



## simples plaisirs

---

Une vie bien vécue

---

Savourer les petits  
bonheurs de la vie

---

Cinq petits gestes  
de bienveillance



# À la pharmacie d'Express Scripts Canada<sup>MD</sup>, 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<sup>MD</sup>

© Express Scripts Canada. Tous droits réservés.



24

## articles de fond

**20 Une vie bien vécue**  
L'importance des simples plaisirs

**24 Savourer les petits bonheurs de la vie**  
Les membres partagent leurs simples plaisirs

**28 Cinq petits gestes de bienveillance**  
Cinq façons dont l'altruisme peut favoriser votre santé et votre bien-être



En couverture :  
Kate Traynor

### à lire

- 4** Lettres
- 5** Collaborateurs
- 7** Message de RTOERO

### recherche + action

- 8** Courtiser les Canadiens âgés

### mobilisation

- 10** Mettre l'entraide en action

### bien vivre

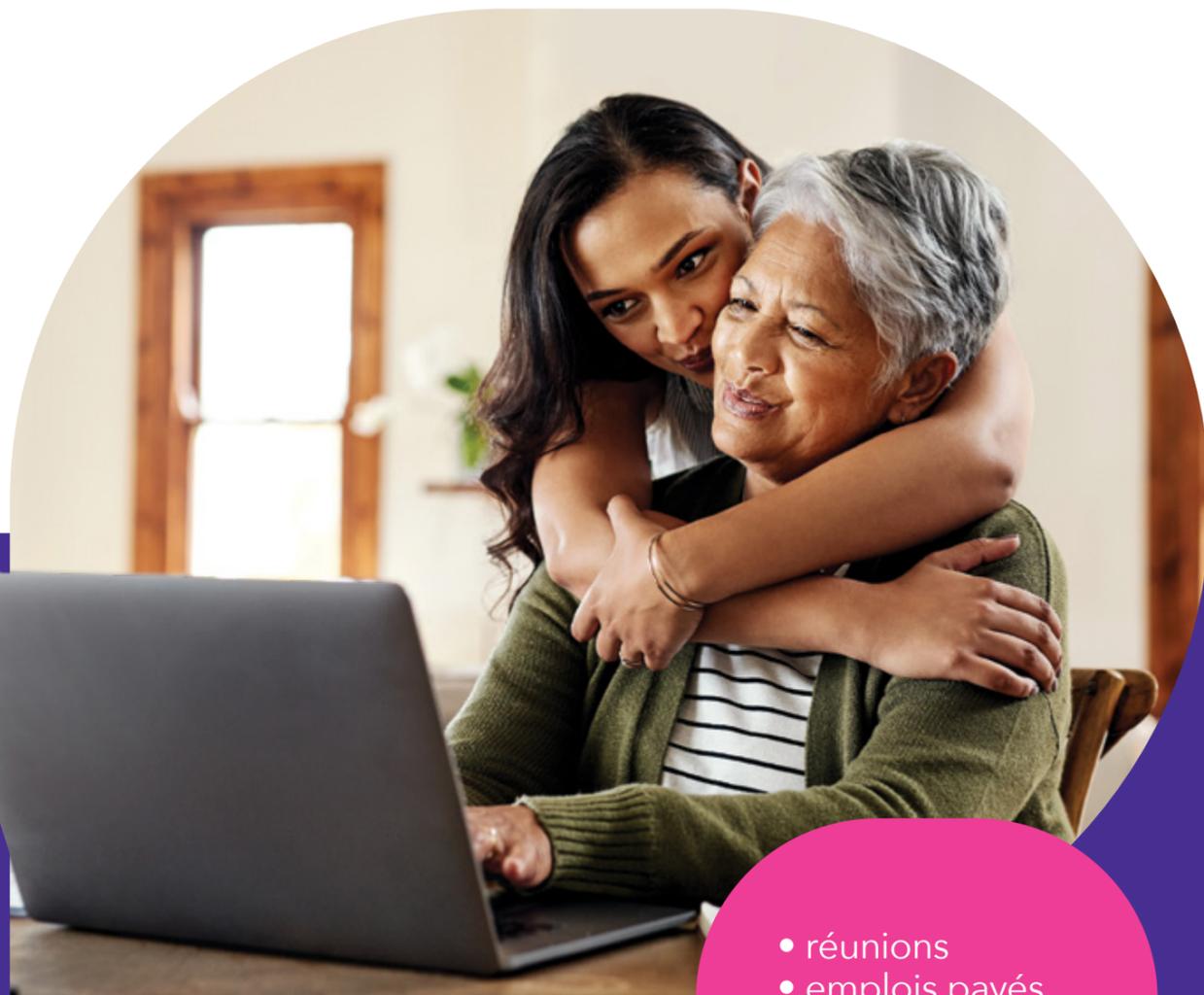
- 12** Nutrition
- 13** Santé
- 14** Être en forme
- 18** Bien-être

### mode de vie

- 32** Voyages
- 36** Les conseils d'un pro
- 37** Alimentation
- 40** Tendances
- 41** À votre santé!
- 42** À la première personne!
- 45** Question d'argent
- 46** Pleins feux sur...

PHOTO : AMRI PHOTO

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



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

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

## Exclusivement pour les membres de RTOERO



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

renaissance

Été 2024  
rtoero.ca/fr

Volume 23, Numéro 2

Éditeur RTOERO

Rédactrice en chef Stefanie Martin

Directrice de la rédaction Charlotte Empey

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

Conception graphique Hambly & Woolley Inc.

Traduction et révision Spectrum Translations

Collaborateurs/trices Pauline Anderson, 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](mailto:info@rtoero.ca)

Site Web [rtoero.ca/fr](https://rtoero.ca/fr)

eRenaissance [renaissance.rtoero.ca](https://renaissance.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@dvtail.com](mailto:mmignardi@dvtail.com)

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

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

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

### Vous déménagez?

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

# Courrier des lecteurs

## Quelques mots

**simplement** pour vous dire à quel point j'apprécie vos articles à chaque numéro de *Renaissance*. Ils sont toujours très instructifs et d'actualité.  
—Rose Dundass  
(District 8 London, Middlesex)

## Merci pour le magazine

**Renaissance!** Il est toujours très instructif et superbement présenté, avec des sujets d'actualité pour s'informer et se divertir!  
—Adele M. Archer  
(District 23 North York)

## Tous les articles du

**numéro** de printemps de *Renaissance* étaient pertinents et instructifs, mais c'est celui d'Alison LaMantia sur les maisons de soins de longue durée qui m'a vraiment comblée. Cela m'a fait chaud au cœur d'apprendre que la boursière d'été de RTOERO, Amanda Bull, est jeune et qu'elle s'occupe en gérontologie. Alors que le nombre d'adultes âgés ne cesse d'augmenter, le fait que de jeunes gens fassent

de la recherche et mènent des carrières spécialisées dans les soins aux aînés est un fait important à applaudir. Nous avons désespérément besoin de ces personnes, surtout ceux d'entre nous dont la santé est compromise. Je suis bénévole aux services palliatifs de la ville de Kawartha Lakes, et toujours heureuse que de jeunes étudiants des universités et collègues viennent faire un stage chez nous. Espérons que beaucoup d'autres se spécialiseront dans ce domaine.  
—June Mewhort  
(District 28 Region of Durham)

## En lisant l'article sur les technologies

portables dans le numéro de printemps de *Renaissance*, j'ai immédiatement pensé à deux entreprises qui fabriquent des vêtements de qualité permettant de rester actif, tout en apportant un soutien ainsi qu'un soulagement de la douleur. Je n'ai aucune relation avec ces entreprises, mais j'ai simplement pensé que leurs produits pourraient en intéresser certains. J'adore le ski alpin, mais lorsque les douleurs de



l'articulation sacro-iliaque et des deux vertèbres les plus basses de la colonne lombaire (SI/L4/L5) ont commencé à me gêner, j'ai décidé d'essayer de trouver des vêtements de soutien. En faisant des recherches, j'ai découvert Stoko, une entreprise qui fabrique des collants de soutien ajustables de haute qualité, de type médical. J'ai acheté les shorts et mon mari a choisi les collants de pleine longueur K1 Summit en raison de ses problèmes de genoux. Super!

Nous les adorons. Ils ont changé notre vie. Nous avons 71 ans et espérons pouvoir continuer à dévaler les pentes pendant plusieurs années encore.

À la suite d'une blessure à l'épaule, j'ai aussi acheté un t-shirt de compression à manches courtes de la marque Enerskin. Le soutien procuré est excellent et cela me permet de rester active. C'est comme porter une seconde peau.  
—Sylvia Mitoraj  
(District 27 Ottawa-Carleton)

## DONNEZ-NOUS DE VOS NOUVELLES!

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



## RENAISSANCE SE PRÉOCCUPE DE L'ENVIRONNEMENT



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

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

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

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

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

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

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

Nous avons demandé à Rob Thomas, membre de RTOERO, à Andrew Dobson, chroniqueur de Tendances, et à Stefanie Martin, rédactrice en chef de *Renaissance*, de nous parler de leur petit plaisir estival préféré.



## ROB THOMAS

Ces temps-ci, j'aime me lever tôt pour reprendre le travail de construction du chalet. En après-midi, je pose mes outils pour une sortie en canot avec Shep, mon fidèle Border Collie, et pagaie tranquillement en profitant de la sérénité et de la beauté de la rivière. Au retour, je m'installe dans un grand fauteuil inclinable dans la véranda grillagée, un grand verre de soda gingembre sur glace à la main. Vive la retraite!  
(District 34 York Region)



## ANDREW DOBSON

J'ai grandi à Muskoka. Mes plus beaux souvenirs d'été sont de me réveiller le matin au bord d'un lac calme et tranquille. Installé sur le quai, je savourais une tasse de café et grignotais un muffin aux bleuets tout juste sorti du four avant de faire une sortie matinale en canot, au cours de laquelle j'apercevais parfois des huards en train de s'ébattre.  
Chroniqueur



## STEFANIE MARTIN

Ah, les patios! S'asseoir sur un patio par une belle journée d'été avec quelque chose à grignoter, une boisson et en bonne compagnie est l'une des meilleures expériences d'été qui soient. Même si les terrasses des restaurants ont l'avantage de permettre de se restaurer sans devoir nettoyer par la suite, les soirées improvisées entre amis sur le patio de la cour arrière ont ce petit quelque chose de plus qui les rend spéciales.  
Rédactrice en chef de *Renaissance*

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

N'oubliez pas d'envoyer un courriel à RTOERO à [membership@rtoero.ca](mailto:membership@rtoero.ca) pour actualiser vos coordonnées!

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



	DOUBLE	SINGLE
<b>Les Maritimes canadiennes</b>		
15 jours: 25 juillet 2024	5 795 \$	7 695 \$
10 jours: 27 juillet 2024	5 295 \$	6 495 \$
<b>Terre-Neuve</b>	DOUBLE	SINGLE
10 jours: 27 juin, 21 juillet 2024	5 495 \$	6 695 \$
<b>Terre-Neuve et le Labrador</b>	DOUBLE	SINGLE
12 jours: 8 juillet, 12 août 2024	6 295 \$	7 695 \$
<b>Terre-Neuve d'un océan à l'autre</b>	DOUBLE	SINGLE
10 jours: 1 août 2024	5 995 \$	6 995 \$
<b>Î.-P.-É. Randonnée</b>	DOUBLE	SINGLE
8 jours: 20 juillet 2024	4 395 \$	5 195 \$

**Le prix comprend :** 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. \* Le billet d'avion aller-retour depuis Toronto.

**ToursinCanada**  
Partez à la découverte  
1-866-967-9909  
[toursincanada.com](http://toursincanada.com)

**DeLuxeHiking**  
Prêts pour l'aventure  
1-888-716-5523  
[deluxehiking.com](http://deluxehiking.com)

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

**voyage merit**

Profitez du meilleur des  
**Açores et de Madère**  
lors d'un circuit en petit groupe de 14 nuits avec excursions

**exotik**  
Journeys | Tours

**Votre forfait inclut :**

- Les vols au départ de Toronto, dans notre contingent de groupe
- Taxe d'aéroport de 560\$
- 14 nuits dans des hôtels 4★
- 17 repas : 14 petits déjeuners et 3 dîners
- Tous les transferts
- Vols domestiques entre Terceira et Funchal (Madère) et Funchal et Ponta Delgada
- 5 excursions d'une journée complète avec des guides locaux professionnels anglophones
- Tous les droits d'entrée dans les sites et musées selon l'itinéraire

**DATES DU VOYAGE : 16-31 OCT 2024**

**Contactez un conseiller de Voyage Merit pour les prix aujourd'hui !**  
[www.merittravel.com/rtoero-fr](http://www.merittravel.com/rtoero-fr) | **1-877-872-3826**

\*Des modalités et conditions s'appliquent

\*Modalités et conditions : Ce forfait inclut les vols de groupe au départ de Toronto. Un dépôt de 1 000 \$ par personne est exigé au moment de la réservation. Entièrement remboursable si nous n'atteignons pas un minimum de 10 participants. Le paiement final est dû le 27 août 2024. Sujet à la disponibilité au moment de la réservation. Soumis aux modalités de service standard de Voyage Merit. Des modalités et conditions supplémentaires peuvent s'appliquer. Renseignez-vous auprès d'un conseiller de Voyage Merit pour connaître les prix.

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](https://facebook.com/rto.ero)

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

**Regardez!**

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

## L'importance du nom

Nous changeons de nom afin de mieux tous vous représenter



par **Martha Foster**,  
Présidente de  
RTOERO

**En préparant cette chronique**, je ne peux m'empêcher de penser que, bizarrement, lorsque vous en ferez la lecture, je ne serai plus présidente de RTOERO. J'ai beaucoup de chance de pouvoir expliquer en quelques mots pourquoi nous avons entrepris un long processus de consultation pour changer le nom de RTOERO.

RTOERO est une organisation remarquable. Depuis ses tout débuts, alors qu'un groupe d'enseignants avaient rédigé à la main des milliers de lettres envoyées à tous les enseignants retraités de l'Ontario pour les inviter à se joindre à cette organisation naissante, le dévouement de ces précurseurs a été incroyable. Et à ce jour, l'implication des membres de RTOERO reste tout aussi admirable. Partout à travers le pays, des centaines de membres donnent bénévolement de leur temps pour être à votre service dans vos districts ainsi qu'à l'échelle nationale en siégeant à des comités et au conseil d'administration.

Les membres que nous desservons ont aussi changé. À l'origine, nous étions des éducateurs retraités ayant enseigné en Ontario, mais nous sommes maintenant des personnes retraitées ou proches de la retraite, provenant du secteur canadien de l'éducation dans son ensemble. Ce groupe comprend désormais toute personne à l'emploi ou retraitée de l'éducation de la petite enfance, des écoles publiques et privées, des conseils scolaires, des collèges et universités. Si vous œuvrez en éducation, nous sommes l'organisation en mesure de vous représenter.

Alors, pourquoi changer notre nom? Parce que nous évoluons. Tous nos membres ne sont plus ni retraités, ni enseignants, ni de l'Ontario. Notre nouveau nom devra refléter ce que nous sommes devenus.

Mais ce n'est pas tout. Beaucoup de gens à l'approche de la retraite nous confondent avec une organisation concurrente. Notre nouveau nom devra refléter fidèlement et positivement ce que nous sommes devenus – être un nom qui englobe tous nos membres actuels ainsi que les futurs membres provenant du secteur de l'éducation à travers le Canada.

Nous allons continuer d'être l'organisation que nous connaissons et estimons tous, dotée d'un nouveau nom qui nous représente tous – fiers de notre héritage, mais axés sur le présent et prêts à affronter l'avenir. 🌱

Lisez maintenant la chronique de Jim Grieve pour connaître le résultat passionnant de notre recherche de noms!  
Martha

## Révéler notre véritable identité

Nous proposons un nouveau nom qui reflète nos valeurs communes



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

**L'an dernier**, nous avons repris notre recherche d'un nom en mesure de mieux refléter ce que représente notre organisation. En renommant RTOERO, l'objectif n'était pas de changer ce que nous sommes, mais plutôt – comme le souligne Martha Foster – de mettre en évidence à quel point nous avons changé.

Nous savions que notre recherche d'un nouveau nom devait largement s'appuyer sur la consultation. En septembre dernier, nous avons présenté nos objectifs lors de l'atelier de la présidence des districts et avons invité les participants à nous dire ce que RTOERO représentait à leurs yeux. Ensuite, lors du forum d'automne, près de 200 membres collectifs ont pris part à un atelier visant à définir la valeur que nous apportons aux membres.

Nous avons également mené des consultations auprès de notre conseil d'administration et des comités chargés des services aux membres, du marketing et des communications. Ensuite, nous avons lancé un vaste sondage en ligne auprès des membres qui a recueilli près de 4 000 réponses.

Nous avons cerné plusieurs thèmes. L'un d'eux est la communauté et les contacts sociaux que nous établissons. Un autre est la mobilisation : nous sommes la voix de nos membres et de tous les Canadiens âgés. Nous sommes aussi une source d'informations précieuses. Et en dernier lieu, la collaboration : nous travaillons ensemble pour appuyer nos communautés et nous soutenir les uns les autres.

Ces thèmes ont incité l'équipe chargée du changement de nom à explorer un vaste éventail de possibilités créatives. La solution se trouvait sous nos yeux. Le nouveau nom choisi pour notre régime d'assurance collective a été adopté par nos membres – pourquoi ne pas l'utiliser également pour l'ensemble de l'organisation? Voilà pourquoi nous proposons que RTOERO devienne... Entente.

C'est un mot bilingue qui résume notre relation avec les personnes que nous servons. Une entente est un accord qui s'inscrit dans des valeurs communes. Et c'est l'esprit sous-jacent à cet accord – un esprit de collaboration et de soutien mutuel dans une communauté de confiance.

Nous croyons que ce nouveau nom ne reflète pas seulement ce que nous sommes devenus, mais qu'il nous aidera aussi à poursuivre notre évolution. Et lorsque les membres collectifs se prononceront en vue de l'approuver formellement, nous nous attendons à ce que la plupart d'entre eux soient d'accord. Parce que c'est cela, l'esprit d'Entente. 🌱

Et vous, qu'en pensez-vous?  
Jim

# Courtiser les Canadiens âgés

Promesses ou politique? Suivez l'argent

par **Alison LaMantia**



Chaque été, le conseil d'administration de RTOERO finance des praticiens en début de carrière qui sont boursiers de recherche d'été pour des stages affiliés à l'Institut national sur le vieillissement (NIA). Il s'agit d'un engagement de 100 000 \$ sur cinq ans. Voici le second de trois articles pour vous présenter les boursiers d'été de RTOERO pour 2023. Dans ce numéro : Xalima Ali, étudiante à la maîtrise à la Munk School of Global Affairs & Public Policy de l'Université de Toronto, spécialisée dans les politiques de santé.

**Chaque élection amène son lot de promesses**, et souvent il semble que les politiciens courtisent les aînés. Mais les élections ayant pour but de faire élire les politiciens, l'intérêt envers les adultes âgés s'avère logique sur le plan stratégique. Selon Statistique Canada, la participation électorale augmente avec l'âge : 83 % des personnes de 65 à 74 ans ont voté à l'élection fédérale de 2021. Mais les promesses faites aux aînés lors des campagnes électorales se traduisent-elles dans les faits par des politiques concrètes?

PHOTO : ZACK FRANK

Pas toujours, et pas assez vite.

