

# renaissance

Le magazine des enseignantes et enseignants retraités de l'Ontario

Été 2019



## bouger en été

---

Parcourir le  
Canada en canot

---

Camps d'été  
pour adultes

---

Faites une  
escapade  
routière!



Commandez votre brochure gratuite dès aujourd'hui!  
[www.MeritTravel.com/HostedTours](http://www.MeritTravel.com/HostedTours)

## CROISIÈRE ET CIRCUIT - CÔTE ORIENTALE AUSTRALIENNE ET NOUVELLE-ZÉLANDE

### SUR TERRE ET SUR MER : DE SYDNEY À AUCKLAND | ACCOMPAGNÉ

Découvrez la splendeur de la Maison de l'Opéra de Sydney ainsi que du pont Harbour. Explorez les rues et les vignobles d'Auckland. Passez du temps avec des koalas et des kangourous dans les montagnes Bleues. Visitez les villes côtières du Queensland, la porte d'entrée de luxuriantes forêts tropicales et de plages iconiques. Vous admirerez aussi les couleurs du Récif de la Grande Barrière, célèbre à travers le monde.

Tout ceci en plus d'une luxueuse cabine à bord du navire de croisière Celebrity Solstice, des soupers exquis ainsi que d'excellents spectacles.

**DÉPART LE 16 MARS 2020 | 16 NUITS**

Toronto/Vancouver: 8 595 \$\* p.p.

#### INCLUANT :

- Vols aller-retour
- Laissez-passer pour salon de l'aéroport Plaza Premium
- Hébergement de 4 nuits (avant et après le voyage) incluant les petits déjeuners
- Tous les transferts, taxes et pourboires\*
- Excursions d'une journée dans les montagnes Bleues, à Sydney et à Auckland
- Croisière de 12 nuits à bord du Celebrity Solstice
- Accompagnateur de Voyages Merit\*\*

Conditions générales : \*En \$ CAN, p.p., en occup. double. Taxes incluses. En fonction d'une cabine intérieure de cat. 12 ou similaire. Supplément en occupation simple : 2 500 \$. Surclassement pour cabine avec vue sur l'océan de cat. 08 ou similaire : 560 \$. Surclassement pour cabine avec balcon de cat. 2B ou similaire : 1 100 \$. Vols aériens disponibles dans la plupart des aéroports canadiens. Informez-vous. \*\*Un minimum de 16 passagers est nécessaire pour un voyage accompagné par Voyages Merit\*. Les pourboires sont inclus à bord de la croisière. Excursions à terre non incluses. ON-4499356/4499372 C.-B.-3479 111 Peter Street, Suite 200, Toronto, ON. M5V 2H1  Voyages Merit est une marque déposée de Merit Travel Group Inc. Tous droits réservés.



Commandez votre brochure gratuite dès aujourd'hui!  
[www.MeritTravel.com/HostedTours](http://www.MeritTravel.com/HostedTours)

## CROISIÈRE ET CIRCUIT ORGANISÉ EN AMÉRIQUE DU SUD

### SUR TERRE ET SUR MER : DE SANTIAGO À BUENOS AIRES | ACCOMPAGNÉ

Voici l'introduction idéale au mélange de culture, d'histoire, d'indulgence et de beauté naturelle de l'Amérique du Sud.

Votre périple commence à Santiago au Chili, afin d'explorer les vignobles et la campagne de Valparaiso avant l'embarquement à bord du *MS Zaandam* de Holland America pour une luxueuse croisière ACCOMPAGNÉE\*\*.

**DÉPART LE 19 FÉV. 2020 | 16 NUITS**

Toronto : 5 995 \$\*p.p. | Vancouver : 6 595 \$\*p.p.

Taille du groupe : 30 au maximum

Niveau d'activité : Rythme facile

**Vous visiterez :** Santiago – Vina del Mar – Puerto Montt – Puerto Chacabuco – les fjords chiliens – le canal Sarmiento – le détroit de Magellan – Punta Arenas – le canal Cockburn – le canal Beagle le Glacier Alley Ushuaia – le cap Horn – Port Stanley – Montevideo Buenos Aires

