renaissance

Magazine RTOERO

Été 2020

du plein air plein la tête!

À vos rames!

Récolter les délices de la nature

Une vie bien vécue

Votre soutien est nécessaire - maintenant plus que jamais

La pandémie de COVID-19 a mis en lumière la nécessité de concentrer davantage d'efforts et de ressources sur les enjeux qui touchent les aînés canadiens. En finançant la recherche fondamentale en gériatrie et des programmes novateurs pour les aînés, nous contribuons à ces efforts.

Pourquoi ne pas envisager de faire un don à la Fondation RTOERO dès aujourd'hui? Voici les trois façons de procéder :

Par la poste: envoyez un chèque au 18 chemin Spadina, Suite 300, Toronto, ON M5R 2S7

Par téléphone : 1-800-361-9888, poste 271

En ligne : visitez bien-vieillir.ca et cliquez sur le bouton « Faire un don »

Merci à l'avance de votre appui.

RTO ERO Foundation Fondation

À noter : La Fondation émet des reçus à des fins fiscales pour tous les dons de 20 $ ou plus.

articles de fond

18 À vos rames!
La bonne forme, de bons amis et du plaisir = la passion du bateau-dragon

25 Récolter les délices de la nature
La cueillette dans la nature est une activité savoureuse

30 Une vie bien vécue
Quand servir les autres est l'ultime récompense

En couverture
Photo : Kat Maryschuk

à lire

4 Collaborateurs

5 Lettres

6 Message de la présidente

7 Lettre de la rédaction

8 Message du directeur général

mobilisation

9 La maltraitance des aînés nous concerne tous

fondation

10 Subventions contre l'isolement social

info : santé

12 Médecine intelligente

14 Préserver la générosité de l'été

16 Comment éviter les tiques qui piquent!

chroniques

32 Un, deux, trois... partez!

38 À quelle vitesse dépensez-vous?

40 Le Canada rouge et blanc

42 L'été au chalet

47 Petit souper sur la terrasse

51 Témoignage

52 Pleins feux sur

restez en contact!

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

Suivez-nous!

facebook.com/rto.ero

@rto_ero

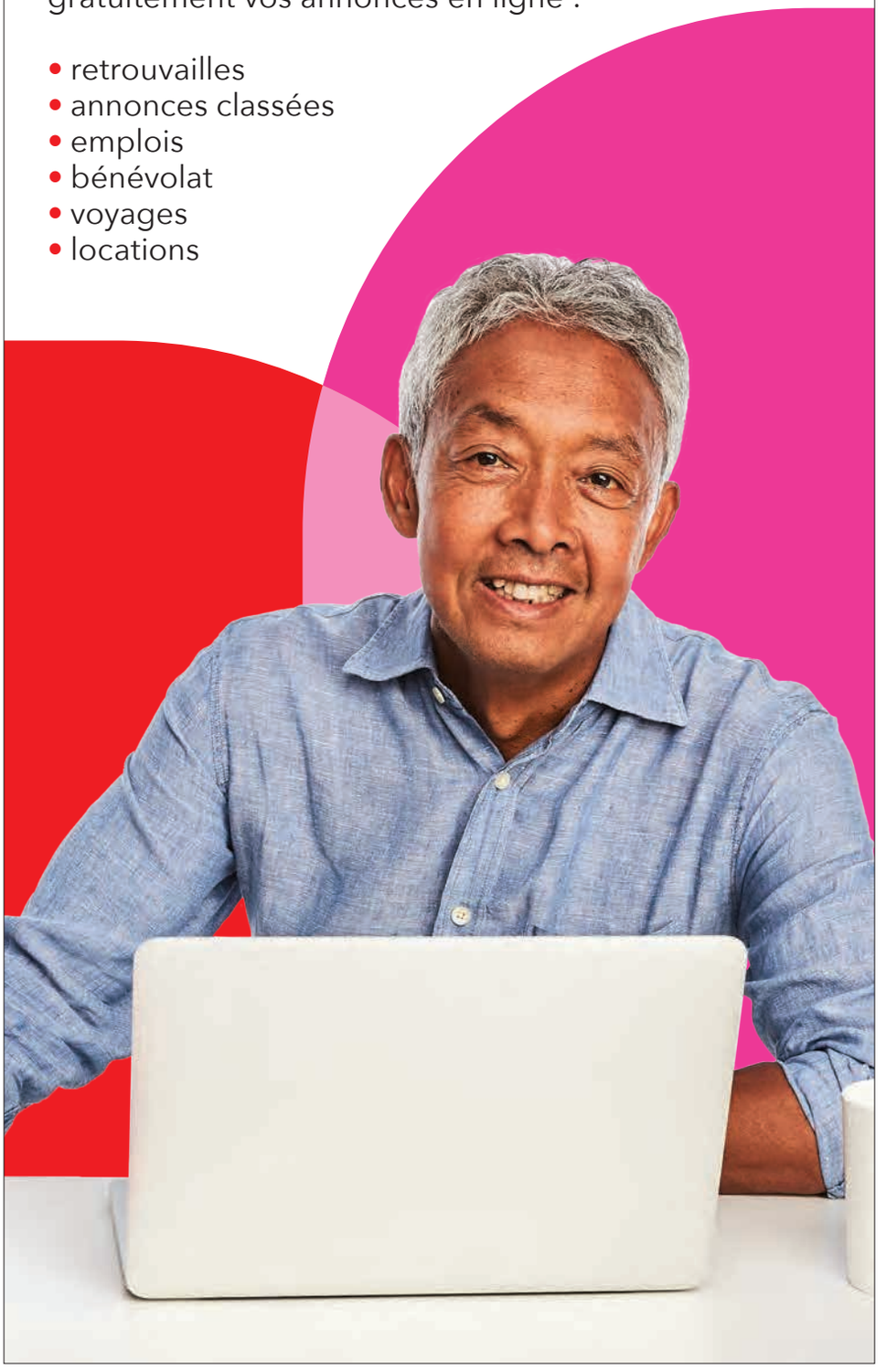
Regardez!

RTOERO

Petites annonces maintenant en ligne!

Visitez le site rtoero.ca/fr/classified pour les plus récentes mises à jour et pour afficher gratuitement vos annonces en ligne :

- retrouvailles
- annonces classées
- emplois
- bénévolat
- voyages
- locations



renaissance

Éte 2020 Volume 19, Numéro 2
rtoero.ca/fr

Éditeur RTOERO

Rédactrice en chef Stefanie Martin

Directrice de la rédaction Charlotte Empey

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

Conception graphique Hambly & Woolley Inc.

Traduction Spectrum Translations

Révision Tina Anson Mine

Collaborateurs Pauline Anderson, Fran Berkoff, Graham Charette, Stuart Foxman, Brian Jamieson, Alison LaMantia, Dean Lisk, Lesley-Anne Scorgie, Yolande Tarnowski, Ylva Van Buuren, Doug Wallace, Martin Zibauer

Conseil d'administration
Présidente Martha Foster, mfoster@rtoero.ca
Vice-président Rich Prophet
Administrateurs/trices Jacqueline Aird, Louise Guérin, Martin Higgs, William Huzar, David Kendall, Claudia Mang, Gayle Manley

Directeur général Jim Grieve

18 chemin Spadina, bureau 300,
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**

RTOERO est réparti en 51 districts et compte plus de 81 000 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 auteures et auteurs et ne représentent pas nécessairement la position officielle de RTOERO.

Publicité Marlene Mignardi, Dovetail Communications Inc., mmignardi@dvtail.com

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

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

FSC www.fsc.org
MIXTE
Papier issu de sources responsables
FSC® C002417

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**.

Nous avons demandé à nos collaborateurs Graham Charette, Yolande Tarnowski et Dean Lisk de partager leurs souvenirs d'été préférés.

GRAHAM CHARETTE

« Avec notre famille, nous avons eu la chance de passer quelques étés au Red Pine Camp, au bord du lac Golden près d'Arnprior, en Ontario. Nous entonnions des chansons de camp au dîner, puis dansions avec nos enfants après le souper. Ma fille de neuf ans, Michelle, est tombée amoureuse d'un surveillant de baignade. Elle insistait pour que je l'accompagne jusqu'au quai, ce que j'ai fait. Mes deux autres enfants, David et Shannon, continuaient d'insister auprès de ma femme Patricia et moi, pour que nous leur donnions un autre 5,00 $ à dépenser à la cantine. Nous avons payé. Mon fils de 12 ans et moi-même avons fini par participer aux finales de paddle-ball et avons dû affronter la grande expérience des deux directeurs de camp. Nous avons perdu. Longue vie aux joies et aux nouvelles expériences de la vie en camping! »

YOLANDE TARNOWSKI

« En route vers le Mexique en février 2020, cette photo illustre un événement marquant de notre attrait pour le soleil. Après avoir retrouvé ma fille à Cabo San Lucas, nous attendons de monter à bord d'un catamaran pour une croisière autour de la célèbre arche, en vue d'admirer le coucher du soleil. C'est le prélude parfait aux bons moments de la vie estivale autour de la piscine, avec la famille et les amis. »

DEAN LISK

« Pour moi, ça a été de suivre mon père sur le circuit des tournois de baseball les week-ends dans le nord-est de l'Ontario. Le vendredi après-midi, mes parents nous emmenaient dans leur Dodge Charger bleu foncé rempli d'équipement de camping jusqu'à un terrain de camping ou un parc provincial situé tout près des terrains de baseball. Une fois la tente plantée, nous allions jouer avec les autres enfants venus eux aussi pour les tournois de baseball, nager dans les lacs, explorer les sentiers, nourrir les écureuils avec des cacahuètes et, occasionnellement, assister à une partie de baseball de mon père et jouer sous les estrades à la peinture écaillée tout en mangeant des hot-dogs dégoulinants de relish. »

SOUVENIRS D'UNE VIE VEUT VOS TÉMOIGNAGES!

Nous savons que vous avez des histoires fascinantes à partager avec nous et avec les membres de RTOERO, et nous voulons les lire. C'est peut-être un témoignage inspirant de votre carrière en éducation; ou bien un événement imprévu lors des retrouvailles à l'école secondaire ou à l'université; ou encore, le plaisir de découvrir un talent insoupçonné à la retraite. Peut-être est-ce aussi le choc de déménager et de laisser derrière soi la maison familiale après tant d'années. Vous n'avez pas à rédiger votre histoire; il suffit de nous contacter et de raconter votre témoignage unique et différent à l'un de nos collaborateurs-journalistes talentueux. Envoyez-nous un courriel à **renaissance@rtoero.ca** et nous vous contacterons.

À tous les lecteurs de *Renaissance*

Au moment de mettre sous presse pour vous livrer ce numéro, nous sommes encore en pleine pandémie de COVID-19. Sachez que l'équipe éditoriale prépare cette publication plus de six mois à l'avance, afin d'en planifier le contenu, assigner et éditer les textes et concevoir la présentation visuelle du numéro. Par conséquent, le contenu de certains articles du magazine pourrait ne pas correspondre aux directives prônées pour la santé publique, comme la distanciation physique en raison de la COVID-19. Veuillez en tenir compte lors de la lecture de ce numéro.

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, des témoignages inspirants de membres qui vivent leurs passions, des expériences passionnantes de voyages, des suggestions de livres et de films, et plus encore. Profitez du meilleur de la vie à la retraite – lisez *Renaissance*!

Un montant de 5 $ non remboursable est prélevé de votre cotisation annuelle pour votre abonnement payé d'un an au magazine *Renaissance*.

Courrier des lecteurs

Dans la chronique *Souvenirs d'une vie* du numéro d'hiver 2020 de *Renaissance*, Betty Knox décrit sa première année d'enseignement dans une école d'une seule pièce à Snowden, Haliburton - et j'étais dans sa classe!

Encore mieux, grâce à *Renaissance*, j'ai pu contacter Betty... et elle s'est souvenue de moi! ET elle m'a dit que j'étais, et je cite, « un petit garçon charmant et bien élevé. » (Non, non, ne riez pas!) Que demander de plus?

Betty a fêté son 90e anniversaire de naissance en mars dernier et elle est très fière de ses quatre enfants, de ses neuf petits-enfants et de ses cinq arrière-petits-enfants. Elle se rappelle encore très bien ses débuts dans l'enseignement. Elle se souvenait du nom d'un de mes cousins, de ma mère, et d'une visite à notre chalet sur le lac Canning. C'est une dame vraiment remarquable et encore en bonne santé.

Merci beaucoup à l'équipe de *Renaissance* pour continuer à mettre en valeur nos pionnières et nos pionniers, ainsi que leurs réalisations.

–Peter Saarimaki (District 16 City of Toronto)

Le numéro du printemps de *Renaissance* est excellent et m'a aidé à passer à travers ma journée d'hier - il est placé bien en vue sur ma table de salon pour que les autres puissent le lire aussi.

–Rosemarie Hoey (District 27 Ottawa-Carleton)

J'ai bien aimé tous les articles sur l'environnement dans le numéro du printemps de *Renaissance*.

–Catherine Miller (District 15 Halton)

Chapeau, une fois de plus! J'ai reçu aujourd'hui mon numéro de *Renaissance* et j'ai eu beaucoup de plaisir à lire tous les articles. Vous avez couvert de nombreux aspects qui justifient de « passer au vert ». Merci de tous ces bons conseils! Continuez votre excellent travail. Je suis très fière d'être une enseignante à la retraite et je profite des nombreux articles que vous envoyez par courrier et par Internet!

–Maggie Purdy (District 17 Simcoe County)

Il était intéressant de lire votre numéro du printemps intitulé « vivre vert », dans lequel vous m'avez notamment culpabilisé d'utiliser ma voiture, alors que le magazine était rempli d'annonces publicitaires pour les croisières et les voyages en avion.

Ceux qui ont tendance à nous culpabiliser face à l'environnement semblent souvent oublier que la chaîne des événements est beaucoup plus complexe qu'il n'y paraît à première vue.

–Marvin Sandomirsky (District 28 Region of Durham)

Je viens de terminer le numéro « vivre vert » de *Renaissance*, et j'ai décidé de poser un geste concret en ce sens. À compter de maintenant, veuillez m'envoyer le magazine seulement en ligne, à cette adresse de courriel.

–Karen White (District 15 Halton)

Votre revue *Renaissance* est de grande qualité. Bravo et félicitations à l'équipe.

–Cléo Beaudry (District 27 Ottawa Carleton)

Je viens de lire l'article *Courtepointes de réconfort* dans le numéro du printemps de *Renaissance*. La Guilde Elmira Needle Sisters Quilt fabrique des oreillers en forme de cœur pour les patients en chirurgie cardiaque à l'hôpital St. Mary de Kitchener. À ce jour, nous avons confectionné plus de 2 500 oreillers. Mon mari John (District 11 Waterloo) transporte environ 40 oreillers à l'hôpital toutes les deux semaines. C'est dire qu'il s'agit d'un projet d'envergure.

–Laney Campbell (District 11 Waterloo)

MERCI DE NOUS ÉCRIRE!

Nous vous invitons à nous faire part de vos commentaires. Veuillez envoyer vos lettres à renaissance@rtoero.ca

Les lettres peuvent être modifiées par souci de clarté et de longueur, à la discrétion de la rédaction.

Ça bouge à RTOERO!

Gouvernance, image, de marque, mobilisation, etc.

par **Martha Foster**

L'été a toujours été une saison particulière pour celles et ceux d'entre nous qui ont fait carrière en éducation. Notre temps nous appartenait, nous pouvions décider de le consacrer à la famille, peut-être de suivre des cours facultatifs, ou simplement de réfléchir à l'année scolaire terminée et à celle à venir.

Dans cet esprit, j'ai pensé vous faire part de certains événements fort intéressants qui ont lieu à RTOERO.

Nous continuons de travailler aux changements de gouvernance entrepris en 2018. Beaucoup sont déjà en place, mais d'autres sont encore en cours d'implantation dans le système. Dans les faits, ces changements initiaux nous ont aidés à découvrir d'autres modifications qui devaient être apportées. Alors, pendant que nous peaufinons les détails, ceux-ci sont de moins en moins nombreux et importants.

De plus, la redéfinition de notre image de marque est en cours et fait l'objet de commentaires très positifs. Notre nouveau logo reflète notre histoire de façon vibrante, dynamique et contemporaine.

Le conseil d'administration, maintenant formé de neuf membres, constitue un groupe remarquable de membres consciencieux de RTOERO qui se donnent à fond pour l'organisation. Lors de nos réunions, pour la plupart mensuelles, ce groupe se consacre aux affaires courantes qui permettent à RTOERO de fonctionner efficacement et rondement. Plus récemment, l'équipe a travaillé dans un contexte en évolution, alors que nous adoptons le nouveau modèle de gouvernance.

Nous sommes heureux de vos commentaires sur la publication de *l'Infolettre de la présidente*. Vous avez fourni des informations pertinentes sur les enjeux, ce qui fait partie intégrante de la façon dont nous gérons nos activités et allons de l'avant.

Nous sommes également très satisfaits du taux de réponse à nos sondages. À la mi-février, au moment de rédiger cette chronique, plus de 8 000 d'entre vous ont répondu au sondage sollicitant des commentaires sur le plan stratégique qui servira à orienter la destinée de RTOERO au cours des cinq prochaines années.

En dernier lieu, quelques mots concernant notre mobilisation politique : beaucoup d'entre vous ont commenté l'implication plus forte et énergique de RTOERO dans l'arène politique. En Ontario, nous sommes reconnaissants à tous ceux qui ont appuyé nos enseignants actifs au cours de l'hiver, alors qu'ils ont défendu leurs droits et milité en faveur d'un meilleur système éducatif pour nos élèves du primaire et du secondaire. Plusieurs districts ont utilisé des fonds pour soutenir les grévistes, et nous les en remercions. Nos rencontres avec des organisations affiliées et autres en éducation ont été excellentes et ont permis de renouveler de nombreux contacts.

Je vous souhaite à toutes et à tous un merveilleux été, peu importe comment vous célébrerez la belle saison, y compris, peut-être, en vous réservant un peu de temps pour la réflexion personnelle.

Passez un bel été!
Martha

Martha Foster en compagnie des membres du conseil d'administration de RTOERO, du personnel cadre et du Comité de mobilisation politique. L'occasion : la troisième édition de la journée de lobbyisme et du dîner Voix vibrantes à Queen's Park, le 7 novembre 2019.

PHOTO : LAURA ARSIE PHOTOGRAPHY

Ici Stefanie, la nouvelle rédactrice en chef!

Au plaisir de vous rencontrer!

par **Stefanie Martin**

Permettez-moi de vous ramener en décembre 2019 (je sais que c'est le numéro estival, mais accordez-moi un instant). Danielle Norris et moi-même avions alors l'une de nos petites rencontres régulières, en nous plaignant du temps froid tout en sirotant notre café, en examinant les délais de production et en comptant le nombre de jours d'ici la fin de l'année.

« On aimerait t'impliquer davantage dans *Renaissance* », m'a alors dit Danielle. J'étais ravie. M'impliquer dans le magazine est l'un des aspects de mon travail que j'apprécie particulièrement, et Danielle le savait. « C'est super! », ai-je laissé échapper, avant même qu'elle n'ait fini sa phrase.

« On voudrait que tu sois rédactrice en chef de *Renaissance* », a-t-elle ajouté.

Pour vous dire la vérité, j'en suis pratiquement tombée de ma chaise. J'étais excitée, mais nerveuse. Danielle a consacré d'innombrables heures à ce magazine primé, y compris en menant sa refonte visuelle en 2018, et il sera difficile de faire aussi bien. Elle est cependant une mentore remarquable – encourageante, chaleureuse et compréhensive – et je suis reconnaissante de sa confiance en ma capacité à suivre ses traces.

PHOTO : KAYLA MCKENZIE

Pour moi, l'été c'est me détendre au soleil sur le quai, ou être attablée à un patio local. Je suis devenue nostalgique de mes vacances d'été d'enfance, tant pour visiter la famille en Allemagne qu'explorer la côte est du Canada.

Alors voici quelques infos à mon sujet : je m'appelle Stefanie Martin. J'ai grandi à Mississauga, en Ontario. Je parle allemand. J'ai des rats pour animaux de compagnie – vous avez bien lu : des rats. Je n'aime pas la purée de pommes de terre. J'ai une aversion pour les films d'horreur (j'ai tellement peur!). Et j'aime la musique « live » ainsi que le café au lait à la vanille.

Je préfère bien sûr l'été.

Pour moi, c'est la saison pour me détendre au soleil sur le quai, ou être attablée à un patio local. Je suis devenue nostalgique de mes vacances d'été d'enfance, tant pour visiter la famille en Allemagne qu'explorer la côte est du Canada. Pour moi, l'été a toujours été synonyme de bonne compagnie.

Dans ce numéro de *Renaissance*, nous célébrons toutes les activités qui définissent l'été au Canada, qu'il s'agisse des voyages au chalet et des petites fêtes organisées d'un océan à l'autre pour célébrer la fête du Canada, tout autant que de la cueillette de petits fruits sauvages et la préservation de ce que la nature nous offre.

