

renaissance

Le magazine d'ERO

Hiver 2020



la famille moderne

Connaissez-vous votre histoire familiale?

Quand Papie et Mamie s'occupent de Noémie



RABAIS EXCLUSIF DE 5 %
POUR LES MEMBRES D'ERO/RTO
lorsque vous réservez avec Voyages Merit

voyages **merit**
...faites-en l'expérience

PETITS GROUPES. GRANDES AVENTURES.



CIRCUITS CLASSIQUES DE G ADVENTURES

Sortez des sentiers battus et découvrez les destinations les plus exotiques au monde. Ces circuits classiques vous offrent le meilleur des deux mondes : les célèbres incontournables que vous rêvez de voir, en plus des activités et des rencontres culturelles moins courues mais plus authentiques que seul un expert local bien branché peut vous offrir.



G Adventures

Appelez le **1-877-872-3826** ou visitez **RTOtravel.ca/fr**   



articles de fond

- 20** **Connaissez-vous votre histoire familiale?**
Jouer au détective avec le passé
- 24** **La famille moderne**
Davantage axée sur l'amour et les liens profonds
- 32** **Quand Papi et Mamie s'occupent de Noémie**
Assurez-vous que la situation est claire



Sur la couverture
Photographie par Chris Nicholls,
Charles Tabone et Pixel-shot

à lire

- 5** Collaborateurs
- 6** Lettres
- 6** Mises à jour
- 7** Message de la présidente
- 8** Lettre de la rédaction
- 9** Message du directeur général

fondation

- 10** 7 bons conseils pour rester actif

info : santé

- 12** Stimulez votre mémoire
- 14** Ce soir, on joue!
- 16** Les superstars du tiroir à épices
- 18** Défi santé pancanadien

chroniques

- 36** Festivals d'hiver
- 42** Soirée de hockey à Aurora
- 44** Donner un héritage de son vivant
- 46** À la soupe!
- 50** Souvenirs d'une vie
- 52** Des films pour réchauffer le cœur

DU GOLF DE CHAMPION

LE GOLF VOUS ATTEND À KISSIMMEE

Quelle que soit la façon de voir les choses, les parcours de golf de Kissimmee, en Floride, sont parmi les meilleurs de l'État. Améliorez votre jeu sur les parcours de championnat dessinés par des golfeurs légendaires.



REUNION RESORT

RABAIS EXCLUSIF DE 5 % POUR LES MEMBRES D'ERO/RTO lorsque vous réservez avec Voyages Merit

Parcours de golf Signature conçus par trois des plus grandes légendes du golf : Jack Nicklaus, Tom Watson et Arnold Palmer

INCLUANT :

- Hébergement de trois nuits dans une villa de luxe d'une chambre à coucher
- Petit-déjeuner quotidien
- Trois rondes de golf : parcours Nicklaus, Palmer et Watson
- Voiturettes de golf et rondes de golf réservées
- Location d'une grosse voiture pendant trois jours, avec kilométrage illimité
- Toutes les taxes et tous les frais

3
NUITS À COMPTER DE
819 \$* p.p.

Offert du
16 JANV. AU 30 AVRIL 2020

OMNI ORLANDO

Deux parcours de golf de classe mondiale dessinés par Greg Norman, et siège social international de la David Leadbetter Golf Academy

INCLUANT :

- Hébergement de trois nuits dans une chambre d'hôtel de luxe
- Voiturettes de golf et rondes de golf réservées
- Trois rondes de golf : parcours International, et parcours National
- Location d'une grosse voiture pendant trois jours, avec kilométrage illimité
- Toutes les taxes et tous les frais

3
NUITS À COMPTER DE
1 139 \$* p.p.

Offert du
16 JANV. AU 30 AVRIL 2020

Appelez le **1-877-872-3826** ou visitez **RTOtravel.ca/fr**   



Une meilleure vision
**POUR ADORER CE
QUE VOUS VOYEZ**



LUNETTERIE • EXAMEN DE LA VUE

CHIRURGIE AU LASER¹

¹Chirurgies faites par un ophtalmologiste à notre clinique d'ophtalmologie IRIS de Laval, QC

Chez IRIS, nous mettons à votre disposition les lentilles de la plus haute qualité de Nikon, notre Garantie Inconditionnelle, un financement sans intérêt ainsi que l'expérience inégalée des meilleurs professionnels de la vision.

Les enseignants retraités de l'Ontario bénéficient des offres du Programme Avantages IRIS telles qu'une économie de 150 \$ sur l'achat de lunettes et de lunettes de soleil de prescription.

**INSCRIVEZ-VOUS AUJOURD'HUI
SUR IRIS.CA/AVANTAGES
CODE D'ACCÈS : RTOERO**



renaissance

Hiver 2020
rto-ero.org/fr

Volume 18, Numéro 4

Éditeur The Retired Teachers of Ontario/
Les Enseignantes et Enseignants Retraités de l'Ontario

Rédactrice en chef Danielle Norris, renaissance@rto-ero.org

Directrice de la rédaction Charlotte Empey

Production-conseillère Sharon Carnegie,
Creative Print 3 Inc.

Conception graphique Hambly & Woolley Inc.

Traducteur Claude Forand

Révisseur Stefanie Martin

Collaborateurs Pauline Anderson, Frank Berkoff,
Paul Devlin, Stuart Foxman, Dr Kenneth Lam,
Alison LaMantia, Betty Knox, Stefanie Martin,
Leslie-Anne Scorgie, Ylva Van Buuren, Doug Wallace

Conseil d'administration

Présidente Martha Foster, mfoster@rto-ero.org

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@rto-ero.org
Site Web rto-ero.org/fr

ERO/RTO est réparti en 51 districts et compte
près de 80 000 membres.

Renaissance est une publication trimestrielle à l'intention
des membres d'ERO/RTO, conçue pour leur fournir
de l'information sur des questions d'intérêt particulier
pour la communauté des retraités de l'éducation.

Les opinions présentées dans les articles soumis sont
celles des auteurs et auteures et ne sont pas forcément
le reflet de la position officielle d'ERO/RTO.

Publicité Beth Kukkonen,
Dovetail Communications Inc.
bkukkonen@dvetail.com

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

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

VOUS DÉMÉNAGEZ?

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

SUIVEZ VOS PASSIONS SUR LES SEPT MERS

CROISIÈRES HOLLAND AMERICA

Vivez une expérience sans pareil et gorgez-vous de vues inoubliables de l'océan lors d'une croisière à bord de l'un des navires les plus spacieux et confortables qui soient. Chaque croisière a été soigneusement préparée afin de vous offrir des destinations de rêve, une excellente cuisine, des activités enrichissantes et un service renommé.

12

nuits

TURQUIE ET GRÈCE

ROME ALLER-RETOUR À BORD DU *MS ZUIDERDAM*

 VOUS VISITEREZ :

Rome | Naples | Santorin | Éphèse | Istanbul (escale de nuit) | Mykonos | Athènes | Olympie | Kerkira, Nisos Kerkira (Corfou) | Rome



LE 8 JUIN 2020

À compter de **239 \$*** par jour

14

nuits

EXPLORATION DE LA BALTIQUE

AMSTERDAM ALLER-RETOUR À BORD DU *MS VEENDAM*

 VOUS VISITEREZ :

Amsterdam | Fredericia | Berlin | Visby | Tallinn | Saint-Pétersbourg (escale de nuit) | Helsinki | Stockholm | Copenhague | Amsterdam



LE 25 JUIN 2020

À compter de **250 \$*** par jour

17

nuits

EXPLORATION EUROPÉENNE

AMSTERDAM À VENISE, À BORD DU *MS VEENDAM*

 VOUS VISITEREZ :

Amsterdam | Bruxelles | la Belgique | Brest | La Rochelle | Bordeaux | Leixoes | Lisbonne | Gibraltar | Malaga | Carthagène | Rome | Dubrovnik | Venise



LE 22 AOÛT 2020

À compter de **214 \$*** par jour

7

nuits

DÉCOUVERTE DE L'ALASKA

VANCOUVER ALLER-RETOUR À BORD DU *MS VOLENDAM*

 VOUS VISITEREZ :

Vancouver | Juneau | Skagway | Ketchikan | Vancouver



LE 23 SEPT. 2020

À compter de **167 \$*** par jour

Appelez le **1-877-872-3826** ou visitez **RTOtravel.ca/fr**   

restez en contact!

La communauté en ligne ERO/RTO 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! Regardez!

 facebook.com/rto.ero

 RTO ERO

 @rto_ero



Nous avons demandé à nos collaborateurs Pauline Anderson, Paul Devlin et Stefanie Martin ce que la famille signifie pour eux.

PAULINE ANDERSON

« Pour moi, la famille, ce sont mes trois enfants - Alana, Nicholas et Zara. J'adore les regarder grandir pour devenir des adultes autonomes, charmants, agréables et bienveillants. Je passe le plus de temps possible avec eux, afin de partager tant leurs réussites que leurs revers (y compris certaines crises tous azimuts!). Nos vacances annuelles en famille, qui incluent évidemment notre chien Jack, sont le point culminant de mon année. »



PAUL DEVLIN

« La famille, c'est pour toujours! Ma famille signifie tout pour moi. Cela veut dire appartenir à quelque chose de spécial, et que vous aimerez et serez aimé toute votre vie. Les membres de la famille sont ceux qui vous aiment inconditionnellement, peu importe ce qui arrive; et qui s'acceptent les uns les autres pour qui ils sont. »



STEFANIE MARTIN

« La famille, c'est l'amour, le confort, le soutien et le plaisir. Ce sont les gens autour de vous qui vous font sentir à l'aise et sur qui vous pouvez vraiment compter. Pour résumer, il me vient à l'esprit une phrase que j'ai déjà entendue : la famille, c'est comme du fudge - généralement agréable, malgré quelques morceaux durs sous la dent. »



Souvenirs d'une vie veut vos témoignages!

Nous savons que vous avez des histoires fascinantes à partager avec nous et avec les membres d'ERO/RTO, 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@rto-ero.org et nous vous contacterons.

Courrier des lecteurs

Le magazine Renaissance est superbe et d'excellente qualité.

J'apprécie sa lecture. Très instructif et explicatif!

—*Marcel St-Arneault (district 9, Huron-Perth)*

Je suis très impressionnée par la qualité professionnelle et la présentation visuelle des deux derniers numéros de *Renaissance*.

Le numéro d'automne 2019 intitulé « Donner en retour » est remarquable. Il démontre bien l'essentiel de ce que beaucoup d'entre nous croient, c'est-à-dire donner en retour par le bénévolat dans nos communautés respectives.

Merci de préciser par votre recherche que le bénévolat régulier soulage la solitude et diminue le risque de démence.

Sauver la planète un jour à la fois est un article qui s'avère très pertinent, dans le contexte du changement climatique.

J'ai apprécié votre approche de motivation personnelle avec vos trois stratégies : repenser les déchets, l'engagement envers les 3R et prêcher par l'exemple.

—*Wendy Hooker (district 24, Scarborough & East York)*

Génial! Le numéro d'automne 2019 de *Renaissance* est certainement le meilleur depuis que j'ai pris ma retraite il y a six ans. Les sujets sont bien présentés, avec des faits solides et pertinents pour vos lecteurs.

Les articles font référence à de nombreuses organisations. La prochaine fois, pouvez-vous fournir un lien, de sorte qu'un simple clic de souris nous permette d'en consulter le site Web?

Aussi, je suis un peu déçue que vous n'avez pas fourni les antécédents de *Sleeping Children Around the World*. J'ai entendu Murray Dryden prendre la parole - il est une source d'inspiration.

Poursuivez votre travail remarquable.

—*Mieke Foster (district 16, City of Toronto)*

Je suis impressionnée par le papier utilisé pour Renaissance.

Il coûte moins cher et sa texture est plus agréable. Continuez votre excellent travail. Je vous assure ne pas être la seule à apprécier le contenu du magazine!

—*Susan Linden (district 8, London, Middlesex)*

Excellente couverture du numéro d'automne de Renaissance!

Le sourire radieux de cette jeune fille est suffisant pour illuminer une salle entière!

—*Peter Hurlbut (district 6, Parry Sound)*



DES COMMENTAIRES?

Rejoignez-vous à la conversation – faites parvenir vos commentaires et questions à renaissance@rto-ero.org, et échangez avec nous sur Facebook, YouTube et Twitter!

Collaborez à Renaissance

Nous considérons Renaissance comme un outil permettant aux membres de partout au pays d'échanger entre eux. Après tout, ce sont vos histoires, vos témoignages et vos idées qui font de *Renaissance* un magazine fascinant et interactif à lire.

Joignez votre voix à celle des autres collaborateurs! Faites-nous part de vos témoignages pour les futurs numéros de *Renaissance*.

Été 2020 : La vie en plein air

(Date limite : 12 janvier)

- Avez-vous des souvenirs des étés passés au chalet familial? Nous aimerions les connaître.
- Allez-vous à la recherche des asperges sauvages, des champignons, ou des crosses de fougères? Faites-le-nous savoir.
- Aidez-vous à organiser la fête du Canada dans votre quartier? Parlez-nous-en.

Automne 2020 : Un cerveau équilibré

(Date limite : 16 avril)

- Avez-vous déjà été dans une retraite de yoga? Ou une retraite silencieuse? Faites-nous part de votre expérience.
- Qu'est-ce que l'expression « apprendre toute la vie » signifie pour vous? Expliquez-nous votre point de vue.
- Amenez-vous votre animal de compagnie visiter des patients à l'hôpital local, ou les résidents d'un centre offrant des services intensifs, ou un centre pour les aînés? Parlez-nous de ce que vous faites et pourquoi cela vous tient à cœur.

Veillez contacter notre équipe de rédaction à renaissance@rto-ero.org.

PRIX COMMÉMORATIF JUNE SZEMAN

Membres d'ERO/RTO honorés pour leur service exceptionnel

Le Prix commémoratif June Szeman, créé afin de reconnaître le leadership et le service exemplaire au niveau du district, a été remis à 83 membres d'ERO/RTO en 2018.

Ce prix vise à commémorer l'apport remarquable de June Szeman à son district et à l'ensemble de la communauté d'ERO/RTO, tant au niveau local que provincial. June a aussi généreusement consacré son temps, son énergie et sa créativité à de nombreuses autres organisations communautaires, parce que son engagement à servir le public et à aider les autres était, tout simplement, dans sa nature.

Pour connaître la liste des récipiendaires du Prix commémoratif June Szeman, visitez rto-ero.org/fr/prix-june-szeman.

Nous formons une famille

La famille ERO/RTO prend soin des siens

par **Martha Foster**



Ce numéro de *Renaissance* met l'accent sur l'importance de la famille.

Je viens d'une famille nombreuse et d'une très grande famille élargie, de sorte que je suis en mesure d'apprécier l'importance, les joies et les frustrations qui vont de pair avec une famille.

Mais aujourd'hui, je veux plutôt mettre l'accent sur notre grande famille ERO/RTO.

Je sais que tout le monde ne s'implique pas nécessairement au niveau du district ou de l'organisation. Mais tellement parmi vous le font, et vous êtes les membres immédiats de la grande famille ERO/RTO. Sans votre apport, il serait impossible d'accomplir ce que nous faisons. Les comités et les groupes de travail incluent Vérification, Avantages, Gouvernance, Marketing et communications, Services aux membres, Mobilisation politique et Projet - Au Service d'autrui. Tous les membres qui en font partie travaillent ensemble et donnent de leur temps personnel au profit de chaque personne dans notre famille ERO/RTO élargie.

Les membres du Conseil d'administration s'investissent encore davantage dans la famille ERO/RTO par un sérieux engagement en temps et en intérêt pour les membres et l'organisation elle-même. Leurs responsabilités s'étendent à tous les secteurs d'ERO/RTO, y compris les comités et groupes de



travail. Mais ils sont également chargés de surveiller et de régler les investissements, les ressources humaines, les prix et tous les autres secteurs de l'organisation. Ils tiennent compte des besoins des membres et de ceux de l'organisation dans chaque prise de décision.

