

renaissance

Magazine RTOERO

Hiver 2025



l'avenir du vieillessement

Quel est le rapport
avec l'âge?

Prise deux

Deuxième acte

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



Votre pharmacie à portée de main

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



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

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

Inscrivez-vous dès aujourd'hui!

Pour commencer, rendez-vous à l'adresse

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

PHARMACIE
D'EXPRESS SCRIPTS CANADA^{MD}

© Express Scripts Canada. Tous droits réservés.



articles de fond

20 **Quel est le rapport avec l'âge?**

Maximiser la santé et le bonheur en vieillissant

24 **Prise deux**

Trouver l'amour sur Internet?

27 **Deuxième acte**

Se réinventer à la retraite



En couverture :
Sam Island

à lire

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

recherche + action

- 8** Alors, pas de retraite pour vous?

mobilisation

- 10** Conception pour demain et après

bien vivre

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

mode de vie

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

PHOTO: KRAKEN IMAGES



restez en contact!

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

Suivez-nous!

 facebook.com/rto.ero

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

Regardez!

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

Exclusivement pour les membres de RTOERO



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

renaissance

Hiver 2025
rtoero.ca/fr

Volume 23, Numéro 4

Éditeur RTOERO

Rédactrice en chef Stefanie Martin

Directrice de la rédaction Charlotte Empey

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

Conception graphique Hambly & Woolley Inc.

Traduction et révision Spectrum Translations

Collaborateurs/trices Pauline Anderson, Elizabeth Baird, Fran Berkoff, Andrew Dobson, Stuart Foxman, Sue Horner, Alison LaMantia, Patricia Ogura, Erin Pehlivan, Charlene Rooke, Lesley-Anne Scorgie, Brooke Smith, Ylva Van Buuren, Doug Wallace, Martin Zibauer

Conseil d'administration

Président John Cappelletti

Vice-présidente Claudia Mang

Administrateurs/trices Jackie Aird, Pamela Baker, Stephen Harvey, David Kendall, Lorraine Knowles, Gayle Manley, Helen Reid

Directeur général Jim Grieve

18, chemin Spadina, Toronto, Ontario M5R 2S7

Téléphone **416-962-9463**

Télécopieur **416-962-1061**

Sans frais **1-800-361-9888**

Courriel info@rtoero.ca

Site Web rtoero.ca/fr

eRenaissance erennaissance.rtoero.ca

RTOERO est réparti en 51 districts et compte plus de 85 000 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 Laura Maurice

Finally Content

laura.maurice@finallycontent.com

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

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

Funded by the
Government
of Canada

Financé par le
gouvernement
du Canada



Vous déménagez?

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

Courrier des lecteurs

Après avoir lu l'article sur les exercices pour un cerveau en santé dans le magazine *Renaissance*, j'ai commencé à m'entraîner spécifiquement avec des exercices d'équilibre. Le spécialiste qui me soigne pour mon problème d'équilibre a approuvé cet entraînement. Maintenant âgé de 88 ans, j'ai pris conscience de l'importance d'une bonne santé.

Merci. J'aime beaucoup la lecture du magazine.
—Émile Guy
District 4 Sudbury,
Manitoulin

J'étais très heureuse de lire l'article « Le pouvoir de la créativité » dans le numéro d'automne du magazine *Renaissance*. Je suis à la retraite après avoir enseigné pendant 50 ans. On a réussi à me convaincre de sortir de ma retraite pour enseigner l'art cette année dans une nouvelle école privée d'Ottawa.

Plusieurs entreprises incitent les parents à acheter du matériel « éducatif » portant la mention « STEM », un acronyme

qui désigne « science, technologie, ingénierie et mathématiques ». Je crois plutôt que cet acronyme devrait être STEAM, afin d'inclure l'art comme outil essentiel également! Il suffit de regarder autour de nous : nos meubles, nos voitures, ainsi que la station spatiale internationale et son bras robotisé, pour constater qu'à un moment ou à un autre, tout cela a commencé par un dessin artistique. J'ai eu l'occasion de voir des étudiants dans un état de « créativité ».

J'ai également été enchantée de lire que, selon le Forum économique mondial, 73 % des organisations considèrent la pensée créative comme la compétence la plus importante, devant la maîtrise des technologies, la souplesse et la motivation.

N'acceptons pas que l'art et la musique soient les premières victimes des coupes budgétaires dans nos écoles. Tous les élèves n'apprennent pas avec l'hémisphère gauche du cerveau.

—Beth Mackay
District 27 Ottawa-Carleton

C'est formidable de pouvoir lire Renaissance en ligne! Les sujets sont excellents, bien documentés, articulés et concis. Tous mes compliments!
—DD, membre de RTOERO depuis 2019

Les deux derniers numéros de Renaissance se sont avérés une source d'inspiration pour moi, une retraitée de longue date âgée de 92 ans. Les sous-titres à eux seuls en disent long.

« Les petits plaisirs ». « Le pouvoir de la créativité. » J'ai vécu ma vie en fonction de ces principes. Je continue de croire aux petits plaisirs et aux bienfaits infinis du jardinage par une journée d'été ensoleillée. Mon besoin de créativité est alimenté par mes écrits interminables de poésie passionnée et par mon désir de faire entendre mon message à mon public.

Merci *Renaissance*, d'avoir attiré notre attention sur deux de mes sujets préférés.
—Shirley Lazareth District 14 Niagara



Je suis très heureux d'être membre de RTOERO. J'ai toujours hâte de recevoir le magazine *Renaissance* - il est tellement agréable et instructif.

Ce fut très difficile pendant la COVID, car mes amis et mes contacts me manquaient. Alors, j'ai donc commencé à serrer les gens dans mes bras. Je le fais avec tous ceux que je rencontre. Les gens sont agréablement surpris et je suis étonnée de leurs réactions. Je leur dis de se souvenir de cette marque d'affection lorsqu'ils ont besoin de s'arrêter et de faire le point. Après en avoir profité, vous pouvez ensuite transmettre ce geste d'affection à une autre personne qui en a besoin. Il m'arrive souvent de ne pas connaître la personne; c'est donc un plaisir complet.

Comme vous l'avez écrit dans *Renaissance*, il s'agit d'un simple geste de bienveillance.
—Sandra Allen
District 11 Waterloo Region

RENAISSANCE SE PRÉOCCUPE DE L'ENVIRONNEMENT



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

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

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

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

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

compostable et 100 % biodégradable, que vous pouvez simplement jeter dans votre bac à compost.

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

Nous avons demandé à Carol Broer, John Rager et Robin Todd, membres de RTOERO, de nous proposer quelques paroles de sagesse sur le vieillissement.



CAROL BROER

Depuis ma retraite, j'ai trouvé différentes façons d'utiliser plusieurs habiletés acquises pendant ma carrière d'enseignante. Je suis devenue célébrante de funérailles, un travail requérant de la compassion, de la créativité, de la curiosité et un apprentissage continu. J'entretiens des relations privilégiées avec les gens que j'aime tout en essayant aussi de laisser de la place à l'imprévu, puisque tout comme l'enseignement, la vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Accepter une part d'incertitude et de spontanéité m'aide à rester humble et adaptable, à développer de l'empathie et de la résilience pour toutes les fois où je dois m'ajuster. Je ne passe pas beaucoup de temps à penser au vieillissement, (*District 13 Hamilton-Wentworth, Haldimand*)



JOHN RAGER

Les paroles de sagesse sont mieux servies chaudes. J'en ai retenu quelques-unes qui valent la peine d'être transmises. La première serait : il n'est jamais trop tard pour avoir une enfance heureuse. En atteignant un certain degré de satisfaction et de bonheur durant nos années de vieillesse, les lignes de notre vie se prolongent dans le passé parce que celui-ci nous a rejoints - ce qui est heureux. Autres paroles de sagesse : la loi secrète du sacrifice. Le sacrifice est un cadeau pour vous. J'estime que la plupart des parents en ont au moins un aperçu à l'occasion : il y a plus de plaisir à donner qu'à recevoir. (*District 51 Québec*)



ROBIN TODD

À 56 ans, j'ai traversé le Canada à vélo en solitaire. À 58 ans, ça a été le tour de découvrir le nord des États-Unis. Ayant voyagé seule depuis les années 1980, je suis habituée à ce que les gens doutent de mes efforts en solo, mais maintenant, je fais face à une double incrédule. Une femme dans la cinquantaine qui voyage seule à vélo, comment est-ce possible? J'ai appris à ne pas laisser les autres imposer leurs attentes concernant mon âge. George Bernard Shaw a déjà fait remarquer que « On n'arrête pas de jouer parce qu'on vieillit. On vieillit parce qu'on arrête de jouer ». Sur mon vélo, je me sens encore comme une enfant. (*District 31 Wellington*)

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

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

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



Planifiez votre aventure au Canada atlantique

	DOUBLE	SINGLE
Terre-Neuve 10 jours: 20 juin, 1 juillet, 5 août 11 septembre, 2025	5 995 \$	7 095 \$
Terre-Neuve et le Labrador 12 jours: 12 juillet, 16, 29 août, 2025	6 895 \$	8 195 \$
Terre-Neuve d'un océan à l'autre 10 jours: 25 juillet, 2025	7 595 \$	8 595 \$
Î.-P.-É. Randonnée 8 jours: 15 juillet, 2025	4 795 \$	5 695 \$

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



1-888-716-5523
deluxehiking.com

DeNure Tours: 71 Mount Hope Street, Lindsay, Ontario K9V 5N5

Devenir membre de RTOERO est encore plus avantageux!

Les membres de RTOERO peuvent maintenant inviter leur famille immédiate à adhérer à RTOERO pour bénéficier de toute une gamme d'avantages, y compris souscrire nos régimes d'assurance collective Entente. L'admissibilité pour la famille immédiate inclut maintenant :

- partenaire, conjoint, ex-conjoint
- enfant, beau-fils, belle-fille
- petit enfant

Les membres de la famille immédiate peuvent adhérer dès aujourd'hui! rtoero.ca/adhesion



L'avenir, c'est maintenant



Préserver le bien-être des Canadiens âgés

par **John Cappelletti**,
Président de RTOERO

C'est très populaire de vieillir. Tout le monde le fait!

Je paraphrase un commentaire de Carole Osero-Ageng'o, une conférencière kenyane invitée au premier Sommet RTOERO sur l'avenir du vieillissement que nous avons organisé en mai dernier.

Chacun sait que la population canadienne vieillit. D'ici la fin de la présente décennie, 25 pour cent des Canadiens auront plus de 65 ans. Par l'entremise du conseil d'administration et des districts locaux, nous avons fait entendre notre voix pour attirer l'attention sur les besoins des adultes plus âgés.

À l'échelle internationale, nous nous sommes joints à la délégation canadienne qui a plaidé auprès de l'Assemblée générale des Nations Unies en faveur d'une convention sur les droits des personnes âgées. Une telle convention fournirait un cadre pour favoriser et protéger les droits des aînés en matière de soins de santé, de protection sociale et d'emploi.

À l'échelle nationale, nous avons activement sollicité une stratégie nationale pour les aînés afin de répondre aux défis que constituent l'insécurité des revenus, le vieillissement en bonne santé et les soins de santé gériatriques.

Beaucoup d'aînés éprouvent des difficultés financières. Près d'un tiers des aînés vivant seuls, dont beaucoup de femmes, entrent dans la catégorie de faibles revenus. Il est essentiel d'assurer qu'un plus grand nombre de Canadiens a accès à de bonnes pensions et à des logements abordables.

Pour les adultes plus âgés, le fait de favoriser des modes de vie actifs, l'inclusion sociale, le bien-être mental, les collectifs-amis des aînés et la capacité d'adaptation au changement contribuera à leur assurer un vieillissement en bonne santé.

Une nouvelle réflexion s'impose en vue de répondre aux besoins d'une population vieillissante en matière de soins de santé. Comptant seulement 300 gériatres, le Canada doit former davantage de spécialistes. De plus, une vaste gamme de professionnels de la santé, comme les omnipraticiens, doivent être mieux formés à la prise en charge de la population âgée.

Pour une présentation approfondie sur ces enjeux et d'autres, consultez notre site Web sous l'onglet « Mobilisation ». Si ce n'est pas encore fait, je vous encourage à visiter cette page et à militer en faveur d'un avenir axé sur la résilience et la compassion pour notre population vieillissante. 🧡

Ensemble, nous pouvons faire une différence.
John

L'avenir du vieillissement au Canada



Ensemble, nous pouvons protéger les besoins des Canadiens plus âgés

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

Le Canada reste l'un des rares pays au monde à posséder un système de soins de santé universel, mais, scandaleusement, aucune stratégie nationale ou provinciale pour les aînés.

En plus de cet échec de planification, notre pays compte actuellement 50 fois plus de pédiatres que de gériatres au service d'une population âgée de plus de 65 ans. Si de telles lacunes ne sont pas comblées, le Canada risque de délaissé un segment important et en croissance rapide de sa population.

En 2024, les Canadiens vivent plus longtemps grâce aux progrès de la médecine. Pourtant, selon la D^{re} Paula Rochon, titulaire de la Chaire de médecine gériatrique de RTOERO, « on constate une diminution de la qualité de vie de beaucoup d'aînés, en particulier de femmes, en raison des inégalités sociales et en matière de santé au sein de notre système de soins de santé ».

Au cours des cinq dernières années, et dans le cadre de son programme de mobilisation Voix vibrantes, RTOERO a insisté sur l'urgence de ces enjeux lors de ses consultations avec les ministres fédéraux et provinciaux de la santé et des aînés. Nous recevons de plus en plus d'appels de suivi de la part de ces mêmes politiciens qui sont désireux d'obtenir davantage de données et de conseils sur les enjeux qui préoccupent les aînés. Nous sommes fiers de les informer que nos principaux enjeux de mobilisation résultent de nos consultations auprès de nos plus de 85 000 membres.

Il est évident que RTOERO progresse positivement vers son objectif d'être l'organisme de confiance encourageant les adultes plus âgés au Canada à mener une vie saine et active.

Dans cette optique, que faisons-nous pour favoriser la santé de nos membres?

En plus d'offrir notre excellent régime d'assurance santé collective Entente, nous nous sommes engagés à réduire la solitude et l'isolement social et à promouvoir une alimentation saine et des exercices physiques ciblés pour nos membres et les adultes plus âgés à travers le Canada.

Le succès retentissant de notre Sommet international 2024 sur l'avenir du vieillissement a permis d'élaborer un plan d'action pour la société très âgée qui se développe au Canada.

Tant le conseil d'administration que les districts et le personnel de RTOERO unissent leurs voix pour exhorter les dirigeants gouvernementaux à créer des plans intégrés et à engager les fonds nécessaires pour répondre aux besoins des aînés canadiens. 🧡

Pour un avenir en santé,
Jim

voyage merit

G Adventures

C'EST VOTRE AVENTURE FAITES QU'ELLE SOIT PARFAITE POUR VOUS !

Explorez le monde avec vos amis les plus proches ou votre famille et laissez-nous vous aider à personnaliser l'aventure de votre groupe privé entièrement pour vous.

Créez des souvenirs inoubliables ensemble dans les plus belles destinations, le tout sans le souci de planifier ou le stress de naviguer seul.

Parlez à un conseiller en voyages de Merit pour obtenir votre devis aujourd'hui !



Aventure au Machu Picchu | Voyage de 8 jours



Voyage : Explorez l'Afrique du Sud 12 jours du Cap aux chutes Victoria



Nord du Maroc : Chefchaouen, Fès et les montagnes du Rif 9 jours de Casablanca à Marrakech

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

Alors, pas de retraite pour vous?

Ce que les travailleurs plus âgés attendent des politiques et des pratiques organisationnelles contre l'âgisme

par **Alison LaMantia**



Chaque été, RTOERO offre des bourses à des praticiens en début de carrière pour qu'ils prennent part à des stages d'été basés sur la recherche à l'Institut national du vieillissement. Il s'agit d'un engagement de 100 000 \$ sur cinq ans pour le programme de bourses d'été RTOERO-NIA.

Vous vous souvenez peut-être d'Amanda Bull, doctorante en gérontologie sociale à l'Université McMaster, que nous vous avons présentée dans le numéro du printemps 2024. Amanda venait de terminer son premier stage d'été RTOERO-NIA, et l'article « Chez soi en sécurité » présentait sa recherche en vue d'un exposé de politique sur le soutien aux personnes 2SLGBTQIA+ dans les maisons de soins de longue durée.

L'été dernier, Amanda est retournée à l'Institut national du vieillissement (NIA) en tant que boursière d'été RTOERO pour un projet en partenariat avec Aide aux aînés Canada, axé sur la compréhension à l'échelle nationale du secteur des services communautaires aux aînés. En misant sur les connaissances acquises lors de son premier stage estival, Amanda a considéré ce travail comme une autre occasion d'explorer les dimensions sociales, culturelles et politiques liées au vieillissement, au-delà de ses propres recherches sur l'âgisme en milieu de travail.

Les recherches d'Amanda dans le cadre de sa maîtrise ont révélé une lacune importante : la voix des aînés est souvent absente des discussions sur l'âgisme au travail. « Mes travaux sur l'âgisme en milieu de travail m'ont amenée à constater que l'on n'implique pas de façon significative les adultes plus âgés, explique-t-elle.

PHOTO : THOMAS BARWICK

« Mes travaux sur l'âgisme en milieu de travail m'ont amenée à constater que l'on n'implique pas de façon significative les adultes plus âgés », explique-t-elle.

