

renaissance

Magazine RTOERO | Été 2025



**Plusieurs histoires
Un Canada**

Des communautés en liesse

Je suis canadien(ne)

L'éducation en héritage

**CONFORT
ULTRA-CANADIEN**



Ultramatic®

SUPRÊME

La base ajustable la plus avancée au Canada



Scannez



Recevez un rabais supplémentaire de **100 \$** sur l'inventaire avant-tarif



SXL
\$599
livraison gratuite

avec pieds ajustables

avec massage & bluetooth

avec moteurs Hi-Low, massage & bluetooth



Rise-Up

Solace

Posture-Plus

Hi-Low

Les tarifs arrivent. Les prix augmentent.

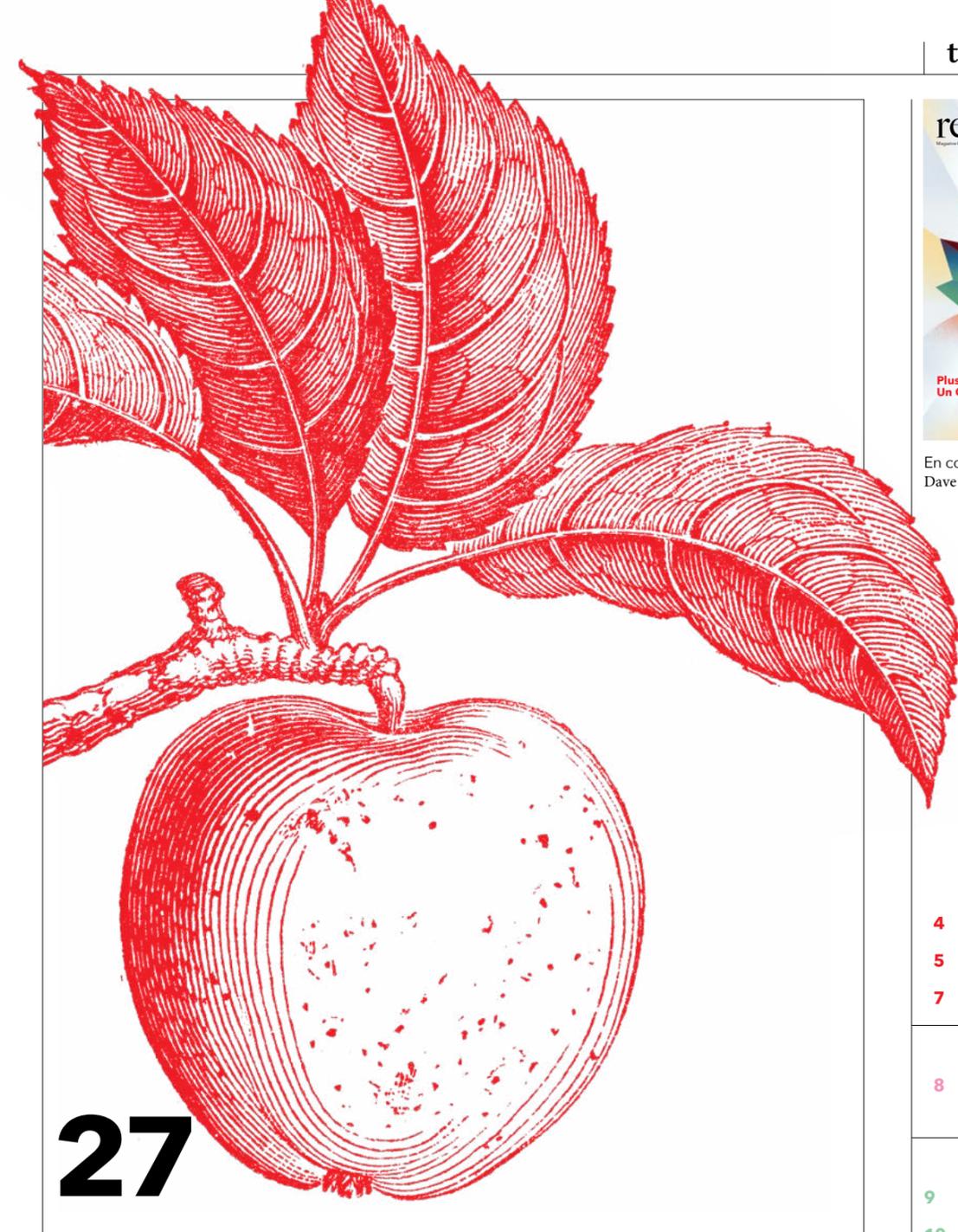
Dormez bien avant que le budget ne se resserre.

Google
★★★★★
Lisez nos 100+ avis 5 étoiles

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

Ultramatic®

ILLUSTRATION : ILBUSCA



27

articles de fond

- 16 Des communautés en liesse**
Au-delà de la polka et des pérogies, les meilleurs festivals célèbrent notre identité
- 22 Je suis canadien(ne)**
Être canadien(ne) - ça signifie quoi?
- 27 L'éducation en héritage**
Telle mère, telle fille

table des matières



En couverture :
Dave Murray

à lire

- 4 Lettres
- 5 Collaborateurs
- 7 Message de RTOERO

mobilisation

- 8 Mode « pleine conscience »

bien vivre

- 9 Nutrition
- 10 Santé
- 11 Être en forme
- 14 Bien-être

mode de vie

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



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

Exclusivement pour les membres de RTOERO



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

renaissance

Été 2025
rtoero.ca/fr

Volume 24, Numéro 2

Éditeur RTOERO

Rédactrice en chef Stefanie Martin

Directrice de la rédaction Charlotte Empey

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

Conception graphique Hambly & Woolley Inc.

Traduction et révision Spectrum Translations

Collaborateurs/trices Pauline Anderson, Elizabeth Baird, Fran Berkoff, Stuart Foxman, Sue Horner, Patricia Ogura, 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 86 000 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

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

Je fais partie de ces membres

qui attendent avec impatience l'arrivée de *Renaissance* chaque saison. Ce magazine de facture élégante, dont la lecture est toujours agréable et aisée, est pertinent, utile, actuel, et vecteur de joie! Surtout, je suis toujours impatiente de découvrir les délicieuses recettes d'Elizabeth Baird. Un grand merci à toute l'équipe de RTOERO qui s'affaire à produire ce magazine hors pair.
—Mary McAuliffe
District 24 Scarborough and East York

J'ai vraiment aimé l'article de Ylva Van Buuren intitulé « Assoyez-vous », paru dans le numéro d'hiver 2025. Cet article tombait on ne peut mieux, puisque j'étais en proie à quelques problèmes de posture qui nuisaient à mes activités quotidiennes normales. J'ai affiché cet article au mur et commencé à effectuer quotidiennement les exercices. C'est avec bonheur que j'ai remarqué que ma posture s'était améliorée ainsi que la mobilité de mes hanches et de mon dos. Merci à *Renaissance* pour ce type d'information.
—Sandy Stevenson
District 10 Bruce, Grey, Dufferin

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

Félicitations à Marvin Sandomirsky pour avoir témoigné de son expérience personnelle et de son courage pour quitter une relation abusive. Conduire un autobus est très différent d'une carrière d'enseignant en mathématiques, économie, marketing et comptabilité, mais il reconnaît que cela lui permet de garder l'esprit vif et d'exercer une activité qui l'intéresse. Je suis heureuse qu'il profite de cette étape-ci de sa vie, ce à quoi nous aspirons tous.
—Stephanie Nielsen
District 14 Niagara

En réponse à votre article

sur les troussees contenant des produits menstruels destinés aux jeunes filles africaines dans le numéro du printemps de *Renaissance* : J'ai passé l'hiver 2023 en visite chez mon cousin à Katikati, en Nouvelle-Zélande. Sa femme, Christine, m'a un jour amenée à une réunion de l'équipe Days for Girls. Nous avons jase tout en préparant une énorme pile de serviettes hygiéniques que nous avons ensuite placées dans des sacs colorés contenant les articles mentionnés dans votre reportage. Christine et moi sommes rentrées à la maison, les bras chargés de flanelle, de

doublures imperméables et d'un modèle pour en fabriquer davantage. Elle et moi avons coupé, cousu et assemblé plus d'une centaine de serviettes hygiéniques, prêtes à être « emballées ». Ces troussees préparées par les bénévoles de Days for Girls étaient destinées aux îles Fiji et Vanuatu dans le Pacifique Sud. Là-bas, les serviettes hygiéniques sont distribuées dans les écoles, alors que les enseignantes donnent aux jeunes filles un cours accéléré sur la façon d'utiliser le contenu des troussees.

À Katikati, les hommes s'impliquent aussi. Le Club Rotary local achète la flanelle, la doublure imperméable et autres articles nécessaires. Les femmes s'occupent du reste. Je n'avais jamais entendu parler de Days for Girls auparavant. J'ai vraiment aimé m'impliquer dans ce projet utile et je vais envoyer une copie de votre article au groupe de Katikati.
—Nancy Sorensen
District 15 Halton

Je devore le magazine Renaissance dès son arrivée. Les articles sont très bien écrits et offrent aux aînés de nombreuses chroniques intéressantes et utiles pour rester actifs et en santé.

plantes pour assurer que le magazine est produit à partir de matériaux écologiques; également, plus de 13 000 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

J'aimerais ajouter comment j'ai pris le contrôle de mes finances lorsque je me suis retrouvée seule. J'ai intitulé quatre carnets : « maison – alimentaire », « maison – non alimentaire », « vêtements » et « congés », incluant mes sorties avec les amies aux concerts et autres divertissements. J'ai tenu cette comptabilité pendant un an, pour finalement comparer mes dépenses à mon revenu provenant de différentes sources. Cet exercice m'a permis de constater que je n'avais plus besoin de travailler, alors j'ai quitté mon emploi d'enseignante que j'aimais vraiment beaucoup.

J'ai ensuite commencé à faire du bénévolat dans différents pays, jusqu'à deux mois à la fois : l'Inde à trois reprises, l'Afrique du Sud ainsi que les îles Cook.
—Arlette Adam
District 16 City of Toronto

Le numéro du printemps 2025 suggérait que les femmes n'ont pas été admises au programme de foresterie de l'Université de Toronto avant 1980. Nous avons depuis appris que la première femme diplômée de ce programme le fut en 1967.

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 Sue Gurr et Beth Courtney, membres de RTOERO, de résumer en un mot – un seul! – ce que signifie être « canadienne » pour elles.



SUE GURR
(District 46 Muskoka)

FIERTÉ

Lors de nos voyages, Jon et moi aimons nous plonger dans la culture locale. Après avoir pris notre retraite, nous avons passé trois mois d'affilée dans différentes régions du monde. La beauté des paysages, l'architecture historique, les villes animées, les plats épicés et cuisinés de différentes manières, les danses traditionnelles, les gens qui vivent sur des bateaux ou des îles ou dans le désert... tout cela a été l'occasion d'expériences fascinantes et merveilleuses. Mais le véritable plaisir du voyage, c'est le retour à la famille et aux amis, et au Canada. Peu importe où nous allons, nous sommes toujours fiers de dire que nous sommes canadiens. Et il nous semble qu'à peu près partout les gens sourient et aiment notre pays.



JILL MOREASH
(District 26 Kenora)

DIVERSITÉ

Le Canada est considéré comme l'un des pays les plus diversifiés au monde. L'une des premières choses qui viennent à l'esprit est la diversité de la beauté de notre pays, qui attire chaque année des millions de visiteurs de partout sur la planète. Notre pays compte plus de 450 groupes ethniques différents, notamment en raison de l'accent mis par le gouvernement sur l'importance sociale de l'immigration. Le Canada compte aussi une diversité d'affiliations religieuses et de langues, en plus de l'anglais et du français. On dénombre au pays plus de 80 000 espèces animales et végétales. Je suis fière d'être Canadienne!



DONNEZ-NOUS DE VOS NOUVELLES!

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

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.



Angleterre, Pays de Galles et Écosse

Profitez de visites guidées de célèbres châteaux, d'abbayes et de magnifiques sites de campagne.

Marchés de Noël allemands

Découvrez plusieurs marchés de Noël, tout en voyageant en avion, en train et en autocar.

Portugal : Région de l'Alentejo

Visitez des sites romains et médiévaux antiques et profitez d'ateliers mettant en valeur les saveurs et les traditions.

Randonnée au Portugal : région de l'Algarve

Parcourez les montagnes, partez à la conquête de la côte et apprenez à discerner les saveurs de l'Algarve.



1-800-668-6859
denuretours.com/overseas

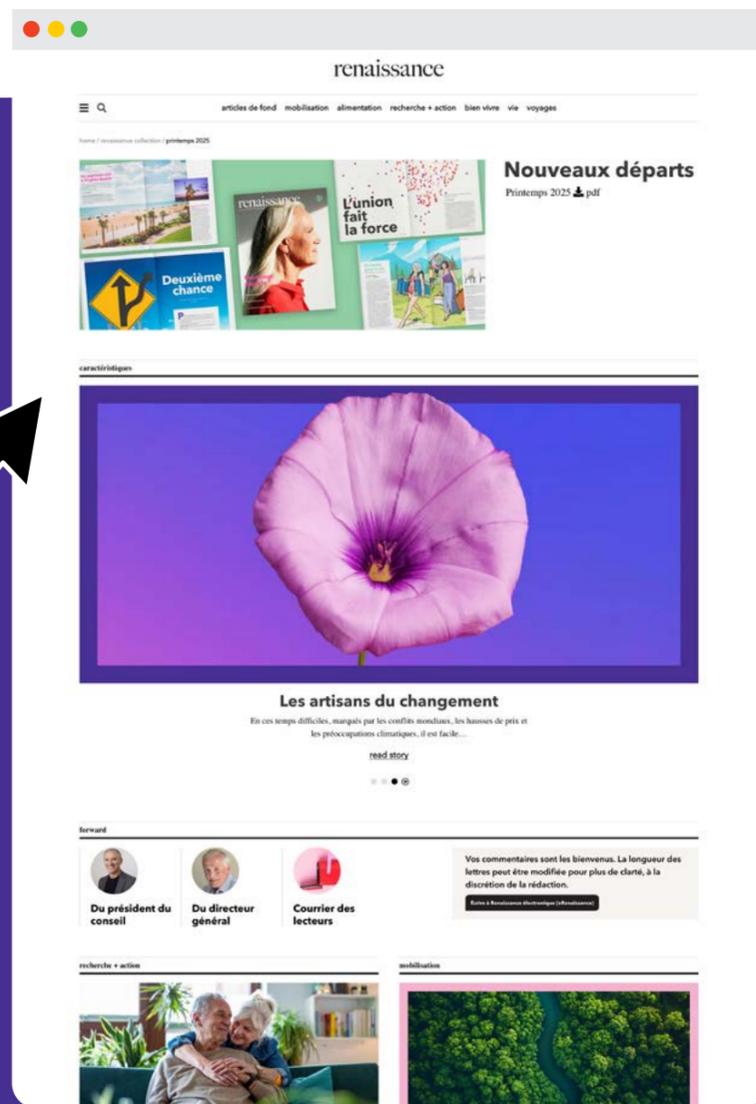


1-888-716-5523
deluxehiking.com/portugal

Toutes les visites sont en anglais.

DeNure Tours: 71 Mount Hope Street, Lindsay, Ontario K9V 5J1

eRenaissance est arrivé!



eRenaissance est la nouvelle version digitale et facile à utiliser du magazine de RTOERO sur lequel vous pouvez compter pour vivre une vie saine et active durant votre retraite.

eRenaissance sera mis à jour à chaque fois qu'un nouveau numéro est sous presse. Vous pouvez continuer à lire les numéros précédents en version PDF sur le site Web de RTOERO, et les exemplaires imprimés continueront d'être envoyés par la poste aux membres qui préfèrent la version papier.

Explorez eRenaissance à renaissance.rtoero.ca/fr/

Quelques préférences

Célébrons notre
remarquable
organisation

par **John Cappelletti**
Président de RTOERO



Pour souligner mon premier anniversaire à la présidence du conseil d'administration de RTOERO, j'ai réfléchi à ce que je préfère de notre admirable organisation.

Des membres engagés

Nous sommes entièrement dirigés par des bénévoles – tant au conseil d'administration, qu'à la direction des districts, qu'aux comités. C'est un fait étonnant, mais nos membres sont tout aussi extraordinaires. Dans l'ensemble, ils sont réfléchis et s'expriment avec clarté et passion, surtout en ce qui concerne l'essor soutenu et le dynamisme de notre organisation. Vous pourrez le constater en assistant à un événement organisé par un district, ou à l'un ou l'autre de nos ateliers, forums ou webinaires.

De même, nos membres démontrent de la bienveillance envers autrui en se mobilisant en faveur de causes comme les droits des adultes plus âgés, une stratégie nationale pour les aînés et la gérance de l'environnement. Bravo à nos membres qui sont devenus une force que les décideurs politiques écoutent.

Une gouvernance forte

Notre conseil d'administration ne s'est pas reposé sur ses lauriers, car il reconnaît qu'une bonne gouvernance est comme une bonne santé – on doit constamment s'efforcer de l'améliorer.

Notre conseil d'administration est composé d'un groupe diversifié de personnes qui ne sont pas toujours d'accord entre elles. Il y règne cependant une ambiance de respect mutuel et d'objectifs partagés qui mettent à l'avant-plan les intérêts de l'organisation et de ses membres.

Ensemble, les neuf membres du conseil d'administration et les quelque 115 membres collectifs – chaque groupe ayant son propre domaine de responsabilité – constituent une structure décisionnelle solide.

