Voir [guide-alimentaire.canada.ca](https://www24.statcan.gc.ca/nom/eng/00001017501000100010001-eng.htm))

La phase de sommeil profond améliore votre capacité à produire de l'adénosine triphosphate, une molécule essentielle au stockage et au transfert de l'énergie. Un adulte moyen a besoin de sept à neuf heures de sommeil. Un sondage de Narrative Research a révélé que seulement 16 pour cent des Canadiens ont un sommeil réparateur chaque nuit, et que 30 pour cent déplorent une diminution de leur capacité à dormir. Ce qui n'aide pas : s'appesantir sur des situations stressantes, avoir les yeux collés à des écrans alors que l'heure du coucher approche, et ne pas réussir à s'endormir et à se réveiller à des heures régulières.

L'activité physique libère des endorphines et incite le corps à produire plus de mitochondries dans les cellules musculaires, ce qui augmente l'approvisionnement du corps en énergie. L'exercice améliore aussi la circulation de l'oxygène, ce qui favorise la production d'énergie par les mitochondries et permet à l'organisme d'utiliser l'énergie plus efficacement. Seulement la moitié d'entre nous pratiquent les 150 minutes d'activité physique recommandées par semaine ([csepguidelines.ca/language/fr](https://www24.statcan.gc.ca/nom/eng/00001017501000100010001-eng.htm)); près de trois personnes sur dix évitent tout exercice, et ce pourcentage passe à quatre personnes sur dix chez les 55 ans ou plus, selon un sondage réalisé par Research Co. ☺

l'apprentissage tout au long de la vie améliore les résultats psychosociaux, accroît l'estime de soi et l'efficacité personnelle, améliore les compétences tout en provoquant un sentiment d'espoir et une raison d'être.

L'affairement ordinaire de la vie peut épuiser vos ressources. Le stress peut brûler votre énergie et saper votre motivation. C'est aussi le cas de l'ennui. Mais on peut aussi choisir sur quoi nous concentrer. Pour éviter d'épuiser votre réservoir d'énergie, oubliez les bouffées de dopamine que procurent les plaisirs éphémères. Les gens ne sont pas des automobiles ni des appareils. Pour refaire le plein d'énergie, il nous en faut davantage.

« Ce n'est pas le manque de connaissances. L'inaction est un choix comportemental, explique Mme Mandich. Nous sommes aux prises avec le quotidien, ce qui pose un problème pour demain. »

Vous désirez remplir votre vie d'une énergie authentique? Mangez un repas sain. Promenez-vous au soleil. Passez une bonne nuit reposante – et sachez ce qui vous pousse à sortir du lit. Faites une bonne action. Devenez bénévole. Prenez des nouvelles de vos enfants ou petits-enfants. Faites quelque chose de nouveau et d'effrayant. Profitez de vos contacts sociaux. Voyagez. Lisez un livre sur un sujet qui vous intéresse. Inscrivez-vous à un cours. Développez une nouvelle habileté. Sentez-vous galvanisé par un objectif plus noble.

Vos choix et vos habitudes vous aideront à vous alimenter en énergie positive. Alors, faites le plein.

les

secrets



Eve et Zack Pospieszynski, membres de RTOERO

d'une



retraite
heureuse

PHOTO DE GAUCHE : JASON GORDON. PHOTO DE DROITE : JEREMY POLAND.

Rester motivé, centré et ouvert à de nouvelles expériences

par Sue Horner

Vous avez hâte à la retraite –, fini les obligations, juste faire ce qu'il vous plaît. C'est comme une deuxième chance, où presque tout devient possible. Puis, vous constatez que tourner le dos à votre carrière n'est pas aussi simple que prévu. La retraite vous oblige à repenser votre vie, à remplacer la structure et le sentiment d'utilité que vous procurait votre travail. Mais avec quoi?

Et comment rester motivé quand toutes vos journées ressemblent à des fins de semaine et que vous

trouver



son rythme

David Caruana joue de sa guitare basse, instrument sur lequel il a commencé à la fin de la quarantaine. En plus de passer du temps avec sa famille et de voyager, il a beaucoup de plaisir lors des séances d'impro musicale avec ses amis. Son groupe The Psycherelics comprend son frère Mark et Dawn Hanley, tous deux enseignants dans le district 12.

pouvez remettre pratiquement tout au lendemain, au surlendemain ou à n'importe quand?

Vous devez planifier votre retraite avant de la prendre.

David Caruana (District 24 Scarborough & East York) avait prévu de s'investir encore plus dans ce qu'il aimait faire et de vivre pleinement sa vie. « Après avoir tout donné pendant 33 ans, je savais que je devais faire quelque chose de ma retraite, sinon j'allais devenir gaga! », raconte-t-il. Avant même la fin de sa dernière année comme directeur adjoint en 2010, David avait posé sa candidature pour devenir enseignant suppléant, ce qu'il fait maintenant depuis neuf ans.

Il est bénévole aussi dans le domaine des loisirs. Son travail d'entretien du gazon d'un terrain de golf en été et sa prestation avec la Patrouille canadienne de ski en hiver lui permettent de jouer au golf et de skier gratuitement.

Et ce n'est pas tout. Depuis sa retraite, il travaille comme conseiller pédagogique en aidant les jeunes enseignants pendant leurs semaines de stages d'enseignement. Il a aussi beaucoup voyagé avec sa femme Susan. David ne refuse aussi presque jamais les occasions intéressantes qui se présentent à lui – juger une foire scientifique, travailler dans un bureau de vote, faire du bénévolat dans une banque alimentaire, suivre des cours de guitare basse, former un groupe musical (Midlife Crisis) et en joindre un autre avec deux enseignants à la retraite (The Psycherelics).

« N'invoquez jamais comme excuse que vous êtes trop vieux », conclut M. Caruana.

Susan McElcheran (District 16 City of Toronto) avait elle aussi planifié sa retraite. Pendant sa carrière d'enseignante, elle avait obtenu une maîtrise à temps partiel, et à sa retraite en 2020 elle s'est rapidement inscrite à un programme de doctorat. Enseignante,

elle a travaillé avec des élèves souffrant de difficultés d'apprentissage, et son doctorat porte sur la théologie de la déficience intellectuelle. « Mes études m'ont permis de suivre des cours et de participer à des activités collectives avec toutes sortes de personnes, et l'expérience a été à la fois stimulante et fascinante », explique-t-elle.

Susan termine sa quatrième année de doctorat avec l'impression de faire partie d'une communauté universitaire dont les membres se soutiennent mutuellement. Elle est aussi impliquée

dans un travail intéressant et stimulant qui, elle l'espère, contribuera au bien-être des autres, et notamment des personnes souffrant de déficiences intellectuelles. Elle a aussi fait des voyages intéressants et agréables pour présenter des exposés au Boston College et à l'Institut catholique de Paris.

« À la retraite, les gens perdent les rôles avec lesquels venaient des objectifs et des contacts sociaux », soutiennent les auteurs d'une étude de recherche publiée par le McMaster Optimal Aging Portal, un partenaire de RTOERO. L'étude du Centre

PHOTO : GRACIEUSETÉ DE DAVID CARUANA

for Ageing Better au Royaume-Uni s'est intéressée pendant presque vingt années de recherche aux facteurs clés qui influencent la transition vers la retraite.

Un facteur se démarque en particulier : les retraités qui n'ont pas pris le temps de planifier leur retraite ne sont généralement pas en contrôle de la situation et subissent davantage d'effets négatifs et de stress.

L'un des résultats les plus constants est que les personnes ayant eu le sentiment de contrôler le processus ont davantage apprécié leur retraite.

Les auteurs du Centre for Ageing Better suggèrent que des travaux additionnels sont requis pour comprendre les facteurs qui influencent les attentes et les adaptations en matière de retraite. À ce chapitre, il s'agit notamment de combler une lacune dans la recherche portant sur l'influence des autres rôles dans la vie, comme celui de parent ou de grand-parent, de proche aidant et de bénévole. Les auteurs ajoutent cependant que « pour ceux qui choisissent de prendre leur retraite, les aider à réfléchir à des expériences positives à la retraite et à les planifier pendant qu'ils sont encore au travail pourrait réduire les problèmes d'adaptation à la retraite ».

aller en



profondeur

Susan McElcheran estime que faire son doctorat en théologie de la déficience intellectuelle lui a permis de s'impliquer dans un travail intéressant et stimulant qui importe pour tous, et pas seulement pour les personnes ayant une déficience intellectuelle.