**VOLS ALLER-RETOUR INCLUS!**

\*En \$ CAN, p.p., en occup. double. Taxes et frais de port inclus. Pourboires inclus lors de la croisière. Excursions à terre non incluses. En fonction d'une cabine intérieure de cat. L ou similaire. Supplément de personne seule : 2 200 \$. Surclassement pour cabine avec vue sur l'océan de cat. EE ou similaire : 400 \$. Surclassement pour grande cabine avec vue sur l'océan de cat. D ou similaire : 530 \$. Surclassement pour cabine avec balcon de cat. BB ou similaire : 3 400 \$. Vols aériens disponibles dans la plupart des aéroports canadiens. Informez-vous. \*\*Un minimum de 16 passagers est nécessaire pour un voyage accompagné par Voyages Merit. ON-4499356/4499372 C.-B.-3479 | 111 Peter Street, Suite 200, Toronto, ON. M5V 2H1  Voyages Merit est une marque déposée de Merit Travel Group Inc. Tous droits réservés.



**Sur la couverture**

Kate, la chienne qui accompagne George Caesar lors de ses périples en canot à travers le Canada, photographiée par George Caesar (district 11, Waterloo).



**à lire**

- 5 Collaborateurs
- 6 Courrier des lecteurs
- 8 Message de la présidente
- 9 Lettre de la rédaction
- 10 Message du directeur général
- 12 Faire une différence dans la vie des aînés

**articles de fond**

- 20** **26 ans et 18 000 kilomètres**  
Son amour du canotage lui a fait parcourir le pays.
- 28** **Camps d'été pour adultes**  
Qui a dit que seuls les enfants devaient s'amuser?
- 32** **Une communauté en plein essor**  
Comment les jardins communautaires rassemblent les gens pour faire une différence.

**info : santé**

- 14 En été, l'écran solaire ne suffit pas...
- 16 Votre guide de survie estivale

**chroniques**

- 36 Voyages
- 40 Style de vie
- 46 Souvenirs d'une vie
- 48 Films d'été



# VOYAGES MERIT CIRCUITS ACCOMPAGNÉS



 AMADEUS  
RIVER CRUISES

Commandez votre brochure  
gratuite dès aujourd'hui!  
[www.MeritTravel.com/HostedTours](http://www.MeritTravel.com/HostedTours)

## CROISIÈRE ET CIRCUIT CLASSIQUE SUR LE RHIN

Sur terre et sur mer : De Bâle à Amsterdam

Découvrez les nombreuses facettes attrayantes du Rhin lors de cette croisière de luxe de sept nuits le long d'une des rivières les plus pittoresques d'Europe. Au cours du trajet, vous verrez le lac de l'Yssel aux Pays-Bas et ferez un détour le long de la sinueuse rivière Moselle. Vous serez également enchanté par le panorama de la vallée du Rhin moyen avec ses vignobles, le spectaculaire rocher Lorelei, et contemplez les châteaux et forteresses pendant le trajet. Visitez les pittoresques villes de Bâle, Amsterdam, Cologne et Strasbourg. À bord du navire haut de gamme *Amadeus Silver II*, profitez d'un accès gratuit aux bières et aux vins des célèbres régions viticoles d'Europe, ainsi que des divertissements spéciaux à bord comme les démonstrations de cuisine, musique et spectacles! Profitez d'une expérience de voyage sans stress en découvrant des paysages superbes pendant la croisière sur le Rhin.

 **5 995 \$\*** p.p.

**Croisière et circuit de 10 nuits**

Départ le 29 oct. 2019 :

Toronto/Vancouver - **5 995 \$\*** p.p.

Taille du groupe : 30 maximum

 **Vous visiterez :**

Bâle | Strasbourg | Speyer

Mannheim | Rudesheim

Koblenz | Cochem | Cologne

Hoorn | Amsterdam



 Celebrity **X** Cruises®

## CROISIÈRE ET CIRCUIT EN ISLANDE ET EN IRLANDE

Voyage sur terre et sur mer : Aller-retour de Londres

Vivez l'expérience des achats sur l'île lors de cette croisière commençant à Londres et incluant les ports mémorables et célèbres de Reykjavik en Islande et de Dublin en Irlande, avant de revenir à Londres.

Après un séjour d'une nuit et une visite touristique de Londres, vous monterez à bord du *Celebrity Silhouette* pour profiter d'une luxueuse croisière de luxe pendant 14 nuits. À bord, vous apprécierez la cuisine exceptionnelle, l'hébergement confortable et le service impeccable qui ont fait la renommée des croisières Celebrity Cruises. Vous naviguerez jusqu'à l'île d'Émeraude en Irlande et profiterez de la chaleur de l'hospitalité irlandaise à Dublin, avant de poursuivre la croisière le long des côtes naturelles de l'Atlantique pour découvrir la beauté incomparable de l'île nordique d'Islande, avant de revenir à Londres.