Un personnel remarquable

Dans les faits, notre directeur général Jim Grieve est un excellent dirigeant et une source inestimable de conseils. Mais son plus grand talent est de savoir reconnaître et d'embaucher des personnes talentueuses et de les aider à développer leurs capacités. meilleures équipes professionnelles que je connaisse. Félicitations à notre personnel qui veille à ce que RTOERO fonctionne rondement. 🍷

Cordialement,
John

Un bel avenir pour les aînés

Être membre de
RTOERO vaut son
pesant d'or!



par **Jim Grieve**
Directeur général
de RTOERO

Devenir membre de RTOERO, c'est plus que simplement appartenir à une organisation; c'est

faire partie d'une communauté dynamique et solidaire qui vise à enrichir la vie de ses membres tout en éduquant et en se mobilisant en faveur des aînés à travers le pays. Dans nos sondages bisannuels, nos membres nous disent que les avantages exceptionnels offerts par RTOERO améliorent réellement leur vie à la retraite.

Le principal avantage d'être membre est le régime d'assurance collective Entente. Adapté aux besoins des membres, Entente offre une couverture complète, y compris pour les médicaments sur ordonnance, les soins dentaires et de la vue, ainsi qu'une assurance Frais médicaux complémentaires qui inclut l'assurance voyage. Ce régime abordable et fiable vous assure la tranquillité d'esprit pour profiter de votre retraite.

La mobilisation est au cœur du mandat de RTOERO. Notre organisation se mobilise sans relâche en faveur des causes qui importent le plus aux adultes plus âgés, et notamment la croissance des collectivités-amies des aînés, la promotion de l'environnement durable et l'accès à des professionnels en santé gériatrique. Aucune autre organisation du genre ne permet autant aux aînés de s'exprimer collectivement en vue de susciter des changements significatifs aux niveaux local, provincial et national.

Les occasions de rencontres sociales, qui sont d'une importance vitale pour les aînés, sont tout aussi enrichissantes. Les membres sont accueillis au sein d'un réseau de personnes partageant la même passion d'apprendre tout au long de la vie, de nouer des contacts et de découvrir. Qu'il s'agisse de clubs de lecture ou de sorties culturelles, en passant par des cours de conditionnement physique et des voyages en groupe, nos districts proposent une vaste gamme d'activités en mesure de répondre à tous les goûts. Ces activités permettent non seulement de forger de nouvelles amitiés et de procurer un sentiment d'appartenance et d'utilité, mais aussi de réduire l'isolement social à la retraite.

Les membres de RTOERO ont accès à des occasions de formation professionnelle, à des subventions pour des projets communautaires et à la satisfaction de savoir qu'ils font partie d'une organisation qui honore notre héritage en éducation.

Être membre de RTOERO, c'est célébrer la vie pendant une carrière bien remplie ainsi qu'à la retraite. Notre organisation aspire à ce que nos plus de 86 000 membres travaillent ensemble et restent impliqués, soutenus et inspirés. 🍷

Cordialement,
Jim

La mode « pleine conscience »

Repensez votre garde-robe et réduisez votre empreinte carbone

par **Patricia Ogura**



Saviez-vous qu'au Canada nous achetons 60 pour cent plus de vêtements qu'il y a 20 ans? Et que nous conservons nos vêtements deux fois moins longtemps? Par conséquent, la quantité de vêtements achetés, la durée pendant laquelle nous les conservons et ce qu'ils deviennent par la suite représente un enjeu environnemental important.

Une étude effectuée en 2023 par le Collège Seneca et l'Université de Waterloo estime que les Canadiens « se débarrassent de près de 500 millions de kilogrammes de textiles » chaque année dont 85 pour cent finissent dans des sites d'enfouissement, libérant des gaz à effet de serre nocifs pendant leur décomposition.

Pour le gouvernement du Canada, « les textiles arrivent au cinquième rang des catégories de déchets de plastique envoyés dans les sites d'enfouissement au pays. De plus, l'usure normale et le lavage des vêtements synthétiques produisent des microfibres de plastique – de minuscules filaments de fibres qui deviennent de la pollution par les microplastiques ». Le terme « textiles » englobe pratiquement tous les produits à base de tissu – les draps, les serviettes de toilette, les robes de chambre – mais les vêtements représentent un pourcentage important des déchets dans ces sites d'enfouissement.

Pour RTOERO, l'environnement durable est un fondement de sa mobilisation politique. Nous croyons que, comme consommateurs, nous pouvons garder le côté attrayant de la mode, tout en adoptant un comportement respectueux de l'environnement.

Organiser des rencontres d'échange

- Planifiez des échanges de vêtements avec la famille et les amis. Variez les thèmes, la saisonnalité et les activités spéciales comme les vêtements sport ou pour événements formels. Demandez à chaque personne d'amener un invité pour vous assurer d'avoir un large éventail de tailles et de styles.
- Organisez une « vente-débarras » dans une salle ou un centre communautaire. Les gens donnent les vêtements qu'ils ne portent plus, de sorte que ceux qui les aiment peuvent les acheter pour une somme modique qui couvre les frais éventuels; l'argent restant est remis à une association caritative locale.

Réfléchir avant d'acheter

- Avant d'acheter ce chandail, demandez-vous si vous en avez vraiment besoin. Si vous voulez absolument l'acheter, retardez votre décision d'achat.
- Recherchez la qualité et non la quantité. Les vêtements de qualité coûtent plus cher, mais vous les porterez plus longtemps.

Acheter d'occasion

- Les friperies et les magasins de consignment proposent beaucoup de vêtements uniques – et le rétro fait fureur!

Louer ou emprunter

- Pour les occasions spéciales, pourquoi ne pas louer un costume en soie ou une robe de gala? Si vous pouvez emprunter, c'est encore mieux!

Rechercher des marques de mode éthique

- De plus en plus de marques à la mode s'engagent à fabriquer leurs produits en tenant compte de l'environnement. Plusieurs ont également mis en place des programmes de retour et de recyclage.
- Lavage bien pensé : laver les vêtements moins souvent et éviter les détergents agressifs et la sècheuse permet de préserver les tissus, de protéger les couleurs et d'utiliser moins de produits chimiques et d'énergie.

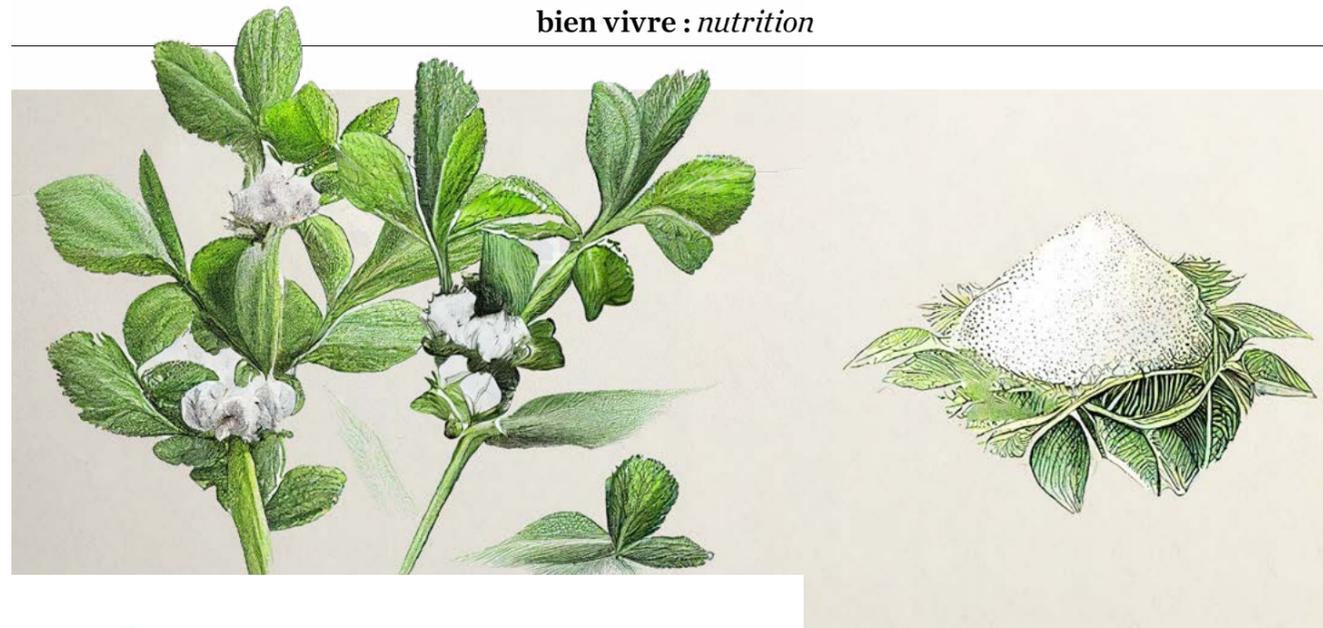
Recycler

- Transformez de vieux chandails en tapis, une paire de jeans en sac fourre-tout, une chemise défraîchie en couvre-coussin.
- Donnez vos vêtements à des groupes d'artisans, à des écoles ou à des troupes de théâtre amateur – ils trouveront de nombreuses utilisations intéressantes. Les artisans en courtepoinées feront des merveilles à partir de vos tissus, tout comme les personnes qui fabriquent des vêtements pour poupées.

Faire don

- Les refuges pour sans-abris, pour femmes ainsi que les haltes d'accueil ont grandement besoin de vêtements en bon état.
- Chacun d'entre nous peut faire une différence qui respecte l'environnement en faisant des choix sensés sur la façon d'acheter, de porter et de nous débarrasser de nos vêtements. Chaque action compte. ♻️

PHOTO : 22 IMAGES STUDIO



Substituts pour dents sucrées

Plus santé, les sucres naturels?

par **Fran Berkoff**, diététiste

De nos jours, on semble tous classer les aliments comme étant « bons » ou « mauvais », et le sucre trône généralement au sommet de la liste des mauvais choix.

Le sucre se retrouve naturellement dans les fruits, les légumes et certains produits laitiers, lesquels doivent impérativement faire partie d'une saine alimentation. Le problème, ce sont les sucres simples ajoutés aux confiseries, aux gâteaux, aux boissons gazeuses et autres lorsqu'ils sont consommés en excès.

Il existe de nombreuses sortes de sucres, y compris le sucre blanc, le sucre brun, le sirop d'érable, le miel, le sucre de noix de coco, etc. Existe-t-il des alternatives plus santé que d'autres? Par exemple, devrait-on préférer le sirop d'érable au sucre blanc? De façon surprenante, non. Vous pouvez préférer le goût de différents édulcorants et certains peuvent même contenir de petites quantités de vitamines et de minéraux; mais sur le plan nutritionnel, ils sont très semblables et vous ne consommez pas assez des uns ou des autres pour améliorer votre profil nutritionnel.

Pour réduire leur consommation de sucre, beaucoup de gens se tournent vers les édulcorants artificiels ou naturels en raison de leur pouvoir sucré et du fait qu'ils sont sans calories. Au Canada, les substituts de sucre sont réglementés et approuvés uniquement après une évaluation de leur sécurité par Santé Canada.

Les édulcorants artificiels, notamment l'aspartame et le sucralose, permettent de sucrer sans calories les boissons diététiques, les produits de boulangerie transformés, certaines sauces, etc. Les alternatives naturelles sont des édulcorants provenant de sources naturelles comme les plantes ou les fruits, notamment la stévia ou l'extrait de fruit du moine. Sur le plan santé, l'alternative naturelle est le meilleur des deux choix, mais les édulcorants artificiels et naturels doivent être utilisés avec modération.

La stévia est un édulcorant naturel d'origine végétale provenant des feuilles d'un arbuste, *Stevia rebaudiana*, originaire d'Amérique du Sud. Les composés des feuilles ne contiennent pas de calories, sont 200 à 400 fois plus sucrés que le sucre qu'ils peuvent remplacer ainsi que

d'autres édulcorants artificiels. La stévia a un goût légèrement différent du sucre ordinaire, et certaines personnes trouvent qu'elle possède un arrière-goût. C'est néanmoins une alternative pouvant s'avérer utile à toute personne désireuse de perdre du poids ou de gérer sa glycémie.

L'extrait de fruit du moine, également sans calories, est dérivé d'un petit fruit rond cultivé en Asie du Sud-Est. Beaucoup de mes clients en aiment le goût sucré naturel et indiquent qu'il n'est pas aussi sucré que la stévia et généralement sans arrière-goût amer. Mais savoir quelle option est la meilleure s'avère, en fin de compte, une question de préférence personnelle.

Quel que soit votre choix, surveillez la quantité de stévia ou d'extrait de fruit du moine que vous consommez.

Ce que j'en pense?

Vous pouvez reprogrammer vos papilles gustatives en réduisant peu à peu l'édulcorant que vous ajoutez à votre café, vos céréales chaudes ou votre thé.

Si vous ne pouvez résister aux boissons gazeuses, essayez des eaux naturellement gazeuses et ajoutez-y un soupçon de jus de citron ou de lime.

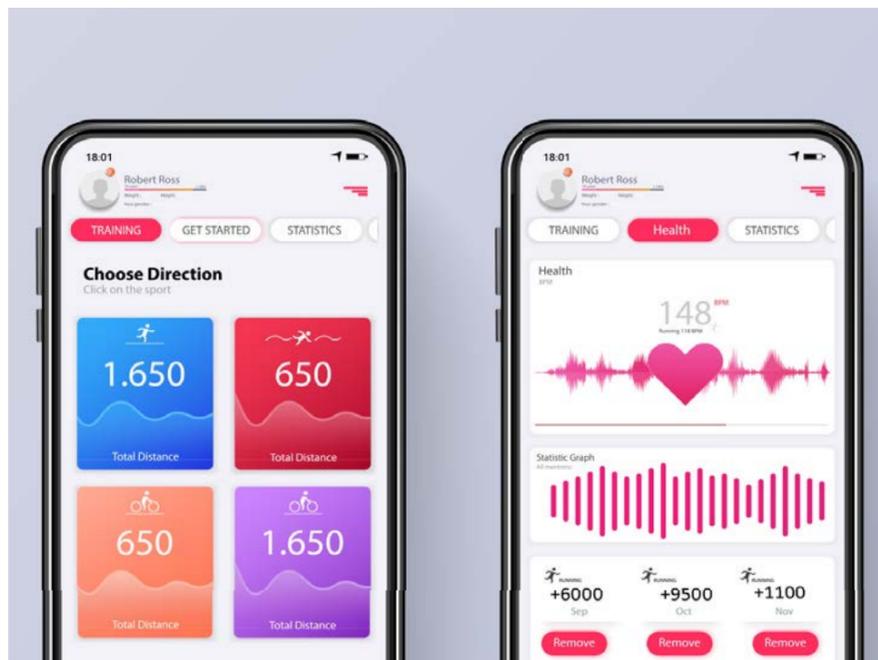
Utilisez des fruits frais ou surgelés pour sucrer les repas. Ajoutez des petits fruits à votre boisson fouettée et du yogourt avec des fruits frais ou des plateaux de fruits pour les desserts.

Lisez les étiquettes des produits pour savoir quel édulcorant se trouve dans les aliments que vous consommez régulièrement, y compris la gomme à mâcher, les tartinades et les desserts.

Consommer trop de sucre, tout comme de n'importe quel aliment, n'est pas bon pour la santé.

Comme toujours, la modération a bien meilleur goût. La nourriture doit être une expérience agréable dans la vie. Utiliser des édulcorants artificiels à l'occasion n'est pas nuisible, mais s'ils font partie intégrante de votre alimentation quotidienne, mieux vaut commencer à les réduire. ♻️

ILLUSTRATION : DAVID COSTA ART



L'avenir des soins de santé

Des technologies émergentes promettent de meilleurs résultats en santé

par **Pauline Anderson**

Consultations médicales à distance, dispositifs médicaux portables, intelligence artificielle... voilà quelques-unes seulement des technologies émergentes en santé qui concernent tous les Canadiens, surtout les aînés.

Le magazine *Renaissance* a exploré ces technologies avec Chris Kamel, directeur de l'évaluation des technologies de la santé à l'Agence des médicaments du Canada. M. Kamel supervise la publication d'une liste annuelle de surveillance; celle de 2022 était axée sur les technologies nouvelles et émergentes en santé.

Soins à distance

L'une des technologies les plus importantes est celle des soins de santé à distance, permettant aux aînés et autres personnes de s'entretenir avec un médecin sur les résultats de tests et des diagnostics par vidéoconférence. « Les soins à distance pourraient avoir un impact pour les aînés des régions rurales ou éloignées, ainsi que les personnes à

mobilité réduite, puisqu'ils pourraient recevoir des soins sans avoir à se déplacer pour consulter un spécialiste, explique M. Kamel. Les soins à distance peuvent aussi contribuer à la prise en charge de maladies chroniques comme l'insuffisance cardiaque et le diabète. »

Applications de santé et dispositifs médicaux portables

Les applications de santé mobiles ou les dispositifs portables, comme les moniteurs d'activité physique ou de détecteurs de chute, sont aussi des technologies à surveiller. Ces applications peuvent stocker des informations sur la santé, émettre des rappels périodiques ou des conseils de motivation, et fournir un repérage par GPS si vous tombez et avez besoin d'aide. « Ces traqueurs et détecteurs peuvent fournir des informations en temps réel au fournisseur de soins et au patient sur sa santé, permettant ainsi des interventions plus opportunes et des données plus précises pour orienter les

traitements », explique M. Kamel.