PHOTO : GRACIEUSETÉ DE SUSAN MCELCHERAN

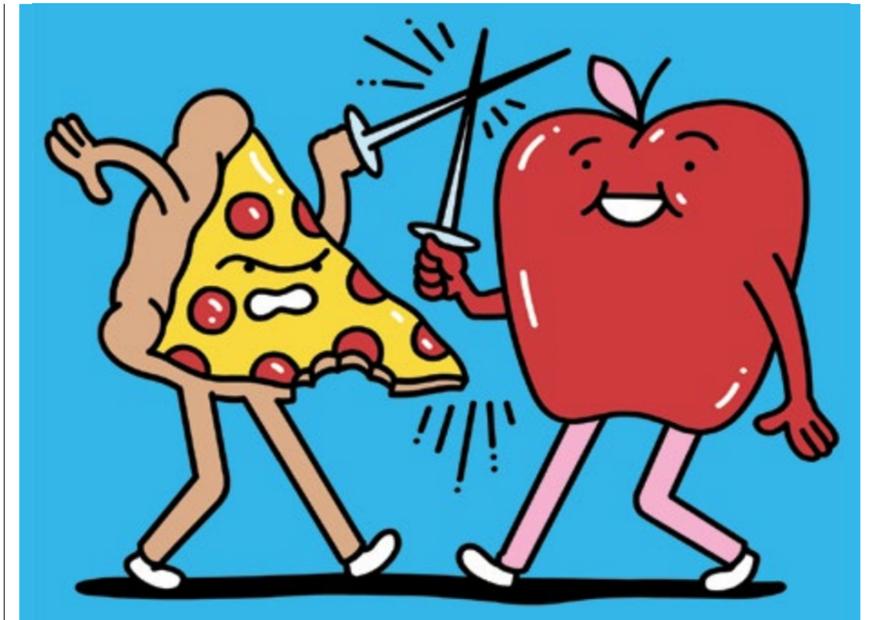
DE SAGES CONSEILS

- **Tâtez le terrain.** « Participez à différentes activités avant de prendre votre retraite, pour trouver ce qui vous convient le mieux, à vous et à votre partenaire. » – Richard Mason (District 13 Hamilton-Wentworth & Haldimand)
- **Cherchez à vous investir encore plus dans ce que vous aimez déjà faire,** comme voyager, pratiquer des sports et passer du temps en famille. « Trouvez quelque chose que vous aimez faire, que ce soit pour le plaisir ou pour le salaire (je conduis un autobus scolaire) et restez occupé! » – Marvin Sandomirsky (District 28 Region of Durham)
- **« Trouvez quelque chose que vous aimez faire et qui vous implique avec les autres. »** – Susan McElcheran (District 16 City of Toronto)
- **Essayez quelque chose de nouveau.** « Faites partie d'un club de lecture pour rencontrer des gens et avoir une activité sociale. Joignez-vous à Probus, dont les clubs à travers le Canada proposent des activités et des conférenciers intéressants. Et ne laissez pas vos capacités freiner vos ambitions. J'ai commencé à jouer de la guitare basse à la fin de la quarantaine et c'est mon activité préférée. » – David Caruana (District 24 Scarborough & East York)
- **Trouvez un centre d'intérêt ou un passe-temps qui vous est propre.** « Assurez-vous d'avoir une activité que vous aimez faire seul, afin de ne pas dépendre des autres pour vous divertir ou occuper votre temps. » – Sherri Richardson (District 17 Simcoe County)
- **Ayez un emploi à temps partiel.** « Trouvez autre chose que l'enseignement. Sortir, avoir d'autres intérêts dans la vie, gagner un peu d'argent et se sentir utile, tout cela est important. » – Ann Marie Nickerson (District 15 Halton)
- **Commencez une nouvelle carrière.** « Celle que vous auriez aimé avoir avant de choisir l'enseignement. À la retraite, j'ai eu une carrière d'acteur pendant 32 ans et j'ai joué dans des pièces de théâtre, des films et des publicités. J'ai même été pendant six ans un des "vieux grincheux" dans les publicités de la Banque TD ». – James Downie (District 15 Halton)
- **Continuez d'apprendre.** « Suivez vos passions. Essayez les choses que vous n'avez pas eu le temps d'explorer pendant votre carrière! » – Marlene Castura (District 13 Hamilton-Wentworth & Haldimand) 🌱

Six coupables de l'épuisement de votre énergie

par Erin Pehlivan | illustrations par Sam Island

Se sentir fatigué à l'occasion, c'est normal, n'est-ce pas? Surtout en vieillissant. Mais si ce manque d'énergie vous empêche de faire ce que vous aimez, voici six façons simples de stimuler vos réserves.



1 **une mauvaise alimentation**
Solution : bien manger
 L'appétit diminuant avec l'âge, notre organisme peut avoir du mal à absorber les bons nutriments pour conserver sa force et son énergie. Heather Keller, professeur et titulaire de la Chaire de recherche Schlegel sur la nutrition et le vieillissement à l'Institut de recherche Schlegel-UW sur le vieillissement de l'Université de Waterloo, soutient que les repas n'ont pas besoin d'être élaborés pour être nutritifs. « Reportez-vous au Guide alimentaire canadien et à ses trois principaux groupes alimentaires : les grains entiers, les aliments riches en protéines, les légumes et les fruits. »

Une mauvaise santé intestinale peut aussi causer de la léthargie. « Notre microbiome, c'est-à-dire la communauté de micro-organismes qui vit dans notre tractus gastro-intestinal, peut se modifier avec le temps, explique Mme Keller. Nous prenons des médicaments, la variété de notre alimentation peut être

limitée, nous consommons peut-être plus d'aliments raffinés », ajoute-t-elle, en expliquant que tous ces éléments peuvent affecter la santé gastro-intestinale. On peut favoriser la santé intestinale en consommant différents aliments entiers prébiotiques, qui aident à ralentir la digestion et à réduire les hausses marquées de sucre dans le sang contribuant à la baisse d'énergie. Les protéines sont un excellent moyen de préserver son énergie et de stabiliser sa glycémie. Les adultes âgés doivent s'assurer d'en consommer davantage pour une santé musculaire optimale, soit environ de 20 à 30 grammes par repas et de 12 à 15 grammes par collation.

Mme Keller suggère aussi de prendre un supplément de vitamine D, moins présente dans notre alimentation, et d'augmenter notre apport en calcium. Elle recommande aux hommes et aux femmes de consommer de trois à quatre portions par jour de produits laitiers ou d'autres aliments riches en calcium, comme les amandes et les légumes verts à feuilles.



2 la déshydratation

Solution : boire beaucoup

Notre sensation de soif diminuant avec l'âge, nous pouvons devenir déshydratés, ce qui contribue à la fatigue et peut même faire baisser la tension artérielle, et pas de bonne façon. Lorsque vous êtes en état de déshydratation, votre volume sanguin diminue, ce qui réduit la quantité de sang pompée par le cœur et peut entraîner une chute de tension artérielle.

« On entend toujours dire qu'il faut boire de six à huit verres d'eau par jour, mais cela n'a pas beaucoup de fondements scientifiques », indique Mme Keller. Les diététistes et les professionnels de la santé recommandent de boire environ 3,7 litres (15,5 tasses) de liquide par jour pour les hommes et environ 2,7 litres (11,5 tasses) de liquide par jour pour les femmes. Les aliments peuvent aussi favoriser une bonne hydratation; pensons aux fruits juteux, aux soupes et au yogourt, ainsi qu'aux boissons non alcoolisées.

« Surveillez les changements dans la fréquence et la couleur de votre urine pour déterminer votre niveau d'hydratation, recommande Mme Keller, Plus l'urine est foncée, plus il faut boire d'eau. »

3 le manque d'activité

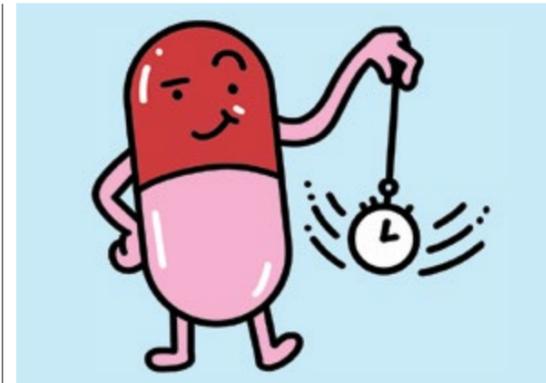
Solution : bouger

Cela peut sembler paradoxal, mais le manque d'exercice peut vous priver d'énergie. L'exercice aérobique, comme la marche rapide, le jogging, la natation ou le cyclisme, contribue à améliorer la santé cardiovasculaire ce qui permet au sang de circuler efficacement et aux cellules d'être plus oxygénées. Résultat : des gains d'énergie qui alimentent les cellules des tissus et des muscles. Le gouvernement du Canada recommande aux adultes âgés de faire deux heures et demie d'activité aérobique modérée à vigoureuse par semaine, soit l'équivalent de 20 minutes par jour. Commencez doucement - faites le tour du pâté de maisons et augmentez progressivement l'intensité chaque semaine.

Puisque nos muscles perdent de un à trois pour cent de leur force chaque année après 60 ans, il est essentiel de faire des exercices de musculation et de résistance deux fois par semaine, en incorporant des activités d'équilibre comme le yoga ou le tai-chi.

Ajoutez de courts moments d'exercice pendant la journée, comme des flexions de jambes, de la marche sur place et des flexions-extentions des bras sur un mur.

Il est essentiel de trouver un exercice qui vous fasse bouger. « Les loisirs qui vous plaisent et qui vous font bouger sont très importants », indique l'ergothérapeute Gary Eng, propriétaire de Function First Occupational Therapy & Rehabilitation Services à Richmond, en Colombie-Britannique. Ces activités contribuent à maintenir la force et l'équilibre, ce qui peut aider à éviter des pertes d'énergie encore plus importantes, comme les chutes. Lorsque M. Eng a un client âgé qui aime jardiner, par exemple, il l'encourage à continuer et peut lui suggérer de l'équipement ou des modifications, « comme des plates-bandes surélevées », pour faciliter l'accès à cette activité.