 **6 595 \$\*** p.p.

**Croisière et circuit de 15 nuits**

Départ le 3 sept. 2020 :

Toronto - **6 595 \$\*** p.p.

Vancouver - **6 995 \$\*** p.p.

Taille du groupe : 30 maximum

 **Vous visiterez :**

**Angleterre :** Londres, le port de Saint-Pierre, les îles de la Manche

**Irlande :** Cork (Cobh), Waterford (Dunmore East), Dublin

**Islande :** Akureyri, Reykjavik **Irlande du Nord :** Belfast

# 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.

# renaissance

Été 2019  
rto-ero.org

Volume 18, Numéro 2

**Éditeur** The Retired Teachers of Ontario /  
Les enseignantes et enseignants retraités de l'Ontario

**Rédactrice en chef** Danielle Norris,  
[renaissance@rto-ero.org](mailto:renaissance@rto-ero.org)

**Directrice de la rédaction** Charlotte Empey

**Production-conseillère** Sharon Carnegie,  
Creative Print 3 Inc.

**Conception graphique** Hambly & Woolley Inc.

**Traduction** Claude Forand

**Collaborateurs** Pauline Anderson, Fran Berkoff,  
Kim Brathwaite, Stuart Foxman, Alison LaMantia,  
Jennifer Lewington, Ylva Van Buuren, Doug Wallace

### Conseil d'administration

**Présidente** Martha Foster, [mfoster@rto-ero.org](mailto:mfoster@rto-ero.org)

**Vice-président** Rich Prophet

**Administrateurs/trices** Jacqueline Aird,  
Richard Goodbrand, Louise Guérin, Martin Higgs,  
William Huzar, David Kendall, 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](mailto:info@rto-ero.org) | Site Web : [rto-ero.org](http://rto-ero.org)

ERO/RTO est réparti en 48 districts et compte  
78 000 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 auteures et auteurs et ne sont pas forcément le reflet de la position officielle d'ERO/RTO.

**Publicité** Beth Kukkonen,  
Dovetail Communications Inc.  
[bkukkonen@dvtail.com](mailto:bkukkonen@dvtail.com)

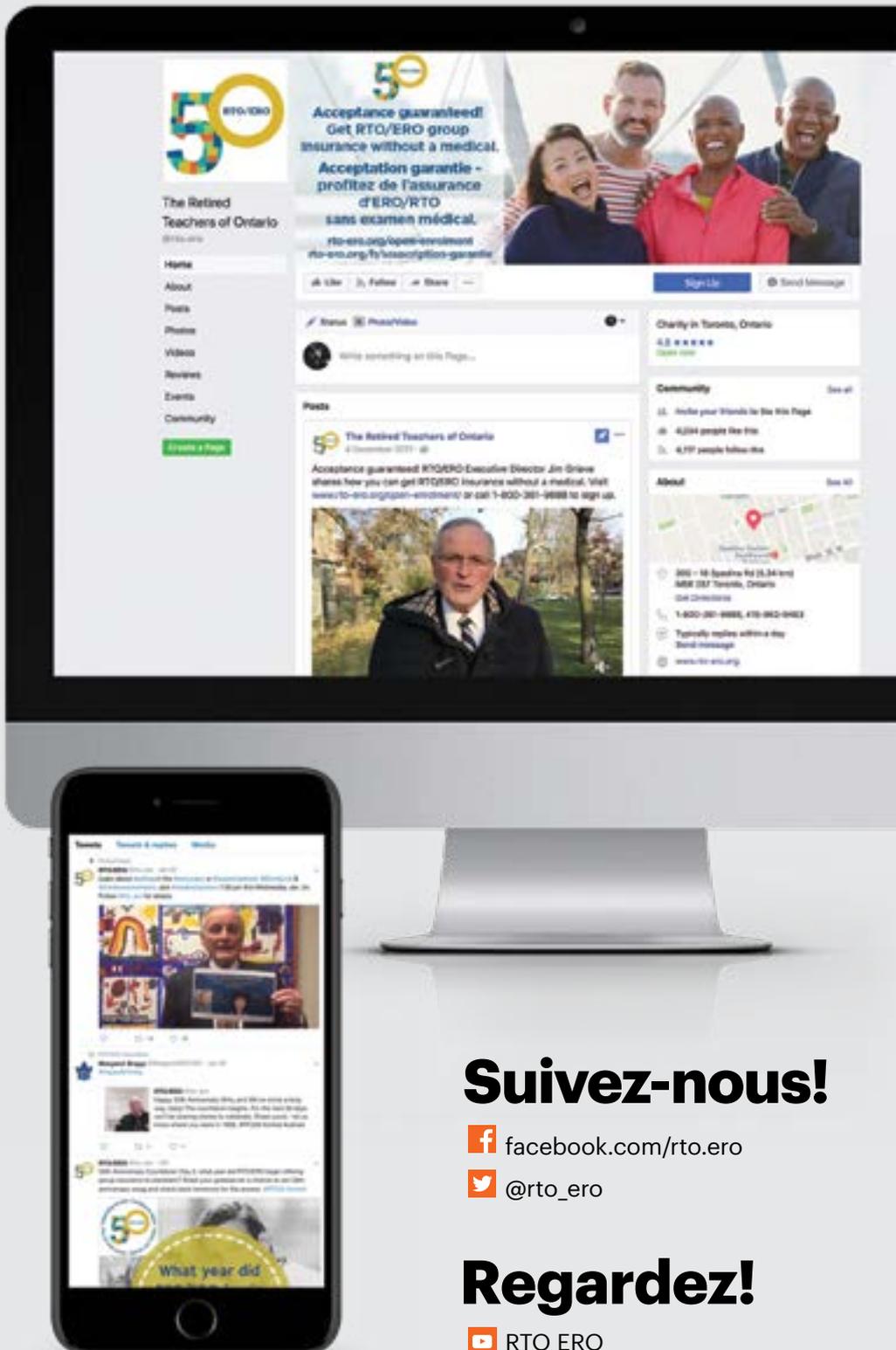
La publication d'une annonce dans *Renaissance* ne veut pas dire que le produit ou service présenté est reconnu par ERO/RTO.