De nombreux membres nous ont dit que, pour eux, l'été est synonyme d'évasion au chalet. Peut-être même lisez-vous ce numéro de *Renaissance* sur le quai, avec une vue du lac à couper le souffle. Quelle chance! Nous partageons vos témoignages et explorons l'importance de ces endroits où s'évader dans l'article « L'été au chalet » (page 42).

Nous sommes certains que vous célébrez l'anniversaire du Canada en faisant la fête, un pique-nique ou des feux d'artifice dans la cour arrière. Nous avons donc demandé à nos organisateurs de fête préférés de nous donner des conseils pour organiser une fête du Canada inoubliable (page 40). Avez-vous déjà rempli un canot de glace pour garder vos boissons au frais? Utilisé des rondelles de hockey pour indiquer la place de chacun à table? Voilà deux façons de rendre votre petite fête du Canada inoubliable.

Nous avons également parlé à des membres de RTOERO de la cueillette d'aliments sauvages et du plaisir (page 25) qu'ils y trouvent. La recherche d'herbes fines, de fruits et de légumes locaux vous encourage à explorer les parcs naturalisés ou les zones sauvages, et vous invite à partager cette expérience – et votre récolte – avec vos amis et votre famille. Si votre « cueillette » se déroule dans un marché d'agriculteurs, nous vous montrons comment conserver toute la fraîcheur de votre récolte d'été en la congelant (page 14) pour une dégustation hivernale toute en saveur et en couleurs.

Depuis mes deux années à RTOERO, j'ai appris à quel point vous êtes généreux et enthousiastes dans vos témoignages. J'ai hâte d'entendre vos idées et vos commentaires sur *Renaissance*. Vous pouvez me joindre en tout temps à **renaissance@rtoero.ca**.

Passez un bel été!
Stefanie

L'été sur la route

Vivre en plein air d'un océan à l'autre

par **Jim Grieve**

Le plus étonnant à propos des délais de publication, c'est que je suis en train d'écrire sur l'été, ma saison préférée, au lendemain d'une tempête de neige en plein hiver! Vous lirez donc cet article pendant vos déplacements au chalet, ou en camping dans le Nord, ou sur les autoroutes de notre beau pays.

Nous avons une chance inouïe de vivre au Canada, où nous pouvons nous faire des amis un peu partout au pays.

Beaucoup d'entre nous connaissent peu les distances sur lesquelles le pays s'étend d'est en ouest et du nord au sud. Lorsque nos deux enfants étaient âgés de huit et dix ans, ma femme Sharon et moi avons rempli la fourgonnette et nous sommes partis en famille explorer les Prairies, les montagnes, la magnifique côte ouest ainsi que les îles Gulf. Pour celles et ceux qui n'ont pas traversé le pays en voiture ou en train, il est impossible de comprendre sa géographie spectaculaire et les distances énormes d'un océan à l'autre.

En famille, nous avons déjà plongé nos orteils dans les eaux froides du port de Quidi Vidi à Saint-Jean de Terre-Neuve, au kilomètre zéro (côte est) de l'autoroute transcanadienne. Je partage ici une photo de ce port remarquable pour susciter l'intérêt des voyageurs qui ne l'ont pas vu, dans l'espoir qu'ils ne mettront pas Terre-Neuve-et-Labrador à la fin de leur liste de découvertes à faire.

Partout où ma famille voyage au Canada, l'eau est toujours un point d'attraction. Qu'il s'agisse des torrents qui dévalent les montagnes ou de la longue portée des rivières des Prairies, ou encore des côtes rocheuses, le bord de l'eau possède un véritable pouvoir d'attraction. Ma photo du magnifique port de Victoria montre l'endroit où nous avons plongé nos orteils dans un deuxième océan, à l'emplacement du kilomètre zéro (côte ouest) de l'autoroute transcanadienne. Ce port animé est également la porte d'entrée pour certaines des routes les plus intéressantes que l'on puisse imaginer et pour des vues superbes sur les îles Gulf.

Lorsque nous explorons le Canada, nous suivons traditionnellement l'orientation est-ouest des itinéraires de voyageurs et des chemins de fer nationaux. En 2020 cependant, nous savons à quel point le Nord est vaste et invitant. Ma troisième photo fut prise en juillet à minuit à Iqaluit, au Nunavut, au-dessus de la baie Frobisher gelée. Évidemment, personne ne s'est trempé les orteils dans ce troisième océan canadien glacial. La beauté saisissante du paysage et la résilience remarquable des Inuits demeurent nos souvenirs les plus mémorables.

Je suis régulièrement en contact avec des membres de RTOERO qui sont des retraités migrateurs actifs, et je comprends très bien que passer l'hiver dans le Sud a autant d'attrait que le chant des sirènes! Pour les autres saisons, cependant, il y a peu d'endroits au monde aussi spectaculaires, abordables et accueillants que le Canada. Le thème de ce numéro d'été nous incite à vivre en plein air d'un océan à l'autre. Les contributeurs à ce numéro sont d'excellents exemples de membres de RTOERO qui aiment profiter du plein air partout au Canada.

Faites-nous part de vos endroits préférés à explorer. Écrivez-moi à **jgrieve@rtoero.ca**.

Soyez prudents en voyage,
et belles découvertes!
Jim

À gauche : Port de Victoria, île de Vancouver
Ci-dessous : Port de Quidi Vidi, Saint-Jean, T.-N.
En bas : Minuit en juillet à Iqaluit, au Nunavut

PHOTOS : GRACIEUSETÉ DE JIM GRIEVE

La maltraitance des aînés c'est l'affaire de tous

Voici comment aider

par **Ylva Van Buuren**

Connaissez-vous un aîné qui pourrait être victime de mauvais traitements? La recherche démontre qu'un Canadien sur cinq connaît une telle personne.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, la maltraitance des personnes âgées consiste en « un acte unique ou répété, ou en l'absence d'intervention appropriée, dans le cadre d'une relation censée être une relation de confiance, qui entraîne des blessures ou une détresse pour la personne âgée qui en est victime ».

La violence physique est la plus facile à repérer, mais celle envers les aînés comprend également des formes moins évidentes, comme la violence verbale, émotionnelle, financière, sexuelle et la négligence.

« La maltraitance des aînés est une violation des droits et libertés, et elle est systémique, affirme Kathy Majowski, infirmière autorisée au Manitoba et présidente du conseil d'administration du Réseau canadien pour la prévention du mauvais traitement des aînés (RCPMTA). Elle renvoie à l'âgisme et au fait de ne pas reconnaître la valeur que nos aînés apportent non seulement aux familles, mais à la société dans son ensemble. »

« L'agresseur peut être un membre de la famille, un ami ou une personne qui fournit une certaine aide à la maison ou en établissement, explique Raeann Rideout, directrice des partenariats provinciaux et de la sensibilisation à Prévention de la maltraitance envers les aînés Ontario. »

PHOTO : LIGHTFIELD STUDIOS

SIGNES DE MALTRAITANCE

- Peur, anxiété, dépression ou passivité face à un fournisseur de soins
- Changement soudain de comportement ou d'apparence
- Blessures physiques inexpliquées
- Mauvaise nutrition ou hygiène
- Utilisation incorrecte des médicaments
- Changements dans la situation financière
- Conflits entre la personne âgée et son soignant
- Réticence à parler de problèmes
- Confusion sur les documents juridiques, comme un nouveau testament

Sources : Gendarmerie royale du Canada, *Guide de sécurité à l'intention des aînés*; Gouvernement du Canada

Il est important de se rappeler que vous pouvez aider. Voici comment :

Démarrez la conversation. « À moins d'un problème de santé et que la personne âgée ne puisse s'exprimer, elle doit s'impliquer dans la conversation, ajoute Kathy Majowski. » Assoyez-vous avec elle et posez des questions directes ou indirectes, comme « Vous sentez-vous en sécurité? » Vous pouvez également lui dire que vous avez remarqué quelque chose et voulez savoir si tout va bien.

Expliquez ce qu'est la maltraitance des aînés. « Montrez-lui à quoi ressemble un comportement abusif, explique Mme Rideout. Par exemple, quelqu'un en position de contrôle peut manipuler la personne âgée pour avoir accès à son argent, ou ne pas l'autoriser à avoir des visiteurs ou à se rendre chez des amis. » Partagez des informations utiles, telles que la brochure *Ce n'est pas correct!* sur le site **itsnotright.ca**.

Aidez la personne âgée à se sentir moins vulnérable. Organisez des visites régulières à domicile et des contacts téléphoniques avec des amis, la famille et des fournisseurs de services. Si, pour son épicerie, la personne âgée dépend de quelqu'un à qui elle ne fait pas confiance, par exemple, inscrivez-la à un programme de livraison d'épicerie. Si cette personne passe beaucoup de temps seule, référez-la aux services de visites à domicile.

Créez un plan de sécurité. Il s'agit d'un plan qu'un adulte âgé peut suivre pour se sentir plus en sécurité. Un refuge local, un service de police ou d'aide aux victimes peut contribuer à créer un tel plan en fonction de la situation spécifique de chaque personne. Le Réseau canadien pour la prévention du mauvais traitement des aînés (**cnpea.ca**) et le gouvernement fédéral (visitez **canada.ca** et recherchez *Enquête nationale sur la maltraitance envers les aînés canadiens*) offrent également des ressources qui peuvent mettre les aînés en contact avec une organisation locale pour obtenir de l'aide.

Subventions contre l'isolement social

Le processus d'examen inclut des membres de RTOERO ayant déjà été des aidants naturels

par **Brian Jamieson**

Quel est l'avantage de réunir des chercheurs et des non-experts lors d'un processus d'attribution de subventions? Pour la Fondation RTOERO, il en résulte une vaste participation, une excellente consultation et des recommandations avisées.

À l'automne 2020, la Fondation versera quatre subventions de 25 000 $ pour appuyer des projets qui font progresser les connaissances sur les effets de l'isolement social et de la solitude sur les aidants naturels (famille et amis). Ces subventions sont rendues possibles grâce aux sommes accumulées par la Fondation en 2019 à la faveur de la générosité des membres de RTOERO et de ses commanditaires.

Mais qui décide quelles propositions seront examinées en détail? Qui étudie, évalue et formule des recommandations avant que le conseil annonce les bénéficiaires de la subvention?

Un comité efficace composé de huit examinateurs bénévoles soigneusement sélectionnés s'en charge. Quatre d'entre eux ont été choisis parmi un groupe d'anciens bénéficiaires de subventions et experts dans leurs domaines, y compris des gérontologues, des chercheurs en gériatrie et des gestionnaires de programme. Les quatre autres personnes faisant partie du comité étaient des donateurs, des membres du conseil d'administration de la Fondation et des membres de RTOERO ayant déjà été des aidants naturels. Cet amalgame de compétences a permis une approche globale, à la fois scientifique, mais aussi humaine, afin de cerner et de soutenir des projets de recherche significatifs que les donateurs pourraient fièrement appuyer.

« Les membres de RTOERO sont enthousiastes à l'idée de s'impliquer directement dans le travail des bénéficiaires », explique Jo-Anne Sobie, qui a récemment pris sa retraite en tant que directrice générale de la Fondation RTOERO. « Nous encourageons et appuyons cette approche. Pour leur part, nos bénéficiaires s'en réjouissent puisque les éducateurs sont des gens qui collaborent de façon formidable. Ils s'expriment clairement, sont bien informés, actifs, et très réceptifs. »

Un ancien bénéficiaire de subvention, devenu à son tour examinateur, approuve. « L'implication des membres de la communauté universitaire est l'un des principaux aspects qui rendent le programme de subventions de RTOERO unique en son genre. En tant que chercheur, il est valorisant de constater qu'ils recherchent les causes à appuyer et qu'ils s'en soucient. »

Le processus d'examen combine le meilleur de la rigueur académique, de l'expérience pratique et des connaissances personnelles. Il regroupe des experts en mesure d'évaluer le travail scientifique, universitaire ou professionnel d'autrui, ainsi que des non-experts pouvant être des bénéficiaires de soins avec une perspective personnelle sur la valeur concrète de la recherche financée par la Fondation.

Avec la collaboration de la Dre Paula Rochon, titulaire de la Chaire de médecine gériatrique RTOERO et vice-présidente de la recherche à l'hôpital Women's College de Toronto, Jo-Anne Sobie s'affaire à trouver les participants au comité. Ce processus exige notamment de pratiquer le réseautage avec les chercheurs, de savoir ce qui se passe et de connaître les principaux intervenants dans le domaine d'intérêt.

« Nous essayons chaque fois de choisir des personnes différentes pour que le comité d'évaluation reste pertinent, explique Jo-Anne. Cette fois-ci, cependant, nous avons inclus des bénéficiaires passés et actuels. Ils connaissent le processus d'octroi des subventions et ont une bonne idée du genre de recherches qui nous intéressent. »

« Ce processus est renforcé par l'inclusion de personnes directement concernées par un enjeu particulier, ajoute-t-elle. Elles comprennent les défis et les avantages de travailler avec une population plus âgée et assurent l'impact concret de la recherche. »

PHOTO : RAWPIXEL.COM

Jo-Anne Sobie, directrice générale de la Fondation RTOERO, a finalement décidé de prendre sa retraite après de longues hésitations. Jo-Anne s'est jointe à l'équipe en 2016 en tant que consultante par intérim. Elle a ensuite occupé un poste de direction afin de mettre en œuvre un plan de croissance de trois ans pour la Fondation. Elle a connu une carrière de 35 ans dans le domaine de la collecte de fonds et de la gestion d'organismes caritatifs. Nous sommes très heureux qu'elle ait consacré les dernières années de sa carrière active à la Fondation, et elle nous manquera beaucoup. À la retraite, Jo-Anne prévoit notamment de s'occuper d'un chien âgé, de consacrer du temps aux expositions canines avec un autre animal et de retourner à l'université pour suivre des cours en études internationales.

Mike Prentice, qui s'est joint à l'équipe de la Fondation en 2018 à titre de directeur des communications, a pris la relève en tant que directeur général. Mike démontre une approche unique, de l'énergie et une passion pour la cause. Nous sommes très heureux de l'accueillir à ce poste.

Entre le lancement des invitations initiales ayant suscité des « expressions d'intérêt » de partout au Canada, jusqu'à l'annonce finale qui sera faite par le conseil d'administration à l'automne, les examinateurs bénévoles auront consacré jusqu'à 12 heures chacun au processus d'évaluation. Ils doivent examiner et évaluer les réponses initiales pour s'assurer que la recherche proposée est fondée sur des données probantes, qu'elle peut être évaluée et qu'elle est viable. Ils vont ensuite débattre, défendre et classer les propositions détaillées d'un groupe plus restreint de candidats. L'objectif est de parvenir à un consensus sur les recommandations finales. Le conseil d'administration de la Fondation prendra la décision définitive.

« C'est une tâche très gratifiante d'examiner en fait l'expertise incroyable qui existe dans la communauté, les universités et les systèmes de santé, remarque Jo-Anne. Il y a tellement de bons travaux en cours. »

Au-delà de la valeur prévue des résultats, les partenariats évoluent et les projets se développent dès que la recherche est lancée. En bref, il s'agit d'élargir les bienfaits qui découlent de la subvention : par exemple, en invitant des bénéficiaires à présenter des webinaires organisés par la Fondation pour les membres de RTOERO, ou en impliquant les membres dans l'examen de documents tels que des vidéos, des manuels et des trousses d'outils découlant des projets de recherche.

« Nous cherchons à développer des relations avec les bénéficiaires, dit Jo-Anne. Il ne s'agit pas de financer un projet particulier et de cesser tout contact à la fin. Nous voulons continuer à travailler avec eux et partager les connaissances acquises avec nos membres, nos donateurs et d'autres experts. »

RTO Foundation
ERO Fondation

Vos amis à la Fondation RTOERO désirent remercier tous les membres qui ont appuyé la campagne *Engage : Fin à l'isolement* l'an dernier. La passion et la générosité de nos donateurs nous permettent d'aider à bâtir un avenir meilleur pour les aînés canadiens.

La Fondation RTOERO est reconnaissante à Johnson Inc. pour son engagement continu envers l'amélioration de la qualité de vie des Canadiens plus âgés. Le soutien de Johnson contribue à la recherche qui aidera les membres de RTOERO et les futures générations d'aînés à vieillir plus en santé et en contact avec les autres.

Commanditaire en titre

JOHNSON INSURANCE

Partenaire de campagne

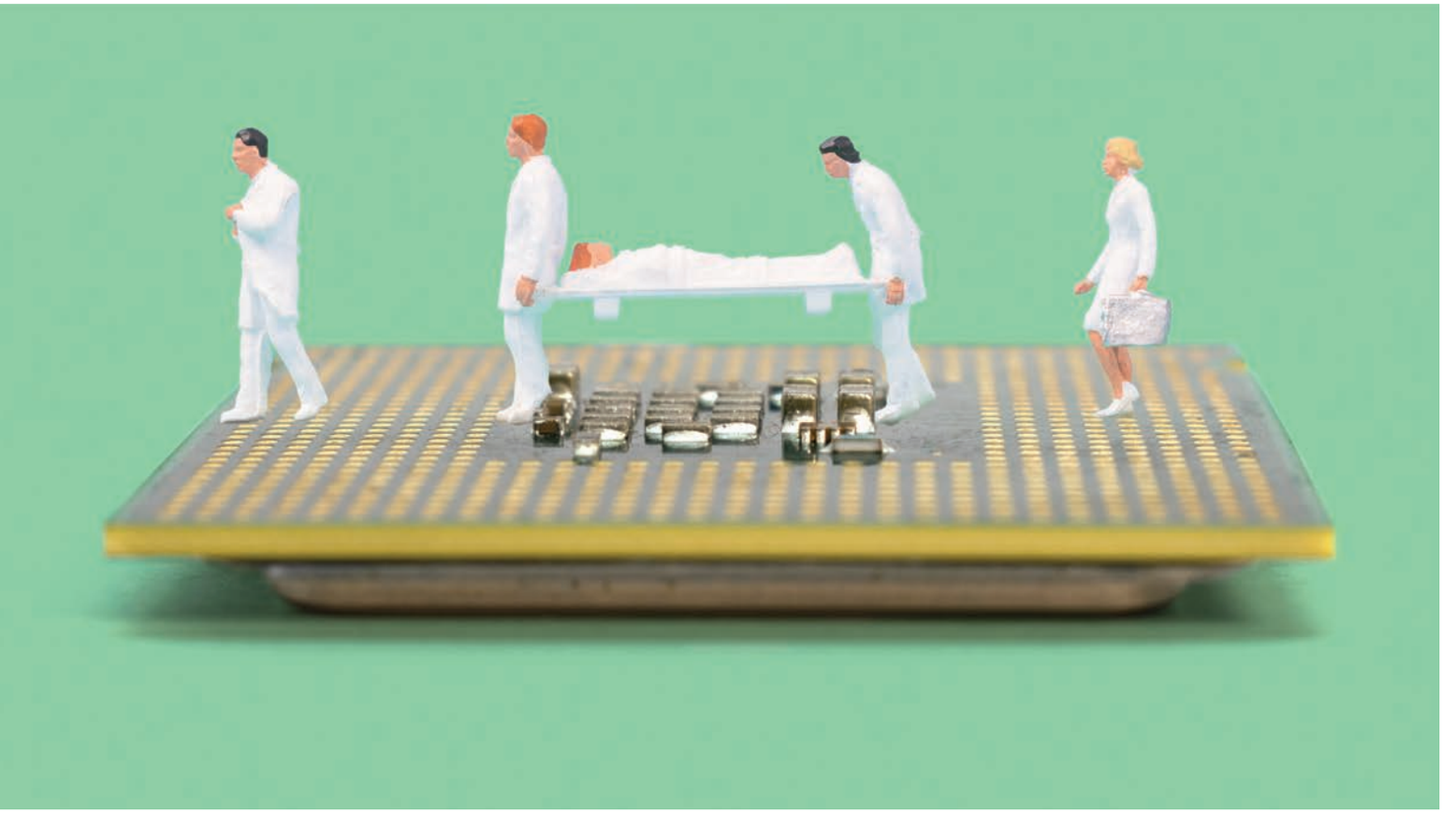
Sun Life

Pour en savoir davantage sur l'isolement social, joignez-vous au groupe Facebook de la Fondation
facebook.com/groups/endisolation

Médecine intelligente

L'intelligence artificielle - l'avenir des soins de santé?

par **Pauline Anderson**



Un groupe de chercheurs a récemment fait la manchette en démontrant qu'un système informatique était plus précis que les médecins pour diagnostiquer le cancer du sein.

Des experts ont conçu et formé le modèle pour analyser et classer les images radiographiques de milliers de femmes. Leur étude, publiée dans la revue scientifique *Nature*, a montré qu'en comparaison aux médecins, le système avait 9,4 pour cent moins de résultats « faux négatifs » (où le résultat d'une mammographie est interprété par erreur comme étant normal, ce qui peut entraîner des retards de traitement et des résultats défavorables). Le système présentait aussi 5,7 pour cent moins de résultats « faux positifs » (résultat présenté par erreur comme étant anormal).