Voilà ce qu'a constaté Xalima Ali, boursière-chercheuse de l'été 2023 pour RTOERO à l'Institut national du vieillissement (NIA), en effectuant une analyse des engagements électoraux en matière de soins à domicile, de soins de santé et de soins de longue durée au Canada avancés par les différents partis politiques, selon les instances de compétence. L'exercice s'est cependant avéré plus difficile qu'elle le croyait au départ. « Cette recherche devrait être beaucoup plus facile à effectuer, surtout pour le grand public. On devrait savoir combien d'argent est consacré aux adultes âgés ou handicapés, indique l'étudiante. Même cela s'est avéré une expérience d'apprentissage – constater à quel point il est difficile de trouver ces informations. »

Lorsque Mlle Ali a eu en main les informations financières, il lui est clairement apparu que la perception âgiste selon laquelle les aînés « prennent tout l'argent » ou sont priorités après l'élection est erronée.

« Il existe une disparité entre les promesses de campagne électorale et l'allocation de fonds, explique Mlle Ali. Il ne faut pas donc pas s'étonner si les choses prennent autant de temps à aboutir : en examinant les plans budgétaires, j'ai constaté qu'il s'agissait de prévisions étalées sur cinq ans, voire dix ans. » Et nous savons évidemment qu'il peut y avoir des changements de gouvernements au cours de cette période.

L'analyse selon les instances de compétence a permis d'élaborer un rapport du NIA intitulé *Favoriser un avenir plus prometteur pour les soins de longue durée au Canada* (résumé en français). Il s'agit du troisième et dernier rapport de la série du NIA présentant une feuille de route pour des systèmes de soins de longue durée plus viables, plus abordables et plus équitables. Le rapport fait ressortir les défis à relever, notamment la disparité entre le vieillissement de la population canadienne et le financement approprié des soins aux aînés. Il met en évidence le fait que le Canada consacre une part moins importante de son produit intérieur brut aux soins de longue durée que d'autres pays membres de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE). De plus, la

part des dépenses allouée aux soins à domicile et de santé communautaire est aussi en retard par rapport aux autres pays : en 2019, 18 pour cent des dépenses ont été consacrées aux soins à domicile et communautaires, alors que la moyenne de l'OCDE est de 36 pour cent.

Avant d'effectuer son stage, Mlle Ali n'avait pas envisagé de travailler dans une équipe de spécialistes comme le NIA, mais cette possibilité est désormais réelle. Elle avait entendu parler du programme de recherche des boursiers d'été de RTOERO alors qu'elle terminait son baccalauréat en sciences de la santé avec une mineure en gérontologie à l'Université de Waterloo. Elle venait de poser sa candidature au programme de maîtrise en politique publique lorsque l'un de ses professeurs lui a fait part de l'opportunité qui s'offrait à elle.

Au-delà de l'analyse juridictionnelle, Mlle Ali a passé une bonne partie de l'été à faire des recherches sur les soutiens aux soins à domicile pour les aînés immigrés au Canada afin d'étayer un autre rapport du NIA. Ce sujet revêtait un caractère personnel pour Mlle Ali, dont les parents et grands-parents somaliens ont émigré au Canada.

« Il est très facile de mettre tous les immigrants dans le même groupe, mais des différences culturelles existent au sein de la population, explique-t-elle. Les politiques actuelles ne tiennent pas compte de la diversité parmi la population immigrée, ce qui peut créer davantage d'obstacles. »

Fournir des options plus personnalisées et individualisées pour aider les aînés à rester autonomes peut permettre d'éviter leur déménagement prématuré dans une résidence pour aînés – une situation triplement gagnante pour tous, puisque les soins à domicile sont plus économiques, les maisons de soins de longue durée sont surchargées et que la plupart des Canadiens (96 % d'entre eux) veulent éviter d'aller dans ces institutions.

Mlle Ali a aussi procédé à une analyse de la documentation sur les expériences des anciens combattants en matière de vieillissement au Canada, ce qui a remis en question ses présomptions antérieures sur la sécurité financière des anciens combattants.

« Dans l'ensemble, chaque projet auquel j'ai contribué a mis en évidence le sous-service systémique des adultes âgés

dans les systèmes sociaux et de santé canadiens, une situation exacerbée chez les populations noires, autochtones, racialisées et 2SLGBTQIA+, en particulier lorsque ces identités se recoupent », explique Mlle Ali. Elle affirme qu'une mobilisation soutenue est nécessaire pour permettre un soutien équitable aux adultes âgés, afin de favoriser leur autonomie et leur bien-être en vieillissant. Les rapports du NIA peuvent être utiles, tout comme les efforts de RTOERO, de ses membres et de ses partenaires, afin de sensibiliser tous les niveaux de gouvernement.

À l'approche des élections provinciales et territoriales de 2024 et 2025 et des élections fédérales de 2025, n'oubliez pas qu'il est malavisé de croire que les promesses deviendront des politiques concrètes, même si elles suscitent de l'intérêt à l'idée d'un changement possible. Nous devons maintenir la pression pour créer un système qui permet à chacun de vieillir dans la dignité. 🌸

Programme exclusif des partenaires de TELUS pour les retraités

Les membres RTOERO peuvent profiter d'économies exclusives avec TELUS.

- Restez connecté au-delà des frontières.
- Profitez des forfaits Illimités Canada - États-Unis à un prix spécial pour les membres RTOERO.
- Jumelez votre forfait aux derniers téléphones intelligents avec une entente de 2 ans et Paiements faciles de TELUS™.
- Profitez d'une sécurité de niveau supérieur et d'une tranquillité d'esprit grâce à la surveillance professionnelle de TELUS.
- Ayez l'esprit tranquille en tout temps grâce à nos solutions de sécurité de pointe.
- Évitez les dommages coûteux à votre maison grâce à des notifications en temps réel.
- Voyez qui est à la porte grâce à la vidéo en direct de votre sonnette vidéo.

Et restez en sécurité en ligne gratuitement grâce à la Protection numérique de TELUS.

De plus, économisez 10 \$ supplémentaires par mois lorsque vous regroupez vos services mobiles et résidentiels

Spécialiste du programme : [adam.boyko@telus.com](mailto:adam.boyko@telus.com)  
Soutien spécialisé : 1-866-558-4154  
Inscrivez-vous à : [www.rtoero.ca/telus](http://www.rtoero.ca/telus)

Preuve d'association admissible requise pour toutes les offres du Programme exclusif des partenaires de TELUS (« PEP »). Les taxes et les frais payables à l'usage (y compris les interurbains, l'itinérance et le temps d'attente additionnel) sont en sus. Le coût des appels vocaux effectués en itinérance à l'intérieur du Canada varie selon la région. Actuellement, les frais d'itinérance pour les appels effectués aux États-Unis sont de 1,50 \$/minute. Visitez [telus.com/tarifmobile](http://telus.com/tarifmobile) pour plus de détails. Des frais additionnels pour le service d'appel d'urgence 911 sont réglés par les gouvernements provinciaux ou municipaux en Nouvelle-Écosse (45 c), à Île-du-Prince-Édouard (70 c), au Nouveau-Brunswick (97 c), en Saskatchewan (188 c), au Québec (46 c), en Alberta (95 c), Territoires du Nord-Ouest (170 c) et à Terre-Neuve-et-Labrador (75 c). Messages des services Privilege et par abonnement en sus. Des frais de 40 c s'appliquent à chaque message texte envoyé du Canada vers un numéro non canadien. Des frais de 60 c sont facturés pour chaque message texte envoyé en itinérance à l'intérieur du Canada. Visitez [telus.com/texte](http://telus.com/texte) pour plus de détails. Le message multimédia utilisé à l'intérieur du Canada est facturé au tarif de la transmission de données en itinérance. Les messages envoyés par le service Message peuvent entraîner des frais de transmission de données. Les tarifs et les offres peuvent être modifiés sans préavis. Des frais payables à l'usage pour l'itinérance sont facturés aux abonnés ayant un forfait Canada - États-Unis uniquement lorsqu'ils utilisent les services d'itinérance à l'intérieur de ces deux pays. Le coût des données utilisées en itinérance à l'intérieur du Canada varie selon la région. Visitez [telus.com/tarifmobile](http://telus.com/tarifmobile) pour plus de détails. La vitesse de transmission des données est réduite à 512 kbit/s une fois le lot mensuel de données à haute vitesse inclus épuisé. La vitesse peut varier en fonction de l'appareil, du trafic Internet, des conditions environnementales et d'autres facteurs. Veuillez consulter la politique d'utilisation équilibrée de TELUS au [telus.com/utilisateur/equilibre](http://telus.com/utilisateur/equilibre) pour en savoir plus. L'accès à la 5G est possible uniquement dans les régions où le réseau 5G de TELUS est déployé. Appareil compatible requis. Les vitesses et la force du signal peuvent varier en fonction de votre appareil, de la configuration, du trafic Internet, des conditions environnementales, de la gestion du réseau et d'autres facteurs. Pour en savoir plus, visitez [telus.com/couverture](http://telus.com/couverture). © TELUS et le logo de TELUS Affaires sont des marques de commerce utilisées avec l'autorisation de TELUS Corporation. 24-0343



## Mettre l'entraide en action

Des façons simples de se mobiliser pour ce qui importe

par **Patricia Ogura**

### Peu de choses sont aussi gratifiantes

que de consacrer temps et énergie à se mobiliser pour les changements auxquels on croit – et travailler dans sa communauté est particulièrement gratifiant.

Se mobiliser en faveur du changement n'a pas à être compliqué. Il suffit d'avoir une cause qui vous tient à cœur, ainsi qu'un plan d'action.

### Cerner l'enjeu

Cernez le problème – et sa cause profonde – et présentez-le à un petit groupe d'amis pour obtenir leurs commentaires. Ont-ils compris l'enjeu? Votre argument les a-t-il convaincus? Leurs commentaires vous aideront à parfaire ce qui devient maintenant votre prise de position.

### Reconnaissance

Comprenez le point de vue de tous les intervenants. Découvrez ce que pense votre conseiller municipal. À l'hôtel de ville, le secrétaire peut vous informer de quel comité permanent relève votre enjeu, des personnes siégeant à ce comité et de ses dates de réunion, puis vous expliquer la procédure à suivre pour être inscrit à l'ordre du jour d'une réunion. Soyez préparé. La recherche fondée sur des données probantes ajoute de la crédibilité à votre prise de position; il peut simplement s'agir d'un témoignage convaincant qui démontre pourquoi il faut s'occuper de votre enjeu et le résoudre.

### Stratégie

Votre stratégie dépend de l'enjeu et de l'évolution de votre processus de mobilisation. Par exemple, organiser votre propre forum public peut s'avérer trop fonceur au début, mais efficace par la suite. Déterminez quelles personnes à contacter en premier lieu puis misez peu à peu sur les décideurs. Suscitez de l'intérêt pour vos projets et sachez adapter votre stratégie pour réagir rapidement à l'évolution des circonstances.

### Pétitions

Les pétitions signées à la main peuvent être plus efficaces que celles en ligne, car elles démontrent un effort et un engagement additionnels.

### Courriels et lettres

Les deux sont efficaces. Les lettres possèdent un avantage : elles sont moins répandues. Simplifiez la présentation, et limitez les étapes 2 à 6 ci-après à deux phrases :

Pour en savoir plus sur les programmes de mobilisation de RTOERO et obtenir des conseils sur la façon de se mobiliser sur le plan individuel ou en groupes :

[rtoero.ca/fr/voix-vibrantes/](https://rtoero.ca/fr/voix-vibrantes/)

[rtoero.ca/fr/comment-defendre-les-questions-qui-vous-tiennent-a-coeur/](https://rtoero.ca/fr/comment-defendre-les-questions-qui-vous-tiennent-a-coeur/)

[rtoero.ca/fr/comment-simplifier-en-democratie-entre-deux-elections-municipales/](https://rtoero.ca/fr/comment-simplifier-en-democratie-entre-deux-elections-municipales/)

- Mettez en évidence votre prise de position au début de la lettre
- Identifiez-vous
- Décrivez l'enjeu
- Décrivez l'impact/les avantages de la résolution du problème
- Appel à l'action : que demandez-vous?
- Prochaines étapes : comment voulez-vous procéder?

### Contact en personne

Une présentation en personne est très efficace. Soyez stratégique. Lorsque vous vous adressez à un conseil municipal ou à une entreprise, vous recherchez des appuis. D'autres opportunités peuvent exiger un soutien beaucoup plus important.

### Médias sociaux

L'exécution soignée des messages sociaux est rapide et très efficace. Assurez-vous que vos messages sont clairs et concis et que toutes les informations sont exactes. Des erreurs ou des interprétations erronées sur les médias sociaux peuvent devenir virales et saboter vos efforts de mobilisation avant que vous n'ayez atteint votre objectif.

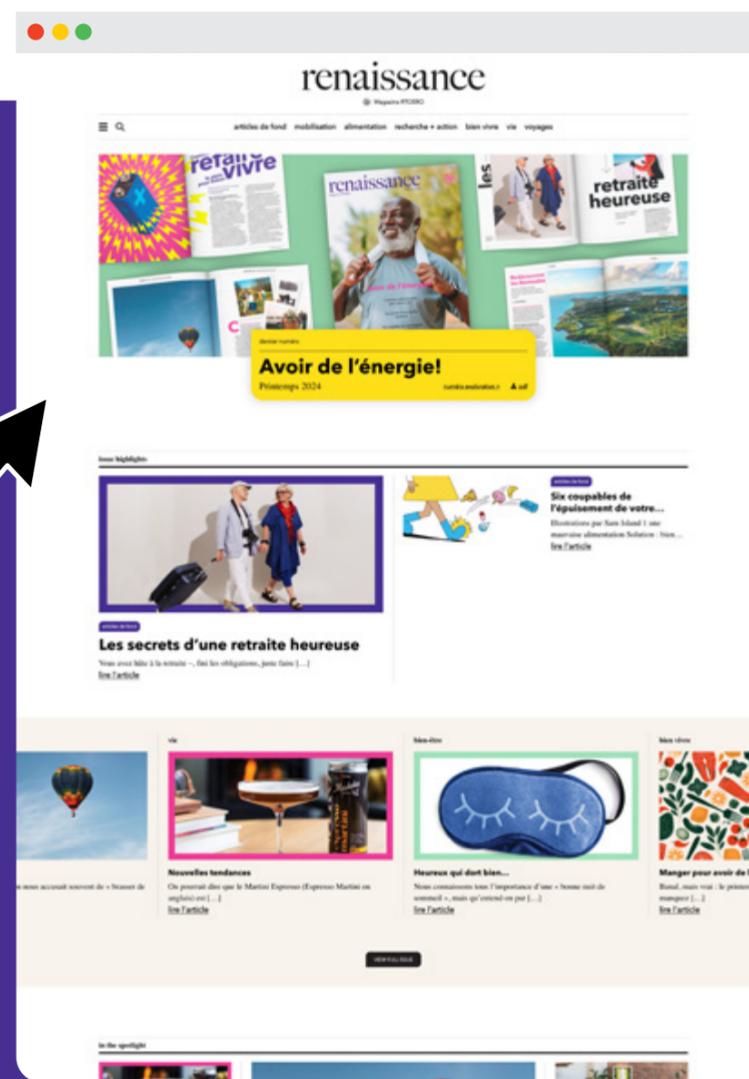
### Visuels

Le matériel visuel est efficace et présente instantanément le message. Il transmet des messages et des émotions en peu de mots.

### Communications

Soyez clair, bref, simple et positif. Votre voix doit être personnelle, ferme et polie. Testez les communications avant de les utiliser – des commentaires honnêtes ont énormément de valeur. Et n'oubliez pas de personnaliser la communication. Pour les conseillers municipaux, vous êtes des « électeurs »; pour les représentants des entreprises, vous êtes des « consommateurs ».

# 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/](https://renaissance.rtoero.ca/fr/)

# Mythes et idées fausses sur la nutrition

Savoir séparer les faits de la fiction

par **Fran Berkoff**, diététiste

**Sur les médias sociaux, chacun se dit maître en la matière**, qu'il s'agisse de soi-disant experts médicaux sans qualifications qui ont découvert des « remèdes miracles », ou encore, d'autres qui font la promotion de suppléments alimentaires à coups d'allégations relatives à la santé mais sans fondement réel.

Mais comment distinguer le vrai du faux?

- Attention aux affirmations non étayées par des sources fiables. En matière de nutrition, tant les voisins que les collègues de travail, en passant par les célébrités, sont heureux de prodiguer des conseils.
- Méfiez-vous des allégations qui déclarent un aliment en particulier comme étant bon ou mauvais, à moins qu'elles ne concernent une allergie alimentaire.
- Le fait que deux choses surviennent en même temps ne signifie pas une relation de cause à effet. Restons donc sceptiques face aux affirmations voulant que certains aliments ou nutriments « causent » un problème de santé.
- Quand vous entendez parler d'une nouvelle étude, ne vous contentez pas des gros titres mais examinez les détails. Est-ce que cet article fait valoir une « solution miracle »? C'est alors presque certainement faux, ou du moins une exagération.
- Attention aux témoignages qui promettent des solutions faciles pour perdre du poids ou régler d'autres problèmes de santé. Le « succès » remporté par une personne n'est pas un gage de cure universelle.
- Méfiez-vous aussi des rapports qui blâment un seul aliment ou groupe d'aliments d'être à l'origine de nos problèmes de santé. Recherchez des mots comme « peut causer », « peut-être lié à » avant d'aller de l'avant.
- À titre d'adultes âgés, nous sommes souvent visés par des articles expliquant comment faire échec au vieillissement ou prévenir les maladies associées à l'âge avancé. Méfiez-vous!
- Il n'est pas étonnant que tant de personnes consultent Google pour obtenir des informations sur la nutrition. C'est facile, rapide, et surtout, gratuit. Avant de croire ce que dit le « D' Google », mieux vaut vérifier la provenance de l'information. S'agit-il d'une opinion ou d'un fait scientifique étayé par des études cliniques? Effectuez vos recherches, demandez une deuxième opinion, méfiez-vous des remèdes miracles et lisez les petits caractères.
- Soyez prudent et évitez les conclusions hâtives. Ne changez pas de mode de vie sur la base d'une seule petite étude qui semble tirer une conclusion générale.
- Et, comme à l'habitude, si le tout semble trop beau pour être vrai (ou faux), c'est probablement le cas.



La plupart des meilleurs sites sont associés à un organisme de santé. Ces derniers fournissent des informations sur la santé et la nutrition fondées sur des données probantes, et beaucoup d'entre eux vous orienteront vers un professionnel de la santé, tout en proposant des solutions appropriées.

- Les diététistes du Canada [dietitians.ca](http://dietitians.ca)
- DécouvrezLesAliments [unlockfood.ca](http://unlockfood.ca)
- Diabète Canada [diabetes.ca](http://diabetes.ca)
- Santé Canada [canada.ca/fr/santé-canada/organisation/contactez-nous.html](http://canada.ca/fr/santé-canada/organisation/contactez-nous.html)
- Cœur + AVC [coeuretavc.ca](http://coeuretavc.ca)
- Fondation canadienne de la santé digestive [cdhf.ca](http://cdhf.ca)

## VOUS AVEZ DÉJÀ VU CES TITRES?

« Un régime détox éliminera les toxines de votre corps. » Il existe très peu de preuves voulant que les nettoyages diététiques procurent les résultats promis. Au quotidien, votre foie et vos reins effectuent un travail régulier de désintoxication. Inutile de dépenser de l'argent pour quelque chose qui n'est pas vraiment utile.

« Certains aliments, comme le pamplemousse ou le vinaigre, peuvent brûler les graisses. » Il n'existe aucun aliment en mesure de réellement brûler les graisses ou d'accélérer votre métabolisme pour vous aider à perdre du poids. ☹

PHOTO : FOX ANA



# Renforcer la santé osseuse

Des trucs simples pour solidifier vos os

par **Pauline Anderson**

**Notre ossature se développe** tout au long de l'enfance et de l'adolescence, la masse osseuse maximale étant généralement atteinte vers l'âge de 30 ans. Par la suite, les os s'amincissent et s'affaiblissent, ce qui augmente les risques d'ostéoporose; c'est particulièrement le cas pour les femmes, dont la masse osseuse est moins importante au départ que celle des hommes et dont la perte osseuse s'accélère après la ménopause.