Le district constitue la composante la plus proche de la famille ERO/RTO, car il regroupe des représentants de tous les comités, à l'exception de celui de la Vérification. Cette approche fait en sorte que, au niveau de votre district, vous

êtes tenus à jour des activités de chaque comité et que vous jouez un rôle direct.

Les représentants du district surveillent les décisions et s'assurent que les préoccupations de chaque district sont présentées à l'organisation et qu'elles sont entendues.

Une famille prend soin de ses membres et celle d'ERO/RTO n'y fait pas exception. Nous nous préoccupons de nos membres et faisons en sorte que les décisions sont prises dans leur intérêt. Profitez de ce numéro de *Renaissance* et sachez qu'ERO/RTO est là pour vous. ■

Familles, antidote au froid et festivals d'hiver

Des recettes contre la déprime hivernale

par **Danielle Norris**

J'ai grandi dans une famille réellement élargie et vécu dans des communautés multiculturelles.

Il n'est donc pas étonnant, vraiment, que j'aie toujours compris que le tissu familial variait beaucoup.

Dans ce numéro, *Renaissance* célèbre toutes sortes de familles canadiennes – nucléaires, monoparentales, mixtes, du même sexe, sans enfants, avec des amis en tant que famille – ainsi que l'amour et le respect qui cimentent ces relations.

Dans *La famille moderne* (page 24), le journaliste Stuart Foxman a découvert que la famille contemporaine est parfois moins axée sur les liens du sang que sur ceux de l'amour et des liens indissolubles. Vous lirez le témoignage particulièrement poignant d'un membre qui a quitté sa famille au Pays

de Galles pour en adopter une nouvelle après avoir immigré au Canada.

J'ai été intriguée en lisant l'article *Connaissez-vous votre histoire familiale?* (page 20) au sujet des recherches d'un couple pour assembler les pièces de leur casse-tête familial, ce qui les a menés à des résultats inattendus. Les conseils et les instructions fournis dans cet article m'ont convaincue d'élaborer l'arbre généalogique de ma famille avec mes enfants.

J'ai commencé à parler de notre histoire familiale à ma grand-mère paternelle qui vient d'avoir 101 ans cette année. Elle n'avait que huit ans lorsque sa mère est décédée et qu'elle a contribué à s'occuper de ses frères et sœurs. Elle s'est mariée à 19 ans, et m'a montré une copie de son certificat de mariage en ligne ainsi que le certificat de décès de sa mère.

Je suis sceptique quant aux sites de généalogie, mais c'est la prochaine étape sur ma liste. En tant que Canadienne de première génération, je comprends qu'il me sera difficile de retrouver mes racines africaines, car une grande partie de notre histoire n'est pas documentée. Mais je suis toujours prête à relever un défi enrichissant!

Dans ce numéro cependant, il n'est pas question que de la famille.

Nous savons que le froid hivernal contraint beaucoup d'entre nous à rester à l'intérieur. La solution? Organiser une soirée de jeux de société – nous vous enseignons comment s'y prendre – pour stimuler votre cerveau et vos relations sociales. Vous rencontrerez aussi une membre de notre district Atlantique qui organise des soirées de jeux en Nouvelle-Écosse, comme une façon amusante de recueillir des fonds pour une bonne cause (page 15).

Pour sa part, la diététiste Fran Berkoff vous invite à ensoleiller vos menus d'hiver avec des fines herbes et des épices (page 16).

Et puisque dans ce pays nous savons profiter de nos hivers, notre spécialiste des voyages Doug Wallace partage sa liste de destinations pour vivre en s'amusant « la froidure de l'hiver » partout au Canada, que ce soit seul ou en famille, tant au festival Whistler Pride and Ski en Colombie-Britannique qu'au festival Snowmobile and Culinary de Terre-Neuve (page 36).

Comme vous le savez, ce sont les récits et les témoignages de nos membres qui rendent passionnante la lecture de chaque numéro de *Renaissance*. Prenez donc quelques minutes pour consulter notre « Appel de textes » à la page 6.

Comme toujours, si vous avez un commentaire à faire ou une idée à partager, contactez-moi par courriel à renaissance@rto-ero.org. ■

Prenez soin de vous,
Danielle



PHOTO : GRACIEUSÉ DE DANIELLE NORRIS

Plan stratégique 2021-2025

Planifier pour un meilleur
avenir ensemble

par **Jim Grieve**



Au cours des quatre dernières années, ERO/RTO a œuvré à se positionner en tant qu'organisation ayant un mandat unique pour les retraités de la communauté éducative au pays. Notre excellent Plan stratégique 2020, élaboré avec les nombreux apports de nos membres, a centré nos efforts sur trois objectifs stratégiques importants :

- Être l'organisme reconnu par l'ensemble du milieu de l'éducation
- Améliorer la qualité de vie de nos membres et des aînés en général
- Élargir l'adhésion des membres

Quelle qu'ait été votre carrière en éducation – enseignant, directeur d'école, personnel de soutien – ce qui nous unit en tant que membres de ce secteur a toujours été notre confiance envers demain et notre désir d'assurer un meilleur avenir aux élèves, à nous tous et aux communautés que nous avons desservies.

Cette confiance ne disparaît pas à la retraite. Bien au contraire : notre intérêt pour continuer d'apprendre, de rester en contact, de contribuer à la communauté et de vivre mieux s'accroît au fil des années de retraite.

ERO/RTO est une organisation unique inspirée par ces valeurs et destinée à

aider les retraités de l'éducation à être mieux préparés pour leur avenir, tout en appartenant à une communauté qui fait une différence dans la vie de tous les aînés.

Nous vous fournissons une base d'assurance pour la santé, le bien-être et les voyages, afin que vous puissiez cheminer en toute confiance. Nous créons des liens entre vous par l'entremise du bénévolat, des postes de direction et du soutien aux personnes dans le besoin. De plus, nous finançons la recherche et sommes à l'avant-plan pour promouvoir les intérêts des aînés et accroître leur contribution à la société à tout âge.

Chacun de nos membres a consacré sa carrière à préparer l'avenir par l'apprentissage, la compassion et le soutien aux autres. Avec ERO/RTO, vous faites maintenant partie d'une communauté qui se serre les coudes et qui, ensemble, poursuit cette vocation.

Quatre années de dur travail investi par chacun de nos districts, nos comités, le Conseil d'administration et le personnel talentueux et dévoué d'ERO/RTO ont permis d'obtenir des résultats probants. Nous avons observé une forte augmentation des effectifs, une mobilisation active et efficace à tous les niveaux politiques, ainsi que des efforts

remarquables pour faire profiter tous nos membres des plus récentes recherches sur le vieillissement actif et en santé.

Nous avons maintenant hâte d'impliquer nos membres dans l'élaboration de notre prochain plan quinquennal. Le processus d'élaboration du Plan stratégique 2021-2025 est bien avancé, et nous recherchons des apports auprès de toutes les sources : membres, districts, comités, organisations partenaires, participants à notre Forum d'automne, personnel et Conseil d'administration. Leurs contributions permettront l'élaboration et la présentation pour approbation d'un plan préliminaire lors de notre assemblée annuelle du 26 mai 2020.

J'espère que vous prendrez le temps de faire part de vos idées et commentaires quant au contenu de ce plan à la direction de votre district, ou directement au soussigné à jgrieve@rto-ero.org.

Votre contribution à l'édification de ce plan assure que nous améliorons constamment ERO/RTO, afin de continuer d'en faire une organisation particulièrement bien positionnée au service de ses membres et des retraités de la communauté éducative au Canada.

J'attends avec plaisir votre contribution à notre Plan stratégique 2021-2025. ■

7 bons conseils pour rester actif

L'activité physique améliore la santé, le bien-être et la qualité de vie en général, peu importe votre âge.

par le **D^r Kenneth Lam**

Rester actif à la retraite est l'un des moyens les plus efficaces pour améliorer sa santé physique et mentale, et prévenir la fragilité physique. Pour des conditions médicales comme les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose et le diabète, l'activité physique peut s'avérer un traitement aussi efficace que certains médicaments.

De plus, elle a des bienfaits positifs sur la santé mentale, allant de l'amélioration du sommeil à une réduction de l'anxiété et de la solitude. Elle peut favoriser l'équilibre, prévenir les chutes, préserver

la fonction cognitive et, en fin de compte, vous aider à conserver votre autonomie.

Bien qu'il existe de nombreux avantages à rester actifs au cours de la retraite, en faire une routine peut sembler une tâche impossible. Cela peut être particulièrement difficile si de récents changements corporels compliquent l'exécution des activités. Votre professionnel de la santé pourra vous fournir des conseils quant aux restrictions imposées à votre activité.

Voici sept façons simples d'accroître votre niveau d'activité.



Le D^r Kenneth Lam est un résident en médecine gériatrique qui effectue des recherches à l'hôpital Women's College Research Institute sous la supervision de la D^{re} Paula Rochon, titulaire de la Chaire de médecine gériatrique ERO/RTO.



1.

Adoptez une bonne attitude.

Si la première chose qui vous vient à l'esprit concernant l'activité physique c'est que vous ne pouvez pas en faire, il est difficile d'être motivé. Remémorez-vous plutôt les raisons pour lesquelles vous voulez rester actif et faites des recherches sur les programmes qui conviennent à vos besoins. Par exemple, l'hôpital Women's College de Toronto offre le programme de bien-être pour les aînés autonomes *Wellness for Independent Seniors* (WISE) afin d'optimiser la qualité de vie de ceux vivant dans la communauté.

2.

Choisissez facile et amusant.

Choisissez une activité que vous aimez, pour qu'elle ne soit pas une corvée. Si vous préférez la piscine, essayez l'aquaforme. Si vous aimez le calme, optez pour une classe de yoga ou de tai-chi. Fixez-vous un objectif simple à atteindre, plutôt que trop exigeant. Il est difficile de s'engager à aller à la piscine tous les jours au cours du prochain mois; il est plus facile de dire que vous allez appeler à la piscine cette semaine pour vous informer des heures d'ouverture et des programmes offerts.

3.

Faites-en une sortie sociale.

Pourquoi ne pas inviter un ami à se joindre à vous pour une séance, ou vous inscrire à une activité de groupe dans votre communauté? En impliquant d'autres personnes dans votre activité quotidienne ou hebdomadaire, vous pouvez prévenir la solitude et l'isolement social qui peuvent avoir des effets nocifs sur votre santé.

4.

Établissez une routine.

Si vous prévoyez pratiquer votre activité certains jours et à certaines heures de la semaine lorsque votre énergie est à son plus haut niveau (au lever, par exemple), vous serez plus porté à persévérer.

5.

Marchez quand c'est possible.

Si l'activité physique régulière vous intimide mais que vous faites souvent des courses, essayez de vous rendre aux magasins à pied au lieu de conduire. Plutôt que d'utiliser l'ascenseur, mettez-vous au défi de prendre les escaliers.

6.

Portez vos sacs d'épicerie.

Si vous faites une petite course à votre épicerie, portez vos achats au lieu de les mettre dans un chariot. Si vous habitez à proximité du magasin, portez vos sacs d'épicerie en rentrant à pied. Le fait d'ajouter des activités de renforcement musculaire et osseux à votre routine quotidienne vous aidera à améliorer votre posture ainsi que votre équilibre.

7.

Commencez lentement

Visez à faire des activités légères ou modérées pendant de courtes périodes durant la semaine. Prenez le temps de développer votre robustesse. Soyez patient et célébrez les petites victoires. ■



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

La Fondation ERO/RTO 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 d'ERO/RTO 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



Stimulez votre mémoire

De plus en plus de recherches suggèrent que le déclin de la mémoire associé à l'âge peut être ralenti

par **Pauline Anderson**

De courtes séances d'exercice peuvent toujours être bénéfiques

Nul besoin de courir un marathon pour récolter les bienfaits de l'activité physique sur le cerveau. Simplement 10 minutes d'activités qui accélèrent le rythme cardiaque devraient faire l'affaire.

Une petite étude de l'Université Western à London (Ont.) a démontré que les adultes plus âgés qui font ne serait-ce que de brèves séances d'exercices aérobiques comme le jogging sur un tapis

roulant pendant 10 minutes peuvent stimuler la fonction exécutive, soit la capacité à organiser et à planifier des activités, et à gérer le temps.

L'étude comprenait 17 adultes âgés en moyenne de 73 ans, qui ont effectué des tests d'activités aérobiques d'intensité modérée, élevée et très élevée.

Les participants ont également exécuté une tâche avant et après l'exercice, pour l'évaluation de leur fonction exécutive.

L'étude a révélé que tous les sujets ont bénéficié d'une stimulation de

la fonction exécutive, peu importe l'intensité de l'exercice.

L'étude, publiée dans *Brain Health*, a également constaté que même les sujets n'ayant pas fait d'exercice avant l'étude en ont récolté les bénéfices.

Le pouvoir des animaux de compagnie

Si vous partagez votre espace de vie avec un animal de compagnie, vous savez que, même après une mauvaise journée, un câlin a le pouvoir de reconforter.



PHOTOS : LIGHTFIELD STUDIOS

Mais saviez-vous que Fido ou Minou apportent une foule d'autres avantages pour la santé?

Un sondage national sur le vieillissement en santé mené à l'Université du Michigan a révélé que plus des trois quarts des propriétaires plus âgés d'animaux de compagnie croient que ces compagnons réduisent leur stress, et presque autant soutiennent que les animaux procurent le sentiment de se sentir utiles.

Et ce n'est pas tout. Soixante-quatre pour cent des propriétaires disent que leur animal de compagnie leur permet d'être actif physiquement, et 65 pour cent qu'il les aide à socialiser.

Posséder un animal semble être encore plus bénéfique pour les personnes vivant seules et celles ayant des problèmes de santé. Plus de 70 pour cent de ces personnes plus âgées disent que leur animal de compagnie les aide à composer avec leurs symptômes physiques ou psychologiques, et un grand nombre affirment qu'il les aide à oublier leur douleur.

L'obésité à l'âge mûr liée au risque de démence

Contrôler votre poids à cet âge peut vous aider à conserver votre vivacité d'esprit.

Une étude publiée dans la revue *Neurology* a constaté que les sujets dans la mi-soixantaine dont l'indice de masse corporelle (IMC) est élevé ou qui ont de la graisse accumulée surtout autour de la taille étaient plus susceptibles d'avoir un cortex plus mince. Il s'agit de la partie du cerveau qui est essentielle aux fonctions cognitives comme la perception, le langage et la mémoire.

Les chercheurs ont utilisé une étude en cours portant sur 1 289 adultes (âge moyen : 64 ans) n'ayant pas eu d'accidents vasculaires cérébraux.

Ils ont examiné les mesures de l'obésité, y compris l'IMC (l'obésité correspond à un IMC de 30 ou plus) et le tour de taille. En recourant à l'imagerie par résonance magnétique (IRM), ils



ont aussi analysé des marqueurs du « vieillissement cérébral », y compris l'épaisseur du cortex.

Résultat : comparativement à un IMC inférieur à 25, l'obésité et un tour de taille plus généreux ont été associés à une épaisseur moindre du cortex.

Si vous avez besoin d'une prothèse auditive, portez-la

Une autre étude présentée lors d'une récente réunion de l'Association Alzheimer suggère que si vous avez besoin de prothèses auditives, vous devriez effectivement les porter pour vous aider à préserver votre mémoire.

Des chercheurs de l'Université d'Exeter et du King's College London au Royaume-Uni ont étudié plus de 2 700 personnes âgées de 50 ans et plus qui souffraient de perte auditive, mais qui n'avaient aucun problème pour se souvenir, apprendre de nouvelles choses, se concentrer et prendre des décisions qui affectaient leur vie quotidienne.

Certains sujets portaient des prothèses auditives, et d'autres non.