La technologie peut aussi permettre une meilleure surveillance cardiovasculaire et avoir un impact considérable sur la prise en charge du diabète, selon M. Kamel. « Les dispositifs médicaux portables peuvent faciliter la prise en charge du diabète, grâce à des applications permettant de surveiller la glycémie ou d'aider à la surveillance cardiovasculaire des personnes souffrant de troubles cardiaques ou risquant d'en développer. »

Selon M. Kamel, ces technologies prometteuses permettront non seulement d'améliorer la vie des Canadiens, mais allégeront aussi les énormes pressions qui pèsent sur les systèmes de soins de santé en raison du vieillissement de la population. « Elles ont le potentiel de modifier le modèle de fourniture des soins et leur accès, et de procurer de meilleurs résultats en matière de santé en améliorant l'accès au dépistage, au diagnostic et aux traitements. » La promesse, ajoute-t-il, est « de permettre des approches de soins plus personnalisées et de faciliter des soins davantage axés sur la personne ». 🌱

Appareil portable pour le diabète

Même si la dialyse à domicile n'est pas une nouveauté, les plus récents appareils portables sont plus petits et plus mobiles, explique M. Kamel. « Les patients peuvent subir une dialyse pendant leurs vacances ou dans un autre endroit que leur domicile, ce qui permet une plus grande flexibilité. »

De même, les pompes à insuline perfectionnées « en boucle fermée » permettent une communication entre des capteurs qui contrôlent la glycémie et combinent cela avec l'administration d'insuline et un algorithme pour rationaliser et automatiser la prise en charge de la glycémie. « De telles pompes peuvent permettre aux personnes diabétiques de prendre part à leurs activités quotidiennes sans s'inquiéter d'une hypoglycémie sévère ou d'une baisse du taux de sucre dans le sang pouvant mettre leur vie en danger, explique M. Kamel. Cela peut aussi réduire d'autres complications liées au diabète comme les maladies cardiaques, l'insuffisance rénale chronique, les problèmes de vision et les amputations. » 🌱

PHOTO : ZINETRON

Une...deux! Une...deux!

Le plaisir d'une séance d'entraînement rythmée

par **Ylva Van Buuren** illustrations par **Jori Bolton**



S'entraîner en suivant un rythme n'est pas seulement efficace, mais aussi très agréable!

L'activité chorégraphie le rythme des baguettes avec différents mouvements du corps, améliorant la mobilité et la mémoire en suivant la musique que vous aimez.

Une séance d'entraînement rythmée peut s'adapter à tous les niveaux de forme physique et à tous les défis de mobilité, explique Leslie Beneteau, directrice de l'entraînement en groupe chez Movati Athletic. Les participants sont debout ou assis pendant la séance et adaptent l'intensité des mouvements à leur niveau de forme physique. Ayant des centres de conditionnement physique en Ontario et à Edmonton, en Alberta, Movati propose un cours très prisé qui consiste à placer des ballons d'exercice sur une surface surélevée et à les frapper de façon rythmée avec des baguettes de tambour. L'exercice améliore tant la fonction cardiovasculaire que la force et la coordination, dit Mme Beneteau. « De plus, c'est un excellent moyen d'évacuer le stress parce qu'on frappe quelque chose - tout en s'amusant. »

Plusieurs résidences pour aînés proposent aussi des séances

rythmées. Par exemple, les résidents des quatre maisons de retraite The Berkeley, en Nouvelle-Écosse, participent à des séances d'exercice rythmées pour bouger, explique Kathy Rudge, directrice du service au mode de vie. Les séances permettent l'entraînement du haut du corps (les résidents sont assis sur des chaises et tiennent le ballon entre leurs genoux). « Sur la musique de vieilles chansons préférées, ils frappent le ballon et font claquer les baguettes vers l'avant et au-dessus de la tête, à gauche et à droite. C'est une séance de plaisir et de rires, en communauté. »

Entraînement rythmé

Voici un entraînement rythmé à pratiquer chez soi, créé par Mme Beneteau pour *Renaissance*. Un merci tout spécial à Jill Moreash de Variety Village à Toronto, pour les modifications apportées à l'intention des lecteurs à mobilité réduite.

Échauffez-vous en marchant sur place pendant quelques minutes (si vous êtes assis, pompez les bras, coudes pliés, et si possible, soulevez légèrement les genoux de la chaise). Démarrez ensuite votre sélection musicale, et c'est parti!

Équipement requis

- Ballon d'exercice/de stabilité (un ballon de 65 à 75 centimètres de diamètre, disponible dans les grands magasins ou chez les fournisseurs d'équipement d'exercice).
- Support pour ballon d'exercice (une chaudière ou un panier à linge peut faire l'affaire).
- Baguettes de tambour. Utilisez de vraies baguettes en bois ou faites preuve de créativité en utilisant deux cuillères en bois.
- Musique. Mme Beneteau recommande une musique bien rythmée. Du côté anglais, ses favoris sont « Maniac » de Michael Sembello, « Disco Inferno » de The Trammps, « Wake Me Up Before You Go-Go » de Wham et « Dance Again » de Jennifer Lopez et Pitbull.



Position de départ

Tenez-vous derrière le ballon d'exercice sécurisé, en tenant une baguette dans chaque main. Si vous préférez rester assis (ou avez des difficultés à vous déplacer), assoyez-vous sur une chaise solide et placez le ballon d'exercice devant vous ou juste entre les genoux.



3^e exercice

En position debout, tenez les baguettes de tambour le long du corps, les pieds écartés à la largeur des hanches. Accroupissez-vous et frappez les côtés du ballon avec les baguettes, puis redressez-vous et frappez les baguettes ensemble au-dessus de la tête. Vous pouvez intensifier le mouvement en faisant un squat sauté : accroupissez-vous et frappez les côtés du ballon, puis bondissez, rapprochez les pieds et frappez les baguettes au-dessus de la tête. Répétez pendant 20 à 30 secondes.



Modification : en position assise, les pieds à plat sur le sol, frappez les côtés du ballon, puis levez le genou gauche tout en frappant les bâtons au-dessus de la tête. Abaissez le pied gauche vers le sol tout en frappant les côtés du ballon, puis levez le genou droit vers le haut tout en frappant les bâtons au-dessus de la tête. Répétez l'exercice pendant 20 à 30 secondes, en alternant la levée des genoux. (S'il vous est impossible de lever les genoux, faites des mouvements de bras aussi vigoureux que possible. Penchez-vous vers l'avant et frappez les côtés du ballon, puis redressez le torse et ramenez les baguettes au-dessus de la tête. Répétez pendant 20 à 30 secondes.)



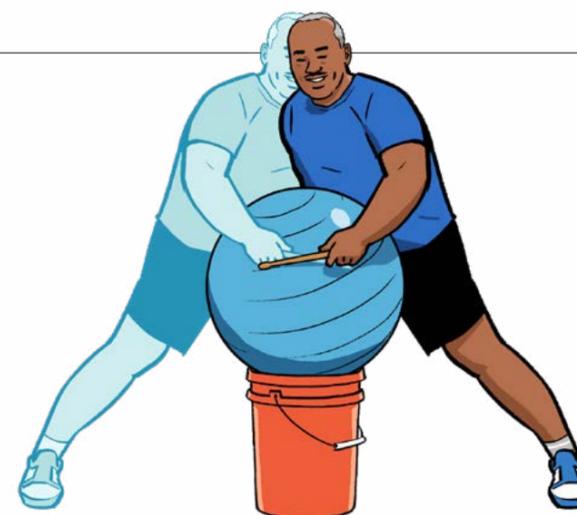
1^{er} exercice

En position assise ou debout, frappez les baguettes en même temps sur l'avant du ballon, puis tendez les bras vers l'avant et frappez l'arrière du ballon – avant, arrière, avant, arrière – 5 fois chacun. Si vous êtes debout, vous devrez plier légèrement les genoux pour allonger les bras vers l'avant.



2^e exercice

En position assise ou debout, frappez les baguettes en même temps sur le dessus du ballon dans un mouvement circulaire, dans le sens horaire autour du dessus, puis changez et frappez dans le sens antihoraire. En effectuant ce mouvement, laissez votre corps bouger naturellement, en pliant légèrement les genoux lorsque vous vous penchez pour frapper le ballon avec les baguettes. Répétez 5 fois.



4^e exercice

Tenez-vous derrière le ballon, les pieds écartés à la largeur des hanches et les baguettes reposant doucement sur le ballon. Tapez du pied gauche sur le côté gauche en tournant légèrement le haut du corps vers le ballon et en allongeant la main gauche pour frapper le tambour. Revenez à la position de départ. Changez de côté et tapez du pied droit sur le côté tout en tournant le haut du corps vers le ballon et en allongeant la main droite le long du corps pour frapper. Vous pouvez augmenter l'intensité en accélérant ce mouvement et en bougeant le corps de façon rythmique. Répétez pendant 20 à 30 secondes.



Modification : en position assise, les pieds à plat sur le sol, déplacez votre jambe gauche vers la gauche et tapez le sol tout en vous penchant à droite et en frappant le ballon de la main gauche, puis revenez à la position de départ. Déplacez la jambe droite sur le côté pour taper le sol en vous penchant vers la gauche tout en frappant le ballon avec la main droite. Répétez pendant 20 à 30 secondes. (Si vous ne pouvez pas lever les jambes, faites des mouvements de bras aussi vigoureux que possible.) 🌱



Sur le chemin du bien-être

Un pèlerinage moderne pour la croissance intérieure
par **Brooke Smith**

Qui dit « pèlerinage » pense probablement à un voyage à des fins religieuses – faire une randonnée pour se baigner dans le Gange en Inde, se rendre à la Mecque en Arabie saoudite ou cheminer le long du Camino pour arriver à la cathédrale de Saint-Jacques-de-Compostelle en Espagne. Mais le pèlerinage axé sur le bien-être devient de plus en plus populaire, ce qui n'est pas étonnant. En 2024, le *Global Wellness Economy Monitor* indiquait que le marché du bien-être avait atteint 6,3 milliards de dollars en 2023 – et devrait être de l'ordre d'environ 9 milliards de dollars d'ici 2028.

Le journaliste Eric Wilson observe que de nouveaux chemins de pèlerinage à travers le monde attirent les générations montantes vers la forme de voyage la plus ancienne, la plus lente, la plus communautaire et la plus spirituelle, avec des sentiers qui fusionnent l'histoire, la culture et la spiritualité sans affiliation religieuse (bit.ly/4gk4T19). À titre d'exemple, les histoires anciennes qui lient le Pays de Galles et l'Irlande ont inspiré un nouvel itinéraire de randonnée qui célèbre le lien historique entre ces deux terres celtiques en suivant les traces de saint David, saint patron du Pays de Galles, et de saint Aidan of Ferns (bit.ly/4jwTde9).

PHOTO : GENA MELENDREZ

C'est aussi l'avis d'Helen Tomei, fondatrice de Sacred Earth Journeys à Vancouver. « Les gens semblent être à la recherche de plus d'équilibre et d'harmonie dans leur vie », résume-t-elle.

Selon le British Pilgrimage Trust, le pèlerinage offre de nombreux bienfaits, notamment l'approfondissement de la spiritualité et l'amélioration de la santé mentale. Mme Tomei indique que les gens qui reviennent d'un pèlerinage sont changés d'une façon ou d'une autre : « Leur regard sur la vie est différent. » Cette nouvelle perspective se retrouve dans divers contextes. « Il existe tellement de façons différentes de faire un pèlerinage, dit-elle. Chacun peut en retirer quelque chose. »

Sortir des sentiers battus et cheminer comme un pèlerin comporte évidemment un volet éducatif. « On peut en apprendre beaucoup sur la façon dont les civilisations et les peuples anciens vivaient en harmonie avec la terre ou orientaient leur vie autour de lieux de pouvoir sacrés », explique Mme Tomei.

Un pèlerinage est également sacré, mais pas nécessairement au sens religieux traditionnel du terme. « Dans son sens le

plus profond et même le plus agréable, le mot "sacré" fait référence à quelque chose digne d'être vénéré et respecté », explique Phil Cousineau, guide de voyage, dans une courte vidéo pour Sacred Earth Journeys. « Il y a des gens, il y a des paysages, il y a des choses qui méritent que l'on ralentisse, s'arrête, soit attentif. »

Les agences offrent aux pèlerins la possibilité de voyager avec d'autres personnes partageant les mêmes idées, mais il y a des avantages à partir en solo. « Un pèlerinage en solitaire peut être mémorable, car il vous permet de passer beaucoup de temps en contemplation et de suivre votre intuition là où elle vous mènera, explique Mme Tomei. Vous pouvez prendre le temps de vous rendre là où votre cœur vous transporte et de rester plus longtemps dans certains endroits qui vous font vibrer. »

Mais que vous partiez seul ou en groupe, l'intention est primordiale – le pèlerinage requiert un changement certain de son état d'esprit. « Partez avec l'intention d'entrer en contact avec l'énergie de ces lieux puissants, d'apprendre des enseignements et de la façon de vivre de ces anciens peuples. Il s'agit d'essayer d'en tirer quelque chose

pour revenir et changer ou améliorer sa propre vie », explique Mme Tomei.

Quoi rechercher

Vous songez à un pèlerinage? Faites vos recherches avant de réserver, afin de vous assurer que votre voyage correspondra à vos attentes et pour éviter les surprises.

En premier lieu, sondez les guides, leur personnalité, leurs références et leur expertise.

Réfléchissez ensuite au type de voyage. Quel genre d'expériences recherchez-vous? Existe-t-il un équilibre entre la visite de sites et le temps consacré à la réflexion et à la contemplation, ou le programme est-il trop chargé?

Enfin, renseignez-vous sur l'ancienneté de l'entreprise voyageuse. Possède-t-elle de bons antécédents? Que disent les anciens participants de leur expérience? Lisez les témoignages sur le site Web du voyageur.

En fin de compte, le pèlerinage est un moyen de faire face à « ce monde de plus en plus fou », comme l'indique Mme Tomei. « Les gens commencent à rechercher une expérience de voyage plus profonde. » ☸

PÈLERINAGES DES TEMPS MODERNES



EL CAMINO

La Canadian Company of Pilgrims (santiago.ca) soutient ceux qui sont intéressés par un pèlerinage à Saint-Jacques-de-Compostelle en Espagne. Selon Follow the Camino (followthecamino.com), la plus importante cohorte de pèlerins en 2023 était âgée de 46 à 65 ans et représentait 41 pour cent de l'ensemble des participants. Il existe plusieurs itinéraires principaux, d'une longueur variant de 100 à 780 kilomètres ou plus.



CUTHBERT'S WAY

Le Chemin de Saint-Cuthbert (stcuthbertsway.info), dont la randonnée de 100 kilomètres prend de quatre à six jours, débute à Melrose, dans la région frontalière des Scottish Borders, où saint Cuthbert a commencé sa vie ecclésiastique vers 650 après Jésus-Christ. Le périple prend fin au large de la côte du Northumberland, à Holy Island, la dernière demeure de saint Cuthbert.

EL CAMINO INCA

Parcourez les 42 kilomètres du sentier des Incas (machupicchutrek.net), généralement en quatre ou cinq jours, pour découvrir d'anciens peuplements, des tunnels et des ruines incas, avant d'arriver au Machu Picchu. Les photos ne lui rendent pas justice.

NORTH WALES PILGRIM'S WAY

Le « Camino gallois », le chemin de pèlerinage du nord du Pays de Galles (pilgrims-way-north-wales.org) s'étend sur plus de 210 kilomètres. En deux semaines, à raison de 19 kilomètres par jour, on peut parcourir le sentier qui commence à Basingwerk et prend fin à l'île de Bardsey.

PHOTO DE GAUCHE : DAVID MG, PHOTO DE DROITE : GRACIEUSETÉ DE ST. CUTHBERT'S WAY



Des communautés

en liesse

Au-delà de la polka et des pérogies, les meilleurs festivals célèbrent notre identité
par **Sue Horner**



Pourquoi nous rassemblons-nous autour de célébrations culturelles?

Ce n'est pas uniquement en raison de la présence de nourriture, même si partager un repas s'inscrit dans la plupart des festivals et des célébrations. Les rassemblements dignes de ce nom célèbrent notre identité : les langues que nous parlons, les vêtements que nous portons, la musique que nous aimons, l'histoire et les traditions que nous chérissons.



Au-delà de susciter de la fierté, partager notre culture avec les autres favorise la compréhension et l'acceptation. Voilà pourquoi **Stephen Rapcewicz** (District 12 Norfolk) et son épouse Anne-Marie, tous deux enseignants à la retraite, ont pris l'habitude de faire découvrir à leurs enfants de nouvelles cultures lors de voyages au pays et à l'étranger. Ils participent au festival Caribana et applaudissent aux défilés de la Fierté. L'un de leurs événements favoris est le Brantford International Villages Festival, qui « amène le monde à votre porte » pendant quatre jours en juillet.

Les visiteurs découvrent et célèbrent l'héritage des cultures philippine, ukrainienne, polonaise, musulmane, pakistanaise et autres par la musique, la danse, la présentation de costumes et la nourriture. Les bénévoles sont au cœur du festival, alors que les membres de chaque groupe culturel se réunissent mensuellement durant l'année pour l'organiser. « C'est merveilleux, amical, accueillant et vraiment plaisant, indique Stephen Rapcewicz. C'est aussi une découverte gustative incroyable, puisque la nourriture y est délicieuse. »



Vous verrez probablement **Wayne Greco** (District 3 Algoma) lors de rassemblements autochtones. Retraité en 2020, il est actuellement directeur à temps partiel d'une école alternative pour la Première Nation Batchewana, une Première Nation ojibwée près de Sault Ste. Marie, dans le nord de l'Ontario.

« Dans mon enfance, l'un des derniers pensionnats autochtones était situé derrière chez moi, mais j'ignorais à l'époque ce qui se passait à l'intérieur de ses murs, explique-t-il. Au début de ma carrière, les écoles accordaient peu d'attention, voire aucune, à la culture des élèves autochtones. Même en dépit des progrès accomplis (grâce à la Commission de vérité et réconciliation) vers la reconnaissance, l'acceptation et le renforcement de la culture autochtone, il reste encore beaucoup à faire et c'est une nécessité. »

Wayne Greco fait de son mieux pour apprendre et, dans une certaine mesure, pour se racheter d'avoir participé à l'enseignement erroné de l'histoire coloniale. Il assiste à des pow-wow et visite des huttes de sudation, s'imprégnant des traditions et de la culture de la communauté Batchewana. Il se sent privilégié d'être le témoin de relations spirituelles profondes, et s'extasie devant les plats et les danses traditionnels.