Cette étude démontre comment l'intelligence artificielle (IA), ou l'utilisation de systèmes informatiques pour analyser d'énormes quantités de données, sont en train de changer le visage de la médecine. Former les ordinateurs à reconnaître des modèles complexes que les humains ne peuvent pas voir laisse entrevoir la réduction des erreurs de diagnostic, ouvre la porte à la découverte de nouveaux traitements et réduit les coûts globaux des soins de santé.

Si vous avez une montre intelligente, il est fort probable que vous bénéficiez déjà d'une sorte d'apprentissage machine ou d'un autre type d'IA. Par exemple, en utilisant des données en temps réel sur votre fréquence cardiaque, votre pression artérielle et votre activité physique, la technologie peut vous alerter, vous et votre médecin, de l'éventualité de problèmes et de risques pour votre santé.

L'une des utilisations les plus courantes de l'IA dans le domaine de la santé personnelle est la collecte et l'analyse de données – à partir de ce que vous mangez, de vos niveaux de glycémie et de votre microbiome intestinal prélevé dans vos échantillons de selles – pour fournir des conseils nutritionnels personnalisés.

En médecine, l'impact le plus important de l'IA est l'amélioration de la précision et de la rapidité des diagnostics. Dans son livre *Deep Medicine: How Artificial Intelligence Can Make Healthcare Human Again*, le cardiologue Eric Topol, fondateur et directeur du Scripps Research Translational Institute à La Jolla, en Californie, discute des avancées notables réalisées dans ce domaine.

En ophtalmologie par exemple, les chercheurs ont développé un algorithme d'apprentissage en profondeur qui peut détecter automatiquement – et avec une grande précision – la rétinopathie diabétique, une condition touchant environ le tiers

PHOTO : RUSLAN MAIBORODIN

des personnes atteintes de diabète et pouvant conduire à la perte de vision. D'autres experts ont développé un algorithme en mesure de recommander, avec un taux de précision de 94 pour cent, le traitement approprié pour plus de 50 maladies oculaires.

Dans le domaine de la santé mentale, les chercheurs utilisent des avatars, la reconnaissance faciale et la structure de la parole – même la façon dont une personne touche un clavier – pour reconnaître celles souffrant d'anxiété ou de dépression. Fait intéressant, les gens semblent être plus à l'aise de partager leurs pensées les plus intimes avec un modèle informatique qu'avec un humain.

L'IA peut également aider à prévenir le suicide. En utilisant les registres nationaux danois, les chercheurs ont mis au point des modèles d'apprentissage par machine pour prédire le risque de suicide. Sans surprise, ils ont constaté que les troubles psychiatriques tels que la schizophrénie et la dépression étaient des facteurs de risque importants, mais il est intéressant de noter que la présence de troubles de stress est également apparue comme un facteur de prédiction.

La liste des applications de l'IA en médecine semble inépuisable. Dans le domaine des troubles gastro-intestinaux, les médecins utilisent l'IA pour diagnostiquer rapidement et efficacement les polypes potentiellement cancéreux lors des colonoscopies. En cardiologie, la technologie peut interpréter automatiquement les données des échocardiogrammes et des appareils portables, comme les moniteurs Holter, pour identifier les personnes à risques de troubles cardiaques.

Et dans le cas du cancer du sein, la technologie peut prendre en compte non seulement l'évolution de la tumeur au fil du temps, mais aussi le rôle des mutations génétiques impliquées. En plus des informations issues de l'imagerie, les médecins peuvent utiliser le profil génétique des tumeurs pour sélectionner le traitement le plus approprié.

Les systèmes d'IA s'avèrent utiles dans les essais cliniques pour séparer les patients qui répondent au traitement de ceux qui n'y répondent pas, et pour évaluer les réactions aux médicaments. Récemment, la technologie a permis de prédire des médicaments qui pourraient réduire considérablement la propagation d'Ebola, un virus rare, mais potentiellement mortel.

Sur la scène internationale, l'IA peut recueillir des données d'une multitude de sources, notamment la disponibilité des vaccins et les méthodes de lutte contre les insectes, pour prévoir les éclosions de maladies et aider à gérer les pandémies mondiales. Ici au pays, l'IA promet de faire économiser des millions de dollars au système de santé en optimisant la prestation des soins, en réduisant les erreurs médicales et en évitant les visites et les réadmissions inutiles à l'hôpital.

Mais la peur de l'erreur diagnostique persiste. La qualité des systèmes d'apprentissage machine dépend des données sur lesquelles ils sont construits, et des conséquences négatives peuvent survenir avec des algorithmes mal testés en milieu clinique. Un algorithme développé en Israël pour détecter des anomalies sur une mammographie peut ne pas convenir aux populations nord-américaines.

De plus, il reste une foule de questions sans réponse liées à l'IA. Quel sera l'impact de la technologie sur le cadre réglementaire complexe actuel entourant l'approbation du marché? Et comment la confidentialité des données sera-t-elle protégée?

Beaucoup de gens croient que les machines ne remplaceront jamais totalement les médecins parce qu'elles ne peuvent pas reproduire les caractéristiques humaines comme le bon sens et l'instinct, qui peuvent contribuer à la prise de décision médicale. Cependant, des experts comme le Dr Topol sont convaincus qu'avec l'IA, les médecins pourront consacrer plus de temps aux patients. Les algorithmes et autres outils informatiques leur permettront de déployer tout leur talent : fournir des soins et une médecine individualisée à leurs patients.

Quel sera l'impact de la technologie sur le cadre réglementaire complexe actuel entourant l'approbation du marché? Et comment la confidentialité des données sera-t-elle protégée?

Préserver la générosité de l'été

Congelez les fruits et légumes mûrs de l'été pour en profiter tout l'hiver

par **Fran Berkoff, diététiste**

Pendant l'été, les marchés regorgent de produits locaux et les potagers sont à leur apogée. Dès l'arrivée des jours plus sombres de l'hiver, quel plaisir de pouvoir retrouver le goût de cette saison estivale dans son assiette! Cependant, la conservation et la mise en conserve de ces fruits et légumes peuvent s'avérer beaucoup de travail. Alors, pourquoi ne pas plutôt congeler vos fruits et légumes favoris de l'été?

Bien sûr, vous pouvez acheter des produits congelés, mais ceux mûris sur pied et cueillis à leur fraîcheur maximale auront tout simplement meilleur goût. Voici comment congeler trois vedettes estivales regorgeant de nutriments : les petits fruits, les poivrons et les tomates.

Petits fruits

En été, les petits fruits sont tellement délicieux! Ceux que vous achetez hors saison et qui proviennent d'endroits lointains ne goûtent tout simplement pas la même chose. Tous les petits fruits regorgent de vertus nutritionnelles parce qu'ils sont faibles en calories et riches en vitamines, fibres et antioxydants.

Leur congélation est simple. Triez-les en éliminant tous ceux qui ne sont pas mûrs ou qui sont abîmés. Rincez-les à l'eau froide puis séchez-les avec du papier essuie-tout. Les fraises peuvent être congelées entières ou coupées en tranches; conservez les autres petits fruits entiers.

Étalez-les en une seule couche sur une plaque de cuisson à rebords tapissée de papier parchemin et placez le tout au congélateur. Lorsqu'ils sont solides, transférez les fruits dans des sacs en plastique refermables, en éliminant le plus d'air possible, avant de les sceller et de les placer dans le congélateur.

Ajoutez-les aux boissons fruitées, aux salades et aux céréales, ou faites-les cuire dans des muffins, des scones ou des tourtes aux fruits. Pour une délicieuse collation, laissez les petits fruits décongeler juste assez longtemps pour pouvoir y mordre à belles dents et les utiliser pour garnir une tasse de yaourt.

PHOTO : ND3000

Poivrons

Les poivrons doux sont aussi des superstars nutritionnelles du jardin! Saviez-vous qu'un poivron rouge contient plus de 100 pour cent de la dose quotidienne recommandée de vitamine C, ainsi que d'autres vitamines et minéraux? Les poivrons sont également une source d'antioxydants particuliers qui aident à réduire le risque de dégénérescence maculaire, l'une des principales causes de cécité chez les adultes plus âgés.

Les poivrons sont dispendieux en hiver. Il vous sera facile de congeler votre récolte estivale, d'autant plus qu'ils sont économiques, bons pour la santé et excellents pour rehausser les saveurs.

Pour les congeler, lavez-les avant de les sécher; retirez les graines, la tige et les membranes, puis hachez-les ou tranchez-les. Placez les morceaux dans des sacs en plastique et conservez-les au congélateur. Les poivrons décongelés ne sont pas aussi croquants que lorsqu'ils sont frais. Ils sont cependant parfaits pour ajouter aux sautés, sauces, omelettes, fajitas, soupes ou ragoûts.

Tomates

Les gros paniers de tomates mûres sont irrésistibles, mais je soupçonne qu'il vous arrive souvent d'en acheter plus que pour vos besoins immédiats. En pareil cas, heureusement, leur congélation est un jeu d'enfant.

Placez les tomates entières et non pelées sur une plaque de cuisson et congelez-les jusqu'à ce qu'elles soient solides. Transférez les tomates durcies dans un sac de congélation refermable, pour pouvoir en sortir uniquement la quantité désirée. Ajoutez les tomates congelées aux sauces, aux ragoûts et aux soupes. Pendant la cuisson, leur peau se fendra et les tomates flotteront à la surface. Retirez-les du feu, enlevez la peau et hachez la chair en petits morceaux, si vous le souhaitez, avant de remettre le tout dans le chaudron.

Une tomate contient environ 25 calories et constitue une bonne source de fibres, de vitamine C, de potassium et de folate, ainsi que de lycopène, un puissant antioxydant lié à un risque réduit de cancer de la prostate et de maladie cardiovasculaire.

PHOTO : JIRI HERA

SALSA À CONGELER

Cette sauce tomate piquante peut rehausser n'importe quel plat, qu'il s'agisse d'un hamburger juteux ou d'une darne d'espadon. Préparez-en une grande quantité en utilisant des tomates des champ fraîches, lorsque celles-ci sont au meilleur de leur saveur et coûtent le moins cher. Conservez votre salsa au congélateur afin d'ajouter une touche de fraîcheur et de gaieté estivale pour équilibrer vos plats les plus copieux, servis lors des journées glaciales de l'hiver.

Donne environ 5 tasses (1,25 L)

INGRÉDIENTS

12 tomates des champs (environ 2 kg)
¼ tasse (50 mL) d'huile d'olive
3 cuillérées à soupe (45 mL) de piments forts finement hachés
6 gousses d'ail (hachées)
6 oignons verts (coupés en rondelles fines)
3 cuillérées à soupe (45 mL) de jus de lime ou de citron frais
¼ cuillérée à thé (1 mL) chacun de poivre et de sel

INSTRUCTIONS

1 Épépiner les tomates. Pour ce faire, tracer un « X » peu profond sur le dessous des tomates. En petites quantités à la fois, plonger 1 à 2 minutes les tomates dans une grande casserole d'eau bouillante. Retirer de la casserole à l'aide d'une cuillère à égoutter et refroidir dans de l'eau froide. Peler les tomates et les couper en deux. Presser doucement chaque moitié pour en faire sortir les graines et le jus. Hacher les tomates grossièrement et les placer dans un tamis. Presser légèrement afin d'en extraire le plus de jus possible, sans réduire les tomates en purée. Transférer dans un grand bol.

2 Dans une petite poêle à frire, faire chauffer l'huile à feu doux. Ajouter les piments forts et l'ail. Couvrir et laisser mijoter 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que l'ail soit tendre et que les saveurs se soient mélangées. Remuer souvent. Ajouter les oignons. Ajouter ensuite les tomates et brasser délicatement. Ajouter le jus de lime, le sel et le poivre. Bien laisser refroidir.

3 Placer dans des sacs ou des contenants en plastique allant au congélateur (jusqu'à 2 tasses/500 mL chacun) en les remplissant jusqu'à 1 cm (1/2 pouce) du rebord. Bien refermer les sacs ou recouvrir les contenants avant de les placer au congélateur.

La salsa se conserve jusqu'à trois mois au congélateur. Faire dégeler au réfrigérateur et égoutter l'excès de liquide, avant utilisation.

Recette gracieuseté de **Ontario, Terre nourricière**.

Comment éviter les tiques qui piquent!

Mieux vaut prévenir que guérir

par **Ylva Van Buuren**

En passant les doigts dans mes cheveux, j'ai senti une petite bosse douce comme un minuscule bouton sur le côté du cuir chevelu. J'ai figé – il fallait que ce soit une tique. Mon chien et moi-même étions récemment revenus du chalet dans le comté de Prince Edward, un secteur parmi les plus propices aux tiques en Ontario.

Mais d'abord, il fallait me débarrasser de cette tique. Une amie l'a enlevée à l'aide d'une pince spéciale utilisée pour son chien. Nous avons ensuite mis l'insecte dans un sac en plastique puis filé en direction du bureau local de santé publique à Toronto. Dix minutes plus tard, l'inspecteur m'a montré une photo de gros plan en affirmant : « C'est une tique à pattes noires entièrement engorgée et vous devriez voir un médecin. »

« La tique à pattes noires (et la tique à pattes noires de l'ouest du Canada) peut transporter la bactérie à l'origine de la maladie de Lyme – ce qui explique que la maladie est en hausse au Canada », affirme le Dr Nick Ogden, chercheur scientifique principal au Centre des maladies infectieuses d'origine alimentaire, environnementale et zoonotique de l'Agence de la santé publique du Canada.

Le nombre déclaré de cas de maladie de Lyme chez les Canadiens est passé de 144 en 2009 à 2 025 en 2017. Statistique Canada indique que les tiques à pattes noires se sont propagées et installées dans de nombreuses régions de l'Ontario, de la Nouvelle-Écosse et du Québec. Ces populations d'insectes sont moins prévalentes en Colombie-Britannique, au Manitoba, en Alberta et au Nouveau-Brunswick. Pour plus d'informations, allez sur le site **canada.ca** et recherchez *maladie de Lyme*.

Le changement climatique est un facteur important. « Les tiques arrivent au Canada en parasites sur les oiseaux migrateurs, et en raison des températures plus chaudes, elles vivent plus longtemps et se répandent de plus en plus », affirme le Dr Andrew S. Peregrine, un médecin vétérinaire du département de pathobiologie du Collège vétérinaire de l'Ontario à l'Université de Guelph.

Les tiques préfèrent l'herbe haute et les arbustes bas situés à la périphérie des forêts à feuilles caduques, et se cachent souvent sous les feuilles. Elles s'installent sur les brins d'herbe ou les petits arbustes dans l'attente d'envahir des hôtes potentiels (comme les chevreuils, les petits rongeurs sauvages, les chiens et les humains) qui les frôlent en passant.

PHOTO : PATRICK HENDRY

La Dre Christine Navarro, médecin-hygiéniste adjointe à la Santé publique de Toronto, affirme qu'entre 35 et 40 pour cent des tiques à pattes noires sont porteuses de la bactérie de la maladie de Lyme. Prendre l'initiative est votre meilleure défense. Elle suggère plusieurs stratégies pour se prémunir contre ces bestioles :

Portez des chemises à manches longues de couleur claire pour pouvoir repérer une tique qui se déplace sur vous. Portez des chaussures à bout fermé, rentrez les chemises dans les pantalons et les pantalons dans les bas.

Utilisez un insectifuge en aérosol ou une lotion contenant du DEET ou de l'icaridine (et suivez les directives du produit pour l'application). Santé Canada présente une liste d'insectifuges sur son site Web (visitez le site **canada.ca** et recherchez *Insectifuges*). Certains produits naturels, comme l'huile de citronnelle et l'huile de soja, sont efficaces mais réservés à certains groupes d'âge seulement.

Vaporisez également vos vêtements avec du DEET ou achetez des vêtements traités avec un produit à l'épreuve des tiques. Au Canada, des vêtements imprégnés de l'insecticide perméthrine sont offerts pour les adultes, mais n'ont pas encore été approuvés pour les enfants.

Promenez-vous sur les sentiers battus dans les bois et les champs. Des études suggèrent que le risque de tiques est moindre à ces endroits.

Assurez-vous de l'absence de tiques sur vos vêtements en rentrant de votre promenade.

Placez vos vêtements dans une sécheuse à air chaud, ce qui tue les tiques.

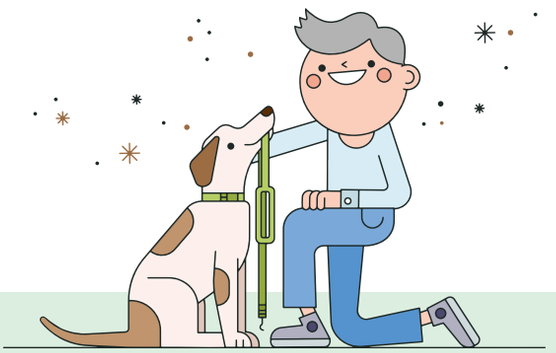
Prenez une douche et recherchez la présence de tiques, en particulier dans l'aine, les aisselles et le cuir chevelu, qui sont tous des endroits chauds et humides propices aux tiques.

Si votre maison donne sur une zone boisée, faites échec aux tiques en tondant régulièrement la pelouse, en enlevant les litières de feuilles en bordure du secteur boisé et en taillant régulièrement vos arbustes.

ILLUSTRATION : TWILIGHTMOON

bonne nouvelle!

J'ai commencé à prendre des antibiotiques pour trois semaines le jour même où j'ai trouvé la tique, et je n'ai pas la maladie de Lyme.



PROTÉGEZ FIDO ET GARFIELD!

« Les chiens et les chats peuvent aussi être atteints de la maladie de Lyme », affirme la Dre Katie Clow, professeure adjointe au Département de médecine de la population du Collège vétérinaire de l'Ontario à l'Université de Guelph. Demandez à votre vétérinaire de vous recommander un produit pour votre chien ou votre chat qui vit à l'extérieur afin de contrôler les infestations de tiques. Les produits oraux et topiques tuent généralement les tiques en moins de 24 heures. Examinez votre animal de compagnie après chaque sortie, et retirez les tiques. Si vous ratez une tique à pattes noires fixée à votre animal, elle tombera lorsqu'elle sera complètement gorgée de sang et mourra probablement parce qu'il lui faut beaucoup d'humidité pour survivre.

à vos ram

es!

La bonne forme, de bons amis et du plaisir = la passion du bateau-dragon

par **Alison LaMantia**

les photos sont une gracieuseté de
Jan Walker et **Ann McAulay**

RAPPEL COVID-19

Au moment de mettre sous presse pour vous livrer ce numéro, nous sommes encore en pleine pandémie de COVID-19. Sachez que l'équipe éditoriale prépare cette publication plus de six mois à l'avance, afin d'en planifier le contenu, assigner et éditer les textes et concevoir la présentation visuelle du numéro. Par conséquent, le contenu de certains articles du magazine pourrait ne pas correspondre aux directives prônées pour la santé publique, comme la distanciation physique en raison de la COVID-19. Veuillez en tenir compte lors de la lecture de ce numéro.

Parfois, les épreuves de la vie nous font vivre des aventures insoupçonnées.

Jan Walker (District 28 Region of Durham) a reçu un diagnostic de cancer du sein il y a 16 ans. Après le traitement, elle s'est engagée à recouvrer ses forces.

Jan avait entendu parler des Pink Sensations, une équipe de bateaux-dragons formée de survivantes du cancer du sein au Pickering Dragon Boat Club de Pickering, en Ontario, et décidé d'aller y jeter un coup d'œil. « C'est un peu comme un groupe de soutien mais sur l'eau, parce que nous avons toutes partagé la même expérience. Vous n'avez peut-être rien en commun, mis à part cet épisode tragique, mais il a largement influé sur ce que vous êtes devenue », soutient Jan.

« Quelqu'un m'avait dit : " Oh, tu ne devrais pas pagayer avec un groupe de survivantes du cancer du sein, mais simplement passer à autre chose." Mais cela fait partie de moi, et c'est ce que nous appelons notre nouvelle normalité ». C'est ce qui a aidé Jan à se découvrir une passion pour le bateau-dragon et a déclenché une série d'aventures et d'amitiés qui n'auraient jamais vu le jour autrement.

Le bateau-dragon est né en Chine il y a plus de 2 000 ans. Ces longues embarcations ressemblant à un canot comptent généralement à leur bord 20 pagayeurs, un batteur et un barreur. Les pagayeurs sont assis face à l'avant, deux par banc. Les pagaies qu'ils utilisent à l'unisson d'un côté de leur corps ne sont pas fixées au bateau. Les compétitions de bateaux-dragons sont relativement récentes – elles sont devenues un sport international moderne dans les années 1970 et leur popularité n'a cessé de croître depuis.

Une partie de cet engouement peut être attribuable à la participation de survivantes du cancer du sein, un mouvement international créé par Don McKenzie, professeur de kinésiologie et directeur de la Division de la médecine sportive de l'Université de la Colombie-Britannique. M. McKenzie a voulu savoir comment la pratique du bateau-dragon pourrait améliorer le bien-être des femmes et leur qualité de vie après les traitements.