Amanda Bull

Voilà pourquoi je veux privilégier leur expérience vécue et présenter ce qu'ils attendent des politiques et des pratiques de lutte contre l'âgisme de leur organisation. »

L'enquête 2023 du NIA *Ageing in Canada Survey* a constaté qu'environ le tiers des Canadiens de 50 ans et plus ont été victimes de discrimination ou de traitement injuste en raison de leur âge à un moment ou à un autre de leur vie. Toutefois, lorsque l'on interroge les répondants sur l'âgisme vécu au quotidien, cette proportion grimpe à plus de 70 pour cent.

L'âgisme en milieu de travail peut être difficile à gérer, surtout lorsqu'il s'agit d'humiliations quotidiennes moins manifestes, aussi appelées « microagressions », comme les plaisanteries, les commentaires et les suppositions sur les capacités ou les habiletés des aînés. « L'âgisme en milieu de travail, tout comme l'âgisme en général, est souvent implicite, explique Amanda. Ainsi, lorsque vous demandez à une personne si elle a contacté un supérieur ou si elle en a parlé à quelqu'un, la réponse est souvent négative, justifiée par la difficulté à prouver les faits et à les étayer de preuves tangibles. »

Combien de fois avez-vous entendu dire « Vous êtes tellement vieux », d'une façon qui suggère que le fait d'être « âgé » est en quelque sorte triste ou malheureux? Quelqu'un a peut-être déjà laissé entendre que vous ne pouviez pas apprendre une nouvelle technologie ou une nouvelle compétence en raison de votre âge. Les perspectives âgistes sont normalisées dans notre société et notre culture; c'est ainsi que les préjugés peuvent être exprimés sans retenue en l'absence d'efforts intentionnels pour les

prévenir. Prenons le cas de l'embauche : certaines personnes ne tiennent pas à prendre une « retraite » traditionnelle, mais beaucoup ont de la difficulté à se faire embaucher au-delà d'un certain âge, au profit de candidats plus jeunes. « Ils se situent dans cette zone grise où ils sont sans emploi; ils veulent travailler, mais ne peuvent trouver d'emploi. Ce sont des retraités qui ne veulent pas l'être », explique Amanda.

Sous-estimer les travailleurs âgés reflète un manque de vision pour de nombreuses raisons. Le vieillissement de la population fait en sorte qu'une pénurie de main-d'œuvre qualifiée est annoncée. Les entreprises qui n'intègrent pas de travailleurs plus âgés risquent de sacrifier le savoir, les compétences et l'expérience, de subir une efficacité réduite et des coûts de formation accrus. Même s'il est facile de justifier le besoin de militer en faveur des employés plus âgés, il faut aussi tenir compte des droits de la personne.

Amanda ajoute que « non seulement plus d'adultes que jamais sont en bonne santé et désireux de travailler, mais en réalité, beaucoup d'entre eux ne peuvent se permettre de prendre leur retraite en raison des coûts de la vie élevés ». Dans un contexte où, chez les aînés, la pauvreté et le recours aux refuges augmentent au niveau national, nous savons que les filets de sécurité sociale ne répondent pas aux besoins de la génération actuelle d'adultes plus âgés. Pour certains, l'accès au travail se veut une question de survie.

Aucun adulte âgé ne devrait être coincé dans une situation d'emploi nuisible à sa santé, et les aînés devraient pouvoir continuer à travailler s'ils le désirent, sans subir de discrimination. C'est un avenir

possible, mais qui ne se réalisera pas sans des organisations comme RTOERO et l'Institut national du vieillissement, des chercheurs comme Amanda Bull et des personnes comme vous qui font pression pour apporter des progrès.

Si vous êtes au travail, renseignez-vous sur les mesures mises de l'avant pour lutter contre l'âgisme sous toutes ses formes, et exprimez-vous si nécessaire. Partagez cet article. Et suivez le travail d'Amanda Bull : elle est déterminée à faire changer les choses. 🐧

Programme exclusif des partenaires de TELUS pour les retraités

Les membres RTOERO peuvent rester connectés et en sécurité grâce aux offres spéciales de TELUS.

Découvrez les offres exclusives de services mobiles et de Maison connectée de TELUS.

Préparez-vous au temps plus frais avec un crédit supplémentaire de 10 \$/mois en regroupant vos services mobiles et résidentiels de TELUS.

Économisez sur les forfaits 5G+ illimités en tant que membre de RTOERO.

- À la recherche d'un nouveau téléphone intelligent? Obtenez-en un pour seulement 5 \$ par mois avec une entente de 2 ans et Paiements faciles de TELUS!

Accueillez le changement de saison en toute tranquillité d'esprit - Maison connectée de TELUS surveille lorsque vous ne pouvez pas. Économisez 5 \$/mois sur les forfaits avec surveillance professionnelle.

- Ayez l'esprit tranquille à toute heure du jour avec nos solutions de sécurité de pointe.
- Évitez des dégâts coûteux et des frais de réparation en installant des détecteurs d'inondation autour de votre résidence.
- Explorez les économies sur votre assurance habitation! lorsque vous ajoutez un système de sécurité.

Spécialiste du programme : adam.boyko@telus.com

Soutien spécialisé : 1-866-558-4154

Inscrivez-vous à : www.rtoero.ca/telus

Preuve d'association admissible requise pour toutes les offres du Programme exclusif des partenaires de TELUS (« PEP »). 1. Sous réserve de l'approbation du crédit dans le cadre d'une entente de 24 mois avec Paiements faciles de TELUS (taux annuel de 0 %) et tout forfait en marché comprenant les données et les appels. Le remboursement du solde Paiements faciles est échelonné sur une période de 24 mois, en versements mensuels égaux. Le paiement du solde Paiements faciles est exigible à la réalisation de l'entente ou au transfert du compte. Le calcul des taxes applicables s'appuie sur le prix total sans entente de l'appareil, moins les rabais consentis. Le montant des taxes doit être payé en totalité au moment de l'achat. Les frais payables à l'usage (y compris les frais d'appel international, les frais d'internat et les frais de temps d'attente ou de données supplémentaires) sont en sus. 2. De nombreux assureurs au Canada offrent un rabais aux assurés qui ont un système d'alarme résidentiel. Vous pouvez avoir à fournir à votre compagnie d'assurance une copie de votre certificat d'assurance de Maison connectée de TELUS. Communiquez avec votre assureur pour obtenir des précisions. © TELUS et le logo de TELUS Affaires sont des marques de commerce utilisées avec l'autorisation de TELUS Corporation. 24-0913

8

renaissance

hiver 2025 | 9

Conception pour demain et après

Bâtir des collectivités-amies des aînés

par **Patricia Ogura**



Imaginez des communautés conçues pour répondre aux besoins de la population pendant une durée de vie de cent ans. Des communautés qui permettraient aux aînés de vieillir chez eux, en ayant accès aux services nécessaires pour mener une vie sous le signe de la plénitude et de la vitalité. Des communautés qui s'attaqueraient aux problèmes physiques, mentaux et émotionnels.

Madame Akiyama conçoit de telles communautés. Aujourd'hui.

Pendant 35 ans, Madame Akiyama a suivi le vieillissement de 6 000 personnes dans deux « laboratoires humains » au Japon, l'un en milieu rural et l'autre en milieu urbain. Elle explique qu'il ne s'agit pas de communautés ordinaires pour les gens de tous âges ». Les équipes de la professeure Akiyama travaillent avec différents intervenants, qu'il s'agisse de citoyens, d'organismes gouvernementaux, d'industries, ou de services sociaux et médicaux. En collaboration, ils mettent à l'essai et installent des infrastructures souples et lourdes visant trois priorités :

- prolonger les années de vie autonome
 - concevoir des plans pour que les aînés puissent vieillir chez eux
 - favoriser les contacts sociaux
- La nécessité de « renforcer les liens

humains » est essentielle à tous les projets. La professeure Akiyama est convaincue que les aînés doivent s'impliquer socialement pour mener une vie enrichissante, et elle est déterminée à les aider à renforcer les liens existants et à en forger de nouveaux.

Lorsqu'on lui demande la raison de l'enthousiasme du secteur privé envers ses projets, la professeure précise que le marché des aînés est « une mine d'or sur le plan de l'innovation ». L'industrie est en mesure de tester et de créer des percées technologiques pour aider les aînés à rester autonomes, à faciliter leurs activités quotidiennes et à améliorer leur qualité de vie. Les laboratoires de Mme Akiyama ont mis au point du mobilier pour le bureau et la maison, des dispositifs de surveillance, de même que des robots capables de répondre à des besoins physiques ou sociaux. Ils ont récemment proposé de réaménager les parcs municipaux afin d'y accueillir des personnes de tous âges.

Une expérience sociale a mis à l'essai des modèles de travail misant sur les compétences et l'expérience des retraités au profit des citoyens, de l'industrie et de l'économie en général. Beaucoup d'adultes plus âgés désirent travailler, l'industrie a besoin de talents et le gouvernement doit percevoir des impôts. Des modèles réussis reposaient sur les éléments suivants :

- le secteur privé créant des opportunités d'emploi
- des salaires minimums garantis
- des horaires de travail flexibles (par exemple, deux ou trois aînés pouvant occuper un seul poste)
- des aînés décidant du moment et de la durée de leur travail

Des expériences ont aussi été réussies lorsque des employés plus âgés ont travaillé ensemble virtuellement, ajoutant ainsi une dimension précieuse aux modèles de travail.

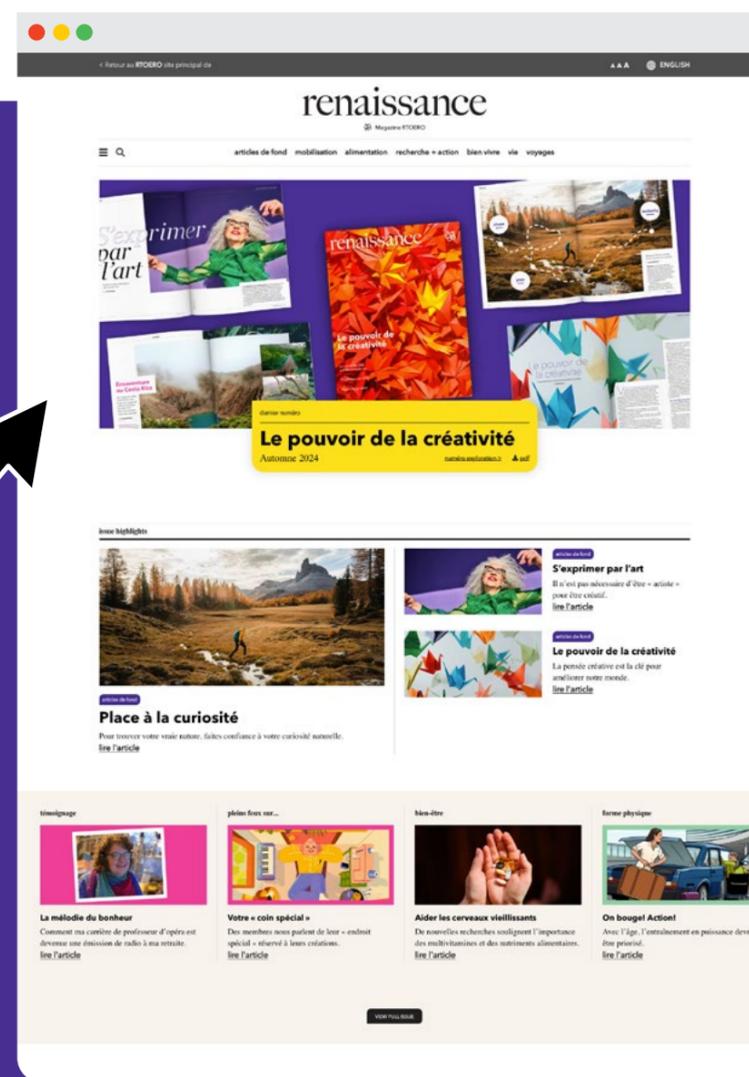
Nous avons demandé à la professeure Akiyama comment tirer parti de ses efforts. Elle conseille de commencer par des projets modestes et réalistes, puis de miser sur l'expérience acquise. Et elle ajoute : « Amusez-vous! »



Madame Hiroko Akiyama est mondialement reconnue comme un chef de file dans la reconception des communautés afin de répondre aux besoins des sociétés vieillissantes. Cette professeure en recherche gérontologique à l'Université de Tokyo et professeure-chercheuse à l'Institute for Social Research du Michigan fut l'une des principales conférencières au Sommet sur l'avenir du vieillissement organisé par RTOERO en mai dernier. Elle a récemment parlé à Renaissance des principes et des innovations sous-jacentes aux communautés en vue de soutenir le bien-être mental, physique et social des citoyens âgés.

PHOTO : DAVOR GEBER

eRenaissance est arrivé!



Explorez eRenaissance à renaissance.rtoero.ca/fr/

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.



Rester en bonne santé aux Fêtes

Des façons judicieuses de profiter des célébrations

par **Fran Berkoff**, diététiste

C'est la période des Fêtes de fin d'année et vous savez ce que cela signifie : la famille, les amis et davantage d'occasions de manger qu'à n'importe quel autre moment de l'année. Peu importe l'événement que vous célébrez, vos souvenirs resteront émaillés des bons petits plats dont vous vous serez régalé.

Mais soyons francs : devant autant de plats irrésistibles, il est facile de faire des excès et de finir l'année avec quelques kilos en trop. Mais la bonne nouvelle est qu'avec un peu de réflexion et de planification vous pourrez faire des choix sensés tout en profitant de la période des Fêtes.

Voici quelques conseils pour vous aider à traverser les fêtes de fin d'année sans remords :

- **Ayez un plan** : chaque jour n'est pas une fête ni un grand souper. Ces journées-là, prenez des repas sains contenant beaucoup de fruits et de légumes, des protéines maigres et des grains entiers. Incluez une petite séance d'entraînement pour brûler quelques calories indésirables et évacuer le stress de la période des fêtes. Pas le temps de vous entraîner? Préférez alors une marche rapide de 15 minutes. Durant ces fêtes de fin d'année, visez à maintenir votre poids en équilibrant les repas de fête et les repas quotidiens.

- **Nourrissez-vous en pleine conscience** : soyez conscient de tout ce qui vous entoure et des éléments déclencheurs qui vous incitent à manger. Si le stress vous pousse à faire des excès, essayez des façons non alimentaires d'affronter la situation. Prenez chaque jour quelques minutes dans votre horaire chargé pour vous accorder un peu de bon temps.
- **Mangez ce que vous aimez** : cédez à la tentation – avec modération. Autorisez-vous à manger des aliments que vous aimez et qui sont propres à cette période de l'année. Choisissez quelque chose de délicieux, prenez-en une petite portion, savourez chaque bouchée, mangez lentement et régalez-vous. En revanche, évitez les aliments riches en calories comme les biscuits, les croustilles et les ailes de poulet achetés dans le commerce, que vous pouvez manger à n'importe quel moment.
- **Évitez d'avoir faim** : prenez un petit quelque chose avant de vous rendre à une invitation – un café au lait écrémé, un yogourt, un bol de soupe, un morceau de fromage avec un craquelin ou un fruit. Une fois sur place, vous ne serez pas affamé et pourrez donc faire des choix plus raisonnables.
- **Choisissez judicieusement** : lors d'une fête, commencez par les plats les moins caloriques et les moins gras. Si c'est un buffet, choisissez trois ou quatre mets qui vous plaisent. Prenez de petites portions de chacun, puis éloignez-vous de la table et savourez-les. Restez à l'écart des bols de grignotage, où il est facile de céder à la tentation sans réfléchir. Si possible, choisissez une assiette de petite taille pour moins manger. Lors d'un cocktail, tenez votre boisson dans votre main droite si vous êtes droitier. Il vous sera un peu plus difficile de vous servir de l'autre main, et vous mangerez peut-être un peu moins. Commencez toujours par une quantité moindre que ce que vous pensez pouvoir manger; vous serez peut-être surpris de constater que peu de nourriture suffit à vous satisfaire. Et n'oubliez pas que les belles conversations ne contiennent aucune calorie!
- **Cuisinez sainement** : ayez un bol de segments de mandarines ou de morceaux de légumes crus sur le comptoir pour grignoter pendant que vous cuisinez. Ajoutez des fibres à vos plats préférés des fêtes en préparant une farce avec du pain complet ou du riz brun, et ajoutez-y des légumes et des fruits comme des poivrons rouges, des pommes et des poires coupés en dés. Retirez la peau avant de servir la dinde et dégraissez la sauce. Remplacez une partie du beurre utilisé dans la purée de pommes de terre crémeuse par de la crème sure faible en matières grasses. Coupez vos pâtisseries des fêtes en petits morceaux. Donnez les restes du repas à vos invités sur le point de partir, ou emballez-les en portions et congelez-les pour plus tard. 🍴

PHOTO : IMPACT PHOTOGRAPHY

Demain : vieillir sainement

Bien au-delà des besoins de base

par **Pauline Anderson**



En comparaison d'autres pays, la réponse du Canada aux besoins de base de ses aînés pour se nourrir, se loger, se vêtir et avoir accès aux soins de santé le place dans une position assez enviable. Notre pays dispose d'un système de soins de santé universel et le gouvernement fédéral a récemment annoncé un investissement de 198,6 milliards de \$ sur 10 ans pour aider les aînés à obtenir un accès sécuritaire aux soins à domicile et aux soins de longue durée. Quant à l'Ontario, la province la plus peuplée au pays, elle dispose d'un ministère des Soins de longue durée.