4 les médicaments

Solution : s'informer sur les alternatives

Certains médicaments peuvent avoir des effets secondaires qui sapent l'énergie. La diphénhydramine, que l'on trouve dans les médicaments contre le rhume et les allergies, est régulièrement pointée du doigt. Les bêta-bloquants comme l'acébutolol et le métoprolol, utilisés pour traiter l'hypertension artérielle, ainsi que les antidépresseurs inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS), les relaxants musculaires et les opioïdes, peuvent avoir un effet sédatif. Si la prise de votre dose quotidienne vous épuise, demandez à votre médecin de vous proposer d'autres solutions.

L'ajout d'un supplément de vitamine B12, surtout si vous prenez des médicaments qui affectent l'acidité de l'estomac, peut aider à stimuler votre énergie, selon Mme Keller. « En l'absence d'acide gastrique, il est impossible d'absorber la B12 contenue dans les aliments. » Faites contrôler régulièrement votre taux de B12, puisqu'une carence peut entraîner des effets secondaires comme la confusion. Il faut aussi consulter pour d'autres problèmes de santé, comme l'anémie et l'hypothyroïdie, qui peuvent être traitées respectivement par des suppléments et des comprimés d'hormonothérapie substitutive.



5 le manque de sommeil

Solution : adopter un horaire régulier

Mariam Daneshgar, travailleuse sociale et psychothérapeute agréée en Ontario et en Nouvelle-Écosse - et aussi experte en matière d'anxiété, de stress et d'insomnie - soutient que l'une des meilleures façons de réguler son niveau d'énergie et son humeur est de se réveiller tous les jours à la même heure. S'exposer à la lumière naturelle dès le réveil aide à réinitialiser le système circadien, dit-elle, ce qui signifie rétablir les heures de sommeil et de réveil en respectant un horaire. Envisagez d'investir dans une boîte de luminothérapie, d'ouvrir vos rideaux

ou de faire une promenade dès le réveil, surtout en hiver.

« Nous avons généralement besoin de six à neuf heures de sommeil, explique Mme Daneshgar, mais chaque personne est différente. » Avec l'âge, nous dormons moins et les troubles du sommeil comme l'insomnie et l'apnée du sommeil peuvent saper notre niveau d'énergie. Réservez votre lit uniquement pour le sommeil, détendez-vous une heure avant le coucher chaque soir et sachez quand vous avez vraiment sommeil. « Il faut détendre le système nerveux avant de s'endormir », ajoute-t-elle.

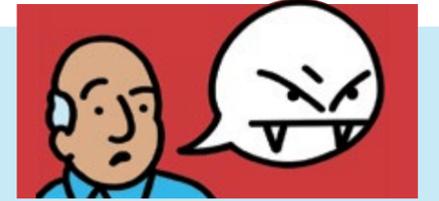
De plus, le sommeil et l'exercice sont les alliés de votre énergie; une autre raison de rester actif.



6 le stress et l'anxiété

Solution : faire place à la pleine conscience pendant la journée

Le stress peut sérieusement contribuer à la perte d'énergie. En période de stress intense, notre organisme sécrète beaucoup d'hormones, ce qui peut entraîner la sensation d'être sur les nerfs et fatigué. Intégrez la pleine conscience dans votre journée, par exemple en pratiquant la respiration ventrale (mettez une main sur le ventre, et en inspirant, poussez le ventre aussi loin que possible; en expirant, sentez la main être aspirée par le ventre), en réservant une heure aux soucis de la journée, en rédigeant un journal ou en utilisant une application sur la santé mentale.



LES VAMPIRES PSYCHIQUES

Les vampires psychiques - vous les connaissez, ces personnes qui ont recours à des tactiques de contrôle émotionnel, souvent sans le vouloir, pour saper votre énergie émotionnelle, abuser de votre empathie et vous laisser complètement épuisé. Que faire en pareil cas? Accordez-vous la priorité - et voici comment.

Modifiez vos attentes : vous ne pouvez pas changer ces vampires, mais modifier votre perception d'eux, c'est possible. Ne leur prodiguez pas de conseils et ne les laissez pas abuser de vous sur le plan émotionnel.

Fixez vos limites : planifiez des événements ou des fins de semaine sans vampire, et limitez peu à peu le temps passé en leur compagnie.

Coupez court à leurs attentes : s'ils vous appellent, vous envoient un texto ou passent vous voir, invoquez une excuse comme « je ne me sens pas bien » ou « j'ai déjà fait des projets ».

Dites leur adieu : il n'est pas facile d'éliminer quelqu'un de votre vie, mais si vous n'en pouvez plus, rappelez-vous que vous avez le choix de laisser partir cette personne.

Confiez-vous à d'autres personnes en qui vous avez confiance, car se sentir seul peut aussi être épuisant. « Accorder la priorité au bien-être n'est pas un luxe, affirme Mme Daneshgar. Rien n'est plus important que le bien-être. »

« L'anxiété, la dépression, le deuil et la transition vers un nouveau mode de vie peuvent être stressants et souvent accablants, indique Mme Daneshgar. Gérer ces facteurs de stress peut être épuisant, car il faut s'adapter et donner un sens à tous ces changements. » Les conséquences? Manque de sommeil, siestes fréquentes, voire isolement social ou évitement des activités que vous aimez faire. « Si vous êtes tout le temps fatigué, vous n'aurez pas envie de sortir et de faire ce que normalement vous aimez. » ☺

Redécouvrez les Bermudes

Avec son élégante allure britannique résolument inspirée du passé, voilà l'endroit idéal pour relaxer.

par **Doug Wallace**

Les Bermudes figurent parmi les îles les plus cossues au monde et aussi parmi les plus originales. Les toits blancs et les murs de teinte corail s'inspirent des couleurs des nuages et du sable rose qui encadrent le paysage luxuriant et les routes étroites et sinueuses. Les Bermudes sont situées dans l'Atlantique Nord et bénéficient d'un climat tempéré. Le printemps et l'été sont donc les périodes idéales pour les visiter.

Sous le signe du patrimoine

Découvertes par l'explorateur espagnol Juan de Bermúdez, les Bermudes ont été colonisées en 1612 par les Britanniques, une influence qui se reflète encore en bonne partie dans la culture locale. Même si ces îles n'étaient pas habitées par des autochtones, l'héritage ethnique des Bermudes trouve ses racines portugaises, africaines et caribéennes tissées dans la riche tapisserie de l'île.

Le National Museum of Bermuda (musée national des Bermudes), situé dans le Royal Naval Dockyard (chantier naval royal), est une leçon de culture et d'histoire maritime tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Le chantier naval lui-même regorge de boutiques et d'attractions à explorer. Le site historique de Fort Scaur a été construit pour repousser les forces navales américaines dans les années 1870, tandis que le Fort St. Catherine à St. George's date du XVII^e siècle. À proximité, le Bermuda Heritage Museum (musée d'histoire des Bermudes) vaut le détour pour découvrir l'histoire de l'esclavage sur l'île et faire ressortir les réalisations des Bermudiens noirs, de la période précédant l'émancipation jusqu'à aujourd'hui. Le Bermuda Underwater Exploration Institute (institut d'exploration sous-marine des Bermudes) est un musée et un centre scientifique qui présente des expositions amusantes sur l'histoire de l'île, la vie marine, les épaves et le mythe du triangle des Bermudes. Au niveau inférieur, la collection de trésors d'épaves est également spectaculaire.

PHOTOS : GRACIEUSÉ DE BERMUDA TOURISM AUTHORITY



S'évader pour une écoaventure

Les eaux bleues et limpides des Bermudes en font un paradis des sports nautiques. Les expéditions organisées dans les nombreux centres de plongée de l'île se rendent vers certains des récifs coralliens les plus sains de l'océan Atlantique et les quelque 300 épaves de la Shipwreck Alley (allée des épaves). La diversité de la vie marine comprend des mérous et des barracudas, des raies aigles et des tortues de mer. Une aventure en kayak sur la côte ouest des Bermudes vous emmène le long d'Ely's Harbour, un littoral peuplé d'aigrettes et de hérons, de tortues et de jardins de coraux.

Les réserves naturelles de Idwal Hughes, de Tom Moore's Jungle et de Blue Hole Park vous invitent à explorer des sentiers pédestres, des grottes cachées, des lagunes et des parcs. La réserve naturelle de Spittal Pond, sur la côte sud, offre 64 acres de sentiers, parfaits pour l'observation des oiseaux.

À l'extrémité sud-est des Bermudes, la réserve naturelle de Cooper's Island, ancienne base militaire américaine et de la NASA, offre aujourd'hui 12 acres de nature sauvage où cohabitent les hérons, les martins-pêcheurs et les crabes géants. Les visiteurs peuvent aussi trouver la quiétude dans les jardins botaniques des Bermudes, qui s'étendent sur 36 hectares.



À la découverte des saveurs de l'île

Les expériences culinaires propres aux Bermudes peuvent se transformer en une chasse au trésor pour les amateurs de bonne chère. Commencez par les piments de Xérés, un ingrédient de base de la chaudière de poisson des Bermudes, la sauce piquante Outerbridge Original s'imposant comme la préférée des amateurs.