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

**PRINTER TO  
PLACE FSC  
LOGO HERE**

## 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](mailto:membership@rto-ero.org) ou téléphonez sans frais au 1-800-361-9888.



## Suivez-nous!

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

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

## Regardez!

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

Portugal | Espagne | Italie | France | Grèce | Croatie | Arizona | Barbade | Australie et plus...

# 2020 LONGSTAYS

RTOtravel.ca/fr | 1-877-872-3826



JUSQU'À  
**30** JOURS

dans votre destination préférée. Découvrez la vie locale tout en profitant des avantages d'être un touriste!

Pré-commandez votre brochure gratuite dès aujourd'hui!

[www.MeritTravel.com/Longstays](http://www.MeritTravel.com/Longstays)

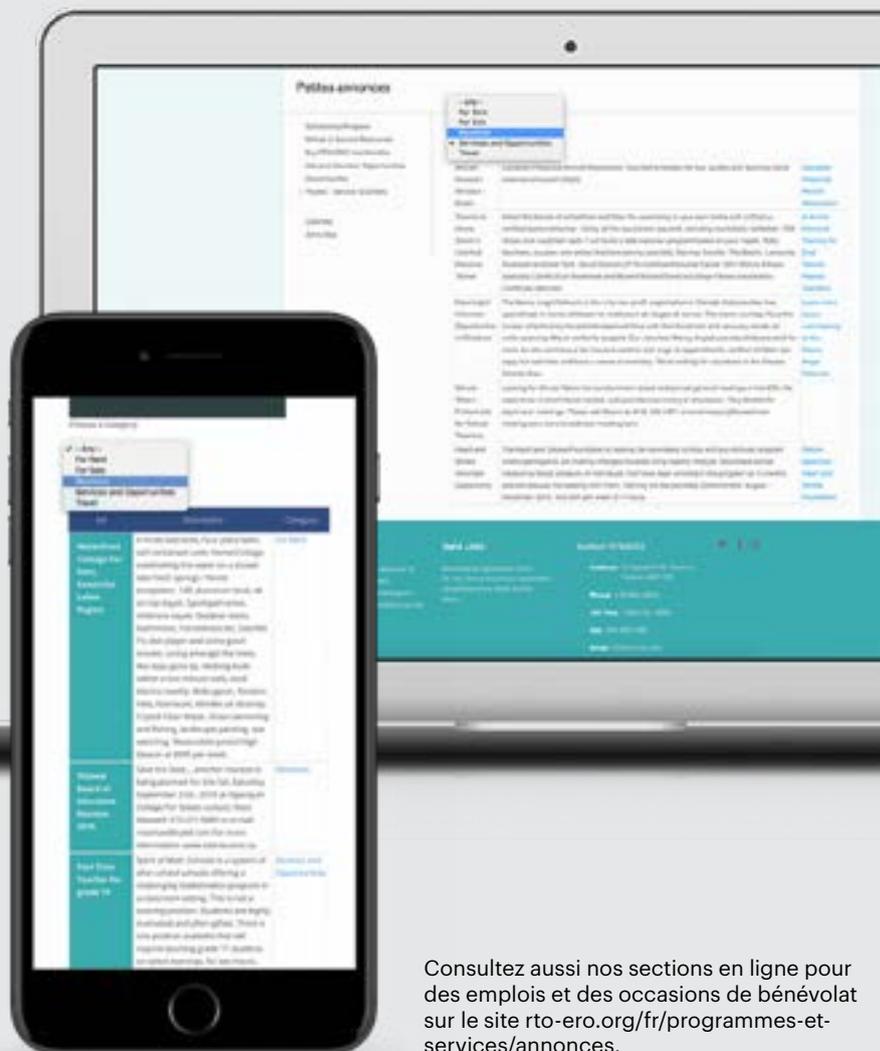
voyages **merit**

Photo de la couverture : La Côte amalfitaine, Italie

# Les petites annonces et les retrouvailles ont déménagé en ligne!

Visitez le site [rto-ero.org/fr/classified](http://rto-ero.org/fr/classified) pour les plus récentes mises à jour et pour afficher gratuitement vos annonces en ligne :

- retrouvailles
- petites annonces
- emplois
- bénévolat
- voyages
- locations



Consultez aussi nos sections en ligne pour des emplois et des occasions de bénévolat sur le site [rto-ero.org/fr/programmes-et-services/annonces](http://rto-ero.org/fr/programmes-et-services/annonces).

Nous avons demandé à nos collaborateurs Jennifer Lewington, Jori Bolton et Fran Berkoff ce que « bouger en été » signifiait pour eux.