Mais même à un âge avancé, tant les femmes que les hommes peuvent prendre des mesures afin de préserver leur santé osseuse.

Pour ce faire, nous avons parlé avec la D<sup>re</sup> Sandra Kim, chef du service d'endocrinologie au Women's College Hospital et professeure adjointe au département de médecine de l'Université de Toronto. La D<sup>re</sup> Kim a participé à l'élaboration des nouvelles lignes directrices canadiennes sur la santé osseuse (publiées l'an dernier dans le *Journal de l'Association médicale canadienne*).

## Tests de densité osseuse

Les lignes directrices canadiennes recommandent que les hommes et les femmes subissent un test de densité minérale osseuse de base à l'âge de 70 ans. Cependant, si vous avez déjà subi une fracture non traumatique (par exemple, en marchant), ce qui indiquerait une fragilité osseuse, ou si vous présentez d'autres facteurs de risque, vous devriez passer ce test plus tôt.

Le test fournit un « score T » qui détermine le nombre d'écart types par rapport à la moyenne chez une personne plus jeune dont la masse osseuse est maximale. L'ostéoporose est définie par un score T inférieur ou égal à -2,5, tandis que l'ostéopénie, un précurseur de l'ostéoporose, est un score T compris entre -2,5 et -1.

Votre professionnel de la santé peut procéder à une évaluation du risque de fracture en tenant compte des résultats de l'ostéodensitométrie ainsi que des facteurs de risque tels que l'âge, les médicaments, les comorbidités et les antécédents de fracture, et déterminer si vous présentez un risque faible, modéré ou élevé de fracture osseuse au cours des dix prochaines années. Cette évaluation déterminera la fréquence des tests de densité osseuse que vous devrez subir à l'avenir.

PHOTO : FER GREGORY

## Alimentation

Une meilleure santé osseuse inclut toujours une saine alimentation (équilibrée en produits laitiers, poisson et légumes verts à feuilles comme le chou frisé et les épinards) en évitant les aliments salés et les excès de boissons caféinées.

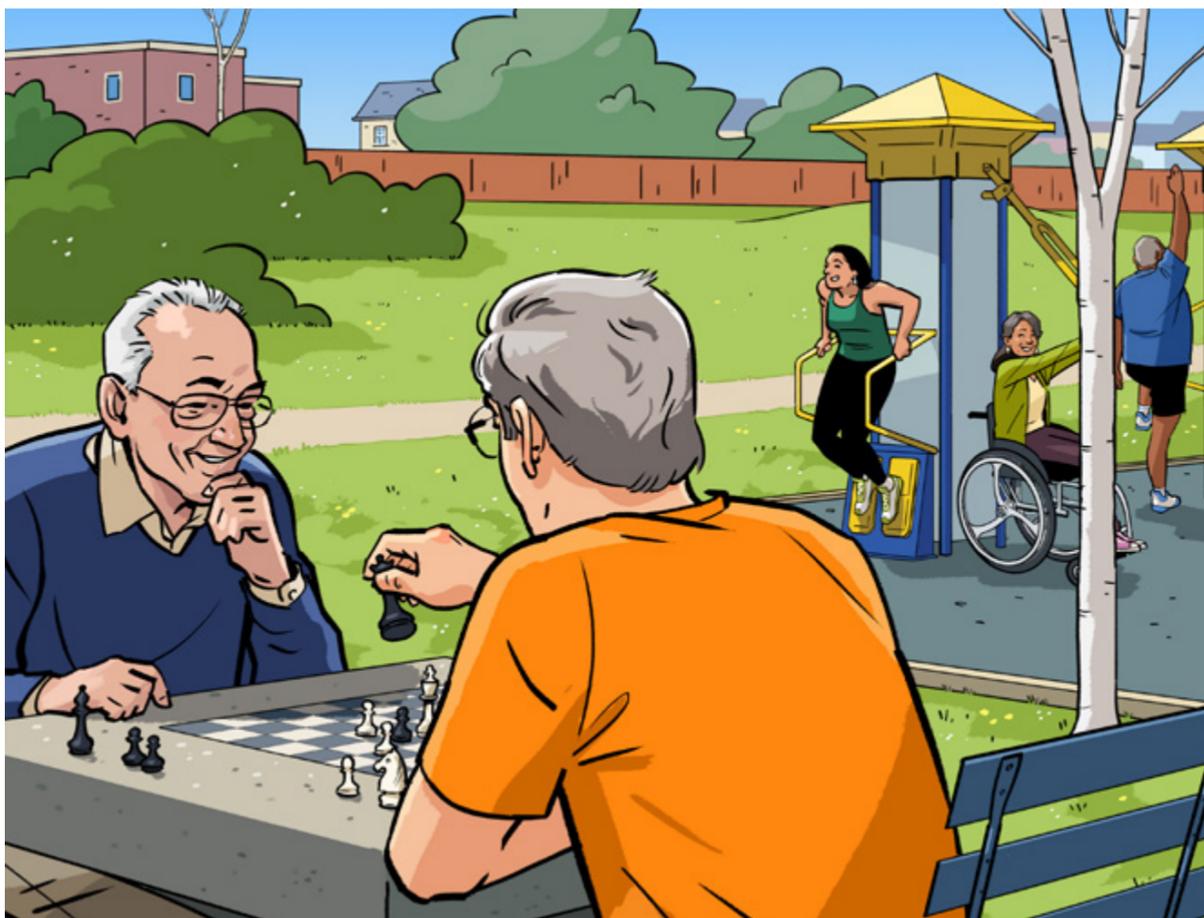
Une alimentation pauvre en calcium augmente les risques de perte osseuse et de fractures. Les femmes de 50 ans et plus ainsi que les hommes de 70 ans et plus devraient consommer environ 1 200 milligrammes de calcium par jour, tandis que les hommes de 51 à 70 ans devraient en consommer 1 000 milligrammes par jour. Les produits laitiers – y compris le yogourt, le fromage (surtout les fromages à pâte ferme comme le cheddar) et le poisson en conserve avec arêtes – sont d'excellentes sources de calcium.

Certains aliments, notamment le jus d'orange, sont enrichis en calcium.

L'apport journalier recommandé en vitamine D est de 600 unités internationales (UI) par jour entre 51 et 70 ans, et de 800 UI par jour passé cet âge, tant pour les hommes que les femmes. Même si la vitamine D est présente dans des aliments comme les œufs, le saumon sauvage et la truite arc-en-ciel, et qu'elle est ajoutée à certains produits laitiers et céréaliers, il est très difficile pour les Canadiens d'en obtenir suffisamment par la seule alimentation. « C'est notamment en raison du manque d'exposition au soleil, une des principales sources de vitamine D », explique la D<sup>re</sup> Kim. Voilà pourquoi un supplément s'impose. Les lignes directrices recommandent aux adultes de plus de 50 ans de prendre un supplément d'au moins 400 UI par jour.

« Les protéines, le magnésium et la vitamine K sont aussi importants pour la santé osseuse, mais un régime alimentaire équilibré devrait fournir suffisamment de ces nutriments pour prévenir les fractures, estime la D<sup>re</sup> Kim. Et même si le potassium est important pour le bon fonctionnement cellulaire, il n'est pas vraiment essentiel pour la santé osseuse », ajoute-t-elle.

Si vous pensez que votre apport en nutriments pour renforcer les os est insuffisant, demandez à votre médecin s'il recommande de prendre des suppléments. ☹



## Exercices pour un cerveau en santé

Un programme d'entraînement peut stimuler la mémoire, améliorer la réflexion et même réduire les risques de démence

par **Ylva Van Buuren**

Illustrations par **Jori Bolton**

**Vous savez que l'activité physique régulière** est bénéfique pour le cœur, les muscles et les os. Mais saviez-vous qu'un programme d'entraînement peut aussi réduire le risque de déclin cognitif?

Lindsay Nagamatsu, professeure agrégée à l'École de kinésiologie de l'Université Western et chercheuse associée au Canadian Centre for Activity and Aging, sait que l'activité physique améliore l'autonomie et la qualité de vie avec l'âge.

Les travaux de Mme Nagamatsu examinent l'impact de l'exercice physique sur la façon dont les adultes âgés traitent et utilisent les informations pour penser, décider, planifier et se souvenir tout au long de la journée. Ces travaux ont démontré que lorsque des adultes plus âgés sédentaires commencent à faire de l'exercice deux ou trois fois par semaine, « ils en retirent d'énormes bénéfices », dit-elle. « Et certains d'entre eux présentaient déjà une déficience cognitive légère; ils étaient donc déjà en cours de déclin cognitif. »

« Si tous les types de mouvements sont importants pour aider les adultes âgés lors du processus de vieillissement, mes recherches ont démontré que l'entraînement aérobique et musculaire a le plus grand impact sur la cognition et la santé du cerveau, explique Mme Nagamatsu. Plus nous sommes robustes, plus nous sommes en forme et en mesure d'accomplir une tâche physique et mentale. En outre, il n'est jamais trop tard pour commencer. »

Les directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les adultes de 18 à 64 ans et plus recommandent un total de 150 minutes d'activité aérobique d'intensité moyenne à vigoureuse chaque semaine, et des exercices de musculation deux fois par semaine. Les adultes de 65 ans et plus sont également incités à pratiquer des activités physiques qui font appel à l'équilibre.

### ACTIVEZ LE CORPS ET LE CERVEAU

Dans ses cours de conditionnement physique pour aînés, Andrew Schindle a recours à des segments chorégraphiés pour les quatre composantes importantes de la mise en forme : les exercices aérobiques, de musculation, d'équilibre et les étirements. Ces temps-ci, il intègre également des mouvements de coordination qui obligent les participants à s'attarder un peu plus sur ce qu'ils font.

« Lorsque les bras et les jambes bougent dans des directions différentes, par exemple, il peut être difficile de pouvoir immédiatement faire les mouvements », explique M. Schindle, qui détient un diplôme en kinésiologie et enseigne dans six centres communautaires à Winnipeg. « Mais après quelques essais, la connexion s'effectue entre le mental et le physique... et les clients sont capables de les exécuter. » Toujours selon lui, « solliciter le cerveau de cette manière pendant l'exercice physique est une excellente façon de favoriser la santé cérébrale ».

« Si vous avez des problèmes de mobilité, vous ne pouvez probablement pas bouger votre corps autant que vous le devriez », explique Jill Moreash, spécialiste de l'entraînement personnel à Variety Village à Toronto. « Si vous ne renforcez pas votre corps, le cerveau ne devient pas plus fort ni plus sain. L'exercice est très important parce que le sang circule dans le corps et le cœur pompe le flux sanguin vers le cerveau. »

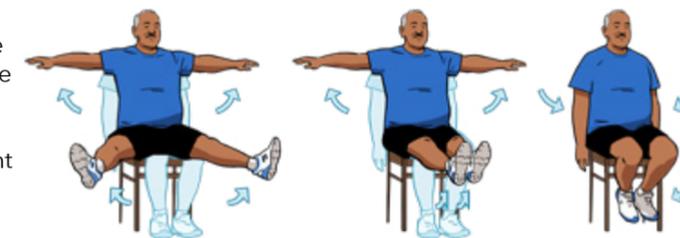
Consultez votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'exercices. Si vous ne vous sentez pas à l'aise assis sur une chaise ou en utilisant un mur à proximité, demandez à un partenaire ou à un ami de se tenir près de vous pour vous soutenir si nécessaire.



### ENTRAÎNEMENT DE LA FORCE CENTRALE

#### 1. SAUT AVEC ÉCART SUR UNE CHAISE

S'asseoir vers l'avant sur une chaise et maintenir la colonne vertébrale en position neutre (souple et non rigide). En même temps, ouvrir lentement les bras et les jambes sur le côté - comme pour faire un saut avec écart. Faire une pause et revenir à la position de départ. Maintenant, toujours en même temps, ouvrir lentement les deux bras sur le côté et lever les jambes devant soi; faire une pause et, en replaçant les bras à la position de départ, ramener les jambes et les rentrer devant soi et sous la chaise. Répéter ces deux mouvements (bras et jambes écartés, puis bras écartés et jambes repliées sous la chaise) pendant 30 secondes. Les bras et les jambes sont en l'air tout le temps.



#### VARIANTE : SAUT AVEC ÉCART SUR UNE CHAISE AVEC UN PIED AU SOL

En utilisant le fauteuil roulant ou une chaise stable et ferme, s'asseoir bien droit en rentrant le nombril vers la colonne vertébrale dans une légère inclinaison du bassin. Essayer de rester assis un peu vers l'avant afin de ne pas s'appuyer sur le dossier, si possible. Garder les genoux pliés à environ 90 degrés et les pieds au sol écartés à la largeur des hanches, les bras le long du corps, et effectuer ces mouvements lentement.

Avec le pied gauche au sol, déplacer la jambe droite vers le côté droit tout en levant les deux bras sur les côtés jusqu'à la hauteur des épaules. Faire une pause et ramener lentement la jambe et les bras à la position de départ. Maintenant, garder le pied droit au sol et déplacer la jambe gauche vers le côté gauche tout en levant les deux bras sur les côtés. Inspirer et revenir à la position de départ.

Ensuite, avec le pied gauche au sol, allonger la jambe droite vers l'avant tout en levant les deux bras sur les côtés. Inspirer et revenir à la position de départ. Ensuite, en gardant le pied droit au sol, allonger la jambe gauche vers l'avant tandis que les deux bras s'ouvrent à nouveau sur les côtés.

Combiner les deux mouvements : les deux bras dépliés puis repliés tout en alternant les jambes sur les côtés, puis vers l'avant.

Répéter pour trois à cinq séries. Se concentrer pour garder les abdominaux contractés et le dos bien droit.



**EXERCICE AÉROBIQUE**



**2. TROIS PAS ET TAPER**

Debout, en se tenant bien droit, faire trois pas en avant, puis taper du talon. Faire trois pas vers l'arrière et taper du talon. Répéter pendant 10 secondes.

Faire trois pas en avant et taper à côté du pied avec la pointe de l'autre pied. Faire ensuite trois pas en arrière et taper à côté de l'autre pied avec la pointe du pied. (Chaque fois, changer de jambe pour taper.) Répéter pendant 10 secondes.

Faire trois pas en avant, lever le genou et le taper avec les mains. Faire trois pas vers l'arrière et taper sur l'autre genou avec les mains. Répéter pendant 10 secondes.

**Faire les trois exercices ensemble.** Faire trois pas en avant et taper avec le talon, puis taper à côté du pied avec la pointe du pied, puis taper sur le genou avec les mains. Faire trois pas vers l'arrière et taper avec le talon, la pointe du pied, puis sur le genou. Répéter pendant 10 secondes.

**VARIANTE : MARCHER ET TAPER OU FRAPPER DU POING ASSIS SUR UNE CHAISE**

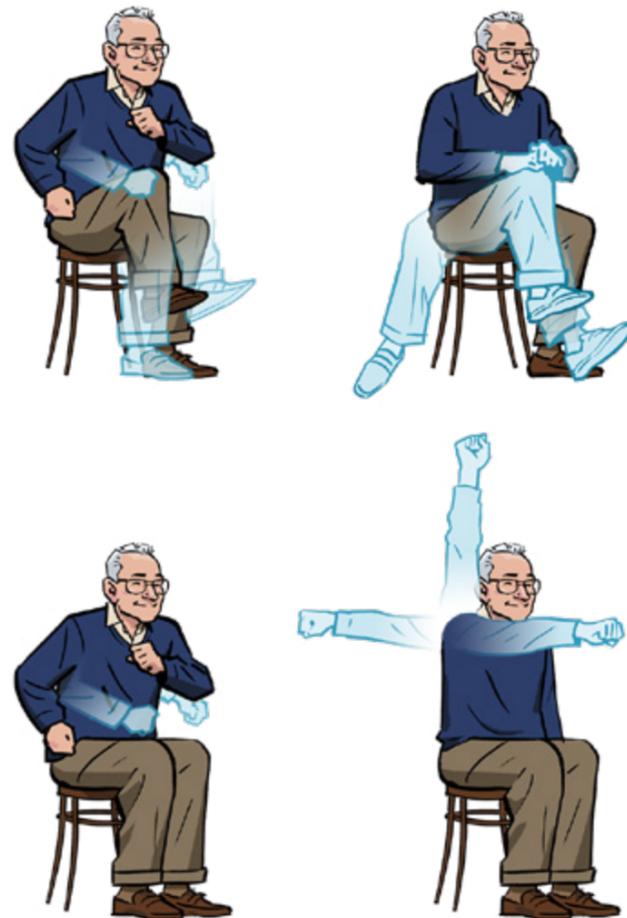
En utilisant le fauteuil roulant ou une chaise stable et ferme, s'asseoir bien droit en rentrant le nombril vers la colonne vertébrale dans une légère inclinaison du bassin. Essayer de rester assis un peu vers l'avant afin de ne pas s'appuyer sur le dossier, si possible, avec les pieds à peu près à la largeur des hanches et les genoux pliés à environ 90 degrés.

En utilisant un mouvement de marche avec les genoux et les bras, faire trois mouvements avec les genoux, puis donner un coup de talon vers l'avant, puis trois autres mouvements avec un coup du talon opposé vers l'avant. Changer le genou de départ à chaque fois. (Pour ceux qui n'utilisent pas leurs jambes, se concentrer sur le mouvement des bras : trois mouvements de marche, puis un coup de poing vers l'avant. Changer de bras de départ à chaque fois.) Répéter deux fois.

Faire trois mouvements avec les genoux, puis taper sur le côté avec la pointe du pied. Faire trois mouvements avec les genoux en commençant avec le genou opposé et en tapant du pied sur le côté avec l'autre pied. Changer de jambe pour taper à chaque fois. (Pour ceux qui n'utilisent pas leurs jambes, faire trois mouvements de marche avec les bras, puis donner un coup de poing vers le côté. Changer le bras de départ.) Répéter deux fois.

Faire trois mouvements avec les genoux, puis, avec les mains, taper sur votre genou levé. Répéter avec trois autres mouvements, puis taper sur le genou levé opposé. (Pour ceux qui n'utilisent pas leurs jambes, faire trois mouvements de marche avec les bras, puis donner un coup de poing vers le haut.) Répéter deux fois.

**Combinons maintenant les trois exercices :** faire trois mouvements avec les genoux, puis taper devant avec le talon, et taper ensuite sur le côté avec la pointe du pied, puis taper sur le genou avec les mains. (Ou faire trois mouvements de bras en marche, puis donner un coup de poing vers l'avant, sur le côté et vers le haut.) Ensuite, en commençant par le genou (ou le bras) opposé, faire trois



mouvements de marche, puis taper vers l'avant avec votre autre talon, taper sur le côté avec la pointe du pied, puis taper sur votre genou levé. (Ou donner un coup de poing vers l'avant, sur le côté et vers le haut).

Répéter l'ensemble de la séquence pour cinq séries.

**ENTRAÎNEMENT À L'ÉQUILIBRE**



**3. BALANCEMENT SUR UNE JAMBE**

Se tenir debout sur la jambe gauche, du côté droit d'une chaise. Laisser pendre les deux mains le long du corps, mais se retenir à la chaise avec la main intérieure si nécessaire pour conserver l'équilibre. Balancer doucement la jambe extérieure d'avant en arrière, comme un pendule. Balancer avec le plus d'amplitude possible vers l'avant et vers l'arrière. Répéter pendant 30 secondes. Changer de côté.