Un petit troupeau de chèvres de Hungry Bay est à l'origine des étonnants fromages frais et caillés de Tucker's Farm, qui se déclinent en plusieurs saveurs. La petite laiterie Alex & Pete's est réputée pour ses crèmes glacées artisanales faites à la main, avec des saveurs inspirées des Bermudes comme rhum et gingembre, sel de mer et caramel, ainsi que rhum swizzle. À ce sujet, en rapportant dans vos bagages une bouteille de rhum Goslings Black Seal, vous pourrez préparer des cocktails Dark and Stormy longtemps après votre retour à la maison!

Le café Devil's Isle, à Hamilton, est fabriqué à partir de grains cent pour cent Arabica, torréfiés à la main et mélangés à la perfection. Dans le chantier naval, le pub Frog & Onion est réputé pour son fleuron, la bière Somers Amber Ale, nommée en l'honneur du fondateur des Bermudes.

DANS LE SENS HORAIRE À PARTIR DU HAUT, GRACIEUSÉ DE : BERMUDA TOURISM AUTHORITY. GRACIEUSÉ DE : BERMUDA TOURISM AUTHORITY. KINO

Faites de votre visite un événement

Juin est le mois du carnaval aux Bermudes : quatre jours de costumes et de camaraderie, de fêtes et de visages maquillés, en vue du défilé Revel De Road d'une durée de 12 heures. Le mois de juin est aussi l'occasion pour les habitants et les touristes de se retrouver à l'occasion de l'Annapolis to Bermuda Ocean Race, la plus longue régates de la côte est des États-Unis.

Les matchs de cricket qui se déroulent pendant l'été révèlent à quel point les Bermudiens sont friands de ce sport. Toute l'île se réunit pour le Cup Match en août, l'une des plus grandes célébrations de l'année, qui honore le jour de l'émancipation avec un tournoi de cricket de deux jours, ainsi que des fêtes sur terre et en mer.

Le défilé de la fierté gaie Bermuda Pride fait son apparition dans les rues en août, tandis qu'en septembre le Bermuda Swizzle Festival rend hommage au cocktail national et que le St. George's Seafood Festival met en valeur la riche culture culinaire de l'île.



PHOTOS : GRACIEUSÉ DE BERMUDA TOURISM AUTHORITY.

OÙ SÉJOURNER

Le registre des invités du Hamilton Princess & Beach Club (géré par Fairmont) a vu défiler un certain nombre d'invités de marque, l'un des plus réguliers étant Ian Fleming, le créateur de James Bond. De l'autre côté du port de Hamilton se trouve le Newstead Belmont Hills Golf Resort and Spa, un établissement haut de gamme.

Le George's Club Hotel propose 48 cottages rénovés en bord de mer sur le site de St. George's, classé au patrimoine mondial par l'UNESCO, tandis que le Grotto Bay Beach Resort and Spa s'étend sur 20 hectares de beauté immaculée à Bailey's Bay. Le spa lui-même est situé dans une grotte vieille de 500 000 ans.

Le Reefs Resort and Club, situé à flanc de falaise, est le point d'ancrage de la rive sud, tout comme le Fairmont Southampton, qui devrait rouvrir ses portes en 2024 après d'importants travaux de rénovation. À Somerset Village, le Cambridge Beaches, qui a ouvert ses portes en 1923 et a été récemment rénové, est un petit paradis de cottages et de suites privés. GOTBERMUDA.COM

Voyages pour jeunes de cœur

« Les suggestions de voyage de mes amis sont ennuyeuses. Comment planifier des voyages plus intéressants? »



Le vieil adage « c'est dans la tête qu'on est vieux » est banal mais vrai. Il n'y a aucune raison de ne pas explorer le monde à votre goût en raison de votre âge. Je suggère d'abord de rechercher des voyageurs spécialisés dans les voyages pour les adultes âgés et actifs. Vous trouverez une liste impressionnante de circuits d'aventures « douces » adaptés à votre niveau de forme physique et à votre budget. Joignez-vous au club, en quelque sorte. Vous deviendrez peut-être un habitué.

Je recommande toujours aux gens de dresser une liste d'activités à faire avant de partir en voyage, plutôt qu'une fois sur place. Si vous réservez des vacances dans un centre de villégiature, recherchez des activités qui vous permettront de partir à la découverte de la région et de vous-même. Il peut s'agir d'une simple excursion en kayak de mer, d'un cours de cuisine locale ou d'une visite patrimoniale dans un musée ou un fort en ruines.

Pour la randonnée, les sentiers sont généralement classés comme étant « faciles, moyens ou difficiles ». Il n'y a donc aucune raison de rater les merveilles offertes par la forêt tropicale, une chute d'eau ou un glacier. Si vous vous sentez fatigué, faites demi-tour et revenez sur vos pas.

Les croisières fluviales sont paisibles et relaxantes par définition – et mauvaises pour le tour de taille! En revanche, elles sont excellentes pour amener les clients à terre et leur permettre de découvrir une région. Si l'idée de vous faire traîner en autobus chaque jour ne vous attire pas, optez pour le vélo électrique. Avec un peu de pratique, ils se conduisent pratiquement tout seuls.

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la Tyrolienne n'est pas si terrible que cela. On s'équipe, on s'attache, puis on s'envole. Quelqu'un vous attrape à l'autre bout. Même les enfants peuvent le faire.

Voici une tendance que j'adore : les vacances grands-parents et petits-enfants, sans les parents. Qui veut passer des vacances sous l'œil sévère des parents quand on peut profiter d'une semaine en solo avec son petit-fils ou sa petite-fille? Les enfants aident les aînés à rester actifs et à penser plus jeune. L'expérience peut convenir à tous : les

enfants échappent à la supervision des parents pendant quelques jours et vous pouvez les gâter autant que voulu, et sans qu'on vous le reproche.

CONSEIL : COMMENT PRÉPARER UN DOSSIER D'URGENCE

Plutôt que de s'attendre au pire, voyez ce conseil comme une façon d'être toujours prêt, comme un bon scout! Un dossier d'information pratique – des documents électroniques stockés dans le nuage et imprimés – sert de mesure de sécurité en cas de problème. Faites des photocopies et des copies numérisées :

- de tous les passeports, chacun individuellement et en couleur (préférable pour tous les documents officiels)
- des permis de conduire, y compris des permis de conduire internationaux
- des détails de la vaccination COVID
- d'autres informations sur les vaccinations si vous allez dans des endroits où la vaccination contre la fièvre jaune ou la rage, par exemple, peut être requise
- des numéros de téléphone des cartes et polices d'assurance voyage et santé
- de la liste détaillée des médicaments, de préférence un document émis par la pharmacie
- de la liste d'information en cas d'urgence : contacts d'urgence, adresse et numéro de téléphone du consulat canadien dans le pays visité, comment composer les numéros des différents services d'urgence et les numéros de téléphone locaux et internationaux en général 📞



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

PHOTO DU HAUT, À GAUCHE : IMGORTHAND

Le brunch est servi!

Des plats qui privilégient les ingrédients les plus frais de la saison

par **Elizabeth Baird**



Préparez un brunch mettant l'accent sur la fraîcheur des aliments de saison avec notre menu à confectionner à l'avance qui vous permet de vous détendre et de profiter de vos invités.

GRATIN ÉTAGÉ AU JAMBON FUMÉ

Ce gratin étagé convient parfaitement pour un brunch; cette recette est idéale pour être faite à l'avance, elle sert largement de 6 à 8 personnes, et met en vedette les œufs et des ingrédients de choix (jambon fin ou saumon fumé), ainsi que du fromage frais aux herbes qui se marie si bien avec toutes ces saveurs. Ce gratin étagé au jambon fumé est adapté de la recette de l'auteure de livres de cuisine *Rose Murray's Comfortable Kitchen Cookbook*.

PHOTO : FROM MY POINT OF VIEW

- 2/3 tasse (160 mL) de fromage à la crème aux herbes, ramolli (paquet de 150 g)
- 12 tranches de pain blanc de style maison ou de pain brioché (challah) ou 6 petits pains tranchés horizontalement en moitiés
- 2 oignons verts en fines tranches
- 1/4 tasse (60 mL) de persil frais ciselé
- 1 1/2 tasse (325 mL) de jambon de la Forêt-Noire émincé
- 1 tasse (250 mL) de fromage suisse râpé
- 4 gros œufs
- 2 1/3 tasse (580 mL) de lait
- 1/3 tasse (80 mL) de crème sure
- 2 c. à thé (10 mL) de moutarde de Dijon
- 1/4 c. à thé (1 mL) de sel et de poivre

Beurrer un plat en verre allant au four de 33 x 23 cm (13 x 9 po); réserver. Une bonne heure avant de servir le gratin, placer une grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

Étaler uniformément le fromage frais sur les tranches de pain; les couper en deux en diagonale. Disposer 12 triangles, côté fromage vers le haut, en 2 rangées sur la longueur du plat de cuisson. Il sera nécessaire de superposer en partie les tranches. Répartir uniformément sur le pain la moitié des oignons et du persil, puis la moitié du jambon.