Jan Walker a constaté ces deux résultats en s'impliquant avec les Pink Sensations. Elle a tellement aimé ce sport que, après sept ans avec l'équipe, elle a décidé de passer à la compétition. Elle a intensifié son régime d'entraînement et s'est jointe au volet compétitif du Pickering Dragon Boat Club. Elle fait maintenant partie de l'équipe Senior C. « L'an dernier, je crois avoir pagayé cinq jours par semaine, matin et soir. En général, nos sorties sur l'eau durent environ une heure et demie », explique-t-elle.

La saison active commence à la mi-avril, alors que l'équipe se rend en Floride pour un entraînement de début de saison. Les participantes reviennent pagayer sur les eaux canadiennes de la fin avril jusqu'à la mi-octobre. Hors saison, l'équipe s'entraîne à l'intérieur sur une machine à pagayer ressemblant à une machine à ramer, soulève des poids et fait du yoga.

BATTEUR
C'est la personne qui donne le rythme aux pagayeurs en battant régulièrement sur un tambour ou en indiquant vocalement la fréquence des coups de pagaie. Le batteur est assis à l'avant du bateau et possède généralement un petit gabarit.

PAGAYEURS AVANT
Les six pagayeurs à l'avant (appelés « pacers ») donnent le rythme, et leurs coups de pagaie devraient être longs afin de dicter la cadence aux autres membres de l'équipage. Si la cadence des pagayeurs à l'avant est courte et brusque, il en sera de même pour celle du reste de l'équipage.

PAGAYEURS DU MILIEU
Les huit places du milieu (aussi appelées « salle des machines »), sont généralement réservées aux pagayeurs plus lourds et plus forts. En pleine course, les pagayeurs du milieu imposent le rythme et la fréquence des coups de pagaie au reste de l'équipage. Si les pagayeurs du milieu peuvent se tourner et ramer comme il se doit, la cadence imposée ne sera pas trop rapide. Cependant, si ces pagayeurs commencent à raccourcir leur coup de pagaie, le rythme deviendra trop rapide.

PAGAYEURS ARRIÈRE
Les six pagayeurs arrière devraient être les plus forts du bateau. Cependant, il n'est pas rare qu'un équipage novice soit composé de pagayeurs débutants à ces positions, ce qui peut fausser la cadence de tout le reste de l'équipage. (Pour un équipage intermédiaire ou avancé, il s'agirait d'une mauvaise décision stratégique.) Les six pagayeurs les plus à l'arrière amorcent une série de coups de pagaie plus puissants pour faire avancer le bateau. Le rythme de cette série se répercute progressivement vers la proue du bateau.

BARREUR
Personne située à l'arrière du bateau, chargée de le diriger et de donner les ordres à l'équipage; de préférence, il s'agit d'une personne ayant de l'expérience en voile ou en navigation de plaisance.

Leur entraînement donne des résultats. L'équipage de Jan détient le titre national dans la catégorie Senior C et a également remporté de nombreuses courses internationales.

« En 2019, nous avons fait des courses en Hongrie et beaucoup de catégories d'âge y participaient, dit-elle. Je faisais partie de trois équipages : Senior B (femmes de 50 ans +), Senior C (femmes de 60 ans +) et Senior C mixte. Nous sommes montées souvent sur le podium et avons remporté tellement de courses. C'était vraiment excitant! En général, nous nous retrouvons en compétition contre d'autres équipes canadiennes et les Australiennes, mais les Américaines s'améliorent.

L'équipage de Jan se préparait à une autre compétition internationale, les Championnats du monde de dragon boat 2020 à Aix-les-Bains, en France, à la fin du mois d'août. Malheureusement, cet événement a été reporté en raison de la pandémie mondiale de COVID-19.

du bateau-dragon à la pirogue à balancier

Jan Walker, Ann McAulay et beaucoup d'autres adeptes du bateau-dragon utilisent également la pirogue à balancier comme moyen d'entraînement croisé (cross training). Dans une pirogue à balancier, vous pagayez des deux côtés, à la différence du bateau-dragon. Les embarcations sont équipées de flotteurs de soutien latéraux.

La pratique de la pirogue à balancier est aussi un prétexte pour être en bonne forme physique, lier des amitiés et voyager. Jan Walker et Ann McAulay sont allées en Europe, où elles ont résidé dans des villas et pagayé sur les littoraux de différents pays, dont la Croatie, la Hongrie et la Grèce.

« Nous ne faisons pas de courses. On se retrouve ensemble pour passer un bon moment, manger des repas succulents et boire du vin – en général, on n'a pas autant de liberté lors d'une compétition », raconte Jan.

Les compétitions sont appelées des « régates » et Jan dit qu'elles sont intenses.

« Elles durent habituellement cinq jours et notre entraîneur veut des pratiques sur l'eau durant les quatre jours précédents. Il réserve donc toutes les périodes d'entraînement disponibles. »

Les courses varient de 200 mètres à deux kilomètres. Le batteur sur le bateau maintient le rythme pour les pagayeurs. Selon Jan, il s'agit surtout d'être conscient de vos coéquipiers.

« C'est une question de rythme, car je n'entends même pas le tambour. Vous regardez devant pour vous assurer que votre pagaie entre dans l'eau et en ressort en même temps que celle des autres. Pendant une course, les tambours retentissent tout autour de vous ».

Il est également important que le poids sur le bateau soit équilibré. Jan est assise dans ce que l'on nomme « la salle des machines », c'est-à-dire au milieu du bateau, d'où est produite la puissance. Les pagayeuses moins pesantes sont généralement assises à l'avant et à l'arrière du bateau. Jan précise que les entraîneurs peuvent ajuster la position des pagayeuses avant la course, selon les conditions – les détails sont importants.

Même si le bateau-dragon n'a plus son côté cérémoniel d'antan, les régates font souvent un clin d'œil à l'historique du sport. « Au départ d'à peu près toutes les régates – comme au niveau national – on peut voir une danse chinoise traditionnelle et le dragon. Et ça se termine en peignant l'œil du dragon », raconte Jan.

Il est également courant de voir des équipages de survivantes du cancer du sein lors de régates – il y a généralement une catégorie et une cérémonie spéciale. « Traditionnellement, tous les bateaux des survivantes du cancer du sein sortent sur l'eau pour se rejoindre, et les pagayeuses s'accrochent aux bateaux des autres. Chacune reçoit un œillet et le jette à l'eau », précise Jan.

Elle affirme que le sport a enrichi sa vie. « J'ai beaucoup de bonnes amies et la plupart de mes sorties sociales se font avec elles ou au club. Il m'arrive parfois de penser que je m'y adonne depuis 15 saisons maintenant. Ça fait longtemps et pas mal d'argent, mais je me demande ce que ferais sans cette activité. »

L'une des bonnes amies de Jan est Ann McAulay (District 16 City of Toronto). Même si elles sont toutes deux membres de RTOERO, Jan et Ann ne se sont pas connues au travail, mais plutôt en bateau-dragon.

Ann est également membre de l'équipage Senior C du Pickering Dragon Boat Club. Elle pratique ce sport depuis 2012, grâce aux encouragements de sa plus jeune fille, elle-même adepte du bateau-dragon. « En 2012, j'ai découvert un nouveau loisir et décidé que j'aimais cette activité, dit-elle. À l'automne de la même année, je suis passée à la compétition, ce qui m'a donné un but. »

Comme Jan Walker, Ann McAulay suit un programme complet de mise en forme physique, y compris avec un entraîneur personnel pendant la saison morte. Elle constate que c'est l'un des avantages inattendus de son implication dans ce sport. « Qui aurait cru qu'à mon âge je serais en si bonne forme? Ma fille s'amuse à répéter que je suis la personne la plus en forme dans la maison. »

QUELQUES QUESTIONS SUR LE BATEAU-DRAGON

AMENEZ-VOUS VOTRE BATEAU AUX RÉGATES?

« Non. C'est l'organisation-hôte de la régate qui le fournit. Tous les équipages utilisent des bateaux du même fabricant », répond Jan Walker.

PORTEZ-VOUS DES GILETS DE SAUVETAGE?

« Nous portons des gilets de sauvetage lorsque nous pagayons, surtout au début de la saison, avec nos accessoires en néoprène. Par la suite, c'est laissé à votre discrétion de porter soit un sac de taille avec VFI (veste de flottaison individuelle) gonflable ou un gilet de sauvetage complet », explique Ann McAulay.

FAUT-IL SAVOIR NAGER POUR PRATIQUER CE SPORT?

« Certaines personnes ne savent pas nager », commente Ann.

AVEZ-VOUS BESOIN D'ÊTRE EN FORME POUR COMMENCER?

« Ce n'était pas mon cas au début, avoue Jan. Mais vous allez rapidement vous améliorer. Certaines morphologies sont probablement mieux adaptées à pagayer – il est certainement souhaitable d'avoir une certaine force au niveau des muscles du tronc. En pareil cas, c'est excellent. Nous passons beaucoup de temps sur l'eau. Vous avez de nombreuses occasions de renforcer vos muscles. »

ÊTES-VOUS ASSURÉES DE FAIRE PARTIE DE L'ÉQUIPAGE LORS D'UNE RÉGATE?

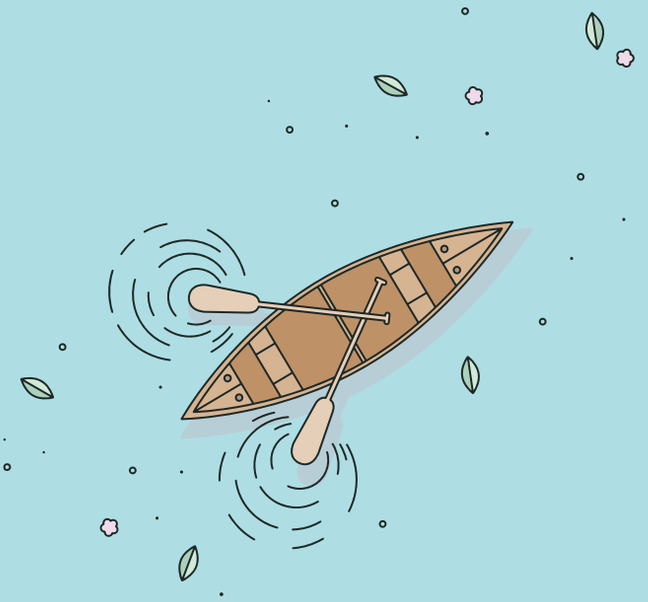
« Nous sommes invitées à être dans les bateaux, mais nous devons participer à des essais deux fois par année pour faire partie de l'équipage. Les clubs ont un volet récréatif mais aussi compétitif – la plupart d'entre nous qui font de la compétition sont au moins sur une équipe, ce qui est agréable lorsque l'on voyage », explique Jan.

Ann et Jan disent que la pratique de ce sport peut fausser l'alignement du corps, parce que vous pagayez toujours du même côté. Ces deux adeptes voient régulièrement des spécialistes, tant des massothérapeutes que des physiothérapeutes et des chiropraticiens. Les prestations d'assurance santé RTOERO couvrent les coûts de Jan, mais Ann dépense plus. Et il y a aussi les frais de voyage.

Il est difficile de chiffrer le coût de l'impact global de la pratique du bateau-dragon pour ces deux femmes – tant le rétablissement de Jan après ses traitements, que l'amélioration de la confiance en soi, de la robustesse, de l'état d'esprit, de la camaraderie et de l'esprit d'aventure pour ces deux amies. « Quels que soient votre âge et votre formation, ce n'est pas important, déclare Ann. Dénichez un club, allez-y et démontrez votre intérêt. Cela pourrait vous plaire. Si vous n'essayez pas, vous ne le saurez jamais. »

« Si la compétition vous intéresse, soyez prêt à investir temps et argent, ajoute-t-elle. Pratiquer un sport pour le plaisir est différent. Vous ne consacrez pas autant de temps à l'entraînement, mais il y a quand même les régates et l'esprit de camaraderie. »

Ni Jan ni Ann n'ont l'intention d'abandonner la compétition. La Fédération internationale des bateaux-dragons a récemment reconnu la division Senior D, réservée aux adeptes de 70 ans et plus. Ces deux athlètes pourraient encore avoir de bonnes années de compétition devant elles.



comment trouver un club de canot

Sur Internet, cherchez « dragon boat clubs in Canada » (clubs de bateaux-dragons au Canada) et vous devriez en trouver un dans votre région. « Vous pouvez aussi chercher "canoe clubs" (clubs de canot) sur Google, dit Ann. Vous trouverez peut-être un club de canot qui comprend également des bateaux-dragons. »

La première équipe de bateaux-dragons formée de survivantes du cancer du sein s'appelait *Abreast in a Boat*. Elle fut formée en 1996 par le Dr Don McKenzie, médecin et chercheur canadien qui a étudié les bienfaits de la pratique du bateau-dragon pour les survivantes du cancer du sein. Le concept est devenu un mouvement international soutenu par *l'International Breast Cancer Paddlers' Commission*.

ILLUSTRATION : TWILIGHTMOON

récolter les délices de la nature

La cueillette dans la nature est une activité savoureuse

par **Martin Zibauer**

RAPPEL COVID-19

Au moment de mettre sous presse pour vous livrer ce numéro, nous sommes encore en pleine pandémie de COVID-19. Sachez que l'équipe éditoriale prépare cette publication plus de six mois à l'avance, afin d'en planifier le contenu, assigner et éditer les textes et concevoir la présentation visuelle du numéro. Par conséquent, le contenu de certains articles du magazine pourrait ne pas correspondre aux directives prônées pour la santé publique, comme la distanciation physique en raison de la COVID-19. Veuillez en tenir compte lors de la lecture de ce numéro.

PHOTO : TERRY KNIGHT

Alors dans la vingtaine avancée, Terry Knight (District 34 York Region) avait passé 28 jours en randonnée dans les montagnes du Wyoming, marchant à travers des prairies regorgeant d'une fleur sauvage rose pâle appelée « beauté du printemps ». « Chaque plante, se souvient-elle, était toute petite et mesurait de 5 à 7,5 centimètres de la fleur jusqu'aux racines. »

Les jeunes pousses de cette plante surnommée « la laitue du mineur » à l'époque de la ruée vers l'or en Californie constituent une délicieuse salade, qui changeait les campeurs de l'ordinaire de leurs repas déshydratés. « Elles étaient très vertes et croquantes, plutôt que sèches. C'était formidable d'avoir de la nourriture fraîche ».

Pour beaucoup, le ramassage de plantes et de champignons comestibles est un plaisir saisonnier, un rappel que les meilleures expériences alimentaires sont éphémères. Chaque printemps, Dave Dykeman (District 41 Elgin) part à la recherche d'oignons sauvages le long des ruisseaux près d'Aylmer, en Ontario, parce qu'il aime cuisiner. « Les oignons sauvages ajoutent une saveur unique – entre l'ail et l'oignon. »

Dave évite soigneusement l'herbe à la puce qui pousse juste après les oignons, il est prudent avec les tiques, et très soucieux du code de conduite informel des aventuriers alimentaires. Il arrache seulement quelques oignons par motte. Même en ce cas, certains experts s'inquiètent de la surexploitation. Les oignons sauvages, l'ail des bois et autres cousins de l'ail poussent lentement, explique l'herboriste Karen Stephenson. Ces plantes sont tellement recherchées par les restaurants haut de gamme que des cueilleurs sans scrupules mettent parfois la main sur des parcelles complètes d'oignons sauvages.

Mme Stephenson, qui donne des cours en plein air sur les plantes sauvages comestibles et médicinales et rédige des blogues sur son site Web

Penny Beal se rafraîchit un peu, pendant la chasse aux champignons sauvages.

sous le ciel bleu des bleuets

Quand j'ai pris ma retraite il y a 20 ans, j'ai redécouvert la prospection en forêt, une vieille passion personnelle. Mon partenaire de prospection, Greg Brumpton (également un enseignant retraité) et moi-même avons exploré des centaines d'aires de coupe, qui produisent souvent des petits fruits après quelques années de régénération forestière. Nous y retournons en juillet et en août pour cueillir des bleuets.

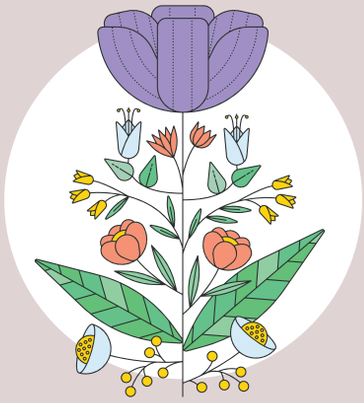
Bien qu'il soit plus difficile de cueillir les petits fruits à l'ancienne (à la main), plutôt qu'avec un peigne à bleuets, moins de feuilles et de fruits verts finissent dans le seau, et nous n'avons pas besoin d'équipement spécial pour séparer la menue paille des fruits. Mon seul équipement est un siège spécial en plastique creux, qui sert aussi de contenant pour les petits fruits. Je m'assois dessus et je dépose les fruits cueillis dans l'ouverture. Ma femme l'a acheté pour moi dans une boutique finlandaise locale. Sur terrain accidenté, cependant, il m'est déjà arrivé de culbuter et de devoir me relever sans perdre aucun fruit ni ma dignité!

Mon fils, qui est encore enseignant, m'a toujours accompagné lors de ces expéditions. Il s'inquiète de l'âge de son père, mais il est tout aussi obsédé par l'idée de découvrir le royaume des bleuets! Nous n'avons pas transmis notre passion à mes petits-enfants; ils sont heureux de manger les tartes ou les boissons fouettées aux petits fruits, mais n'ont aucun intérêt à aider à les cueillir – du moins pas encore!

La région de Thunder Bay offre de nombreuses possibilités qui sont excellentes pour la cueillette locale. Au fil des ans, j'ai ramassé des amélanches, des cerises à grappes et des noisettes. D'autres font la récolte de pissenlits, de champignons, de merises, de framboises et de fraises sauvages. Mais pour moi, ma cueillette préférée restera toujours celle du bleuet.

–Sid Seeley (District 2 Thunder Bay)

PHOTO (EN HAUT À G.) : PENNY ALKINS BEAL; TOUTES LES AUTRES PHOTOS : UNSPLASH

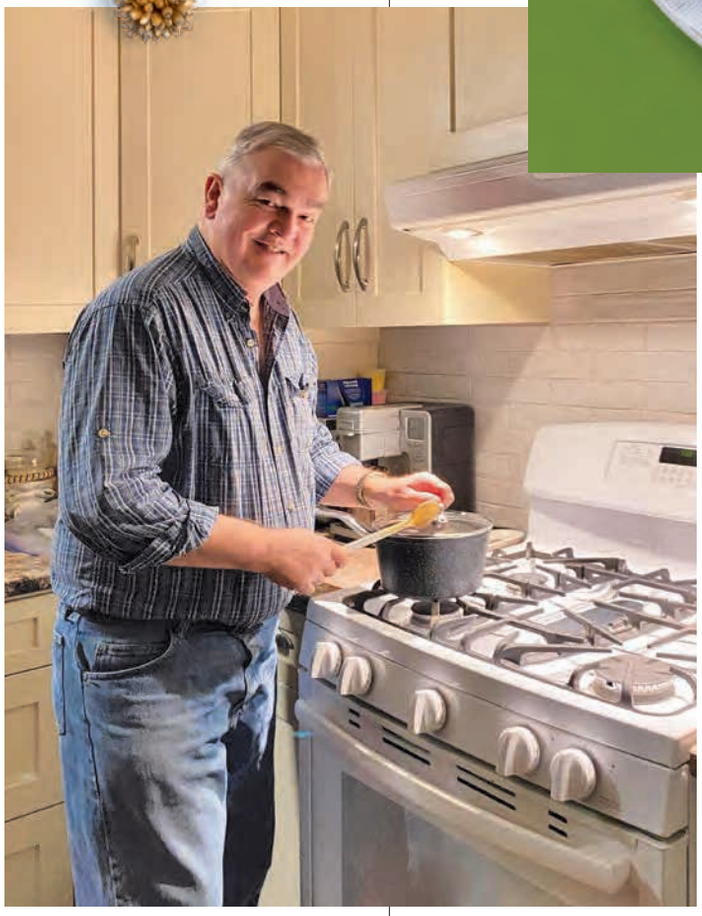


Recherchez ces plantes comestibles dans votre arrière-cour, suggère l'herboriste Tamara Segal; elles ont tellement à offrir que vous pourriez cesser de les traiter de mauvaises herbes.

CHÉNOPODE
Riche en vitamine C et en oligominéraux, et « si dense sur le plan nutritionnel que c'est une plante exceptionnelle », explique Mme Segal. Apparenté au quinoa et aux épinards, le chénopode est délicieux cru, ou cuit de la même façon que les épinards.

MOURON
Pousse en partie à l'ombre et préfère un sol cultivé. « Le mouron cru a une saveur légère et fraîche, commente Mme Segal. J'en mets beaucoup dans les salades lors des repas-partage. Les gens veulent toujours connaître le nom de ces délicieuses feuilles vertes. »

POURPIER
Membre de la famille des portulacacées, il préfère des conditions sèches et ensoleillées. Mme Segal l'utilise dans des salades de tomates; vu qu'il s'agit d'une plante grasse, elle ne devient pas toute molle comme d'autres. « C'est aussi, ajoute-t-elle, l'une des meilleures sources végétales d'acides gras oméga-3 et oméga-6 essentiels. »



Dave Dykeman fait la cuisson de ses champignons sauvages.