Mais le vieillissement en bonne santé ne se limite pas à subvenir aux besoins de base; il s'agit notamment de continuer à progresser et à apprendre, d'être mobile, d'entretenir des relations sociales et de contribuer à la société, explique Mme Sadana. « Les capacités des aînés et la façon dont leur environnement les aide à fonctionner leur permettent ou non de le faire. »

Le vieillissement en bonne santé est un processus qui n'est pas exactement le même pour tous. « Ce n'est pas aussi simple que de cocher cinq cases et, bravo, votre vieillesse est réussie », résume Mme Sadana. Par exemple, certains adultes plus âgés ont besoin

d'être entourés pour se sentir heureux, tandis que d'autres sont parfaitement satisfaits « d'aller marcher seuls en forêt, de jouer de la guitare et d'avoir peu d'amis », dit-elle. Ce qu'il faut éviter, c'est l'exclusion des adultes plus âgés.

Mme Sadana insiste sur le fait qu'il ne faut pas traiter les aînés comme des enfants et leur dire ce qu'il faut faire pour être en bonne santé. « On doit plutôt les écouter afin de comprendre ce qui compte pour eux et ce qu'ils veulent. » Nous devons adopter une approche holistique pour renforcer et conserver le plus longtemps possible nos capacités physiques et mentales.

C'est ce que Mme Sadana appelle une approche du vieillissement et des soins « centrée et intégrée sur la personne ». Cela permet aux aînés de « continuer d'apprendre et d'évoluer », tout en prenant des décisions concernant leur santé et leur bien-être, au lieu de laisser cette tâche aux fournisseurs de soins de santé qui pourraient être concernés uniquement par la prise en charge des maladies. « Même si leurs capacités cognitives sont en déclin, les personnes âgées devraient pouvoir faire des choix significatifs avec un soutien, ajoute-t-elle. Vieillir sainement, ce n'est pas être exempt de maladie, mais être en mesure

de faire ce qui vous tient à cœur, au sein de votre communauté. »

Voilà pourquoi le processus de vieillissement en bonne santé implique aussi de se débarrasser des stéréotypes associés aux adultes plus âgés – par exemple, la grand-mère aux cheveux gris qui marche courbée avec une canne. Même si un adulte plus âgé peut, dans les faits, être un grand-parent, il est probablement bien plus que cela – peut-être un randonneur passionné, un peintre, un joueur de bridge ou un travailleur à temps partiel très apprécié. Une action concertée est requise pour « s'attaquer à l'âgisme », y compris dans la façon de fournir des soins et de valoriser les aidants, indique Mme Sadana. 🍴



Alors que nous sommes presque à mi-chemin de la Décennie des Nations Unies pour le vieillissement en bonne santé (2021-2030), Renaissance s'est entretenu avec Ritu Sadana – l'une des principales conférencières du Sommet sur l'avenir du vieillissement organisé par RTOERO en mai dernier – afin de connaître son point de vue sur la façon dont les Canadiens plus âgés peuvent optimiser leur santé en vieillissant. Madame Sadana, économiste et épidémiologiste, dirige les travaux de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) sur le vieillissement et la santé ainsi que son secrétariat pour le Conseil sur l'économie de la santé pour tous.



Assoyez-vous...

Programme Pilates sur chaise pour une colonne vertébrale en santé

par **Ylva Van Buuren**

illustrations par **Jori Bolton**

Créée par Joseph Pilates il y a plus d'un siècle, la méthode Pilates est un système d'exercices à faible impact faisant appel à des mouvements précis, à une respiration contrôlée et à l'engagement des muscles pour renforcer ceux du tronc et d'ailleurs, afin de vous aider à bouger mieux.

« En vieillissant, des mouvements appropriés sont essentiels à notre longévité et à notre qualité de vie », indique Mairin Wilde, propriétaire du Vancouver Pilates Centre et directrice de son programme de formation des instructeurs. « Nous examinons les habitudes et les mouvements qui ne conviennent pas aux gens, et trouvons des façons plus efficaces de les faire bouger. »

Selon Mme Wilde, « l'une des premières choses que les débutants remarqueront, c'est la concentration nécessaire pour accomplir les exercices. Même si vous effectuez un exercice pour les jambes, par exemple, vous devez continuer à être attentif à votre façon de stabiliser la colonne vertébrale, à ce que vous faites avec votre ceinture scapulaire (épaule) et sur quoi vous vous concentrez. Cette concentration constitue un aspect méditatif, car vous devez littéralement abandonner toutes vos autres préoccupations pour ce faire ».

Joseph Pilates disait que la flexibilité de votre colonne vertébrale détermine votre âge réel. Voici donc une série d'exercices simples pour la colonne vertébrale, tirés de la méthode Pilates et créés par Mme Wilde pour les lecteurs de *Renaissance*.

Effectuez le programme assis sur une chaise (idéalement une chaise droite avec un support dorsal et sans accoudoirs).

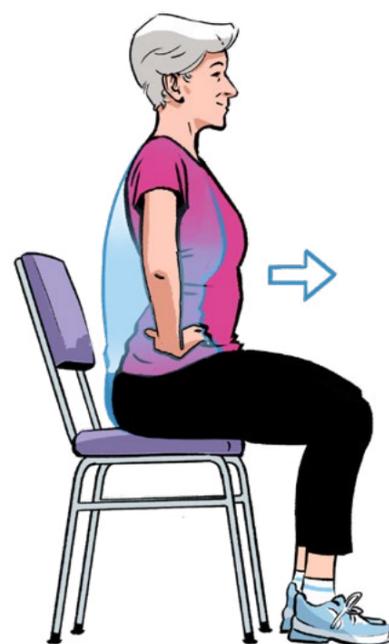
Si vous n'avez pas été actif récemment ou avez des problèmes de mobilité, commencez doucement et soyez attentif à la façon dont votre corps réagit. Si vous ressentez une tension ou un inconfort, privilégiez les sensations douces d'effort ou d'étirement. Si vous souffrez d'ostéoporose, visez une amplitude modérée pour tous les mouvements de la colonne vertébrale afin d'éviter de comprimer les articulations. Et lorsque vous vous penchez vers l'avant, placez vos mains sur vos jambes pour un soutien supplémentaire.

1. Position assise bien droite (pour améliorer la posture)

- S'asseoir avec les pieds fermement posés sur le sol, écartés à la largeur des hanches, les orteils orientés vers l'avant. S'asseoir vers l'avant de la chaise en s'éloignant du support dorsal. Garder la colonne vertébrale droite et regarder devant soi (illustration 1-1).
- Placer les mains sur les hanches et rouler le bassin vers l'avant (illustration 1-2) et vers l'arrière (illustration 1-2) 2 à 3 fois pour assouplir le bas du dos tout en restant droit. Ce sont de petits mouvements qui arrondissent et cambrent doucement le bas du dos.
- Maintenant, trouver votre posture droite en vous équilibrant directement sur vos os de l'assise (les petits os pointus au bas du bassin) et maintenir la position pendant 5 respirations profondes. Imaginer que votre coccyx est suspendu comme un presse-papier au bas de la colonne vertébrale et que votre tête flotte vers le haut comme un ballon gonflé à l'hélium. Cette posture droite réduit la compression sur toute la longueur de la colonne vertébrale et la prépare à des mouvements appropriés. Essayer de rester assis de cette façon pendant tous les exercices à venir.



1-1



1-2

2. Respiration profonde (pour activer les muscles abdominaux profonds, la colonne vertébrale et le plancher pelvien)

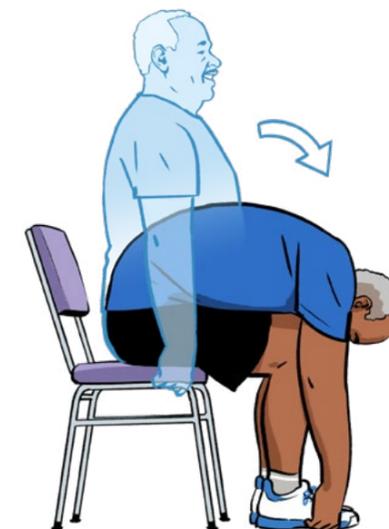
- Placer vos mains sur votre abdomen au niveau de la taille et noter comment la paroi abdominale s'étire doucement vers l'avant lors de l'inspiration et se rétracte lors de l'expiration. Respirer par le nez autant que possible, en gardant la mâchoire détendue.
- Garder une main sur les abdominaux et placer l'autre main sur l'arrière de votre taille (paume vers l'extérieur). (illustration 2)
- Sans bouger la colonne vertébrale, déplacer l'avant (abdominaux) vers l'arrière (colonne vertébrale). Prendre 5 respirations lentes et profondes, en laissant les abdominaux glisser un peu plus vers la colonne vertébrale à chaque expiration. Imaginer que les abdominaux sont tirés de l'intérieur plutôt que pressés de l'extérieur. Rester bien droit sur les os de l'assise pour que la colonne vertébrale reste droite.
- Respirer encore 5 fois et, cette fois, s'efforcer de garder la paroi abdominale aussi plate que possible en inspirant, et ressentir comment les muscles profonds peuvent soutenir la colonne vertébrale. Le mouvement de vos côtes s'accroîtra à mesure que les poumons se dilatent davantage à chaque inspiration. Votre torse doit rester droit, sans aucune contraction inconfortable.



2

3. Étirements de la colonne vertébrale (pour augmenter la flexibilité de la colonne vertébrale)

- **Enroulement et déroulement** : S'asseoir bien droit, les bras détendus le long du corps. Enrouler la colonne vertébrale vers l'avant, de haut en bas, une vertèbre à la fois. Commencer par regarder vers le bas, puis rouler le cou, puis le haut du dos vers l'avant jusqu'à ressentir le bas du dos s'allonger et les hanches s'incliner vers l'avant, avec les bras détendus le long des jambes (illustration 3-1). Imaginer que vous allongez votre colonne vertébrale au-dessus d'un ballon de plage pour éviter l'affaissement de l'avant du torse. Rouler vers l'avant aussi loin que confortablement possible, puis faire une pause et prendre 5 à 7 respirations profondes, en détendant la poitrine sur les jambes pour un meilleur soutien, utiliser un oreiller sur les genoux. Pour se relever, tendre le coccyx vers l'assise de la chaise, faire rouler le bassin vers l'arrière jusqu'à être en équilibre sur les os de l'assise, puis dérouler le reste de la colonne vertébrale de bas en haut, en relevant la nuque et la tête en dernier.
- **Enroulement et déroulement avec respiration rythmée** : Répéter le mouvement vers le haut et vers le bas, mais cette fois-ci, en expirant et en inspirant en vous enroulant, puis en expirant et en inspirant en vous déroulant. Répéter 5 fois.



3-1



3-2



3-3



3-4

- **Soulèvement de la poitrine** : S'asseoir en plaçant les hanches près du dossier de la chaise. (Selon la hauteur du dossier de la chaise, placer un oreiller ou une serviette roulée au niveau du haut du dos.) Placer les mains derrière, les doigts entrelacés pour la soutenir la tête, et ouvrir les coudes sur les côtés aussi loin que possible. S'adosser à la chaise (ou à l'oreiller) et soulever la poitrine vers le haut (illustration 3-2). Regarder le plafond en laissant les mains soutenir la tête et le cou allongé. (Si vous avez des problèmes de mobilité des épaules, exécuter avec les bras le long du corps ou les mains sur les cuisses.) Prendre 5 à 7 respirations profondes, en sentant la poitrine se soulever. Revenir lentement à la position assise, en utilisant les mains pour redresser la tête.

- **Torsion assise** : S'asseoir bien droit, les mains sur la poitrine, une main croisée sur l'autre sous les clavicules. Tourner la colonne vertébrale vers la droite, en commençant par le haut du bassin, puis en faisant tourner chaque vertèbre de façon séquentielle à travers la taille, la poitrine et le cou pour regarder aussi loin que possible vers la droite (illustration 3-3). Tout en tournant, imaginer «desserrer le couvercle d'un bocal ». Tourner dans l'autre sens et séquentiellement de bas en haut, en commençant par le bassin et en continuant à ramener les côtes, puis la tête, au centre. Répéter l'opération en tournant vers la gauche.

- **Flexion latérale** : Allonger le bras gauche au-dessus de la tête. Si désiré, utiliser l'autre bras comme soutien sur le siège de la chaise. Inspirer pour soulever la tête et la poitrine en flexion latérale vers la droite (illustration 3-4). S'imaginer en train de soulever la colonne vertébrale latéralement par-dessus un ballon, en gardant les deux côtés du torse allongés. Expirer pour maintenir la colonne vertébrale en position de flexion aussi loin que possible. Inspirer et expirer pour redresser la colonne vertébrale de manière séquentielle de bas en haut, et soulever la tête en dernier. Changer de bras et répéter de l'autre côté. Alternier les côtés 5 fois.



Danser pour le bien-être

La piste de danse – beaucoup plus qu'un simple divertissement

par **Brooke Smith**

Imaginez une activité physique joyeuse et stimulante qui améliore la force musculaire, la circulation sanguine et l'endurance, accélère le rythme cardiaque et vous met le sourire aux lèvres.

Qu'elle soit structurée ou non, la danse stimule l'esprit, le corps et l'âme. Alors, enfiler vos chaussures rouges et bougez!

La danse structurée (ou chorégraphiée, par laquelle vous apprenez des routines de danse à claquettes, de tango ou de valse, par exemple) peut avoir des effets bénéfiques sur la mémoire. Dans le cadre d'une étude, des participants âgés de 60 à 70 ans et ne présentant aucun signe de déclin cognitif ont appris des routines de danse country pendant une heure, à raison de trois fois par semaine. Après une période de six mois, les participants présentaient une matière blanche plus dense dans la région du cerveau qui traite la mémoire.

Le mouvement libre (appelé « danse consciente » – un mouvement non chorégraphié et spontané où les danseurs explorent leur expérience intérieure dans un espace sûr, inclusif et sans jugement) a également des effets bénéfiques. Dans une étude de plus de 1 000 danseurs « conscients », ceux

PHOTO : BEAR FOTOS

« La danse a toujours existé, elle fait partie de l'expression humaine fondamentale. »

Karen Bradley

qui avaient plus de cinq ans de pratique rapportaient une « satisfaction plus élevée face à la vie » que d'autres qui avaient commencé à danser plus récemment. De plus, la majorité des participants disaient avoir « éprouvé des expériences compatibles avec la pleine conscience ».

Karen Bradley, thérapeute agréée en danse et mouvement, organise un cours d'une heure pour les aînés le vendredi à Musquodoboit Harbour, en Nouvelle-Écosse. Mme Bradley explique que la thérapie par la danse et le mouvement a recours au vocabulaire et au mouvement de la danse (transfert de poids, ancrage, utilisation de l'espace et son accès, rythme et phrasé) et aux pratiques somatiques (axées sur la conscience du corps et les sensations corporelles) pour améliorer la santé tant cognitive que physique.

Mme Bradley commence ses cours par des exercices de respiration, éventuellement un massage des épaules, et la vocalisation (les participants ajoutent un soupir ou une note de chant lorsqu'ils expirent, pour ouvrir la région de la bouche, de la langue et de la gorge) pendant les 15 à 20 premières minutes.

La deuxième partie est le mouvement, qui comprend le travail avec un partenaire (danser/se déplacer avec une autre personne) et le travail en groupe. « Dans le travail en partenariat, il s'agit de s'ouvrir pour partager l'espace avec l'autre personne, explique Mme Bradley. Le contact visuel est important, il faut être réceptif, observer l'autre personne et lui répondre. »

Les mouvements de groupe peuvent inclure l'utilisation d'un Octaband (un cercle coloré dans lequel les participants tiennent l'une des extrémités qui s'étirent) ou la participation au Stroll (les participants s'alignent sur deux côtés, devant un partenaire, et glissent vers le centre).

Et même si vous pouvez bouger dans votre salon sur des airs des Beatles ou des Beach Boys, Mme Bradley prétend que, d'après son expérience, un cours de danse ajoute un volet social important. « Les gens me disent qu'ils ne peuvent pas le faire à la maison. Ils ont besoin du groupe, dit-elle. Nous sommes programmés pour avoir des contacts sociaux. »

« Tant la danse que le mouvement sont des façons de communiquer qui ne requièrent pas de mots », explique Meghan Thom, thérapeute en danse et en mouvement à Victoria, en Colombie-Britannique. « Bouger libère des endorphines. Il y a quelque chose de particulièrement utile dans le fait de bouger en groupe, sur un rythme particulier, qui favorise vraiment le contact avec les autres. Se sentir ainsi connecté et ressentir la joie qui en découle est bénéfique pour notre système nerveux. »

Pensons aux récentes années d'isolement attribuables à

la COVID-19 ainsi qu'aux problèmes économiques actuels. « Nous ne vivons plus dans des foyers multigénérationnels, rappelle Mme Thom. Nous sommes assez isolés, ce qui n'est pas bon pour nous. Nous sommes des créatures sociales, et nos systèmes nerveux sont conçus pour les contacts sociaux. Nous sommes censés nous connaître et reconnaître l'humanité des autres, et la danse est un excellent moyen d'y parvenir. »

Lynne Adams, professeure certifiée avec 5Rhythms et basée à Montréal, est du même avis. 5Rhythms est une pratique de méditation par le mouvement qui reconnaît la séquence de cinq qualités énergétiques – la fluidité, le staccato, le chaos, le lyrisme et la quiétude – inhérentes à chaque personne. « Essentiellement, 5Rhythms vise à reconnaître ces vagues d'énergie en soi et autour de soi en recourant au mouvement », explique-t-elle.