Répéter les deux rangées de pain en les

superposant partiellement. Répartir le reste des oignons, du persil et du jambon ainsi que le fromage suisse.

Dans un grand bol, mélanger au fouet les œufs, le lait, la crème sure, la moutarde, le sel et le poivre. Verser uniformément sur le pain garni. Couvrir d'une feuille d'aluminium; réfrigérer pendant au moins 6 heures ou jusqu'au lendemain, pour que le pain absorbe le mélange aux œufs.

Faire cuire au four, toujours couvert, pendant 30 minutes. Retirer la feuille d'aluminium et prolonger la cuisson jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et dorée, environ 10 à 15 minutes. La pointe d'un couteau insérée au centre du gratin doit ressortir propre. Laisser reposer 10 minutes avant de servir avec les asperges et les radis grillés. Voir recette page suivante.

Donne 8 portions

Variation : pour un gratin au saumon fumé, remplacer le jambon par du saumon fumé haché et ajouter 2 cuillères à soupe (30 mL) d'aneth frais finement haché au persil.

**SALADE DE POUSSÉS ET DE COSSÉS**

Pourquoi devrait-on considérer l'asperge comme le légume de choix du printemps au détriment des petits pois frais? Cette salade aux trois sortes de pois redonne à ces légumes la place qui leur est due.

- 2 tasses (500 mL) de pois mange-tout sans fil, parés**
- 1 tasse (250 mL) de petits pois écossés**
- 1 tête de laitue Bibb, effeuillée**
- 2 tasses (500 mL) de pousses de petits pois**
- 1/4 de tasse (60 mL) de ciboulette finement émincée ou de la partie verte d'oignons verts**

Vinaigrette :

- 1/3 tasse (80 mL) d'huile de canola**
- 2 c. à table (30 mL) de vinaigre balsamique blanc**
- 1 c. à thé (5 mL) de miel liquide**
- 1 c. à thé (5 mL) de moutarde de Dijon en grains**
- Sel de mer et poivre fraîchement moulu**

Plonger les pois mange-tout et les petits pois écossés dans l'eau bouillante pendant 30 secondes. Les placer immédiatement dans de l'eau glacée pour les refroidir. Dès que les cosses sont froides, les sortir de l'eau et les éponger. Choisir environ une tasse de cosses les plus fines et les trancher finement en diagonale. Ouvrir les cosses restantes pour exposer de belles rangées de pois. Réserver les cosses tranchées, les cosses ouvertes et les petits pois pour le moment.

Disposer les feuilles de laitue dans un grand saladier, en coupant les plus grandes en deux et en gardant les feuilles intérieures entières. Répartir les cosses tranchées, les petits pois écossés, les pousses de petits pois et la ciboulette sur la laitue. Placer les cosses ouvertes parmi les pousses de petits pois. (Préparation à l'avance : bien couvrir et réfrigérer jusqu'à 2 heures.)

Vinaigrette : mélanger au fouet l'huile, le vinaigre, le miel, la moutarde, le sel et le poivre.

Placer la salade sur la table pour susciter l'admiration de vos invités. Verser un filet de vinaigrette sur la salade et mélanger pour servir.

Donne 8 portions

Conseil : ajouter des mini-concombres et des radis finement tranchés si vous ne faites pas rôtir les radis comme dans la recette ci-dessus.

ASPERGES ET RADIS RÔTIS

Accueillez le retour du printemps avec ces deux légumes frais que vous pouvez préparer un jour à l'avance et mettre au four une fois la cuisson du gratin terminée.

- 900 g (2 lb) d'asperges**
- 16 radis rouges de taille moyenne**
- 1/3 tasse (80 mL) d'huile d'olive**
- Sel et poivre**

Casser le gros bout de chaque asperge; préparer les radis en laissant la racine et environ 1,5 cm (1/2 po) des fanes. Les couper en deux, de la racine à l'extrémité des fanes. (Préparation à l'avance : envelopper les légumes dans un linge propre et les réfrigérer dans un récipient en plastique jusqu'à 1 jour.) Disposer les asperges et les radis en une seule couche sur une grande plaque à pâtisserie à rebord. Les badigeonner d'huile. Juste avant la cuisson, assaisonner de sel et de poivre. Dans un four à 200 °C (400 °F), faire rôtir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants, environ de 6 à 8 minutes. Servir dans un plat chaud.

ETON MESS PRINTANIER

Un « mess » [note du traducteur : désordre], c'est plus que de la vaisselle empilée dans l'évier : c'est un dessert aérien adapté aux fruits de saison – au printemps, rhubarbe rôtie et fraises, avec petites meringues et crème fouettée. Une façon populaire de présenter un *Eton Mess* est de combiner les fruits, les meringues et la crème dans un compotier, souvent en verre, pour mettre en valeur les couches de fruits, de crème et de meringues fondantes et croustillantes. Pour ce menu, les convives sont invités à créer leur propre « mess »!

Petites meringues

- 2 gros blancs d'œuf, à température ambiante**
- 1/4 c. à thé (1 mL) de crème de tartre**
- 1/2 tasse (125 mL) de sucre fin cristallisé**

Recouvrir 2 plaques à pâtisserie sans rebord de papier sulfurisé. Placer une grille juste en dessous du centre du four, la seconde juste au-dessus. Préchauffer le four à 135 °C (275 °F).

Dans un bol propre et à l'aide d'un batteur sur pied ou à main, battre les blancs d'œufs et la crème de tartre en pics mous. En augmentant la vitesse, ajouter progressivement le sucre. Continuer à battre pendant environ 8 à 10 minutes jusqu'à ce que les pics soient blancs, brillants et très fermes.

À l'aide d'une poche à douille munie d'un embout en forme d'étoile, ou en utilisant

PHOTO : YRABOTA

**TOURBILLONS À LA CANNELLE**

- 2 1/2 tasses (625 mL) de farine tout usage**
- 2 c. à soupe (30 mL) de sucre cristallisé**
- 1 c. à soupe (15 mL) de poudre à pâte**
- 1/2 c. à thé (2 mL) de bicarbonate de soude**
- 1/2 c. à thé (2 mL) de sel**
- 1/2 tasse (125 mL) de beurre froid en cubes**
- 1 gros œuf**
- 3/4 de tasse (180 mL) de babeurre froid bien agité**

Garniture à la cannelle

- 3 c. à soupe (45 mL) de beurre mou**
- 1/2 tasse (125 mL) de cassonade tassée**
- 1/2 tasse (125 mL) de cerneaux de noix de Grenoble ou de pacanes hachés**
- 2 c. à thé (10 mL) de cannelle moulue**

Glaçage

- 1 tasse (250 mL) de sucre glace**
- 2 c. à soupe (30 mL) de lait**
- Souppçon de vanille**

Recouvrir de papier sulfurisé une plaque à pizza de 30 cm (12 pouces) ou un moule à gâteau en métal de 23 cm (9 pouces); réserver. Avec la grille au centre, préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

Dans un grand bol, mélanger au fouet la farine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. À l'aide d'un robot pâtissier, incorporer le beurre aux ingrédients secs jusqu'à ce que le mélange soit friable. Il est recommandé d'y laisser des morceaux de beurre de la grosseur d'un petit pois.

Dans un autre bol, mélanger au

2 cuillères à café, former environ 80 petites étoiles (petites meringues) sur les plaques préparées. Faire cuire pendant 1 heure, puis tourner et changer les grilles de place; faire cuire encore une heure. Éteindre le four et laisser les petites meringues sécher jusqu'à ce que le four soit à température ambiante, ou même jusqu'au lendemain.

Se conserve en couches séparées par du papier ciré dans des récipients hermétiques pendant plusieurs semaines. Donne environ 80 petites meringues.

Rhubarbe rôtie et fraises

- 4 tasses (1 L) de rhubarbe coupée en morceaux uniformes, de préférence rose**
- 1 tasse (250 mL) d'eau**
- 1/2 tasse (125 mL) de sucre cristallisé**
- 2 tasses (500 mL) de fraises tranchées**
- 1 1/2 tasse (325 mL) de crème à fouetter**
- Feuilles de menthe fraîches, émincées**

Tasser la rhubarbe en une seule couche dans un plat à four peu profond en verre ou en céramique; réserver. Mélanger l'eau et le sucre. Porter à ébullition et laisser bouillir pendant 1 minute, en remuant pour dissoudre le sucre. Verser sur la rhubarbe, en recouvrant bien les morceaux. Faire cuire au four jusqu'à ce que la rhubarbe soit tendre, environ 30 minutes. Laisser refroidir. Ne pas mélanger. (Préparation à l'avance : couvrir et réfrigérer jusqu'à 3 jours.)

Pour servir, utiliser une cuillère à trous pour transférer les morceaux de rhubarbe, en veillant à ce que les morceaux restent entiers. Recouvrir d'une couche de fraises bien nettes. Verser le jus sirupeux de la rhubarbe sur les petits fruits; réfrigérer pendant 2 heures ou jusqu'au lendemain. Le jus des fraises se mélange au sirop de rhubarbe. Donne environ 4 à 5 tasses (1 à 1,25 L) de compote.