(**ediblewildfood.com**), encourage la cueillette durable. « On peut se limiter à une feuille de chaque plante, conseille-t-elle, à moins qu'il s'agisse d'une plante comme le chénopode qui se reproduit si facilement qu'il n'y a aucun risque de surexploitation. » Son intérêt pour la nourriture à l'état sauvage date de son adolescence à Markham, en Ontario, alors qu'elle voyait ses voisins récolter une autre mauvaise herbe notoire et comestible : le pissenlit.

Une autre plante à croissance lente est le thé du Labrador, que Terry Knight a appris à reconnaître quand un ami en a cueilli quelques feuilles pour lui faire du thé. « Mes connaissances en matière de cueillette me viennent de ce que les gens m'ont enseigné, explique-t-elle. On se souvient mieux lorsque l'on s'implique concrètement, au lieu de seulement lire sur le sujet. » Elle a constaté la même chose lors de classes de plein air à Kitchener, en Ontario : « la cueillette à l'état sauvage rapproche les enfants de la nature; un peu moins de peur et un peu plus de connaissances ».

Tout en comptant sur leurs amis et les enseignants qui mettent en commun leur savoir-faire, tous les cueilleurs, et surtout ceux qui s'initient à cette pratique, devraient posséder un bon guide de poche, conseille Karen Stephenson. Elle suggère *Edible and Medicinal Plants of Canada* d'Andy MacKinnon (en anglais uniquement). Ces guides vous aident à pratiquer l'identification positive, un autre principe de la cueillette à l'état sauvage : avant de manger une plante cueillie dans la nature, sachez la reconnaître. Tamara Segal, herboriste et éducatrice en plantes

PHOTO DE G. : DAVE DYKEMAN; ILLUSTRATION : TWILIGHTMOON; TOUTES LES AUTRES PHOTOS : UNSPLASH

« Mes connaissances en matière de cueillette me viennent de ce que les gens m'ont enseigné. On se souvient mieux lorsque l'on s'implique concrètement, au lieu de seulement lire sur le sujet. »

—

Terry Knight (District 34 York Region)

dans le comté de Prince Edward, en Ontario, attire l'attention sur la famille des carottes. Il est facile de reconnaître qu'une plante appartient à cette famille, mais l'identification positive d'une espèce au sein de ce groupe est à la fois plus difficile et plus importante. « Bien que nous ayons des carottes sauvages tout à fait délicieuses, explique-t-elle, ce groupe comprend aussi des variétés toxiques et mortelles . »

L'identification positive est également vitale en ce qui concerne les champignons. Puisqu'une erreur d'identification peut être fatale, de nombreux cueilleurs de champignons s'en tiennent à une ou deux espèces comestibles qu'ils connaissent si bien qu'ils peuvent les différencier sans erreur par rapport à d'autres d'apparence identique. Les cueilleurs savent également quand leurs variétés favorites apparaissent et connaissent exactement le genre de terrain dans lesquelles elles poussent.

Penny Alkins Beal (District 26 Kenora), ramasse des champignons depuis toujours et adopte cette approche. Elle cueille des morilles au printemps et des chanterelles (aussi appelées girolles) en été, près de sa maison de Kenora, en Ontario.
« Ce sont les plus faciles à reconnaître, commente-t-elle. Les chapeaux des morilles sont couverts de petites alvéoles. Ils sont laids, mais délicieux, surtout revenus dans du beurre avec un peu de sel. » Quant aux chanterelles en forme d'entonnoir, elles sont de couleur jaune orangé et présentent un parfum distinctif d'abricot. Elles sont plus abondantes que les morilles dans le nord-ouest de l'Ontario, mais tout autant recherchées. Penny est heureuse d'informer ses amies de la saison des champignons et de ce qu'il faut rechercher. Elle partage également avec plaisir une partie de sa récolte. Tout cela fait partie du code de conduite informel. La générosité de ces cueilleurs a cependant ses limites. « Je ne révèle jamais l'endroit où j'ai trouvé mes champignons », dit-elle, d'un ton amical, mais ferme.

PHOTO : PENNY ALKINS BEAL

Jean à Lamu, au Kenya, dans la Corne de l'Afrique en 1987.

une vie bien vécue

Quand servir les autres est l'ultime récompense

par **Yolande Tarnowski**

Jean Duce Palmer (District 27 Ottawa-Carleton) a consacré toute sa vie à mettre son talent et son temps au service d'autrui à travers le monde.

Jean est née en 1923 à Cardston, en Alberta. Elle a suivi sa formation d'enseignante en 1941 à la Calgary Normal School. Par la suite, elle a étudié la dramaturgie à ce qui s'appelait alors la Banff School of Fine Arts.

En 1942, elle a enseigné dans une école d'une seule pièce en milieu rural en Alberta, pendant que le « vrai professeur » était parti à la guerre en Europe. Dans une entrevue de 2016 au journaliste Patrick Langston du *Ottawa Citizen*, Jean racontait que « il y avait une pompe [à eau], une grange délabrée pour les chevaux, un poêle à charbon entretenu par les élèves qui servait à sécher les mitaines et autour duquel nous nous regroupions pour nous réchauffer. J'étais en pension dans la famille d'un élève, dans une ferme située à huit kilomètres de l'école. Tout cela fait partie de la petite histoire de l'Alberta ».

Jean a écrit la pièce de théâtre *Airman's Forty-Eight* pendant ses études à la Banff School. La pièce a souvent été jouée en Alberta pendant la guerre. C'était avant l'ère de la télévision, et les communautés se divertissaient comme elles le pouvaient.

Immédiatement après la guerre, le mari de Jean, Monte Palmer, s'est inscrit au programme de médecine à l'Université de l'Alberta et a obtenu son diplôme en 1952. Le couple a vécu dans une résidence d'étudiants à Edmonton avec leurs deux

Jean Duce, documentaliste au Musée des beaux-arts du Canada, devant la maquette controversée *One Hundred Foot Line* de l'artiste Roxy Paine.

jeunes filles, Susan et Patricia. Pour supplémenter le revenu familial, Jean a commencé à écrire des pièces de théâtre pour la radio, pour les Alberta School Broadcasts. Cette collection très prisée a récemment été acquise par les Archives provinciales de l'Alberta.

« Mes premières incursions dans le monde de l'éducation – l'école à une seule pièce en temps de guerre et la rédaction d'émissions scolaires – ont commencé par un goût d'aventure, de profiter des occasions qui s'offraient à moi, déclare Jean. Ce furent des défis qui m'ont offert d'énormes possibilités d'apprentissage. Enseigner dans une communauté germanophone alors que nous étions en guerre contre l'Allemagne m'a fait repenser à ma propre ferveur patriotique et réaliser que ces familles de fermiers mélomanes n'étaient pas l'ennemi. »

En 1952, le Dr Palmer est devenu attaché médical au Haut-commissariat du Canada à Londres, en Angleterre. Jean a continué d'écrire des scripts pendant un an avant de s'inscrire à un cours d'histoire de l'art à l'Université de Londres. De plus, elle s'est jointe au conseil d'administration de la Société canadienne des universités, où elle organisait des événements pour les étudiants canadiens en Angleterre.

Pendant l'affectation de son mari au Haut-commissariat du Canada au Kenya, Jean a mis en place des programmes du soir au Musée national du Kenya. Elle a également dirigé une exposition intitulée « Portraits du peuple du Kenya » par Joy Adamson. Jean a aussi enseigné l'art à l'École internationale du Kenya.

« Il est plus facile de s'adapter à une nouvelle culture si vous y plongez, explique Jean. Joignez-vous à un groupe ou à un comité. Faites du bénévolat. »

Jean devant le célèbre dôme de la cathédrale de Florence, en Italie, en mars 2019.

« Il est plus facile de s'adapter à une nouvelle culture si vous y plongez, explique Jean. Joignez-vous à un groupe ou à un comité. Faites du bénévolat. Assurez-vous que votre groupe ne comprend pas seulement des expatriés comme vous-même, mais des gens du pays d'accueil. Si vous constatez un besoin, consacrez-y votre temps et vos ressources. L'expérience de l'enseignement est une énorme ressource. Au Kenya, je suis devenue membre de la *Kenya Museum Society*, la *Bird Watchers's Society* et la *East Africa Women's League*, et j'ai siégé à différents comités. J'étais aussi au conseil d'administration de l'École internationale du Kenya. »

De retour au Canada, Jean s'est jointe au conseil d'administration de Patrimoine Ottawa en 1990, effectuant deux mandats au sein du comité consultatif local pour la conservation architecturale. En guise de reconnaissance pour ses efforts, elle a reçu plus tard un certificat de la Fondation du patrimoine ontarien et une épinglette du maire d'Ottawa, Jim Watson. En 2000, Jean a également reçu la Médaille du jubilé d'or de la Reine.

Depuis 2005, elle est documentaliste au Musée des beaux-arts du Canada et donne des conférences sur les œuvres des collections. Son partenaire de vie est décédé en 2012, mais maintenant âgée de 91 ans, Jean s'est remise à l'écriture. Elle a été choisie comme écrivaine en résidence au Banff Centre for Arts and Creativity, où elle a écrit un monologue semi-autobiographique intitulé *Miss Bruce's War* inspiré en partie de son journal de guerre.

Réécrite en pièce de théâtre à plusieurs acteurs en 2016, *Miss Bruce's War* a pris l'affiche du festival « Fringe » d'Ottawa en 2016 lors de deux représentations à guichet fermé qui ont recueilli les éloges des critiques. La pièce fut aussi en nomination pour un prix du Cercle des critiques de la capitale.

Malgré ses contributions aux arts et à la culture, tant ici qu'à l'étranger, Jean estime que ses quatre enfants sont sa plus grande réussite. « La réponse n'est pas celle que j'aurais donnée dans ma jeunesse, explique-t-elle. J'ai eu la chance de profiter des possibilités offertes par la vie, mais je n'ai pas vu à l'époque ce que ces opportunités apportaient à nos enfants : les voyages, l'éducation, la richesse culturelle et des perspectives. Mes enfants sont devenus des adultes productifs, intéressants, cultivés, soucieux d'autrui et impliqués, et je suis très fière d'eux. »

PHOTO (GAUCHE) : PRUNO SCHLUMBERGER; PHOTO (DROITE) : MONTH PALMER

Un, deux, trois, partez!

Vos vacances estivales peuvent vous amener à traverser le pays, l'océan, ou tout endroit pittoresque entre les deux

par **Doug Wallace**

Bien sûr, la vie au chalet est paisible, l'arrière-cour agréable, mais parfois, on ressent le besoin d'aller ailleurs. Partir à l'aventure peut faire des merveilles pour votre moral – et pour le bronzage. Voici quatre belles destinations qui sont en vogue cet été.

RAPPEL COVID-19

Au moment de mettre sous presse pour vous livrer ce numéro, nous sommes encore en pleine pandémie de COVID-19. Sachez que l'équipe éditoriale prépare cette publication plus de six mois à l'avance, afin d'en planifier le contenu, assigner et éditer les textes et concevoir la présentation visuelle du numéro. Par conséquent, le contenu de certains articles du magazine pourrait ne pas correspondre aux directives prônées pour la santé publique, comme la distanciation physique en raison de la COVID-19. Veuillez en tenir compte lors de la lecture de ce numéro.

Voyage routier au Royaume-Uni

Le nord du Pays de Galles

La découverte de l'environnement naturel de la partie nord du Pays de Galles s'avère une excellente excursion estivale. Le littoral de la péninsule de Llyn qui s'étire sur plus de 160 kilomètres, les collines ondoyantes de Snowdonia, les rives du détroit de Menai ainsi que les villes touristiques situées le long de la côte nord regorgent de sites pour la randonnée pédestre, le cyclisme, la navigation de plaisance et d'autres sports nautiques, l'escalade, le golf et plus encore. Les cascades discrètes et les étangs dissimulés à la vue transforment les promenades paisibles en de véritables découvertes. Des lacs scintillants surgis de nulle part vous attendent au moindre détour de la route. La beauté rudimentaire des terres agricoles galloises ondulantes suffira à inspirer la détente à tout voyageur. Planifiez également quelques trajets gastronomiques inoubliables : les auberges rurales vous donnent le goût du pays, tandis que la passion des gens locaux et des aubergistes est contagieuse. **visitwales.com**

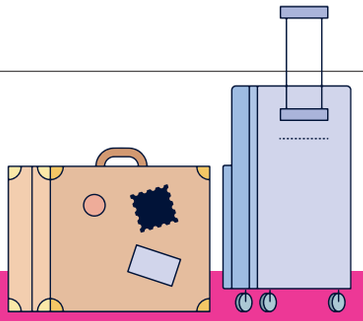
PHOTOS : DOUG WALLACE

Séjour dans les Rocheuses

Whistler

Synonyme de ski, mais plus encore! Whistler Blackcomb est devenu la coqueluche estivale depuis des années. L'endroit attire les amateurs à la recherche d'activités de plein air et de bien-être montagnard, que ce soit en canot, en kayak ou en planche à pagaie, ou encore en vélo le long du sentier Valley Trail de 35 kilomètres qui relie tous les quartiers, lacs et parcs de Whistler. Sur les hauteurs, vous découvrirez d'autres sentiers pour la randonnée pédestre ou le vélo de montagne, des aventures exaltantes en VTT et des vues panoramiques depuis la télécabine Peak 2. En traversant le nouveau pont suspendu Cloudraker Skybridge, vous aurez littéralement l'impression de marcher avec la tête dans les nuages à 2 000 mètres au-dessus du niveau de la mer. Les visiteurs peuvent également découvrir la culture locale au musée d'art Audain et au centre culturel Squamish Lil'wat, puis se détendre au spa scandinave ou dans leur jacuzzi au chalet. **whistler.com**

PHOTO DU HAUT ET PHOTOS DU CENTRE : GRACIEUSETÉ DE NITA LAKE LODGE; PHOTOS DU BAS : DOUG WALLACE



faites votre valise comme un pro

Faites-en une activité agréable. Suivez ces étapes faciles et efficaces.

1. **Commencez tôt.** Plus tôt vous commencerez à faire votre valise et plus vous aurez de temps pour la finaliser, en apportant tout ce dont vous avez besoin et rien de plus. Les listes de ce que vous devez emporter sont très utiles : faites la vôtre sur votre téléphone et ajoutez des articles au fur et à mesure.

2. **Évaluez vos besoins de lessive.** Pourrez-vous compter sur une laveuse et une sécheuse à votre Airbnb, ou sur une buanderie automatique au coin de la rue? Si oui, cela peut réduire considérablement le nombre de vêtements à emporter.

3. **Assortissez.** Tout le contenu de votre valise doit être apparié : répartissez-le en une seule palette de couleurs. Ajoutez-y des vêtements neutres et polyvalents, qui peuvent être rehaussés par une série d'accessoires bien pensés.

4. **Apportez-en un seul.** Un veston (ou une veste), un habit (ou un costume), une jupe, une paire de jeans, un pantalon kaki, un maillot de bain, etc. À moins d'avoir à porter quelque chose au moins deux fois, laissez-le à la maison.

5. **Réduisez le nombre de chaussures.** Une paire chic, une paire décontractée, des sandales, des espadrilles. Peut-être aussi des chaussures de randonnée si vous prévoyez d'en faire. N'oubliez pas les sandales de plage pour la piscine et le spa.

6. **Réduisez de moitié les articles de toilette.** Emportez des produits à double usage – pensez à un hydratant avec SPF, à un shampooing avec conditionneur, ou à une lotion parfumée pour le corps. Assurez-vous d'apporter des formats de voyage pour tout le reste.

7. **Des vêtements d'extérieur simples.** Un chandail avec fermeture à glissière pour l'avion et les sorties matinales, un blazer non structuré, peut-être un chandail boutonné, un châle, et voilà!

L'arrière-pays du Québec

Charlevoix

L'est du Québec reste encore un joyau caché, bien qu'il soit une destination estivale depuis 200 ans. Cette région de villégiature située au nord-est de la ville de Québec offre une cuisine délectable, une ambiance détendue et des paysages à couper le souffle, tous ancrés à Baie-Saint-Paul. Cette petite ville vaut sa renommée à ses auberges pittoresques, ses microbrasseries et son agritourisme, ainsi qu'à son abondance de galeries d'art. Le Musée d'art contemporain accueille le Symposium international d'art contemporain de Baie-Saint-Paul, un haut lieu du patrimoine artistique de la région. Le charme de la Belle Province se prolonge pendant 40 minutes de route jusqu'à La Malbaie, autrefois le repaire estival de riches Américains (y compris le président William Howard Taft), où les visiteurs ont appris à pêcher depuis le début du XIX^{e} siècle, bien avant que le Canada ne soit devenu un pays. **tourisme-charlevoix.com**

PHOTO DU HAUT : PAUL LEMEUNI; PHOTO DU BAS : JULIEN ROBITAILLE

PHOTO DU HAUT : JULIEN ROBITAILLE. PHOTO DU CENTRE : STEVE DESCHÊNES. PHOTO DU BAS (À G.) : PAUL LEMEUNI. PHOTO DU BAS (À DR.) : ROBERT CHIASSON

Destination soleil dans l'Atlantique Nord

Bermudes

Le climat de cet amalgame disparate de 181 îles de l'océan Atlantique Nord est tempéré, et l'été est donc le moment idéal pour s'y rendre. Les Bermudes sont l'une des îles les plus riches au monde, sans impôt sur le revenu, sans chômage et sans armes. La couleur corail des maisons et le blanc des toitures rappellent le sable et les nuages, encadrant le paysage luxuriant et les petites routes sinueuses. Les écoaventures prospèrent dans plusieurs réserves naturelles, comme l'île Cooper et le parc Blue Hole. Les régates captivent chaque été une foule internationale d'amateurs de voile, tout comme les plus de 300 épaves qui attirent les plongeurs. La conduite à gauche et les ronds-points rappellent l'héritage britannique des Bermudes, de même que la tenue de tennis obligatoirement blanche et les chariots à boissons, deux relents de son passé colonial. **gotobermuda.com**

PHOTOS : DOUG WALLACE

conseils pour les demandes de remboursement de voyage

Il arrive parfois qu'un voyage ne s'avère pas la période de détente prévue. Le transporteur aérien perd vos bagages. Vous êtes victime d'un empoisonnement alimentaire. Cependant, vous pouvez prendre des mesures pour aider au remboursement rapide de votre demande et calmer la situation.

Avant de partir, lisez votre police d'assurance voyage. Assurez-vous de bien comprendre ce qui est couvert et ce qui ne l'est pas, de savoir comment faire une demande de remboursement et ce que signifie une affection médicale préexistante. Veuillez vous reporter à la page 60 de votre Livret des régimes d'assurance 2020 de RTOERO pour des détails complets sur l'exclusion relative aux affections médicales préexistantes et à la définition du terme *stable*.

En cas d'incertitude sur les détails de votre régime, appelez votre administrateur de services, Johnson Inc., et demandez des explications.

- Soyez au fait de tout changement d'ordre médical avant de partir en voyage. Assurez-vous de comprendre la clause d'exclusion relative aux affections médicales préexistantes et comment elle s'applique à vous. Vous pourriez devoir envisager de retarder votre départ pour éviter de voyager avec une condition médicale non couverte par votre assurance.
- Conservez votre Carte des avantages RTOERO dans votre portefeuille. Ayez-la sous la main en tout temps pendant votre voyage. Il peut s'avérer utile d'en faire une copie pour vos compagnons de voyage.
- Ajoutez les numéros d'urgence de Global Excel Management Inc. (GEM) à vos appareils mobiles. Beaucoup de gens voyagent avec leur téléphone portable et leur tablette. (Truc : Placez ces informations sur votre écran d'accueil pour les trouver facilement en cas d'urgence.)
- Conservez tous vos reçus, billets et documents. Ne jetez rien. Vous pouvez les ranger dans un dossier ou une pochette de valise à cet effet. Vous pouvez même avoir des copies en prenant des photos avec votre téléphone intelligent.
- Appelez immédiatement GEM. Qu'il s'agisse d'une jambe cassée, d'un mauvais rhume ou d'un bagage perdu, GEM est là pour vous chaque fois qu'un incident peut entraîner une demande de règlement.
- Suivez les instructions. GEM vous conseillera sur la façon de soumettre votre demande. Vous pourrez accélérer le processus de règlement et vous assurer de ne pas manquer d'étapes susceptibles de retarder votre paiement.

Si vous avez des questions au sujet de votre assurance voyage RTOERO, contactez l'administrateur de services autorisé de l'assureur, Johnson Inc. Le personnel vous aidera à bien comprendre votre couverture d'assurance. Contactez-les au 1-877-406-9007 ou sur le site **rtoero.johnson.ca**.