À la fin de la période de trois ans, ceux qui portaient une prothèse auditive ont obtenu de meilleurs résultats aux tests de mémoire et d'attention que ceux qui n'en portaient pas. ■

Ce soir, on joue!

Combattez la déprime hivernale,
faites-vous de nouveaux amis et
stimulez votre cerveau

par **Ylva Van Buuren**

Une chose est immuable : les hivers canadiens sont longs, froids et souvent carrément lugubres.

En janvier, l'idée d'hiberner jusqu'au printemps semble être la bonne, pas vrai?

En voici une meilleure : organisez une soirée hebdomadaire de jeux de société!

« Une soirée de jeux de société est une excellente activité pour garder les aînés impliqués et leur cerveau alerte », explique Stacy Chung, spécialiste des communications et des programmes à La Société des Organisations des Citoyens Aînés de l'Ontario (OSSCO), et qui a coordonné pendant plusieurs années les programmes d'activités dans un centre communautaire pour aînés de Toronto. « Cette activité offre aux aînés une occasion de socialiser et de se faire de nouveaux amis pour aider à combattre l'isolement social. »

Voici comment organiser une telle soirée :

- **Soyez en charge.**

Quelqu'un doit organiser cette activité, alors pourquoi pas vous? Une fois la soirée de jeux en place, vous pouvez envisager d'attribuer les responsabilités en rotation, pour permettre à d'autres personnes d'avoir leur tour.

- **Choisissez un endroit.**

De nombreux immeubles à logements et en copropriété ont une salle de fête ou de jeux que vous pouvez réserver pour le même jour et la même heure chaque semaine. Vérifiez aussi la réservation des salles auprès de votre bibliothèque ou centre communautaire local. Vous pourriez aussi organiser l'activité chez un participant. On estime qu'un nombre de 8 à 12 participants est parfait pour commencer.

Il est important de rester socialement en contact et actif, tant pour la santé physique qu'émotionnelle. Une soirée de jeux peut contribuer à créer ces liens.

« Nous voulons que les gens soient en mesure de participer à la société et qu'ils se sentent à l'aise de le faire », explique la D^{re} Amanda Grenier, professeure au département de la santé, du vieillissement et de la société à l'Université de Toronto. « L'objectif consiste surtout à leur faire développer des relations sociales significatives sur lesquelles ils peuvent compter. »

L'isolement social peut être défini comme une absence complète ou quasi complète de contact entre une personne et son milieu de vie. Une personne sur cinq de plus de 65 ans est victime d'isolement social, et un autre 30 % est à risque. L'isolement social peut contribuer à l'anxiété et à la dépression, à une mauvaise santé physique, à des taux plus élevés de maladie et de démence, et même au suicide.

La Fondation ERO/RTO a fait de l'isolement social l'un de ses champs d'intérêt, en sensibilisant le public et en recueillant des fonds afin de soutenir la recherche, l'éducation et l'action communautaire pour aider les aînés souffrant de solitude au pays.



- **Communiquez.**

Les activités les plus réussies sont celles que les participants demandent. Afin de recruter les joueurs éventuels, placez une boîte de suggestions dans un immeuble d'appartements ou de condominiums, ou dans un centre communautaire. « Placez des dépliants dans les boîtes aux lettres ou sur un babillard », recommande Sheran Barker (district 10, Bruce, Grey, Dufferin) de l'Ontario Seniors Games Association. Recueillez des adresses de courriel et créez une page Facebook. Le bouche-à-oreille fonctionne également. Invitez des amis (et des amis de vos amis!) à une réunion afin de discuter de la soirée de jeux.

- **Amusez-vous.**

À quoi veulent jouer les participants? Aux cartes (bridge, poker, Pinnacle, Euchre, Mah-Jong?) À des jeux de société (Monopoly, Scrabble)? Au bingo? Désirent-ils les mêmes jeux chaque semaine, ou varier?

- **Soyez inclusif.**

Si certains membres ont des problèmes de santé et de mobilité, faites preuve de souplesse avec l'horaire et prévoyez un arrangement optimal des tables et des chaises.

- **Faites-en une activité sociale.**

« Prévoyez des rafraîchissements et du temps pour socialiser », conseille Mme Barker. Qu'est-ce que le groupe désire? Des sandwiches? Des amuse-gueules? Du dessert et du café? Pourquoi ne pas demander à quelques membres de former une équipe pour s'occuper des rafraîchissements? Proposez-leur d'obtenir l'opinion des participants concernant les rafraîchissements, à savoir qui apporte quoi, quand, et si les participants déposeront chaque mois un montant fixe dans une petite caisse pour couvrir les coûts. ■

PHOTO : DAVID BAKER



quand la soirée de jeux sert à recueillir des fonds

Pam Baker (district 50, Atlantic) a mis en place il y a six ans une soirée annuelle de jeu-questionnaire afin de recueillir des fonds pour un hôpital et un centre de soins de longue durée en Nouvelle-Écosse.

L'activité a lieu le premier mercredi de chaque mois d'avril au Porter's Lake Pub and Restaurant (le pub est un commanditaire). L'argent recueilli vient en aide au Twin Oakes Hospital et à la The Birches Home for Special Care, deux installations situées à Musquodoboit Harbour, une petite communauté sur la côte est à l'extérieur de Halifax.

Cette soirée de jeu-questionnaire a commencé lorsque Pam Baker a quitté l'Ontario et désirait s'impliquer dans sa nouvelle communauté (elle habite non loin de là, à Ship Harbour). C'est alors qu'elle s'est jointe aux conseils d'administration de Twin Oaks et de The Birches.

Au départ, les membres du conseil se sont impliqués, mais Pam s'est occupée de la majeure partie de l'organisation, de la promotion de l'événement dans les journaux locaux et de l'affichage dans les bars.

Elle a même préparé les questions (20 pour le premier tour, 20 pour le deuxième) – et le fait encore – couvrant un large éventail de sujets, y compris l'actualité, l'histoire, la géographie, les sports et autres connaissances générales.

La formule a connu beaucoup de succès, et aujourd'hui encore, Pam se fie au bouche-à-oreille et à la satisfaction des participants, dont bon nombre reviennent chaque année.

Cette année, on compte plus de 20 équipes de participants (chacune payant 50 \$ pour jouer).

« C'est amusant, en plus d'aider à réduire le stress, dit Mme Baker. Les gens sont également heureux de faire quelque chose pour la communauté. »

L'événement a permis de recueillir plus de 10 000 \$ et d'améliorer les installations, y compris de nouvelles chaises de salle d'attente, en peignant l'intérieur de The Birches, ainsi qu'en remplaçant les rideaux, couvre-lits et autres ameublements.

Les superstars du tiroir à épices

Ensoleillez vos menus d'hiver avec des fines herbes et des épices

Par **Fran Berkoff**, diététiste

Les fines herbes et les épices sont utilisées depuis des siècles, mais la science témoignant de leurs bienfaits, au-delà de la stimulation du goût, est relativement nouvelle. Comme tous les aliments extraits de la terre, ces aromates sont riches en vitamines, minéraux et antioxydants qui nous protègent contre la maladie, réduisent l'inflammation et favorisent la santé et le bien-être.

Devez-vous réduire le sodium dans votre alimentation? Trouvez-vous que la nourriture a moins de goût qu'autrefois? L'ajout de ces fines herbes et épices qui rehaussent le goût (sans calories ou presque!) est une façon sensée et naturelle de réveiller votre palais.

Fines herbes ou épices?

Les fines herbes sont les feuilles de plantes aromatiques (p. ex., le basilic, la coriandre, le persil) tandis que les épices proviennent des bourgeons (p. ex., les clous de girofle), de l'écorce (p. ex., la cannelle), des racines (p. ex., le gingembre) ou des graines (p. ex., les graines de coriandre).

Conseils pour la cuisson

Ajoutez vos fines herbes séchées et vos épices en début de cuisson pour les reconstituer, puis une généreuse pincée pour « rehausser le goût » juste avant de servir. Il est préférable d'ajouter les fines herbes fraîches vers la fin de la préparation ou de la cuisson. Leur saveur est plus délicate et certaines, comme la menthe, brunissent rapidement après avoir été hachées.

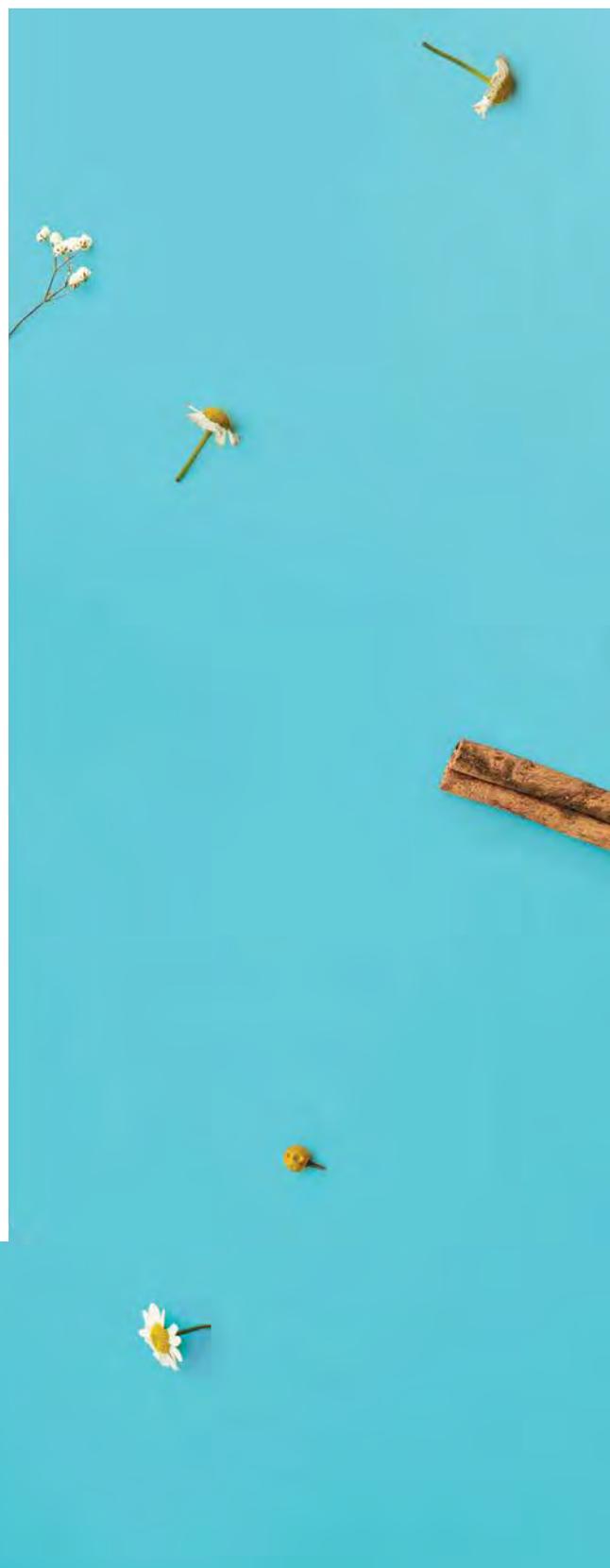
Saupoudrez vos épices et vos fines herbes à une certaine hauteur de vos plats, de façon à répartir plus uniformément ces aromates, qu'ils soient séchés ou frais.

Achat et stockage

Lors de l'achat de fines herbes fraîches, choisissez les plus brillantes et celles ayant des tiges craquantes. Achetez-les près du moment où vous les utiliserez. Lavez-les sous l'eau courante fraîche. Séchez-les, enveloppez-les dans un linge et stockez-les au réfrigérateur, dans des contenants hermétiques ou des sacs en plastique. Les herbes fraîches peuvent aussi être congelées dans des sacs pour congélateur.

Les épices (presque toujours séchées) perdent beaucoup de leur saveur au cours de la première année après avoir été broyées. Achetez-les donc en petites quantités et remplacez-les tous les ans ou tous les deux ans. Si vous êtes incertain de leur fraîcheur, sentez-les. Pour le poivre et la noix de muscade, le fait de les moulin seulement lorsque vous en avez besoin fait une grande différence. Si vous utilisez des fines herbes séchées plutôt que fraîches, la règle générale consiste à utiliser un tiers d'herbes séchées par rapport à la quantité d'herbes fraîches indiquée dans la recette.

Entreposez les épices et les fines herbes séchées dans des contenants hermétiques placés dans un endroit frais, sec et sombre, à l'abri de la lumière et de la chaleur. ■



Cinq aromates très nutritifs



Le basilic frais contient de la vitamine C, du calcium et du magnésium, et on lui attribue des propriétés anti-inflammatoires. Ajoutez-le à une salade de tomates ou à une salade verte, à une vinaigrette maison, à vos soupes en teneur réduite en sodium et même aux sandwichs grillés au fromage.

Le cumin, naturellement riche en fer, peut aussi favoriser la digestion et stimuler l'immunité. Il est délicieux sur les œufs brouillés, sur du saumon avant la cuisson, dans une salade de haricots ou une soupe aux lentilles (maison ou achetée en magasin).



La cannelle fait l'objet d'études sur ses capacités à aider à faire baisser le taux de sucre dans le sang et à améliorer la sensibilité à l'insuline. Ajoutez-la à votre gruau matinal, saupoudrez-la sur une pomme de terre au four ou du yogourt, ou ajoutez-en 1 ou 2 cuillères à thé à du chili maison ou acheté en magasin (ça fonctionne vraiment!).

Le curcuma, dont l'ingrédient actif est la curcumine, est étudié pour ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes. Ajoutez-le à un bouillon de fruits de mer, à une soupe au poulet, à des légumes rôtis au four, à des œufs brouillés et à une salade aux œufs.



Le persil est plus qu'une simple garniture. Comme tous les légumes verts à feuilles, il regorge de vitamines, de minéraux et de composés phytochimiques. Il peut rehausser la couleur d'une salade et s'avère essentiel dans le taboulé. Il fait aussi des merveilles pour agrémenter les soupes, les ragoûts et les trempettes.



Défi santé pancanadien

Et la gagnante est...

par **Stefanie Martin**

Anna Yates (district 27, Ottawa-Carleton) s'est classée première à la fois à titre individuel et comme membre de l'équipe du Défi santé pancanadien sur le site Web du bien-être d'ERO/RTO, en accumulant un total de 661 845 pas.

Le secret de son succès? Vélo, golf, yoga, gym aquatique, poids, danse, marche et emplettes!

« C'est très motivant et on prend conscience de nos activités. C'est un défi personnel », explique Anna.

Pendant ses étés passés chez elle à Ottawa en compagnie de ses sept petits-enfants, et de ses hivers en Floride, Anna pratique beaucoup d'activités de plein air.

Elle fait partie du club d'amateurs de vélo Coastal Cruisers, qui fait trois sorties par semaine.

« Nous roulons toujours très vite, comme si un ours était à nos trousses! », raconte-t-elle. Deux octogénaires font partie du groupe, ce qui montre bien que l'âge n'est pas un prétexte pour limiter vos activités.

Anna lève aussi des poids pendant sa routine matinale, « pour en finir le plus tôt possible », avoue-t-elle. En après-midi, elle joue parfois au golf, pratique le yoga sur la plage avec une amie ou suit un cours de gym aquatique. Elle a été ravie d'apprendre que le magasinage faisait partie des exercices inclus dans le défi.

Anna avoue avoir toujours été consciente de l'importance de l'exercice pour garder sa forme physique et mentale. Son père était agent des loisirs dans les Forces aériennes, et elle se souvient d'une plaque sur le mur de la salle d'exercice qui disait : la bonne forme physique, c'est comme l'honneur. Personne ne peut nous l'accorder. Il faut la mériter.

Être en bonne forme physique est une quête personnelle, estime Anna. Chacun de nous a des capacités physiques uniques, de sorte qu'il est important de faire personnellement de son mieux et pas en fonction des résultats de quelqu'un d'autre.