Assemblage : battre la crème en pics fermes. La verser dans un bol de service; ajouter la menthe. Regrouper les fruits, la crème et les meringues sur la table du buffet. Il y en aura suffisamment pour 8 heureux invités.

PHOTO : OTTO NORIN

fouet l'œuf et le babeurre. Verser ce mélange sur les ingrédients secs et, à l'aide d'une fourchette, mélanger les ingrédients à partir du fond du bol jusqu'à ce qu'ils forment une pâte irrégulière. La déposer sur une surface farinée et pétrir environ 10 fois ou jusqu'à consistance lisse. En saupoudrant assez de farine pour que la pâte ne colle pas, rouler celle-ci en un rectangle de 35 cm (14 pouces) de longueur.

Garniture : étendre le beurre sur la pâte, en laissant un espace de 1,5 cm (1/2 pouce) sur la longueur du long côté le plus éloigné de vous. Répartir uniformément le sucre, les noix et la cannelle sur la pâte beurrée. En commençant par le long côté devant soi, rouler fermement la pâte pour former une bûche. Pincer le bord non beurré de la pâte sur la bûche.

Avec un couteau dentelé et en exerçant une légère pression sur la lame, couper en 12 tranches, en essuyant la lame entre les coupes. Placer une tranche au centre du moule, le côté coupé vers le haut; l'entourer de 2 cercles formés des tourbillons restants. Préparation à l'avance : couvrir et réfrigérer jusqu'à 12 heures. Ajouter environ 5 à 10 minutes au temps de cuisson.

Cuire au four jusqu'à ce que les tourbillons soient gonflés, dorés sur le dessus et odorants, soit environ 25 minutes. Laisser refroidir sur une grille pendant environ 10 minutes.

Glaçage : mélanger le sucre glace, le lait et la vanille. Badigeonner généreusement les tourbillons en utilisant tout le glaçage. Laisser reposer quelques minutes avant de servir chaud.

Donne 12 tourbillons à la cannelle. 🍴



Un jardin intelligent dans la cuisine!

Cultivez fines herbes et légumes tout au long de l'année

par **Andrew Dobson**

Vous voulez manger de façon plus abordable et durable tout au long de l'année?

Just Vertical fabrique des jardins d'intérieur intelligents et élégants qui sont faciles à utiliser, exigent peu d'entretien et produisent des aliments de façon continue. Ces jardins verticaux hydroponiques permettent de déguster des ingrédients frais en plein cœur de l'hiver, avec la possibilité de cueillir juste ce que vous voulez, quand vous le voulez.

Voici comment ça fonctionne : placez les graines dans les bouchons de culture, démarrez les graines dans les nécessaires à semis et replantez les semis dans votre jardin Just Vertical; branchez ensuite votre jardin dans une prise électrique normale, remplissez-le d'eau et laissez votre tout nouveau potager intérieur faire le reste du travail.

Livrés avec un nécessaire à semis, des nutriments et des graines pour commencer. justvertical.com

Du végétarien où que vous soyez

HappyCow, considérée comme la meilleure application végétarienne/végétarienne pour trouver des restaurants près de chez vous et quand vous êtes au loin, a été lancée en 1999. Elle compte aujourd'hui 2,5 millions d'utilisateurs dans le monde entier qui partagent leurs restaurants préférés, les plats recommandés au menu dans plus de 200 000 restaurants, cafés et épiceries répartis dans plus de 180 pays. Effectuez vos recherches à l'aide de filtres, entrez en contact avec la plus grande communauté végétarienne du monde et obtenez toutes les suggestions requises pour manger sans viande à la maison ou sur la route. Offert en téléchargement dans la boutique App Store d'Apple.



Tiffany Cooks: 88 Asian Recipes from My Family to Yours

Tiffany Chen, la célèbre blogueuse culinaire et vedette sur TikTok à l'origine de Tiffany Cooks, partage ses souvenirs et les recettes qui ont marqué sa jeunesse passée à Taïwan, ainsi que des recettes familiales préférées et des plats uniques inspirés par ses voyages en Asie du Sud-Est.



Ces 88 recettes pleines de saveur pour des repas quotidiens rapides et faciles comprennent des classiques comme le sandwich taïwanais pour le petit-déjeuner et le riz au poulet et sésame de sa grand-mère, ainsi que des plats familiaux comme le Drunken Chicken et le bœuf braisé aux cinq épices.

Les photos pour cuisiner étape par étape et les textes réconfortants vous feront saliver. Offert à chapters.indigo.ca.

Ramener le barista à la maison

La machine à café 4 en 1 « Coffee Center Barista Bar » par Cuisinart est un appareil compact en mesure de satisfaire tous vos goûts en matière de café. Préparez-en une grosse cafetière, jusqu'à 12 tasses, avec les réglages de démarrage, de température et d'intensité sur mesure, ou infusez des cafés de 6, 8 ou 10 onces, une tasse à la fois, en quelques minutes, avec des capsules unidoses de la plupart des marques, y compris Keurig. La machine à espresso compatible avec les capsules Nespresso est équipée d'une buse à vapeur qui permet de préparer du lait moussieux. Utilisez-la pour émulsionner le lait pour des concoctions de café variées, comme le cappuccino, le latté ou autre. La buse vapeur fournit aussi de l'eau chaude pour le thé, le matcha, les céréales chaudes et les soupes. cuisinart.ca



PHOTOS À PARTIR DU HAUT, À GAUCHE : GRACIEUSÉ DE JUST VERTICAL, GRACIEUSÉ DE HAPPY COW, GRACIEUSÉ DE CHAPTERS INDIGO, GRACIEUSÉ DE CUISINART.

Nouvelles tendances

Cocktails caféinés et boissons sans alcool

par **Charlene Rooke**



On pourrait dire que le Martini Espresso

(Espresso Martini en anglais) est le succès surprise de l'histoire récente des bars. Créé dans les années 1980 par un barman londonien à la demande d'un client désireux à la fois de se revigorer et de se détendre, le Martini Espresso est devenu un classique de notre époque.

Certains barmen en sont venus à détester ce cocktail très populaire, parce que la mousse qui fait son succès et ressemble à de la crema requiert une dose chronophage d'espresso frais (l'espresso réfrigéré ou infusé à froid ne permettant pas d'obtenir une couche marron parfaite), en plus d'une agitation vigoureuse.

C'est heureusement une boisson qu'il est facile de réussir à la maison avec de l'huile de coude.

Vous pouvez remplacer la base classique de vodka par un vieux rhum, du whisky ou même de la tequila. Le Kahlua est le mélangeur classique, mais des liqueurs de café primées proviennent de nombreuses distilleries artisanales canadiennes, notamment la liqueur de café Cali.co de Carroll's Distillery au Nouveau-Brunswick, la liqueur de café

Spiritueux provenant de Banff

Si le thé est votre boisson préférée, votre caféine de prédilection est en vogue sur la scène des cocktails! Les thés glacés dits « durs », les thés alcoolisés en cannettes et les cocktails à base de kombucha font fureur. Park Distillery, à Banff, a même créé un parcours de cocktails à base de thé en collaboration avec la célébrité locale Jolene's Tea House. Plusieurs cocktails à base de thé (comme le Matcha Colada et l'After 8 à la menthe) sont sur la carte de plusieurs établissements reconnus, tous situés à quelques minutes l'un de l'autre dans le centre-ville de Banff.



Restaurer, récupérer, réparer

Les bières artisanales de Fungtn Brew Company vous donnent un petit « rush » sans alcool ni caféine. La Fungtn Lion's Mane IPA tire son énergie de l'ingrédient fonctionnel que sont les champignons crinière de lion, avec les notes de pêche juteuse et de houblon propres à toute bonne IPA; la bière Fungtn Reishi Citra utilise des champignons reishi pour réparer et restaurer l'organisme, agrémentés de notes tropicales et de houblons aux agrumes. Vous les trouverez dans la boutique en ligne notwasted.ca, basée à Calgary. ☘

Javalley de Barrelling Tide Distillery en Nouvelle-Écosse ou la liqueur de café de Grit City Distillery en Alberta.

Encore plus facile, Bartenders Trading et On the Rocks fabriquent d'excellents Martinis Essentos en bouteille, prêts à être dégustés, tout comme la Burwood Distillery de Calgary, qui utilise le café Phil & Sebastian, un favori de la région. Les amateurs du restaurant torontois Aloette peuvent trouver l'Espresso Martini Fizz d'Aloette en canettes auprès de [@aloetego](https://www.instagram.com/aloetego) sur Instagram ou à la LCBO en Ontario.

Martini Espresso
1½ oz de vodka
1 dose d'espresso frais et chaud
¾ oz de liqueur de café
Grains de café, pour la garniture

Verser tous les ingrédients dans un shaker rempli de glace et secouer vigoureusement pendant 30 secondes, jusqu'à ce que le produit soit bien frais et moussieux. Verser dans un verre à martini refroidi et garnir de quelques grains de café. Donne 1 verre.

PHOTOS : GRACIEUSÉ DE MUSKOKA BREWERY, GRACIEUSÉ DE FUNGIONAL BREW COMPANY



Plus haut, plus loin!