Et même si les professeurs de 5Rhythms utilisent le terme de « danse », « il ne s'agit pas vraiment de danser, précise Mme Adams. L'objectif est de trouver sa propre façon de bouger, qui peut changer d'un instant à l'autre ». 5Rhythms ne comporte pas de chorégraphies, et il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de bouger. « Il s'agit d'explorer constamment la façon de se sentir et de bouger son corps dans l'espace, de le faire en relation avec une autre personne et un groupe de gens, explique-t-elle. Vous y allez à votre propre vitesse, à votre propre rythme. Vous n'avez rien à prouver, et c'est accessible à tous. Vous pouvez danser en fauteuil roulant ou avec des béquilles. »

« Une personne en fauteuil roulant peut toujours tenir une extrémité de l'Octaband. De cette façon, elle participe et bénéficie de l'effet de mouvement de tous les autres participants. »

Alors, qu'est-ce qui rend la danse si fascinante? Mme Adams plonge dans le passé. « La danse a toujours existé, elle fait partie de l'expression humaine fondamentale. Nous comprenons tous le rythme. Nous comprenons tous le mouvement. Et nous aimons tous bouger. Si vous avez un corps, vous pouvez danser, ajoute-t-elle. Votre danseur intérieur n'attend qu'une invitation et une occasion. »

Pour trouver un cours 5Rhythms dans votre région : 5rhythms.com/TeacherSearch.php

Trouver un thérapeute agréé en danse et mouvement : dmtac.org/copie-des-membres-etudiants

Intéressé par une soirée de danse consciente? danseconsciente.ca



PHOTOS : KRAKEN IMAGES

Quel est le rapport avec l'âge?

Maximiser la santé et le bonheur en vieillissant

par **Stuart Foxman**

Vieux : qui a vécu longtemps; qui est dans la vieillesse ou qui paraît l'être. –Le Petit Robert

socialement préconçues sur la façon dont les choses devraient être. »

Sur le plan historique, la vieillesse était liée aux capacités et aux rôles sociaux. Les personnes étaient considérées comme âgées en raison de leur déclin physique ou de la fin de leur vie professionnelle. Mais les progrès

de la médecine ont fait en sorte que l'espérance de vie a augmenté et l'état de santé s'est amélioré. La retraite ne ressemble plus à ce qu'elle était dans les décennies passées, et ce n'est donc plus un indicateur clair.

« Les stéréotypes évoluent », affirme Nancy Worth, spécialiste en géographie économique à l'Université de Waterloo.

Pendant la majeure partie de leur vie, les baby-boomers ont été à l'origine d'importants changements sociaux en Amérique du Nord. À l'heure actuelle, ils remettent en question les perceptions culturelles sur la vieillesse et sa signification. Prenons l'exemple de Robin Todd. Cette enseignante d'anglais et de création littéraire à la retraite, membre du District 31 de Wellington, adorait rouler à vélo durant sa jeunesse à Guelph. « J'aimais avoir la liberté de pouvoir aller n'importe où, de me promener », raconte Mme Todd.

Aujourd'hui, elle continue de le faire. En 2021, Mme Todd a enfourché son vélo de gravelle Santa Cruz Stigmata pour se rendre de Vancouver au Cap-Breton, parcourant ainsi 6 777 kilomètres en 41 jours. En 2023, elle a pédalé 5 000 kilomètres dans le nord des États-Unis, de Washington au Michigan.

« Je veux continuer le plus longtemps possible », déclare Mme Todd. Elle se remémore une phrase préférée de George Bernard Shaw : « On n'arrête pas de jouer parce qu'on vieillit. On vieillit parce qu'on arrête de jouer. »

« Il faut être enjoué, joyeux et optimiste, ajoute Mme Todd. Je veux continuer à être cette petite fille âgée de 12 ans. »

Pour elle, le vieillissement est un état d'esprit, et la science lui donne raison. Nous avons plusieurs âges en même temps. Il y a l'âge qui calcule le temps que nous avons vécu. Nous avons aussi des âges biologique, physiologique et fonctionnel, qui réfèrent à notre état de santé et à celui de nos cellules et tissus. Nous avons de plus un âge social, qui correspond à la façon dont nous répondons aux normes et aux attentes associées à une certaine maturité.

Et peut-être l'âge le plus important de tous : notre âge subjectif. L'âge chronologique correspond à ce que nous sommes; notre âge subjectif reflète comment nous nous sentons. Dans une étude avec près de 1 500 adultes publiée dans le *Psychonomic Bulletin*

& Review, les personnes âgées de plus de 40 ans se perçoivent en moyenne comme étant 20 pour cent plus jeunes que ce qu'elles le sont réellement. « Il y a une contradiction entre la perception personnelle et le chiffre qui figure sur votre certificat de naissance. Tout semble indiquer que, dans nos têtes, nous vieillissons plus lentement », remarque Marfy Abousifein, présidente du club étudiant de l'Association canadienne de gérontologie à l'Université McMaster et étudiante en sciences de la santé.

Se sentir plus jeune a des avantages. Un article paru dans *Psychological Science* indique que l'âge subjectif est un marqueur biopsychosocial du vieillissement. Le fait d'avoir un âge subjectif moins élevé permet de prédire d'autres résultats importants, comme une meilleure santé physique et cognitive, un plus grand bien-être, une résistance accrue au stress et des risques de mortalité plus faibles. Le fait de se sentir plus vieux qu'en réalité prédit le contraire.

En vieillissant, les gens se concentrent souvent sur la réduction du poids, de la tension artérielle et du cholestérol. Ce sont évidemment tous des facteurs importants pour la santé, mais réduire votre âge subjectif l'est tout autant. Il ne s'agit pas de nier son âge réel, mais plutôt de se sentir jeune d'esprit. Il n'existe pas de pilule magique pour cela, mais la recherche indique des moyens d'y parvenir : avoir un but, entretenir de vastes réseaux de contacts sociaux, rester en contact avec sa communauté, se lancer des défis et rester curieux.

Alors, qu'est-ce qui est « vieux »? Dans un sens, c'est typiquement plus vieux que vous ne l'êtes aujourd'hui.

En 2024, la revue *Psychology and Aging* a publié les résultats d'une étude longitudinale. Sur une période de 25 ans, alors qu'ils étaient âgés de 40 à 100 ans, on a posé aux participants la question suivante : « À quel âge décririez-vous quelqu'un comme vieux? » À mesure que les participants vieillissaient, la réponse était toujours « plus vieux ». Par exemple, un participant de 65 ans pouvait répondre « 74 ans », tandis qu'une personne de 74 ans aurait dit « 78 ans ». Dans l'ensemble, la perception de la vieillesse augmentait d'un an pour chaque période de quatre à cinq ans de vieillissement réel.

Dans d'autres sondages, 65, 75 et 85 ans ont tous été cités comme des indicateurs de la vieillesse. Mais c'est aussi le cas d'autres signes qui ne dépendent pas du nombre d'années. Pour certains, ce sont les cheveux gris. Pour d'autres, l'incapacité à conduire. Certains diront que c'est de ne plus pouvoir vivre de manière indépendante. Pour d'autres encore, il s'agit d'étapes importantes, comme la naissance de petits-enfants ou le départ à la retraite. Est-ce à dire qu'une grand-mère de 46 ans ou un retraité de 53 ans seraient considérés comme « vieux »?

Derrière « faire son âge » – ou essayer de « ne pas le faire » – existe toute une industrie florissante. À

l'échelle mondiale, on évalue à environ 63 milliards de dollars US le marché de l'anti-âge, allant des produits de soin de la peau et de coloration des cheveux aux suppléments et à la chirurgie esthétique. Ce marché devrait atteindre près de 107 milliards de dollars d'ici la fin de la présente décennie.

Évidemment, il s'agit en partie de renforcer la confiance en soi, le lien entre avoir une belle apparence et se sentir bien. Malgré tout, « on nous enseigne qu'on ne peut pas être heureux si on a quelques rides », commente Mme Abousifein.

La perception du vieillissement évolue peut-être, mais cela n'empêche toujours pas les messages voulant qu'il vaille mieux être jeune que vieux. Il peut être tentant d'échapper à son âge. Mais reconnaissez aussi que ce n'est pas la seule chose qui vous définit. On peut être jeune de cœur, ou vieux avant l'heure, peu importe l'âge.

En 1965, les Rolling Stones ont sorti « (I Can't Get No) Satisfaction ». À l'époque, Mick Jagger et Keith Richards avaient 21 ans. Quelques mois plus tard, The Who lançaient « My Generation », avec une phrase célèbre de Pete Townshend, auteur-compositeur de 20 ans : « J'espère mourir avant de devenir vieux. »

En juin 1975, à l'aube de ses 32 ans, Jagger déclarait à un magazine : « J'aimerais mieux être mort que de chanter "Satisfaction" à 45 ans. » Avance rapide en 2024, alors que Jagger chantait encore cette chanson en tournée à l'âge de 81 ans. La même année, The Who, avec Townshend âgé de 79 ans, et Roger Daltrey âgé de 80 ans, étaient aussi sur scène pour interpréter « My Generation ».

Mme Todd se demande si la formule « J'espère mourir avant de devenir vieux » ne reflète pas plutôt un état d'esprit qu'un âge chronologique. Selon elle, on n'est pas vieux lorsqu'on atteint un certain âge, mais plutôt lorsque l'on craint d'essayer de nouvelles choses. « Je ne veux pas en arriver là », dit-elle.

Le vieil adage voulant que « l'âge n'est qu'un chiffre » fait généralement référence à l'idée que les gens n'ont pas de limites. C'est vrai. Mais l'âge n'est vraiment qu'un chiffre, une donnée, comme la taille ou le poids. L'âge ne dit rien des valeurs ou des espoirs d'une personne, ni de ce qu'elle aime ou n'aime pas. Ce sont des mesures quantitatives, que nous appliquons en disant de quelqu'un qu'il est « grand » ou « petit », ou « gros ». 🧘





Prise deux

Trouver l'amour sur Internet?

par **Sue Horner**
illustrations par **Sam Island**

Depuis deux décennies, les rencontres en ligne sont la façon privilégiée de trouver l'âme sœur, mais récemment, les inconvénients de cette expérience rebutent les plus jeunes. Arnaqueurs. « Essais gratuits » qui deviennent des abonnements coûteux. Des heures à passer en revue les profils de candidats pour n'aboutir à rien. Rejet ou rupture sans explication.

Mais ce n'est pas le cas avec les adultes âgés. Selon un sondage réalisé par OurTime, un site de rencontres pour célibataires de plus de 50 ans, 52 pour cent des aînés canadiens ont essayé les rencontres en ligne. De plus, l'augmentation du nombre de sites conçus pour les plus de 50 ans, tout comme les sites spécialisés, montre qu'il existe de nombreuses façons novatrices de dénicher l'éventuelle perle rare.

Nous avons demandé à des membres de RTOERO s'ils avaient déjà essayé des sites de rencontre en ligne. Certains rapportent de bonnes expériences, d'autres non, et oui, certains se méfient des problèmes éventuels.

Et d'autres sont même tombés à nouveau en amour.

Approuvé par la famille

Âgée de 66 ans, Cindy Ranieri (District 34 York Region) estime que « en fin de compte, les relations, c'est ce qui importe le plus ». Elle était veuve depuis plus de 20 ans lorsqu'elle a misé sur l'Internet dans l'intention de nouer une relation.

Mme Ranieri avait déjà essayé les rencontres en ligne, pour constater que cela est exigeant. Elle préfère discuter d'abord avec l'autre personne, avant de la rencontrer. En l'absence d'atomes crochus, elle souhaite bonne chance au candidat et passe à quelqu'un d'autre. Pendant un certain temps, elle était active sur le site Plenty of Fish. Puis elle a quitté ce site pour plutôt rencontrer des gens lors de vacances, à l'église et dans des groupes qui l'intéressaient. Elle a entretenu pendant quatre ans une relation qui a pris fin juste avant la pandémie.

Mme Ranieri envisageait de retourner en ligne lorsque l'amie de sa fille l'a incitée à passer à l'action. L'amie l'a aidée à choisir des photos et Mme Ranieri a rédigé son propre profil, puis rien d'autre. Une semaine plus tard, l'amie s'est connectée au site et s'est exclamée : « Regarde, 11 candidats sont prêts à échanger avec toi. »

La première personne à laquelle Mme Ranieri a répondu fut Allan Griner, âgé de 70 ans et divorcé. « J'ai montré son profil à ma fille qui l'a trouvé parfait, raconte Mme Ranieri. Nous étions tellement compatibles qu'il ne semblait pas possible que cet homme existe pour vrai. »

Après trois séances de jasette, ils se sont donné rendez-vous dans un Tim Hortons. Mme Ranieri lui avait dit qu'elle ne pouvait rester qu'une heure... avant de repartir deux heures et demie plus tard. C'est seulement après leur troisième rendez-vous, lorsqu'elle s'est rendue chez lui pour un barbecue, qu'elle a constaté que M. Griner n'habitait qu'à quelques minutes de chez elle. « Il vit au sud de la route 7 et moi au nord, mais nous n'avons pas du tout le même cercle d'amis, explique Mme Ranieri. Nos chemins ne se seraient jamais croisés. »

Elle a ensuite fait la connaissance de ses deux fils et de sa grande famille élargie. « Je suis la seule personne non juive, mais tout le monde est très gentil avec moi », raconte-t-elle.

Tous deux vivent désormais ensemble dans leurs deux maisons, en partageant le temps en fonction de leurs activités.

« Être en amour n'est pas différent que l'on ait 20 ou 60 ans, conclut Mme Ranieri. Nous sommes ensemble depuis deux ans et notre relation est aussi bonne qu'à ses débuts. »



PHOTOS : GRACIEUSETÉ DE CINDY RANIERI, JOHN RAGER

Retomber en amour

Âgé de 75 ans, John Rager (District 51 Québec) a vécu une période d'isolement et de deuil après le décès de sa femme, Barbara, en 2018. « Mais j'ai réalisé qu'il me restait encore plusieurs années devant moi, et donc qu'il n'y avait aucune raison de ne pas retomber en amour. »

M. Rager n'avait pas connu beaucoup de femmes avant Barbara qu'il avait rencontrée par hasard dans le train qui l'emmenait d'Ottawa à Toronto; le couple s'était marié quelques mois plus tard et avait vécu ensemble pendant 47 ans.

Au décès de Barbara, M. Rager a pris la décision consciente d'entamer un nouveau chapitre de sa vie. Il s'est départi de tous ses meubles, a vendu sa maison et déménagé d'Ottawa à Laval pour être près de son fils aîné et de ses deux petits-fils. Il s'est inscrit à un groupe local d'aînés anglophones et a pris part à des réunions sociales. Il a alors rencontré quelqu'un, mais qui ne partageait pas les mêmes objectifs de vie. Après une période de réflexion, M. Rager décida d'essayer à nouveau.

« En avril 2023, j'ai publié un message sur Facebook Dating disant que je voulais rencontrer une Québécoise pour m'aider à améliorer mon français », raconte-t-il. Céline Durand répondit presque immédiatement qu'elle voulait apprendre l'anglais. Elle avait 73 ans et était veuve. Lorsqu'ils se sont rencontrés autour d'un café, ils ont réussi à communiquer - et à rire -, même s'ils parlaient deux langues différentes. « J'ai tout de suite senti que c'était une personne remplie de bonté et j'ai voulu mieux la connaître », se rappelle M. Rager.

Au début, leurs quatre enfants adultes - ses deux fils à lui, son fils et sa fille à elle - craignaient qu'il puisse s'agir d'une escroquerie pour de l'argent, mais leurs enfants ont vite constaté que la relation du couple était réelle. « Ils ont pu voir que nous étions engagés l'un envers l'autre et ont été d'accord très rapidement, explique M. Rager. Non pas que leur accord était nécessaire, mais souhaitable. »

À l'heure actuelle, M. Rager passe quelques jours à Laval et le reste de la semaine chez Céline à Saint-Eustache, à une vingtaine de minutes de là. Lorsqu'ils ne pourront plus entretenir leurs propriétés, ils envisagent de vivre ensemble dans une maison de retraite.

« Je recherchais le grand amour, et je l'ai trouvé », indique M. Rager. Sans compter que son français s'est amélioré.



PRÉSENTEZ UN PROFIL RÉALISTE.

« Soyez sincère au sujet de qui vous êtes et de ce que vous recherchez. »
– Lety Dudgeon (District 17 Simcoe County)

Sachez faire un choix et faites confiance à votre instinct.
« On apprend vite à éliminer les mauvais candidats. »
– Trixy Benner (District 15 Halton)

Attention! « Si l'on n'est pas vigilant, il est très facile de se faire avoir par un arnaqueur. »
– Lenore Ralph (District 31 Wellington)

Ne vous lancez pas à l'aveuglette dans les rencontres en ligne en vous fiant aux apparences. »
– Helene Daleman (District 28 Region of Durham)

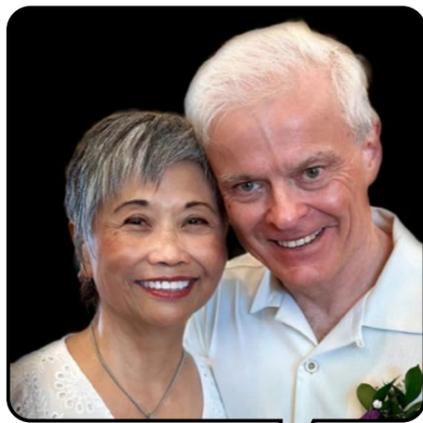
Raviver la joie

« Pas facile d'être veuve deux fois », déclare Adelaine Purdy (District 14 Niagara) âgée de 77 ans, « mais il faut continuer et trouver la joie de vivre. »

Mme Purdy n'avait fréquenté personne dans sa jeunesse, mais elle rencontra son premier mari à l'église. Ils étaient mariés depuis 28 ans lorsqu'il mourut. Un an plus tard, elle reprit contact avec un ancien collègue ayant lui aussi perdu sa compagne de vie. Ils se sont mariés et ont vécu 22 années ensemble, visitant de nombreux pays après que Mme Purdy eut pris sa retraite comme directrice d'une école primaire à London, en Ontario. Leur dernier voyage a eu lieu en 2020, et le décès de son conjoint pendant la pandémie l'a plongée dans le désespoir.