Un conseil d'Anna : toute activité qui vous permet d'être physiquement actif en vaut la peine.

« J'ai 70 ans, dit-elle, et je reste active en espérant repousser la vieillesse le plus longtemps possible! Quand on veut, on peut! » ■

voyages **merit**
...faites-en l'expérience



EXPLOREZ CHÂTEAUX ET CATHÉDRALES AVEC VIKING®

8 MAI, 26 JUILLET,
11 SEPT. OU 5 DÉC. 2020 :
Contactez votre conseiller
Voyages Merit pour les
meilleurs prix disponibles.

 VOUS VISITerez :

Amsterdam | Kinderdijk | Cologne |
Coblence | Heidelberg | Strasbourg |
Vieux-Brisach | Bâle

8
JOURS

ESCAPADE SUR LE RHIN D'AMSTERDAM À BÂLE , OU DE BÂLE À AMSTERDAM

OFFRE EXCLUSIVE :

Obtenez un crédit de bord de 350 \$ par cabine, plus une bouteille de vin gratuite.

Crédit de bord valide seulement pour les itinéraires et dates de navigation indiqués. Offre pouvant être combinée aux tarifs de groupe, rabais aux anciens passagers et offres spéciales sur le prix des croisières. Offre non valable pour les crédits de bord de futures croisières, FAM, tarif réduit de l'agent de voyage, Interline et les réservations de grossistes. Limite de 350 \$ US par cabine. Le crédit de bord doit être requis lors de la réservation. Aucune valeur monétaire. Des conditions supplémentaires s'appliquent; voir vikingcruises.com pour plus de détails. L'offre de crédit de bord prend fin le 31 déc. 2020. CST# 2052644-40

Appelez le **1-877-872-3826** ou visitez **RTOTravel.ca/fr**   

voyages **merit**
...faites-en l'expérience

UNE CROISIÈRE EXOTIQUE SUR L'OCÉAN INDIEN

LES RÉSIDENTS CANADIENS
ÉCONOMISENT AVEC




RABAIS EXCLUSIF DE 5 %
POUR LES MEMBRES D'ERO/RTO
lorsque vous réservez avec Voyages Merit

LE 9 AVRIL 2020 :
À compter de **540 \$*** par jour

 VOUS VISITerez :

Le Cap | Mossel Bay | Durban | Richards Bay
| Maputo | Pointe des Galets | Port Louis |
Cochin | Male | Colombo | Yangon | Phuket |
Penang | Kuala Lumpur | Singapour

30
jours

DU CAP À SINGAPOUR LONGEZ LES CÔTES DE L'OCÉAN INDIEN, DE L'AFRIQUE À L'ASIE.

Avec **OLife Choice***, choisissez l'un des avantages suivants :

8 excursions GRATUITES | Forfait boissons GRATUIT | Crédit de bord de 800 \$ US

Les prix et les promotions sont valables jusqu'au 31 décembre 2019. Veuillez appeler pour une mise à jour du tarif après le 31 décembre 2019.

Appelez le **1-877-872-3826** ou visitez **RTOTravel.ca/fr**   



connaissez-vous votre histoire familiale?

Jouer au détective avec le passé

par **Stuart Foxman**



En 1870, Alexandre Pierre Landry a obtenu son doctorat en médecine, devenant ainsi le premier médecin acadien au Nouveau-Brunswick. Cent cinquante ans plus tard, son arrière-petite-fille, Gay Kleiber, insère cette information dans l'histoire de la famille.

« J'ai l'impression d'essayer d'assembler un casse-tête en mettant en place des morceaux qui viennent de partout », explique Mme Kleiber (district 50, Atlantique).

Pour ne rien négliger dans ses recherches, elle consulte les registres municipaux, provinciaux, paroissiaux, ceux des cimetières, ainsi que les archives des journaux. Ses recherches sur Alexandre Landry, né en 1834, ont mené Gay à l'Université Harvard, où elle découvrit son diplôme de médecine en ligne. Elle en avait entendu parler, mais en voulait la preuve.

« C'est une passion, avoue Gay qui vit à Wolfville, en Nouvelle-Écosse. Si je ne fais pas de recherche, il n'y aura aucune trace généalogique de la famille. »

Un nombre croissant de Canadiens sont sur les traces de leurs ancêtres. Certains passent au peigne fin des documents d'archives. D'autres ont recours aux plus récents sites Web sur la généalogie et aux révélations de l'ADN. Mais qu'espèrent-ils trouver?

« Les gens veulent découvrir un lien, le sentiment profond de savoir d'où ils viennent », déclare Linda Hauley, chercheuse en généalogie à Newmarket, en Ontario, et membre de l'Association of Professional Genealogists (section de l'Ontario).

Qu'ils le fassent par plaisir, par curiosité ou pour répondre à des interrogations personnelles, la plupart des détectives amateurs se posent la même question : par où commencer?



QU'ADVIENT-IL DE VOTRE ADN?

Pouvez-vous faire confiance aux tests d'ADN destinés au public? Les gens qui ont soumis leur ADN à de multiples services ont souvent reçu des répartitions différentes de leur ascendance. Lors d'un segment de l'émission *CBC Marketplace*, l'une de leurs animatrices et sa sœur jumelle ont envoyé des échantillons à cinq services différents. Dans aucun test leurs résultats ne correspondaient précisément.

La première fois que la généalogiste Linda Hauley a fait un test d'ADN, on lui a dit qu'elle était d'origine scandinave à 20 pour cent, alors que personne n'a ce patrimoine parmi ses ancêtres. Des tests ultérieurs ont démontré d'autres variations. « Avec chaque nouveau résultat, ils raffinent les algorithmes », indique Linda. Mais ne comptez pas sur une précision totale.

Ce qui soulève ensuite la question de qui peut accéder à votre ADN. En mai 2019, *Global News* a rapporté comment 23andMe collabore avec une société pharmaceutique (les traitements fondés sur les caractéristiques génétiques de leurs clients), tandis qu'AncestryDNA partage sa base de données avec une filiale de Google (recherche sur la longévité). Lisez les petits caractères pour savoir à quoi vous consentez au juste.



ressources utiles

1

Bibliothèque et Archives Canada (page Généalogie et histoire familiale) bac-lac.gc.ca/fra. Vous y trouverez des conseils et des outils de recherche; des bases de données gratuites (naissances, mariages, décès, recensement, immigration, terres, militaires); des sources pour la recherche généalogique par sujet et par lieu; des idées sur la manière d'organiser l'information; des liens vers d'autres archives au Canada et à l'étranger (une centaine); et plus encore. Vous pouvez même soumettre vos questions de généalogie et parler à un consultant en généalogie.

2

Sites sur l'ascendance et l'ADN. Les plus populaires incluent ancestry.ca, myheritage.com et 23andme.com/en-ca. L'église mormone finance également gratuitement un site non confessionnel, familysearch.org/en, qu'ils considèrent comme l'arbre généalogique le plus vaste au monde.

3

Ontario Ancestors (Ontario Genealogical Society) : ogs.on.ca. Les succursales locales peuvent vous aider à cibler votre recherche. Bibliothèque et Archives Canada possède également des liens vers toutes les sociétés généalogiques provinciales.

« C'est une passion. Si je ne fais pas de recherche, il n'y aura aucune trace généalogique de la famille. »

—GayKleiber

« Par vous-même, en remontant votre histoire familiale », répond Tammy Tipler-Priolo, une généalogiste professionnelle d'Alliston en Ontario.

Ces premières étapes seront les plus faciles. Consignez les informations vous concernant, ainsi que celles sur vos parents, frères et sœurs. Reculez ensuite d'une génération, celle de vos grands-parents et de leurs autres enfants (vos tantes et vos oncles). Notez aussi leur progéniture – leurs enfants et leurs petits-enfants. Inscrivez les trois informations de base : les noms, les dates et les lieux. Parlez aux membres de la famille – si vous les interrogez, ils peuvent répondre à beaucoup de questions et souvent vous diriger dans la bonne direction.

Où s'arrêter? À vous de décider d'une stratégie. Certains généalogistes en herbe veulent remonter aussi loin que possible, une génération à la fois. D'autres se concentrent sur un côté de la famille, ou sur une branche particulière. Il y a aussi l'étude des noms, où des personnes recherchent tous les cas d'un nom de famille donné ainsi que ses variantes.

Vérifiez ce que vous découvrez avec des documents comme les registres de naissance, de mariage, les certificats de décès et les preuves de citoyenneté.

Ne négligez pas non plus des documents informels que vous ou des membres de la famille avez rangés, comme des lettres et des photos de famille.

« Vous pouvez trouver un tas d'indices », observe Gay Kleiber.

Il existe de nombreuses façons de préserver tout ce que vous trouvez. Faites un arbre généalogique, organisez les exemplaires des principaux documents, créez un album de découpures, écrivez une histoire sur la famille, utilisez un logiciel de généalogie ou créez un site Web pour permettre aux membres de la famille d'ajouter ce qu'ils savent ou découvrent. N'oubliez pas de citer vos sources. Ce sont vos preuves qui aideront d'autres personnes de la famille à faire progresser vos recherches.

Pour savoir où l'on va, il faut savoir d'où l'on vient. Tammy Tipler-Priolo croit que la généalogie peut s'avérer un voyage à la fois spirituel et thérapeutique, alors que « la pièce manquante » que vous venez de trouver vous permet de découvrir votre place dans une lignée familiale qui s'étend sur plusieurs générations.

mystérieuses histoires familiales

Le conjoint de Gay Kleiber, John Thompson, lui aussi curieux de connaître son ascendance, a envoyé un échantillon d'ADN à AncestryDNA.

John et ses trois frères et sœurs avaient été adoptés et n'avaient aucune idée de leurs origines. L'analyse de l'échantillon d'ADN révéla que son ascendance était un mélange d'Écossais, d'Irlandais, de Gallois, de Français et d'Anglais.

Pas de surprises, vraiment. Mais ce n'était pas la fin de l'histoire...

En mars 2018, John Thompson reçut un appel téléphonique. La femme à l'autre bout du fil lui révéla qu'elle croyait que son mari était le fils biologique de John.

Lorsque celui-ci avait 18 ans, sa copine à l'école secondaire avait donné naissance à un garçon qui fut placé en adoption. John Thompson connaissait l'existence de cet enfant, lui aussi prénommé John, mais n'avait eu aucun contact avec lui au fil des ans.

« John junior » vit maintenant en Colombie-Britannique et est lui-même père de cinq enfants. Sa famille l'avait incité à envoyer un test d'ADN à AncestryDNA.

Il l'a fait – et le résultat correspondait à l'ADN de John Thompson, père.

« J'étais renversé, se rappelle Thompson. J'ai été tellement heureux d'apprendre que mon fils a bien tourné et qu'il connaît du succès. Il a eu la chance, tout comme moi, d'être adopté par une très bonne famille. »

Par la suite, les Thompson, père et fils, ont commencé à communiquer par courriel. Ils ne se sont pas encore parlé, mais planifient les prochaines étapes, y compris une visite éventuelle. John père a déjà fait la connaissance de l'une des filles de John junior qui fréquente l'Université de Halifax. Il l'appelle sa « petite-fille de l'ADN ».

Environ un mois après avoir été contacté par l'épouse de John junior, John père subit un autre « choc généalogique » en lien avec l'ADN.

Cette fois-ci, ce fut un appel téléphonique d'une demi-sœur qui vit à Winnipeg – l'un des cinq enfants qu'avait eus sa mère biologique après avoir placé John père en adoption.

John père reçoit souvent des avis d'AncestryDNA concernant des cousins probables. « Vous êtes lié à beaucoup plus de gens que vous n'auriez jamais cru, même si votre vie n'est pas aussi embrouillée que la mienne, dit-il. Je ne pense pas qu'on puisse avoir une famille trop nombreuse. »

Gay Kleiber est heureuse que son mari en ait appris tellement plus sur sa famille. Alors qu'elle continue ses propres recherches, les découvertes de son conjoint lui rappellent à quel point nous faisons tous partie d'une « toile généalogique » complexe.

« Je suis heureuse pour lui, déclare Gay. Ces révélations viennent combler certaines lacunes. Il en apprend aussi davantage sur lui-même. Nous essayons toujours de découvrir qui nous sommes. » ■

la famille





moderne

Davantage axée sur l'amour
et les liens profonds que sur
les liens du sang

par **Stuart Foxman**





L

orsque Olwen Dunets (district 23, North York)

est déménagée du Pays de Galles en Ontario en 1949, elle laissait derrière elle sa famille et son réseau social. L'école rurale où elle allait enseigner se trouvait dans le canton de Mariposa, à 50 km au nord d'Oshawa.

Sa priorité était de trouver un endroit où se loger.

Olwen dénicha sa famille canadienne, les Tremereer, dont la ferme était située près de l'école, et resta en pension chez eux pendant toute l'année scolaire.

Elle garde de vifs souvenirs de sa première année au Canada. Les Tremereer ont tenté de lui apprendre à patiner (« je n'étais pas très bonne »), lui ont fait manger du blé d'Inde en épi pour la première fois, et l'ont envoyée à l'école en traîneau durant une tempête de neige.

Mais Olwen se souvient surtout de leur gentillesse.

« Nous étions très proches, dit-elle. Ils faisaient partie de ma vie. On crée sa propre famille. »

Harvey Tremereer était en 5^e année à l'époque, et il est devenu lui-même enseignant plus tard. Il a adoré avoir une pensionnaire venue d'ailleurs et qui avait une perspective différente sur la vie.

« Nous n'étions jamais vraiment sortis de notre région, raconte Harvey (district 19, Hastings and Prince Edward). Olwen nous a fait découvrir qu'il existait un monde ailleurs. »

La famille Tremereer et Olwen sont restées en contact au fil des décennies. Lorsque celle-ci a célébré son 100^e anniversaire de naissance en janvier 2019, Harvey Tremereer était là, bien sûr.