Ce produit d'assurance (s'il est inclus dans votre protection) est souscrit par Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances (« RSA ») et il est administré par Johnson Inc. (« JI »). JI et RSA sont des filiales apparentées. Global Excel Management Inc. est la société nommée par RSA pour fournir une assistance médicale et des services de réclamation pour ce produit d'assurance. Les conditions d'admissibilité, les modalités, les conditions, les limites et les exclusions qui s'appliquent à la protection décrite sont énoncées dans la politique. Dans tous les cas, le libellé du contrat pertinent aura préséance. Johnson Insurance est une marque de commerce de Johnson inc. (« JI »), un intermédiaire autorisé en matière d'assurance, qui exploite ses activités sous le nom de Johnson Insurance Services en Colombie-Britannique et Johnson Inc. au Manitoba. ®RSA, RSA & Design ainsi que les mots et logos s'y rapportant sont des marques déposées et la propriété de RSA Insurance Group plc, concédées sous licence pour utilisation par RSA.

À quelle vite$$e dépensez-vous?

Une affaire d'entrée et de sortie d'argent

par **Lesley-Anne Scorgie**

Savez-vous à quelle vitesse vous dépensez votre argent? Vous devriez. En termes techniques, votre « taux d'épuisement des fonds » correspond au montant que vous dépensez pour des activités essentielles ou facultatives au cours d'un mois donné, et non pas aux dollars qui dorment à la banque ou qui accumulent des intérêts dans votre compte d'épargne. Lorsque vous touchez un revenu fixe, il est essentiel que votre taux d'épuisement des fonds soit inférieur à votre revenu. Sinon, vous devrez puiser à même votre « bas de laine » ou vous endetter pour couvrir vos dépenses.

Pour calculer votre taux d'épuisement des fonds, nous utiliserons un processus de budgétisation traditionnel. Même si vous touchez maintenant un revenu fixe, le processus n'a pas changé – tout est une question d'entrée et de sortie d'argent. Ce qui est différent cependant, c'est la façon dont vous dépensez cet argent. Il y a de fortes chances que vous consacriez davantage d'argent à des expériences comme les voyages, les films avec les petits-enfants, les repas au restaurant, l'apprentissage d'un nouveau passe-temps, etc. S'il vous reste encore des dettes à rembourser, vos dépenses viseront à maintenir ces paiements jusqu'à ce que vous soyez libéré de vos dettes. Avec les années, il pourrait y avoir de nouvelles dépenses pour les soins prolongés, ainsi que des frais médicaux non couverts ou partiellement couverts. Vous devrez donc adapter votre budget en fonction de l'évolution de votre situation de vie et financière.

Prêt à travailler sur votre budget? Ouvrez une nouvelle feuille de calcul et nous allons commencer. Je vous recommande d'utiliser Google Sheets pour partager le budget avec votre partenaire, y accéder sur votre téléphone intelligent et effectuer des mises à jour en temps réel. (Si vous ne voulez pas créer votre propre feuille de calcul, Google propose un modèle de budget téléchargeable gratuitement.)

PHOTO : EGGEEGG

Identifier toutes les sources de revenus

Pour la plupart, cela comprend le revenu de rente, les paiements du Régime de pensions du Canada (RPC), le revenu provenant de placements et, dans certains cas, les prestations de la Sécurité de la vieillesse (SV). Si vous avez participé à un programme de pension par l'intermédiaire d'un employeur précédent, ou vécu dans un autre pays où vous avez cotisé à un régime de pension du gouvernement, incluez également ce revenu.

Faites le total de vos fonds entrants. La prochaine étape consiste à organiser vos dépenses pour le succès à long terme.

Budgéter les dépenses essentielles

À la retraite, environ 60 pour cent de votre revenu mensuel sera consacré aux besoins de base (cette valeur est basée sur un revenu annuel de retraite de 100 000 $ pour le ménage). Voici une ventilation :

- **Logement et services publics :** jusqu'à 25 pour cent. Au cours de la retraite anticipée, si vous n'avez plus d'hypothèque (ou si c'est bientôt le cas), cette catégorie est modeste (services publics, ménage, entretien, réparations, sécurité domiciliaire et petites améliorations). Mais au fur et à mesure que vous vieillissez, les dépenses pourraient augmenter de 15 pour cent pour couvrir les coûts des soins de santé.
- **Épicerie :** jusqu'à 10 pour cent. Réfléchissez à votre style de vie (aimez-vous beaucoup recevoir?), à votre régime alimentaire (achetez-vous seulement du bio?) et à vos préférences alimentaires dans cette catégorie. Si vous commandez vos produits alimentaires en ligne, n'oubliez pas d'inclure les frais de livraison.
- **Transport :** jusqu'à 10 pour cent. Incluez les transports publics, les paiements de location et de financement du véhicule, l'assurance automobile, l'entretien, les frais de péage, le stationnement, les services d'Uber ou de taxis, etc. Si vous possédez une voiture, il est préférable de budgéter le remplacement de véhicule au plus souvent tous les sept ans.
- **Économies :** minimum de 5 pour cent. Que ce soit pour une réparation de toiture prévue, un appareil médical non couvert par votre assurance ou une franchise d'assurance habitation, disposer d'un « bas de laine » permet de gérer sa trésorerie.
- **Vêtements :** jusqu'à 5 pour cent. À la retraite, vos anciens vêtements de travail seront peu à peu remplacés par d'autres adaptés à votre nouveau style de vie et à vos passe-temps (vêtements de loisirs, de golf ou de tennis, par exemple). Gérez les coûts et les pertes en achetant moins d'articles mais de meilleure qualité.
- **Technologie :** jusqu'à 5 pour cent. Les factures de téléphone et d'Internet, les ordinateurs et autres gadgets semblables feront grimper très rapidement cette composante de votre budget. Des forfaits de téléphonie mobile à tarif réduit sont offerts aux retraités (attention cependant aux dépassements de données!).

Faites le total de vos dépenses essentielles. Voyons maintenant l'aspect agréable du budget.

Budgéter pour le plaisir et le facultatif

Vous pouvez dépenser les 40 pour cent restants comme vous le souhaitez, mais votre budget devrait tenir compte de ces catégories.

- **Voyages :** jusqu'à 15 pour cent. Planifiez en une seule fois tous vos voyages de l'année et étalez l'achat des billets d'avion, de l'hébergement et des locations. L'ouverture d'un compte d'épargne distinct pour les voyages peut s'avérer utile. Vous ne voyagez pas? Dépensez ces fonds dans des passe-temps qui vous inspirent.
- **Restaurants, cafés et alcool :** jusqu'à 10 pour cent. Les dépenses de cette catégorie peuvent grimper à des milliers de dollars chaque mois. Définissez une limite qui correspond à votre style de vie.
- **Soins personnels :** jusqu'à 5 pour cent. La retraite vous permet de consacrer plus de temps pour vous-même – pensez aux massages, à la physiothérapie, aux entraîneurs personnels, aux abonnements à un centre de conditionnement physique, etc. Dans cette catégorie, tenez soigneusement compte de votre couverture d'assurance afin de l'optimiser. Si vos frais médicaux sont supérieurs à environ 2 300 $, vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt pour frais médicaux.
- **Loisirs et divertissements :** jusqu'à 5 pour cent. Trouvez ce que vous aimez faire – comme suivre des cours d'art ou de Pilates; participer à des possibilités d'apprentissage tout au long de la vie; ou prendre part à des sorties au cinéma, au théâtre ou au concert – et échelonnez les coûts.
- **Cadeaux et autres :** jusqu'à 5 pour cent. Soyez stratégique avec votre don. Intégrez également dans cette catégorie des frais financiers, comme ceux pour les courtiers, les banques et la gestion budgétaire.

Faites le total de vos dépenses facultatives. Ajoutez ce montant à votre budget essentiel et vous obtiendrez alors le total de vos dépenses.

En quelques mots

La retraite sera beaucoup plus agréable si vous ne manquez pas d'argent, et un budget qui vous permet de dépenser selon vos moyens vous évitera ces ennuis. Si vos dépenses globales sont supérieures à vos revenus, vous devrez réduire la vitesse à laquelle vous dépensez votre argent.

Le Canada rouge et blanc

À la fête du Canada, célébrez comme jamais!

par **Dean Lisk**

Nous adorons la fête du Canada - le temps chaud (c'est à espérer!), la famille, les feux d'artifice, et surtout, beaucoup de nourriture, la seule chose dont les invités parlent toujours.

Chaque après-midi de la fête du Canada, Julie Van Rosendaal se rend dans la cour de ses voisins à Calgary pour une célébration inoubliable. Un canot rempli de glace garde les boissons au frais pendant que des amis, anciens et nouveaux, jasent entre eux. Et bien que les décorations rouges et blanches remportent beaucoup de succès, Julie revient toujours à cause de la nourriture.

« Votre menu de la fête du Canada n'a pas à être chic, conseille Mme Van Rosendaal, autrice de *Dirty Food: Sticky, Saucy, Gooey, Crumbly, Messy, Shareable Food*, publié l'automne dernier. Mais il devrait être typiquement canadien. »

C'est-à-dire? Selon Mme Van Rosendaal, c'est lorsque les plats reflètent la diversité culturelle ou qu'ils sont rehaussés par des anecdotes familiales. « La fête du Canada est idéale pour les repas-partage, explique-t-elle. Tout le monde met en commun quelque chose de personnel ou d'anecdotique. Vous pouvez même demander aux gens d'apporter un plat qui a une histoire, voire une résonnance familiale. »

Mme Van Rosendaal prépare habituellement des barres de Nanaimo – l'année dernière, elles étaient à la crème glacée – ou des tartelettes au beurre faites à partir de la recette de sa grand-mère. « Elle vivait à Windsor en Ontario et les siennes étaient les meilleures, à mon avis. Pour la petite histoire, la recette comprend aussi des raisins de Corinthe! »

Voici les conseils de Mme Van Rosendaal pour profiter d'une fête du Canada totalement savoureuse, peu importe où vous prévoyiez célébrer le 153e anniversaire de notre pays.

Dans votre arrière-cour

« J'essaie toujours d'éviter les plats qui exigent assiettes et ustensiles, explique Mme Van Rosendaal. Moins il y a de vaisselle, mieux c'est. »

Si vous avez un grill ou un barbecue, pensez aux satays et aux chiches-kebabs qui peuvent être marinés à l'avance et cuits rapidement à l'arrivée des invités. (Puisque ces mets sont tenus d'une main, vos invités peuvent se mêler aux autres pendant qu'ils mangent.) Les cocktails préparés en grande quantité sont une autre excellente idée parce qu'aucune installation de bar n'est requise. Versez les boissons pré-mélangées dans des bocaux Mason et placez-les dans un récipient rempli de glace pour les garder fraîches.

Dans votre voisinage

Puisque les gens vont et viennent pendant l'après-midi ou le soir, Mme Van Rosendaal recommande des plats qui vont rester présentables pendant tout ce temps. Oubliez les légumes en feuilles qui sont sujets au flétrissement, et préférez des options comme les céréales, les lentilles, les pois chiches ou le quinoa. Les ragoûts, les currys ainsi que le porc, le poulet ou le bœuf effilochés sont tous d'excellentes options, parce que les plats accompagnés de sauce restent chauds un peu plus longtemps et qu'ils sont moins susceptibles de sécher.

Si vous n'avez pas de canot à disposition, remplissez de glace une jardinière galvanisée pour y garder vos boissons au frais. « J'ai eu longtemps un vieil évier dans la cour arrière et nous le remplissions de glace, raconte Mme Van Rosendaal. En fondant, la glace s'écoulait du fond et arrosait la pelouse. »

À votre chalet

La célébration de la fête du Canada à votre chalet (ou à votre camp, selon l'endroit où vous vivez) devrait miser sur la consommation locale – poissons frais, produits de saison, ainsi que bières et cidres artisanaux. « Visez la simplicité, conseille Mme Van Rosendaal. Choisissez des plats que vous pouvez cuisiner avec très peu d'équipement, comme juste avec un bol et une fourchette, dit-elle en riant. J'aime présenter des croustades aux fruits, ainsi que des gâteaux préparés rapidement qui exigent peu d'ingrédients parce que votre armoire de cuisine n'est probablement pas très bien garnie. »

Ne vous inquiétez pas de votre cuisinière boiteuse ou de votre four peu fonctionnel; faites la cuisson sur un feu de bois. « Quand vous apprenez à déplacer les morceaux de bois et à ajouter une grille pour contrôler la chaleur, les gens constatent que vous pouvez cuisiner bien plus que des hot dogs et des guimauves sur le feu », explique-t-elle.

Dans votre communauté

« C'est l'occasion idéale pour que les gens cuisinent ensemble », déclare Mme Van Rosendaal. Pensez à une corvée de cuisine où tout le monde contribue à préparer le repas.

« C'est le moment idéal pour faire un buffet, ajoute-t-elle. Des tranches de jambon, de poulet ou de bœuf rôtis, servies avec des bocaux de marinade et autres conserves de fruits, une sélection de moutardes et de petits pains tendres favoriseront une belle ambiance entre les résidents, la famille et les amis en visite pour profiter des feux d'artifice en soirée. »

La nourriture est le point fort, mais la décoration et l'ambiance comptent aussi.

Karl Lohnes, rédacteur en chef au magazine *Style at Home*, fait part de ses idées pour une célébration typiquement canadienne.

« Demandez à vos invités de célébrer ce que le Canada signifie pour eux en peignant sur une tasse blanche des images et des mots qui reflètent leur patrimoine, suggère M. Lohnes. Ou encore, achetez un drapeau canadien et demandez à tout le monde de le signer et d'ajouter un message. C'est un merveilleux rappel de cet événement. »

Créez une bande sonore

M. Lohnes suggère de sortir votre vieux tourne-disque de l'armoire et de créer une bande sonore à partir de disques rétro achetés dans des magasins d'aubaines et qui mettent en vedette de grands

BARRES NANAIMO À LA CRÈME GLACÉE

Environ 12 gros sandwichs à la crème glacée.

INGRÉDIENTS

COUCHE INFÉRIEURE

125 mL (½ tasse) de beurre
75 mL (⅓ tasse) de poudre de cacao
50 mL (¼ tasse) de sucre en poudre
1 gros œuf, battu
250 mL (1 tasse) de chapelure de biscuits Graham
250 mL (1 tasse) de noix de coco râpée
125 mL (½ tasse) d'amandes, de pacanes ou de noix de Grenoble finement hachées (facultatif)

COUCHE INTERMÉDIAIRE

750 mL (3 tasses) de crème à 10 % (ou moitié lait, moitié crème à 35 %)
75 mL (⅓ tasse) de sucre en poudre
50 mL (¼ tasse) de poudre pour crème anglaise Bird's

COUCHE SUPÉRIEURE

175 à 250 mL (¾ à 1 tasse) de copeaux de chocolat
30 mL (2 c. à table) de beurre

INSTRUCTIONS

1 COUCHE INFÉRIEURE : Faire fondre le beurre, le cacao et le sucre dans une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter l'œuf en fouettant et faire cuire, en remuant, jusqu'à l'épaississement. Retirer de la chaleur et incorporer la chapelure de biscuits Graham, la noix de coco râpée et les noix. Presser fermement le tout dans un moule carré de 8 pouces ou 9 pouces doublé de papier parchemin et laisser refroidir complètement (ou réfrigérer, si nécessaire).

2 COUCHE INTERMÉDIAIRE : Faire chauffer la crème, le sucre et la poudre de crème anglaise dans une grande casserole à feu moyen élevé, en fouettant constamment jusqu'à ce que le mélange bouillonne et épaississe. Laisser refroidir complètement, en plaçant un morceau de papier parchemin ou de pellicule plastique étirable à la surface pour empêcher la formation d'une peau. Réfrigérer jusqu'au refroidissement complet, puis congeler dans une machine à crème glacée selon les instructions du fabricant. Pendant que la préparation est encore molle, étaler le mélange sur la couche inférieure. Couvrir et congeler jusqu'à fermeté.

3 COUCHE SUPÉRIEURE : Faire fondre les copeaux de chocolat et le beurre dans une petite casserole à feu moyen faible ou dans un bol allant au micro-ondes, en remuant toutes les 20 secondes ou jusqu'à ce que la préparation soit lisse. Verser sur la couche intermédiaire (le mélange devrait se figer rapidement). Remettre le contenant au congélateur ou couper immédiatement en barres.

Recette, gracieuseté de Julie Van Rosendaal

PHOTO : NOIRCHOCOLATE

SEULEMENT AU CANADA, BIEN SÛR!

Poutine

Bacon enrobé de semoule de maïs

Croustilles au ketchup

Soupe de pois cassés

Pizza hawaïenne

classiques d'une autre époque comme Michel Louvain, Angèle Arsenault, Ginette Reno, Jean-Pierre Ferland et autres.

Priorité au rouge et au blanc

Les magasins à bas prix (comme Dollarama) ont en stock un grand choix d'articles, allant de ruban rouge aux drapeaux du Canada, pour décorer votre table à manger ou votre porte d'entrée en vue d'accueillir les invités. « Soyez créatif », recommande M. Lohnes. Il a récemment fabriqué des cartes pour indiquer la place de chacun à table pour un souper en collant des photos de ses invités sur des rondelles de hockey achetées dans une boutique de bienfaisance.

De la déco 100 % canadienne

Vous avez peut-être déjà un certain nombre d'éléments thématiques de décoration à la maison dépeignant la feuille d'érable, l'orignal ou les ours. Utilisez-les pour décorer votre lieu de fête : placez quelques oreillers sur les chaises Muskoka au bout du quai ou une couverture en laine polaire sur un thème canadien en la drapant sur le banc d'une table de pique-nique.

Gardez vos invités occupés

Prévoyez des jeux autour de votre lieu de fête, y compris des classiques canadiens comme Quelques arpents de pièges (*Trivial Pursuit*) ou le hockey sur table. En 2010, le Parlement a nommé le Bloody Caesar – inventé en 1969 par Walter Chell, un gérant de restaurant à Calgary – le cocktail national du Canada. Ce cocktail est pratiquement inconnu à l'extérieur de nos frontières. Alors, mettez en place une table de préparation de votre propre Bloody Caesar et invitez vos invités à célébrer l'héritage des cocktails de notre pays en ajoutant leurs propres garnitures. « Certaines personnes s'en tiennent aux cornichons, d'autres ajoutent des crevettes pochées, et d'autres encore garnissent leur Caesar avec des mini hamburgers! », raconte M. Lohnes.

L'été au chalet

Un endroit à soi où passer l'été est plus qu'un simple lieu sur la carte

par **Stuart Foxman**

Où Carolynne Paton s'évade-t-elle l'été? Vous trouverez l'endroit sur une carte, mais Carolynne (District 12 Norfolk) soutient que c'est davantage un état d'esprit. « Mon lieu de bonheur », comme elle le nomme.

C'est un sentiment que Carolynne éprouve depuis 1964, lorsque ses parents ont acheté un chalet au nord d'Orillia, en Ontario. L'endroit n'était qu'à 70 minutes au nord de leur maison de Richmond Hill, mais à des années-lumière de sa vie quotidienne. C'est là que la jeune fille de l'époque s'est initiée au ski nautique et qu'elle a joué sous les arbres avec ses poupées Barbie en leur fabriquant des maisons à l'aide de bouts de bois et de cocottes de pin.

À 17 ans, Carolynne a commencé à visiter le chalet des parents de son petit ami au nord de Port Carling, en Ontario, dans le district de Muskoka. Son copain est devenu son mari, et quarante-cinq ans plus tard, Carolynne séjourne encore dans ce chalet. Ses fils, aujourd'hui âgés de 29 et 32 ans, disent que c'est leur endroit préféré au monde.

Alors, pourquoi cet attrait si émotionnel pour le chalet? Un documentaire diffusé sur la chaîne Cottage Life et intitulé *The Secret History of the Cottage* a suggéré que ce mode de vie à la dure, constitué de plaisirs simples, fait partie de l'ADN des Canadiens. Ce retour à la nature, soutient le documentaire, « réveille des moments enfouis dans l'inconscient canadien ».

Le nombre précis de propriétaires de chalets au Canada est difficile à déterminer. En 2018, un rapport de la Presse canadienne indiquait qu'environ huit pour cent des ménages canadiens possèdent une deuxième résidence, ce qui comprend des propriétés de toutes sortes et pas seulement des chalets.

La Fédération des associations de propriétaires de chalets de l'Ontario (FOCA) représente les personnes vivant à proximité de l'eau en Ontario, que ce soit en saison ou à longueur d'année. La FOCA estime que l'on compte 250 000 propriétés riveraines dans la province.

L'attrait du chalet ne se limite pas à le posséder. C'est aussi un idéal... Un sondage de Re/Max a révélé que les deux tiers des Canadiens choisiraient des vacances à un chalet, plutôt que sur une plage tropicale. Quatre Canadiens sur 10 préféreraient épargner pour un chalet plutôt que pour un voyage à l'étranger, et seraient prêts à renoncer à des vacances de destination. Un cinquième des Canadiens interrogés seraient même disposés à vivre dans une résidence principale moins spacieuse pour se permettre leur chalet de rêve.