Vers la fin de 2021, Mme Purdy se sentait seule et recherchait de la compagnie. Elle a repris la danse sociale comme passe-temps; quelques participants l'ont invitée à sortir et elle a aimé leur compagnie, mais sans plus. Au début de 2022, un ami a incité Mme Purdy à essayer les rencontres en ligne. « À l'époque, j'avais 75 ans et j'étais sur le site de rencontres EliteSingles, raconte-t-elle. Après trois ou quatre rendez-vous, j'étais sur le point d'abandonner lorsque j'ai été contactée par quelqu'un sur SilverSingles, un site connexe. » Ils ont échangé des courriels pendant environ une semaine avant de se rencontrer en personne, lors d'un pique-nique.

Cette fois-ci, Cupidon fut au rendez-vous. Même si Tom Grand vivait à Welland (à deux heures et demie de route) et avait cinq ans de moins qu'elle, le courant est immédiatement passé entre eux. Elle rencontra ses fils et ses frères, puis visita sa maison. Un an plus tard, il la demandait en mariage. Avec l'approbation de leurs fils mutuels (le sien et les trois de Tom), le couple s'est marié en juillet 2023, et la nouvelle Adelaine Grand vit heureuse avec Tom à Welland. « On s'estime très chanceux de s'être trouvés dans ce vaste univers », conclut-elle.



Chercher encore

Chris Dunn (District 13 Hamilton-Wentworth, Haldimand), âgé de 88 ans, avait une devise depuis le décès inattendu en 2015 de Geraldine (Gerri), sa femme depuis 53 ans : « Aujourd'hui est le premier jour du reste de ma vie. »

M. Dunn et sa femme avaient pris leur retraite à la fin de la cinquantaine et profité ensemble de plus de 20 années de retraite (« Ce n'était pas assez! »). Il n'a pas l'intention de se remarier, ce qui convient à ses trois enfants adultes. Malgré tout, il aimerait trouver une femme aimant l'activité physique, désireuse et capable de prendre part à des randonnées, de faire du vélo, des voyages et d'autres activités qu'il apprécie.

M. Dunn a visité plusieurs sites de rencontres avec un mélange d'escrocs évidents et de candidats légitimes. « J'ai rencontré deux ou trois femmes très gentilles que je considère encore comme des amies, raconte-t-il. L'une d'elles était une excellente partenaire de voyage, et nous avons fait de la randonnée au Portugal et une croisière sur la Méditerranée. Cependant, la distance s'est avérée un problème et nous avons cessé de communiquer. »

Pour l'instant, M. Dunn est toujours célibataire, vit toujours seul et est toujours à la recherche d'une partenaire... mais il n'a pas perdu espoir.

RENCONTRES EN LIGNE? LES MEMBRES DE RTOERO ONT DES CONSEILS :

Pas prêt pour les rencontres en ligne? Essayez alors ces bonnes vieilles options : Informez les amis et la famille que vous cherchez à rencontrer quelqu'un.

Renouez avec des personnes de votre passé (meilleur ami, premier amour du secondaire, membres d'une équipe sportive).

Participez à des activités communautaires locales comme les journées des musées gratuits.

Essayez les séances de rencontres express.

Mettez vos souliers de danse et participez aux soirées pour célibataires.

Allez aux événements locaux de RTOERO pour entrer en contact avec d'autres

personnes; quelqu'un connaît peut-être quelqu'un.

Visitez votre bibliothèque locale pour des cours de recherche généalogique, des clubs de lecture ou des lectures d'auteurs.

Inscrivez-vous à des cours de peinture ou à des soirées musicales dans des restaurants ou des bars locaux. Consultez les activités, les cours et les événements

offerts par votre église, la légion locale et les centres pour aînés.

Joignez-vous à un club du vin et participez à ses activités régulières.

En vacances ou lors de sorties entre amis, n'hésitez pas à engager la conversation avec de nouvelles personnes.

DEUXIÈME ACTE

Se réinventer à la retraite

par Erin Pehlivan

Pour beaucoup de Canadiens âgés, la retraite ne signifie pas la fin du travail. Un nombre croissant de retraités, et notamment d'enseignants, choisissent plutôt de réintégrer le marché du travail dans des postes nouveaux et différents.

En 2023, le Sondage auprès des futurs retraités effectué par RTOERO révèle que plus de la moitié des enseignants et des administrateurs scolaires prévoient travailler à temps partiel ou à temps plein dans les cinq années suivant leur départ à la retraite. Il ne s'agit pas seulement d'un besoin de revenus supplémentaires. « Les gens ne veulent pas cesser de travailler, indique Jim Grieve, directeur général de RTOERO. Ils veulent avoir plus de contrôle sur leur travail – flexibilité, liberté, nouveauté – et c'est quelque chose que la retraite peut leur offrir. »

Carol Broer (District 13 Hamilton Wentworth, Haldimand) fait remarquer que les enseignants ont tendance à prendre leur retraite plus tôt. « J'ai su très tôt que je voulais m'investir dans quelque chose, dit-elle. Je voulais rester en contact avec les gens et utiliser mes habiletés et mes capacités pour développer des liens significatifs. Voilà pourquoi j'ai décidé de faire autre chose que seulement du golf. »

Pour Mme Broer, la flexibilité est prioritaire. Enseignante à la retraite ayant connu une carrière très variée, dont 17 années en tant que spécialiste en musique, elle est aujourd'hui célébrante de funérailles à son compte. « Mon emploi du temps ne dépend plus de personne, déclare-t-elle. C'est la beauté de la chose. En quittant l'enseignement, vous pouvez créer votre propre emploi du temps. »

Par l'entremise de ses services, Mme Broer est déterminée à présenter les histoires personnelles uniques des personnes décédées. « J'ai assisté à tellement de funérailles ratées, révèle-t-elle. De bonnes funérailles racontent une histoire et tiennent compte des personnes présentes pour dire au revoir et honorer cette vie vécue. »

Même avant la retraite, Mme Broer cherchait à entrer en contact de façon significative avec les gens. Après avoir entendu parler des célébrants de funérailles par l'entremise d'un ami, elle s'est renseignée sur cette carrière et a suivi une formation. « Ayant déjà l'expérience de parler en public, je pouvais donc intégrer mes habiletés dans ce rôle », ajoute-t-elle.



Carol Broer lors d'une célébration funéraire.



Deux arrangements funéraires utilisés par Carol Broer : le premier pour un amateur de golf, et l'autre pour une personne aimant célébrer Noël.

PHOTOS : GRACIEUSITÉ DE ADELAINE PURDY, CHRIS DUNN

PHOTOS : GRACIEUSITÉ DE CAROL BROER

« J'AI APPRIS À ME FAIRE CONFIANCE. LA TRANSITION VERS CE NOUVEAU RÔLE AURAIT ÉTÉ PLUS DIFFICILE SI J'AVAIS PRIS MOINS DE RISQUE EN TANT QU'ENSEIGNANTE » – Carol Broer

Démarrer à son propre compte a été une « excellente courbe d'apprentissage », dit-elle, mais elle s'est rapidement adaptée étant donné la flexibilité acquise en enseignant. « J'ai appris à me faire confiance. La transition vers ce nouveau rôle aurait été plus difficile si j'avais pris moins de risque en tant qu'enseignante. » Elle mise sur ses talents d'empathie, d'organisation et de communication acquis dans l'enseignement pour aider les familles à traverser des périodes de vulnérabilité en créant un service commémoratif personnalisé – qui ressemble davantage à une célébration de la vie qu'à des funérailles traditionnelles – qu'elle anime comme un ecclésiastique, mais d'une façon non confessionnelle et sans ordination.

Mme Broer vise un grand objectif pour l'avenir : élargir la compréhension du rôle des célébrants de funérailles au Canada et offrir un jour son propre programme de formation. « C'est assez nouveau. Ce n'est pas pour tout le monde, mais [les gens] ne savent pas que cela existe. » Elle ajoute : « La plupart des personnes se demandent ce que vous faites exactement. Lorsque j'en parle, ils répondent : "Hé, c'est tellement intéressant et important." » Elle conseille aux enseignants retraités depuis peu de tenir compte de l'ensemble de leurs habiletés. « Qu'est-ce qui vous fait plaisir, qui vous apporte de la satisfaction, du sens et qui a un impact? Peu importe ce que c'est, vous devez continuer. »

Jason Abbott, conseiller financier à Toronto et président de **wealthdesigns.ca**, donne deux raisons pour lesquelles les gens reviennent sur le marché du travail plus tard dans leur vie. La première est d'ordre financier : il se peut que l'épargne soit insuffisante, explique-t-il, et le fait de travailler permet de gagner du temps pendant que l'épargne fructifie.

L'autre raison est d'ordre personnel. « Les gens ont besoin de s'occuper », explique M. Abbott. Si certains aiment leur milieu de travail, leurs collègues et leur routine, d'autres recherchent quelque chose de différent à la retraite. Dans le secteur de l'éducation, ses clients ont donné des cours particuliers ou ont suivi des cours d'écriture, un choix tout naturel pour les enseignants.

Parlez-en à **Ron Finch** (District 9 Huron-Perth). « J'estime qu'on n'est jamais trop vieux pour se lancer dans un nouveau projet, à condition d'être en bonne condition physique et mentale. L'âge n'est pas un prétexte, précise-t-il. » Après avoir passé l'essentiel de sa carrière comme enseignant et directeur d'école secondaire à Listowel, en Ontario, entre les années 1960 et 1990, il est devenu agent immobilier pendant 27 ans et a pris sa retraite en 2017 à l'âge de 75 ans.

Assis sur sa galerie, il a réfléchi à ce qu'il allait faire. « J'avais peut-être pris ma retraite, mais j'étais loin d'avoir fini de travailler, raconte M. Finch. C'est alors que mon ambition secrète est revenue à la surface. Je me suis demandé si je pouvais écrire un roman. Le 6 août 2017, j'ai décidé d'écrire un livre. »



Ron Finch devant une maquette de certains personnages de ses romans.

PHOTOS : GRACIEUSÉ DE RON FINCH

La première semaine, il a écrit pendant 75 minutes au total. La semaine suivante, 490 minutes. Il a consigné ses écrits quotidiens jusqu'à avoir fini son premier livre, *Lightning at 200 Durham Street*, son roman policier initial sur Joel Franklin. L'intrigue? Nous sommes en 1928, la Prohibition est terminée, la Grande Dépression est à nos portes et *The Jazz Singer* – le premier film parlant – vient de sortir sur les écrans. Mais quelque chose ne tourne pas rond dans la petite ville de Chaseford en Ontario.

Dans une cabane isolée dans les bois, Joel Franklin, un détective amateur de 17 ans, et ses amis sont tombés sur un crime trop important pour que le chef Petrovic et ses policiers se chargent de le résoudre. Alors que l'enquête criminelle s'étend aux villes voisines, une violente tempête électrique s'abat sur la paisible petite communauté, dévoilant de nouveaux mystères et semant la destruction sur son passage.

Au cours des six années écoulées depuis sa retraite et consacrées à l'écriture à plein temps, M. Finch a écrit et publié à compte d'auteur un peu plus de 50 romans de la série Joel Franklin, dont 13 sont actuellement offerts sur Amazon et dans une librairie locale. Son quatrième livre, *The Deadly Secret*, vient d'arriver sur Amazon. « Trente-six autres manuscrits sont sur mes étagères, prêts à partir. Mais j'aime beaucoup plus écrire que réviser et je ne suis pas doué pour l'autopromotion. » Deux romans à venir, *The Journey* et *Dr. Shitz and the Wayward Ghost*, ne font pas partie de la série Joel Franklin.

La plupart des livres de M. Finch prennent place dans le sud-ouest de l'Ontario : London, Stratford (« Chaseford » dans sa série) et ailleurs. Mais ce n'est que de la fiction, malgré quelques clins d'œil à la vie réelle. « Vous écrivez sur ce que vous connaissez, ajoute-t-il. Qu'ils le veuillent ou non, les écrivains se révèlent dans leurs écrits, peu importe qu'il s'agisse de fiction ou non. »



Ron Finch avec *Walter the Ghost*, paru dans plusieurs de ses romans.

Pour M. Finch, l'écriture a des similarités avec l'enseignement. Les enseignants présentent un récit, que ce soit en corrigeant des copies, en élaborant des plans de cours ou en effectuant des recherches. « La principale différence est la confiance en soi que l'on acquiert », répond M. Finch lorsqu'on lui demande ce qui le motive. Le fait d'avoir dévoré des livres dans sa jeunesse n'y est pas étranger. « Ma mère a commencé à m'emmener à la bibliothèque quand j'avais trois ans », ajoute-t-il.

Comment arrive-t-il à produire un tel volume de travail? « Il faut vouloir s'asseoir et être prêt à se concentrer. J'ai la chance d'être capable de faire cela. » À l'heure actuelle, l'un de ses fils lit et révisé tous ses manuscrits. M. Finch vise surtout à trouver un éditeur et un agent capables de diffuser ses livres à un public plus large.

« On peut gagner de l'argent, c'est mon cas, mais pas tant que cela », précise-t-il. Entre-temps, il s'est constitué un public. « Des gens me demandent quand sera publié mon prochain livre. Une femme m'en a voulu parce qu'elle croyait que je publierais un livre par mois. »

Une nouvelle carrière : possible à la retraite?

Selon Kyle Elliott, rédacteur de Career Toolbelt, il est possible de changer de carrière à la retraite. « D'un côté, certains croient que les travailleurs plus âgés sont moins adaptables et qu'ils sont ancrés dans leurs habitudes, explique-t-il. D'un autre côté, les travailleurs plus âgés possèdent de l'expérience et du vécu supplémentaires en mesure de les différencier des travailleurs plus jeunes, ce qui constitue un atout sur le marché concurrentiel de l'emploi. »

- M. Elliott énumère plusieurs façons de changer de carrière.
- Soyez réaliste quant à vos objectifs de carrière.
- Demandez-vous quels sont vos besoins et vos préférences.
- Soyez clair et conscient de ce que vous êtes prêt à accepter ou non.
- Dressez la liste de vos réalisations professionnelles - vous avez les habiletés et elles sont transférables à n'importe quel domaine.

Enfin, n'arrêtez jamais d'apprendre : les cours et ateliers permettent de perfectionner vos compétences de plusieurs façons. Les cours en présentiel sont l'occasion de nouer des contacts sociaux, tandis que ceux en ligne peuvent être suivis de manière synchrone ou asynchrone pour s'adapter au mieux à votre emploi du temps. Le fait de rester en contact avec votre réseau par l'entremise de sites Web comme LinkedIn peut vous aider dans votre parcours. En fournissant des efforts et en vous faisant confiance, vous serez surpris du résultat.

Le Mont-Tremblant au maximum

Le cœur et l'âme des Laurentides offrent un ski incroyable et un charme incomparable

par **Doug Wallace**

Au final, une station de ski peut s'avérer une forme d'évasion formidable, même si vous n'y allez que pour l'après-ski. Situé à deux heures au nord-ouest de Montréal, le Mont-Tremblant est l'endroit rêvé des amateurs de plein air, avec 305 hectares d'excellentes pistes de ski, une foule d'activités exclusives, plus de 75 restaurants et un casino, le tout dans un cadre naturel.