Pour **Nicole McAllister** (District 4 Sudbury, Manitoulin), la langue est essentielle à une culture florissante, même si la nourriture, la musique et la danse jouent aussi un rôle important. Nicole a grandi dans une petite communauté francophone du nord de l'Ontario et elle est fière de ses racines francophones. Durant sa carrière avec un conseil scolaire francophone, elle s'est toujours assurée que les élèves valorisent leur langue et leur riche culture et qu'ils en sont fiers.

Sa compréhension profonde de l'importance de la langue et de la culture l'a amenée à travailler avec le Bureau

de l'éducation des Autochtones du ministère de l'Éducation. Lors de ses voyages, elle s'intéresse aussi aux autres cultures, notamment en Chine, au Vietnam, en Inde et en Afrique du Sud.

Retraitee depuis 2018, Nicole McAllister est fière d'être responsable du comité des activités et des voyages pour le District 4. Elle aime beaucoup participer aux nombreux événements organisés, notamment au Réveillon annuel, aux festivals d'été et à la Place des Arts locale. Au Réveillon, elle dégustera la tourtière classique et le ragoût mijoté, participera aux chansons à répondre et dansera.

PHOTOS : GRACIEUSÉTÉ DE STEPHEN RAPCEWICZ, WAYNE GRECO ET NICOLE McALLISTER

Susan (Susie) Rialp (District 47 Vancouver Island) assiste aux activités et aux festivals folkloriques organisés par l'association philippino-canadienne de Victoria.

Susie a immigré des Philippines au Canada et voulait que ses deux filles soient sensibilisées à la culture de son pays d'origine qui fait partie de leur identité. Aujourd'hui adultes, toutes deux pratiquent la danse folklorique depuis l'âge de quatre ans. Elles ont aussi participé à des festivals d'été et aux célébrations de la fête de l'indépendance le 12 juin, avec musique, danse et nourriture. Les plats préférés des visiteurs sont le poulet adobo, le pancit (plat de nouilles philippin) et le flan au caramel.

Susie est impliquée de longue date avec l'association et en fut même vice-présidente dans les années 1990. Aujourd'hui, elle participe aux événements et collabore de différentes façons, notamment en rédigeant des lettres ou en créant des affiches. Enseignante à la retraite, elle a presque terminé l'écriture d'un roman sur la loi martiale aux Philippines et sur le passage à l'âge adulte d'une adolescente attachée à sa culture.



Pour sa part, les célébrations que préfère **Joan Beecroft** (District 10 Bruce, Grey, Dufferin) visent l'inclusion sociale. « C'est important pour moi, car les gens doivent se sentir intégrés à nos activités communautaires, explique-t-elle. Il s'agit d'une excellente façon d'apprendre et d'enseigner d'autres cultures, y compris des familles LGBTQ. »

Joan Beecroft et sa partenaire font partie de la communauté 2SLGBTQIA+ et appuient particulièrement Grey Bruce Pride, PFLAG (Parents, Families and Friends of Lesbians and Gays) ainsi que le Grey Bruce One World Festival, qui célèbre la diversité et l'inclusion. Pour la petite histoire, Joan est à l'origine de la création de Grey Bruce Pride en 2006, à la suite du tollé provoqué par la levée du drapeau arc-en-ciel à Owen Sound. Depuis une série de pique-niques et de concerts dans un parc municipal, l'événement a évolué en un défilé, suivi d'une foire de rue avec musique et kiosques communautaires.

Après avoir répondu à des courriels et à des appels téléphoniques pour PFLAG, Joan fut également sollicitée pour créer le groupe PFLAG Canada Owen Sound en 2014, qui est l'hôte de différents événements regroupant les participants pour faire la fête. Elle a aussi travaillé avec le One World Festival, qui célèbre la diversité dans la région et s'adresse aux élèves du primaire. « Je veux que chacun, peu importe son statut de minorité ou de majorité, se rende compte que nous appartenons tous à la même communauté », dit-elle.

PHOTOS : GRACIEUSÉTÉ DE JOAN BEECROFT

« Je veux que chacun, peu importe son statut de minorité ou de majorité, se rende compte que nous appartenons tous à la même communauté ».

— Joan Beecroft

Barbara Grabowski (District 22, Etobicoke and York) voue une admiration sans faille pour le festival polonais de Roncesvalles qui dure deux jours. Mis sur pied par l'association locale pour l'amélioration des affaires, le festival se tient chaque année en septembre sur l'avenue Roncesvalles, dans l'ouest de Toronto. Il s'agit de la plus importante célébration de la culture polonaise en Amérique du Nord, et elle attire des centaines de milliers de personnes chaque année.

« Je suis Polonaise et j'habite dans le coin, alors j'y vais souvent, explique Barbara. Le festival rassemble les gens et il est important de l'appuyer. Mis à part la polka et les pérogies, vous pourrez assister à des spectacles d'artistes et de musiciens locaux talentueux, déguster différents mets, visiter la brasserie en plein air et les kiosques des vendeurs, dont certains font venir des produits directement de Pologne. »



Alfred (Fred) Guidolin (District 12 Norfolk) s'implique chaque mois avec la Multicultural & Heritage Association of Norfolk pour planifier les journées du patrimoine de la communauté et les présentations aux écoles mettant en valeur les traditions culturelles de la région. « Nous participons aussi à des défilés festifs et organisons un souper de Noël annuel qui célèbre notre amour de la nourriture », ajoute-t-il.

Cette communauté rurale a accueilli beaucoup d'immigrants qui y ont pratiqué l'agriculture avant et après la Seconde Guerre mondiale. À une certaine époque, la ville de Delhi comptait une salle polonaise, des maisons hongroises et allemandes, ainsi que des salles belges et portugaises. Plus récemment, la région a accueilli des immigrants ukrainiens. Alfred Guidolin est lui-même d'origine italienne. Tous chérissent leurs traditions culturelles, leur langue, leur nourriture et leurs célébrations.

« C'est merveilleux de constater des similitudes dans l'expérience et l'histoire des immigrants à travers leurs différentes langues et contextes ethniques, fait remarquer Alfred. Tellement de témoignages et de récits se ressemblent. Les familles séparées de leur patrie, l'apprentissage d'une langue nouvelle, fonder un foyer et élever une famille, maintenir des traditions et des liens familiaux par des lettres et des visites, tout cela se retrouve dans notre association multiculturelle. »

À leur façon, les célébrations culturelles sont un moyen idéal de regrouper les gens. Comme l'a fait remarquer un participant à une célébration de Norfolk : « Nous avons vraiment de bons rapports avec nos voisins multiculturels dans notre communauté; pourquoi le reste du monde ne peut-il pas en faire autant? »

Au cours des années, **Virginia MacLean** (District 14 Niagara) a participé aux danses israéliennes au Folk Arts Festival de St. Catharines qui célébrait sa 57^e édition en mai. Ce festival utilise l'art pour mieux faire comprendre et accepter les différentes cultures au Canada, en maintenant vivantes les traditions culturelles et en les faisant découvrir à la communauté.

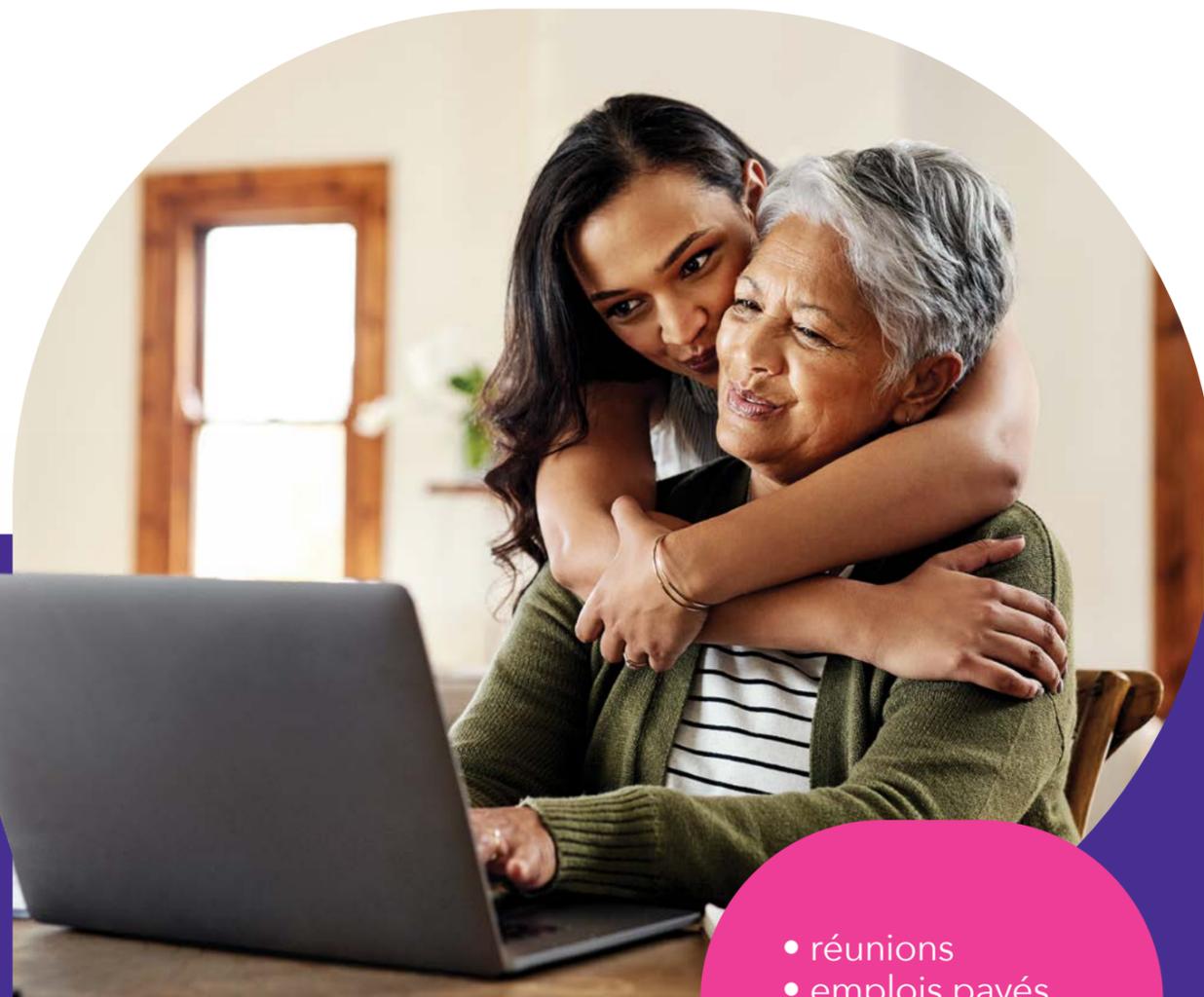
« Après la pandémie, je me suis jointe au groupe de ceilidh écossais du festival », raconte Virginia. Malheureusement, les deux formations de danse n'existent plus, et Virginia a donc dû raccrocher ses chaussures de danse.

Angela Osterreicher (District 49 The Prairies) célèbre la présence culturelle du Manitoba en assistant au festival annuel Folklorama de Winnipeg. Ce qui fut au départ une célébration pour souligner le centenaire du Manitoba en 1970 est devenu le plus important et le plus ancien festival multiculturel de ce type au monde. Pendant deux semaines au mois d'août, ses 40 pavillons célèbrent la diversité et le caractère unique des traditions, de la nourriture, de la langue et des divertissements proposés par différentes cultures.

Angela est d'origine autrichienne et aime découvrir des cultures qu'elle n'aurait pas l'occasion de côtoyer autrement. Au cours des années, elle a visité des pavillons représentant les cultures autochtones, afro-caribéennes, italiennes, éthiopiennes, allemandes, irlandaises et autres. « J'aime beaucoup en apprendre sur les différentes cultures, goûter à leur cuisine et assister à leurs spectacles animés, dit-elle. Étant depuis peu retraitée, j'ai choisi l'expérience VIP qui comprend le transport entre les différents sites, l'entrée prioritaire et le service à table pour les repas. Cette formule me permet de déguster des hors-d'œuvre dans un pavillon, de savourer un plat principal dans un autre et de terminer avec un dessert dans un troisième, le tout sans avoir à faire la file. »

PHOTO : GRACIEUSÉITÉ D'ALFRED GUIDOLIN

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



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

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

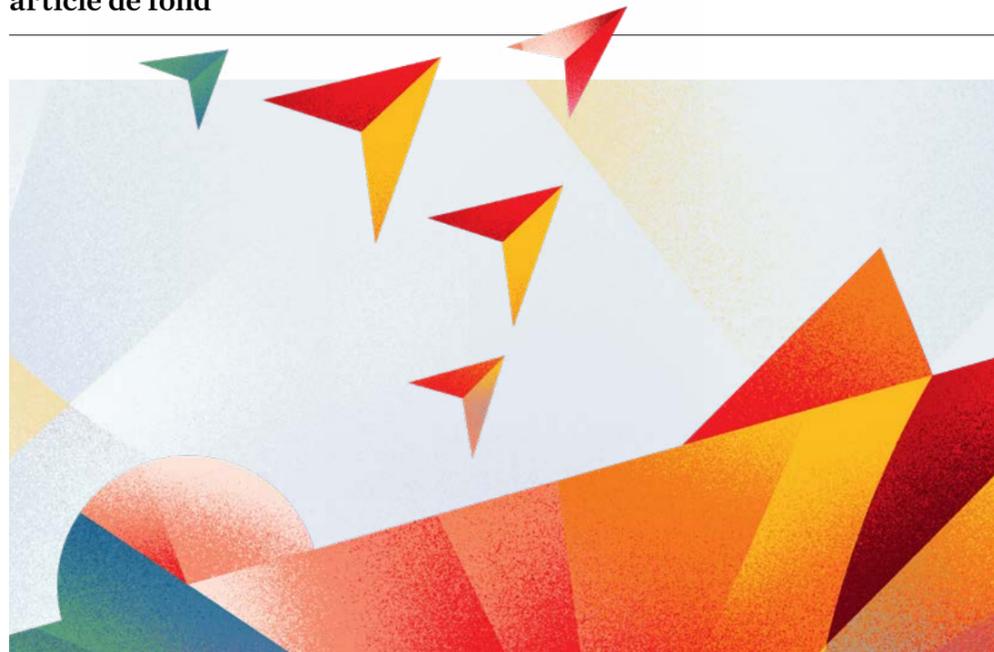


Je suis canadien(ne)

Être canadien(ne) - ça signifie quoi?

par **Stuart Foxman** illustrations par **Dave Murray**

Peu importe que le Canada soit le pays où vous êtes né ou encore votre patrie d'adoption par choix ou en raison des circonstances, nous sommes unis dans une recherche sans fin pour définir notre caractère national. Cherchez « Identité canadienne » dans *L'Encyclopédie canadienne*, et même cette source faisant autorité s'interroge sur le sujet. La première phrase met la table : « Ce qu'être Canadien signifie a toujours été une question controversée. Certains placent cette interrogation au cœur même de l'identité canadienne. Les Canadiens n'ont jamais atteint même l'ombre d'un consensus sur une conception unifiée et unique de leur pays. » Peut-être que nous n'y arriverons pas non plus, mais nous avons demandé à trois membres de RTOERO de réfléchir à cette question canadienne assez déroutante.



Une nation d'immigrants

Dans le Canada, les parents de Stella Sinclair ont trouvé un pays d'abondance. Ils ont tous deux immigré de Pologne après la Seconde Guerre mondiale – son père, Stan Turczynski, en 1947, et sa mère, Stephanie Szczygielski, un an plus tard. Ce qui les a frappés dès leur arrivée? « La profusion de biens disponibles, indique Mme Sinclair (District 8 London, Middlesex). Ils étaient tout simplement stupéfaits de l'abondance de nourriture. »

Stan fut embauché comme bûcheron dans le nord de l'Ontario avant de s'installer à Oakville, où il a travaillé dans une fabrique de paniers. C'est là qu'il a rencontré Stephanie, qui était la femme

de ménage du propriétaire de l'usine. Ce dernier avait demandé à Stan de l'aider à communiquer avec elle et lui avait dit : « Parle-lui, car je ne comprends pas le polonais », raconte Mme Sinclair.

Stan et Stephanie se sont mariés en juin 1949. Leur première fille, Stella, fut suivie d'une deuxième, puis d'un fils. Le couple a aussi parrainé des membres de leur famille immédiate pour qu'ils les rejoignent au Canada. « Ils étaient tous enthousiastes à l'idée de venir ici, et d'avoir l'opportunité d'occuper un emploi et de commencer une nouvelle vie », se souvient Mme Sinclair.

La famille étendue s'est installée à Oakville, où Stan a mis sur pied un club polonais qui organisait des danses

et des pique-niques tous les dimanches. Stella vivait entourée de la communauté polonaise. « C'est seulement à l'école secondaire que j'ai pris conscience de la culture canadienne. » Pourtant, ses expériences familiales – et l'histoire de l'immigration de chaque famille – font partie de cette culture.

Le Canada a toujours été une nation façonnée par l'immigration. Le recensement de 2021 a révélé que 23 pour cent de la population canadienne sont des immigrants. C'est le pourcentage le plus élevé depuis la Confédération, et même parmi les pays du G7. Selon Statistique Canada, l'immigration représentera la totalité de la croissance démographique d'ici 2032,

alors que la société canadienne continuera de vieillir.

C'est aussi un élément majeur de notre économie et de notre progrès. Statistique Canada indique aussi qu'environ 55 pour cent des immigrants récents et 40 pour cent des immigrants de longue date détiennent un baccalauréat ou un diplôme de niveau supérieur, comparativement au tiers des personnes nées au Canada âgées de 25 à 34 ans et au quart des personnes nées au Canada âgées de 35 à 64 ans.

Selon Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada, les immigrants représentent 32 pour cent de tous les propriétaires d'entreprises avec un personnel rémunéré, un travailleur sur quatre du secteur de la santé et plus d'un tiers des personnes en recherche et développement scientifiques.