## JENNIFER LEWINGTON

Ma saison estivale, qui n'est reconnue ni par mon calendrier ni par la température, commence à la mi-avril et se termine fin septembre. Je suis dans le jardin tôt en matinée pour faire la chasse aux insectes nuisibles des lys asiatiques et pour tailler la dernière rose de la saison en après-midi. Chaque moment m'apporte beaucoup de joie. C'est presque suffisant pour faire oublier la raideur de mes articulations!

—photo, George Pearson



## JORI BOLTON

J'aime une bonne averse et des orages, mais nous n'en avons pas beaucoup quand j'ai vécu sur la côte de la Colombie-Britannique. Alors maintenant, mon épouse et moi avons hâte de regarder, et parfois de sortir, sous la pluie et le tonnerre chaque été.

—photo, Brian Bolton



## FRAN BERKOFF

Mon été à moi se compose de longues journées ensoleillées, de visages souriants, de délicieux fruits et légumes cultivés localement, de longues promenades à explorer ma ville, de matchs de baseball, de voyages en auto, sans oublier le parfait pique-nique!



Nos lecteurs s'interrogent sur l'emballage de *Renaissance*. Sachez que nous n'utilisons un emballage que lorsque des encarts, notre rapport annuel, l'agenda de poche et autres informations d'intérêt pour les membres accompagnent le magazine. Nous tenons aussi à vous assurer que l'emballage du magazine n'est pas du plastique – dans les faits, il s'agit d'une substance 100 % biodégradable à base de plantes et le sac peut être mis dans votre bac à compost. Le magazine est également imprimé sur du papier recyclé. Nous déployons tous les efforts requis pour produire le magazine *Renaissance* avec des matériaux respectueux de l'environnement.