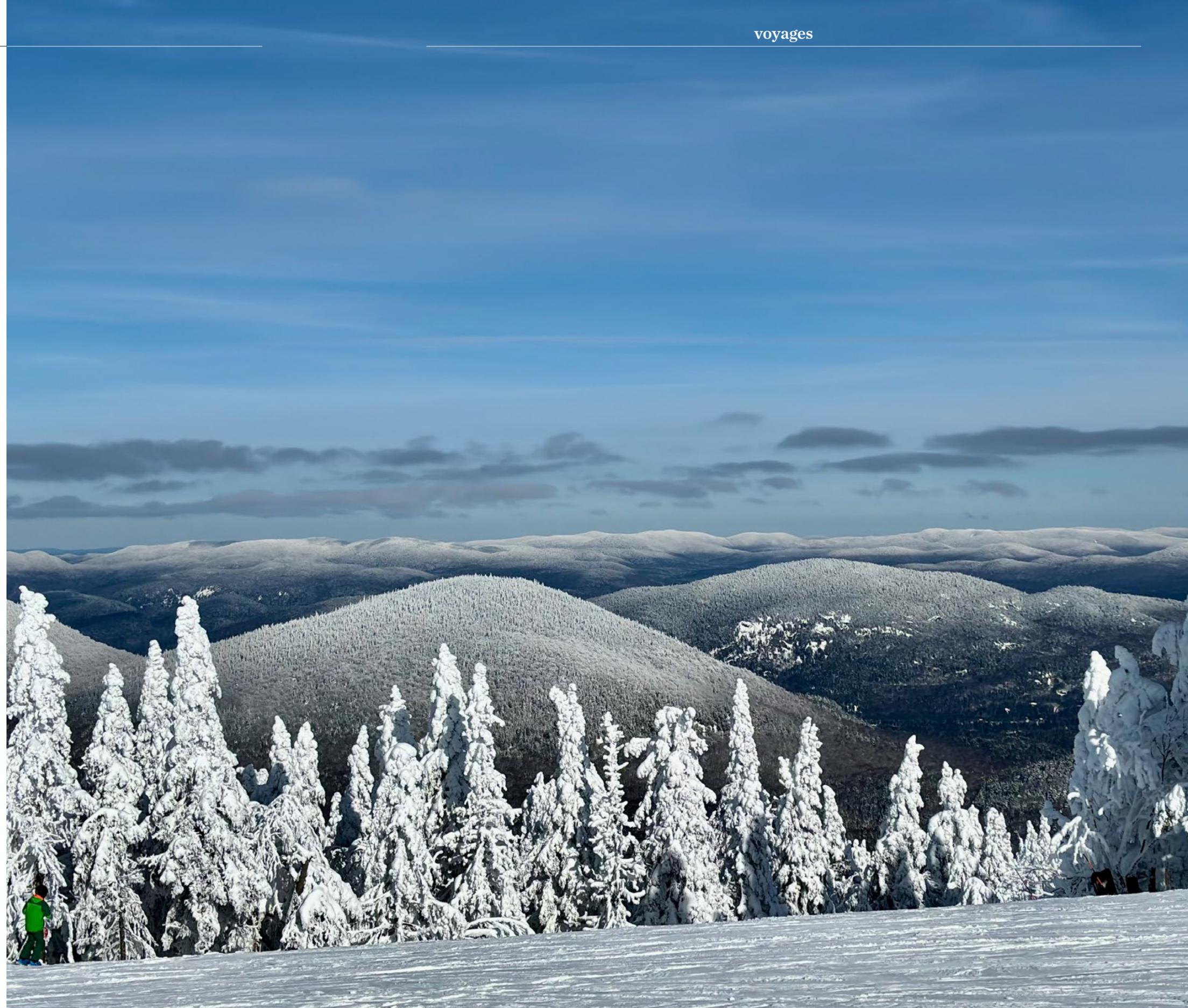


Sur les pistes de ski

La première remontée mécanique au Mont-Tremblant date de 1939. La station jouissait déjà d'une excellente renommée dans les années 1960, pour atteindre son apogée dans les années 1980, avant qu'un village piétonnier de style européen y soit ajouté dans les années 1990. Aujourd'hui, la région attire deux millions de visiteurs chaque année, et ce centre de ski est considéré comme l'un des meilleurs de l'est de l'Amérique du Nord.

Une télécabine centrale fonctionne avec une régularité impressionnante, alimentée par plusieurs télésièges à grande vitesse menant à 102 pistes de ski sur quatre versants différents. La plupart des pistes de diamant noir et bleu sont damées, mais il reste beaucoup de terrain pour les skieurs de sous-bois hors-piste, même les amateurs. Les pistes vertes ne sont pas trop encombrées par les enfants qui suivent des cours, et vous pouvez skier sur les versants sud et nord de la montagne. C'est excellent, car vous pouvez suivre le soleil : il se lève du côté nord, puis se déplace vers le côté sud après le lunch. Sachez que la foule suit également ce mouvement.

PHOTO DE GAUCHE : GRACIEUSÉITÉ DE TOURISME MONT-TREMBLANT. PHOTO DE DROITE : GRACIEUSÉITÉ DE DOUG WALLACE





Les plaisirs de l'après-ski

Le ski permet de célébrer le fait d'avoir brûlé quelques calories. Et à ce chapitre, et depuis belle lurette, le Mont-Tremblant est passé maître dans l'art de l'après-ski! La plupart des restaurants et des bars possèdent des patios extérieurs dotés de systèmes de chauffage surélevés, pour la clientèle désireuse de continuer à profiter du plein air.

Le Fairmont Tremblant est situé à l'extrémité de l'une des plus longues pistes vertes, ce qui en fait une étape finale pratique à l'heure de l'apéro. Les amateurs s'installent autour de foyers extérieurs, enveloppés dans des couvertures moelleuses et une coupe de champagne à la main. La Diabole est une microbrasserie bon marché et chaleureuse qui propose d'excellentes bières et de délicieuses saucisses maison. Le légendaire P'tit Caribou vous séduira aussi, non seulement l'après-midi, mais aussi après le souper. Apportez votre plus belle tuque!

Boire et manger

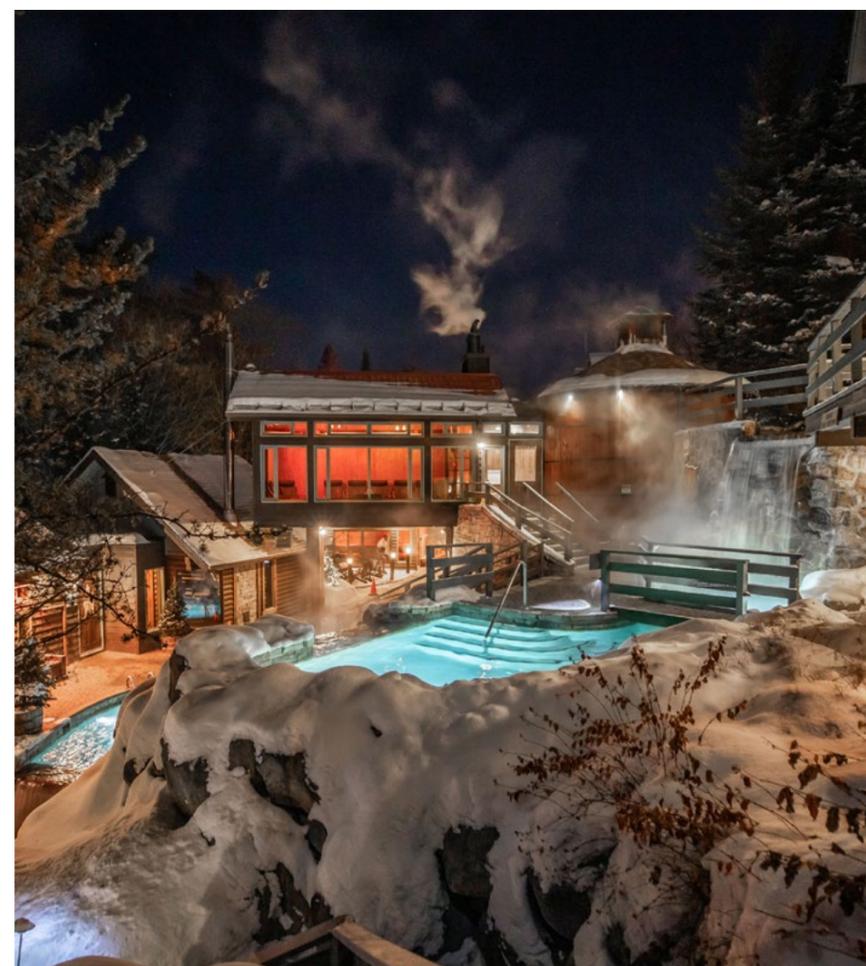
Au Québec, la nourriture est excellente et vous pourriez bien avoir besoin de vos trois repas pour tenir le coup. Commencez la journée par une crêpe géante à La Maison de la Crêpe, sucrée ou salée, ou les deux ensemble, comme avec la crêpe saucisse, cheddar et pomme pochée recouverte de béchamel. Le lunch peut être pris dans une cafétéria en montagne ou dans le village. Optez pour un bol de pâtes fraîches ou une pizza faite à la main au restaurant A Mano Trattoria.

Au souper, la variété reste de mise, mais c'est une raclette que vous dégusterez à La Savoie, un restaurant de style chalet. Si vous croyez qu'une demi-meule de fromage c'est trop, vous pouvez en commander une plus petite portion en plat d'accompagnement. La fondue est aussi au menu, et vous pouvez faire cuire votre propre repas dans une marmite de bouillon. Un souper raffiné vous attend à la brasserie Choux Gras, où vous pourrez déguster une douzaine d'huîtres avant de manger des côtes de bison ou des orechiettes maison, ou encore une épaule d'agneau glacée à partager.

La plus récente expérience gastronomique de la région est Léo Boire + Manger au Westin Tremblant, une brasserie créée en partenariat avec le groupe hôtelier Oliver & Bonacini.



PHOTO DU HAUT : GRACIEUSEITÉ DE TOURISME MONT-TREMBLANT
PHOTO DU BAS : GRACIEUSEITÉ DE KL MOTION MEDIA



Découvrir la diversion

Que faire d'autre en dehors du ski et de la bouffe? Le Mont-Tremblant est aussi renommé pour le ski de fond, bien sûr, mais aussi le vélo à pneus surdimensionnés (fat bike) et sa version électrique, moins exigeante. Ceux à la recherche d'aventure peuvent pratiquer l'escalade sur glace, tandis que les plus contemplatifs peuvent pêcher sur la glace.

Si vous désirez simplement relaxer dans un sauna, rendez-vous à environ cinq kilomètres de là, au Scandinave, un spa en plein air qui a doublé sa superficie récemment. Ce sanctuaire, où le silence complet est de mise, suit le cycle thermal nordique traditionnel : 15 minutes d'eau chaude, quelques secondes d'eau froide et 15 minutes de repos. Les cascades froides et les piscines chaudes sont dotées de petites aires de repos, à l'intérieur comme à l'extérieur.

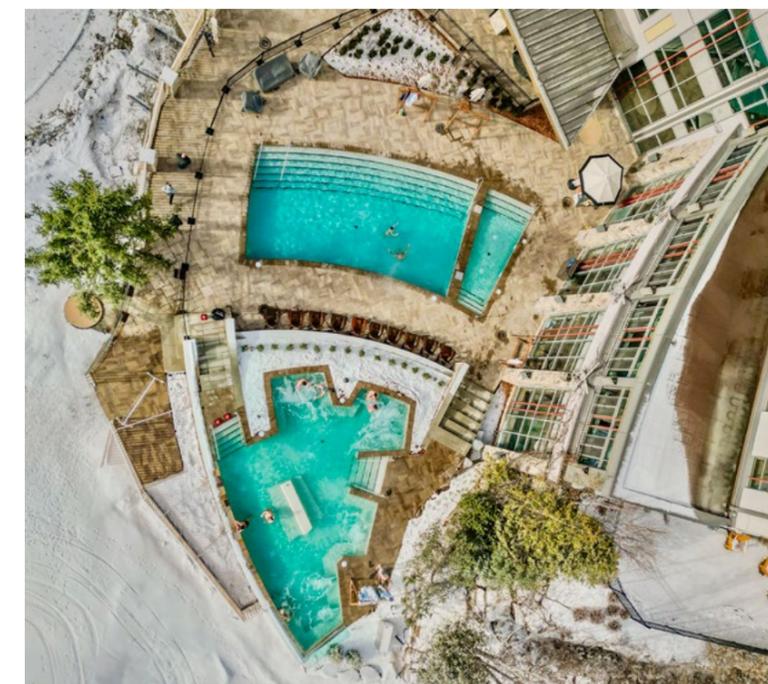
L'époustouffant belvédère du Sentier des Cimes Laurentides est un observatoire de 40 mètres de haut au-dessus des arbres qui surplombe les Laurentides. Situé au sud à environ 20 minutes en voiture, il offre un véritable bain de nature en marchant sur une passerelle en bois sans obstacle, soit une distance aller-retour de trois kilomètres.

Où séjourner

Heureusement, la plupart des quelque 2 000 unités d'hébergement réparties dans une douzaine de pavillons sont très proches de la télécabine, de sorte que vous n'avez jamais très loin à marcher dans vos bottes de ski. La station propose la location de différentes maisons de ville et d'appartements, ainsi que des maisons en bois rond et des manoirs si vous voyagez en groupe.

Place St-Bernard et Lodge de la Montagne offrent un hébergement décontracté dans des chalets de ski, dont la plupart sont indépendants et tous proches des pistes. Le Grand Lodge Mont-Tremblant, construit en rondins, est situé au bord du lac Ouimet, à environ cinq kilomètres des pistes. Le Fairmont Tremblant est l'établissement-chef de file du complexe, doté d'un nouveau hall d'entrée et d'un nouveau bar. Les piscines extérieures ont aussi fait l'objet d'une rénovation et d'un agrandissement importants, ce qui fera l'envie de tous les skieurs qui passeront devant.

TREMBLANT.CA
MONT-TREMBLANT.CA



Comment s'intégrer localement

« Nous voyageons avec un autre couple qui veut seulement faire du tourisme et se plaint lorsque les choses sont différentes de la maison. »



Il est parfois très tentant de privilégier ce que l'on connaît le mieux, plutôt que d'explorer et de s'intéresser à la destination qui nous a coûté beaucoup d'argent.

J'encourage les voyageurs à prendre leurs distances de leur pays d'origine dans tous les sens du terme, et à adopter une attitude d'humilité : vous êtes un invité dans la ville d'une autre personne et vous devez vous comporter en conséquence. Il est préférable de ne pas comparer les autres cultures et pays avec le sien – tous les habitants de la planète ne mangent pas des œufs au bacon au petit-déjeuner. De plus, dans beaucoup de pays, la ponctualité n'est dans les faits qu'une vue de l'esprit.

Au lieu de choisir les restaurants réservés aux touristes, trouvez ceux où mangent les gens du coin et commandez la même chose. Ayez sous la main un livre d'expressions pour pouvoir commander si le menu est dans une langue que vous ne comprenez pas.

Dites à vos amis que sortir des limites du centre de villégiature est un excellent moyen d'apprendre quelque chose – s'impliquer, c'est s'instruire. Les voyages sont censés élargir vos horizons, ce qui implique notamment de savoir s'intégrer.

CONSEILS POUR LES VOLS : COMMENT VOYAGER PLUS LÉGER QUE JAMAIS

J'ai récemment dû aider des membres de ma famille à préparer un bagage à main pour un long voyage à l'étranger. Voici quelques solutions astucieuses :

- Personne ne remarquera que vous portez pratiquement la même tenue tous les soirs – sauf vos compagnons de voyage, qui sont dans le même cas que vous.
- Plutôt que différents chandails et vêtements d'extérieur, emportez une veste bouffante extrêmement légère. Elle prendra moins de place et vous pourrez la porter par-dessus un t-shirt. La mienne sert aussi d'oreiller pour les longs vols, ce qui m'évite de traîner un de ces oreillers pour la nuque.
- Laissez à la maison tous les vêtements de coton lourd, encombrants et malodorants. Vous pourrez porter plus souvent les vêtements de sport ayant des propriétés antibactériennes, comme ceux de golf, qui sèchent rapidement si vous devez les rincer dans l'évier.
- Ajoutez des foulards, un collier élégant et des bijoux peu coûteux – rien de trop clinquant. Apportez un sac à main et éventuellement une pochette. Deux paires de chaussures et une paire de sandales – c'est tout.
- Tous les hôtels sont désormais dotés d'excellents produits naturels pour la salle de bains; il n'est donc pas nécessaire d'en emporter beaucoup. 🧴



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

PHOTO DU HAUT : FLASH POP

Un bol pour le souper

Pendant la saison froide, rien de tel qu'un bon bol de soupe maison

par **Elizabeth Baird**

Les journées sombres d'hiver sont peut-être le meilleur moment pour savourer un bol de soupe réconfortante et suffisamment fortifiante pour servir de souper. Consistante comme celle à base d'une purée de patates douces, crémeuse comme celle aux petits pois, substantielle mais facile à faire comme la soupe de goulasch, inspirée de la culture espagnole comme la soupe au chorizo et aux haricots ou encore rapide à cuisiner comme une soupe de champignons de type ramen – composée d'un bouillon auquel on ajoute des ingrédients. Les accompagnements ajoutent à la satisfaction de se régaler d'un bon bol de soupe.

SOUPE AU GOULASCH DE BŒUF

Adaptée d'une recette de la regrettée Rose Murray, auteure de livres de cuisine et formatrice en cuisine, cette soupe copieuse est parfumée grâce au délicieux goût du paprika fumé et du carvi, consistante en raison des gros morceaux de champignons, poivrons et pommes de terre qui y baignent, et rapide à préparer grâce au bœuf haché.

- 1 lb (450 g) de bœuf haché maigre
- 2 c. à table (30 mL) d'huile d'olive extra-vierge ou de canola
- 2 gros oignons hachés
- 2 grosses gousses d'ail émincées
- 2 tasses (500 mL) de champignons tranchés
- 2 c. à table (30 mL) de paprika doux fumé ou nature
- 2 c. à thé (10 mL) de graines de carvi
- 1 c. à thé (5 mL) de feuilles de thym séchées
- 1/2 c. à thé (2 mL) chacune de sel et de poivre
- 1 gros poivron doux, coupé en dés
- 1 grosse pomme de terre, pelée et coupée en cubes
- 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet ou de bœuf
- 1 tasse (250 mL) de passata (purée de tomates) ou de tomates en conserve broyées

PHOTO : VLADLENA AZIMA



Dans une grande casserole, à feu moyen vif, faire revenir le bœuf sans huile, en remuant presque constamment jusqu'à ce qu'il soit uniformément émietté, que tout le liquide se soit évaporé et que le bœuf commence à brunir. Verser dans un bol et mettre de côté pour le moment.