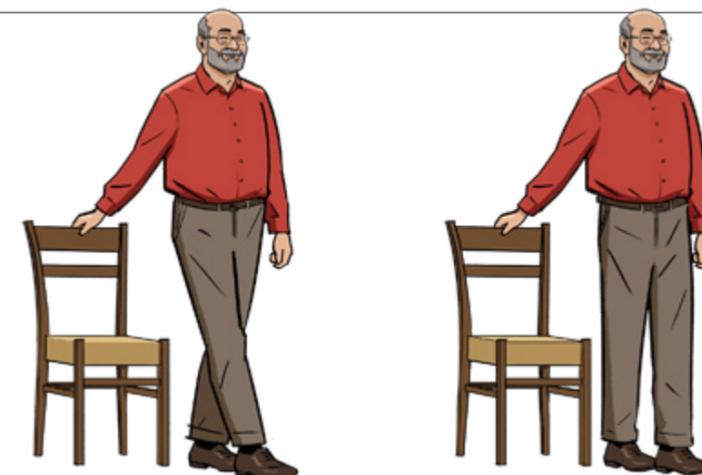


**VARIANTE : EXERCICE D'ÉQUILIBRE EN POSITION ASSISE**

Dans un fauteuil roulant ou sur une chaise stable, s'asseoir bien droit en rentrant le nombril vers la colonne vertébrale, les genoux pliés à environ 90 degrés et les bras le long du corps. Essayer de rester assis à l'avant afin de ne pas s'appuyer contre le dossier. Garder les pieds au sol écartés à la largeur des hanches (pour une version plus difficile, rapprocher vos pieds afin qu'ils se touchent pour diminuer la base d'appui). En gardant le haut du corps bien droit et les abdominaux contractés, se pencher lentement vers la droite en allongeant le bras droit vers le sol. Contracter le côté gauche en retournant à la position de départ. Se pencher lentement vers la gauche en allongeant le bras gauche vers le sol. Contracter le côté droit en retournant à la position de départ. Répéter de trois à cinq fois.

Ensuite, avec le dos bien plat et les abdominaux contractés, se pencher à l'avant tout en allongeant le bras droit devant (comme pour recevoir quelque chose). Contracter vos muscles fessiers et revenir à la position de départ. Puis se pencher de nouveau à l'avant en allongeant le bras gauche. Répéter de trois à cinq fois.

Mettre les deux mouvements ensemble. Se pencher vers la droite, puis vers la gauche, puis vers l'avant avec le bras droit, puis avec le bras gauche. Répéter pour effectuer de trois à cinq séries de mouvements ensemble.



**VARIANTE : POSITION EN TANDEM**

Commencer debout près d'une chaise stable ou d'un mur pour sa propre sécurité et son équilibre, si nécessaire. Placer un pied directement devant l'autre (comme lorsque perché sur une poutre), avec les orteils du pied arrière touchant presque le talon du pied avant. Se tenir droit, les genoux légèrement fléchis, le poids du corps reposant surtout sur la jambe arrière. Garder les pieds aussi droits que possible, plutôt que d'avoir les orteils orientés vers l'extérieur. Les mains peuvent être posées sur les hanches pour l'équilibre. Essayer de garder la position pendant 30 secondes. Répéter en posant l'autre pied devant.

**BRAIN GYM**

Le Brain Gym, un programme développé dans les années 1970 pour exercer le cerveau, comprend des exercices de mémoire, de santé mentale et des mouvements physiques pour améliorer les fonctions cérébrales et prévenir d'éventuelles pertes de mémoire.

« Même si la lecture et les jeux de réflexion sont de bons moyens d'exercer le cerveau, ma formation vise surtout à enseigner aux gens des mouvements intégratifs qui favoriseront son fonctionnement », explique Jill Hewlett, une spécialiste torontoise de l'entraînement cérébral et du bien-être qui est également instructrice agréée de Brain Gym. Par exemple, même si les recherches démontrent que marcher 15 à 20 minutes au moins une fois par jour est bénéfique pour le cerveau, Mme Hewlett recommande si possible de marcher sur une surface irrégulière, ce qui contraint le cerveau à s'adapter davantage à ce terrain inégal.

Visitez [jillhewlett.com](http://jillhewlett.com) pour plus d'information. ☹



## Dessiner pour méditer en pleine conscience

Cette pratique d'art-thérapie réduit le stress et favorise relaxation et concentration

par **Brooke Smith**

**Le Zentangle est une méthode de dessin** qui, non seulement favorise l'attention, la concentration et la créativité, mais augmente aussi le sentiment de bien-être.

Le Zentangle (contraction de « zen » [calme] et de « tangle » [enchevêtrement]) a été inventé par Rick Roberts, qui pratique la méditation de longue date, et l'artiste Maria Thomas. Cette méthode de relaxation associe les principes de la méditation à la créativité pour dessiner des motifs structurés et répétitifs (les « tangles ») avec des combinaisons de points, de traits, de courbes simples, de courbes en S et de cercles.

Mais attention, ce n'est pas du gribouillage. « Il ne s'agit pas de faire n'importe quoi. Le Zentangle requiert une concentration totale, précise Mme Thomas. C'est une activité qui consiste à créer des motifs. »

Et ce n'est pas du coloriage non plus. « Ce n'est pas comme un album à colorier où tout est déjà prêt d'avance, explique M. Roberts. Sans vouloir discréditer cette pratique, avec le Zentangle au contraire vous créez au fur et à mesure au lieu de copier quelque chose ou de remplir un dessin déjà tracé. »

Le matériel est simple : des carrés de papier de 9 cm (3,5 pouces) de côté, un stylo noir, un crayon de plomb et une estompe (tortillon de papier enroulé serré).

Un carré peut être réalisé en 30 à 45 minutes environ, selon Mme Thomas, et comporte huit étapes.

- 1<sup>o</sup> étape :** Prenez une bonne respiration et ressentez de la gratitude pour le papier et les outils – et pour la possibilité de créer quelque chose.
- 2<sup>o</sup> étape :** Tracez un point dans chaque coin du carré.
- 3<sup>o</sup> étape :** Reliez les points pour former une bordure (généralement un carré).
- 4<sup>o</sup> étape :** À l'intérieur du carré, ajoutez une « ficelle » pour diviser le carré en différentes sections.
- 5<sup>o</sup> étape :** Dessinez les tangles, « une séquence prédéfinie de traits simples qui forment un motif ».
- 6<sup>o</sup> étape :** Ajoutez des ombres pour créer un effet 3D.
- 7<sup>o</sup> étape :** Apposez vos initiales à l'avant.
- 8<sup>o</sup> étape :** Appréciez votre mini œuvre d'art.

Avant de penser que vous réalisez simplement un dessin à motifs répétitifs, il y a plus.

Deborah Lawton, devenue professeure certifiée de Zentangle, en a appris les techniques toute seule après avoir lu un article à ce sujet dans un magazine. À l'époque, alors qu'elle enseignait au secondaire, elle a transmis la méthode à ses élèves. « J'ignorais comment enseigner le Zentangle, dit-elle, mais dès que l'on s'y mettait, un climat de calme régnait dans la classe. »

Ce n'est pas étonnant. « Lorsque le crayon trace des lignes sur le papier, il se passe quelque chose, explique M. Roberts. Une sensation de créativité et une tranquillité d'esprit s'installent. » Comme pendant la méditation, vous éliminez le jactement dans votre tête en vous concentrant en pleine conscience



Maria Thomas et Rick Roberts

sur le tracé du crayon sur le papier.

Au départ, Mme Thomas et M. Roberts croyaient que le Zentangle serait bénéfique aux enfants, mais avec le temps, les adultes sont devenus leur public. « Nous avons constaté que les gens cherchaient un moyen de s'asseoir et d'exercer la pleine conscience, explique Mme Thomas. Ce n'est pas tout le monde qui peut s'asseoir, fermer les yeux et faire le vide mentalement. C'est très difficile à accomplir. Nous nous retrouvons là où la pratique de la méditation nous amène en quelques minutes. »

Mme Thomas et M. Roberts se sont associés à UMass Mind, un programme affilié à l'École de médecine Chan de l'Université du Massachusetts, et travaillé avec des personnes souffrant de graves problèmes de santé mentale. Selon « Exploring Zentangle as a Virtual Mindfulness-Based Art Intervention for People with Serious Mental Illness », une étude portant sur six participants ayant suivi un programme de Zentangle pendant huit semaines, « les données préliminaires suggèrent que le recours au Zentangle pour les participants [atteints de maladie mentale grave] peut avoir un impact positif sur l'ensemble des symptômes psychiatriques et sur la pleine conscience. De plus, la méthode Zentangle favorise les émotions positives comme la gratitude et l'accomplissement de soi pour faire échec aux sentiments négatifs d'autocritique et d'échec chez les participants ».

Dans une autre étude, « The Effects of Zentangle® on Affective Well-Being among Adults: A Pilot Randomized Controlled Trial », 38 participants d'une population non clinique ont participé à

un cours de Zentangle de deux heures. Les personnes ayant pratiqué le Zentangle pendant plus de 80 minutes par semaine ont démontré une réduction significative des symptômes d'anxiété et une amélioration de l'autocompassion.

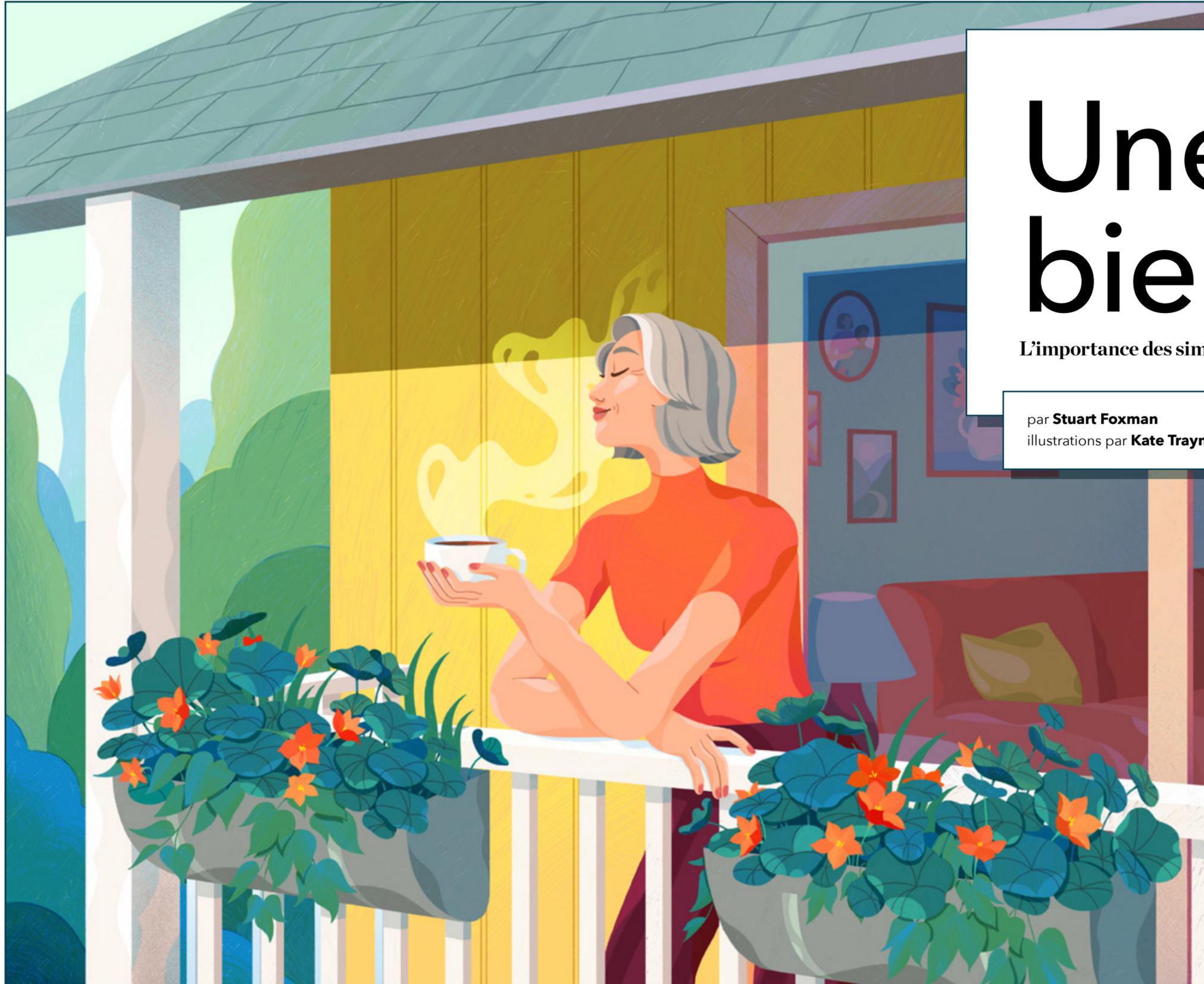
Il existe aussi des données probantes anecdotiques sur la prise en charge de la douleur.

Mme Lawton, qui a donné un cours de Zentangle dans une maison de retraite, se souvient d'une femme âgée en fauteuil roulant qui souffrait de douleurs chroniques. « Le cours durait deux heures, et après la première heure, cette femme s'est exclamée qu'elle ne ressentait plus sa douleur », raconte Mme Lawton. Dans les faits, la maison de retraite qui a embauché Mme Lawton rapporte que cette résidente a continué de recourir au Zentangle parce que, pendant qu'elle s'y adonnait, elle ne souffrait plus.

Mme Thomas qualifie le Zentangle de forme artistique « indulgente » car l'erreur n'y existe pas.

« Les métaphores issues de la méthode Zentangle – pas d'erreur possible, dessiner un trait à la fois, ne pas se concentrer sur le résultat final mais réagir plutôt au fur et à mesure – se sont vraiment transposées dans notre vie et dans notre façon de faire face aux problèmes ou à l'inattendu, explique M. Roberts. Cela nous donne accès à une superbe boîte à outils pour affronter tous les aspects de la vie. »

Pour plus d'informations sur le Zentangle ou pour trouver un professeur dans votre région, allez sur [zentangle.com](https://www.zentangle.com), et pour des instructions plus détaillées, rendez-vous sur [zentangle.com/pages/get-started](https://www.zentangle.com/pages/get-started). 🧘



# Une vie bien vécue

L'importance des simples plaisirs

par **Stuart Foxman**  
illustrations par **Kate Traynor**

L

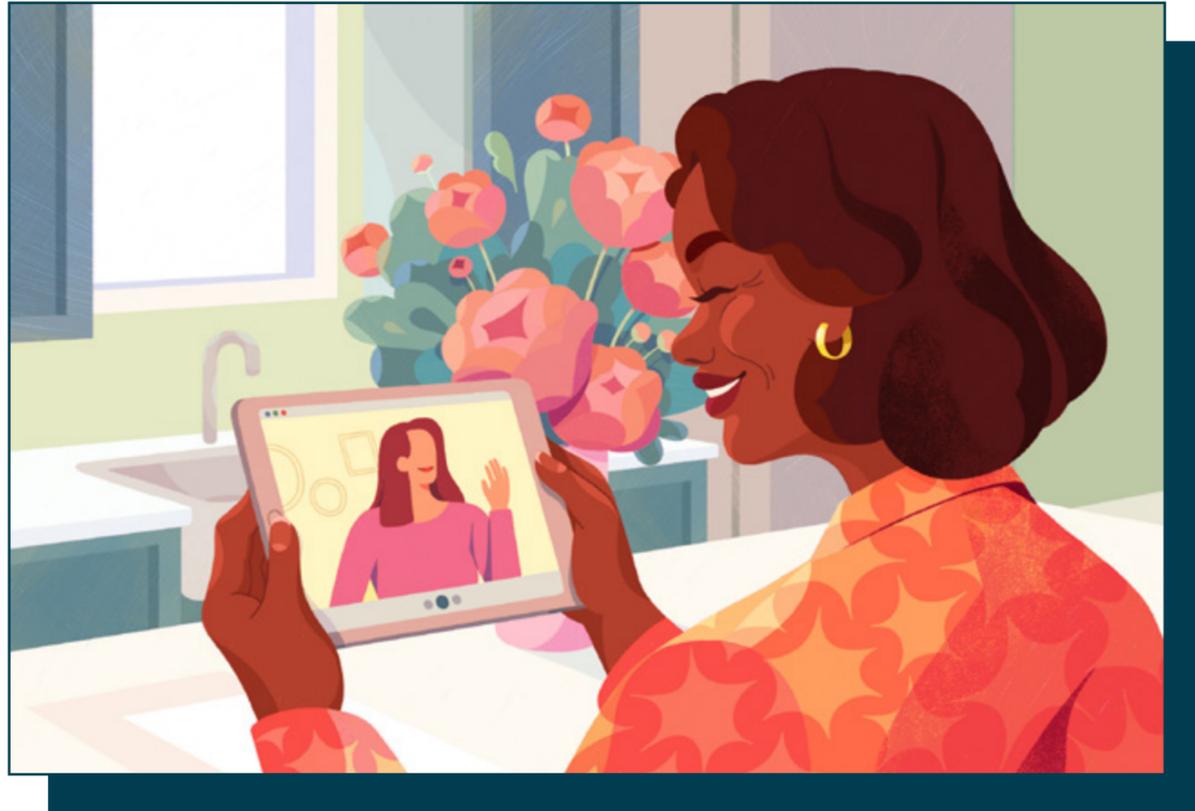
**Lorsque la journée est remplie de choses à faire**, d'activités pressantes, il est facile de prendre pour acquises les petites joies qui parsèment notre quotidien – ou même de les oublier complètement.

Ce faisant, ou si nous négligeons de les reconnaître, nous passons à côté des petits plaisirs qui donnent un sens véritable à la vie. Retrouver de bons amis pour le lunch. Regarder le soleil se coucher lentement à l'horizon. Explorer un coin de la ville jamais visité auparavant. Se plonger dans un bon livre. Envoyer une carte de fête – une vraie carte – à un ami qui habite à l'autre bout de la ville.

Les petits plaisirs sont personnels. Ils varient d'une personne à l'autre, mais ils ont des éléments en commun. On peut y accéder facilement et en faire l'expérience fréquemment, il n'en coûte rien ou presque, et ces menus plaisirs sont essentiels à notre bonheur. « Je les réparties en catégories. Quels sont les cinq besoins non négociables nécessaires à mon bien-être dans une journée? », demande Diana Brecher, psychologue clinicienne à la faculté de l'Université métropolitaine de Toronto.

Ces catégories, et ce qui en découle, sont différents pour chacun. Les vôtres sont peut-être « les contacts sociaux » (téléphoner à un bon ami ou se retrouver avec un groupe), « l'exercice » (aller s'entraîner ou jouer au pickleball), « la nature » (se promener ou jardiner) et « les loisirs » (regarder un film ou prendre le temps de s'adonner à son passe-temps favori).

Peu importe ces activités, « elles répondent à des besoins spécifiques. Elles influencent notre humeur.



Et c'est exactement ce dont vous avez besoin à ce moment précis », explique Mme Brecher.

Chaque étape de la vie est marquée par des objectifs majeurs, comme les études en vue d'une profession, l'obtention du poste rêvé, l'achat d'une maison ou la planification de la retraite. L'atteinte de ces objectifs peut être extrêmement satisfaisante, mais le plaisir découle souvent de simples expériences.

Dans une étude publiée dans la revue *Nature Human Behaviour*, des chercheurs ont examiné ce qui nous tient le plus à cœur, ce qui contribue à notre sens de ce qui importe. On a demandé aux participants de se souvenir des événements les plus marquants de la dernière semaine. Il en est ressorti non pas de grandes réalisations, mais de petits plaisirs relativement routiniers. Selon un auteur, « les personnes qui accordent de l'importance aux choses plus banales ont tendance à accorder un grand sens à leur vie ».

On peut oublier cela. « Il arrive trop souvent que nous n'ayons pas l'intention d'intégrer ces plaisirs au cours de la journée », explique Nicole Mead, professeure agrégée de marketing à l'Université York, qui a étudié les bienfaits des plaisirs simples. Selon elle, « les gens considèrent parfois les petits plaisirs comme une récompense et adoptent l'attitude suivante : "Faisons d'abord ce qui est nécessaire et, ensuite, profitons de la vie" ».