« La famille moderne, c'est vraiment une affaire de liens qui unissent. Nous sommes tous impliqués »

— Nora Spinks



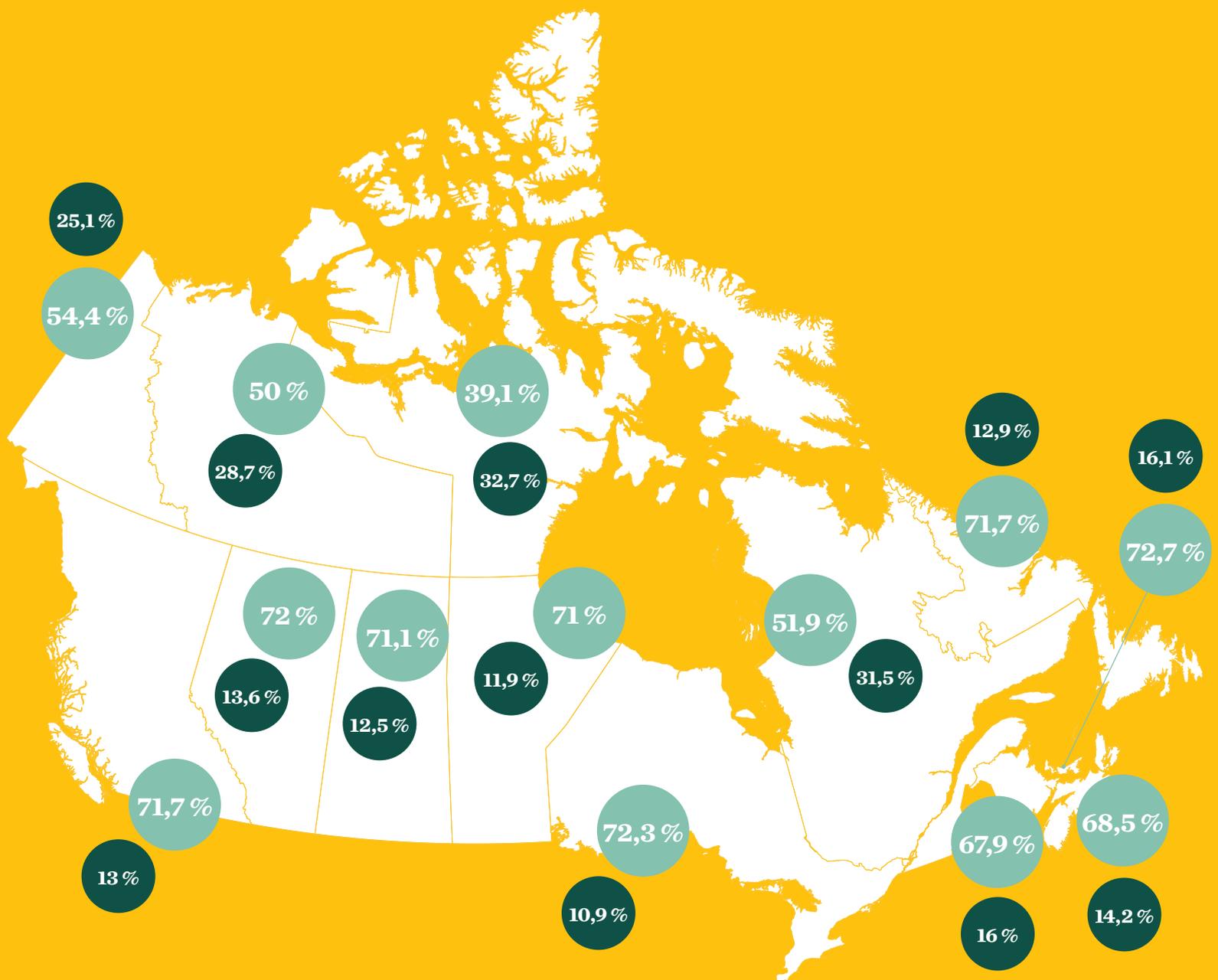
RÈGNE DES CÉLIBATAIRES

Pour la première fois de notre histoire, les célibataires constituent le type de ménage le plus répandu. Les ménages d'une seule personne représentent **28,2 pour cent** de l'ensemble, ce qui est légèrement plus répandu que les couples avec enfants (**26,5 pour cent**).



Seulement **42 pour cent** des jeunes adultes (**de 20 à 34 ans**) ont quitté le nid familial et ont fondé leur propre famille.

Photo de famille canadienne



● Couples mariés
● Couples en union libre

Source : Statistique Canada
Recensement 2011



COUPLES SANS ENFANTS

Ils connaissent une croissance plus rapide que les couples comptant au moins un enfant. Ces derniers représentent maintenant **51,1 pour cent** de la population, le plus bas niveau jamais enregistré.

MÉNAGES MULTIGÉNÉRATIONNELS

Le type qui connaît la croissance la plus rapide :

37,5 %

par rapport à 2001-2016.

Au total,

2,2 millions

de Canadiens vivent avec **trois générations ou plus** sous le même toit.



DIMINUTION DES MÉNAGES

Au Canada, on compte **2,4 personnes** par ménage. Il y avait **14,1 millions** de ménages privés au Canada en 2016, dont **9,5 millions (67,7 pour cent)** comptaient au moins une famille de recensement. Aux fins du recensement, il s'agit des couples mariés ou vivant en union libre, avec ou sans enfants, et des familles monoparentales.



« Olwen faisait vraiment partie de notre famille », explique Harvey.

Traditionnellement, la famille pourrait être définie comme un groupe de personnes liées par le sang et des gènes. Mais lorsque l'on y regarde de plus près, la famille est vraiment une affaire d'amour et de liens indissolubles.

Il y a des mariages et des unions de fait entre personnes de même sexe et de sexe opposé. Des familles recomposées. Des ménages multigénérationnels. Des enfants élevés par leurs grands-parents. Des couples vivant séparément, par choix ou par la force des choses. Des personnes non apparentées qui vivent ensemble en tant que colocataires platoniques. Et puis, il y a les gens que nous considérons comme faisant partie de la famille, même

sans que nous partagions le même sang ou la même adresse.

« La famille moderne, c'est vraiment une affaire de liens qui unissent. Nous sommes tous impliqués », explique Nora Spinks, directrice générale de l'Institut Vanier de la famille à Ottawa.

Cet organisme de bienfaisance examine comment les familles interagissent avec les forces socioéconomiques, contextuelles et culturelles, dans quelle mesure elles les influencent et comment elles réagissent à celles-ci.

Comment l'Institut Vanier définit-il la famille? Sa définition met l'accent sur les interrelations et les rôles – c'est-à-dire sur la manière d'être des familles, et non sur l'image qu'elles présentent.

Cette définition est intentionnellement large, pour s'adapter à une société diversifiée. Les familles peuvent être toute combinaison de deux personnes ou plus (dont au moins un adulte), qui ont développé un attachement mutuel avec le temps et qui démontrent de l'attention, du soutien et de l'affection.

Le fait qu'il s'agit d'une relation durable signifie qu'un engagement a été pris. Comment et sous quelle forme n'est pas la question; ce sont sa valeur et sa signification qui importent.

« Il ne faut pas se surprendre si la notion de famille évolue », soutient Patrizia Albanese, professeure de sociologie à l'Université Ryerson. Ses domaines de recherche incluent les familles, les politiques sociales et familiales, ainsi que l'enfance. À son avis, ce que nous considérons comme étant la famille nucléaire stéréotypée (deux parents, quelques enfants, maison unifamiliale) est relativement nouveau.

« Nous associons ce qui est "normal" aux familles des années 1950 et 1960, mais la période d'après-guerre fut une période anormale », déclare Mme Albanese.

Par exemple, le nombre élevé de familles monoparentales n'est pas vraiment un phénomène récent. Dans la première moitié du XX^e siècle, les taux de mortalité et les guerres mondiales ont reconfiguré les unités familiales. En 1921, près d'un enfant sur 10 âgé de 14 ans et moins (8,8 pour cent) avait perdu au moins un parent. En 1941, cette proportion avait grimpé à 12,2 pour cent de toutes les familles du recensement. Les jeunes veuves et veufs, les personnes remariées, les demi-frères ou demi-sœurs naturels et par alliance étaient tous répandus.

Au cours des dernières décennies, le nombre de familles monoparentales a augmenté pour une autre raison : le divorce. « Dans l'ensemble, les enfants du divorce sont devenus des adultes équilibrés, explique Mme Spinks. Ils n'ont pas rejeté les relations à long terme. L'un des effets positifs inattendus, c'est qu'en grandissant et en voyant leur mère et leur père dans différents ménages, les enfants ont une opinion moins rigide quant aux rôles des deux sexes. »

La nature des différents types de familles n'est pas positive ou négative, explique Mme Spinks. Les compositions sont neutres, mais pas les impacts. Si les familles de toutes sortes causent de la souffrance ou de l'exploitation, comme les sévices ou la négligence,



c'est manifestement préjudiciable. Si elles apportent en revanche du confort, des moyens de subsistance et de l'encouragement, c'est bénéfique. »

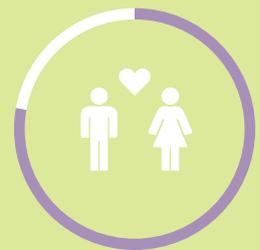
Et si vous alliez à l'école aujourd'hui et que l'arbre généalogique d'un enfant indiquait quatre parents et huit grands-parents?

« Formidable, répond Nora Spinks. C'est donc que vous pouvez compter sur un nombre incroyable d'adultes pouvant être vos guides, vos mentors, vos champions, vos professeurs. »

En tant que société, nous nous transformons et nous nous adaptons, ce qui comprend notre conception de la famille. Mais ce que nous devrions obtenir d'elle demeure constant. Les structures familiales qui nous façonnent et nous unissent tout en diminuant l'isolement sont bonnes pour nous sur le plan individuel et sociétal. Le fait qu'il existe différents types de structures familiales signifie simplement qu'ensemble nous apportons une plus grande variété à la société.

Il n'y a pas de norme unique concernant la famille, et un seul modèle ne convient pas à tous. Songez à ce que la famille signifie pour vous. À la retraite, les gens disent souvent qu'ils ont hâte de passer plus de temps avec la famille. « Pensez aux personnes que cela concerne et pourquoi, conseille Mme Albanese. Sur qui pouvez-vous vraiment compter, et vice versa? Où sont vos liens affectifs? À qui apportons-nous de la joie et qui nous en donne? Et chérissez les réponses. »

« La famille est complexe, disparate et fondamentale, explique Norma Spinks. Il faut simplement la voir en gardant le cœur et l'esprit ouverts. » ■



MARIÉS OU EN UNION LIBRE

71 pour cent des Canadiens âgés de **25 à 64 ans** vivent avec un partenaire. De ce nombre, environ **78 pour cent** sont mariés et **22 pour cent** vivent en unions libre. Près de **40 pour cent** des couples mariés vivaient en union libre avec leur conjoint actuel avant de se marier.

PHOTOS : CHRIS NICHOLLS; CHARLES TABONE; JGA; NEW AFRICA; PIXEL-SHOT; VIDI STUDIO





COUPLES DU MÊME SEXE

Les **73 000** couples du même sexe au pays représentent **0,9 pour cent** des couples canadiens. Les deux tiers des couples de même sexe vivent en union libre et le tiers est marié. **12 pour cent** vivent avec des enfants.

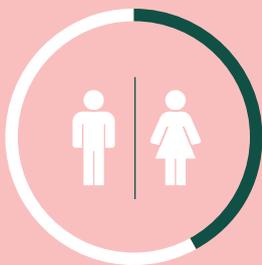


GRANDS-PARENTS

En 2017, 47 % des Canadiens

âgés de **45 ans et plus** étaient des grands-parents (**en baisse par rapport à 57 pour cent en 1995**). L'âge moyen des grands-parents était 68 ans, alors que l'âge moyen des grands-parents pour la première fois était de **51 ans pour les femmes** et de **54 ans pour les hommes**.

Près de **huit pour cent** des grands-parents étaient âgés de **85 ans et plus**, en hausse de **trois pour cent** sur 1995.



SÉPARATION ET DIVORCE

Parmi les **19,9 millions** de personnes âgées de 25 à 64 ans en 2017, **six pour cent** étaient séparées d'un mariage ou divorcées, et **huit pour cent** étaient séparées d'une union libre; **19,2 pour cent** des enfants âgés de 0 à 14 ans vivent avec un parent.



quand Papi et Mamie s'occupent de Noémie

Qu'il s'agisse de s'occuper à l'occasion des petits-enfants ou bien chaque jour, assurez-vous que la situation est claire

par Alison LaMantia



Cheryl Clarke et sa petite-fille Avi.



Martusha et Jim Doyle avec trois de leurs petits-enfants pendant une semaine de vacances familiales au chalet.

C'est une fatigue agréable...

Voilà la façon dont Martusha Doyle (district 17, Simcoe County) décrit comment elle se sent après avoir passé la journée à s'occuper de ses petits-enfants. Elle et son mari Jim se déplacent régulièrement de leur maison de Barrie jusqu'à Etobicoke ou London en Ontario, pour donner un coup de main à leur fille, parfois avec un très court préavis.

«Au début de la dernière grossesse de notre fille, nous avons reçu un appel en pleine nuit disant qu'ils avaient besoin de nous, et nous avons pris la route, raconte Martusha. Vous savez, je n'arrive pas à me souvenir d'une seule fois où nous avons refusé.»

Ils ont quatre petits-enfants. Le nouveau-né (bébé Luna, née le 3 septembre 2019) et Evelyn âgée de trois ans sont les deux enfants de leur fille Katie et de son mari Shane à Etobicoke. Quant au fils de Martusha, James, et sa femme Emily, ils vivent à London avec leur fils de trois ans, Oakley, et leur fille de cinq ans, Lyla.

Martusha et son mari sont prêts à aider lors des journées pédagogiques, lorsque les enfants ou les parents sont malades ou pour leur permettre un peu de répit lorsqu'ils sont épuisés. Ils amènent les enfants à la bibliothèque ou au parc, font des promenades à vélo, ou passent du temps à jouer et à lire avec eux.



Martusha, qui était aide-enseignante au cours de sa carrière, explique qu'elle a l'habitude de travailler auprès des enfants en suivant le règlement, mais se surprend elle-même lorsqu'il s'agit de discipline. « Je suis vraiment devenue une "grand-maman gâteau", dit-elle en riant. Nous essayons très fort de suivre la discipline que leurs parents imposent à nos petits-enfants, mais ces derniers savent qu'ils peuvent s'en tirer à bon compte pour toutes sortes de choses. Je dirais qu'avec nous, ils passent un peu plus de temps à regarder la télévision. Leurs parents le savent et ne s'en formalisent pas! »

Martusha précise que les déplacements fréquents sont le seul inconvénient à leur arrangement, mais qu'il y a de nombreux avantages.

« J'ai beaucoup de plaisir à être avec eux, ajoute-t-elle. Dans notre cas, nos parents âgés vivent certains problèmes et je trouve cela très difficile. Mais le fait d'être avec les petits-enfants relâche un peu la pression. Cela nous apporte de la joie. »

De plus, elle est sensible à l'attachement qu'ils développent avec les enfants. « Je pense que connaître nos petits-enfants et leur permettre de nous connaître en retour est ce qui compte vraiment. Nous ne sommes pas des étrangers pour eux », continue-t-elle.

Martusha ajoute que leur implication dans la vie de leurs petits-enfants a aussi renforcé leurs rapports avec leurs propres enfants et leurs conjoints, même si elle estime qu'ils ont toujours eu une bonne communication et des relations cordiales avec leurs enfants adultes.

Martusha et son mari ont pris leur retraite il y a un peu plus de trois ans, ce qui leur a permis d'aider au moment idéal. « Je me sens très chanceuse que nous soyons en mesure de le faire. Très bientôt, les enfants vont acquérir plus d'autonomie. Nous sommes très heureux d'avoir l'occasion de les connaître maintenant. »

Comme Martusha, Cheryl Clarke (district 46, Muskoka) trouve beaucoup de joie à passer du temps avec ses petits-enfants. Le goût de développer des liens étroits avec eux fut l'une des raisons pour lesquelles Cheryl a suggéré à sa fille Rhoni et à son partenaire Dave d'emménager avec eux.

Cheryl a offert de vendre sa maison au nord d'Elliott Lake, en Ontario, et d'aider à couvrir les coûts d'achat de la première maison du couple à Port Sydney, en Ontario, à la condition de prévoir un appartement indépendant pour elle. Elle serait là pour les appuyer lorsqu'ils lanceraient leur entreprise et fonderaient leur famille, et en contrepartie, elle aurait toujours un endroit où se loger.

« C'était une formule gagnante pour tous. Ma maison dans le nord de la province était devenue trop grande pour moi. C'est une façon de réduire ce stress, explique Cheryl. Je pouvais être avec mes petits-enfants, et ma fille pouvait lancer son entreprise. L'idée de m'occuper des enfants faisait toujours partie de l'équation. »

La fille de Cheryl est potière (clarkeceramics.com). Elle et son partenaire ont construit un garage surdimensionné sur leur propriété et transformé deux baies en studio chauffé. Un coin du studio a été aménagé pour les enfants lorsque leur première fille, Avienda (Avi) est née il y a près de trois ans.

Ils ont maintenant un fils, David, qui a presque un an. Cheryl prend soin quotidiennement des enfants pendant que leurs parents travaillent. Mais grâce à l'horaire souple de sa fille, Cheryl a du temps pour elle-même, par exemple pour passer une journée sur le terrain de golf. Et elle s'assure de se coucher tôt – elle dit que s'occuper des enfants est aussi épuisant qu'enseigner.