Verser l'huile dans la casserole et, lorsqu'elle est chaude, incorporer les oignons, l'ail, les champignons, le paprika, les graines de carvi, le thym, le sel et le poivre. Réduire le feu pour faire cuire les épices, ramollir les légumes et les champignons et dissoudre les petits morceaux bruns savoureux. Ajouter le poivron et les pommes de terre et remettre le bœuf et son jus dans la casserole, en remuant bien pour que les épices

impregnent tous les ingrédients, environ 3 minutes.

Verser le bouillon et la passata et porter à ébullition. Réduire le feu à doux, couvrir et laisser mijoter doucement jusqu'à ce que la sauce ait épaissi et que les légumes soient tendres. Goûter et ajouter du sel et du poivre si nécessaire. Ajuster la quantité de liquide au besoin, ou continuer à laisser mijoter, sans couvrir, jusqu'à ce que la soupe atteigne une consistance qui vous convient.

Garnitures : déguster en ajoutant du persil plat émincé ou de l'aneth frais, et accompagner cette soupe épaisse, presque comme un ragoût, de pain de seigle ou de pumpernickel.

Donne de 4 à 6 portions



SOUPE VELOUTÉE DE PATATES DOUCES AUX SAVEURS DU SUD-OUEST

Cette soupe réconfortante de couleur orangée vibrante peut être cuisinée à l'avance et congelée. Elle est délicieuse tant pour un repas de tous les jours que pour les occasions spéciales.

- 2 c. à table (30 mL) de beurre ou d'huile de canola ou d'olive**
- 2 gros oignons hachés**
- 4 gousses d'ail émincées**
- 1 c. à soupe (15 mL) de poudre de chili**
- 1 c. à thé (5 mL) de cumin moulu**
- 1/2 c. à thé (2 mL) de sel et de poivre**
- 6 tasses (1,5 L) de patates douces pelées et coupées en cubes (6 patates douces de taille moyenne, environ 2 lb/900 g)**
- 5 tasses (1,25 L) de bouillon de poulet prêt à l'emploi**
- 1/4 tasse (60 mL) de jus de citron frais**
- 1 tasse (250 mL) de crème à 5 %, 10 % ou 18 %, ou de lait, facultatif**

Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen; incorporer les oignons, l'ail, la poudre de chili, le cumin, le sel et le poivre. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes aient ramolli, environ 8 minutes.

Ajouter les patates douces en remuant pour les enrober du mélange d'oignons épicé, pendant environ 2 minutes. Verser le bouillon et porter à ébullition à feu moyen vif. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter doucement jusqu'à ce que les patates douces soient tendres, environ 25 minutes.

Avec un mélangeur à main à immersion (mixeur plongeur), ou en plusieurs fois si nécessaire dans un mélangeur sur pied ou un robot culinaire, réduire la soupe en purée jusqu'à ce qu'elle soit lisse et veloutée. (Préparation à l'avance : laisser refroidir et verser dans des récipients pour réfrigération pendant un maximum de 4 jours ou congeler pendant quelques semaines)

Remettre la soupe dans une casserole propre. Incorporer le jus de citron et la crème. Goûter, rectifier l'assaisonnement si nécessaire et éclaircir la soupe en ajoutant du bouillon si elle est trop épaisse. Chauffer à feu doux jusqu'à ce que la soupe fume. Verser à la louche dans des bols chauds.

Garnitures : agrémenter la soupe en y ajoutant une cuillerée de crème sure, de la coriandre ou du basilic haché avec des tranches de tomates raisins. Ou encore, essayer un motif sur le dessus : avec de la crème, tracer des cercles, des cœurs, des étoiles ou des initiales. Accompagner la soupe de croustilles de maïs - les bleues apportent une touche de couleur et de texture dans un bol de soupe. Ou encore, essayer les tortillas fraîches de blé ou de maïs réchauffées.

Donne 6 portions

Conseils

Variation : donner à la soupe une légère touche indienne en remplaçant la poudre de chili par de la pâte de curry douce. Garnir de crème sure ou de yogourt et de coriandre.

SOUPE AUX POIS COMME EN ÉTÉ

Les petits pois sont un légume surgelé de qualité sur lequel vous pouvez compter tout au long de l'hiver.

- 2 c. à table (30 mL) de beurre**
- 2 tasses (500 mL) d'oignons émincés**
- 2 tasses (500 mL) de pommes de terre pelées en morceaux (2 grosses)**
- 2 c. à thé (10 mL) de racine de gingembre fraîche râpée, facultatif**
- 1/2 c. à thé (2 mL) chacune de sel et de poivre**
- 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet prêt à l'emploi**
- 4 tasses (1 L) de petits pois surgelés, soit un paquet de 500 g**
- 1 tasse (250 mL) de crème à 10 %, 18 % ou 35 %**
- 2 c. à table (30 mL) de jus de citron frais**

Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen; incorporer les oignons, les pommes de terre, le gingembre (le cas échéant), le sel et le poivre. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes soient brillants et quelque peu translucides, mais non colorés, soit environ 8 minutes. Verser le bouillon et porter à ébullition à feu moyen vif. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter doucement jusqu'à tendreté des pommes de terre, environ 20 minutes. Ajouter les petits pois, couvrir, porter à ébullition; réduire le feu pour laisser mijoter les petits pois pendant 3 minutes.

Avec un mélangeur à immersion, ou en plusieurs fois si nécessaire dans un mélangeur sur pied ou un robot culinaire, réduire la soupe en purée jusqu'à ce qu'elle soit lisse et veloutée. (Préparation à l'avance : laisser refroidir et verser dans des récipients pour réfrigération jusqu'à un maximum de 4 jours ou congeler pendant quelques semaines)

Verser la soupe dans une casserole propre. Ajouter la crème en remuant. Goûter, rectifier l'assaisonnement au besoin et éclaircir la soupe en ajoutant du bouillon si elle est trop épaisse. Chauffer à feu doux jusqu'à ce que la soupe fume. Incorporer le jus de citron. Verser à la louche dans des bols chauds.

Donne 6 portions

SOUPE AU BOUILLON DE CHAMPIGNONS

Voici un bouillon maison pour deux personnes dans le style des ramens, avec des saveurs fraîches et franches. Je le compare à un bol arc-en-ciel de couleurs vives et de textures variées - avec des légumes verts côtoyant des nouilles glissantes, des tranches de poivron rouge croquant et des champignons moelleux.

- 2 gros œufs**
- 2 c. à soupe (30 mL) d'huile de canola ou d'olive**
- 2 1/2 tasses (625 mL) de champignons tranchés, creminis recommandés**
- 1/2 gros oignon, finement tranché dans le sens de la largeur**
- 3 grosses gousses d'ail émincées**
- 6 tasses (1,5 L) de bouillon de poulet prêt à l'emploi**
- 2 c. à soupe (30 mL) de sauce soja**
- 1/2 c. à thé (2 mL) de sauce piquante**
- 1 c. à soupe (15 mL) de racine de gingembre frais râpée**
- 1/2 c. à thé (2 mL) de poivre**
- 200 g (7 oz) de nouilles instantanées (un demi-paquet de 400 g)**
- 1 bok choy coupé en quatre dans le sens de la longueur**
- 1 petit poivron rouge coupé en fines tranches dans le sens de la longueur**

Garnitures : 4 oignons verts finement tranchés, 1/2 tasse (125 mL) de coriandre grossièrement hachée, 1/2 tasse (125 mL) d'arachides grillées grossièrement hachées, salées ou nature

Commencer par les œufs. Les placer dans une petite casserole profonde remplie d'eau. L'eau devrait recouvrir les œufs par au moins 5 cm (2 po). Porter à ébullition à feu vif. Retirer la



casserole du feu et couvrir. Pour des œufs mollets, laisser reposer pendant 6 minutes. Ajouter 4 minutes de plus pour des jaunes fermes. Faire refroidir dans un bol avec de l'eau et des glaçons. Casser les coquilles et écarter les œufs.

Pendant ce temps, dans une grande casserole à fond épais, faire chauffer l'huile à feu moyen vif. Ajouter les champignons, l'oignon et l'ail; les faire cuire en remuant presque constamment jusqu'à ce que le mélange soit ramolli et aromatique, environ 6 minutes. Verser le bouillon, la sauce soja, la sauce piquante, le gingembre et le poivre. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes. (Préparation à l'avance : couvrir et réfrigérer jusqu'à un maximum de 24 heures. Réchauffer puis continuer la recette.)

Garnitures : disposer les oignons verts, la coriandre et les arachides dans des bols. Couper l'œuf en deux dans le sens de la longueur.

Réchauffer de grands bols à soupe. Porter le bouillon à ébullition; ajouter les nouilles. Faire bouillir jusqu'à tendreté, environ 4 à 6 minutes.

Incorporer le bok choy et le poivron rouge. Répartir immédiatement la soupe dans les bols, en s'assurant que le poivron et le bok choy sont visibles. Ajouter des arachides, des oignons verts et de la coriandre. Placer les œufs sur le dessus, face coupée vers le haut. Donne 2 bols très généreux.

Conseil : augmenter la teneur en protéines en ajoutant un ou deux œufs supplémentaires. Il est également facile d'ajouter du poulet cuit - par exemple, 3/4 de tasse (175 mL) de restes de poulet de rôtisserie désossé et sans peau.

Substitution : pas de bok choy? Les bottes d'épinards conviennent parfaitement, tout comme les feuilles de chou frisé déchiquetées en gros morceaux.

Comment déguster les soupes à base de bouillon : dresser la table avec des baguettes et des cuillères à soupe. Saisir les nouilles et les solides avec les baguettes, en utilisant la cuillère pour couper les nouilles. Lorsque tous les aliments solides sont consommés, boire le bouillon à l'aide d'une cuillère. Faire claquer ses lèvres. Et s'essuyer le menton.

Agrémenter son bol de soupe pour le souper

Insérer en tourbillon une cuillerée de yogourt nature, grec ou ordinaire, de la crème sure ou une lichette de crème.

Verser un filet de sauce piquante, de jus de citron ou de lime, de vinaigre de cidre de pomme, de vinaigre balsamique blanc, d'huile de sésame grillé ou d'huile d'olive de qualité.

Saupoudrer de graines et noix grillées et grossièrement hachées :

arachides, noix de cajou, pépites vertes, graines de sésame ou de tournesol. Si vous avez le temps, faire griller une quantité de noix ou de graines et les conserver au congélateur pour les utiliser chaque fois que l'on désire relever une soupe, une salade ou des légumes.

Ajouter du croquant avec des croûtons, du pain pita ou naan grillé,

des toasts melba, des craquelins, des morceaux de bacon croustillant. Ne pas oublier le maïs fraîchement éclaté.

Râper du cheddar, du Jarlsberg, du gouda ou de la mozzarella, du Parmigiano Reggiano, ou ses substituts moins coûteux comme les Grana Padano, Asiago ou Romano.

Répartir à la cuillère du fromage frais, de la ricotta, du fromage frais aux herbes du fromage de chèvre, de la feta émietlée ou d fromage bleu. 🍴



Mélanges à pâtisserie

Pâtisserie : tout faire soi-même par **Andrew Dobson**

Les amateurs de l'émission *Top Chef Canada* reconnaîtront Joanna Notkin, une traiteuse de Montréal qui a impressionné les juges avec ses créations culinaires alléchantes. Pendant la pandémie, Mme Notkin a lancé la Maison Zoe Ford, une boutique en ligne vendant des mélanges à pâtisserie gourmets.

La collection Maison Zoe Ford pour la maison comprend des mélanges en boîte comme Petits anges beignets en poudre, Twists à la cannelle rapide, Crêpes croustillantes à la cannelle et aux beignets, ainsi que Les Brownies décadents. Très faciles à préparer, tant la famille que les amis seront surpris d'apprendre qu'ils n'ont pas été achetés dans une pâtisserie raffinée!

La boutique en ligne vend aussi des produits indispensables comme du chocolat de haute qualité pour cuisson, du sirop d'érable canadien vieilli en fût, de la poudre de cacao, méthode néerlandaise, et du sucre d'érable du Québec.

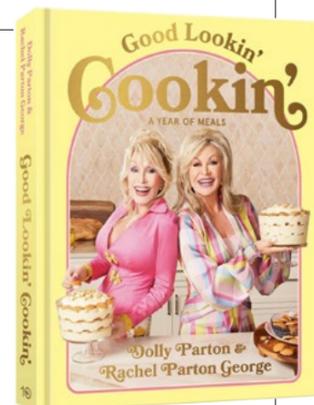
Offert sur zoeford.com.

Beau et bon à la fois

Après le succès des préparations pour gâteaux d'inspiration sudiste de Dolly Parton avec Duncan Hines, la reine de la musique country a lancé un livre de cuisine avec sa sœur Rachel Parton George.

Dans *Good Lookin' Cookin': A Year of Meals*, Dolly et Rachel partagent leurs recettes préférées pour des repas toute l'année destinés aux amis et à la famille, y compris 12 menus à plusieurs plats pour le Nouvel An, Pâques, la fête des Mères, l'Action de grâce, Noël et plus encore. Vous y découvrirez quel condiment est toujours au menu lors des fêtes de la famille Parton et quel plat spécial Rachel prépare chaque année pour la fête de Dolly.

Les recettes comprennent des classiques du Sud des États-Unis comme le jambon à la paysanne et les biscuits, le pain de viande, la salade de melon d'eau, les macaronis au fromage et le shortcake aux fraises. Offert chez Chapters Indigo.



Le Spherificator

À la recherche du cadeau idéal pour le gastronome amateur dans votre vie? Le Spherificator est un instrument de cuisine moderne qui transforme pratiquement n'importe quel liquide en perles de la taille d'œufs de caviar débordantes de saveur.

L'appareil est un peu plus petit qu'une bouteille de vin et doté de trois buses permettant de créer des perles de différentes tailles. Il suffit de mélanger vos ingrédients jusqu'à l'obtention d'une consistance liquide, de laisser reposer pendant quelques heures, puis de verser le mélange dans le Spherificator avant de mettre celui-ci en marche pour fabriquer des perles. Offert sur amazon.ca.



Assaisonnement naturel Club House tamarin et piment pasilla.

Cette 24^e édition du *Carnet de Saveurs de Club House* célèbre la saveur acidulée du tamarin, un fruit tropical au goût à la fois sucré et acidulé et un produit essentiel des cuisines à travers le monde. Ce mélange d'assaisonnement piquant d'inspiration mexicaine associe le fruit à la chaleur douce des piments pasilla et aux notes salées du paprika, de la coriandre et de l'oignon, et vient ajouter une toute nouvelle couche de saveur à vos plats salés préférés. Pour en savoir plus sur la saveur de l'année 2024 et pour des recettes faciles, visitez le site clubhouseforchefs.ca.

Offert à votre épicerie locale.

PHOTOS DANS LE SENS HORAIRE À PARTIR DU HAUT, À GAUCHE : GRACIEUSETÉ DE ZOE FORD, INDIGO, THE SPHERIFICATOR, ATLASSTUDIO

PHOTO : GRACIEUSETÉ DE DENVALE, ILLUSTRATION DE DROITE: JOSIAH GORDON

Célébrer avec des bulles

Cette année, les bulles sans alcool font pétiller votre verre

par **Charlene Rooke**



Lors des fêtes de fin d'année, vous aurez l'occasion de porter un toast. Et lorsque vous ferez vos provisions pour les réceptions et les cadeaux de cette année, prévoyez quelques bouteilles de vins mousseux sans alcool. Ils sont de meilleure qualité que jamais et offerts partout, tant dans les épiceries que dans les magasins des alcools, sans oublier les sites de commerce électronique spécialisés comme sansomium.com et upsidedrinks.ca.

Contrairement à certaines bières et à certains spiritueux sans alcool, la plupart des vins portant cette étiquette sont élaborés à la façon des vins traditionnels, puis désalcoolisés; ils conservent donc les arômes et les saveurs du vin. En règle générale, ils conservent aussi une trace d'alcool par volume; la loi prévoit que moins de 0,5 % d'alcool est considéré comme « sans alcool », mais les personnes allergiques doivent tout de même faire preuve de prudence.

Étant donné que les bulles produisent une certaine effervescence en bouche et que de nombreux vins mousseux traditionnels possèdent un petit goût sucré naturel, les bulles sans alcool ont tendance à être l'équivalent des pierres précieuses les plus savoureuses des boissons sans alcool.

Demandez à un sommelier quelle est sa marque préférée et il y a de fortes chances qu'il mentionne Eins Zwei Zero, produit par le vignoble respecté Leitz winery en Allemagne. Le Rosé pétillant et le Riesling (offerts dans des bouteilles élégantes et en canettes de 250 millilitres) ont une profondeur et un pétillant authentiques.

Dignes de mention : les vins Edenvale d'Australie, qui comptent parmi les bulles mondiales sans alcool les plus renommées. Essayez aussi le très festif Non-Alc Sparkling Shiraz de couleur rubis, le cépage emblématique de l'Australie.

Au Danemark, les vins mousseux ISH s'inscrivent dans l'excellente gamme de produits sans alcool qui comprend aussi des spiritueux et des cocktails en canette. ISH Sparkling Rosé, élaboré à partir des cépages Merlot et Pinot noir, a été le mousseux non alcoolisé préféré du *New York Times*.