Pour de nombreux retraités, un chalet est un choix de style de vie qui s'étend

PHOTO : GRACIEUSETÉ DE CAROLYNNE PATON

À gauche : le chalet familial de Carolynne Paton à Orillia, en Ontario.
En bas : la vue au chalet de Carolynne dans les Muskokas.

au-delà de la saison estivale. Ils sont de plus en plus nombreux parmi eux à délaisser entièrement leurs résidences principales afin de vivre à temps plein au chalet. Une autre étude de Re/Max a indiqué que 20 pour cent de ceux qui possèdent des propriétés récréatives les utilisent maintenant comme résidences à la retraite.

Julia Harrison a exploré cet attrait dans son livre *A Timeless Place: The Ontario Cottage*. Mme Harrison, professeure émérite à l'Université Trent et anthropologue culturelle, écrit que le chalet est un endroit riche sur le plan symbolique, esthétique, social, culturel et personnel. Elle explique que c'est un lieu où les gens se sentent « physiquement, émotionnellement, et pour certains, spirituellement, enracinés... l'endroit où ils veulent le plus être... où les souvenirs précieux sont soigneusement entreposés ».

Pour Carolynne, le chalet joue en effet plusieurs rôles. C'est le dépositaire de sa nostalgie, une évasion campagnarde et le repaire familial. L'important n'est peut-être pas ce que vous faites au chalet, mais comment vous vous y sentez.

« C'est si calme et si beau, raconte Carolynne. Mais plus encore : tout le monde est heureux, et un esprit de famille incroyable y règne. Si vous avez la chance d'avoir un chalet, c'est une expérience canadienne inégalée. »

Chalet ou pas chalet... voilà la question!

L'envie d'avoir une propriété récréative peut être répandue partout au Canada, mais son appellation varie beaucoup selon les régions.

Les recherches de Charles Boberg, professeur de linguistique à l'Université McGill, ont révélé nos différences géographiques. Son enquête sur le vocabulaire régional en Amérique du Nord a demandé aux répondants quel mot ils utiliseraient pour décrire « une petite maison à la campagne, souvent au bord d'un lac, où les gens vont passer leurs week-ends en été. »

- *Chalet* était le plus répandu dans l'est et le sud de l'Ontario, à l'Île-du-Prince-Édouard, en Nouvelle-Écosse et au Québec.
- *Cabine* était la préférence en Alberta, en Saskatchewan, à Terre-Neuve et dans la région de Vancouver–Victoria en Colombie-Britannique.
- *Camp* était populaire dans le nord-ouest de l'Ontario et chez un peu plus du quart des Néo-Brunswickois.
- *Lac* était un choix répandu au Manitoba, tout comme *chalet* et *cabine*.

D'autres termes ont été relevés, comme *maison de campagne* ou *bungalow*. Différentes caractéristiques sont également constatées, selon la région du pays. Les lacs sont prisés, mais en Alberta et en Colombie-Britannique, c'est la vue sur les montagnes qui compte, tout comme les plages côtières pour les Maritimes.

« Nous n'avons pas inventé le mot *chalet*, mais plusieurs termes connexes sont des canadianismes, explique Katherine Barber, ancienne rédactrice du Oxford Canadian Dictionary. » Dans son livre *Only in Canada, You Say: A Treasury of Canadian Language*, Mme Barber a des entrées pour *Muskoka room* (pièce vitrée ou avec une moustiquaire, située sur le côté d'un chalet), *cottage country* (endroits populaires pour les propriétés récréatives, surtout en Ontario) et *bunkie* (petit bâtiment avec des couchettes supplémentaires sur le terrain d'un chalet).

Profiter d'une propriété où l'on peut s'évader peut être une tradition nationale, mais pas spécifiquement canadienne. Le magazine *Cottage Life* note que de nombreux pays ont leurs propres vocabulaires pour les maisons d'été. Il y a *finca* en Colombie, *cabaña* ou *casa de campo* en Argentine, *bach* en Nouvelle-Zélande, *sumarbústaður* en Islande, *chatě* en République tchèque et *datcha* en Russie.

Tous ces noms sont différents, mais vous pouvez probablement les traduire tous de la même façon : évasion.

PHOTOS : GRACIEUSETÉ DE CAROLYNNE PATON

À gauche : Suzanne Dunford à Teela Wooket, vallée de la Qu'Appelle, Sask., en 1960.
Au centre : Suzanne et son chien à son repaire de Clear Lake près d'Eganville, en Ontario.
À droite : Beth Hunt, Dave Hunt, Suzanne Dunford, Cynthia Hunt et Shirley Hunt à Teela Wooket, au début des années 1970.

les trésors du chalet

Pour leurs propriétaires, les chalets d'été créent de fortes associations. Nous avons demandé à trois propriétaires de chalets de longue date de répondre à certaines questions brûlantes.

Quelle odeur associez-vous le plus à l'été au chalet?
« Tous les arbres, répond Carolynne Paton (District 12 Norfolk). Même les chiens savent où nous sommes quand j'ouvre les fenêtres sur la route menant au chalet. »

« L'air frais et la fumée de bois », dit Deb Gray (District 17 Simcoe County), qui possède un chalet à Woodland Beach, en Ontario, construit par son grand-père en 1925. « Je n'ai jamais manqué de passer une fin de semaine ni des vacances d'été là-bas. Mon rêve était de prendre ma retraite au chalet, et m'y voici. »

Quel est votre spectacle préféré au cottage?
« La vie sauvage – j'adore voir les huards, les grands hiboux, les pics, les harles, etc. », s'exclame Suzanne Dunford (District 21 Renfrew). Dans sa jeunesse, Suzanne passait du temps au chalet de ses grands-parents paternels au lac Katepwa en Saskatchewan, ainsi qu'au chalet de ses grands-parents maternels sur l'île Manitoulin en Ontario. La famille de son mari avait un chalet au lac Chemong près de Peterborough, en Ontario. Maintenant, Suzanne possède son chalet de rêve au lac Clear dans Bonnechere Valley, près d'Eganville, en Ontario.

Carolynne Paton aime « la vue depuis notre ponton : le lac, les arbres, les falaises et les rochers du Bouclier canadien tout autour ». Pour sa part, Deb Gray adore admirer le coucher de soleil sur la baie Georgienne.

Quels sons associez-vous au chalet?
Carolynne Paton et Suzanne Dunford sont d'accord : le cri des huards se répercutant en écho sur le lac. Pour Deb Gray, c'est le bris des vagues de la baie Georgienne.

Quel est votre repas estival préféré au chalet?
Carolynne choisit « tout ce qui est cuit sur le barbecue, servi avec du maïs en épi ». Suzanne Dunford préfère un bifteck de côte cuit sur le barbecue, des légumes grillés et des fraises locales servies avec crème fouettée et sirop d'érable. Deb Gray choisit le brochet frais frit, accompagné de tomates de l'Ontario.

Combien de temps devraient séjourner les invités au chalet?
Le consensus : trois jours et deux nuits. « J'aime avoir de la compagnie, mais je ne suis pas fâchée quand vient le temps de la voir repartir », avoue Deb Gray.

Quelle est votre activité estivale préférée au chalet?
« M'asseoir au bout du quai, dans une chaise Muskoka, avec un bon livre », déclare Carolynne Paton. Suzanne Dunford fait de même dans une chaise hamac (son « nid »), et le soir, elle aime les jeux de société avec la famille et les amis. Pour Deb Gray, c'est « s'asseoir sur la plage, les pieds au bord de l'eau ».

Devrait-on avoir la télévision au chalet? Le Wi-Fi?
« Nous avons la télé et une antenne satellite, mais c'est pour les jours de pluie et les films en soirée, dit Carolynne. Pas de Wi-Fi. Chacun a son téléphone cellulaire, même si la réception peut être assez mauvaise. C'est pourquoi je viens ici : pour m'éloigner de tout cela. »

Suzanne Dunford réussit depuis 21 ans à vivre sans télé au chalet. « Ça me convient toujours, même si mes enfants sont maintenant adultes. Nous avons cependant succombé au Wi-Fi il y a environ cinq ans. Le service n'est pas rapide et souvent déficient. Notre nouvelle règle, c'est d'interdire les appareils électroniques au bord de l'eau. »

De quoi faut-il ne jamais manquer au chalet?
« De lait frais. Nous aimons beaucoup le thé, et je pense que nous n'hésiterions pas à aller en ville pour acheter du lait », répond Suzanne.

Pour Carolynne Paton, ce sont davantage les besoins primaires : « De l'eau potable et du papier de toilette », dit-elle. Ce à quoi Deb Gray ajoute, « au chalet, c'est du papier de toilette à un pli. Vous ne voulez pas vous retrouver avec une toilette bouchée. Il n'y a rien de pire ou de plus cher à réparer qu'un refoulement de fosse septique. Au pays des chalets, c'est la règle. »

PHOTOS : GRACIEUSETÉ DE SUZANNE DUNFORD

Soyez mon invité

Les chalets ont différentes caractéristiques, mais tous semblent attirer les visiteurs. Comment être un bon invité? Suzanne Dunford (District 21 Renfrew) dit qu'un séjour de quelques nuits est suffisant, quoiqu'il puisse être plus long si les invités apportent de la nourriture, du vin et s'ils offrent de cuisiner quelques repas. Si vous êtes invité à séjourner à un chalet, voici quelques conseils.

- Apportez un cadeau à vos hôtes – quelque chose de beau et de bien pensé.
- Soyez gentil. La chambre est trop chaude? Les moustiques piquent? L'eau du lac est froide? Le Wi-Fi est lent? La toilette est compliquée? Ne vous plaignez pas des alentours, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du chalet.
- Contribuez à l'achat de nourriture. Mieux encore, apportez-en, ainsi que des boissons alcoolisées – suffisamment pour tout le monde.
- Pas d'invités surprise! Votre invitation devrait préciser qui est attendu, alors pas de surprises, comme un copain ou l'ami(e) d'un enfant chez vos hôtes bien intentionnés. Laissez aussi vos animaux de compagnie à la maison, à moins qu'ils n'aient été spécifiquement invités.
- Aidez aux corvées et au nettoyage.
- Suivez les règles et les routines, et respectez l'espace. Vous êtes invité à séjourner dans un chalet, pas dans un hôtel.
- Apportez vos propres draps et serviettes. Pourquoi imposer de la lessive à vos hôtes?
- Ne vous attendez pas à ce que vos hôtes vous distraient tout le temps. Préparez-vous à du temps de repos.
- N'arrivez pas tôt et ne partez pas tard. Après tout, vous aimeriez peut-être que l'on vous invite à nouveau.

PHOTO : GRACIEUSETÉ DE CAROLYNNE PATON

Une escapade dans un chalet loué

Il n'est pas nécessaire d'avoir un chalet (ou d'y être invité) pour profiter de ce style de vie. Alors pourquoi ne pas en louer un l'été?

Il y a beaucoup de sites de location de chalets, y compris **airbnb.ca** , **cottagerental.com**, **ontariocottagerentals.com**, **cottagesincanada.com**, **cottages-canada.ca**, **cottageportal.com**, **canadastays.com** et **vrbo.com**.

Les tarifs dépendent de l'emplacement, de la taille, de la saison et de la durée du séjour. En examinant les options, ayez une liste de ce qui compte pour vous, et de ce qu'il est important de savoir, par exemple :

- Nombre de chambres et de lits
- Électroménagers
- Services disponibles (sur place, à proximité et en ville)
- Accès au bord de l'eau
- Service téléphonique et Internet
- Règles durant le séjour
- Ce qui est fourni (p. ex., literie, serviettes de toilette, batterie de cuisine, eau potable)
- Besoins spéciaux (p. ex., accessibilité)
- Durée du trajet
- Politiques de réservation (horaires d'arrivée et de départ, frais d'annulation)

une place en été

par Gail M. Murray
(District 23 North York)

Gail Murray et Rose Ryan au chalet.

Ma première invitation à un chalet vint de mon amie Rose. Ne connaissant rien à la vie de chalet, je ne savais trop à quoi m'attendre.

« Pal-o-mine » était le chalet familial. Il appartenait à Rose et à ses sœurs et était partagé avec leurs maris et leurs enfants. Le chalet avait été construit et transmis par leur grand-père paternel. Il s'étire sur les rives de la baie Kempenfelt du lac Simcoe, en face de la ville de Barrie, et à environ une heure au nord de Toronto – pas exactement la nature sauvage (pas de cris déchirants des huards ici!), mais pas non plus de trajet long et accablant.

Lors de ma première visite en 1993, Patti, la sœur de Rose, m'a fait visiter la baie en canot à moteur. Plus tard, son fils aîné a démontré son habileté en ski nautique pendant que sa sœur Julie, une adepte de gymnastique, se prélassait sur la terrasse, le nez enfoui dans un livre. Un orage soudain a donné lieu à un double arc-en-ciel, un spectacle presque magique!

Il arrive parfois que 17 personnes partagent ce petit chalet de quatre chambres avec une seule salle de bains. La grande terrasse et le quai offrent de l'espace pour se promener.

J'aime faire partie de cette grande famille affectueuse. J'oublie de me friser les cheveux et de me maquiller. Et chaque année, j'ai toujours hâte que l'on m'invite à nouveau.

On retrouve des chalets luxueux le long des lacs dans la région de Muskoka, ainsi que de grands hôtels d'une autre époque et des gîtes touristiques, mais rien ne vaut un chalet transmis de génération en génération. Aujourd'hui, les enfants issus des générations précédentes viennent au chalet avec leur marmaille. Le petit garage a été transformé en un lieu pouvant accueillir des lits superposés et un grand ventilateur. Mais pas de souci, car la plupart du temps est passé à l'extérieur, à nager, à faire du kayak ou du bateau, et à marcher jusqu'au magasin du coin pour une crème glacée.

Patti continue de proposer des promenades en canot à moteur lorsqu'elle n'est pas occupée à nourrir les canards au bord du quai avec sa petite-fille Ella.

PHOTOS : GRACIEUSETÉ DE GAIL M. MURRAY

Petit souper sur la terrasse

Célébrez l'été avec ce menu plein de fraîcheur et facile à réaliser

Recettes et photos, gracieuseté de **Ontario Terre nourricière**

BURGERS AU POULET ET AU CHORIZO

Du poulet haché mélangé à du chorizo fumé assaisonné de paprika et servi avec une salsa aux tomates grillées et du pesto à la coriandre, pour un burger rassasiant et savoureux à souhait.

TEMPS DE PRÉPARATION 25 minutes
TEMPS DE CUISSON SUR LE GRIL environ 18 minutes
6 portions

INGRÉDIENTS

PESTO

1 tasse (250 mL) de feuilles de coriandre bien tassées
2 c. à table (25 mL) de graines de citrouille
2 c. à table (25 mL) d'huile d'olive
½ c. à thé (2 mL) de sel
1 gousse d'ail hachée
1 piment Jalapeño épépiné et haché
2 c. à table (25 mL) de jus de lime frais

SALSA

2 tomates coupées chacune en 4 rondelles
¼ d'un gros oignon rouge coupé en rondelles de ½ po (1 cm)
1 c. à thé (5 mL) d'huile végétale
1 gousse d'ail émincée
1 c. à table (15 mL) de vinaigre de vin rouge
1 ½ c. à thé (7 mL) de poudre de chili mexicain

BURGER

1 livre (500 g) de poulet de l'Ontario haché
8 onces (250 g) de chorizo frais retiré du boyau et émietté
1 œuf légèrement battu
¼ tasse (50 mL) de chapelure
1 c. à thé (5 mL) d'oignon en poudre et de feuilles d'origan séché (chacun)
½ c. à thé (2 mL) de cumin moulu et de sel (chacun)
¼ c. à thé (1 mL) de poivre
1 tasse (250 mL) de fromage Monterey Jack râpé
6 pains à hamburger gourmet
1-½ tasse (375 mL) de feuilles de laitue déchiquetées

INSTRUCTIONS

1 Pesto Déposer la coriandre, les graines de citrouille, l'huile, le sel, l'ail, le piment Jalapeño et le jus de lime dans un robot culinaire. Hacher en pulsant jusqu'à ce que le mélange soit presque lisse. Réserver.

2 Sauce Recouvrir d'huile les tomates et les rondelles d'oignons; les placer sur la grille du barbecue. Fermer le couvercle et cuire à chaleur moyenne pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les rondelles soient tendres; les retourner une fois. Hacher grossièrement et réserver dans un petit bol. Ajouter l'ail, le vinaigre et la poudre de chili. Mélanger et réserver.

3 Burger Dans un grand bol, mélanger le poulet, le chorizo, l'œuf, la chapelure, l'oignon en poudre, l'origan, le cumin, le sel et le poivre. Façonner six burgers.

Déposer les burgers sur la grille du barbecue préalablement huilée. Fermer le couvercle et cuire à chaleur moyenne 5 à 6 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'un thermomètre à cuisson inséré au centre des burgers indique 165 °F (74 °C). Recouvrir de fromage et laisser fondre.

Faire griller les pains sur le barbecue. Sur une moitié du pain, placer les feuilles de laitue, la salsa, un burger, le pesto, puis couvrir avec l'autre moitié du pain.

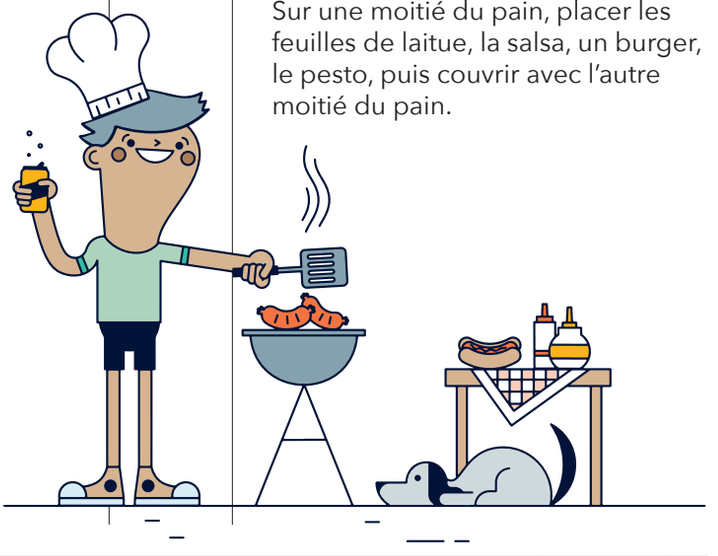


ILLUSTRATION : TWILIGHTMOON

SALADE ESTIVALE DE LÉGUMES VERTS ET DE CÉRÉALES

Cette salade est parfaite pour l'été et se conserve bien pendant quelques jours. Le farro (épeautre italien) est une céréale croquante au goût de noix qui garde bien sa texture dans une salade. Toutefois, n'hésitez pas à le remplacer par votre céréale préférée.

TEMPS DE PRÉPARATION 15 minutes
TEMPS DE CUISSON 25 minutes
6 à 8 portions

INGRÉDIENTS

VINAIGRETTE

1 c. à thé (5 ml) de zeste de citron finement râpé
2 c. à soupe (25 ml) de jus de citron frais
2 c. à soupe (25 ml) d'huile d'olive
1 gousse d'ail hachée
¼ c. à thé (1 ml) de sel
¼ c. à thé (1 ml) de poivre
⅛ c. à thé (0,5 ml) de poivre de Cayenne

SALADE

1 tasse (250 mL) de farro
2 tasses (500 mL) de haricots verts ou jaunes, ou une combinaison des deux, coupés en deux
½ tasse (125 mL) de petits pois frais écossés
⅓ tasse (75 mL) de menthe fraîche, émincée grossièrement
2 oignons verts coupés finement
2 radis coupés en deux puis tranchés en demi-lunes
½ tasse (125 mL) de mini bocconcini (environ 10) coupés en tranches épaisses

INSTRUCTIONS

1 Vinaigrette Dans un petit bol, fouetter le zeste et le jus de citron, l'huile, l'ail, le sel, le poivre et le poivre de Cayenne.

2 Salade Dans une grande casserole remplie d'eau bouillante salée, faire cuire le farro pendant 25 minutes, ou jusqu'à tendre mais encore légèrement croquant. Ajouter les haricots et les petits pois pour les 2 dernières minutes de cuisson. Égoutter et rincer à l'eau froide. Assécher avec de l'essuie-tout. Dans un saladier, verser le farro, les haricots et les petits pois. Ajouter la menthe, les oignons, les radis et les bocconcini, puis la vinaigrette et remuer. Conserver les restants au réfrigérateur.

SANGRITA

Dans cette recette, la sangrita, une populaire boisson épicée mexicaine, se prépare avec des tomates mûres, sucrées et juteuses. Traditionnellement, un verre de tequila accompagne cette boisson. Les convives font suivre chaque petite gorgée de sangrita d'une petite gorgée de tequila en prenant leur temps.

TEMPS DE PRÉPARATION 6 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS :

3 tomates de champ pelées, épépinées et coupées en quartiers (environ 1 lb ou 500 g)
1 tasse (250 mL) de jus de tomates
1 tasse (250 mL) de jus d'orange
2 c. à table (25 mL) d'oignon rouge en dés
1 c. à thé (5 mL) de sauce au piment fort
1 gousse d'ail émincée
1 morceau de concombre (4 pouces ou 10 cm), pelé et coupé en petits morceaux
4 branches de céleri

INSTRUCTIONS

Placer dans un mélangeur les tomates, les jus de tomates et d'orange, l'oignon rouge, la sauce au piment fort, l'ail et le concombre, puis mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Réfrigérer pour bien refroidir. Bien remuer avant de verser dans des verres préalablement mis au froid, et garnir d'une branche de céleri.