Étant Canadienne de première génération, Mme Sinclair apprécie la détermination démontrée par ses parents et sa famille pour s'installer et faire leur vie au Canada. « Ils étaient mes modèles. Ils ont travaillé dur. Leur intégration dans la société canadienne fut positive pour chacun d'eux. »

L'immigration reste-t-elle un atout pour le Canada? « Certainement », répond Mme Sinclair. Pour elle, le mot décrivant le mieux le Canada est « opportunité ».



DÉFINIR L'ESPRIT CANADIEN

Dans un sondage, nous avons demandé aux membres ce que signifie être canadien. Voici ce qu'une douzaine d'entre vous ont répondu :

« Être gentil avec les personnes dans le besoin, accueillir les réfugiés, accepter les gens pour ce qu'ils sont. » –Susan Irons-Ware (District 22 Etobicoke and York)

« Respecter les autres. » –Al Houston (District 2 Thunder Bay)

« Lire nos écrivains, écouter nos musiciens, célébrer nos militants. » –Sue Hoffele (District 11 Waterloo Region)

« Être l'agent du changement que vous désirez dans votre communauté. » –Mary Ann Wright (District 8 London, Middlesex)

« Estimer et accepter les autres, et travailler à un objectif commun qui favorise la bonté et la gentillesse. » –Alina Galica (District 16 City of Toronto)

« Vivre dans un bon pays qui nous a sauvés des nazis, ma famille et moi. » –Amelie Koning (District 19 Hastings and Prince Edward)

Unis par nos différences

Tant la géographie que l'histoire de chaque pays sont uniques, et trois aspects de celles-ci jouent un rôle déterminant dans la formation de la psyché canadienne, soutient Allan Tupper (District 42 Mainland British Columbia).

Premièrement, notre diversité. C'est une caractéristique déterminante, et pas seulement en matière de population, explique M. Tupper, qui vit à Vancouver et a enseigné les sciences politiques à l'Université de la Colombie-Britannique et à l'Université de l'Alberta. Le Canada étant un pays immense, son territoire et son économie sont aussi incroyablement diversifiés. Tout cela se traduit par des caractéristiques et des identités régionales et provinciales/territoriales distinctes. Comme il le fait remarquer, des milliers de kilomètres vous séparent de vos voisins canadiens. Nous comptons six fuseaux horaires. Les dimensions de cette diversité peuvent ajouter une richesse mais, d'une certaine façon, elles nous éloignent les uns des autres. Nous sommes unis par nos différences. « Je pense que cela fait partie de l'identité canadienne », commente M. Tupper.

Deuxièmement, nos

« Tant la géographie que l'histoire de chaque pays sont uniques, et trois aspects de celles-ci jouent un rôle déterminant dans la formation de la psyché canadienne. »

– Allan Tupper

centres de population. En nous déplaçant d'est en ouest, même si l'on compte environ 7 500 kilomètres entre St. John's (Terre-Neuve) et Victoria (Colombie-Britannique), nous sommes également soumis à une forte pression nord-sud. Le gouvernement du Canada signale que deux Canadiens sur trois vivent à moins de 100 kilomètres de la frontière américaine. Nous sommes les voisins d'une superpuissance qui, comme le souligne M. Tupper, fixe des normes culturelles et économiques à bien des

égards. « Cela façonne tout ce que nous faisons. » Il s'agit notamment d'encourager le développement d'institutions qui soulignent notre spécificité, comme la Société Radio-Canada. Nous sommes peut-être dans le pôle d'attraction de notre énorme voisin du sud, mais nous combattons également cette réalité. « Cela permet aux Canadiens d'être fiers de leur spécificité. »

Troisièmement, la réconciliation avec les peuples autochtones. Nous avons tous été soumis à l'héritage du colonialisme et

à la façon dont les peuples autochtones ont été traités par le passé, indique M. Tupper. S'il est vrai que nous devons enseigner aux Canadiens cette histoire et son impact au fil des générations, l'action est encore plus importante que l'éducation. Cela implique des investissements réels, une redistribution des revenus et de la détermination. « Nous devons être prêts à envisager l'avenir en partenariat avec les peuples autochtones. Cela prendra du temps, mais ce sera une autre force de notre identité canadienne. »

« Être libre de profiter de ma retraite dans un pays en paix. » –Susan Andrew (District 24 Scarborough and East York)

« Connaître le Canada, y voyager et encourager tous les Canadiens à mieux connaître leur pays. » –Marlene Picard (District 29 Lanark)

« Nous vivons dans un pays extrêmement beau, sécuritaire et paisible, où nous sommes libres d'être nous-mêmes. » –Janet Knight (District 17 Simcoe County)

« Accepter les autres, peu importe d'où ils viennent, défendre les personnes dans le besoin et donner l'exemple d'une vraie démocratie politique. » –Mary Ellen Lawless (District 23 North York)

« La liberté de voter, de pratiquer sa religion à l'endroit choisi, d'avoir une vocation enrichissante, de me sentir en sécurité chez moi et dans ma communauté, de profiter de la beauté de notre monde naturel. » –Marjorie Snyder (District 11 Waterloo Region)



Un sens communautaire

Si le Canada a une personnalité, c'est d'être « vibrante et optimiste », soutient Zandra Zubac (District 4 Sudbury, Manitoulin). Elle estime que nous sommes des gens souriants, reconnaissants de ce que nous avons reçu, et que nous démontrons un esprit de collaboration. Pourquoi? Peut-être en raison du climat, de la taille et de la diversité de notre pays, dit-elle. « Nous devons nous entendre. »

Pensez-y un instant. Pendant des siècles, nous avons vécu à proximité les uns des autres, cherchant à survivre dans un climat rude. Notre population est relativement restreinte, éparpillée sur un territoire immense, et composée de gens venus de partout. Selon Mme Zubac, nous avons donc trouvé des façons de coexister, en étant sensibles à la fois à nos différences et à nos expériences communes, en mettant l'accent sur la communauté plutôt que sur l'individu.

Mme Zubac a grandi à Levack, en Ontario, une petite ville minière au nord-ouest de Sudbury. Lorsqu'elle voyage au Canada et aux États-Unis, elle constate une différence entre les deux pays. Ici, l'éthique du « vivre ensemble » se traduit notamment par nos programmes sociaux et nos soins de santé universels. Évidemment, nous les payons par nos impôts plus élevés, mais cela couvre les besoins fondamentaux. « Je peux consulter un médecin, passer une radiographie ou faire une analyse sanguine sans avoir à déboursier quoi que ce soit, dit-elle. C'est facile de vivre au Canada. »

Vous voulez avoir une impression du Canada? Écoutez Gordon Lightfoot, suggère Mme Zubac. « Sa musique concentre le meilleur de la culture, du pays et du peuple canadiens. » Elle commence alors à chanter quelques lignes de *Canadian Railroad Trilogy* de Lightfoot : « *There was a time in this fair land when the railroad did not run/When the wild majestic mountains stood alone against the sun.* »

« On peut entendre le train qui avance poussivement, la persévérance », explique Mme Zubac. Puis elle chante encore quelques lignes : « *Behind the blue Rockies the sun is declinin'/The stars they come stealin' at the close of the day.* » « Cette strophe évoque notre nature majestueuse », ajoute-t-elle.

Un jour, quelqu'un a demandé à Gordon Lightfoot comment il voulait que l'on se souvienne de lui. « J'aimerais laisser un emplacement de camping propre », a-t-il répondu. Quel sens pour Mme Zubac? « Cela signifie être un humain décent, ne pas laisser son empreinte carbone et respecter les autres. Je crois que c'est typiquement canadien. »

12 QUESTIONS POUR DÉCOUVRIR L'ÂME DU CANADA :

COMMENT LE FAIT D'ÊTRE CANADIEN INFLUENCE-T-IL VOTRE FAÇON DE VOIR LE MONDE?

« J'ai toujours vu le monde avec optimisme, fierté, joie, et avec la conviction qu'en travaillant ensemble nous pouvons accomplir de grandes choses. »
-Zandra Zubac

QUI EST VOTRE HÉROS CANADIEN DE TOUS LES TEMPS ET POURQUOI?

« Terry Fox et Rick Hansen. Leur détermination et leurs luttes physiques ont inspiré tellement de personnes à se dévouer et à travailler dur en faveur d'une cause spécifique. » -Stella Sinclair

QUELLE EST LA PLUS GRANDE CONTRIBUTION FAITE AU MONDE PAR DES CANADIENS?

« Le concept et la pratique du maintien de la paix. »
-Allan Tupper

QU'EST-CE QUE LE RESTE DE LA PLANÈTE NE COMPREND PAS CONCERNANT LE CANADA?

« Les gens interprètent notre gentillesse comme un signe de faiblesse ou de crédulité. » -Zandra Zubac

SI LE CANADA AVAIT UNE MASCOTTE (AUTRE QUE LE CASTOR), QUELLE SERAIT-ELLE?

« L'ours polaire. »
-Allan Tupper

QUELLE ODEUR OU QUEL PARFUM VOUS RAPPELE INSTANTANÉMENT LE CANADA?

« Les feuilles et les aiguilles de pin dans la forêt en fin d'été ou début d'automne. »
-Allan Tupper

QUEL TEMPS OU QUELLE SAISON REPRÉSENTE LE MIEUX LE CANADA SELON VOUS?

« Le printemps. L'excitation et l'émerveillement de voir la terre nous offrir sa beauté et sa vitalité, en parallèle à la croissance de notre pays. » -Stella Sinclair

SI LE CANADA ÉTAIT UN ANIMAL, LEQUEL SERAIT-IL ET POURQUOI?

« Un orignal - beau et majestueux, à l'aise sur la terre comme dans l'eau, capable de vivre en forêt ou en terrain rocheux, et paisible tant qu'il n'est pas dérangé. » -Zandra Zubac

SI VOUS POUVIEZ CHANGER UNE CHOSE À PROPOS DU CANADA, QU'EST-CE QUE CE SERAIT?

« Changer le système électoral du Canada pour passer du scrutin majoritaire à un tour à une sorte de représentation proportionnelle. »
-Allan Tupper

QUELLE VALEUR CANADIENNE DEVRAIT ÊTRE EXPORTÉE À D'AUTRES PAYS?

« Notre attitude de gentillesse, de tolérance et de détermination. » -Stella Sinclair

SI VOUS POUVIEZ CRÉER UN NOUVEAU JOUR FÉRIÉ AU CANADA, QUEL SERAIT-IL?

« La Journée nationale de célébration du sport et des arts. » -Zandra Zubac

SI LE CANADA ÉTAIT INVITÉ À UN DÎNER, QU'APPORTERAIT-IL?

« Un sourire sincère. »
-Stella Sinclair

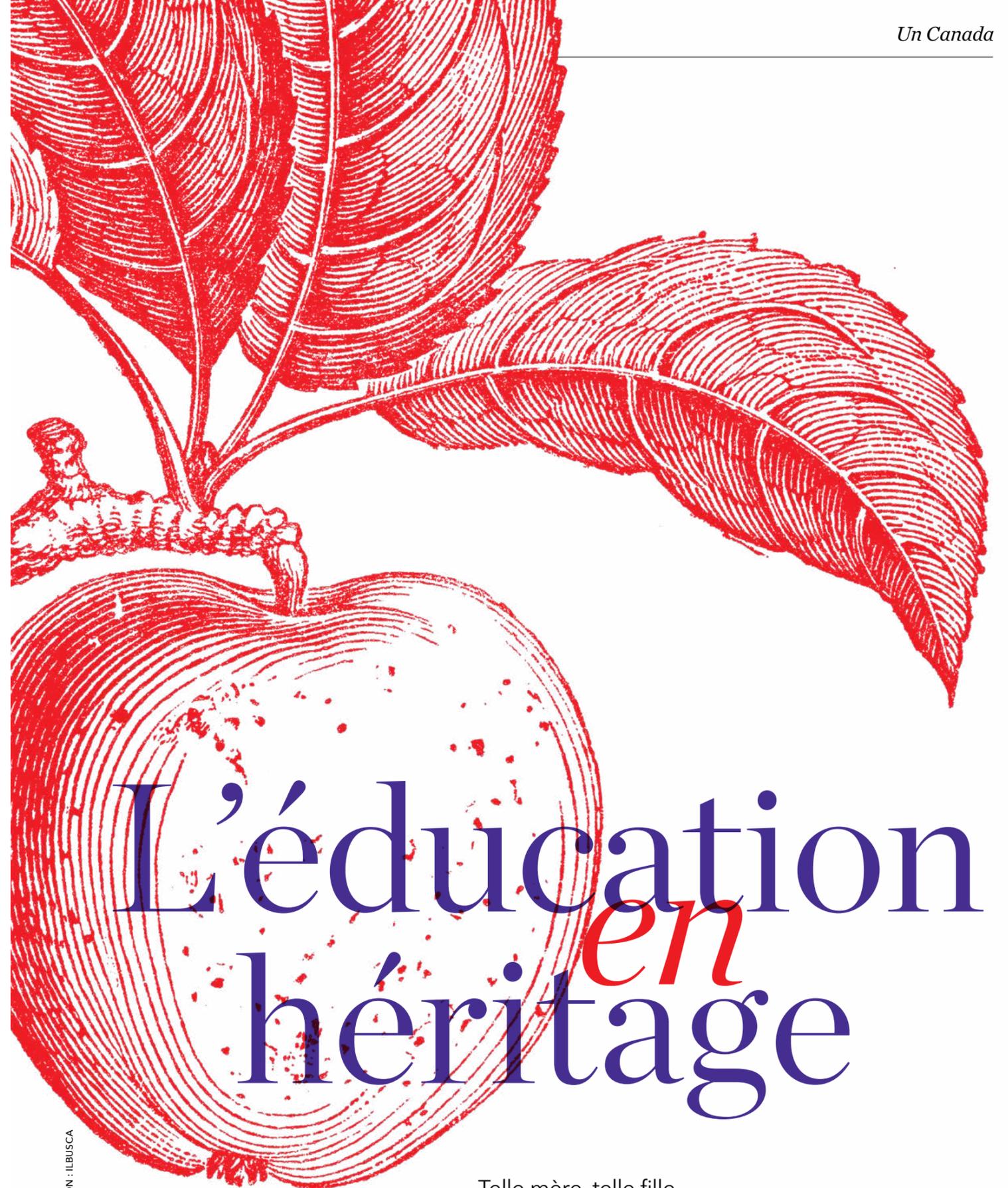


ILLUSTRATION : ILBUSCA

L'éducation en héritage

Telle mère, telle fille
par **Beth Courtney** (District 26 Kenora)

Le 5 mars dernier, Kay McMaster est devenue centenaire et la famille a organisé un goûter au foyer Davey de Sault Ste. Marie pour commémorer l'événement. Nous avons eu le plaisir d'accueillir 70 invités, notamment d'anciens élèves et collègues, qui ont transformé cette occasion en une célébration mémorable.



Maman était l'enseignante parfaite.

Elle a commencé à enseigner après avoir étudié au North Bay Teachers' College (appelé à l'époque « école normale ») pendant la Seconde Guerre mondiale, et à l'obtention de son diplôme en 1943, elle ne fut autorisée à enseigner qu'en milieu rural. Elle postula pour trois postes et fut acceptée pour chacun. Elle choisit une école à classe unique avec huit niveaux scolaires, appelée Harmony, sur l'île St. Joseph, dans la partie nord-ouest du lac Huron. Maman était enchantée – elle avait toujours rêvé de vivre un jour sur cette île.

Mais sa première année fut difficile. La seule ressource dont bénéficiait maman pour planifier le programme scolaire était le *Little Grey Program Book of Studies*, dont le contenu était très limité. Maman travaillait donc de longues heures après l'école et en soirée pour préparer des devoirs et des travaux à l'aide de son fidèle copieur hectographe.

Mais ces premières années ne furent pas

entièrement consacrées au travail. John McMaster, un beau jeune homme, musicien et très sociable, travaillait dans la ferme familiale voisine de l'endroit où maman était pensionnaire. Très vite, ils commencèrent à se rendre ensemble à des petites fêtes, où John jouait de la guitare ou du piano dans le groupe musical, et à aller à pied à l'église le dimanche. Après de brèves fréquentations, le couple s'est marié en août 1944 et a vécu heureux jusqu'en 2012, lorsque mon père est décédé à l'âge de 90 ans.

En juin 1945, maman constata qu'elle était enceinte. Elle quitta alors l'enseignement pour s'affairer à temps plein à ses nouvelles fonctions de mère. Quatre autres enfants ont suivi la naissance de Marianne : Pat en 1948, les jumeaux Beth (c'est moi!) et Bill en 1949, ainsi que Kathleen en 1952. Avec la naissance de trois bébés sur une période d'un an, papa est devenu un cuisinier et un aidant hors pair, et fut enchanté de voir l'arrivée de la nouvelle machine à laver à essoreuse.

En 1955, lorsque Bill et moi sommes entrés en première année, maman est revenue à son premier amour : enseigner aux enfants.

La discrimination à l'égard des enseignantes mariées existait toujours, mais maman, avec l'aide de papa, a su répondre aux exigences du conseil scolaire, notamment en embauchant une domestique. Le conseil a accepté et maman est retournée enseigner pendant deux ans dans une école à classe unique appelée Jocelyn. Mon père jouait un rôle actif, et nous aimions beaucoup être accueillis dans une maison chaleureuse, avec des plats qui sentaient bon et la radio qui diffusait des airs de musique country, après avoir parcouru un kilomètre et demi à pied pour rentrer de l'école.

Un changement positif est survenu lorsque les conseils scolaires de St. Joseph et de Jocelyn ont transformé deux écoles en classes de la 1^{re} à la 4^e année et deux autres écoles en

classes de la 5^e à la 8^e année. Maman a passé sept belles années à élaborer des programmes pour la 1^{re} à la 4^e année, à fournir du matériel adapté à l'âge des élèves, à concevoir des centres d'apprentissage qui mobilisent les élèves une fois les devoirs terminés et à encourager l'entraide entre eux. Son objectif était de créer un environnement éducatif heureux et motivant, où les élèves étaient encouragés et soutenus en fonction de leurs capacités de développement.