Les marques traditionnelles de bulles sont aussi à considérer. Les bouteilles sans alcool de Sekt allemand de Henkell, de Prosecco de Bottega, de mousseux français de JP Chenet et de Cava de Freixenet sont largement disponibles dans les magasins d'alcool, généralement à moins de 15 \$ la bouteille. À la bonne vôtre! 🍷



Idées de cocktails avec bulles et sans alcool

- Dans une coupe à champagne, versez des bulles sans alcool sur une boule de sorbet garnie de fruits ou de petits fruits et d'une brindille d'herbe fraîche comme de la menthe ou du romarin.
- Utilisez de la purée de pêche ou d'orange ou du jus de fruits additionné de vin mousseux sans alcool pour préparer des Bellinis et des Mimosas sans culpabilité.
- Doser des apéritifs sans alcool comme Martini Vibrante ou Floreale (dans les épiceries) avec des bulles sans alcool pour obtenir un spritz.
- Le Sober 75 utilise la même combinaison que le French 75, à savoir 1/2 once de jus de citron et de sirop simple dans une flûte, mais avec 1 once de gin non alcoolisé, le tout allongé de mousseux non alcoolisé.

Synchronisés pour gagner

En bateau-dragon, le travail d'équipe gagne aux championnats du monde

par **Dave Hunt** (District 34 York Region), **Kim Short** (District 13 Hamilton-Wentworth, Haldimand) et **Cheryl Shannon** (District 24 Scarborough and East York), tel que raconté à **Martin Zibauer**



Pour Kim Short, Cheryl Shannon et Dave Hunt, la course de bateaux-dragons est plus qu'une simple activité de loisir. Ce sport a exigé des efforts intenses, un entraînement physique soutenu et un travail d'équipe coordonné pour ces enseignants retraités, aboutissant en une qualification dans l'équipe nationale canadienne ainsi qu'en une participation aux plus récents Championnats du monde de courses de bateaux-dragons à Pattaya, en Thaïlande, en août 2023. Dans sa division, l'équipe canadienne senior C a remporté 12 médailles d'or et deux médailles d'argent, assurant ainsi au Canada une domination complète sur le nombre total de médailles. Ô Canada, en effet!

Le trio fait partie de l'équipe nationale Senior C, composée d'athlètes âgés de 60 ans et plus. Mais au sein de cette grande équipe, ces sportifs se répartissent entre les différentes compétitions : femmes, open et mixtes, dans quatre distances de course. Dave Hunt pagaie pour les équipes ouvertes et mixtes, tandis que Kim Short pagaie pour l'équipe féminine. Cheryl Shannon, une pagayeuse de compétition de longue date, est barreuse pour les équipes féminines, mixtes et quelques équipes ouvertes.

Dave Hunt et Cheryl Shannon sont membres du Evolution Paddling Club à Toronto, alors que Kim Short appartient depuis longtemps à l'équipe Knot A Breast à Hamilton.

PHOTOS : GRACIEUSETÉ DE DAVE HUNT ET KIM SHORT



Dave Hunt

Dans le bateau, je pagaie généralement depuis les places du milieu (ce qu'on appelle « engine room ») pour garder le bateau en équilibre. Les pagayeurs de la section avant sont appelés des « pacers ». Ce sont eux qui donnent le rythme à l'équipage. La section centrale (engine room) est réservée aux pagayeurs plus grands et plus forts, tandis que ceux dans les places à l'arrière du bateau (les « rockets ») doivent faire face à la vitesse et à la turbulence de l'eau.

Le bateau-dragon a pris naissance en Chine il y a plus de 2 000 ans. Des millions de personnes s'y adonnent en Chine, un sport devenu extrêmement populaire au Canada depuis une quarantaine d'années. On compte environ 150 équipes dans la seule région de Toronto. D'après le nombre de médailles remporté aux derniers championnats du monde en Thaïlande, nous sommes actuellement le pays le plus performant au monde.

Je me suis initié au bateau-dragon à la fin de la cinquantaine, après qu'un enseignant dans la salle de musculation de l'école a commencé à parler de son équipe qui essayait de se qualifier pour les championnats du monde de Club Crew en Hongrie. Il n'existe pas beaucoup de sports d'équipe où les gens dans notre groupe d'âge peuvent encore concourir à un niveau élevé.

Notre équipe nationale n'est pas comme une équipe olympique, par exemple, où les membres vivent et s'entraînent ensemble pendant des semaines. Je m'entraîne avec certains membres de l'équipe trois ou quatre fois par semaine, mais l'équipe n'est au complet qu'à quelques occasions avant une compétition importante. Lorsque tous comprennent le plan de course et les attentes de nos entraîneurs alors nous devenons un équipage compétitif et nous nous synchronisons assez rapidement.

En Thaïlande, j'ai vraiment eu l'impression d'être dans la meilleure forme physique de ma vie, mais les bienfaits sont aussi sur le plan mental. Payer sur les eaux calmes au Toronto Sailing & Canoe Club à 5 h 30 du matin, voir le lever du soleil et la ligne d'horizon de Toronto – c'est à couper le souffle, je l'avoue. Et il n'est pas nécessaire d'être féru de compétition pour aimer le bateau-dragon. Il existe beaucoup d'autres équipes qui s'y adonnent surtout comme loisir. Lors d'une régata, vous verrez des équipes en costumes ridicules et des équipes sérieuses en uniformes sportifs assortis.

Personnellement, j'ai trouvé le passage à la retraite difficile quand j'ai quitté les cinq périodes de classe clairement définies chaque jour. Le bateau-dragon m'a permis de concentrer mon attention ailleurs.



Kim Short

Beaucoup d'équipes formées de survivantes du cancer du sein s'adonnent au bateau-dragon. Dans mon cas, faire partie d'une telle équipe m'a permis de me faire des camarades et de nouer des liens très précieux avec des personnes ayant vécu une expérience semblable à la mienne.

Mon mari a pris une photo de moi montant dans le bateau lors de mon premier entraînement. J'avais l'air assez hésitante à l'époque, mais ce sport m'a permis de devenir plus forte que jamais auparavant, et d'avoir plus de confiance mentale en moi.

Dans l'équipe nationale, les amitiés nouées avec les autres pagayeuses sont différentes de celles avec mes autres amies, parce que nous vivons ensemble des moments forts et intenses. Avant la première course aux championnats du monde en Thaïlande l'an dernier, je me suis blessée. Parce que j'avais travaillé tellement dur pour avoir ma place dans l'équipe, j'étais vraiment, vraiment en colère contre moi-même. Comme je ne pouvais pas payer, j'ai pris le relais comme batteuse (pour marquer le rythme au tambour).

Le batteur est assis à l'avant, face aux pagayeurs. C'était la première fois que je voyais payer tout l'équipage des 20 femmes. Voir leur courage et leur détermination m'a beaucoup émue. Nous avons gagné la course, et j'ai pu tenir le coup et recommencer à payer quelques jours plus tard.

Je n'avais jamais imaginé qu'un jour je porterais le maillot de l'équipe du Canada, que je monterais sur un podium et chanterais le « Ô Canada ». Aujourd'hui, je ne vois pas ma vie sans le bateau-dragon.

À gauche : Dave Hunt en action.
À droite : Kim Short et la fierté d'être Canadienne.



La barreuse Cheryl Shannon, lors des Championnats du monde en Thaïlande.

Cheryl Shannon

Le bateau-dragon me permet de rester en forme et de travailler vers un objectif, tout en faisant de nouvelles connaissances qui partagent les mêmes buts. Depuis que j'ai commencé à participer à des compétitions internationales, le bateau-dragon m'a fait visiter des endroits que je n'aurais pas choisis moi-même.

Après avoir pagayé plusieurs années au sein d'équipes nationales, je recherchais un nouveau défi. Je suis actuellement une des barreuses de l'équipe. C'est une habileté que je n'ai pas encore complètement maîtrisée, mais je vois cela comme une façon de me motiver à aller plus loin. L'an dernier, j'ai été barreuse de l'équipe nationale aux championnats du monde.

Le travail du barreur consiste à maintenir la ligne de course du bateau, en faisant preuve aussi de stratégie, surtout dans un circuit ovale où nous pouvons nous déplacer vers l'intérieur de la piste comme le ferait un coureur de 800 mètres. Dans de nombreuses équipes, les barreurs lancent aussi des ordres, et si je sens que la cadence diminue, je peux donc demander un « power five » (puissance cinq), ou si nous sommes fatigués, je peux crier d'allonger le coup de pagaie.

En ramant de façon synchronisée, nous développons plus de puissance. Si nous ne pagayons pas tous de la même manière, c'est plutôt contre-productif. Lorsque chacun a le même objectif et que la communication et les commentaires sont clairs, les équipes travaillent en harmonie. Une bonne entente au niveau de l'équipe aide aussi.

Le bateau-dragon convient aux personnes qui aiment la compétition, mais qui ne veulent pas être seules au moment de gagner ou de perdre. Vous pouvez compétitionner, vous pouvez travailler fort, mais vous le faites en groupe. En cas de succès, c'est la victoire de tous, mais en cas d'échec, vous vous reconfortez mutuellement. C'est alors qu'on se dit : « On aura le dessus la prochaine fois! »

POSITION DES PAGAYEURS DE L'ÉQUIPE

L'entraîneur décide de la place des 20 pagayeurs d'une équipe standard, en fonction de leur poids, de leur force et de leurs habiletés – le bateau doit être équilibré des deux côtés et coordonné de l'avant à l'arrière.

Les pagayeurs des trois premières rangées sont surnommés « les strokes ». Ce sont eux qui pagaient dans des eaux calmes et lourdes; dans de nombreuses équipes, ils donnent le rythme au reste de l'équipage du bateau. Tous les pagayeurs doivent ramer de façon coordonnée, mais il est particulièrement important que leur rythme soit très précis. Le batteur à l'avant aide à donner la cadence pour tous les autres.

La « engine room » est formée des quatre rangées du milieu. Dans une équipe mixte, il s'agit généralement d'hommes plus lourds possédant une très bonne force du haut du corps, qui fournissent beaucoup de puissance au bateau.

Dans les trois dernières rangées, les « rockets » doivent être des pagayeurs dotés de force, d'une excellente technique et d'un coup de pagaie plus long, afin de pouvoir tirer plus d'eau lorsqu'elle est déjà agitée et en mouvement. « Vous ne devez pas avoir l'impression de pagayer dans du beurre mou, précise Cheryl Shannon. La pagaie doit s'enfoncer dans le beurre gelé, afin de pouvoir tirer le bateau vers l'avant. »

Le barreur est assis à l'arrière et utilise un gouvernail semblable à une rame pour ajuster la direction du bateau afin d'adopter en tout temps la position la plus efficace et la plus stratégique.

La stratégie pour placer les pagayeurs et le rôle de chaque section peuvent varier d'une équipe et d'un entraîneur à l'autre. Les entraîneurs ont leurs propres théories sur la façon de tirer le meilleur parti d'une équipe – un peu comme les entraîneurs de hockey accordent une importance différente à l'attaque et à la défense. De plus, les équipes récréatives formées de pagayeurs novices sont souvent organisées différemment des équipes de compétition expérimentées.

PHOTO : GRACIEUSETÉ DE CHERYL SHANNON



Plans de retraite

Le temps d'adapter vos plans de retraite?

par **Lesley-Anne Scorgie**

Puisque nous vivons plus longtemps et que les coûts augmentent, il est peut-être temps de revoir votre plan financier. Examinez les points suivants pour vous assurer d'être encore sur la bonne voie.

PROLONGEZ LA DURÉE DE VOTRE PLAN FINANCIER

Je conseille à la plupart des gens de prolonger la durée de leur plan financier jusqu'à l'âge de 100 ans. On compte plus de centenaires que jamais au pays, et si la tendance se poursuit, vous pourriez bien faire partie de ce club privilégié vous aussi. Je pense à ma grand-mère, âgée de 102 ans et vivant toujours de façon autonome. Mon autre grand-mère est décédée récemment, à l'aube de son 103^e anniversaire.

ENFLEZ LES COÛTS DES SOINS

Assumons que vous vivrez 10 ans de plus et aurez besoin de soins de longue durée pendant la majeure partie de cette période. Votre plan de retraite tient-il compte de ces dépenses? Mon

conseil : prévoyez au moins une version intermédiaire de soins de longue durée, et pour au moins deux fois plus longtemps qu'envisagé au départ. Ces coûts ne montrent aucun signe d'essoufflement et, malgré les programmes de soutien financier pour vieillir chez soi, cette option est coûteuse. Vous aurez avantage à effectuer des recherches précoces sur vos besoins futurs en matière de soins, et à tenir compte de ces estimations dans vos plans de retraite.

APPORTEZ DÈS MAINTENANT LES MODIFICATIONS REQUISES À VOTRE BUDGET

Pension indexée fiable, retraités d'un FERR (Fonds enregistré de revenu de retraite), Régime de pensions du Canada, Sécurité de la vieillesse ou non – si vous prévoyez vivre plus longtemps et consacrer des coûts plus élevés aux soins, vous devrez peut-être modifier dès maintenant certaines de vos habitudes en matière de dépenses et d'épargne.

Par exemple, serait-il prudent de recommencer à épargner en mettant

chaque mois de l'argent de côté dans un compte d'épargne libre d'impôt (CELI) ou un compte d'épargne à taux d'intérêt élevé (CEIE)? Devriez-vous modifier vos projets de voyage pour privilégier plus tôt ces expériences dans votre plan de retraite, et peut-être prévoir des voyages moins élaborés pour faire durer l'argent plus longtemps? Réduire votre espace habitable est-il une option pour consolider votre épargne?

Suivre un modèle budgétaire vous aidera énormément à rester sur la bonne voie concernant vos dépenses. Choisissez n'importe lequel, en vous assurant qu'il vous convient et que vous pouvez vous y tenir.

MAINTENEZ UN CONTACT ÉTROIT AVEC VOTRE PLANIFICATEUR OU COACH FINANCIER

Ils vous aideront à cerner les écarts entre vos sources actuelles de revenus à la retraite, le rythme de vos dépenses et ce qu'il vous faudra préserver pour les années à venir. Je suis allée jusqu'à recommander des activités complémentaires lucratives à certains de mes clients retraités, qui ont ainsi accumulé de l'argent tout en établissant de belles relations sociales.

Revoyez aussi votre assurance, votre testament et votre procuration : devriez-vous changer de couverture d'assurance, ajouter des exécuteurs testamentaires de remplacement (que faire si vous survivez à ceux que vous avez nommés?) et bien d'autres choses encore?

NE PANIQUEZ PAS LORSQUE VOS ENFANTS VOUS POSENT DES QUESTIONS SUR VOS FINANCES

L'impact financier du vieillissement est une affaire de famille. Les enfants adultes essaient souvent de comprendre dans quelle mesure vous êtes prêt pour la retraite, quels sont vos souhaits en cas de décès et, à notre époque, s'il existe une certaine marge de manœuvre pour les aider à acheter une maison ou à payer les frais d'études supérieures des petits-enfants, etc. D'ailleurs, ils ne considèrent pas comme impoli d'aborder ce dernier point, étant donné les coûts astronomiques et les revenus qui ne suivent pas; solliciter de l'aide financière est fréquent.

Mon conseil? Renseignez-les sur votre situation, surtout si vous risquez d'avoir besoin de leur aide dans le futur. Cela leur donnera l'occasion de planifier. ☺

ILLUSTRATION : OLGA BUDRINA

Enfin la retraite!

Quel conseil donner à une personne récemment retraitée?



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

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

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

Rester impliqué dans la société de quelque façon. Poursuivre ton développement personnel. L'aide humanitaire devrait rester prioritaire.
Juliette Champagne
(District 44, Franco-Nipissing)

S'impliquer dans la communauté.
Anita Corriveau
(District 44, Franco-Nipissing)

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

Suis tes rêves.
Lise Gareau
(District 51, Québec)

Faire des activités physiques, rester curieux, entretenir des relations saines.
Liette Brazeau
(District 7, Windsor-Essex)

Demeurer actif dans des activités communautaires.
Yvon Léonard
(District 45, EstarIO)

Pour moi, c'est faire du bénévolat pour continuer à s'impliquer dans des causes valables. S'assurer de continuer une vie sociale et développer ses intérêts.
Roberte Renée Rivard
(District 15, Halton)

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

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

S'engager dans sa communauté, faire du bénévolat, développer sa passion, son talent et en faire profiter les autres.
Danielle Duplantie
(District 45 EstarIO)

Être un peu égoïste...
Pierre T. Loranger
(District 45 EstarIO)

Planifier à moyen et long terme des projets utiles.
Martin Robitaille
(District 45 EstarIO)

Essayer de faire ce dont on a toujours rêvé de faire, mais n'avait pas le temps. Retourner à des plaisirs d'enfance.
Rolande Richer
(District 45 EstarIO)

Impliquez-vous dans des activités qui vous apportent de la joie. Ne pas se laisser influencer par les autres, c'est vous qui prenez la décision.
Jean Gauthier
(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.

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/annulation-et-interruption-de-voyage

Pour des rabais de groupe exclusifs, ne cherchez pas plus loin!

En tant que membres de la RTOERO, vous pouvez profiter de rabais exclusifs sur l'assurance auto et habitation et de couvertures bonifiées.



belairdirect.
assurances auto et habitation

Certaines conditions, exigences d'admissibilité, restrictions et exclusions s'appliquent à toutes les offres. Visitez belairdirect.com pour plus de détails. Les offres peuvent être modifiées sans préavis. Nous offrons les assurances habitation et automobile en Alberta, en Ontario, au Québec, au Nouveau-Brunswick, en Nouvelle-Écosse, à Terre-Neuve-et-Labrador et à l'Île-du-Prince-Édouard, et l'assurance habitation seulement en Colombie-Britannique. © Compagnie d'assurance Belair inc. Tous droits réservés. 2024