La magie des montgolfières

Par **Jon Brownridge**
(District 24 Scarborough and East York)

PHOTO : HENRIQUE



Comme directeurs d'école, on nous accusait souvent de « brasser de l'air » lorsque l'on parlait trop longtemps dans les réunions du personnel. Quelle meilleure façon de leur donner

raison que d'acheter un ballon à air chaud, autrement dit une montgolfière?

Dans les années 1990, j'étais directeur d'une excellente école située dans un quartier difficile, et certaines journées, les crises se succédaient; on ne s'ennuyait jamais. Bien entendu, le fait que l'abri fortifié des Hells Angels soit situé à côté et que la police devait souvent intervenir pour expulser les intrus sur le terrain de l'école n'aidait pas la situation. J'aimais mon travail, mais les fins de semaine j'avais vraiment besoin de décrocher. Dans mon cas, la retraite pointait le bout de son nez et je cherchais déjà à essayer quelque chose de complètement différent de ce que j'avais fait pendant ma carrière.

En 1990, j'ai décidé d'acheter une montgolfière et d'apprendre à la piloter.

Ma passion pour ces majestueux ballons à air chaud a commencé en 1986, alors que j'effectuais mon premier vol en montgolfière pendant des vacances d'été en Angleterre. Ayant vu une annonce dans un journal local, je me suis dit : « Pourquoi pas ? »

Ce fut une expérience extraordinaire. Imaginez-vous flotter paisiblement au-dessus du parc national des Yorkshire

Dales, admirer des vues magnifiques à un kilomètre d'altitude, puis redescendre rapidement pour observer la faune à seulement trois mètres du sol. J'étais devenu accro à la suite de cette expérience inoubliable, de ces vues magnifiques, et d'une célébration sociale au champagne. Qui ne le serait pas?

À mon retour, j'ai contacté Cameron Balloons à Stouffville, en Ontario, et ai pris des dispositions pour suivre la formation nécessaire en vue d'obtenir ma licence d'aérostier.

Réaliser ce rêve s'est cependant avéré beaucoup plus difficile que ce que j'avais imaginé. Première obligation : suivre un cours sur le Règlement de l'air et passer un examen complet du ministère des Transports. Ensuite, plusieurs mois de formation au pilotage pour apprendre à lire les vents, à atterrir dans des espaces restreints tout en étant conscient des animaux et des cultures.

Les montgolfières se déplacent avec le vent et, selon sa vitesse, nous pouvons franchir de 5 à 14 km (10 à 30 miles) en un seul vol. L'équipe de poursuite au sol nous suivait jusqu'à l'endroit où nous atterrissions, généralement sur une propriété privée. La plupart des propriétaires terriens étaient heureux de nous voir et se joignaient à nous pour célébrer au champagne.

J'ai eu la chance d'avoir un instructeur formidable qui m'a bien formé et m'a accompagné jusqu'à ce que je sois compétent. Après avoir passé l'examen de pilote, j'ai décroché ma licence et ai enfin pu voler avec ma propre montgolfière.

Se déplacer en montgolfière est une activité coûteuse. J'ai acheté une magnifique montgolfière Cameron pouvant

« C'était follement excitant, et nous fêtions toujours l'événement avec du champagne après avoir atterri dans un champ de foin ou une prairie sous le soleil matinal. »



transporter quatre passagers, ainsi qu'un nouveau camion et une remorque pour transporter le matériel vers l'un des nombreux sites de lancement de la région de Durham. Mais ce n'était que le début. L'assurance s'élevait à 100 \$ par vol et le coût du propane pour les réservoirs des montgolfières et de l'essence pour le camion de poursuite se montait à 100 \$ additionnels. J'avais besoin de deux membres d'équipage pour aider à la préparation du vol et pour suivre le ballon pendant le vol. Encore 100 \$. Chaque vol me coûtait donc 300 \$.

La seule façon de financer mon nouveau loisir était d'emmenner des passagers payants.

J'ai baptisé mon ballon Skylark et ma nouvelle entreprise fut enregistrée sous le nom de Skylark Balloons. J'ai passé des annonces pour des vols romantiques pour deux personnes et fût stupéfait de la réponse. Les jeunes hommes semblaient trouver incroyablement romantique de faire une demande en mariage dans une montgolfière à 900 mètres d'altitude, généralement avec une rose et une bague prêtes pour l'occasion. J'ai entendu plus de demandes en mariage qu'Elizabeth Taylor, certaines à genoux, d'autres accompagnées d'un poème romantique ou d'un discours nerveux. Une seule femme a dit non, et un silence embarrassant a plané à bord pendant le reste du vol.

C'était follement excitant, et nous fêtions toujours l'événement avec du champagne après avoir atterri dans un champ de foin ou une prairie sous le soleil matinal. Le retour à la base se faisait dans la joie, pendant que mes passagers revivaient avec exaltation chaque minute de leur expérience.

Une fois, nous avons atterri dans un champ avec des taureaux agressifs; une autre fois, nous avons été projetés dans un banc de neige lorsque la nacelle a basculé à l'atterrissage. Par une journée d'hiver froide, une femme aimable et joviale nous a invités chez elle, mon équipe et moi, à venir manger des sandwiches au bacon et à prendre un café. Dans sa ferme, nous nous sommes blottis devant le foyer, nous réchauffant les pieds sur son énorme cochon ventru. N'oublions pas non plus cette passagère qui a dispersé les cendres de son père à 300 mètres d'altitude, avec des résultats plutôt embarrassants.

C'était le monde trépidant des montgolfières, et à l'école, mon personnel enthousiaste a rapidement voulu en faire l'expérience.

En juin 1995, le jour de ma retraite approchant à grands pas, j'ai voulu organiser quelque chose de spécial pour le personnel avant mon départ. Mon instructeur de pilotes possédait trois grosses montgolfières pouvant chacune transporter huit passagers. Il a donc organisé un vol un soir d'été pour les 18 d'entre nous.

Voir quatre montgolfières s'élever dans le ciel pour un vol tranquille dans la campagne magnifique fut un spectacle grandiose. Nous avons atterri une heure plus tard et avons célébré tous ensemble une dernière fois. L'excitation et l'exaltation étaient à leur comble alors que nous sirotions du champagne et grignotons des fraises, du pâté et des craquelins. Nous avons continué à bavarder jusqu'à la tombée de la nuit, et avons poursuivi à la lueur des phares des quatre véhicules d'accompagnement.

Skylark Balloons a continué bien après ma retraite, tout comme les aventures et les incidents passionnants. Il était inévitable que toutes ces histoires soient mises un jour sur papier, ce qui fut fait. Mon livre, *A Skylark in Blue Yonder*, fut publié en 2014, lorsque ma carrière dans les airs a finalement pris fin parce que l'examen médical pour les pilotes devient plus difficile après l'âge de 70 ans.

Je regrette encore parfois le sentiment d'aventure et la camaraderie, surtout lorsque je vois une montgolfière monter dans le ciel. Parce que peu importe les problèmes au moment du décollage, ils auront tous disparu à l'atterrissage. ☘

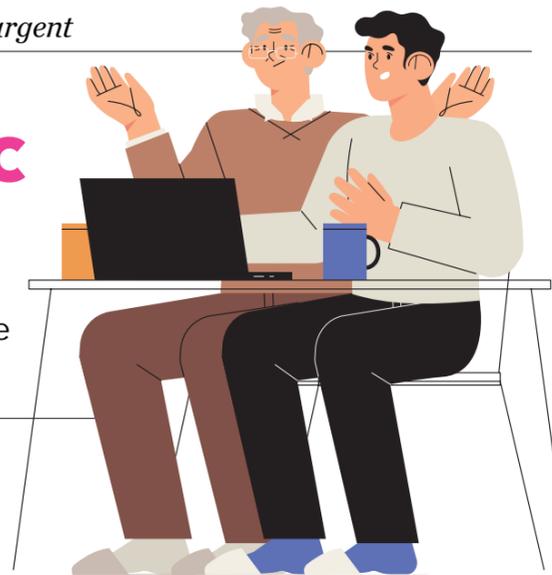
PHOTOS : GRACIEUSETÉ DE JON BROWNRIE

PHOTO : KATE PILKO

Parler d'argent avec vos enfants adultes

Donner votre opinion n'est pas la meilleure approche

par **Lesley-Anne Scorgie**



Lorsqu'il s'agit de vos enfants adultes et de questions d'argent, votre meilleure approche consiste à les encourager, à les responsabiliser et à les éduquer lorsqu'il est propice de le faire.

Encourager une approche personnelle à la gestion financière

Une gestion financière réussie est étroitement liée à la mise en place d'habitudes fondées sur des méthodes et des systèmes qui fonctionnent bien dans d'autres aspects de la vie d'une personne.

Peu importe les points forts de vos enfants, vous pouvez les conseiller sur le plan financier. Supposons que votre fille aime les applications de mise en forme de bonne condition physique et de sommeil, elle appréciera probablement des applications de suivi financier comme Mint, l'outil de suivi des investissements de Wealhtsimple, ou Splitwise. Si elle les utilise déjà, demandez-lui de vous montrer comment elles fonctionnent.

Si votre fils adulte aime faire des heures supplémentaires pour gagner plus d'argent, demandez-lui dans quel but il économise et s'il utilise un compte d'épargne à intérêt élevé pour l'aider. Envoyez-lui un message avec un lien vers un site comparant les comptes d'épargne à intérêt élevé, comme ratehub.ca. Ce sera peut-être la première fois qu'il se sent encouragé à épargner, ou il pourrait vous surprendre en révélant combien d'argent il a déjà mis de côté.