En 1964, maman a commencé à enseigner en 2^e et en 3^e année à l'école du village de Richards Landing, sur l'île Saint-Joseph. Durant ces deux années, elle a suivi les cours 1 et 2 de *Primary Methods* pendant l'été, ce qui l'a certainement bien préparée pour la suite.

En 1966, les conseils scolaires de la région ont fusionné pour former le Central Algoma Board of Education qui a annoncé un poste de conseiller pédagogique en arts du langage. Maman s'avérait évidemment un très bon choix, mais on lui demanda d'abord de suivre un cours rémunéré d'un mois à Toronto, appelé Teaching Reading et offert par ce qui est devenu l'Institut d'études pédagogiques de l'Ontario (IÉPO).

C'est ainsi qu'a commencé sa carrière de 18 ans en tant que conseillère pédagogique, jusqu'à sa retraite en 1984.

Ses déplacements l'ont menée dans six écoles publiques et une école à classe unique dans la région de Rydal Bank, au nord de Bruce Mines, une communauté située sur les rives du lac Huron, pour évaluer les programmes de lecture et recommander de nombreux changements importants, notamment en matière de matériel adapté à l'âge ainsi que de méthodes uniques pour aider les enfants à apprendre à lire et à écrire.

En 1967, maman est retournée à Toronto pour suivre le cours de Primary Methods Specialist. Cela lui permit de se concentrer sur l'éducation spécialisée et de créer des classes de prématernelle s'ajoutant à la seule existant déjà à Thessalon, une communauté sur la rive nord du lac Huron, et d'offrir des programmes d'expérience linguistique active en mettant l'accent sur les centres d'apprentissage à Sault Ste. Marie et dans les écoles de Central Algoma.

En 1973, maman m'a rejointe à l'école du village de Richards Landing, où elle avait enseigné en 1964. Elle accepta le poste de quatrième année afin de



Pat Vanderburg, Kay McMaster, Beth Courtney - lèvent leur verre pour la centenaire!

Rangée arrière, de g. à dr. : Naomi, Hannah et Logan Vanderburg, Andrea Taivassalo, Craig Vangerburg, son épouse Missy, et Bill Vanderburg.

pouvoir explorer de près les bienfaits de l'approche langagière du centre d'activités.

Cette année-là, dit-elle, fut un point culminant de sa carrière! Quand j'ai voulu savoir pourquoi, maman m'a confié qu'elle reconnaissait que ses méthodes fonctionnaient et que ses conseils aux enseignants étaient appropriés. Elle m'a ensuite expliqué comment elle faisait participer les élèves dans le cadre d'un apprentissage centré sur l'enfant, en les faisant travailler en petits groupes sur un sujet de leur choix, suivi d'une présentation devant la classe. Des élèves enseignant aux élèves. Elle avait été très inspirée par tout ce qu'ils avaient appris.

En 1974, avec l'aide de Christine Nash, psychologue clinicienne au Centre de ressources de Sudbury et à l'IÉPO, maman a ouvert la première classe de maternelle à Thessalon. Avec les années, ces efforts se sont étendus à toute la région et même à Sault Ste. Marie.

En 1977, maman fut surprise et ravie de recevoir la Médaille du jubilé d'argent de la reine Élisabeth, citée comme étant « l'expression de l'appréciation de la valeur et du dévouement en éducation et de l'estime démontrée par ses employés ». C'est tout un honneur pour une carrière de plus de 41 ans, avec un hiatus de 10 années pour s'occuper de ses cinq enfants.

À la fin du printemps 2018, maman a quitté le Trefry Centre sur l'île Saint-Joseph pour résider à la Pathways Retirement Residence à Sault Ste. Marie, car elle avait besoin de plus d'assistance. Depuis 2023, elle est au F. J. Davey Home, en soins complets, et s'épanouit grâce aux soins prodigués par le personnel du deuxième étage.

Maman passe ses journées à faire des casse-têtes de 250 pièces, à jouer sur son iPad, à lire les nouvelles et les bulletins météo, et à envoyer des textos à ma sœur et à moi. Elle continue à s'intéresser à RTOERO en lisant le magazine *Renaissance*.

Qu'est-ce qu'une vie consacrée à sa remarquable carrière lui a appris? « Avec un soutien approprié, toute personne peut s'épanouir, même celles incarcérées, et le fait que le personnel et les élèves le démontrent m'a gardée motivée chaque jour. »

PHOTOS : GRACIEUSÉTÉ DE BETH COURTNEY

Escapade routière en Saskatchewan

Avec son ciel changeant et ses lacs scintillants, ses villes affairées et ses petites bourgades pittoresques, cette province des Prairies mérite de figurer dans vos plans de voyages.

par **Doug Wallace**



PHOTO : GRACIEUSITÉ DE TOURISM SASKATCHEWAN

PHOTO DES COCKTAILS : GRACIEUSITÉ DE CELLAR DOOR PHOTOGRAPHY

La partie Centre-Sud de la Saskatchewan possède une beauté naturelle omniprésente et les découvertes inattendues y foisonnent. Pourquoi ne pas y faire une escapade routière cet été? Il est facile de s'orienter dans ses centres urbains, et ses routes de campagne incroyablement droites facilitent beaucoup les déplacements. Aussi, ses paysages à ciel ouvert, ses plaisirs gastronomiques innovants, l'engagement autochtone et les couchers de soleil spectaculaires couronnent le tout. Commençons notre périple!



Dégustation des saveurs locales

La Saskatchewan regorge de spécialités régionales et d'expériences culinaires authentiques. La viande de bison, d'orignal et de chevreuil figure non seulement au menu des restaurants de grillades, mais aussi dans les hamburgers et sur les planches de charcuterie, un clin d'œil aux traditions autochtones. On retrouve du riz sauvage dans les soupes et les salades, ainsi que de nombreux plats réconfortants ukrainiens comme les pérogies, les cigares au chou et la kielbasa, tous faits maison. Puisque la Saskatchewan est le grenier à blé du Canada, les pains et les pâtisseries artisanales sont très réputés, tout comme le miel local. Les amélanches (petits fruits), à la fois sucrées et acidulées, se retrouvent partout – dans les tartes, les confitures, les chutneys et même les cocktails.

Le centre de la Saskatchewan possède aussi une scène gastronomique en plein essor. À Saskatoon, le marché de la ferme à la table et restaurant Odlia est en tête de liste, tandis qu'au sud de la ville, l'emblématique Berry Barn propose des tartes, des crêpes et des conserves au bord de la rivière. La Trattoria Raccolto – un mot italien signifiant « récolte » – promet un petit goût d'Italie à Swift Current. Et à Regina, le Skye Café & Bistro du Saskatchewan Science Centre, inspiré par les serres, ainsi que l'Avenue Restaurant, qui propose une cuisine familiale, sont des arrêts incontournables.

Retour dans le passé

À vingt minutes au nord de Saskatoon, le Wanuskewin Heritage Park met en évidence la culture autochtone, des sites archéologiques et des pistes de bisons pour aider à mieux comprendre les cultures des peuples autochtones des plaines du Nord. Wanuskewin – le mot nēhiyawēwin (Cri des plaines) se traduit approximativement par « recherche de la tranquillité d'esprit » – est un site sacré et un lieu de rassemblement depuis plus de 6 400 ans. Des millions de bisons broutaient autrefois dans cette région, avant que leur quasi-extinction ne modifie le mode de vie des habitants des plaines. Depuis 2019, les bisons ont été réintroduits à Wanuskewin.

C'est aussi dans ce parc que l'on retrouve les sites archéologiques les plus anciens au pays, près de 20 en tout, avec des pétroglyphes et des traces de sauts de bisons et de fabrication d'outils. Les visiteurs peuvent découvrir des expositions d'artefacts et d'art traditionnel, plusieurs kilomètres de sentiers de randonnée, une expérience immersive dans un village de tipis ainsi que des vues imprenables sur la vallée de l'Opimihaw Creek. Prévoyez participer à l'un des ateliers organisés sur le site et axés sur l'artisanat, l'enseignement de la roue médicinale et la cuisine.

wanuskewin.com



Le pouvoir de l'eau

À l'extérieur de la ville de Watrous, Manitou Beach est une institution récréative, un lieu d'intérêt où les habitants et les visiteurs se rendent pour la journée. Fait notable, l'eau du lac Little Manitou – (« manitou » est un mot cri signifiant « dieu » ou « être suprême », car les habitants croient aux vertus curatives du lac) est cinq fois plus salée que l'océan car elle est alimentée par des sources souterraines à teneur élevée en minéraux comme le sodium, le magnésium et le potassium. Par conséquent, ce lac possède une salinité inférieure de moitié à celle de la mer Morte – vous flottez quoi qu'il arrive! La région est aussi célèbre pour l'historique Danceland, un retour dans le temps (en 1928 pour être exact) de 465 mètres carrés, caractérisé par une rare piste de danse en érable reposant sur du crin de cheval.

Des dizaines d'événements organisés tout l'été vont agrémenter votre visite. On retrouve un marché fermier tous les samedis, un marché aux puces tous les dimanches matin, un festival de sculpture à la tronçonneuse, un festival de musique de rue ainsi qu'un parcours annuel d'ateliers d'artistes. Déguster une bière au Mike's Beach Bar et une crème glacée au Burger Buoy sont des incontournables de la saison. Et cette année, les responsables du Salty Cinema Drive-In Theater (cinéparc) sont heureux de leur nouveau projecteur. Les amateurs de l'observation des oiseaux peuvent se rendre à la réserve ornithologique de Last Mountain Lake, située tout près, pour admirer des populations spectaculaires d'oies, de grues du Canada, de canards et d'autres espèces migratrices – au moins une centaine au total.

PHOTOS : GRACIEUSETÉ DE TOURISME SASKATCHEWAN



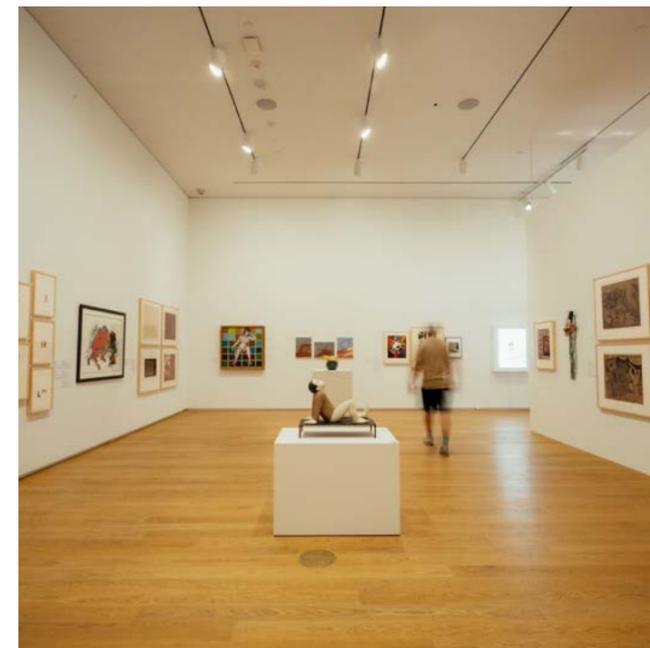
Une fête pour les yeux

Dominant la rive sud de la rivière Saskatchewan à Saskatoon, le Remai Modern est l'un des musées d'art contemporain dont on parle le plus au Canada. Des visiteurs du monde entier viennent y admirer la plus importante collection au monde de linogravures de Pablo Picasso et restent pour les expositions itinérantes d'artistes canadiens et internationaux de renom. Des conférences, des ateliers et des projections de films complètent le programme.

La MacKenzie Art Gallery de Regina est la plus ancienne de la Saskatchewan. Elle présente des peintures, des sculptures et des installations historiques et contemporaines, en mettant l'accent sur l'art et les traditions autochtones. Prenez le temps de visiter le jardin de sculptures.

La Godfrey Dean Art Gallery de Yorkton est un important centre régional d'art visuel qui met l'accent sur la diversité culturelle et les œuvres contemporaines d'artistes de la province, de même que sur des expositions itinérantes nationales. La galerie collabore avec des organisations multi-culturelles et des communautés autochtones pour mettre en évidence des artistes sous-représentés.

Pour sa part, l'Art Gallery of Swift Current est le creuset de la vie artistique dans le sud-ouest de la Saskatchewan, et des artistes locaux y sont présentés dans le cadre d'expositions individuelles et collectives. 🍷



PHOTOS : GRACIEUSETÉ DE DESTINATION CANADA

Comment planifier une réunion de famille

« Je dois planifier nos vacances familiales multi-générationnelles cette année. Que suggérez-vous? »



Par expérience, votre tâche peut sembler décourageante, mais elle est en fait très agréable. Tout simplement parce que vous pouvez tout organiser à votre façon, en prévoyant ce qui vous plaît personnellement. C'est du travail, cependant, car vous devez tenir compte des intérêts, des budgets, de la santé et de la mobilité de chaque participant.

Curieusement, le choix de la destination n'est pas la première étape – il s'agit plutôt de choisir la période de l'année qui convient le mieux aux horaires de travail et d'école de chacun. Cela aura évidemment un impact sur le temps qu'il fait à cette période de l'année, ce qui dictera ensuite le choix du lieu. Recherchez un endroit où chacun pourra se rendre assez facilement (et pour pas trop cher), compte tenu de son lieu de résidence.

Après avoir pris en considération tout ce qui précède, en plus de l'âge de chaque participant, demandez-vous quel type de vacances conviendrait le mieux. Quelque chose de totalement différent des voyages précédents ou plutôt un endroit que tout le monde connaît? Votre famille accepterait-elle la rigidité d'un circuit en autocar, avec un nouvel hôtel tous les soirs, ou préférerait-elle rester sur place dans une villa par exemple, d'où vous pourriez faire des excursions d'une journée. Une croisière peut aussi s'avérer une formule plus simple pour regrouper la famille, avec différentes activités pour répondre aux intérêts et aux capacités de chacun.

Peu importe votre choix, assurez-vous que le programme réserve des moments en famille ainsi que du temps personnel, en essayant de faire en sorte que ce soit simple et abordable – ce qui est plus facile à dire qu'à faire, évidemment. Obtenir l'accord de chacun peut être épuisant, mais si chacun prend part aux décisions, personne ne pourra se plaindre plus tard!

Vaccins pour voyageurs avertis

Il y a quelques années, lors de chaque voyage j'avais pris l'habitude d'explorer une grotte, un cénote (dépression calcaire fermée et emplie d'eau) ou une forêt dense, et c'est alors que j'ai commencé à m'inquiéter des chauves-souris, des rats laveurs ou des rongeurs atteints de la rage. Je suis allé à la clinique pour les voyageurs afin de me faire vacciner contre la rage, ce qui a occasionné une révision en détail de mon dossier médical.

Mon conseil : avant votre départ, vérifiez auprès de votre médecin que votre carnet de vaccination est à jour. Vous aurez peut-être besoin de vaccins supplémentaires en fonction de votre destination, des activités prévues et des conditions locales.

Les vaccins de routine comprennent ceux contre la rougeole, les oreillons et la rubéole; la diphtérie, le tétanos et la coqueluche; l'hépatite A et B; le zona; la pneumonie; le vaccin annuel contre la grippe; et les rappels contre la COVID-19. Les voyageurs peuvent aussi envisager de se faire vacciner contre la fièvre typhoïde et la rage, et de prendre des comprimés contre la malaria dans les pays où cette maladie est susceptible de survenir. Certaines destinations exigent une vaccination contre la fièvre jaune avant de partir.

L'Organisation mondiale de la Santé publie une liste des exigences d'admission selon le pays sur son portail concernant les vaccinations.

Même si une clinique de voyage peut vous aider à mettre votre carnet de vaccination à jour, demandez d'abord à votre médecin ce qu'il peut vous fournir gratuitement. Vous pouvez aussi télécharger gratuitement l'application CANImmunize pour gérer en ligne les carnets de vaccination des membres de votre famille pendant vos vacances. 📱



Doug Wallace

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

PHOTO DU HAUT : FG TRADE. PHOTO DE DOUG WALLACE : DAVID LEYES

La salade à l'honneur

Cinq salades hors de l'ordinaire

par **Elizabeth Baird**

Les salades sont vraiment associées à la saison estivale. Tant les marchés que les potagers regorgent de légumes cultivés localement. Et ce, durant tout l'été! Alors, détendez-vous et profitez de la facilité à préparer d'appétissantes salades.

SALADE DE POMMES DE TERRE NOUVELLES

Dans mon enfance, les pique-niques et les soupers sur la terrasse étaient souvent agrémentés d'une salade de pommes de terre assaisonnée d'une sauce acidulée et sucrée semblable à de la crème pâtissière. Il y avait toujours un pot de cette vinaigrette maison dans le frigo, prête à garnir les salades de choux, et surtout les œufs farcis. L'univers des salades a évolué depuis mon enfance, et la tendance actuelle est aux salades de pommes de terre assaisonnées avec une vinaigrette, comme celle ci-dessous. Essayez-la. Vous ne serez pas déçus.

1 lb (450 g) de petites pommes de terre nouvelles, avec la pelure et nettoyées à la brosse, environ 4 tasses

½ tasse (125 mL) de radis tranchés minces

½ tasse (125 mL) de cornichons européens ou de cornichons marinés à l'aneth finement tranchés

⅓ tasse (80 mL) de ciboulette ciselée ou de tiges d'oignons verts finement tranchées (partie verte seulement)

¼ tasse (60 mL) d'aneth frais ciselé

1 c. à soupe (15 mL) de câpres drainées

Une poignée de germes de radis, facultatif

Vinaigrette

¼ tasse (60 mL) de vinaigre de vin blanc

1 c. à soupe (15 mL) de moutarde à l'ancienne

⅓ tasse (80 mL) d'huile de canola

½ c. à thé (2 mL) chacun de sel et de poivre

Vinaigrette : dans un bol, mélanger au fouet le vinaigre, la moutarde, l'huile, le sel et le poivre; réserver.