Pourtant, les petits plaisirs « vous mettent en lien avec qui vous êtes, avec les autres et avec votre but fondamental; ils peuvent changer le cours de notre

journée », indique Mme Mead.

Autrement dit, profiter des petits plaisirs de la vie n'est pas faire preuve d'indulgence.

Voici une façon de voir les choses : une alimentation équilibrée exige de consommer des repas nourrissants, suivis parfois de biscuits ou de croustilles pour se gâter. Dans une vie équilibrée, les petits plaisirs ne sont pas la collation, mais le plat principal.

Selon Anne Wilson, professeure au département de psychologie de l'Université Wilfrid Laurier, il faut non seulement prendre le temps de profiter des plaisirs simples, mais aussi les cultiver consciemment et en tirer le maximum. « Il importe de savourer ces moments », ajoute-t-elle.

La plupart des choses que nous faisons, tant pour le travail que pour le plaisir, se déroulent sans trop y penser ou au milieu de distractions. Vous voulez que les plaisirs quotidiens aient plus d'impact? « Arrêtez-vous pour profiter de l'instant présent et portez attention à ce que vous faites et au plaisir que cela vous procure », conseille Mme Wilson.

« Cela exige parfois de choisir consciemment ce qui occupe l'avant-plan ou l'arrière-plan », ajoute Mme Brecher.

Prenons l'exemple d'une réunion de famille. Il est facile de s'attarder sur les petites chicanes de famille, sur le cousin qui vous tape sur les nerfs ou sur la belle-sœur qui n'offre jamais son aide. Est-ce à quoi vous penserez lorsque quelqu'un racontera une histoire rocambolesque qui fera hurler de rire tout le monde? Si c'est le cas, vous passerez à côté des moments simples qui procurent une joie immédiate et des souvenirs impérissables.

« Dans la mesure du possible, nous devons tirer le maximum de chaque instant, signale Mme Brecher. Il s'agit d'être dans le moment présent. »

Un autre obstacle nuisant aux petits plaisirs est l'idée fautive voulant que ce qui est « gros » nous rende plus heureux. S'offrir une voiture neuve, des vacances luxueuses ou de folles dépenses dans les magasins peut être excitant. Mais l'effet n'est que temporaire. C'est la nature de ce que l'on appelle en psychologie « l'adaptation hédonique ». C'est la tendance observée à revenir rapidement à un niveau de bonheur relativement stable en dépit d'événements positifs ou négatifs, ou de changements temporaires au niveau émotionnel.

Que devient l'engouement initial? « Il s'estompe, répond Mme Brecher. Lorsqu'il s'agit de choses matérielles, nous commençons à les tenir pour acquises, puis à en voir les défauts ou à croire qu'elles n'ont plus d'importance. »

Éventuellement, le véhicule neuf finit par devenir une vieille voiture cabossée. Mais savez-vous ce qui vous procure de la joie? La chanson qui passe à la radio et dont vous fredonnez les paroles en baissant les vitres de la voiture.

« Nous devons délaissier les plaisirs matériels, observe Mme Wilson. Les grands événements de notre vie sont souvent très plaisants, mais peu durables. On n'accorde pas autant de valeur aux plaisirs quotidiens qui peuvent sembler beaucoup moins importants, mais ils s'accumulent avec le temps.

Leur valeur est énorme. Ipsos a interrogé plus de 20 000 adultes dans 30 pays sur ce qui les rend (ou pourrait les rendre) plus heureux. En tête de liste : une bonne santé physique et mentale. Mais les répondants ont aussi indiqué qu'avoir des amis est aussi important qu'avoir plus d'argent et que les loisirs comptent autant que l'alimentation de base et le logement.

Un autre sondage de la firme Léger a demandé aux Canadiens d'évaluer leur niveau de bonheur et les facteurs qui l'influencent. Les scores les plus élevés sont liés à un mode de vie où les gens sont « davantage dans l'instant présent », explique Dave Scholz de Léger. Dans ce sondage, 44 pour cent des personnes âgées de 18 à 54 ans ont indiqué un niveau élevé de bonheur, mais ce chiffre est passé à 61 pour cent chez les personnes de 55 ans et plus. La capacité à rechercher et à apprécier les petits plaisirs de la vie au fur et à mesure que nous vieillissons peut expliquer en partie ce résultat.

« Arrêtez-vous pour profiter de l'instant présent et portez attention à ce que vous faites et au plaisir que cela vous procure. »

—Anne Wilson

Une série d'études menées par des chercheurs du Dartmouth College et de l'Université de Pennsylvanie ont examiné les expériences dont les gens se souviennent, qu'ils planifient, imaginent et publient sur les médias sociaux. Des recherches antérieures ont démontré que les expériences apportent plus de bonheur que les possessions matérielles. Mais quelles expériences?

Ces études ont porté sur des participants âgés de 18 à 79 ans. Les chercheurs ont constaté que les jeunes sont plus heureux lorsqu'ils vivent des « expériences extraordinaires », c'est-à-dire peu communes et peu fréquentes. Mais en vieillissant, « les expériences ordinaires qui font partie de la vie quotidienne » et qui « sont émotionnellement satisfaisantes dans le moment présent » sont de plus en plus associées au bonheur.

« Les petits plaisirs jouent aussi un rôle fonctionnel », selon Mme Mead. Voilà la conclusion de l'une de ses études publiées dans le *Journal of the Association for Consumer Research*.

Mme Mead et ses collègues de recherche ont demandé à un groupe de participants de noter le déroulement de leurs journées pendant une semaine. Chaque matin, les participants s'engageaient à réaliser des objectifs désirés pour la journée. Cinq fois par jour, les chercheurs ont demandé aux participants s'ils éprouaient un petit plaisir (quelque chose de bref, personnel et positif), une petite contrariété ou aucun des deux. Chaque soir, les participants ont noté leur degré de satisfaction de leur journée ainsi que les progrès accomplis par rapport aux objectifs de la journée.

Les journées au cours desquelles ils ont vécu un grand nombre de plaisirs simples, les participants ont mieux atteint leurs objectifs. Et à l'opposé, les participants ont fait moins de progrès envers leurs objectifs et connu plus de tracas les jours où ils enregistraient moins de petits plaisirs. Sous un autre angle, Mme Mead affirme que le fait d'avoir une vision étroite axée sur de gros objectifs peut nous empêcher d'éprouver des plaisirs simples.

Alors, installez-vous confortablement pour regarder votre émission préférée avec du maïs soufflé. Chantez sous la douche. Faites rire quelqu'un.

Selon Mme Mead, son étude souligne que les plaisirs simples, en plus d'être gratifiants, peuvent procurer de l'énergie, réduire les petites contrariétés de la vie et le stress quotidien, et vous aider à atteindre vos aspirations.

« Les plaisirs simples n'ont rien de simpliste », conclut-elle. ☺



# Savourer les petits bonheurs de la vie!

Les membres partagent leurs petits plaisirs

par **Sue Horner**

**Qu'il s'agisse de rire avec des amis**, d'admirer un coucher de soleil ou de serrer contre soi ses petits-enfants, les petites expériences de la vie sont sources de joie.

« Une vie heureuse est le résultat de petits bonheurs », affirme Gillian Mandich, scientifique et chercheuse sur le bonheur, qui a mené une expérience de science comportementale pour Interac en 2021. Son étude a constaté que, pendant les périodes difficiles de la pandémie, les Canadiens ont multiplié les petits achats non essentiels pour « se sentir bien ». « Même un geste aussi simple que l'achat de votre café matinal peut insuffler une bouffée de bonheur à votre journée », indique Mme Mandich.

Pour sa part, RTOERO a effectué l'été dernier un sondage auprès de ses membres pour connaître leurs petits plaisirs. Pour beaucoup d'entre eux, les moments les plus réconfortants étaient ceux passés avec leurs enfants, petits-enfants et partenaires. D'autres affectionnaient le jardinage ou la lecture au coin du feu par temps froid. Plusieurs ont mentionné les amis, les voyages et la généalogie. Les salles de bain d'une propreté éclatante et les tartes au sucre figuraient aussi sur la liste.

PHOTO : AMRI PHOTO



## Bonheur de pêcher!

Linda Gaboury  
(District 5 Cochrane, Temiskaming)

**Linda Gaboury** compte plusieurs petits plaisirs tous liés à la vie en plein air. « On ne passe pas beaucoup de temps devant la télé! », déclare-t-elle. Elle et son mari, Guy, adorent le camping et ont acheté un véhicule récréatif en 2017, l'année de sa retraite. Une semaine plus tard, ils sont partis pour un périple de deux mois au cours duquel ils ont visité son beau-frère et sa femme à Nanaimo, puis parcouru l'île de Vancouver jusqu'à Tofino. Depuis, ils font de petits voyages de camping dans le nord de l'Ontario.

Un autre petit plaisir est la pêche, que Mme Gaboury trouve relaxante et paisible. « Mon père aimait beaucoup pêcher et chasser, et je l'accompagnais toujours, se souvient-elle. Guy et moi mangeons régulièrement du poisson, surtout du doré jaune et du brochet. Lorsque nous sommes à notre camp au bord de la rivière Mistango dans le Nord-est ontarien, on peut s'asseoir dans nos chaises de parterre et pêcher directement à partir de notre quai. »

En hiver, les Gaboury font de la motoneige. Leur camp n'est accessible que par bateau ou par motoneige et ils y passent beaucoup de temps, surtout en hiver.

« La retraite est vraiment le meilleur emploi qui soit, soutient Mme Gaboury. Quand on travaille, on a un horaire. À la retraite, on peut continuer à se lever à la même heure, mais on fait son propre horaire et on n'a pas besoin de se presser. On peut prendre un deuxième café en restant en pyjama. »

Une petite bière au pub du coin, une promenade sur la plage, un biscuit à l'avoine après un cours de yoga.

—Ian Kirkland  
(District 16 City of Toronto)

Être marié à ma femme Janice, voir nos petits-enfants, être actif.

—Ron Wasik  
(District 42 Mainland British Columbia)



## Bonheur de rouler!

Louise Mitchell (District 39 Peel)

**Louise Mitchell** et son mari, Neil, ont tous deux pris une retraite anticipée afin de pouvoir passer du temps ensemble « et faire ce qu'on aime ». Cela inclut notamment la lecture de deux ou trois livres par semaine (histoire, romans policiers et d'espionnage) et l'observation des dindes, renards, chevreuils et autres animaux sauvages sur leur propriété rurale au nord d'Ottawa.

Mais ce qui s'est passé lors du départ à la retraite de Mme Mitchell en juin 2018 reflète l'un de leurs petits plaisirs préférés. « À la fin de ma dernière journée de travail, tous mes amis motocyclistes m'ont accompagnée à un souper, raconte-t-elle. On m'a aussi proposé d'enseigner la moto hors route. J'ai dit oui! Depuis, j'enseigne la moto hors route et la moto d'aventure de mai à octobre. »

Les « amis motocyclistes » de Mme Mitchell conduisent des motos hors route et des motos d'aventure, qui sont plus grosses que les tout-terrain et peuvent rouler sur route ou hors route.

Tout a commencé lorsque M. Mitchell, qui aimait les courses de motocross et conduire des motos hors

route dans sa jeunesse, lui a demandé si elle aimerait obtenir son permis de moto. Mme Mitchell a répondu oui. « J'étais dans la quarantaine lorsque j'ai obtenu mon permis de moto sportive, raconte-t-elle. J'ai fait de la moto pendant cinq ans, mais je trouvais cela tellement inconfortable que je n'allais jamais loin. C'est alors que nous avons vu la série *Long Way Round* qui documente le voyage de 30 000 kilomètres à moto d'Ewan McGregor et de Charley Boorman depuis Londres, en Angleterre, à travers l'Europe, l'Asie et l'Alaska. Nous nous sommes regardés en nous disant « on pourrait faire ça nous aussi! »

Ils ont donc délaissé les motos sportives en faveur de motos d'aventure, plus grosses et plus confortables. Le couple pouvait ainsi rouler du matin au soir, ce qui a mené à des excursions d'une journée. La rencontre d'autres adeptes de la moto les a incités à participer à des rallyes sur plusieurs jours, en suivant un chef de groupe ou un itinéraire déterminé sur GPS. Ayant acquis de l'expérience sur les parcours avec GPS, le couple a ajouté les voyages à ses intérêts.

PHOTO DE GAUCHE : GRACIEUSETÉ DE LINDA GABOURY  
PHOTO DE DROITE : GRACIEUSETÉ DE LOUISE MITCHELL



## Bonheur de vivre!

Dawn Macleod  
(District 9 Huron-Perth)

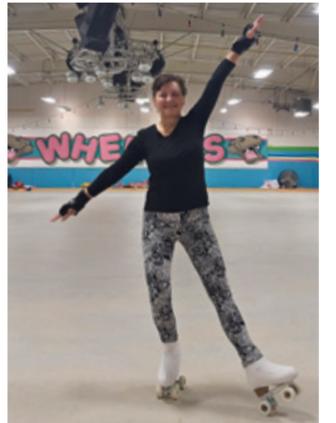
**Maintenant âgée de 59 ans**, Mme Macleod est heureuse de vivre dans une maison située dans une petite

communauté. L'an dernier, elle et son mari, Neil, ont installé des doubles portes sur le mur extérieur de leur chambre au deuxième étage, donnant sur le jardin et le terrain vacant voisin. « La vue est magnifique, s'exclame Mme Macleod. Je peux m'asseoir dans mon lit, déguster mon café Kicking Horse, profiter du soleil et rire des pitreries de mes poules. »

Les Macleod ont fait l'acquisition de leurs premières poules en avril 2023, lorsque leur neveu a rénové la remise pour en faire un poulailler avec une basse-cour. « Les poules sont vraiment très divertissantes, raconte Mme Macleod. Nous avons maintenant cinq poules et un coq. »

Lorsque *Renaissance* l'a contactée, Mme Macleod était particulièrement reconnaissante d'avoir passé sans traitement ni intervention chirurgicale contre le cancer. « J'avais retrouvé mon énergie, ma clarté mentale et mon appétit. J'ai pu travailler dans le jardin ou me promener autour. Nous avons aussi de nouveaux voisins et leurs enfants m'ont divertie, tout en apportant une toute nouvelle énergie à notre rue. »

Elle ajoute : « Cela peut faire un peu cliché, mais vraiment, il faut traverser des périodes difficiles pour apprendre à apprécier les bons moments. Et si vous avez un travail et la santé, vous êtes comblé! »



## Bonheur de patiner!

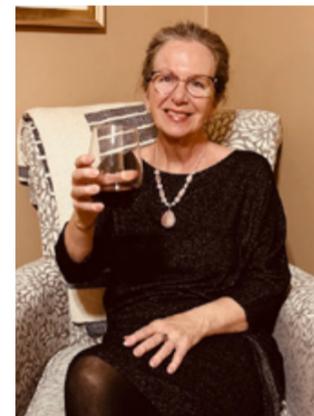
Connie Davis  
(District 49 The Prairies)

**Pour Connie Davis**, c'est le patinage à roulettes. Retraitée depuis un peu plus de trois ans, elle aime aussi se promener dans la nature avec une autre enseignante à la retraite et approcher les mésanges pour qu'elles viennent manger dans sa main. Elle compense le fait d'avoir été renvoyée du cours d'arts plastiques au secondaire en s'essayant à la peinture à l'aquarelle. Mais le patinage à roulettes est sa passion depuis 20 ans.

Comme la danse sur glace, le patinage à roulettes professionnel requiert une certaine séquence de pas effectués au son de la musique, sur un grand plancher semblable à celui d'un aréna. Mme Davis a pris part à des compétitions de haut niveau dans le domaine des figures imposées, de la danse en solo et de la danse en équipe organisées par l'USARS, l'organisme national américain responsable des sports à roulettes de compétition, et a remporté toute une série de médailles.

Mais surtout, elle considère que faire du patinage à roulettes toute seule pendant deux heures est un petit plaisir de la vie. ☺

L'émerveillement d'un enfant, la solitude aux abords d'un lac en montagne, le regard d'un chien que vous flattez. —Bill Elman (en exercice)



## Bonheur des p'tits plaisirs!

Nancy O'Grady  
(District 37 Oxford)

**Les voyages ont aussi** occupé une place importante dans la vie de Nancy O'Grady, faisant en sorte que la première partie de sa retraite peut être qualifiée de « frénétique ».

Elle et son mari avaient beaucoup voyagé pendant leur vie professionnelle, essayant de visiter tous les pays de la planète, pour finalement s'arrêter à 137. Après leur départ à la retraite, ils ont redoublé leurs efforts. Finalement, le couple a atteint un point où les seuls pays restant à visiter étaient soit considérés comme dangereux, soit trop chers et qu'il était trop difficile de s'y rendre.

À l'aube de ses 65 ans, Mme O'Grady est donc prête à adopter un rythme de vie moins effréné. Sa liste de petits plaisirs comprend trois priorités : les vins de Bordeaux, la musique big band et les amis. « Un connaisseur dirait que les assemblages bordelais sont des vins rouges mi-corsés à corsés, aux arômes puissants, remarque-t-elle. Les chroniqueurs spécialisés les qualifient de

« somptueux, avec une rondeur et de l'opulence », mais moi, je les trouve « veloutés ». »

Nancy O'Grady s'estime chanceuse de faire partie d'un cercle d'amis dynamiques, intelligents, aventureux, intéressants, solidaires et bienveillants. Certains sont des compagnons de voyage, d'autres sont libres pour un café ou une marche, et d'autres encore uniquement pour se parler au téléphone ou échanger par textos. Certains sont des amis d'enfance, d'anciens collègues ou d'anciens élèves; d'autres sont entrés dans sa vie plus récemment.

« Mes amis forment la partie la plus riche de la tapisserie de ma vie, indique Mme O'Grady. Venez-vous-en! Rien de spécial, pas de flaflo, juste un verre de Bordeaux, la musique de big band et une énorme gratitude pour les petits plaisirs de la vie! »

PHOTO DE GAUCHE : GRACIEUSETÉ DE DAWN MACLEOD, PHOTO DE DROITE : GRACIEUSETÉ DE CONNIE DAVIS  
PHOTO DU BAS : GRACIEUSETÉ DE NANCY O'GRADY

# CINQ PETITS GESTES DE

# LE CONCOURS DE BIENVEILLANCE

**CINQ FAÇONS  
DONT L'ALTRUISME  
PEUT FAVORISER  
VOTRE SANTÉ ET  
VOTRE BIEN-ÊTRE**

par **Erin Pehlivan**  
illustrations par  
**Erin McPhee**

**En octobre dernier,** j'ai commencé à faire du bénévolat pour Jeunesse, J'écoute. En démontrant de la bonté, de la chaleur humaine et de la compassion envers des jeunes en crise, j'ai constaté que ma propre santé mentale commençait à s'améliorer. Aider ceux dans le besoin ne me fait pas seulement du bien, mais me permet aussi de prendre du recul par rapport à mes

propres problèmes - et même sans les résoudre, le fait d'être assis dans l'obscurité et d'écouter des jeunes a renforcé ma résilience au quotidien.

On sait que faire preuve de bienveillance envers soi-même ou autrui nous aide à nous sentir bien et représente une part souvent méconnue du bien-être. La recherche scientifique a démontré que les sentiments chaleureux ressentis en faisant preuve de bonté sont liés à des bienfaits pour la santé, comme la réduction des niveaux de stress et une meilleure santé cardiaque.

« J'estime que la bienveillance requiert de l'authenticité, de bonnes intentions, voire même du courage », indique Jennifer Irwin, professeure à la Faculté des sciences de la santé de l'Université Western. On la confond souvent avec « la gentillesse », qui peut consister à donner de la joie ou à être poli ou amical.