Les jeunes parents affairés peuvent apprécier les conseils pratiques et rapides pour économiser au quotidien, par exemple comment réduire les frais bancaires, négocier un meilleur tarif Internet ou établir un budget rapide avec une feuille de calcul pour gérer les coûts de l'épicerie, du logement et de la garderie. Les grands-parents peuvent modifier leur façon de donner

en contribuant à un REEE pour l'éducation future de leurs petits-enfants – tout le monde est gagnant!

L'intérêt composé - la recette pour devenir millionnaire

Onze dollars par jour (l'équivalent d'un café au lait et d'un muffin) investis à un taux de rendement annuel de 7,5 pour cent au cours d'une carrière professionnelle – voilà ce qu'il faut pour prendre sa retraite avec un million de dollars en banque. Et si vos enfants adultes connaissaient cette information et utilisaient un calculateur d'intérêts composés comme ceux disponibles sur les sites thecalculatorsite.com (en anglais) et getsmarteraboutmoney.ca, ou s'ils participaient à un programme d'épargne de leur employeur?

J'ai constaté que poser des questions sur les rêves et les objectifs et avoir des conversations positives suscitant la curiosité financière sont les moyens les plus efficaces d'aider vos enfants adultes à investir pour l'avenir. Certaines familles disposant d'une plus grande flexibilité financière « jumellent » les efforts d'épargne de leurs enfants pour les aider à acquérir de bonnes habitudes financières. Voilà une excellente option pour les jeunes adultes ne disposant peut-être pas encore de revenus confortables.

Si parler d'argent est trop délicat, faites appel à un conseiller financier

L'argent est un sujet délicat dans votre famille? Confiez alors la tâche à un professionnel. Les experts en savent probablement plus que vous sur les tendances financières actuelles pour les jeunes adultes – par exemple, sur la difficulté à devenir propriétaire à l'heure actuelle et sur la possibilité de s'enrichir tout en étant locataire, ou encore sur les défis liés à la planification de la retraite

lorsque la sécurité d'emploi est moindre que par le passé. De plus, les experts peuvent apporter des idées neuves, des outils et des modèles nouveaux tout en évoquant la dure réalité, le cas échéant.

Vous pourriez leur présenter votre propre planificateur financier, leur offrir de payer les services d'un coach financier, un cours sur l'art de budgéter ou d'investir, et même leur envoyer un nouveau livre à la mode qui leur plaira.

Fermez votre portefeuille tant qu'un budget sérieux n'est pas établi

Tout le monde a droit à sa vie privée. Mais si on vous fait une demande d'aide financière et que vous êtes en mesure d'y répondre, vous devriez comprendre pourquoi et comment votre argent pourrait améliorer les choses. Voilà l'occasion pour votre enfant de faire ses devoirs et de dresser un budget solide qui démontre ses besoins. Il est probable qu'il l'a déjà fait en recourant à un modèle budgétaire de Google ou à un outil comme You Need a Budget (YNAB) ou EveryDollar (tous deux en anglais).

Écoutez ce que vos enfants ont à vous dire. Faites valoir des idées comme « Nous verserons une somme x lorsque tu auras réussi à épargner une somme y », ou parlez-leur d'autres méthodes pour consolider leurs dettes, le cas échéant. Et si vous n'êtes pas en mesure de les soutenir financièrement, soyez franc.

Ni vous-même ni vos enfants n'avez à divulguer des détails financiers, mais le fait de parler ouvertement de ce qui est possible, et d'avoir un but pour votre argent, peut améliorer l'éducation financière des deux parties. ☘



La vie après la retraite

Nous vous avons demandé : comment restez-vous motivé et impliqué?

Continuer les activités sociales développées pendant la vie au travail sinon trouver un ou des intérêts et y participer régulièrement pour développer et maintenir la motivation. Faire du bénévolat permet de rencontrer de nouvelles personnes. Concernant les contacts, voisins, amis ou parenté, il faut parfois faire des efforts pour nourrir la relation car ce n'est pas unidirectionnel.
Lucille Fauteux
(District 27 Ottawa-Carleton)

S'engager dans une activité bénévole, rester occupé à faire quelque chose d'intéressant, comme une chorale.
Rhéal Beauchamp
(District 28 Region of Durham)

Je suis à la retraite depuis seulement quatre mois! Je crois cependant que la recette d'une retraite réussie est de continuer l'activité physique, d'aller régulièrement à des réunions, de discuter avec des amis et d'élaborer des projets d'avenir.
Miriam MacLeod
(District 50 Atlantic)

Bientôt, vous vous demanderez comment vous avez pu trouver le temps de travailler! Le moment est venu de vous atteler à toutes les tâches mises de côté jusqu'à la retraite – au rythme qui vous convient, bien sûr.
Mark Baines
(District 8 London Middlesex)

Faites ce que vous aimez et que vous n'avez pas eu le temps de faire.
Marie-Paule Landriault
(District 45 EstaRiO)

Découvre tes intérêts et poursuis-les. Et demande-toi quoi faire pour les autres ou pour l'environnement.
Diane Démoré
(District 4 Sudbury & Manitoulin)

Impliquez-vous à un certain degré dans votre communauté, en vous assurant de sortir de la maison ou de votre espace personnel pour vous mêler aux autres. Impliquez-vous dans des loisirs. Dépensez selon vos moyens.
Victoria Leclair
(District 5 Cochrane & Temiskaming)

Travailler à temps partiel sans stress ou responsabilités est intéressant et bon pour le social.
Linda Larivière
(District 45 EstaRiO)

Apprendre à savourer le quotidien sans l'accaparer avec des horaires toujours incommodes... carpe diem.
Donald Girouard
(District 50 Atlantic)

Planifiez et n'ayez pas peur de vivre de nouvelles aventures.
Elaine Lipstein
(District 51 Québec)

Ayez un passe-temps. Ayez des amis avec lesquels vous aimez faire des activités. Gardez votre esprit alerte et votre corps actif. Planifiez votre avenir. Profitez de la vie!
Rose Gagné
(District 49 The Prairies)

À la retraite, vous pouvez être encore plus occupé que lorsque vous travailliez. Apprenez à dire parfois « non » et à prendre le temps de faire ce que vous aimez.
Beverley Rumble
(District 5 Cochrane & Temiskaming)

Découvrez de nouvelles passions – c'est le moment ou jamais! Faites-vous de nouveaux amis. Ne tombez pas dans le piège de vous occuper des petits-enfants. Vous êtes là pour passer du bon temps avec eux, pas pour les élever. Le monde est désormais à votre portée. Ne vous accrochez pas à vos anciennes activités par mesure de sécurité. Éliminez les personnes toxiques de votre vie. Elles vont seulement vous épuiser.
Helene Daleman
(District 28 Region of Durham)

Si votre santé le permet, faites du bénévolat dans un hôpital ou trouvez un emploi à temps partiel, pour favoriser un certain équilibre mental.
Reza Davoodi
(District 51 Québec)

Prenez le temps de « décompresser » et d'évaluer les choses qui sont importantes pour vous. Organisez vos activités de bénévolat en fonction des choses qui vous tiennent vraiment à cœur.
Corinne MacDonald
(District 47 Vancouver Island)

ILLUSTRATION : DREW SHANNON

Ne vous inquiétez plus des annulations ou interruptions de voyage imprévues

Les titulaires d'une police d'assurance Frais médicaux complémentaires de **RTOERO** ont maintenant la possibilité d'ajouter une couverture additionnelle à celle déjà existante pour annulation ou interruption de voyage, jusqu'à concurrence de 6 000 \$ par personne et par voyage pour les frais d'annulation ou d'interruption. Pour tous les détails, y compris les primes et le formulaire de demande, consultez le site rtoero.ca/fr/assurance/assurance-voyage.

Vous ne souscrivez pas le régime Frais médicaux complémentaires de RTOERO?

Pas de souci, car **RTOERO** vous propose une nouvelle option d'assurance annulation/interruption de voyage. Ce régime d'assurance vous couvre pour un nombre illimité de voyages tout au long de l'année pendant laquelle la police s'applique.

Pour tous les détails, y compris les primes et le formulaire de demande, consultez le site rtoero.ca/fr/assurance/assurance-voyage.



Faites connaissance avec votre nouveau compagnon en assurance.

Les membres de RTOERO peuvent bénéficier d'économies exclusives sur les assurances habitation et automobile par l'entremise de notre partenaire de choix en assurance, **belairdirect.**

belairdirect.
assurances auto et habitation

Certaines conditions, exigences d'admissibilité, restrictions et exclusions s'appliquent à toutes les offres. Visitez belairdirect.com pour plus de détails. Les offres peuvent être modifiées sans préavis. Nous offrons les assurances habitation et automobile en Alberta, en Ontario, au Québec, au Nouveau-Brunswick, en Nouvelle-Écosse, à Terre-Neuve-et-Labrador et à l'Île-du-Prince-Édouard, et l'assurance habitation seulement en Colombie-Britannique. © Compagnie d'assurance Belair inc. Tous droits réservés. 2023