Cheryl n'a aucun problème à suivre les règles imposées par sa fille pour l'éducation des enfants. « Elle va dire "Maman, c'est ainsi que nous procédons" et me demander de faire la même chose. Je réponds "bien sûr, aucun problème". »

Rhoni encourage l'expression personnelle dans les activités d'artisanat, par exemple en recouvrant ses mains de peinture, puis en barbouillant une feuille de papier.

« Au début, j'avais tendance à dire quoi faire à Avi, explique Cheryl, mais maintenant, je n'ai aucun problème à la laisser peindre comme elle l'entend, mais de façon raisonnable! Il en va de même pour les activités physiques. Je suis beaucoup plus prudente et protectrice. Je ne veux pas que les enfants se blessent sous ma garde. Rhoni et Dave disent de ne pas m'en faire. J'explique que ce ne sont pas mes enfants, et que je suis prudente. »

Leurs conversations initiales pour s'assurer du bon fonctionnement de l'arrangement, ainsi que des communications franches et ouvertes, ont empêché les conflits et favorisé les rapprochements. « Notre relation n'a cessé de s'améliorer. Je pense que nous sommes plus proches que jamais, constate Cheryl. Je n'empiète pas sur leur terrain ou tout au moins j'essaie, et nous sommes très ouverts à cet égard. Si quelque chose m'agace, j'en discute avec ma fille, et elle et Dave feront de même au besoin. »



Selon la psychologue pour enfants Maaike Canrinus (barriekidspsych.com), des communications franches et ouvertes sont essentielles à la mise en place d'un arrangement réussi de garde d'enfants.

« S'occuper des enfants est une grosse affaire, surtout si c'est sur une base régulière. Il peut y avoir beaucoup d'avantages, mais les choses peuvent aussi se compliquer. Il est possible que cette situation mette en danger vos rapports avec vos propres enfants. »

Mme Canrinus incite les grands-parents à discuter des attentes concernant la fréquence de garde des petits-enfants, ainsi que le type d'activités que vous allez faire et comment vous allez aborder la discipline. Elle recommande de définir certaines règles de base auxquelles tous vont adhérer.

S'occuper régulièrement des petits-enfants peut également vous inciter à repenser votre approche parentale, surtout si vous avez l'habitude de tout simplement profiter de la présence de vos petits-enfants et de les gâter. Vous redevenez parent, mais à temps partiel, ce qui peut exiger de revoir certaines compétences comme la discipline.

Mme Canrinus explique que les approches dans l'art d'être parent ont évolué, passant du style plus autoritaire des années 1980 et 1990 à une approche de discipline positive, de sorte que les grands-parents peuvent constater un changement dans la façon dont leurs propres enfants devenus adultes exercent leur rôle de parents.



Supposons qu'un enfant fasse une crise de colère parce qu'on lui refuse quelque chose, explique Mme Canrinus.

L'ancienne méthode de discipline serait vraisemblablement punitive : « va dans ta chambre » (isolement), ou « ce n'est pas acceptable » (pas de télévision pour toi ce soir).

Une approche plus moderne et positive de la parentalité consisterait à essayer de comprendre ce qui se cache derrière ce comportement – la fatigue? La faim? – à aider l'enfant à se calmer, à respirer à fond et à faire preuve d'empathie et de validation – « C'est vraiment difficile quand tu veux quelque chose et que je dis non. Je comprends pourquoi tu es contrarié puisque tu pensais pouvoir faire ceci ou cela, mais ce ne sera pas possible aujourd'hui. »

Lorsque l'enfant et son gardien retrouvent le calme et que chacun est en mesure de penser logiquement à nouveau, une certaine résolution de problème peut survenir – comment allons-nous faire mieux la prochaine fois?

S'occuper des enfants n'est pas pour tout le monde. Et vous pourriez devoir apprendre à refuser une demande de garder l'enfant.

« Si vous décidez que ce sera un refus catégorique, faites passer le message de façon aimable en expliquant à quel point vous aimez vos petits-enfants et passer du temps avec eux, mais soyez clair, conseille Mme Canrinus. Vous pouvez également chercher un compromis – peut-être en vous occupant des enfants le vendredi, ou une fois par mois. » ■



Voici huit points à discuter avec vos enfants adultes avant d'accepter de vous occuper régulièrement de vos petits-enfants.

1

À quelle fréquence aimeraient-ils vous voir garder et pour combien de temps?

2

Quels types d'activités ferez-vous avec les enfants?

3

Où garderez-vous les enfants – chez eux ou chez vous?

4

Les routines et les repas

5

Comment gérer vos vacances ou les fois où vous êtes malade?

6

L'approche de la discipline

7

Comment allez-vous maintenir des communications franches et ouvertes?

8

Que faire si vous êtes en désaccord sur quelque chose?

Festivals d'hiver partout au pays

L'hiver fait partie de notre « fibre canadienne ». Alors, habillons-nous chaudement et tout le monde dehors!

par **Doug Wallace**

On peut dire sans se tromper que l'hiver fait partie de l'ADN canadien, parce que nous avons littéralement grandi avec cette saison. En ski ou en motoneige, partout au pays, quand vient l'hiver, il faut en profiter.



WHISTLER

Whistler Pride & Ski Festival

 **En quelques mots :** L'une des plus importantes semaines de ski queer au monde accueille les visiteurs internationaux à Whistler Blackcomb du 26 janvier au 2 février 2020.

 **Faits saillants :** Cette fête qui dure toute la semaine comprend bien entendu du ski et de la planche à neige, une course de ski de bienfaisance, un défilé, un festival d'après-ski gratuit tous les jours, quelques après-midis de thés dansants, un programme de soupers au restaurant, des films, des spectacles de comédie et beaucoup, beaucoup de petites fêtes.

 **Remarque de voyage :** Vous n'avez pas besoin d'être gai pour participer à ce festival. Le concept principal est celui de la diversité et l'ambiance trépidante de ce festival branché attire des participants de tous les horizons.
whistlerpride.com

PHOTOS : MIKE CRANE



WINNIPEG

Festival du Voyageur



En quelques mots : Le deuxième plus important festival d'hiver au pays se déroule au parc Whittier dans le quartier francophone de Saint-Boniface, du 14 au 23 février 2020. Il célèbre l'histoire et la culture des négociants de fourrures français du XVIII^e siècle.



Faits saillants : Ce grand festival d'hiver présente à la fois des sculptures sur glace, de la musique interprétée en direct et de la nourriture traditionnelle des Canadiens français, en plus de concours de violon, de gigue, d'un symposium international de sculpture sur neige, et même d'un concours du barbu.



Remarque de voyage : Essayez le Caribou, un mélange de vin rouge et de whisky édulcoré avec du sirop d'érable au goût, et servi chaud ou froid avec du citron et de la cannelle. heho.ca





OTTAWA

Bal de neige



En quelques mots : Ce festival mettant en valeur la diversité canadienne au niveau culturel, artistique et culinaire mise sur des expériences hivernales uniques et se déroule au centre-ville d'Ottawa-Gatineau du 31 janvier au 17 février 2020.



Faits saillants : En plus de célébrer la 50^e saison de la patinoire du canal Rideau, Bal de Neige met en vedette l'immense terrain de jeu d'hiver du parc Jacques-Cartier, le Festival glace de bateaux-dragons d'Ottawa, le triathlon patin-ski-course au lac Dow, les festivités de la fierté hivernale sur la rue Sparks, un concours international de sculpture sur glace au marché By, la fête Brewfest pour les amateurs de bières, un concours de ragoût, ainsi qu'une course de lits.



Remarque de voyage : Profitez de l'occasion pour visiter les nouveaux édifices temporaires où siègent la Chambre des communes et le Sénat, en commençant par le nouveau centre d'accueil des visiteurs entre l'édifice de l'Ouest et l'édifice du Centre.

tourismeottawa.ca/les-coulisses-dottawa/bal-de-neige

QUÉBEC

Carnaval de Québec



En quelques mots : Le plus gros festival d'hiver au monde remonte à 1894 et présente à la fois des activités en plein air, le patrimoine culturel, de la musique, de la cuisine et des sports à Québec, du 7 au 16 février 2020.



Faits saillants : Toute la ville s'habille chaudement et s'aventure à l'extérieur pour célébrer des traditions folkloriques comme les sculptures sur glace, le lancer de la hache, une course de canots sur la glace, et même un gala de lutte hivernale. Un défilé géant permet de réchauffer le cœur de tous les participants, tout comme un événement extérieur de musique de danse électronique. Le Bonhomme Carnaval, avec sa jovialité contagieuse, reste le roi de ces festivités.



Remarque de voyage : Des forfaits VIP donnent un accès spécial et des avantages à certains événements, y compris au défilé et à la course de canots. carnaval.qc.ca



SASKATOON

Nutrien WinterShines



En quelques mots : Le principal festival d'hiver de la Saskatchewan célèbre la saison froide avec du plaisir à l'extérieur et de la nourriture. Du 25 janvier au 2 février 2020, au Saskatoon Farmers' Market and Market Square.



Faits saillants : Profitez des présentations de sculptures sur glace, d'un labyrinthe de neige, d'un château de glace de 6 mètres de hauteur, de sculptures sur neige et sur glace, de patinage, de promenades en traîneau, de feux de joie, de dégustations culinaires, de non pas d'un mais bien deux concours de préparation de soupe, de la présentation de petits gâteaux décorés, et de beaucoup plus, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. IGLOOFEST, avec de la musique et des événements à l'intérieur d'un igloo chauffé, se déroule pendant toute la période de neuf jours.



Remarque de voyage : L'application WinterShines vous aide à suivre à la trace une multitude d'événements et de programmes. nutrienwintershines.ca

liste de contrôle des voyageurs

Peu importe que vous prépariez une sortie à un festival d'hiver, un week-end de magasinage aux États-Unis ou des vacances dans le Sud, une planification minutieuse est essentielle pour assurer le succès de votre voyage. Vous pouvez faire plusieurs choses avant de quitter la maison, pour aider à profiter d'un voyage sans souci.

Voici quelques suggestions des experts de Johnson Insurance :

- Arrêtez la livraison des journaux et prévoyez le ramassage du courrier.
- Prévoyez le déneigement ou la tonte de la pelouse.
- Installez des minuteries pour allumer et éteindre les lampes à des heures précises.
- Informez votre émetteur de carte de crédit de vos dates de voyage et de votre destination, afin qu'il prévoie son utilisation.
- Notez les numéros de téléphone pour signaler la perte ou le vol des cartes de crédit/débit. Conservez ces cartes ailleurs que dans votre portefeuille ou sac à main.
- Configurez un compte de courrier électronique que vous pourrez utiliser partout dans le monde.
- Confiez la clé de la maison à une personne fiable pour un accès en cas d'urgence.
- Remettez à la famille vos informations de voyage (information de vol, ainsi que l'emplacement de l'hôtel et numéro de téléphone) en cas d'urgence.
- Laissez les rideaux et les stores en position normale.
- Placez un objet solide dans le rail de glissement de la porte-fenêtre coulissante ou des fenêtres coulissantes pour en bloquer l'ouverture.
- Débranchez les appareils inutiles.
- Mettez à jour les étiquettes à bagages avec votre nom, numéro de téléphone et adresse de destination (pas l'adresse de votre résidence laissée vacante).
- Gardez vos médicaments (dans leurs contenants d'origine) ainsi que vos clés de maison/d'auto dans vos bagages de cabine.
- Notez toutes les informations dont vous avez besoin pour présenter une demande de règlement (voiture, maison et assurance voyage).
- Si vous voyagez à l'extérieur du Canada, assurez-vous que votre passeport est valide au-delà de votre date de retour. Conservez une copie de la page d'identification séparée de votre passeport ou avec la famille ou les amis.
- Prévoyez suffisamment de temps pour obtenir les visas de voyage nécessaires.
- Visitez voyage.gc.ca pour plus d'information sur les conditions de sécurité locales et les endroits à éviter, les exigences d'entrée et de sortie, ainsi que tout danger possible pour la santé.

En planifiant, vous serez mieux préparé en cas d'urgence, peu importe qu'elle survienne en vacances ou de retour à la maison.



BRACEBRIDGE, ON

Bracebridge Fire and Ice Festival



En quelques mots : Cette cinquième édition du Festival annuel de feu et de glace se déroulera au centre-ville de Bracebridge le samedi 25 janvier.



Faits saillants : La composante « feu » du festival inclut des performances par des artistes du feu et un spectaculaire feu d'artifice, en plus de foyers placés au centre-ville pour se réchauffer. Pour la composante « glace », Bracebridge tire profit de son centre-ville vallonné pour décharger 50 camions remplis de neige afin de créer une immense glissoire sur chambre à air dans la rue principale. Les visiteurs apprécieront les sculptures sur glace, un tournoi de hockey-balle, un centre d'activité pour enfants dans un igloo, de la musique en direct et un jeu de Crockicurl.



Remarque de voyage : La région des Muskokas possède un réseau de sentiers de motoneige totalisant plus de 1 600 kilomètres. Renseignez-vous en ligne sur la location de motoneiges et les organisateurs de voyages avant votre départ. fireandicebracebridge.com





EXPLOITS VALLEY, T.-N.

Mid-Winter Bivver



En quelques mots : Cette neuvième édition du festival annuel culinaire et de la motoneige dans la région Exploits Valley du centre de Terre-Neuve promet pendant deux jours à la mi-février des sensations gustatives avec des chefs primés ainsi que des randonnées guidées.



Faits saillants : Le vendredi, l'activité Fun Run est un parcours guidé en motoneige sur un sentier de l'arrière-pays et jusqu'à Hodge's Hills pour un dîner gourmet. Le samedi, la randonnée en motoneige Trail Mix traverse quelques communautés sur un parcours de 150 kilomètres et se termine par un souper de cinq couverts et une soirée dansante avec l'activité Foreger's Feast.



Remarque de voyage : « Bivver » est à la fois un son et un mouvement, un amalgame entre « brrrrr » et un grelottement.
midwinterbivver.com

changements à l'assurance-santé de l'Ontario à l'extérieur du pays

En Ontario, l'assurance-santé fournit actuellement une protection limitée aux résidents qui voyagent à l'extérieur du Canada. L'assurance-santé offre les protections suivantes :

- Services médicaux - le moins élevé des deux montants suivants : le montant réel que facture un médecin pour ses services et le taux qui serait versé à un médecin de l'Ontario si ces mêmes services étaient fournis en Ontario
- Services d'urgence aux patients externes - le moins élevé des deux montants suivants : le montant des factures d'hôpital et 50 \$ canadiens par jour
- Services hospitaliers d'urgence - jusqu'à 400 dollars canadiens par jour pour une salle d'opération, unité de soins coronariens, unité de soins intensifs ou unité de soins spéciaux de pédiatrie, ainsi que jusqu'à 200 \$ par jour pour des soins de niveau inférieur

La protection ci-dessus, qui représente environ 4 pour cent du coût total des factures médicales pour soins d'urgence à l'extérieur du pays, prend fin le 31 décembre 2019. À compter du 1^{er} janvier 2020, l'assurance-santé de l'Ontario ne fournira plus de protections aux résidents de la province qui voyagent à l'extérieur du Canada. La plupart des régimes privés d'assurance voyage assumeront les coûts des demandes de règlement admissibles. Bien que ces coûts supplémentaires auront une incidence sur les régimes d'assurance-voyage, il est prévu qu'ils ne seront pas catastrophiques, étant donné qu'ils représentent une faible portion du coût total de la demande de règlement.

Le régime Frais médicaux complémentaires d'ERO/RTO inclut l'assurance voyage. Les services susmentionnés, auparavant couverts par l'assurance-santé de l'Ontario, sont admissibles à un remboursement en vertu de l'assurance voyage d'ERO/RTO. Veuillez consulter votre livret d'assurance d'ERO/RTO pour les détails de votre assurance voyage.

Il est important de noter que ces changements n'ont aucun impact sur les protections offertes par l'assurance-santé de l'Ontario lorsque vous voyagez à l'extérieur de l'Ontario, mais au Canada. Ces changements s'appliquent uniquement aux voyages effectués à l'extérieur du Canada.