Katie J. Shillington est d'accord. Elle est professeure adjointe au département de psychologie de l'Université Wilfrid Laurier et chercheuse postdoctorale au département de neurobiologie de l'Université de Californie à San Diego. « La bienveillance peut être définie comme une manifestation magnanime et utile destinée à une autre personne et souvent motivée par le désir d'aider, explique madame Shillington. Elle vise à améliorer la vie des autres, sa propre vie et le monde, par des gestes authentiques d'amour, de compassion, de générosité ou de service », qui sont tous des comportements prosociaux.

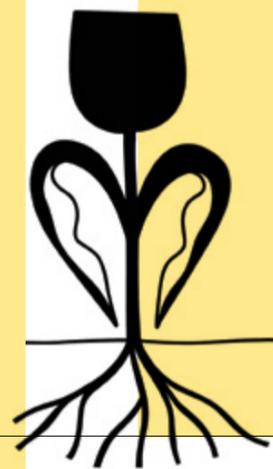
La bonté est partout. On la retrouve dans le discours de remise des diplômes de l'écrivain George Saunders (« Soyez gentils »), dans des livres récents comme *Humankind: A Hopeful History* de Rutger Bregman et *La bienveillance est une arme absolue* de l'auteur Didier van Cauwelaert, ainsi que dans le discours TED du pape François sur « la révolution de la tendresse ». Dans les faits, Jennifer Irwin soutient que la bienveillance fait partie de la condition humaine. En exprimant cette partie de nous-mêmes, nous pouvons en voir les nombreux bienfaits.



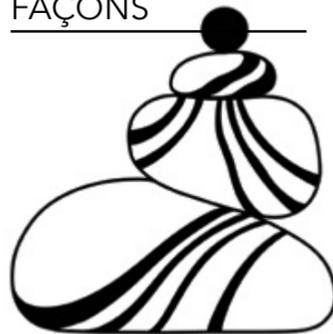
## 1. PRATIQUER LA BIENVEILLANCE EST UN ANTIDOTE NATUREL AU STRESS

**Le stress chronique peut entraîner** une série de problèmes de santé, comme une augmentation du cortisol (l'hormone du stress), de la tension artérielle, des douleurs, des problèmes de sommeil ainsi qu'un affaiblissement du système immunitaire. Une étude de l'Université Stanford a montré que, lorsque nos corps fonctionnent sans arrêt à l'adrénaline en raison de notre mode de vie, nous avons plus de mal à éviter le stress.

Il a été démontré que des gestes réguliers de bonté, de compassion et de comportement prosocial combattent ce stress en améliorant la résilience et en réduisant le cortisol (jusqu'à 23 pour cent, selon Mme Shillington) - en particulier lorsqu'ils sont associés à d'autres facteurs comme l'exercice physique, une saine alimentation, la thérapie et la pleine conscience. La bienveillance peut même influencer votre système neurologique, soutient Mme Irwin. Les actes d'altruisme libèrent de l'ocytocine, une hormone qui réduit les sentiments de stress et de peur, et libère aussi de la dopamine, l'hormone du bonheur. Même si la manifestation régulière de la bonté n'élimine pas les facteurs de stress, elle améliore notre capacité à mieux faire face aux défis.



## 2. PRATIQUER LA BIENVEILLANCE PEUT AMÉLIORER VOTRE SANTÉ MENTALE DE NOMBREUSES FAÇONS



« **Si nous consacrons** notre vie à la bienveillance ainsi qu'aux qualités d'amitié et de prévenance, écrit Tara Brach dans son livre *Radical acceptance*, nous serions directement au service de la paix sur Terre. »

Les recherches de Jennifer Irwin sur les étudiants participant à des actes de bonté aléatoires montrent aussi les bienfaits de la bonté sur le plan mental : « Les actes délibérés d'humanité ont entraîné une réduction de l'anxiété et des humeurs négatives, et amélioré la résilience. Les participants ont rapporté une amélioration de leur santé mentale et de meilleurs contacts avec les autres. »

« Des niveaux élevés de résilience ont été associés à des résultats positifs en matière de santé mentale », explique Mme Shillington. La bienveillance peut même stimuler la production de sérotonine, la substance chimique qui accroît le bonheur et guérit les blessures, ce qui peut être lié à l'approfondissement du sens de la vie et à une amélioration de l'estime personnelle et de la confiance en soi. « Lorsque vous manifestez de la bienfaisance, votre cerveau libère des endorphines qui sont connues comme antidouleur naturel », ajoute-t-elle.

## 3. PRATIQUER LA BIENVEILLANCE EST BÉNÉFIQUE POUR LE CŒUR, LE CORPS ET L'ESPRIT

Selon Mme Irwin, **la bonté aurait même un impact** sur l'inclusion en stimulant les contacts sociaux positifs et l'appartenance à des groupes. C'est aussi une composante importante de l'équité.

Mme Shillington fait remarquer que, en étant altruistes, les adultes âgés réduisent leur sentiment d'isolement. « La science permet d'expliquer pourquoi le fait de manifester ces gestes de bonté contribue au sentiment de bien-être personnel, explique-t-elle. Faire preuve de bienveillance envers autrui active les centres du plaisir et de la récompense dans le cerveau. » C'est ce que l'on appelle « l'euphorie de l'aidant ».

Poser régulièrement des gestes de bonté, aussi simples que tenir la porte à quelqu'un, téléphoner à un ami ou dire bonjour à un voisin, peut être un moyen de mesurer le bien-

être psychologique d'une personne, qui comprend le fait d'avoir un but dans la vie, d'être optimiste et d'éprouver un sentiment de bonheur. Selon une étude de la *National Library of Medicine* des États-Unis, les personnes qui présentent ce profil sont moins susceptibles de développer des maladies cardiovasculaires, en protégeant leur cœur et leur santé métabolique.

Une étude de la revue *Diabetes Care* s'est intéressée à des personnes atteintes de diabète de type 1 ou 2 et a conclu qu'un programme d'autocompassion de huit semaines avait contribué à atténuer leur dépression et leur dérèglement glycémique. Des activités de compassion apaisantes ont eu un impact positif sur le système nerveux et l'humeur des participants et leur ont enseigné l'importance de faire preuve de patience en ce qui concerne la guérison. (Pour en savoir plus sur les exercices d'autocompassion, la professeure et auteure Kristin Neff propose des ressources gratuites [en anglais seulement] sur son site Web : [self-compassion.org](http://self-compassion.org))

## 4. PRATIQUER LA BIENVEILLANCE ACCROÎT LE SENTIMENT DE BONHEUR, MÊME LORSQUE NOUS SOMMES LES PLUS VULNÉRABLES

**La bonté aide tant** celui qui la prodigue que celui qui la reçoit à mieux fonctionner, même en cas de maladie grave. Le *Journal of Positive Psychology* a publié une étude dans laquelle des patientes atteintes d'un cancer du sein à un stade précoce ont effectué des gestes de bienveillance au hasard qui ont entraîné un soutien et des contacts plus forts avec d'autres personnes dans leurs cercles sociaux de plus en plus vastes. On a démontré que l'altruisme élimine le stress négatif provoqué par la maladie ou d'autres défis et qu'il offre des expériences d'enracinement qui contribuent à la perspective sur la vie.

L'expérience personnelle de Mme Irwin en témoigne : pendant son hospitalisation pour traiter un cancer, sa cousine Deb « a réalisé de petits gestes de bienveillance, apparemment sans relâche, en apportant à son thérapeute son petit gâteau préféré, en écoutant son oncologue lui donner des nouvelles de sa fille », et même en allant dans les salles de traitement pour écrire des messages de soutien aux patients. « Deb a signalé aux gens qu'elle les voyait et qu'ils étaient importants... et cela l'a aidée à se sentir mieux. »



## 5. PRATIQUER LA BIENVEILLANCE PEUT AUGMENTER LA LONGÉVITÉ



**Alors, la bonté aide-t-elle** à vivre plus longtemps? Selon Mme Shillington, « des recherches ont démontré que l'altruisme peut protéger votre santé cardiaque globale deux fois mieux que l'aspirine, ce qui est l'un de mes faits préférés concernant la bienveillance ». On a aussi constaté que les personnes faisant régulièrement preuve d'humanité « vieillissent moins vite que la moyenne, ajoute-t-elle. En définitive et dans les faits, la bonté peut augmenter l'espérance de vie ».

Mais quelle est la dose idéale de bienveillance? Selon Mme Shillington, il est difficile de la quantifier, et même de dire quels types d'actes sont les plus bénéfiques. « Faire preuve de bonté est très individuel et spécifique, dans le sens où chacun l'exprime de façon différente. Certains voudront dispenser de nombreux petits actes de bonté, tandis que d'autres préféreront le faire à plus grande échelle au cours du mois. Il est important de trouver de la variété. »

« L'altruisme est une activité fondée sur des données probantes, peu ou pas coûteuse, et accessible à tous », explique Mme Irwin. Elle insiste sur le fait que définir des limites est un acte important de bienveillance envers soi-même, afin d'éviter d'épuiser ses propres ressources.

Après tout, le meilleur acte de bonté en serait un destiné à soi avant même de penser aux autres (comme dans l'adage populaire : Charité bien ordonnée commence par soi-même). C'est une leçon que j'ai apprise à Jeunesse, J'écoute, en traitant des messages textuels sur tous les sujets, allant du suicide aux questions relationnelles en passant par les problèmes chroniques de santé mentale. Il est essentiel de satisfaire vos propres besoins. Personnellement, je dois décompresser en me reposant et en bougeant, en jasant avec mon mari, en prenant une collation ou en me distrayant en ligne. À plus grande échelle, il s'agit de vivre en fonction de mes valeurs personnelles ou de faire ce qui me semble juste - même si cela s'avère difficile.

Mon travail bénévole me permet constamment de manifester de l'empathie envers les autres et de réfléchir à la manière dont j'aimerais être traitée si j'étais à leur place. Le bénévolat me procure une raison de me réjouir chaque semaine et me remonte instantanément le moral.

Le besoin d'avoir un afflux de sérotonine explique aussi pourquoi, au moment où j'écris ces lignes, je m'appête à livrer des bagages médicaux humanitaires à un hôpital de La Havane, à Cuba. J'ai récemment contacté l'hôte de ma *casa particular* pour savoir ce dont lui et sa communauté avaient besoin. Le fait de remplir d'objets plus utiles à d'autres personnes qu'à moi des bagages afin de les donner sans condition à un pays qui connaît des pénuries de médicaments et de nourriture est l'une des choses les plus significatives et les plus bienveillantes que je puisse faire. 🌱

# Îles de la Madeleine

Reconnus pour la chaleur de leur hospitalité, les habitants de l'île sont aussi des chefs, des artistes et des artisans à la réputation bien établie.

par **Doug Wallace**

**Situées au milieu** du golfe du Saint-Laurent, les Îles de la Madeleine sont un archipel vert formé de sept petites îles habitées ayant chacune son histoire et sa culture.

La route principale, la 199, traverse les Îles. Sa longueur n'est que d'environ 85 kilomètres, ce qui permet de faire des excursions d'une journée pour explorer chaque île à partir du point de départ.

## S'IMPRÉGNER DE LA CULTURE

Les visiteurs découvrent rapidement pourquoi les ancêtres acadiens et écossais des Madelinots ont été attirés ici il y a plus de 200 ans : collines luxuriantes, longues plages, lagunes calmes, falaises de grès rouge, faune et flore variées. C'est un environnement naturel sans pareil.

Ajoutez-y le patrimoine culturel maritime des Îles de la Madeleine et les traditions culinaires, et votre journée et votre estomac se remplissent au fur et à mesure que vous découvrez la campagne, que vous visitez les ateliers d'artisans pour y dénicher des peintures et des photographies originales, et que vous pratiquez différents sports nautiques. Les soirées se déroulent au rythme de la musique locale et traditionnelle et au son de nombreux récits. C'est un riche patrimoine d'épaves et de faune, mêlé de paix et de calme. Vous n'aurez certainement pas la chance de rencontrer les 12 000 habitants de cet archipel serein, mais vous ferez sans doute de votre mieux pour les connaître.

PHOTOS : MATHIEU DUPUIS



## POUR LE PLAISIR DES PAPILLES

Oui, il y aura du homard au menu. Non, vous n'en aurez jamais assez, pas plus que des harengs fumés, des coquilles Saint-Jacques, des maquereaux, de la chaudière de palourdes ou des croquignoles aux formes fantaisistes. Les Îles de la Madeleine sont certainement un lieu rêvé pour les amateurs de bonne cuisine. De nouveaux commerces s'installent régulièrement pour enrichir la liste des spécialités locales, tandis que l'été, les marchés en plein air regorgent de produits frais de la ferme. Même les petits casse-croûtes éparpillés ici et là attirent les visiteurs de diverses façons.

Il vaut toujours la peine de goûter les saveurs traditionnelles, surtout la multitude de fromages, au lait cru de brebis ou au lait de vache de race canadienne. Le pot-en-pot est la version acadienne du pâté à la viande. Il s'agit d'un plat contenant un mélange de poulet ou de lapin, mais aussi possiblement de fruits de mer, recouvert de pâte sur le dessus. La viande de phoque figure souvent au menu des restaurants, de même que les viandes salées ou les poissons fumés au feu de bois d'érable. Ne manquez pas de goûter à la traditionnelle « bagosse » (communément appelée « bière des îles »), une concoction maison de vin de fruits de style traditionnel, ainsi qu'aux bières artisanales et aux cidres secs. Vous trouverez aussi des herboristes et leurs huiles aromatiques, des boutiques de miel qui proposent des friandises, ainsi que des salons de thé pour faire une pause au milieu d'une journée d'exploration.



## EN PLEIN AIR

Les Îles de la Madeleine regorgent d'activités de plein air – et d'opérateurs touristiques locaux qui partagent votre enthousiasme. Vous pouvez réserver des circuits de randonnée à vélo et à pied, faire des sorties à cheval, du golf, du canotage, de la navigation de plaisance à la rame, au moteur ou à la voile, et des excursions de pêche et d'observation de la faune et de la flore marines. Les lagons sont parfaits pour s'initier à tous les sports de vent, à vitesse grand V ou non, si cela vous tente d'essayer.

Les réserves naturelles attirent les naturalistes à la recherche de plus de 300 espèces d'oiseaux de mer, d'oiseaux de rivage et d'oiseaux aquatiques sur les îles. Les ornithologues se rendent notamment à la Réserve nationale de faune de la Pointe-de-l'Est, aux falaises de l'île d'Entrée et sur les sentiers du Parc des Buck. Et la beauté spectaculaire et bucolique de chaque quadrant de l'archipel est la cerise sur le sundae. L'été est évidemment la saison des plages, avec beaucoup de sable tout autour.



PHOTOS : MATHIEU DUPUIS

## SUR LES SENTIERS

La Route Verte est un parcours cyclable de 100 kilomètres, d'un bout à l'autre des îles – de Havre-Aubert à Grande-Entrée – en suivant la route principale. La vue sur la mer est pratiquement de tous les instants et les occasions de s'écarter du sentier principal sont nombreuses, et d'ailleurs encouragées par les insulaires. Vous faites de l'exercice, vous voyez des sites, vous rencontrez des gens, vous profitez de la bonne cuisine (vous faites de l'exercice et avez donc besoin d'énergie!) – et découvrez la vie locale sur l'île. Cinq parcours panoramiques sont proposés, dont une balade à travers les villages de l'île du Cap-aux-Meules, plus habitée, ou un tour de l'île panoramique du Havre-Aubert, où l'on peut s'arrêter au phare de l'Anse-à-la-Cabane, au sommet des fameuses falaises rouges.



## OÙ SE LOGER

Même s'il existe plusieurs options pour se loger, allant d'hôtels-boutiques à de petits appartements, pourquoi ne pas essayer Le Domaine du Vieux Couvent, qui offre une vue magnifique sur la mer? À partir de 230 \$. [domaineduvieuxcouvent.com](http://domaineduvieuxcouvent.com).

Air Canada propose des vols vers les îles depuis Montréal pendant les mois d'été. Hors saison, les transporteurs Pascan Aviation et PAL Airlines offrent des vols au départ de Québec. La traversée en traversier de Souris (Île-du-Prince-Édouard), d'une durée de cinq heures, vous permet d'apporter votre voiture, ou vous pouvez aussi en louer une à condition de vous y prendre tôt. Des taxis sont également disponibles. Les croisières de Voyages AML partent de Montréal, descendent le fleuve Saint-Laurent, passent par Québec et traversent la péninsule gaspésienne jusqu'aux îles. Rien de très chic, mais c'est agréable – et très francophone. [QUEBECMARITIME.CA](http://QUEBECMARITIME.CA) [TOURISMEILESDELAMADELINE.COM](http://TOURISMEILESDELAMADELINE.COM)



PHOTOS : MATHIEU DUPUIS

# Comment voyager sans souci

« Lorsque nous partons en voyage, je suis généralement le passager. Quels conseils donnez-vous au copilote? »



**Dans les faits, le copilote joue un rôle essentiel** puisqu'il est à la fois le capitaine à bord, l'assistant du conducteur et l'arbitre pour les petits-enfants assis à l'arrière. En cas de mauvais temps ou d'itinéraire compliqué, vous contribuez aussi à garder le calme à bord.

Considérez que le tableau de bord du véhicule relève de vous, en particulier le GPS, la climatisation et la musique. Il est beaucoup plus sûr de laisser le conducteur se concentrer sur la conduite du véhicule. Vous devez aussi être prêt à emprunter un itinéraire préétabli, et il est utile de charger votre téléphone avec les bonnes applications – comme Bathroom Scout, GasBuddy, Yelp, Waze et Google Maps. [Roadtrippers.com](https://www.roadtrippers.com) est également très utile. Apportez une carte routière, en cas de difficultés techniques ou de mauvaise réception.

Prévoyez des cordons de recharge, de l'argent pour les péages routiers, des bouteilles d'eau et un nécessaire de nettoyage incluant des lingettes humides, des serviettes en papier, des sacs en plastique – et des sacs à crottes si Fido est à bord.

N'oubliez pas que vous êtes aussi le valet de service chargé de distribuer des collations en cours de route. Préparez un petit sac isotherme contenant des collations ni trop délicates ou salissantes. On peut penser à des barres protéinées, des fruits et des légumes, des croustilles et des tacos, du bœuf séché et des bâtonnets de fromage, des bananes, et même des œufs cuits durs si vous êtes vieux jeu.

Peut-être êtes-vous toujours le passager parce que vous ne dévoilez pas votre désir de conduire? Proposez de partager cette responsabilité, afin de conserver vos habiletés au volant et d'aider le conducteur habituel à se reposer un peu.

## CONFORT AU CHALET : COMMENT ÊTRE UN BON INVITÉ

« N'arrive jamais quelque part les mains vides. »

Ce conseil de ma grand-mère résonne dans mes oreilles à chaque fois que je suis invité au chalet d'une connaissance. Tout comme on ne devrait jamais se présenter à un souper sans apporter du vin et un cadeau, à un chalet vous devriez toujours apporter quelque chose pour simplifier la vie de votre hôte.

- Apportez au moins quelques bouteilles de quelque chose : du vin qu'ils aimeront assurément, un spiritueux qui sort de l'ordinaire (c'est-à-dire : cher) qu'ils n'auraient pas l'habitude d'acheter, un brandy à déguster devant le feu ou un carton de six cocktails prêts à boire sur le quai. L'essentiel est d'offrir au moins la quantité que vous-mêmes boirez.
- Offrez de préparer le dîner pour tout le monde au moins un soir, et apportez des aliments de base utiles pour le petit-déjeuner. Faites parvenir à l'avance à vos hôtes la liste des aliments que vous prévoyez apporter, pour éviter le double emploi (le repas-partage est toujours une mauvaise idée). Si vous ne cuisinez pas, offrez d'emmenner tout le monde pour le lunch ou le souper à l'auberge ou au relais routier du coin.
- Apportez vos propres serviettes de toilette et de plage. Offrez d'apporter vos propres draps ou sacs de couchage pour éviter à vos hôtes beaucoup de lavage, mais respectez leur décision s'ils refusent. ☹



**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 : WAVEB REAK MEDIA

# Petits soupers d'été

Des recettes sans flafra pour profiter des ingrédients de saison

par **Elizabeth Baird**



**Réunissez famille et amis** autour d'une table estivale mettant à l'honneur les meilleurs fruits et légumes de la saison, avec des méthodes de cuisson faciles, des astuces pour une préparation à l'avance, des saveurs fraîches – et sans trop d'effort de votre part.