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les pommes de terre à couvert jusqu'à tendreté, soit environ 12 minutes. Les égoutter,



puis les couper en deux. Les déposer dans un bol de service ou un récipient de conservation. Pendant que les pommes de terre sont encore chaudes, les recouvrir de vinaigrette et mélanger délicatement. Laisser refroidir, en remuant doucement à quelques reprises.

Ajouter les radis, les cornichons, la ciboulette, l'aneth et les câpres; mélanger délicatement. (Préparation à l'avance : réfrigérer, couvert, pendant une heure ou deux.) Avant de servir, remuer et goûter, et rectifier l'assaisonnement au besoin. Le cas échéant, parsemer les germes de radis sur le dessus.

Donne entre 4 et 5 portions

Conseils : Les cornichons européens sont des concombres de la longueur d'un petit doigt, non sucrés et piquants, marinés dans du vinaigre. Vous pouvez les remplacer par des cornichons à l'aneth, également de taille réduite, et non sucrés.

Les radis redeviennent à la mode. Découvrez les radis longs dans des tons rose vif, rose et violet. Si vous avez des radis pastèque d'un rose vif éblouissant – parce qu'ils ont tendance à être plus gros – les frotter, les couper en quatre dans le sens de la longueur, puis les émincer perpendiculairement aussi finement que possible.

Pour faire de cet accompagnement un repas léger, ajouter 4 à 6 œufs durs coupés en quatre aux pommes de terre cuites et assaisonnées.

PHOTO : MASLOVA VALENTINA

BURRATA CRÉMEUSE AU SOLEIL RÔTI

La burrata est un fromage frais en forme de boule, dont l'extérieur est constitué d'une légère peau de mozzarella renfermant une garniture succulente et crémeuse. Accompagnez-la d'une vinaigrette aux herbes fraîches et d'une récolte du soleil – des tomates et mini-poivrons doux rôtis. Servir en guise de déjeuner léger avec des croûtons bien croquants, ou comme hors-d'œuvre au souper.

- 12 mini-poivrons doux, un mélange éclatant de rouge, jaune et orange**
- 2 tasses (500 mL) de tomates cerises ou tomates raisins**
- 6 grosses gousses d'ail coupées en deux**
- ¼ tasse (60 mL) de basilic déchiqueté**
- 2 c. à table (30 mL) de persil plat émincé**
- ½ c. à thé (2 mL) chacun de sel et de poivre**
- ⅓ tasse (80 mL) d'huile d'olive extra-vierge, divisée**
- 1 c. à soupe (15 mL) de vinaigre balsamique blanc ou de vinaigre de vin blanc**
- Une demi-baguette**
- 1 contenant de 250 g (9 oz) de burrata**
- 24 feuilles de basilic**
- Huile d'olive extra-vierge**

Préparer 2 plaques à pâtisserie à rebord. Tapisser la première avec du papier parchemin. Laisser la deuxième plaque non recouverte. Positionner les grilles du four au-dessus et au-dessous du centre du four. Chauffer le four à 200 °C (400 °F).

Pour les mini-poivrons, vous avez le choix : couper les tiges et retirer les graines, ou bien laisser les petites graines tendres à l'intérieur des poivrons et les tiges en place. Les tiges incurvées ajoutent un attrait visuel, et nous savourons évidemment d'abord avec les yeux!

Dans un grand bol, mélanger délicatement les poivrons, les tomates, l'ail, le basilic, le persil, le sel, le poivre, 1/4 de tasse (60 mL) d'huile d'olive et le vinaigre. Répartir en une seule couche sur la plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin.

Mettre cette plaque de côté, le temps de couper 16 fines tranches de baguette. Badigeonner légèrement les deux côtés avec le reste d'huile d'olive. Disposer les tranches sur la plaque à pâtisserie non recouverte.

Mettre les deux plaques au four. Faire griller les tranches de pain jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 10 à 15 minutes; laisser refroidir. Continuer à rôtir les légumes jusqu'à tendreté des poivrons, peut-être un peu bruns ici et là, et que les tomates soient joliment ridées, soit environ 25 minutes au total. Laisser refroidir à température ambiante.

Préparation à l'avance : couvrir légèrement et conserver quelques heures au réfrigérateur.

Pour servir, utiliser 4 bols à soupe

ou à pâtes peu profonds, ou des assiettes à salade. Sortir délicatement la burrata de son contenant et la déposer sur une planche à découper. Sans appuyer, couper délicatement la burrata en 4 quartiers. En mettre un quartier, peau en dessous, dans chaque bol. Au besoin, remettre la garniture crémeuse sur la burrata. Déposer le mélange de tomates, avec le délicieux jus, autour de chaque quartier de burrata. Placer des feuilles de basilic ici et là; arroser d'un peu d'huile d'olive supplémentaire. Répartir les croûtons.

Donne 4 portions

Conseil : La photo ci-dessus fait voir une présentation avec des légumes non rôtis, une autre variation de cette délicieuse salade.



PHOTO : KIBOKA

**SALADE DE HARICOTS BLANCS ET DE TOMATES AVEC VINAIGRETTE AU TAHINI**

Cette salade pas compliquée du tout à réaliser est accompagnée d'une vinaigrette qui associe le tahini (pâte de graines de sésame) à l'acidité du jus de citron et au piquant de l'ail. Celle-ci est également polyvalente – elle peut servir à assaisonner des légumes rôtis ou grillés, de façon tout aussi délicieuse.

- La moitié d'un petit oignon rouge**
- 4 tomates mûres, environ 675 g (1 ½ lb)**
- 6 tasses (1,5 L) de laitue frisée, de mini-roquette ou de mini-chou frisé**
- 1 tasse (250 mL) de petits haricots ronds blancs ou de haricots cannellini, cuits**
- 1 c. à thé (5 mL) de sumac ou de jus de citron frais**
- ½ c. à thé (2 mL) chacun de sel et de poivre**

Vinaigrette au tahini

- ½ tasse (125 mL) de tahini bien mélangé**
 - ¼ tasse (60 mL) de jus de citron frais**
 - Une pincée chacun de sel et de poivre**
 - 1 gousse d'ail finement émincée**
 - 6 c. à soupe (90 mL) d'eau très froide (approximativement)**
- Préparer un grand saladier de service peu profond.

Couper l'oignon rouge en fines rondelles; le faire tremper dans l'eau froide pendant la préparation du reste de la salade. Bien égoutter. Couper les tomates en petits morceaux.

Déposer une couche de laitue frisée au fond du saladier. Disposer les haricots, les tomates et l'oignon par-dessus. Saupoudrer de sumac, de sel et de poivre. Réserver.

Vinaigrette au tahini : dans un bol de taille moyenne, mélanger au

fouet le tahini, le jus de citron, le sel, le poivre et l'ail. Incorporer l'eau en fouettant peu à peu, en continuant même si le mélange devient ferme. Continuer à ajouter l'eau en fouettant, une cuillère à soupe à la fois, jusqu'à ce que la sauce soit lisse et fluide. (Préparation à l'avance : couvrir et réfrigérer jusqu'à 3 jours.) Remuer encore une fois la vinaigrette, la verser sur la salade et déguster.

Donne 4 portions

PHOTO : TIMOLINA

RENAISSANCE DE LA SALADE EN QUARTIERS

Dans les années 1970, la salade en quartiers était en vedette au menu d'une grilladerie. Et rien d'étonnant : il s'agissait d'une généreuse tranche de laitue iceberg croquante servie avec une vinaigrette crémeuse. Voici une version simple qui capture l'essentiel de cette salade.

2 têtes de laitue Little Gem

¼ tasse (60 mL) de pacanes hachées et rôties

½ tasse (125 mL) d'échalotes ou d'oignon rouge, tranchés minces

2 c. à table (30 mL) de persil plat émincé

¾ tasse (180 mL) de fromage bleu émietté
Poivre

Vinaigrette

⅔ tasse (160 mL) de crème sure

½ tasse (80 mL) de mayonnaise

¼ tasse (60 mL) de babeurre bien agité

1 c. à table (15 mL) de jus de citron frais

Pour servir, utiliser 4 bols à soupe ou à pâtes peu profonds, ou des assiettes à salade.

Vinaigrette : dans un bol de taille moyenne, mélanger au fouet la crème sure, la mayonnaise, le babeurre et le jus de citron. (Préparation à l'avance : couvrir et réfrigérer jusqu'à 2 jours.)

Couper les laitues en deux ou en quatre dans le sens de la longueur. En disposer un ou deux morceaux par bol ou assiette. Verser la vinaigrette sur la laitue. Garnir de noix de pacane, d'échalote, de persil et de fromage bleu. Moudre le poivre sur le dessus.

Donne 4 portions.

**SALADE DE HARICOTS RED BARN**

Cette salade plaît à tout le monde et constitue un complément coloré aux soupers barbecue, aux pique-niques et aux dîners à emporter à l'école ou au travail. Cette recette est inspirée du magazine *Canadian Living* : à l'occasion d'un grand spectacle de collecte de fonds pour l'alphabetisation au Red Barn Theatre de Jackson's Point en Ontario, le personnel de la cuisine-laboratoire du *Canadian Living* s'est porté volontaire pour apporter la salade et a mis au point ce qui est devenu l'une des recettes les plus populaires du magazine.

1 boîte (19 oz/540 g) chacun de pois chiches, de haricots rouges et de haricots noirs, tous égouttés et rincés

1½ tasse (375 mL) de grains de blé d'Inde fraîchement cuit

1 poivron rouge, évidé et coupé en dés

½ tasse (125 mL)

d'oignon rouge en dés

½ tasse (125 mL) de cœur de céleri en dés

½ tasse (125 mL) de basilic frais déchiqueté

½ tasse (125 mL) de persil plat finement émincé

Vinaigrette

½ tasse (125 mL) de vinaigre de vin rouge

⅓ tasse (80 mL) d'huile d'olive extra-vierge

1 c. à soupe (15 mL) de moutarde de Dijon

1 grosse gousse d'ail émincée

1½ c. à thé (7 mL) de sel

½ c. à thé (2 mL) de poivre

½ c. à thé (2 mL) de sauce forte aux piments, optionnel

Dans un grand bol, mélanger les pois chiches, les haricots rouges et noirs, le blé d'Inde, le poivron rouge, l'oignon et le céleri.

Vinaigrette : fouetter ensemble le vinaigre, l'huile, la moutarde, l'ail, le sel, le poivre ainsi que la sauce forte aux piments, le cas échéant. Verser sur la salade et mélanger pour enrober. (Préparation à l'avance : couvrir et réfrigérer jusqu'à 1 jour.) Au moment de servir, incorporer le basilic et garnir de persil frais.

Donne 10 portions
Conseil : si le blé d'Inde frais local n'est pas de saison, utiliser du maïs congelé ou une boîte de conserve de maïs en grains égoutté de 12 oz/341 mL. 🌱

PHOTO : FROM MY POINT OF VIEW

Ça va brasser cet été

Quoi de plus rafraîchissant qu'une bière fraîche par une chaude journée? Un cocktail à base de bière!

par **Charlene Rooke**



Votre boisson préférée est la base parfaite pour trouver de nouvelles façons de siroter un peu de la saison estivale, allant de la barbotine (néologisme pour boisson composée de glace concassée et d'un sirop aromatisé) au sprit, en passant par les margaritas et autres.

Barbotine à la bière

Préparer une barbotine à la bière demande un peu de temps, un congélateur et un plat de cuisson en métal.

Versez deux bières dans un plat de cuisson rectangulaire, ou une seule bière dans un plat carré, et mettez au congélateur. Les bières traditionnelles comme l'ale pâle, la lager ou la pilsener conviennent bien, mais évitez les choix sans alcool. Mettez vos verres de service ou vos tasses au congélateur pour les refroidir au maximum!

Les boissons alcoolisées ne gèlent jamais complètement, car l'éthanol se solidifie à une température différente de celle de l'eau (les spiritueux contiennent plus de 40 pour cent d'éthanol, les vins plus de 10 pour cent et les bières environ 5 pour cent), ce qui les empêche de se transformer en glace.

Une bière sans alcool est essentiellement de l'eau à laquelle des composés aromatiques ont été ajoutés et qui est

ensuite brassée et désalcoolisée. Elle gèlera alors complètement. La création d'un granité (glace aromatisée) demande donc beaucoup plus de travail : on doit racler la préparation toutes les quelques minutes pour l'empêcher de geler. J'ai essayé de fabriquer des cubes de bière sans alcool, puis de les mélanger, mais c'était toujours aussi étrange. Le froid atténue les saveurs, et les bières sans alcool ont moins de saveur au départ, si bien qu'elles finissent par goûter tout simplement comme de la glace.

Après une heure, raclez le liquide semi-congelé avec une fourchette, et répétez ce processus aux 30 minutes jusqu'à l'obtention d'un plat de granité (cela prend environ trois heures en tout). Vous pouvez servir la barbotine à la bière dans des verres réfrigérés avec une cuillère et une paille, ou la remplacer par une bière très froide versée sur de la glace pour créer des cocktails simples et rafraîchissants.

Pour un panaché, faites un mélange moitié-moitié de bière ou de barbotine à la bière avec de la limonade pétillante ou du soda au gingembre.

Pour un spritz à la bière, utilisez une mesure de Campari rouge ou d'Aperol corail aux couleurs de néons.

Pour une bière Margarita, ajoutez un trait de tequila, un filet de lime et un soupçon de liqueur d'orange (facultatif) à votre bière glacée ou à votre barbotine à la bière.

Ou encore, préparez une Michelada à la mexicaine en ajoutant votre mélange préféré de jus de tomate, de lime et d'assaisonnements comme la sauce piquante ou la sauce soya à un verre de bière au rebord givré de poudre de chili ou de Tajín (assaisonnement à base de lime et de chili).

Faites flotter votre bière estivale

Un verre de Guinness froid et mousseux se savoure en tout temps de l'année, mais la nouvelle mode sur les réseaux sociaux consiste à préparer des cocktails à base de bière en mélangeant la célèbre stout irlandaise à des sodas. Un mélange à parts égales de Guinness et de cola donne un Trojan Horse (Cheval de Troie), tandis qu'en utilisant la boisson énergisante Monster pour remplacer le cola donne un Gonster vert et noir. Pour un choix extravagant et sans alcool, mélangez la bière sans alcool Guinness 0 avec une dose de boisson au concentré de cassis, comme la Ribena, pour obtenir la Purple Guinness. 🍷

Caféine et protéines tout en un

Si la bière ne fait pas partie de vos boissons préférées, les anciens athlètes Amar Gupta et Joshua Barr ont créé Brüst, de fabrication canadienne, pour un surcroît de protéines à l'entraînement – et vous redonner de l'énergie. Cette gamme de boissons protéinées à base de café infusé à froid comprend des cafés de torréfaction ambrée et noire ainsi qu'une délicieuse version chocolatée moka légèrement sucrée (1 gramme de sucre par portion). Chaque emballage de 330 millilitres contient 20 grammes de protéines brustbeverages.com.

Les deux font la paire - en voyage!

Transformer la passion des voyages en carrière

par **Sue Gurr** (District 46 Muskoka), tel que raconté à **Martin Zibauer**



À ma retraite de l'enseignement à 51 ans (j'avais enseigné de la maternelle jusqu'à la 6^e année, ainsi que l'éducation physique), mon mari Jon et moi avons commencé à voyager. À l'époque, nos enfants fréquentaient l'université et ne semblaient pas remarquer notre absence pendant plusieurs mois d'affilée.

C'est en 2010 que nous sommes devenus guides-accompagnateurs.

Nous avons entendu parler de cette activité par l'entremise d'un couple qui jouait au golf avec Jon. Ces personnes étaient guides-accompagnateurs pour une agence de voyages et nous ont présentés au président de l'entreprise. Nous pensons que c'est une occupation formidable à la retraite. Les ateliers nous ont appris à nous préparer à l'accompagnement de groupes, ainsi qu'aux attentes des clients. Justement, en tant que clients, nous avons fait une croisière fluviale

PHOTOS : GRACIEUSÉ DE SUE GURR

en Russie et avons beaucoup appris de nos guides-accompagnateurs.

Notre premier circuit fut en Afrique de l'Est; depuis, nous en accompagnons deux ou trois par année, dans au moins 26 pays. Nos groupes comptent habituellement entre 20 et 25 personnes, toutes âgées de 50 ans et plus.

En guise de préparation, nous étudions les itinéraires et les rapports des guides-accompagnateurs précédents. Nous vérifions les restrictions alimentaires des participants, préparons les rotations des sièges dans les autobus et les trains, et faisons parvenir à chacun une lettre de présentation décrivant notre rôle pendant le circuit accompagné et apportant des détails comme sur le sujet des pourboires (nous nous en chargeons, de sorte que le groupe n'a pas à s'en préoccuper). Parfois, lorsque je lis du matériel d'information intéressant, j'envoie la référence des livres aux participants.

Une semaine avant le départ, nous appelons chaque participant pour répondre à ses questions et souligner l'importance de « voyager léger ». En voyage, on peut porter les mêmes vêtements presque tous les jours. Personne ne se souvient de ce que les autres portent. Nous rappelons aux participants que la météo est hors de notre contrôle, et que nous séjournerons dans des hôtels retenus pour leur emplacement, et non pour leur nombre d'étoiles.