Soirée de hockey à Aurora

Rester en forme
tout en s'amusant

par **Paul Devlin**

Vous ignorez peut-être que de nombreux membres d'ERO/RTO jouent encore au hockey. Dans le district 34, York Region, on retrouve un grand nombre de femmes et d'hommes, tous âgés de plus de 55 ans (beaucoup sont sexagénaires et certains septuagénaires!), qui jouent au hockey au moins une fois par semaine par amour pour ce sport canadien.

Les Johnson Insurance Geriatrics patinent vite. Ils le font en reculant, ils exécutent des passes précises et leur jeu est dynamique – mais sans contact physique toutefois! À tout le moins, pas intentionnellement. Cependant, le contact physique avec un autre joueur est parfois inévitable lorsque le corps ne réagit plus aussi rapidement qu'à une époque plus jeune.

En 1984, un groupe d'enseignants avait commencé à jouer chaque mercredi au centre communautaire d'Aurora. Trente-cinq ans plus tard, le noyau fondateur est toujours là et lace ses patins avec encore le même enthousiasme. La plupart des joueurs sont membres du district 34, bien que certains jeunes enseignants fassent aussi partie de l'équipe.



Si vous désirez vous joindre à une ligue, renseignez-vous auprès de vos arénas locaux pour les ligues réservées aux 55 ans et plus. Si vous voulez former une équipe ERO/RTO :

- Trouvez une patinoire locale offrant des heures de glace pendant la journée (c'est beaucoup moins cher)
- Placez une annonce dans l'infolettre de votre district pour évaluer l'intérêt
- S'il vous manque quelques joueurs pour compléter l'équipe, contactez votre association locale d'aînés ou votre centre local pour les aînés.

Les Geriatrics sont en fait composés de deux équipes de 12 membres chacune qui jouent l'une contre l'autre. Ils participent à des tournois, mais pas aussi souvent que par le passé en raison de leurs obligations en tant que grands-parents.

Même si chaque équipe joue pour gagner, il s'agit au fond de s'amuser. Personne ne compte les points, sauf les gardiens de but qui semblent toujours savoir combien de fois ils ont été déjoués!

La chance de rejoindre Les Geriatrics n'arrive pas souvent.

« On refuse du monde chaque année, explique Brian Knuff. Seulement 24 personnes sont autorisées à jouer sur une base régulière. Cela permet d'avoir deux lignes de joueurs complètes par équipe, de sorte que chacun passe suffisamment de temps sur la glace. C'est seulement lorsqu'un joueur estime qu'il ne peut plus suivre le rythme ou qu'il déménage que l'on accueille un nouveau membre. Le roulement de joueurs est très faible – nous avons au moins un membre qui joue depuis les tout débuts. »

De nombreux participants ont fait du hockey de compétition dans leur jeunesse, mais lorsqu'ils ont débuté dans l'enseignement, ils ont cherché à rester actifs en pratiquant un sport qu'ils aiment, mais de façon non compétitive. Les coéquipiers sont devenus des amis pour la vie, se soutenant mutuellement lors d'événements heureux mais aussi pendant les périodes difficiles.

Mais ce n'est pas seulement l'amour du sport qui ramène chaque semaine ces adeptes du hockey sur la glace.

Il n'est pas facile de conserver les amitiés et de faire de nouvelles connaissances à la retraite. En jouant chaque semaine au hockey, les joueurs ont l'occasion de rencontrer des gens de leur âge qui partagent un intérêt commun.

« J'aime également me tenir avec certains joueurs un peu plus jeunes que moi », déclare Don MacKinnon, âgé de 67 ans.

À 77 ans, Ernie Polsoni continue de jouer après avoir subi un quadruple pontage coronarien il y a des années.

« J'aime sortir et être actif, raconte-t-il. Je ne suis pas très bon, mais l'équipe peut compter sur des joueurs de tous les niveaux d'habileté. On s'amuse et on s'entend vraiment très bien. » ■

« J'aime sortir et être actif. Je ne suis pas très bon, mais l'équipe peut compter sur des joueurs de tous les niveaux d'habileté. On s'amuse et on s'entend vraiment très bien. »

—
Ernie Polsoni



Donner un héritage de son vivant

Les raisons de laisser vos biens à vos héritiers avant votre décès.

par **Lesley-Anne Scorgie**

Vous l'ignorez peut-être, mais l'impôt sur les dons n'existe pas au Canada.

C'est pourquoi de nombreuses familles choisissent de « donner » de leur vivant de l'argent à leurs héritiers, plutôt qu'à leur décès. Non seulement cette pratique réduit-elle l'impôt à payer, mais c'est plaisant aussi de voir cet argent utilisé à bon escient par les membres plus jeunes de la famille qui apprécient un coup de pouce pour payer leurs études, acheter une première maison et ainsi de suite.

Ceci dit, donner un héritage de son vivant nécessite une planification financière adéquate. Les règles fiscales s'appliquant aux dons sont compliquées, alors parlez-en avec un spécialiste en plans de succession. Vous voulez vous assurer que la somme à donner ne compromet pas votre sécurité financière à la retraite. Du même coup, informez-vous sur les conséquences fiscales propres aux divers types de dons, afin d'éviter toute mauvaise surprise.

Les dons en argent sont non imposables, tant pour le donateur que pour le bénéficiaire. La mise en garde ici porte sur le fait que si l'argent doit servir de versement initial pour l'achat d'une maison, vous devrez probablement fournir au bénéficiaire une lettre indiquant que ce don est fait sans condition. Cette mesure vise à fournir au prêteur hypothécaire l'assurance que vous ne réclamerez pas le remboursement de la somme à une date ultérieure.

Les dons imposables incluent notamment l'immobilier et les exploitations agricoles, les investissements qui génèrent des revenus, les REER et les placements non enregistrés.

Si vous avez songé à faire don du chalet familial ou d'autres biens immobiliers à vos enfants, vous devrez payer un impôt sur les gains en capital. Voici le principe : si la valeur marchande de la propriété est plus élevée que son prix d'achat, la différence est appelée gain en capital et des impôts doivent être payés sur 50 pour cent de cette différence. Les taux d'imposition varient, alors consultez

le site Web de l'Agence du revenu du Canada (canada.ca/fr/agence-revenu.html) pour l'information la plus à jour sur le taux d'imposition actuel.

La plupart du temps, il est logique de vendre la propriété à sa valeur marchande actuelle. Dans le cas contraire, lorsque la propriété est finalement revendue, le gain en capital sera calculé en fonction du prix d'achat initial. L'exception serait si la propriété devient la résidence principale de l'enfant. Le cas des exploitations agricoles est un peu différent. Elles font l'objet de considérations fiscales spéciales qui permettent aux familles de céder la ferme à leurs enfants, mais de différer l'impôt sur les gains en capital.

Les investissements qui génèrent des revenus et qui sont laissés à un conjoint ou à un enfant mineur peuvent faire l'objet de règles d'attribution. Cela signifie que le revenu gagné sur l'investissement sera imposé. Et, sans surprise, tous les retraits de vos REER sont imposables au cours de l'année pendant laquelle

vous retirez cet argent. Les REER sont des outils exempts d'impôt jusqu'à ce que l'argent soit retiré, habituellement au cours de la retraite. Les placements non enregistrés vendus pour offrir des cadeaux à votre famille peuvent générer un gain en capital, et sont assujettis à l'impôt sur les gains en capital.

Lorsque vous planifiez votre stratégie de don, visez à mettre l'accent sur ceux ayant le plus grand impact au bon moment. Ceci comprend notamment les REEE pour l'éducation (cet argent sera amplifié par la Subvention canadienne pour l'épargne-études), un versement initial important (plus de 20 %) pour l'achat d'une maison (cela permet à vos héritiers d'éviter des frais d'assurance hypothécaire rondelets), et un revenu d'appoint lorsque vos enfants prennent un congé parental pour élever leurs enfants (cela évite des dettes inutiles que de nombreuses jeunes familles accumulent en raison d'un revenu considérablement réduit). ■



voyages **merit**
...faites-en l'expérience

VIVEZ LA PROFONDE RECONNAISSANCE D'UNE NATION

“ Le voyage d'une vie...
une véritable expérience
émotionnelle et formatrice.

-William Novick

”



RABAIS EXCLUSIF DE 5 %
POUR LES MEMBRES D'ERO/RTO
lorsque vous réservez avec Voyages Merit

9
nuits

6 995 \$* p.p.

AU DÉPART DE TORONTO
1^{ER} MAI 2020

TAILLE DU GROUPE : 50 PERS. MAX.



CIRCUIT LIBÉRATION DES PAYS-BAS, 75^E ANNIVERSAIRE

Joignez-vous à l'historien Ted Barris pour célébrer le 75e anniversaire de la libération des Pays-Bas, par les troupes canadiennes, de l'occupation nazie. Vous visiterez des sites historiques comme celui du film « Un pont trop loin » à Arnhem, participerez à la « Marche silencieuse » des Pays-Bas, en plus de vous joindre aux célébrations du jour de la Victoire à Apeldoorn, et plus encore! C'est un périple printanier alors que les tulipes sont en fleur et que les Néerlandais reconnaissants rendent hommage à leurs héros canadiens.

Appelez le **1-877-872-3826** ou visitez **RTOtravel.ca/fr**   

En \$ CAN, par pers., en occupation double. Supplément pour occupation simple : 2900 \$. Vols offerts au départ de la plupart des aéroports canadiens. Informez-vous. **Un minimum de 30 passagers est requis pour un voyage accompagné par Voyages Merit. ON-4499356/4499372 | C.-B.-34799 | QC-7002238 | 111 Peter Street, Suite 200, Toronto, ON M5V 2H1 | *Voyages Merit est une marque déposée de Merit Travel Group Inc. Tous droits réservés.

À la soupe!

Quatre soupes consistantes pour
résister aux froideurs de l'hiver

Recettes et photographies publiées avec
le consentement de **Ontario Terre nourricière**.

Quand les températures sont au plus bas, rien de mieux pour se réchauffer qu'une bonne soupe faite maison. Et lorsqu'elle regorge d'ingrédients nourrissants et bons pour la santé, vous n'en laisserez pas une goutte.

Pour d'autres délicieuses recettes de soupes, consultez ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recettes.



Valeur nutritive

Portions : 1 bol
Portions : 6

Quantité par portion

Calories 175

Lipides 3 g

Fibres 3 g

Sodium 460 mg

Glucides 34 g

Protéines 5 g

Soupe de courge et de pommes à l'érable

La cuisson des gousses d'ail entières donne à la soupe une saveur subtile. Ajoutez une touche gourmande en incorporant un peu de crème épaisse au moment de réchauffer la soupe.

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 min

TEMPS DE CUISSON : 35 min

INGRÉDIENTS

- 2 oignons hachés
- 1 c. à table (15 mL) beurre
- 1 grosse courge musquée, pelée et en cubes (environ 5 tasses/1,25 L)
- 2 pommes, pelées, évidées et en cubes
- 2 gousses d'ail
- 4 tasses (1 L) bouillon de poulet ou de légumes, à teneur réduite en sodium
- 1 c. à thé (5 mL) feuilles de thym frais, hachées
- 1 c. à thé (5 mL) sel
- ¼ c. à thé (1 mL) poivre
- 3 c. à table (45 mL) sirop d'érable
- ½ c. à thé (2 mL) muscade moulue
- Graines de citrouille

DIRECTIONS

- Dans une grande casserole, cuire les oignons dans le beurre à feu moyen jusqu'au ramollissement, pendant environ 5 minutes. Ajouter la courge, les pommes, l'ail, le bouillon, 1 tasse (250 mL) d'eau, le thym, le sel et le poivre; porter à ébullition. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que la courge soit tendre.
- Laisser tiédir.
- Réduire la soupe dans un mélangeur en plusieurs fois, jusqu'à obtenir une purée lisse. La verser dans la casserole et incorporer le sirop d'érable et la muscade en remuant. Réchauffer la soupe. La servir garnie de graines de citrouille.

Soupe aux panais, pommes et Brie

Panais, pommes et Brie : le trio par excellence pour obtenir une soupe délicieuse, onctueuse et si facile à faire!

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 30 min

INGRÉDIENTS

- 1 c. à table (15 mL) beurre
- 1 oignon haché
- 4 tasses (1 L) panais pelés et hachés
- 2 pommes pelées et coupées en 4
- 4 tasses (1 L) bouillon de poulet ou de légumes, à teneur réduite en sodium
- 4 onces (125 g) fromage Brie en cubes
- Sel et poivre
- 1 pomme rouge en dés (facultatif)

DIRECTIONS

- Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu mi-vif. Incorporer l'oignon; cuire, tout en remuant pendant 2 min ou jusqu'à ce qu'il commence à ramollir.
- Ajouter les panais, les pommes et le bouillon; porter à ébullition. Réduire le feu; couvrir et laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à tendreté.
- Dans un mélangeur ou un robot culinaire, en plusieurs fois, réduire la soupe en purée jusqu'à onctuosité; la reverser dans la casserole.
- Incorporer le fromage; chauffer à feu mi-doux, en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le fromage fonde. Saler et poivrer au goût. Pour servir, garnir de la pomme rouge en dés, si désiré.



Manger la croûte ou pas?

Le débat est ouvert. La croûte du fromage Brie est comestible et ajoute de la texture et du goût. Mais si vous préférez ne pas la manger, elle s'enlève facilement si vous réfrigérez d'abord le fromage. Si le brie est servi sur une assiette de fromages, mettez-en un morceau dans votre assiette et séparez le fromage de sa croûte, au lieu de le faire dans l'assiette de fromages.

Valeur nutritive

Portions : 1 bol

Portions : 5

Quantité par portion

Calories 210

Lipides 8 g

Fibres 5 g

Sodium 495 mg

Glucides 30 g

Protéines 6 g

CONSEIL DE CUISSON :

Si la soupe devient trop épaisse, ajouter plus de bouillon et réchauffer doucement.





Valeur nutritive

Portions : 1 bol
Portions : 8

Quantité par portion

Calories 226

Lipides 5 g

Fibres 6 g

Sodium 585 mg

Glucides 34 g

Protéines 12 g

La soupe Minestrone, une recette italienne traditionnelle, peut être aussi variée que votre imagination. Plus vous ajouterez de légumes, de haricots et d'herbes fines, et plus votre soupe sera nutritive et savoureuse!

Minestrone-énergie

Un grand bol de soupe apporte chaleur et réconfort. Combinés, les haricots et les pâtes sont des sources complètes de protéines, idéales pour les végétariens. Vous souhaitez un peu de piquant? Ajoutez une pincée de flocons de piment rouge.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min

TEMPS DE CUISSON : 35 à 40 min

INGRÉDIENTS

- 1 c. à table (15 mL) huile d'olive
- 1 oignon haché
- 2 de chacun carottes et navets, en dés
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 c. à thé (5 mL) basilic séché
- ½ c. à thé (2 mL) feuilles de thym séché
- Poivre
- 1 boîte (28 oz/796 mL) tomates en dés
- 6 tasses (1,5 L) bouillon de poulet ou de légumes, à teneur réduite en sodium
- 2 tasses (500 mL) choux vert déchiqueté
- 1 boîte (19 oz/540 mL) haricots blancs ou romains, égouttés et bien rincés
- ½ tasse (125 mL) macaroni ou autres pâtes de petite taille
- 3 c. à table (45 mL) persil frais haché
- Sel
- ½ tasse (125 mL) Parmesan fraîchement râpé

DIRECTIONS

- Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon, les carottes et les navets; cuire en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient ramollis, environ 5 minutes. Incorporer l'ail, le basilic, le thym et une pincée de poivre en remuant. Ajouter les tomates et le bouillon; couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes.
- Ajouter le chou, les haricots et les pâtes; porter de nouveau à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter entre 10 et 15 minutes jusqu'à ce que les pâtes soient tendres. Ajouter le persil en remuant; saler et poivrer au goût. Servir avec le Parmesan.