## BROCHETTES DE POULET GLACÉES AU GINGEMBRE ET AU CITRON

- 2 c. à thé (10 mL) de zeste de citron grossièrement râpé
- 1/4 tasse (60 mL) de jus de citron
- 1/4 tasse (60 mL) d'huile de canola
- 1 c. à table (15 mL) d'huile de sésame foncée
- 1 c. à table (15 mL) de gingembre frais râpé
- 2 c. à thé (10 mL) de moutarde de Dijon
- 2 c. à thé (10 mL) de miel liquide
- 2 c. à thé (10 mL) de feuilles de thym frais, ou 1 c. à thé de feuilles de thym séché écrasées
- 1/2 c. à thé (2 mL) chacun de sel et de poivre
- 4 poitrines de poulet désossées et sans peau, environ 455 g (1 lb) au total
- 8 oignons verts, parés

Dans un grand bol, mélanger le zeste et le jus de citron, les huiles de canola et de sésame, le gingembre, la moutarde, le miel, le thym, le sel et le poivre.

Ajouter le poulet. Laisser mariner pendant 30 minutes ou jusqu'à 12 heures.

Badigeonner les oignons verts avec un peu de marinade.

Sur un feu moyen-vif, faire griller les oignons

verts et le poulet, couverts, sur une grille graissée; les retourner de temps en temps jusqu'à ce que les oignons soient marqués par le grill et tendres, environ 12 minutes, et pour le poulet, jusqu'à ce qu'il ne soit plus rose à l'intérieur, environ 15 minutes. Donne 4 portions.

PHOTO : MARINA SHANTI

**RISOTTO AUX BETTERAVES DORÉES**

Choisir des betteraves fraîches avec leurs fanes. Les betteraves sont évidemment en vedette dans le risotto doré.

- 5 betteraves rouges ou dorées avec leurs fanes**
- 1/4 tasse (60 mL) de beurre**
- 1 tasse (250 mL) d'oignons ou d'échalotes en dés**
- 2 gousses d'ail émincées**
- 1/4 c. à thé (1 mL) de poivre**
- 1 1/2 tasse (375 mL) de riz arborio**
- 1 c. à table (15 mL) de vinaigre de xérès ou de jus de citron**
- 1/2 tasse (125 mL) de vin blanc ou de bouillon de poulet**
- 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet, approximativement**
- 3/4 de tasse (175 mL) de parmesan fraîchement râpé**
- Sel**
- Fromage bleu émietté, facultatif**

Préparer les betteraves, en réservant les petites fanes intérieures. Éliminer les tiges les plus grossières. Éplucher les betteraves; les couper en dés de 1/4 de pouce (0,5 cm). Vous devriez en obtenir environ 2 1/2 tasses (625 mL).

Émincer suffisamment de petites feuilles intérieures pour en obtenir 1 tasse (250 mL); réserver.

Dans une casserole moyenne et peu profonde, faire fondre le beurre à feu doux. Ajouter l'oignon, l'ail, les betteraves et le poivre. Couvrir et faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les betteraves soient légèrement ramollies, environ 10 minutes.

Incorporer le riz, en veillant à ce que la base aromatique imprègne le riz, puis ajouter le vinaigre.

Commencer à ajouter le vin et le bouillon au mélange de riz, 1/2 tasse (125 mL) à la fois, en remuant après chaque ajout et jusqu'à ce que le riz ait absorbé le liquide. Cela prendra environ 20 à 25 minutes.

Les betteraves doivent maintenant être tendres et le riz crémeux.

Ne pas s'inquiéter si le risotto manque d'onctuosité; le riz va continuer d'absorber le bouillon.

Incorporer les fanes de betterave et la moitié du parmesan. Saler.

Servir immédiatement dans des bols à pâtes réchauffés, avec le reste du parmesan et quelques morceaux de fromage bleu émietté, si désiré.

**PIZZA NAAN AUX ASPERGES**

Remplacer une base de pizza maison par un pain plat comme le naan ou la focaccia. Voici deux recettes de bases et deux combinaisons de garnitures : l'une avec des asperges de saison et l'autre avec des ingrédients du garde-manger sur lesquels on peut compter toute l'année.

- 2 pains plats naan, paquet de 250 g**
- Huile d'olive**
- 8 grosses queues d'asperges**
- 2 tasses (500 mL) de mozzarella râpée et légèrement tassée**
- 1 tasse (250 mL) de poivron rouge grillé finement tranché**
- 1/2 tasse (125 mL) d'olives noires séchées au soleil, dénoyautées**
- 1 c. à table (15 mL) d'origan frais haché, ou 1 c. à thé (5 mL) séché, émietté**
- 3/4 tasse (175 mL) de fromage asiago ou parmesan fraîchement râpé**

Recouvrir de papier sulfurisé une grande plaque à pâtisserie à rebord. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C) en plaçant la grille en bas.

Placer les pains naans sur la plaque. Badigeonner légèrement le dessus avec de l'huile d'olive.

Pendant ce temps, couper les extrémités dures des asperges; couper les queues en deux dans le sens horizontal. Les badigeonner d'huile d'olive; réserver.

Saupoudrer uniformément la moitié du fromage mozzarella sur le pain naan huilé.

Disposer les asperges, côté coupé vers le bas, sur le fromage mozzarella.

Presser légèrement les asperges, les tranches de poivron et les olives dans le fromage mozzarella. Recouvrir d'origan, du reste de fromage mozzarella et de tout l'Asiago.

Faire cuire au four jusqu'à ce que les asperges soient tendres et croustillantes, que le fromage soit fondant, que les bords soient dorés et que le pain naan soit bien grillé, soit environ de 12 à 15 minutes.

Donne 4 portions

**Variation :** pizza 4 saisons aux artichauts. Couper un pain focaccia dans le sens de la longueur. Badigeonner les côtés coupés avec de l'huile d'olive et placer les pains, côtés coupés vers le haut, sur la plaque à pâtisserie. Remplacer les asperges par 2 tasses (500 mL) d'artichauts marinés en tranches épaisses.



PHOTO : AERIAL MIKE

**BOL DE SALADE DE PÂTES DU GARDE-MANGER**

Un cuisinier avisé garde toujours dans son garde-manger ses produits incontournables préférés : des conserves de haricots et des pâtes, par exemple. Et peu importe la saison, son congélateur contient du maïs ou des pois surgelés prêts à servir. Profitez des légumes frais de la saison et rehaussez le goût de vos salades en y ajoutant des protéines comme des œufs durs coupés en quatre, du saumon ou du thon en conserve, des restes de poulet ou de crevettes, ou du tofu ferme. Un avocat? Pourquoi pas.

- 1 1/2 tasse (375 mL) de petites pâtes comme les farfalles, rotinis ou orechiettes**
- 1 1/2 tasse de tomates cerises coupées en moitiés**
- 1 boîte (19 oz/425 g) de haricots noirs**
- 1 tasse (250 mL) de grains de maïs fraîchement cuits, ou de maïs surgelé décongelé**
- 2 oignons verts émincés**
- 1 poivron rouge doux, évidé et coupé en dés**
- 2 branches intérieures de céleri, coupées en dés**
- 3/4 tasse (175 mL) de fromage feta émietté**
- 1/4 tasse (60 mL) de persil plat émincé**
- 1/4 tasse (60 mL) de basilic frais émincé**

PHOTO : FROM MY POINT OF VIEW

**Vinaigrette classique :**

- 1 grosse gousse d'ail tranchée**
- 3/4 c. à thé (4 mL) de sel**
- 2 c. à thé (10 mL) de moutarde de Dijon**
- 1/2 c. à thé (2 mL) de poivre**
- 1/4 tasse (60 mL) de vinaigre de vin rouge**
- 1/3 tasse (80 mL) d'huile d'olive**

Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais fermes sous la dent, soit pendant environ 8 minutes.

Les égoutter, en réservant 1 tasse (250 mL) du liquide de cuisson pour humidifier la salade, si nécessaire.

Placer les pâtes dans un grand bol ou un contenant hermétique.

Entre-temps, égoutter et rincer les haricots; les ajouter aux pâtes avec les tomates, le maïs, les oignons verts, le poivron rouge, le céleri, le fromage feta et le persil.

Vinaigrette classique : à l'aide d'une fourchette, écraser l'ail avec les tomates, le sel. Mélanger avec le reste des ingrédients de la vinaigrette dans un bocal et bien agiter pour combiner. Verser sur le mélange de pâtes et bien mélanger.

Préparation à l'avance : couvrir et réfrigérer jusqu'à 8 heures.

Goûter et ajouter un peu d'eau de cuisson si la salade semble sèche, puis saupoudrer de basilic. Donne 4 « bols » pour le souper.

**TARTE AUX TOMATES RÔTIÉS**

Célébrez la récolte de l'été avec de délicieuses tomates.

- 5 tomates Roma, environ 680 g (1 1/2 lb)**
- 2 c. à soupe (30 mL) d'huile d'olive**
- 2 gousses d'ail, hachées**
- 2 c. à thé (10 mL) de feuilles de thym frais, ou 1/2 c. à soupe de thym séché**
- 1/2 c. à thé (2 mL) de sel**
- 1/4 c. à thé (1 mL) de poivre**
- 1 carré de 25 cm (10 po) de pâte feuilletée surgelée tout beurre, d'un paquet de 450 g**
- 1 œuf, battu**
- 2 c. à thé (10 mL) de moutarde de Dijon**
- 1 tasse (250 mL) de fromage Cheddar vieilli, râpé**
- 2 c. à table (30 mL) de ciboulette ciselée**

Recouvrir de papier sulfurisé deux grandes plaques à pâtisserie à rebord. Placer une grille du four en position basse. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).

Couper les tomates en tranches de 1,25 cm (1/2 po) dans le sens transversal; les disposer en une seule couche sur l'une des plaques à pâtisserie tapissées.

Dans un bol, mélanger l'huile, l'ail, le thym, le sel et le poivre. En badigeonner les deux côtés des tranches de tomates.

Faire rôtir jusqu'à ce que les tomates soient un peu ratatinées et légèrement carbonisées, environ 20 à 30 minutes.

Placer le carré de pâte feuilletée sur la deuxième plaque; le piquer sur toute sa surface à l'aide d'une fourchette. Faire cuire la pâte au four jusqu'à ce qu'elle soit gonflée et légèrement dorée, environ 12 minutes.

Badigeonner la pâte avec l'œuf, puis la moutarde. Saupoudrer du fromage cheddar.

Disposer les tomates sur le fromage, en les faisant se chevaucher au besoin. Faire cuire au four jusqu'à ce que la pâte soit croustillante et dorée, environ 12 à 15 minutes. Saupoudrer de ciboulette.

Donne 2 généreuses portions ou 4 plus modestes. 🍴



## De la crème glacée maison (ou presque!)

Transformez presque tout en dessert crémeux

par **Andrew Dobson**

**Le Ninja Creami est officiellement** devenu viral sur TikTok, adoré des blogueurs culinaires, et surtout des créateurs de contenu axé sur la santé et le bien-être. Le Creami, offert au prix abordable de 200 \$, transforme les bases solides congelées en crème glacée, sorbets, laits frappés et autres, sur simple pression d'un bouton.

Le Creami (qui n'est pas exactement une sorbetière traditionnelle car il ne refroidit pas, et pas vraiment un malaxeur non plus) utilise une technologie basée sur le Pacojet, une merveille à 10 000 \$ qui règne dans les cuisines étoilées du monde entier pour sa capacité à produire des crèmes glacées et des sorbets parfaitement onctueux. Il vous suffit de verser un liquide (lait, crème, yogourt, lait d'avoine ou lait de noix) dans le récipient, en plus de vos arômes préférés comme de l'extrait de menthe, du beurre d'arachide ou des fruits frais. Congelez pendant 24 heures, puis placez le récipient dans le Ninja Creami et regardez vos ingrédients congelés se transformer en yogourt glacé ou gelato parfaitement crémeux en moins de 10 minutes!

Vous pouvez facilement préparer une crème glacée santé dans le Creami en y ajoutant une boisson protéinée, des protéines en poudre aromatisées, des fruits frais, du yogourt ou du lait écrémé.

Offert chez Amazon, Best Buy et Bed Bath & Beyond.

### Maïs soufflé infusé à l'alcool

À la recherche d'une nouvelle collation pour adultes? Pourquoi pas Eatable Gourmet Popcorn, du maïs soufflé gourmand infusé avec des arômes classiques de vins, spiritueux et cocktails?

Eatable Gourmet Popcorn est fabriqué en tamisant à la main du maïs sans OGM et en y ajoutant des ingrédients entièrement naturels, sans colorants, arômes, édulcorants, ni conservateurs artificiels – et pratiquement sans alcool. Essayez Whisky on the Pops (maïs soufflé au caramel infusé au Scotch), Pop the Salt & Tequila (au caramel infusé à l'Añejo) et Poppin' Peach Bellini (au vin de pêche confite).

Offert dans les épiceries fines et en ligne chez Chapters Indigo et [eatable.com](https://eatable.com).

### Passoire Ototo Spaghetti Monster

Nous sommes toujours à la recherche de produits originaux – mais fonctionnels! –, de gadgets de cuisine qui font sourire quand vient le moment de passer à table. Voici donc la passoire Ototo Spaghetti Monster. La passoire en plastique jaune vif sans bisphénol A est tout ce dont vous avez besoin pour égoutter les pâtes et rincer les fruits et légumes. C'est aussi un excellent cadeau de mariage, que la future mariée soit adepte de cuisine ou non.

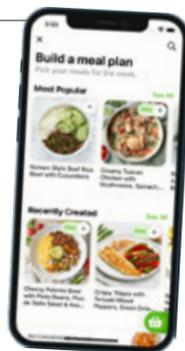
Disponible sur Amazon.

### Mealime

Mangez des repas sains et faits maison, économisez de l'argent et réduisez le gaspillage alimentaire grâce à cette application de planification des repas facile à utiliser. Elle offre de délicieuses recettes et plans de repas personnalisables, ainsi qu'une liste d'épicerie intelligente.

Voici comment ça fonctionne : téléchargez l'application et regardez la brève présentation sur la planification des repas, les achats et la réalisation des recettes. Répondez ensuite à quelques questions sur vos allergies et vos préférences alimentaires. Dès que vous avez terminé, on vous présentera des recettes qui reflètent vos préférences; vous élaborerez alors votre plan de repas et générerez votre liste d'achats des ingrédients nécessaires pour cuisiner la plupart des repas en 30 minutes.

Conçu pour un iPad; à télécharger gratuitement sur l'Apple App Store. 🍷



PHOTOS À PARTIR DU HAUT, À GAUCHE : GRACIEUSEMENT DE NINJA, GRACIEUSEMENT DE EATABLE, GRACIEUSEMENT DE OTOTO DESIGN, GRACIEUSEMENT DE MEALIME, GRACIEUSEMENT DE CHAPTERS INDIGO

PHOTO DE GAUCHE : EDWARD HOWELL; PHOTO DE DROITE : GRACIEUSEMENT DE ASAHI SUPER DRY

## Boissons à déguster en été

Très en vogue, la tequila et le mezcal rehaussent les cocktails, chacun à leur façon

par **Charlene Rooke**



**Cet été, joignez l'engouement pour les spiritueux distillés** à partir de plantes d'agave (l'agave bleu Weber pour la tequila, et le mezcal à partir de l'espandin ou d'autres variétés souvent fumées). Même si la tequila et le mezcal sont tous deux des appellations protégées de spiritueux mexicains, des spiritueux à base d'agave sont fabriqués à travers le monde : de l'Afrique du Sud et de l'Australie au Texas, à l'Arizona et dans d'autres États américains où l'agave est cultivé.

Le mezcal et la tequila, et en particulier les variétés de tequila vieilles en fût comme le *reposado*, l'*añejo* et l'*extra añejo*, peuvent être dégustés à la façon d'un whisky : purs ou sur des glaçons. Au Mexique, le mezcal est consommé avec des quartiers d'orange et du sel – non pas pour le boire d'un coup, mais pour nettoyer le palais entre deux gorgées. La tequila blanco (non vieillie) et le mezcal peuvent tous deux relever la très populaire Margarita ou la Paloma (un grand verre avec de l'eau de pamplemousse pétillante, du jus ou du soda).

Beaucoup de buveurs croient (à tort) que les alcools d'agave sont « meilleurs pour la santé » ou ne donnent pas de gueule de bois. Tous les spiritueux contiennent de l'éthanol distillé, qui a les mêmes effets sur l'organisme. Cependant, puisqu'on estime que 70 pour cent des tequilas contiennent des additifs, le fait de choisir des marques certifiées sans additifs (voir la liste sur [tastetequila.com](https://tastetequila.com)) risque de vous laisser l'esprit clair – et vous permettre de choisir des marques transparentes : essayez Código, Siempre, Ocho ou Volcan de Mi Tierra.

### Margarita

Préparez des cocktails au verre ou au pichet avec un rapport de 2 parties de tequila ou de mezcal pour 1 partie chacune de jus de lime fraîchement pressé et d'édulcorant. La liqueur d'orange, comme le triple sec ou le Cointreau, est un classique; le Grand Marnier donne une Margarita Cadillac; le sirop d'agave crée une variante du Tommy's. Agitez les boissons individuelles avec de la glace pour les refroidir et les diluer, ou, pour plusieurs verres, utilisez 3/4 d'onze d'eau froide par portion. Pour les boissons mixées, utilisez environ 6 oz de glace par boisson et augmentez légèrement l'édulcorant, car la congélation affadit les saveurs. Expérimentez avec des rebords de verres ourlés de sel noir, de sel de mer ou de sel à la lime/chili (Tajín est la marque préférée) et garnissez d'un quartier de lime.



Essayez l'application **Tequila Matchmaker**, qui regorge d'informations et d'avis pour aider à découvrir de nouvelles marques adaptées à tous les goûts. Téléchargez à partir de l'App Store d'Apple.