# Courrier des lecteurs

## Félicitations à vous et à votre équipe pour une autre édition très professionnelle et réussie de *Renaissance*.

Vos articles sont le reflet de ce qu'ERO/RTO incarne pour ses membres. J'ai été particulièrement touchée par « Soins inclusifs pour les adultes LGBTQ ». Il s'agissait d'un texte faisant preuve de sensibilité sur l'inclusion et la sensibilisation, qui sont des valeurs chères à notre organisation. Bravo!  
—*Marisa Agostini (district 23, North York)*

**J'ai trouvé des informations intéressantes** dans l'article sur la santé des pieds, ainsi que celui décrivant les modifications apportées au régime d'assurance santé. Votre texte sur « La maison réinventée » était aussi approprié, puisque le printemps est le moment idéal pour réaménager l'espace. Notre fille travaille pour CHFI/Rogers Media et nous a justement posté aujourd'hui un article sur le même sujet.  
—*Dave Stabler (district 36, Peterborough)*

**Mon épouse Anna et moi-même apprécions vraiment vos efforts avec *Renaissance*.** À la réception du plus récent numéro, nous avons immédiatement remarqué que l'emballage en plastique à usage unique n'était plus utilisé, et nous vous en sommes reconnaissants. Nous entendons tellement parler de pollution au plastique; il faut changer les mentalités à ce sujet et je suis heureux de constater que *Renaissance* utilise non seulement du papier à partir de matériaux respectueux de l'environnement, mais a également éliminé l'utilisation de plastique. Comme de nombreux enseignants retraités, nous sommes inquiets de l'avenir pour nos petits-enfants, alors nous apprécions toutes les initiatives pour protéger la planète.  
—*John Dorner (district 27, Ottawa-Carleton)*

**Votre équipe fait de l'excellent travail!** Les articles sont bien choisis et présentés de façon à attirer l'œil du lecteur. Dans les faits, je suis revenue à la version papier de *Renaissance*, afin de pouvoir lire (et relire!) le magazine de temps à autre. Toutes mes félicitations! Je suis tellement fière de votre équipe et de votre travail.  
—*Margaret Coleman (district 11, Waterloo)*

**Je lis tous les articles.** Continuez votre excellent travail!  
—*Mary Cecol (district 15, Halton)*

### DES COMMENTAIRES?

Joignez-vous à la conversation — envoyez vos commentaires et questions à [renaissance@rto-ero.org](mailto:renaissance@rto-ero.org), et communiquez avec nous sur Facebook, YouTube et Twitter!

# Exclusivement pour les membres d'ERO/RTO



L'un des avantages d'être membre d'ERO/RTO, c'est de profiter d'un abonnement papier ou numérique payé à notre magazine primé *Renaissance*. Chaque numéro trimestriel de *Renaissance* vous apporte les actualités et les ressources les plus récentes sur la santé et le bien-être, des témoignages inspirants de membres qui vivent leurs passions, leurs expériences passionnantes de voyages, des suggestions de lecture, des informations sur l'adhésion et plus encore. Profitez du meilleur de la vie à la retraite – avec *Renaissance*!

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

# Mobilisation en cours

Nous voulons assurer la  
retraite que vous méritez.

par **Martha Foster**



**Plus je travaille avec les retraités du monde de l'éducation** et plus je constate à quel point ce sont des gens actifs. C'est aussi le cas pour ERO/RTO. Nous sommes toujours en mouvement et ces derniers temps, plus que jamais.

Vous ignorez peut-être que les articles de *Renaissance* doivent être rédigés des mois avant que vous receviez le magazine dans votre boîte aux lettres ou dans votre boîte de réception. Entre le moment où j'écris cette chronique et celui où vous l'aurez lue, nous aurons tenu notre assemblée générale annuelle, lors de laquelle un certain nombre de décisions prises par vos représentants auront un impact sur les informations que je partage avec vous.

Dans ma dernière chronique, j'avais mentionné nos activités Voix vibrantes à Queen's Park. À cette occasion, nous avons rencontré des députés provinciaux et abordé les enjeux portant sur une meilleure formation en gériatrie pour nos professionnels médicaux, les collectivités-amies des aînés et la prévention de la maltraitance des personnes plus âgées. À l'approche des élections fédérales, le conseil d'administration a étendu la portée de notre campagne Voix vibrantes. Nous avons formé un regroupement de neuf organisations représentant plus de deux millions d'aînés au pays, afin de joindre la campagne Voix vibrantes et galvaniser nos demandes autour de trois enjeux essentiels : la Stratégie nationale pour les aînés, la sécurité du revenu à la



Dans le sens horaire, à partir d'en haut à gauche : Patricia Walsh, Association nationale des retraités fédéraux; Jim Grieve (ERO/RTO), Dave Palmer, Fédération canadienne des retraités et Martha Foster (ERO/RTO).

retraite, ainsi qu'un programme national d'assurance médicaments.