CONSEIL : Si elle est préparée à l'avance, la soupe épaissira. Ajouter de l'eau ou du bouillon jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Utiliser du bouillon de légumes au lieu de bouillon de poulet pour un plat végétarien.



Les oignons

bons pour la santé!

Les oignons font plus que simplement ajouter de la saveur à vos repas. Ils fournissent de la vitamine C, de l'acide folique et du calcium, ainsi qu'un minimum de calories. En plus de leur goût délicieux, ils permettent également de réduire les besoins en sel ajouté dans de nombreux aliments.

Avec les poireaux, la ciboulette et l'ail, les oignons sont membres de la famille des allium. Ils sont riches en composés contenant du soufre, qui ont démontré leurs propriétés de lutte aux maladies.

Les oignons sont riches en antioxydants et en composés végétaux qui neutralisent les effets nocifs des radicaux libres, combattent les maladies, réduisent l'inflammation et stimulent l'immunité. L'inflammation chronique a été liée à un risque plus élevé de nombreuses affections, dont les maladies du cœur, certains cancers, le diabète et la démence. Les oignons aux couleurs plus foncées, comme les oignons rouges, sont plus riches en antioxydants.

Les prébiotiques sont des composants d'aliments non digestibles qui constituent des sources de « bonnes bactéries » appelées probiotiques. En d'autres termes, ils favorisent la croissance et le développement des bonnes bactéries dans votre intestin. On les retrouve dans une vaste gamme d'aliments, y compris les oignons, l'ail et les poireaux.

Soupe à l'oignon avec ale et cheddar

À juste titre, la soupe à l'oignon est devenue l'une des soupes préférées pour se réchauffer par jour de grand froid. Voici une superbe recette : l'oignon donne un petit goût sucré, la bière confère consistance et intensité, ce qui permet d'éviter de faire mijoter la soupe pendant de longues heures. Enfin, le cheddar crémeux l'agrément de un fini élégant.

Valeur nutritive

Portions : 1 bol
Portions : 6

Quantité par portion

Calories 310

Lipides 17 g

Fibres 2 g

Sodium 1120 mg

Glucides 22 g

Protéines 15 g



CUISON AU FOUR : 15 min
TEMPS DE PRÉPARATION : 20 min
TEMPS DE CUISSON : 30 min

INGRÉDIENTS

- 4 oignons
- 2 c. à table (25 mL) beurre
- 1 tasse (250 mL) bière (de préférence de type ale)
- ¾ c. à thé (3 mL) feuilles de thym séché
- ½ c. à thé (2 mL) de chacun sucre cristallisé et sauce Worcestershire
- 4 tasses (1 L) bouillon de bœuf à faible teneur en sodium
- Sel et poivre
- 12 tranches de baguette
- 1-½ tasse (375 mL) vieux Cheddar râpé
- ½ tasse (75 mL) Parmesan râpé
- ½ tasse (75 mL) crème sure

DIRECTIONS

- Couper les oignons en rondelles d'environ ¼ pouce (5 mm) d'épaisseur.
- Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen; cuire les oignons en séparant les rondelles et en remuant fréquemment, jusqu'à ce qu'ils commencent à être bien dorés, soit environ 10 minutes.

- Ajouter la bière, le thym, le sucre et la sauce Worcestershire; augmenter le feu à mi vif et porter à ébullition sans couvrir, en remuant souvent, jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié, soit environ 5 minutes.
- Incorporer le bouillon. Porter à ébullition, baisser le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 5 à 10 minutes pour développer les arômes. Saler et poivrer au goût. (La recette peut être préparée jusqu'à cette étape et réfrigérée pendant 4 jours au plus. Réchauffer avant de servir.)
- Placer le pain sur une plaque à pâtisserie et griller légèrement au four.
- Entre-temps, dans un petit bol, mélanger le cheddar, le parmesan et la crème sure.
- Verser la soupe dans 6 bols résistants à la chaleur ou des poêlons individuels, en laissant de la place pour le pain grillé; les placer sur la plaque à pâtisserie.
- Étaler le mélange de fromage sur le pain grillé; placer 2 tranches de pain dans chaque bol de soupe, en les laissant flotter. Cuire au four à 450 °F (230 °C) jusqu'à ce que le fromage brunisse et que la soupe bouillonne, soit environ 13 minutes. Servir immédiatement. ■

Leçons appries

Une salle de classe qui
valorise la gentillesse et le rire

par **Betty Knox**



B

etty Knox
(district 18, Haliburton,
Kawartha Lakes)

Après avoir lu la chronique *Souvenirs d'une vie* dans l'édition estivale de *Renaissance*, je me suis remémoré ma première année d'enseignement.

En 1948, à l'âge de 18 ans, je me suis aventurée à aller enseigner dans les régions non défrichées du comté de Haliburton, en Ontario, sans aucune qualification – seulement une 13^e année. J'étais fille unique et n'avais pratiquement jamais découché de la maison.

J'étais en pension dans la ferme d'une famille étrangère; ce fut tout un événement pour moi, sans parler de ma première matinée d'école.

J'ai fait environ 1,5 kilomètre à pied sur une route de campagne, jusqu'à la petite école blanche S. S. #1 Snowdon Township. Là, j'ai été accueillie par trois jeunes garçons de Finlande qui parlaient très peu l'anglais, sauf pour dire « goot morning ». Ils étaient venus au Canada pour y vivre avec leurs grands-parents et commencer une nouvelle vie. Je me suis rapidement rendu compte de l'importance de mon rôle en tant que première enseignante pour ces garçons ici.

Cinq autres enfants fréquentaient Snowdon et je dois dire qu'ils m'ont considérablement aidée pour accueillir ces jeunes Finlandais à leur nouvelle école.

Comme c'était le cas à l'époque, il n'y avait ni livre ni fourniture scolaire d'aucune sorte. Avec la collaboration et la gentillesse de mes cinq élèves anglophones, j'ai tenté d'enseigner les rudiments de la lecture à nos nouveaux arrivants, en utilisant seulement une affiche illustrée sur la santé et le traditionnel tableau noir.

Éternuer, tousser, dormir et jouer – voilà quelques-uns des premiers mots de leur nouveau vocabulaire. Par la suite, chaque élève et moi avons ajouté des verbes et des adjectifs jusqu'à ce que les Finlandais puissent former des phrases.



J'ai regardé avec plaisir l'accueil réservé à ces garçons dans la cour de récréation, alors qu'ils apprenaient nos jeux canadiens et nous montraient les leurs.

Les nouvelles concernant notre petite classe se sont rendues jusqu'à Minden, et durant ma première semaine l'inspecteur scolaire est venu nous voir. Je pense qu'il était conscient de l'énormité de la tâche qui m'attendait, mais le seul conseil qu'il a offert fut « Ne précipitez pas les choses, car cela prendra beaucoup de temps ».

Lorsque l'hiver est arrivé, les Finlandais skiaient jusqu'à l'école. Le comté de Haliburton se prêtait bien à ce mode de transport avec son abondance de collines, dont certaines donnaient directement dans la cour de l'école. Lorsque le temps était trop froid et venteux pour aller dehors, nous leur avons appris à jouer aux cartes.

Au retour du printemps, l'inspecteur nous rendit de nouveau visite. Il sembla très heureux de constater que la capacité de lecture de mes trois élèves finlandais correspondait à leur niveau scolaire. Je sais pertinemment qu'ils avaient bien compris chaque mot de l'inspecteur parce que, lorsqu'il les a interrogés, ils ont répondu correctement.

J'ai suivi les progrès de ces garçons pendant plusieurs années, et je suis heureuse qu'ils aient reçu un accueil chaleureux et aient été en mesure de remplir les différents rôles qui se sont présentés à eux dans le comté de Haliburton.

Ce fut le meilleur poste d'enseignement qui soit pour le début de ma carrière. L'attitude chaleureuse et attentionnée que les élèves locaux ont démontrée envers moi et nos jeunes immigrants m'a enseigné l'importance de créer une bonne ambiance dans le processus d'apprentissage.

Je n'ai jamais oublié mes élèves de Haliburton et j'ai toujours essayé de faire en sorte que la gentillesse et le rire soient au programme dans ma salle de classe. ■



« Je n'ai jamais oublié mes élèves de Haliburton et j'ai toujours essayé de faire en sorte que la gentillesse et le rire soient au programme dans ma salle de classe. »

Des films pour réchauffer le cœur

Nous vous avons demandé :
quels films vous font penser
à l'hiver?

Certains films sont des classiques pour l'hiver. Il se peut que certains parmi vos préférés portent sur la saison des fêtes. Ou encore, ceux que vous regardez bien au chaud sous la couette par un froid dimanche après-midi. Voici donc une liste de suggestions de films portant sur l'hiver.

Le Docteur Jivago

—Tom Di Chiazza (district 34, York Region)
« J'ai vu ce film deux fois lorsqu'il est sorti en salle, et à d'autres occasions à la télé. La musique est inoubliable. »

Les Quatre filles du Docteur March

L'histoire de quatre sœurs qui essaient de faire face aux difficultés de la vie quotidienne pendant la guerre de Sécession, alors que leur père y est parti comme aumônier. De belles scènes sous la neige.

Maman, j'ai raté l'avion

—Anita Minov (district 14, Niagara)
« J'adore regarder ce film avec ma petite-fille âgée de neuf ans. Difficile de faire mieux. Un pur divertissement. »

Chocolat

Pas de neige dans ce film-là, bien qu'il commence en plein hiver. L'histoire d'une chocolatière hors pair qui s'installe dans un village en France avec sa petite fille pour y ouvrir une confiserie.

Là-haut

—Carla Matos (district 37, Oxford)
« Mon film réconfortant pour l'hiver. L'antidote au temps froid! »

La guerre des tuques

Une comédie dramatique québécoise portant sur des enfants qui jouent à la guerre pendant le congé des fêtes. Un message d'espoir et d'amitié.

La saga Harry Potter

Parce que, après tout, la neige et l'hiver sont indissociables de Poudlard et des aventures de Harry, Hermoine et Ron.

Le père Noël est une ordure

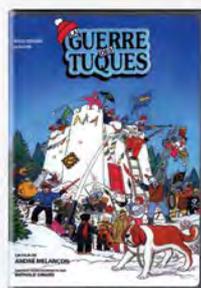
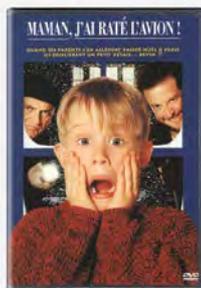
Un film culte de l'autre côté de l'Atlantique. Le soir de Noël, Pierre et Thérèse qui assurent la permanence de SOS détresse-amitié reçoivent la visite de deux énergumènes.

La Reine des neiges

Un classique chez les jeunes et les moins jeunes depuis sa sortie en 2013. L'histoire de la princesse Anna qui part retrouver sa sœur Elsa. Bien sûr, de nombreuses péripéties s'enchaînent.

La passion d'Augustine

Si vous aimez les paysages d'hiver du Québec et la belle musique, ce film est pour vous. L'histoire de religieuses qui essaient de préserver leur couvent spécialisé en musique.



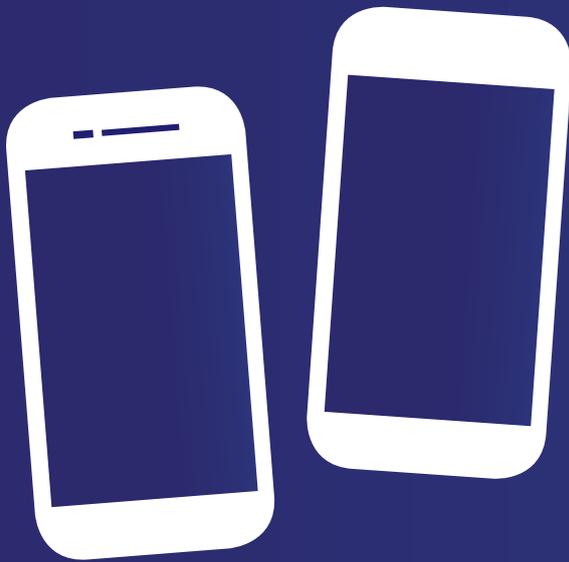


La téléphonie cellulaire **simple** et **abordable**



AVEZ-VOUS DÉJÀ UN TÉLÉPHONE QUE VOUS AIMEZ ?

**OBTENEZ 10 % DE RABAIS + UNE PRIME DE DONNÉES ET MINUTES
LORSQUE VOUS APPORTEZ VOTRE PROPRE APPAREIL**



**Forfait de données
pour Famille**

~~80~~ \$ **72** \$
/mois pour
deux lignes*

 ~~1 Go~~ **3 Go** de données **partagées***
 ~~400~~ **800** minutes **partagées***

Le forfait inclut les primes de données et minutes pancanadiennes, les messages illimités et les appels et messages texte illimités entre les deux utilisateurs partout au Canada

Tous les **forfaits, téléphones** et **les offres** sont visibles à sansfil.simplyconnect.ca/promotions

Des questions ? Composez le **1 866 669-2291** dès aujourd'hui !

*L'offre présentée est valable pour les nouvelles activations uniquement et expire le **31 décembre 2019** ou jusqu'à l'épuisement des stocks, et est susceptible d'être modifiée sans préavis. L'offre s'adresse aux clients qui apportent un téléphone déverrouillé et mettent en service une ligne SimplyConnect dans le cadre d'un forfait standard. Un crédit de 10 % s'applique chaque mois, taxes en sus, et s'applique seulement aux frais de service mensuels du forfait. La prime du double des minutes, textos et données est offerte sans contrat et avec un contrat de 2 ans aux forfaits individuels de 18 \$/mois à 60 \$/mois et aux forfaits Couples et Famille; la prime n'est pas admissible avec les forfaits Canada/États-Unis. Les primes de données s'appliquent à certains forfaits de données de sans-fil standards sans contrat : 500 Mo : avec le forfait individuel de 32 \$/mois et le forfait de données pour Couples de 55 \$/mois; 1 Go : avec les forfaits individuels de 40 \$/mois à 95 \$/mois et le forfait de données pour Famille de 80 \$/mois. La prime de données n'est pas admissible pour la prime du double des minutes, textos et données et ne s'applique pas aux forfaits Canada/États-Unis. L'offre ne peut pas être combinée. Certaines conditions s'appliquent, composez le 1 866 669-2291 ou visitez sansfil.simplyconnect.ca pour plus de détails.

PLUS DE 80 000 ÉDUCATEURS FONT CONFIANCE À JOHNSON.

« Le chouchou du professeur?
C'est moi. »



Obtenez une soumission
et courez la chance de

GAGNER
25 000 \$[†]

Bénéficiez d'économies sur vos assurances habitation et auto.

Johnson est au service des éducatrices et éducateurs depuis plus de 50 ans, et en qualité de membre d'ERO/RTO, vous bénéficiez de taux préférentiels et d'offres exclusives en matière d'assurances habitation et auto.

1 855 616.6708

Johnson.ca/educateurs

Mentionnez le code de groupe ST
pour recevoir vos tarifs préférentiels.



JOHNSON 
ASSURANCE
HABITATION · AUTO

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. 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 s'appliquent uniquement aux polices d'assurance souscrites auprès d'UCA ou 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. [†]AUCUN ACHAT REQUIS. Le concours se déroule du 1er janvier 2019 au 30 avril 2020 et est ouvert aux résidents autorisés du Canada (sauf NU) qui ont atteint l'âge de la majorité dans leur province/territoire de résidence et qui font partie d'un groupe reconnu avec lequel Johnson a conclu une convention d'assurance. Un (1) grand prix de 25 000 \$ CAD est disponible. Les probabilités de gagner dépendent du nombre de participations reçues. Question d'habileté mathématique obligatoire. Règlement du concours : www1.johnson.ca/fr/cash2019.