### Journées pique-nique

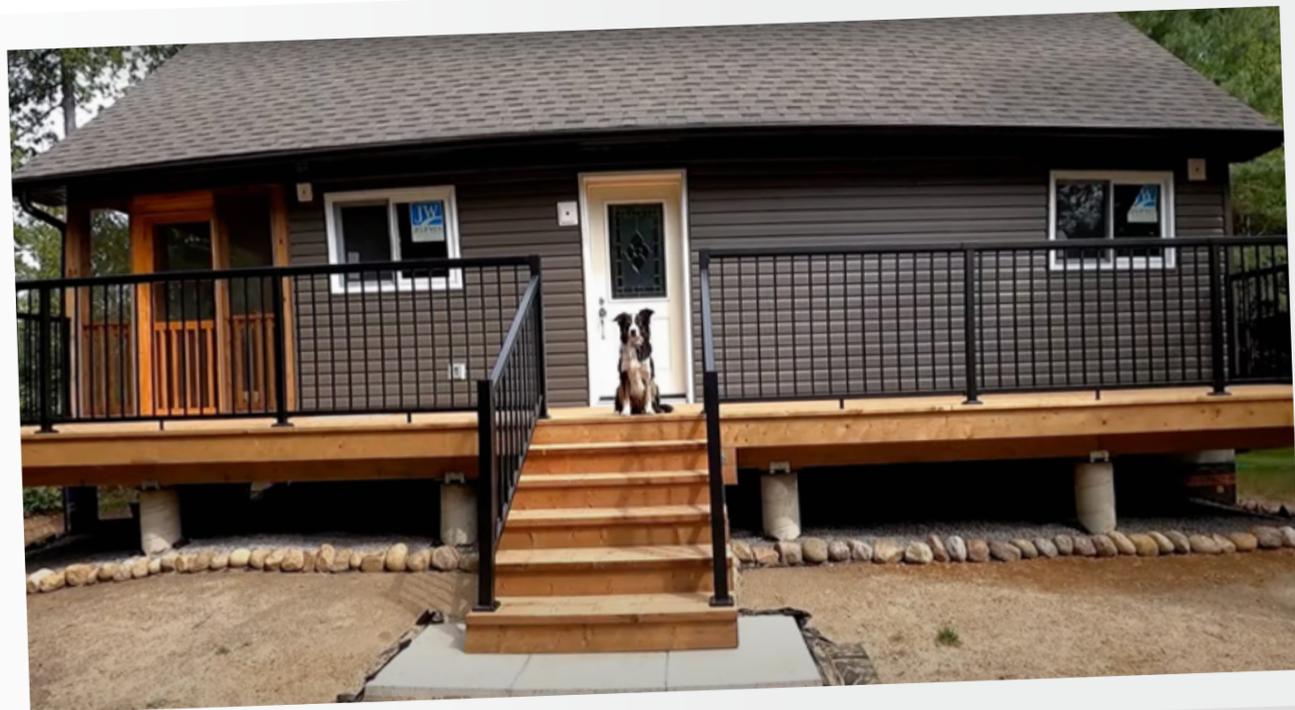
En préparant une glacière pour la cour arrière, le parc ou la plage, ajoutez-y des alternatives non alcoolisées élaborées.

L'Asahi Super Dry 0,0 % est l'une des meilleures bières sans alcool, avec la même mousse crémeuse et la même sensation de rafraîchissement vif que l'originale ([upsidedrinks.ca](https://upsidedrinks.ca), [costco.ca](https://costco.ca)).

Pour réduire ou éliminer la teneur en alcool des cocktails d'été, essayez le Novara Aperitivo ([barkandbitter.com](https://barkandbitter.com)), fabriqué en Ontario et primé. Cette alternative non alcoolisée et entièrement naturelle convient à des mélanges comme le Campari ou l'Aperol. 🍷

# Un rêve devenu réalité

Construire notre chalet nous a appris bien plus que des techniques de construction par **Rob Thomas** (District 34 York Region), tel que recueilli par Martin Zibauer



Nous avons toujours pensé **construire notre propre chalet**. Puis, en 2020, la peur et l'incertitude liées à la COVID nous sont tombées dessus. Ma femme Anna et moi avons alors décidé que le moment était venu de mettre notre projet à exécution.

Nous avons commencé à chercher des terrains où construire notre chalet. Après avoir fait des offres, mais sans succès, Anna a trouvé une propriété en ligne. Je suis allé voir sur place et nous avons fait une offre le jour même. Nous avons probablement payé trop cher – c'était le cas à l'époque – mais il s'agit d'une grande propriété très privée et tranquille au bord d'un lac magnifique près de Haliburton. Et tout cela à environ deux heures de route de chez nous.

Sur la table de la cuisine, Anna et moi avons commencé à échauffer les plans de notre futur chalet.

J'avais imaginé un petit bâtiment d'un étage, tandis qu'Anna voulait quelque chose de plus grand, avec un loft. Après avoir débattu la question, nous nous sommes mis d'accord pour un chalet de taille moyenne avec un loft.

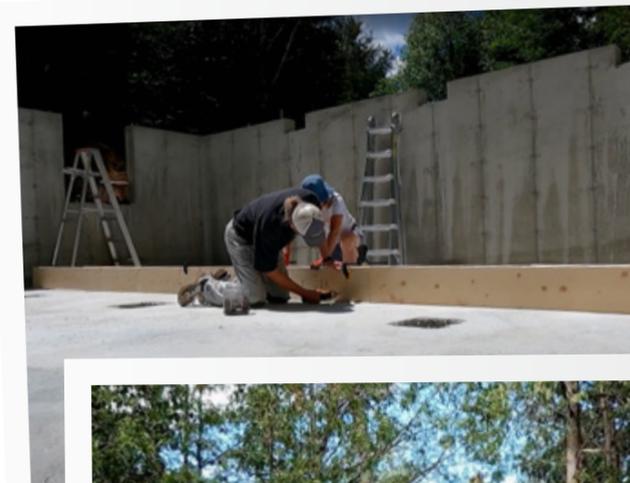
Je n'avais aucune expérience dans le dessin de

plans de construction formels, mais en Ontario, les propriétaires peuvent dessiner leurs propres plans, et j'ai appris comment m'y prendre par YouTube. En mars 2021, après y avoir apporté un certain nombre de modifications, les inspecteurs en bâtiment ont approuvé nos plans.

Cependant, nous avons vite constaté qu'il est beaucoup plus facile d'esquisser des plans que de les réaliser. Nous pensions pouvoir faire tout le travail – le temps n'était pas un problème, même si nous n'avions aucune compétence en construction. Notre vision était simpliste et il est devenu évident que nous aurions besoin d'aide, au moins pour couler les fondations, installer l'électricité et poser le revêtement du toit.

Pour transformer notre petit chemin en voie d'accès pour les camions-bétonnières, j'ai dû couper quelques arbres. Cela m'a brisé le cœur, mais c'est à partir de là que le projet a commencé à se concrétiser et que nous avons appris notre première leçon : ne jamais débroussailler en mai. Anna et moi avons nourri de notre sang les futures colonies de mouches noires pour les années à venir, comme en témoignent nos centaines, voire nos milliers de piqûres d'insectes.

Rob Thomas rêvait d'un petit chalet, mais sa femme Anna voulait un endroit plus grand, avec un loft. Après discussion, ils ont finalement opté pour un chalet de taille moyenne avec un loft.



Rob et Anna ont mis plus de deux années à construire leur chalet, principalement de leurs propres mains.

Un matin, à six heures, nous avons été réveillés dans notre tente par le bruit de camions qui arrivaient dans notre allée. Nous n'attendions personne ce jour-là, mais les entrepreneurs dans les régions de chalets sont tellement occupés en été qu'ils travaillent selon leur propre horaire. Quelques heures plus tard, le béton était coulé. Cette étape fut un peu oppressante, car il était désormais impossible de faire marche arrière.

Il nous a fallu encore deux ans pour finaliser le chalet, construit de nos propres mains à environ 90 pour cent. Notre façon habituelle de procéder consistait à construire quelque chose, à constater que c'était une erreur, à tout démolir et à recommencer. Quand j'avais l'habitude de dire « il faut le refaire », Anna répondait « c'est assez bien comme ça, je suis sûre que ça ira ». La plupart du temps, elle réussissait à me convaincre de continuer et à me rassurer.

Les inspecteurs en bâtiment nous ont appris à quel point le Code du bâtiment de l'Ontario est incroyablement strict et précis. Les inspecteurs savaient que nous étions des novices en la matière et ils ont donc examiné nos travaux de près. Ils se sont avérés très utiles.

L'installation des poutres, en particulier, fut un travail difficile. Pour un entrepreneur, installer la poutre principale de 12 mètres (quatre poutres de deux par dix) pour soutenir les solives du plancher aurait pris quelques heures. Nous, il

nous a fallu deux jours. Nous étions fiers de notre travail, mais en prenant du recul pour admirer la poutre, nous avons eu une surprise : elle était incurvée en forme de banane, comme la palette du bâton de hockey de Bobby Hull. Alors, comme à l'habitude, nous l'avons enlevée et replacée.

Je prenais souvent des risques au détriment de la sécurité. Anna était toujours là pour me rappeler de bien faire les choses – surtout lorsqu'il fallait être haut perché, utiliser des échelles et des outils dangereux. J'écoutais la plupart du temps les conseils de mon « inspecteur de sécurité-maison ». Malgré tout, j'ai réussi à me transpercer la main avec le pistolet à clous, et j'ai été réprimandé. (Anna est une infirmière retraitée, heureusement).

Des défis comme celui-là m'ont rappelé les expéditions en canot dans l'arrière-pays qu'Anna et moi avions l'habitude de faire – les plus difficiles, celles qui vous amènent à vous demander « Mais qu'est-ce qu'on fait ici? » Finalement, en bout de compte, on se souvient seulement d'avoir continué et que ce fut une formidable aventure. Alors je savais qu'on n'abandonnerait pas.

Ce projet m'a conforté dans l'idée qu'Anna était robuste et n'avait pas peur de l'effort physique. Elle faisait n'importe quel travail et le terminait, même si c'était difficile – j'ai commencé à l'appeler « le bouledogue ». Au début, elle craignait d'utiliser



de gros outils, surtout la tronçonneuse. Mais en peu de temps, elle a appris à s'en servir comme une professionnelle. Cela ne lui a pas pris longtemps à savoir couper le bois et à me le passer sur l'échafaudage; j'avais appris à ne pas commenter la qualité de sa coupe, parce que « c'était assez proche »!

En plus de devenir très habile sur le chantier, Anna s'occupait de la tente et de la cuisine extérieure. Avec seulement un petit réchaud Coleman et deux glacières, nous avons très bien mangé. Anna s'assurait que les repas étaient suffisamment nutritifs pour une journée de 12 heures, sept jours par semaine, horaire que nous essayions de respecter. Presque chaque soir, elle faisait les meilleurs feux de camp, avec des pommes de terre cuites sous la braise.

Pendant les travaux de construction, nous habitons très modestement jusqu'en novembre dans une tente plantée sur les lieux. Lorsque la température nocturne eut atteint -11 degrés, on ne voulait plus être là, mais comme pour une excursion en canot, plus tard on se dit : Bravo, on l'a fait!

Anna était toujours positive. Certains jours, lorsque les choses n'allaient pas bien, il m'arrivait d'être déprimé, mais Anna avait toujours des suggestions et voyait le bon côté des choses.

J'ai décidé de documenter le processus de construction, seulement pour Anna et moi. Un ami m'a alors suggéré de mettre des vidéos sur YouTube pour qu'il puisse voir lui aussi ce que nous faisons. Ce fut l'étincelle pour créer une chaîne YouTube appelée « River Rock Cabin ». J'ai dû apprendre à filmer, à faire du montage et à télécharger des vidéos, ce qui a fait du bien à mon vieux cerveau.

Au début, je prévoyais que seulement quelques amis regarderaient peut-être notre chaîne. Qui d'autre s'intéresserait à un couple âgé (j'ai maintenant 73 ans) – qui travaille à l'aveugle? À notre grande surprise, nous avons commencé à recevoir des commentaires et à être suivis par des personnes vivant en Australie, en Corée, en Chine, au Royaume-Uni, etc. Nous en sommes à environ 110 000 vues et 860 abonnés. Peut-être que les gens se demandent s'ils pourraient faire la même chose eux aussi. Si ce n'est pas le cas, ils veulent peut-être suivre les aventures de deux vieux imbéciles!

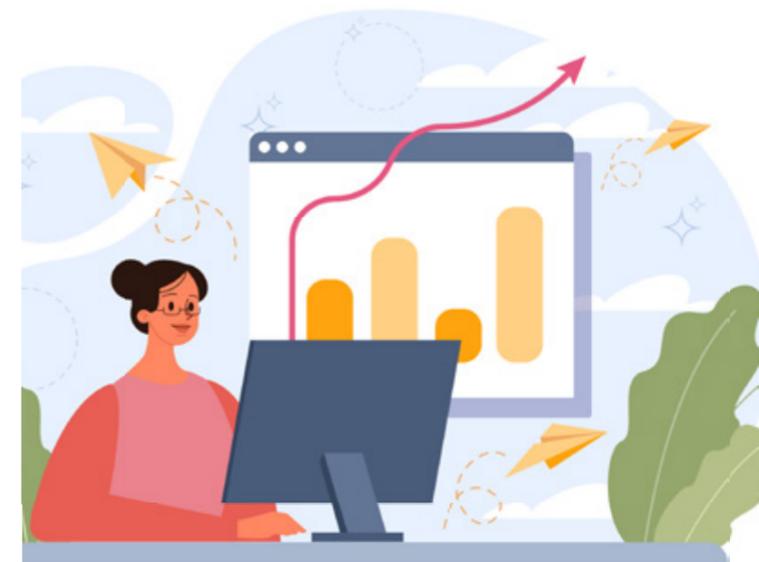
Anna et moi formons une très bonne équipe de construction. J'étais responsable de l'éducation physique à l'école secondaire Unionville High School et Anna était infirmière. Nous avons donc deux carrières séparées. À la retraite, nous avons commencé à passer beaucoup plus de temps ensemble. Pendant les trois étés passés sous une tente à construire et à reconstruire, je ne l'ai pas entendue proférer une seule menace de mort! Parfois, je me demandais si je devais vraiment la laisser tenir l'échelle pour moi! C'était formidable de travailler avec elle.

Évidemment, il y a eu des hauts et des bas, mais aussi une grande satisfaction de vivre à l'extérieur, de construire ensemble et de voir le chalet prendre forme peu à peu. Lorsque nous sommes sur place, Anna allume un feu de camp tous les soirs. Ce sont les meilleurs moments : s'asseoir près du feu, faire rôtir des pommes de terre, les rouler dans le beurre et revenir sur ce que nous avons accompli ce jour-là. 🍷

## Se sentir financièrement à l'aise

Mesures concrètes pour protéger et faire fructifier ses finances

par **Lesley-Anne Scorgie**



**Tous les magazines de psychologie** et toutes les études que vous lisez sur l'état d'esprit, de même que tous les balados que vous écoutez sur ce sujet, s'entendent sur un point : au moins 70 pour cent de nos décisions financières sont prises sous le coup de l'émotion. Le problème, c'est que si vous n'êtes pas dans un état d'esprit sain et stable, vos émotions peuvent entraîner de mauvaises décisions financières. Si vous n'êtes pas en pleine forme financière, voici trois conseils pour vous aider à y parvenir.

### Faites une pause

Vos erreurs financières du passé appartiennent au passé. Faites d'aujourd'hui le premier jour de votre transformation financière. Tirez les leçons de vos erreurs d'hier, et tournez la page. Par exemple, vos tracas financiers sont-ils attribuables à votre passion ou à votre sens moral? Eh bien, vous devrez aussi faire appel à votre passion et à votre détermination à bien faire pour vous sortir de ce pétrin financier.

Cette étape vise aussi à mettre fin aux comparaisons inutiles que vous pourriez faire, en toute conscience ou non. Prenez aussi une pause des médias sociaux.

### Adoptez des habitudes financières plus saines qui vous conviennent personnellement

L'attitude à l'égard de l'argent ne s'améliore qu'en prenant des décisions financières intelligentes. Je recommande trois systèmes : budgéter, suivre vos dépenses et votre valeur nette.

**Budgéter** : que ce soit à partir d'un modèle téléchargé sur Google ou d'une application comme YNAB (ynab.com), faire un budget est une pratique mensuelle consciencieuse qui consiste à déterminer le montant d'argent qui entre dans vos comptes et à planifier son utilisation. L'objectif est de vous assurer que vos rentrées de fonds sont égales à vos sorties de fonds, et rien de plus. Dans le cas contraire, il vous faudra couper quelque part. Une bonne astuce : n'oubliez pas d'allouer aussi de l'argent à des activités agréables. Voilà qui vous motivera à respecter votre budget à long terme.

**Suivre vos dépenses** : autrement dit, gardez l'œil sur toutes vos dépenses, tant les paiements automatiques que les achats au comptant ou par carte de débit/crédit. Faites le suivi de chaque dollar dépensé. Certaines banques offrent un système de notification ou de téléchargement des transactions à cet effet, ou vous pouvez tenir une feuille de calcul. L'une de mes étudiantes utilise des messages vocaux sur son téléphone, et ça fonctionne pour elle.

Comparez ensuite votre budget aux dépenses réellement effectuées. Avez-vous maintenu le cap, ou bifurqué de votre plan? Pouvez-vous dépister des possibilités d'amélioration tout en vous félicitant de vos succès?

**Suivre votre valeur nette** : il s'agit de comptabiliser tous vos actifs et passifs, à savoir les comptes individuels, les prêts, les investissements, les prêts hypothécaires; prenez note de tous les soldes sur une base mensuelle ou trimestrielle. En soustrayant le passif de l'actif, vous obtenez le résultat net. Lorsque ce résultat s'améliore – même un peu – chaque mois, c'est donc que vos systèmes de budgétisation et de suivi des dépenses fonctionnent. Dans le cas contraire, votre budget ou vos habitudes de consommation sont inappropriés et doivent être corrigés (un coach financier peut vous aider à cet égard).

### L'épargne est l'ingrédient magique pour transformer l'état d'esprit

L'épargne en vue du futur et des urgences à court terme est un acte d'amour de soi. Elle a la capacité de vous aider à surmonter vos habitudes de dépenses excessives et à vous motiver pour l'avenir.

Même une petite somme d'argent – cinq dollars par semaine – déposée dans un fonds de prévoyance vaut mieux que rien. Même chose pour les investissements réguliers dans un portefeuille bien équilibré. Épargner régulièrement comme la proverbiale fourmi de la fable favorise de bonnes habitudes à long terme, qui vous permettront de vous sentir rapidement à l'aise sur le plan financier. 🍷



## Les petits plaisirs de la vie...

Nous vous avons demandé : qu'est-ce qui vous fait plaisir, tout simplement?

Les amis. La bonne bouffe. Le vin.  
*Gérald L Danis*  
(District 45 EstaRIO)

La santé, voyager pour le plaisir de découvrir la région, savourer la musique locale.  
*Donald Girouard*  
(District 50 Atlantic)

Nager, voyager, être avec mes enfants et petits-enfants.  
*Diane Démoré*  
(District 4 Sudbury, Manitoulin)

Cuisinier, lire et écouter de la musique, entretenir ma propriété (des travaux manuels et physiques). La chanson : La beauté des petites choses de Nicolas Ciccone résume bien ma philosophie de la vie simple et heureuse.  
*Roger*  
(District 27 Ottawa-Carleton)

Jardiner dans le potager, faire un pique-nique et/ou un repas-partage, et prendre soin de mes yeux.  
*Lise Gareau*  
(District 51 Québec)

Faire de la marche. Des rencontres en famille. Faire des voyages en famille et des voyages organisés.  
*Monique Dallaire*  
(District 5 Cochrane & Temiskaming)

Un bon repas, la présence d'amis, une bonne santé.  
*Clyde Dennie*  
(District 51 Québec)

Recevoir ma petite famille. Avoir une vie amoureuse comblée. Voyager.  
*Pierre T. Loranger*  
(District 45 EstaRIO)

Des rencontres imprévues. Un moment spécial dans la nature. Un clin d'œil du soleil à travers les nuages.  
*Rolande Richer*  
(District 45 EstaRIO)

Chanter, rire, jardiner, nager dans le fleuve Saint-Laurent.  
*Lorraine Pelletier*  
(District 48 Leeds and Grenville)

Avoir du temps pour moi. Créer (dessiner, peindre, faire de la photo, écrire). Voyager.  
*Louise Bouvier (en poste)*

Connecter en présentiel avec mes ami.e.s. Vivre avec mon chat. Soutenir les arts sous toutes ses formes.  
*Danielle Duplantie*  
(District 45 EstaRIO)

La compagnie de mes petits-enfants. Les activités de plein air, la musique et la lecture.  
*Carole Vivier*  
(District 27 Ottawa-Carleton)

La liberté, l'absence du temps, la liberté de faire ce que je veux, même seul.  
*Richard Lachance*  
(District 15 Halton)

Être en bonne compagnie. Observer la nature. Me sentir utile.  
*Diane Bouchard-Lamothe*  
(District 27 Ottawa-Carleton)

Le silence et le calme du matin. Mes petits-enfants. La lecture.  
*Lorraine Théberge*  
(District 4 Sudbury, Manitoulin) ♻️

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](https://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](https://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](http://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