Trucs : Pour peler les tomates, tracer un « X » sur le dessous de chacune, puis les placer dans un bol résistant à la chaleur. Couvrir les tomates d'eau bouillante et laisser reposer environ 30 secondes ou jusqu'à ce que la peau commence à se fendiller. Égoutter immédiatement, puis plonger dans de l'eau glacée. Peler les tomates et en retirer le cœur.

Pour épépiner les tomates, les couper en deux dans le sens de la largeur et presser les deux moitiés afin d'en faire sortir les graines.

GÂTEAU CROUSTILLANT CONGELÉ AUX PÊCHES ET AUX PACANES

Pour faire une petite portion de pralines, le plus facile est d'utiliser le micro-ondes. Hacher le mélange de pacanes refroidi et l'incorporer à la crème glacée à la vanille avec des dés de pêches fraîches.

TEMPS DE PRÉPARATION 30 minutes
TEMPS DE CUISSON 6 minutes
TEMPS DE REFROIDISSEMENT 30 minutes
TEMPS DE CONGÉLATION une nuit
12 portions

INGRÉDIENTS

MÉLANGE DE PACANES (PRALINÉ)
1 tasse (250 mL) de sucre cristallisé
3 c. à table (45 mL) d'eau tiède
¼ tasse (50 mL) de beurre
½ tasse (125 mL) de pacanes hachées

FOND DU GÂTEAU
1 ½ tasse (375 mL) de chapelure de biscuits Graham
¼ tasse (50 mL) de beurre fondu

GARNITURE
1,5 L de crème glacée à la vanille
2 tasses (500 mL) de pêches fraîches pelées et coupées en dés

DÉCORATION
1 pêche pelée et tranchée
Sauce au caramel

INSTRUCTIONS

1 Mélange de pacanes Graisser légèrement une plaque à pâtisserie à rebords. Dans un verre gradué résistant de 4 tasses (1 L), mélanger le sucre et l'eau; ajouter le beurre. Chauffer au micro-ondes à haute intensité jusqu'à ébullition, pendant environ 2 minutes. Remuer pour faire fondre le beurre. Chauffer au micro-ondes à haute intensité, pendant 4 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit bien doré et bouillonne. Incorporer les pacanes en remuant; les étaler sur la plaque préparée et les laisser refroidir complètement. Les casser en morceaux, puis les hacher (donne environ 2 tasses/500 mL). Mettre de côté.

2 Fond du gâteau Tapisser le fond d'un moule à charnière de 10 pouces (3 L) de papier parchemin. Dans un bol moyen, bien mélanger la farine de biscuits Graham et le beurre fondu. Presser uniformément le mélange au fond du moule. Mettre au congélateur pendant la préparation de la garniture.

3 Garniture Dans un grand bol, faire ramollir la crème glacée. Tout en remuant, incorporer les pêches coupées en dés et 1 ½ tasse (375 mL) du mélange de pacanes. À l'aide d'une cuillère, verser la garniture sur le fond. Bien couvrir et congeler jusqu'à ce que le mélange soit ferme, de préférence pendant une nuit entière.

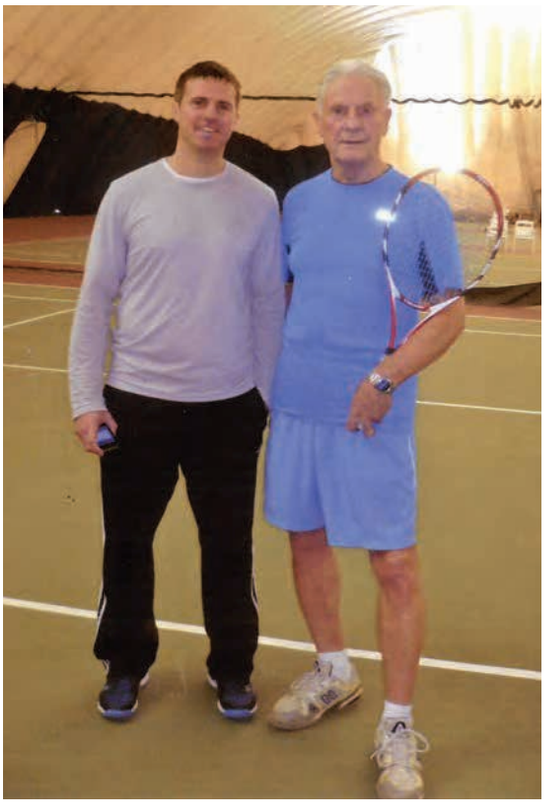
Transférer du congélateur au réfrigérateur environ 30 minutes avant de servir. Retirer le cercle; garnir avec les tranches de pêche et le restant du mélange de pacanes. Arroser de sauce caramel.

4 Truc Recette testée à partir d'un four à micro-ondes de 900 watts.

Plus qu'un sport

Leçons de vie apprises au tennis

par **Graham Charette (District 27 Ottawa-Carleton)**



À droite, Graham Charette, et à gauche, en compagnie de son entraîneur Adrian Frei qui a joué au tennis avec Roger Federer dans sa jeunesse.

J'ai commencé à jouer au tennis quand j'avais 10 ans, en ramassant les balles de mes parents au Galt Tennis Club le dimanche après-midi. J'ai encore leurs raquettes – oblongues, gauchies et avec un manche en bois.

Mon premier tournoi fut à Brantford, en Ontario, quand j'avais 13 ans. Mon club m'a donné 1,75 $ pour le trajet en autobus et les balles de tennis, et ma mère m'avait préparé mon dîner. Je m'estime chanceux d'avoir fait partie d'une communauté de tennis dans laquelle mes parents s'impliquaient.

À l'adolescence, j'ai suivi quelques cours, mais j'étais surtout un grand lecteur et j'ai dévoré un livre sur le tennis écrit par Pancho Gonzales. Je peux encore réciter de mémoire le passage sur la façon de tenir votre raquette pour frapper une demi-volée.

En janvier dernier j'ai eu 85 ans, et je joue encore régulièrement au Centre sportif Rideau à Ottawa (qui s'appelait le Club de tennis Rideau lors de mon adhésion en 1960) – et où l'on pratique de nombreux sports, y compris le tennis. J'y ai joué avec mon père, mes enfants, mes petits-enfants et mes nombreux amis depuis plus de 60 ans.

La Fédération internationale de tennis – la FIT – est l'organisation sous laquelle nous rivalisons en tant que Canadiens pour nous permettre de représenter notre pays lors des compétitions internationales. Mon prochain tournoi se déroulera au Club plage et tennis à Mont-Tremblant, du 1er au 6 juin. L'an dernier, 250 concurrents venus de 12 pays étaient présents.

Un match contre la meilleure équipe du Torontoat Dunderosa, avec ma partenaire Cecil Stokl.

Pendant mes années de retraite, j'ai passé d'innombrables heures sur les terrains de terre battue en Floride, à apprécier la chaleur du soleil et de nouvelles amitiés. J'ai voulu réaliser mes rêves, et cela inclut de vivre mon amour pour ce sport. Je nous encourage tous à suivre notre cœur, à commencer chaque journée en pensant à ce qui nous fait du bien, et à partager cette pensée avec ceux que nous aimons. Mon cœur déborde de reconnaissance.

J'apprécie le fait que, lors de parties amicales de tennis, mon partenaire de double et nos adversaires terminent le match avec l'impression d'avoir fait de leur mieux, même lors d'une pause pour débattre, avec un peu d'émotion, d'un pointage sans importance. Dans ces moments-là, j'ai un sentiment renouvelé d'appréciation et de joie pour le moment présent.

La véritable leçon que m'a enseignée le tennis? Trouvez ce qui vous fait aimer la vie. Faites que chaque jour vous aide à vous sentir bien. Et donnez toujours le meilleur de vous-même – ça pourrait devenir contagieux!

« Je pense que ce n'est pas un hasard que le tennis utilise le langage de la vie. Avantage, service, faute, rupture, "love", les éléments de base du tennis sont ceux de la vie quotidienne, car chaque match est une vie en miniature. »

—

Andre Agassi

PHOTOS : GRACIEUSETÉ DE GRAHAM CHARETTE

Crèmes glacées littéraires

Que lirez-vous cet été?
Vous aimerez nos suggestions.

L'été est la saison idéale pour emporter un bon livre à la plage, ou dans la cour arrière, ou à l'ombre dans un parc. Mais comment choisir? Voici nos suggestions, certaines bien connues, d'autres moins. Bon été, et belles lectures!

Les grands classiques

LE MATOU

Yves Beauchemin

À Montréal, Élise et Florent rêvent d'acquérir un restaurant, mais le mystérieux philanthrope M. Ratablanvansky surgit dans leur vie pour les aider à réaliser leur rêve... moyennant certaines conditions. Le couple devra se battre contre l'adversité et les magouilles. Roman québécois haletant, vendu à plus d'un million d'exemplaires et traduit en 16 langues. **Fidès, 2007**

BONHEUR D'OCCASION

Gabrielle Roy

Ce livre primé, publié en 1945, brosse le portrait réaliste d'un quartier ouvrier de Montréal tout au début de la 2e guerre mondiale. Il raconte l'histoire de Florentine, 19 ans, et de sa famille défavorisée. Dans ce roman symbolique de la misère dans laquelle vivaient les Canadiens français à cette époque, chacun à sa manière invente sa propre voie de salut, et chacun à sa manière échoue. **Boréal (réédition, 2009)**

Auteurs prometteurs

DU BON USAGE DES ÉTOILES

Dominique Fortier

Une histoire en parallèle de Francis Crozier, commandant en second qui s'embarque sur le navire de Sir John Franklin en vue de découvrir le célèbre passage du nord-ouest, et de son épouse Lady Jane, restée en Angleterre. Un récit d'exploration, et aussi une chronique sur les mœurs victoriennes. **Alto, 2010**

Sous le parasol, les pieds dans l'eau

ENSEMBLE C'EST TOUT

Anna Gavalda

Un pavé de 600 pages que l'on referme à regret. L'histoire enlevée de Camille, une jeune fille sensible et discrète, de Philibert, un jeune homme riche et généreux qui héberge Frank, jeune cuisinier, et de Paulette, la grand-mère de Frank, qui vit seule avec ses animaux, jusqu'à ce qu'elle se casse la hanche. Ces 4 êtres si différents n'étaient pas destinés à se rencontrer, et pourtant la vie va se charger de les bousculer, et ce qui n'aurait jamais dû arriver arriva. **J'ai lu, 2006**

BONJOUR TRISTESSE

Françoise Sagan

Le premier roman de l'auteure, alors âgée de 18 ans, a fait scandale lors de sa parution. Cécile, le principal personnage de cet immense succès littéraire primé, passe l'été de ses 17 ans en vacances au bord de la Méditerranée avec son père. Celui-ci a également invité sa maîtresse, puis une amie de son ex-épouse. De son côté, Cécile vit un premier amour avec un certain Cyril. Un roman où les tensions montent en crescendo, où l'opposition des caractères se fait violente par moment, le tout sous le chaud soleil du sud. Un livre qui se déguste, les pieds dans le sable. **Pocket (réédition, 2009)**

LA SULTANE DÉVOILÉE

Jean Mohsen Fahmy

Dans ce roman historique, l'auteur peint le portrait de Chagaratt el-Dorr, la seule femme à avoir régné sur un pays arabo-musulman. D'abord esclave offerte au calife de Bagdad, cette femme au destin remarquable deviendra en 1238 la première épouse du sultan d'Égypte et de Syrie, puis son éminence grise. Grâce à elle, le sultan parviendra notamment à repousser la 7e croisade. Au décès du sultan, Chagaratt el-Dorr accédera au sultanat, s'attirant des oppositions acharnées. Une grande fresque romanesque et historique très fouillée, et un appel à l'égalité hommes-femmes. **Éditions David, 2019**

À lire avec les petits-enfants

FATIMA ET LES VOLEURS DE CLÉMENTINES

Mireille Messier

L'auteure franco-ontarienne Mireille Messier est une valeur sûre en littérature jeunesse. Dans cette courte histoire de 32 pages, Fatima et son grand-père trouvent un matin leur verger piétiné. Qui est responsable de ce saccage? Une petite fille fait face à un énorme problème. **Éditions de la Bagnole**

À ne pas lire la nuit

LA VÉRITÉ SUR L'AFFAIRE HARRY QUEBERT

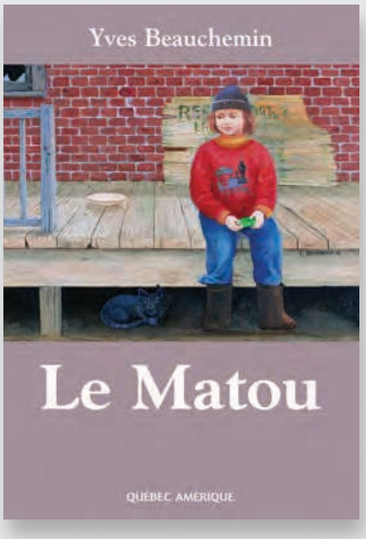
Joël Dicker

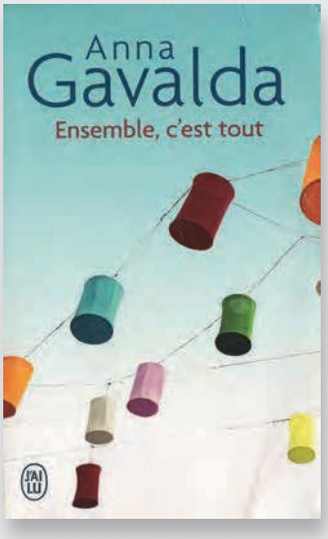
Un jeune écrivain à succès vient en aide à son ami Harry Quebert, inculpé pour le meurtre d'une jeune fille de 15 ans avec qui il avait une liaison. Pour faire la lumière sur cet assassinat vieux de trente ans, il mène son enquête et en fait un livre. Menaces, jeux d'ombres, mensonges, atmosphère lourde d'une petite communauté balnéaire américaine recluse, tous les ingrédients sont là pour faire frissonner le lecteur. **Éditions de Fallois, 2019**

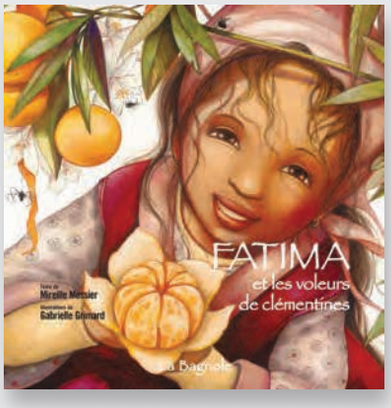
LE TEMPS EST ASSASSIN

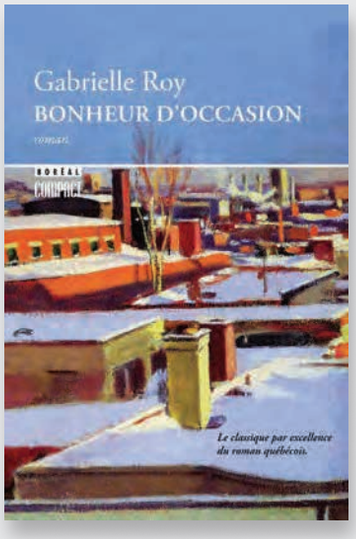
Michel Bussy

Été 1989. En Corse, une voiture bascule dans le vide. Une seule survivante, Clothilde, 15 ans. Ses parents et son frère sont morts sous ses yeux. Été 2016. Clothilde revient pour la première fois sur les lieux du drame, où l'attend une lettre... de sa mère. Un roman haletant, rythmé, riche en émotions, dans un décor méditerranéen, comme si vous y étiez. **Pocket, 2017**

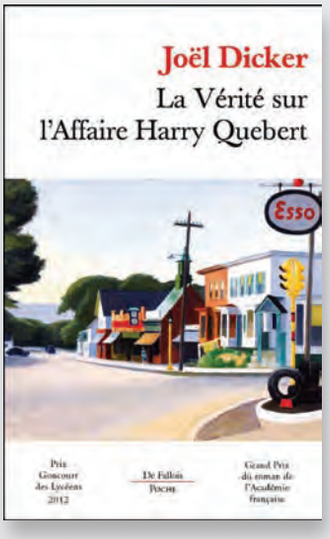

Yves Beauchemin
Le Matou
QUÉBEC AMÉRIQUE

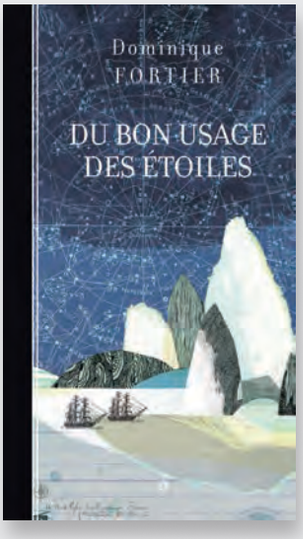

Anna
Gavalda
Ensemble, c'est tout


FATIMA
et les voleurs de clémentines


Gabrielle Roy
BONHEUR D'OCCASION
BOREAL COMPACT
Le classique par excellence du roman québécois.

FRANÇOISE
SAGAN
Bonjour tristesse
POCKET


Joël Dicker
La Vérité sur l'Affaire Harry Quebert
Esso


Dominique
FORTIER
DU BON USAGE DES ÉTOILES

JEAN MOHSEN FAHMY
La sultane dévoilée
David

MICHEL
BUSSI
LE TEMPS EST ASSASSIN
POCKET

TOUJOURS À VOS CÔTÉS.

Plus, économies sur l'assurance exclusivement pour vous.

APPELEZ POUR UNE SOUMISSION ET COUREZ LA CHANCE DE

GAGNER

UN PRIX DE

20 000 $

EN ARGENT COMPTANT†!

En ces temps difficiles, les questions d'assurances auto et habitation devraient être le dernier de vos soucis.

Les membres de RTOERO peuvent donc compter sur leurs amis chez Johnson pour faciliter les choses grâce à des économies et des avantages remarquables, un service attentif et bienveillant, plus :

- **Des milles de récompense AIR MILES[MD±]**
- **Un service de règlement des sinistres 24 heures sur 24, sept jours sur sept**
- **Le pardon de la première réclamation**

1 855 616-6708

Johnson.ca/educateurs

Mentionnez le code de groupe **ST** pour profiter des taux préférentiels.

RTO ERO

JOHNSON ASSURANCE HABITATION·VOYAGE

Johnson Assurance est un nom commercial de Johnson Inc. (« JI »), un intermédiaire d'assurance agréé qui fait affaire sous le nom de Services d'assurance Johnson en Colombie-Britannique et Johnson Inc. au Manitoba. Au Québec, les polices d'assurance habitation et automobile sont souscrites auprès de la Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances (« RSA »), qui en outre traite les demandes de règlement, et dans le reste du Canada, elles sont principalement souscrites auprès d'Unifund, Compagnie d'Assurance (« UCA »), qui elle aussi traite les demandes de règlement. Les garanties et avantages décrits ne s'appliquent qu'aux polices d'assurance souscrites auprès d'UCA ou de la RSA. L'assurance automobile n'est pas offerte en BC, au MB ou en SK. L'assurance habitation n'est pas offerte au NU. JI, RSA et UCA sont des filiales apparentées. Des critères d'admissibilité, des restrictions, des exclusions ou des frais supplémentaires peuvent s'appliquer ou varier selon la province ou le territoire. ±Les milles de récompense AIR MILES[MD] ne sont accordés qu'au titre des polices ordinaires d'assurance habitation et auto souscrites auprès d'UCA ou de la RSA (au Québec). Lors d'un paiement de primes, un (1) mille de récompense est accordé pour chaque tranche de 20 $ de prime (taxes incluses). Les milles de récompense ne sont pas offerts en Saskatchewan ni au Manitoba et sont limités à 15 milles de récompense AIR MILES par mois, par police d'assurance pour les résidents du QC. [MD/MC]Marque déposée/de commerce d'AM Royalties Limited Partnership, employée en vertu d'une licence par LoyaltyOne, Co. et Johnson (au nom d'UCA), et au Québec, Roins Financial Services Limited. †AUCUN ACHAT N'EST NÉCESSAIRE. Le concours se déroule du 1er mai 2020 au 30 avril 2021 et est ouvert à tous les résidents autorisés du Canada (excluant Nunavut), ayant atteint l'âge de la majorité dans leur province ou territoire de résidence et qui sont membres d'un groupe reconnu de JI (sauf les membres d'un groupe du secteur des soins de santé), avec lequel JI a conclu une convention d'assurance. Un (1) prix à gagner: 20 000 $ CA. Des conditions ou restrictions peuvent être appliquées. Les chances de gagner dépendent du nombre de bulletins de participation admissibles reçus. Un test d'aptitude en mathématiques est requis. Règlement : johnson.ca/argent2020