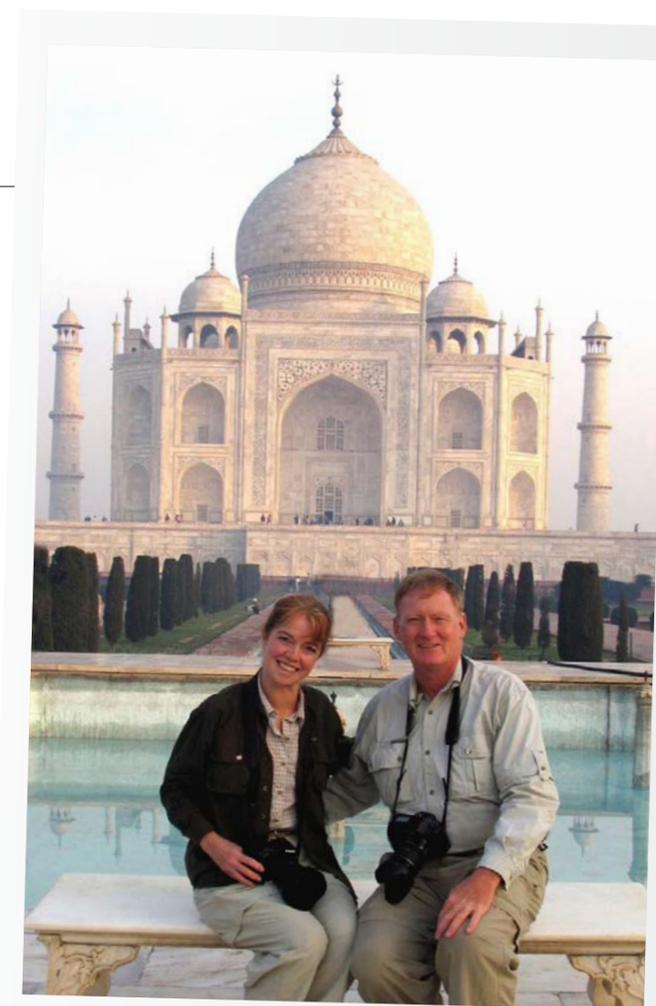
Nous travaillons toujours étroitement avec des guides locaux qui ont vécu dans le pays que nous visitons. C'est important non seulement pour la langue, mais aussi parce qu'ils connaissent les conventions sociales, le système politique et l'histoire du pays. Ces guides peuvent aussi raconter des anecdotes personnelles, souvent amusantes, et toujours enrichissantes.

Chaque pays et chaque circuit sont différents. Jon, qui a enseigné six années dans le district de Peel et en Arctique avant de devenir photographe professionnel, adore la faune africaine. J'affectionne particulièrement l'Islande pour ses paysages, et l'Irlande pour sa musique.

Je savais que l'on chanterait beaucoup dans les pubs d'Irlande, mais des amis m'avaient prévenue que « When Irish Eyes Are Smiling » et d'autres chansons irlandaises que je connaissais étaient toutes des compositions nord-américaines.

Avant d'amener le groupe en Irlande, j'ai appris quelques chansons irlandaises authentiques et fait parvenir les paroles au groupe. Certains participants ne voulaient pas chanter, mais lorsque

Page de gauche: Sue et Jon devant la Grande Muraille de Chine. Ci-dessus : devant le Taj Mahal



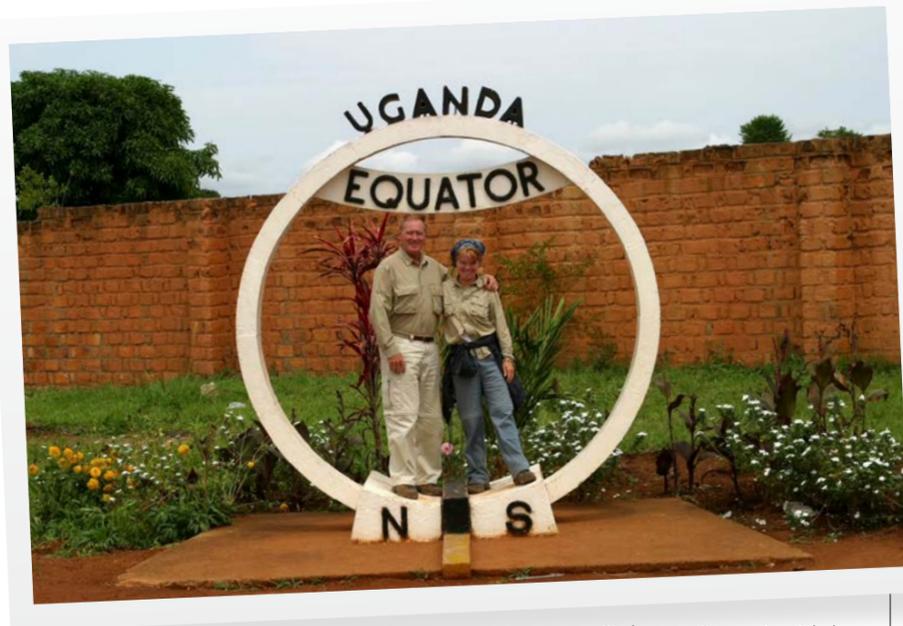
nous étions dans les pubs en soirée, tous étaient heureux de pouvoir entonner « Black Velvet Band » et d'autres chansons avec les habitués.

L'Antarctique était aussi formidable, parce que tellement différent. Notre bateau n'offrait pas de divertissements, mais en soirée, les scientifiques à bord discutaient de sujets comme la faune et la flore, le comportement des pingouins, ou le changement climatique et ses effets sur l'Antarctique. Puisque notre bateau était petit, nous avons pu jeter l'ancre à plusieurs stations de recherche.

Sur la terre ferme, il est interdit de s'approcher des pingouins, mais puisqu'eux n'ont pas de règlements, ils n'hésitent pas à passer près de vous.

Nous tenons à nous assurer que chaque participant est à l'aise et qu'il reçoit toute l'attention requise. Dans certains hôtels italiens, par exemple, chaque chambre est différente. Jon et moi ne prenons jamais la plus spacieuse. Si certains voyageurs désirent aller souper seuls à l'extérieur, nous fixons une heure pour que tous les autres nous retrouvent dans le hall d'entrée.

Il arrive parfois que les visites guidées ne se



Ci-dessus : Sue et Jon à la ligne équatoriale, en Ouganda.

déroulent pas comme prévu! Dès notre deuxième visite guidée, au Costa Rica, le vol de retour fut annulé. Heureusement, nous étions encore à l'hôtel. Le groupe a eu accès à la piscine pendant que Jon et moi avons rapidement appris comment réserver un autre vol. En Écosse, la force du vent et de la pluie avait entraîné la fermeture des ponts et des routes. Même si l'itinéraire fut bouleversé, l'ensemble du programme fut maintenu. Et pour la dernière journée du circuit, au tattoo d'Édimbourg, le temps changea à nouveau pour devenir ensoleillé et très beau.

Il arrive parfois qu'un participant soit contrarié à propos de quelque chose ou surestime sa capacité physique, mais on trouve une solution. C'est avantageux d'être en couple pour diriger un circuit accompagné. L'un de nous marche à l'avant du groupe, tandis que l'autre se tient vers l'arrière, à quelques pas devant le participant le plus lent. L'expérience m'a appris que si l'on marche à la hauteur du participant le plus lent, il va ralentir encore plus.

En tant que couple, nous avons chacun nos rôles. Je conserve tous les papiers importants et les notes sur les visites guidées, tandis que Jon enseigne la photographie. Il prend des photos de ce qui nous entoure, tandis que je photographie les autres voyageurs pour qu'ils aient des clichés d'eux-mêmes à rapporter à la maison. Jon commence la

journée en blaguant, alors que je partage mes impressions de voyage. Dans les aéroports, l'un de nous maintient la cohésion du groupe, tandis que l'autre peut aider un participant à s'enregistrer, ou toute autre chose.

Le travail de guide-accompagnateur fait appel à mon expérience d'enseignante. Enseigner vous donne confiance et vous aide à parler aux élèves et aux parents de tous les milieux sociaux, même lorsque vous les rencontrez pour la première fois. Vous apprenez aussi à rester calme en toute circonstance.

Mon plus grand défi est de pouvoir tout faire – les circuits accompagnés, les voyages personnels et les autres activités de la vie. Nous passons nos hivers en Floride, où je pratique la danse à claquettes avec les Silver Foxes, un groupe local de Venice. Après notre grand spectacle en mars, nous avons eu trois jours pour rentrer à la maison avant de repartir pour un circuit accompagné en Égypte. Nous avons pris l'auto pour rentrer au Canada immédiatement après le dernier spectacle. La plupart de nos préparatifs étaient faits. Il nous restait seulement à espérer qu'une tempête de neige ne nous retarde pas.

Mais comme nous le répétons à qui veut l'entendre lors de nos circuits accompagnés, on ne contrôle pas la météo! ☹️

LA PERSONNALITÉ D'UN GUIDE-ACCOMPAGNATEUR

En plus de son rôle d'hôte, le guide-accompagnateur doit résoudre les problèmes et motiver les participants, tout en maintenant le rythme et en s'assurant que chacun se sent impliqué, à l'aise et en sécurité. Même si les déplacements sont organisés à l'avance, les guides-accompagnateurs s'occupent de la coordination sur place pour l'hébergement, les moyens de transport, les prestataires d'activités et surtout, les guides locaux.

Les guides-accompagnateurs doivent être à l'aise pour s'adresser à un groupe, gérer les conflits mineurs et répondre aux questions courantes. Sue Gurr note deux questions qui reviennent constamment : « Où allons-nous demain? » et « Combien de temps faudra-t-il? » Les guides-accompagnateurs aident aussi les clients en situation non familière, comme marchander dignement au marché local ou s'enregistrer dans un aéroport étranger.

Vu qu'aucun circuit ne se déroule comme prévu, une excellente capacité d'adaptation est cruciale. « On ne peut régler tous les problèmes, mais on essaie vraiment », indique Mme Gurr. En cas d'imprévu, comme un musée fermé, un bon guide-accompagnateur dirigera le groupe vers un marché d'artisanat local, par exemple. Ou encore, comme Mme Gurr l'a fait à Crathie en Écosse, où elle a modifié l'horaire en apprenant que la famille royale s'appropriait à sortir de l'église du village.



Quand Papi et Mamie donnent leurs sous

Sachant que 96 pour cent des grands-parents donnent de l'argent à leur famille, devriez-vous faire de même?

par **Lesley-Anne Scorgie**

Il n'y a pas de « bonne » façon de donner à ses petits-enfants. C'est votre argent, et eux, vos petits trésors d'amour.

J'ai cependant deux conseils à vous donner : en premier lieu, assurez-vous d'être d'accord avec la façon dont l'argent sera utilisé avant de le donner, et ensuite, ne mettez pas votre retraite en péril.

VOTRE ARGENT AURA-T-IL UN IMPACT QUI CHANGERA LA VIE DE VOS PETITS-ENFANTS?

Une cotisation annuelle à un régime enregistré d'épargne-études peut faire la différence entre un petit-enfant qui fera des études supérieures ou non. De plus, dans le cadre de la Subvention canadienne pour l'épargne-études, le gouvernement accorde une contribution de 20 pour cent sur la première tranche de 2 500 \$ versée annuellement dans un REEE, jusqu'à concurrence de 500 \$ par bénéficiaire et par année.

Votre contribution à la mise de fonds initiale, soit sous forme de montant forfaitaire important, ou d'un apport à leur compte d'épargne libre d'impôt pour l'achat d'une première propriété (CELIAPP) pendant plusieurs

années, pourrait leur permettre d'accéder beaucoup plus tôt au marché immobilier. Le CELIAPP est un outil plus récent destiné aux acheteurs d'une première maison. Il offre d'excellents avantages fiscaux et peut être utilisé en combinaison avec le régime d'accession à la propriété du REER.

Votre don pourrait considérablement aider votre petit-enfant à mieux comprendre les notions de budget et d'investissement. C'est aussi le moment idéal pour leur enseigner gentiment trois leçons fondamentales sur l'argent qui leur serviront toute leur vie :

1. Avant de dépenser votre don, ou leur chèque de paie, qu'ils épargnent et investissent une partie de la somme versée. Voilà une occasion en or d'enseigner les avantages à long terme de bien investir dans un REER et un CELI.
2. Ne dépenser que ce qu'ils possèdent, pour éviter de s'endetter.
3. En avoir pour leur argent. Beaucoup de retraités proposent à

leur famille des services de coaching financier ou de planification financière pour les aider à élaborer des plans financiers solides, et du même coup, désamorcer ainsi ce qui pourrait s'avérer une conversation très émotionnelle.

Beaucoup de retraités combinent des présents monétaires qui changent la donne avec des cadeaux pour le plaisir; par exemple, une contribution à une mise de fonds initiale pour une maison avec des billets pour le cinéma. Peu importe ce que font vos amis, assurez-vous que vous êtes d'accord avec la façon dont vos fonds seront utilisés.

EN PREMIER LIEU, POUVEZ-VOUS MÊME VOUS PERMETTRE DE DONNER DE L'ARGENT?

Tout comme prendre une retraite prématurée, donner trop d'argent et trop tôt peut menacer votre sécurité financière. Votre épargne-retraite et vos revenus doivent être suffisants pour couvrir les dépenses actuelles et futures, surtout si vous vous engagez à faire un don sur plusieurs années. Avez-vous un filet de sécurité pour faire face aux dépenses imprévues comme celles en santé ou pour réparations domiciliaires? Un planificateur financier peut examiner la question avec vous et vous aider à déterminer si vous êtes en mesure de donner de l'argent. Il vous aidera aussi à tenir compte des aspects fiscaux afin d'éviter toute surprise.

Contrairement aux dons imposables, qui comprennent les biens immobiliers dont la valeur a augmenté – y compris les fermes, les investissements générant des revenus, les REER et les investissements non enregistrés – les dons en liquidités ne sont pas soumis à l'impôt sur les dons au Canada. Voilà qui explique pourquoi beaucoup de retraités choisissent de « donner » de l'argent de leur vivant à leurs héritiers, plutôt qu'à leur décès. Non seulement cela peut potentiellement réduire les impôts à payer par une succession, mais c'est aussi réconfortant de voir cet argent utilisé à bon escient par les jeunes membres de la famille ayant besoin d'un coup de main. S'il s'avère que votre capacité à donner est faible (ou inexistante), ou requiert simplement plus de temps pour une planification financière adéquate, aider vos enfants et petits-enfants à le comprendre le plus tôt possible pourra éviter des désagréments par la suite. ☹️

Face à soi-même :

Comment célébrez-vous la personne que vous êtes devenue?



Dans le calme et la zénitude de mon jardin et avec des amis que j'aime.
Louise Bouvier
(District 45 EstariO)

Je suis reconnaissante de tout le beau travail que j'ai accompli pour être bien à Aylmer, Gatineau (Québec)... ma maison, 3 jardins, mon église, mes activités, de nouvelles amies... ceux qui s'en vont et ceux qui nous restent ... chanson de Ginette Reno, ma bonne santé...
Lise Gareau
(District 51 Québec)

En rendant grâce de pouvoir prendre soin de moi-même, offrir de l'aide à d'autres et du repos au besoin!
Lorraine B. Giroux
(District 44 Franco-Nipissing)

Je m'aime! LoL Pensée positive. Je voyage un peu.
Marie-Guyllaine Briand
(District 28 Lambton)

En demeurant fidèle à mes valeurs et mes principes.
Bernard Lachapelle
(District 17 Simcoe County)

En allant en voyage à l'occasion, en prenant soin de ma conjointe et de ma famille, en se permettant des sorties occasionnelles et en me gâtant à l'occasion (bonne bouteille de vin, repas avec amis et/ou famille).
Clovis Paquette
(District 27 Ottawa Carleton)

J'aime le fait que je peux choisir ma journée, libre de dire oui/non à mes activités, libre de ne rien faire toute une journée sans me sentir coupable.
Hélène Holette
(District 17 Simcoe County)

En voyageant quand l'occasion se présente.
Hélène Gauthier
(District 05 Cochrane & Temiskaming)

Avec de l'attention plus sérieuse à ma santé physique et mentale.
Jean-Marc Larocque
(District 07 Windsor Essex)

Être dans la nature aussi souvent que possible (marche en forêt, camping, pêche, randonnée en VTT, motoneige).
Joanne Mercier
(District 05 Cochrane & Temiskaming)

En prenant bien soin de moi et des miens. J'aime bien manger, prendre le temps de faire de l'activité physique, de rencontrer des amis et de voyager.
Liette Brazeau
(District 07 Windsor Essex)

En me disant que je suis unique, que je suis ouverte aux changements et que je dois prendre soin de moi.
Lorraine Pauline Séguin
(District 45 EstariO)

Je suis très reconnaissant du fait que ma vie est comblée. Mes journées sont remplies et agréables, et les gens qui m'entourent m'apportent bien du bonheur.
Alain Larose
(District 03 Algoma)

En me tenant occupée à des activités que j'aime, entourée de mon époux et de nos amis.
Louise Levac
(District 45 EstariO)

À la suite d'un accident d'équitation, d'une blessure grave et d'une chirurgie lourde, la pratique de plusieurs sports et activités n'est plus possible pour moi, alors que cela contribuait tellement à mon bien-être. Je me demande souvent d'où vient la force qui m'a permis de passer au travers de cette épreuve. Je célèbre cette force et la détermination qui m'ont permis de retrouver ma mobilité en me rappelant que je suis chanceuse, en remerciant la vie, en essayant de rester active et positive même si c'est parfois difficile.
Louise Sylvestre
(District 27 Ottawa-Carleton)

ILLUSTRATION : JOSIAH GORDON



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

À titre de membre de RTOERO, vous bénéficiez d'avantages exclusifs.

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

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.

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.





Une couverture additionnelle est toujours un atout.

Avec l'avenant Privilège Groupe gratuit, les membres du groupe RTOERO ont un accès exclusif à des couvertures d'assurance habitation améliorées et des options supplémentaires.

belairdirect.
assurances auto et habitation

Certain conditions, eligibility requirements, limitations and exclusions apply to all offers. Visit belairdirect.com for more details. Offers may change without notice. We offer car insurance and home insurance in Alberta, Ontario, Quebec, New Brunswick, Nova Scotia, Newfoundland and Labrador and Prince Edward Island and home insurance only in British Columbia. © 2025, Belair Insurance Company Inc. All rights reserved.