Le 20 février dernier, ce regroupement de neuf organisations a tenu une journée de lobbying sur la Colline du Parlement et rencontré des députés provinciaux afin de discuter des enjeux ci-dessus. Nous avons assisté à la période des questions et organisé par la suite une réception en soirée à l'intention des députés, des sénateurs/sénatrices et de leur personnel; la ministre responsable des aînés, Filomena Tassi, était parmi les principaux conférenciers. Vous pouvez vous renseigner davantage sur nos trois enjeux de mobilisation au niveau fédéral en prenant connaissance de nos exposés de position. Chaque document comporte des questions que vous pouvez poser à vos candidats locaux avant l'élection. Visitez le site [rto-ero.org/fr](http://rto-ero.org/fr) pour lire notre blogue sur la campagne Voix vibrantes.

Une autre activité a tenu le conseil d'administration affairé : notre rayonnement

auprès des membres qui vivent ailleurs au Canada, dans des régions n'ayant pas de districts d'ERO/RTO. La chronique de Jim Grieve dans le présent numéro explique comment nous allons de l'avant afin de mieux servir nos membres.

Il y a aussi d'autres sujets importants sur lesquels vos représentants prendront des décisions lors de l'assemblée générale annuelle. Par exemple, nous travaillons à développer une image de marque pour notre organisation, qui reflétera mieux notre identité auprès des membres actuels et futurs, ainsi que des différents intervenants. De plus, nous recommandons de modifier notre structure de cotisation dans une optique d'équité et de viabilité à long terme. J'ai expliqué ces deux questions en détail dans l'infolettre de la présidence du conseil (mars 2019), qui est une autre façon de vous informer des activités du conseil d'administration. Travailler pour vous – sur la route et sans arrêt – est un plaisir et un honneur! ■

# Bouger en été

Des expériences estivales  
pour célébrer la vie.

par **Danielle Norris**

## Ce numéro de *Renaissance* porte sur les plaisirs de bouger en été.

Je suis à l'emploi d'ERO/RTO depuis peu de temps, mais suffisamment quand même pour constater que nos membres sont des gens qui ont la bougeotte – les voyages, le bénévolat, le goût de s'impliquer et celui de vivre de nouvelles aventures.

Parlez-en à George Caesar, en vedette dans notre reportage qui présente ce retraité explorant le Canada en canot depuis 26 ans, accompagné de son fidèle chien. Alison LaMantia capture la motivation de George ainsi que les hauts et les bas de ses voyages en canot, sans oublier les rencontres imprévues, au cours de « 26 années et 18 000 kilomètres » à la page 20.

Si vous songez à des vacances moins aventureuses, notre expert en voyages, Doug Wallace, vous suggère d'être à l'écoute de votre « enfant intérieur » et de faire l'expérience d'un camp d'été

pour adultes. Après tout, pourquoi les enfants devraient-ils être les seuls à s'amuser? Pour sa part, Stuart Foxman vous aidera à planifier ce grand voyage d'aventure sur les routes canadiennes, afin d'en rapporter des souvenirs impérissables. Ces deux reportages me rappellent la beauté du Canada d'un océan à l'autre, et m'ont incitée à me remémorer mes merveilleux souvenirs de jeunesse en camping.

Si vous planifier plutôt des vacances à « balconville », jetez donc un coup d'œil à notre programme de mise en forme physique en plein air, préparé tout spécialement pour vous. Dans les faits, pourquoi ne pas en profiter pour faire aussi un pique-nique dans un parc? Notre article sur comment « Planifier le pique-nique idéal » vous présente des recettes simples, mais alléchantes, car rien ne vaut le plaisir de manger en plein air.

Trouver de nouvelles façons d'incorporer la nature dans votre

routine d'exercice, ramer sur les voies navigables pour explorer les beautés du pays, ou savourer des hamburgers dans un camp d'été pour adultes : ces expériences d'été excitantes viennent confirmer le goût des « belles années de retraite » – en d'autres mots, qu'il n'est jamais trop tôt ou trop tard pour essayer quelque chose de nouveau ou redécouvrir un passe-temps favori.

Mieux encore, vous pourrez profiter de ce numéro estival de *Renaissance*, peu importe où vous êtes, avec la version imprimée ou en ligne.

Bonne lecture!

Danielle

P.S. Faites part de vos commentaires! Contactez-moi à [renaissance@rto-ero.org](mailto:renaissance@rto-ero.org) si l'un des articles du présent numéro vous incite à vivre de nouvelles aventures. ■



PHOTO : RAPHAEL BISCALDI

# Un membre est un membre

Notre tournée « À l'écoute » ouvre de nouveaux horizons.

par **Jim Grieve**

**Le thème de ce numéro de Renaissance, qui incite à « bouger en été »,** reflète bien à quel point nos membres mènent une vie active et en mouvement. Ce thème traduit bien aussi la façon dont ERO/RTO continue de croître et d'évoluer. Depuis mon arrivée il y a quatre ans, nous avons augmenté le nombre de membres, passant de 70 000 à près de 80 000, grâce au travail acharné des bénévoles dans les districts et de notre personnel énergique et créatif.

Cependant, je continue de me poser la question suivante : comment pouvons-nous mieux servir les quelque 2 000 membres qui résident dans les Prairies, les provinces atlantiques et au Québec?

Je sais à quel point celles et ceux parmi vous qui appartiennent à un district local valorisent les occasions de se réunir pour des activités sociales et des voyages de groupe. Vous redonnez à ERO/RTO et à votre communauté en faisant du bénévolat et par le biais des subventions et de bourses d'études du Projet - Au service d'autrui (PSA). Vous aimez avoir une voix au chapitre dans la prise de décisions lors de l'assemblée annuelle de votre district, dans le choix

de vos représentants pour le Sénat d'ERO/RTO et lors de l'assemblée générale annuelle du district.

En ce sens, nous avons voulu en savoir plus. Au cours de l'hiver, la présidente du conseil d'administration Martha Foster et moi-même avons organisé une tournée « À l'écoute » à Calgary, Halifax et Montréal, afin de rencontrer des membres vivant dans des régions du pays sans représentation directe d'ERO/RTO. Nous avons été accueillis avec une énergie débordante et beaucoup d'enthousiasme! Ces membres nous ont dit qu'ils voulaient jouer un rôle actif au sein de notre organisation. Ils ont indiqué à quel point ils apprécient nos régimes d'assurance. Et, bien sûr, ils aiment la lecture de *Renaissance*, de *Liaison* et de *Communiqué*.

Ces participants nous ont dit qu'ils voulaient également entrer en contact avec d'autres membres d'ERO/RTO dans leur région. Pour citer un participant de l'Alberta : « Nous voulons créer un groupe de personnes ayant des intérêts semblables et avec lesquelles nous pouvons socialiser et partager les mêmes activités et intérêts. »

Nous constatons également qu'ERO/RTO a l'occasion de recruter des membres de ces régions dans l'ensemble du secteur de l'éducation. Par principe, nous ne sollicitons pas activement les enseignantes et les enseignants qui prennent leur retraite dans d'autres provinces, puisque ces nouveaux retraités peuvent choisir d'appartenir à des organisations semblables à la nôtre dans leur province ou territoire. Toutefois, beaucoup d'autres personnes dans le secteur de l'éducation n'ont pas en place d'organisation comme ERO/RTO pour les représenter et requièrent les régimes d'assurance santé ainsi que les autres programmes et services que nous offrons.

L'année dernière, nous avons affirmé : « un membre est un membre », et adopté une catégorie unique de membres pour tous. Cette année, il est temps de s'assurer que tous les membres, peu importe où ils vivent au Canada, se sentent pleinement inclus et ont accès à la gamme complète des excellents services ainsi qu'aux ressources, programmes et contacts locaux offerts par ERO/RTO. ■



PHOTO : MURIEL HOWDEN

# Faire une différence dans la vie des aînés

La trousse SF7 aide les aînés à recevoir les soins de santé et l'assistance dont ils ont besoin.

par **Ylva Van Buuren**

## Avec le vieillissement de la population,

il existe un besoin croissant d'approches sensibles et intégrées envers les soins pour les aînés. « Sans cela, la qualité de vie d'une personne frêle diminuera rapidement et le fardeau sur la famille et le système de santé va s'accroître », dit David Patrick Ryan, psychologue clinicien et directeur de l'éducation et des processus d'acquisition des connaissances au Programme gériatrique régional de Toronto (RGP).

Chef de file dans les soins axés sur la santé précaire depuis 25 ans, le RGP a créé la trousse SF7 à la suite d'une vaste revue de la littérature et de consultations auprès d'experts en fragilité, d'adultes plus âgés et de leurs aidants, ainsi que de fournisseurs de soins de santé de première ligne. Cette trousse définit sept domaines de soins pour aider à prévenir une santé précaire et préserver la qualité de vie et l'autonomie des personnes plus âgées. Elle décrit en détail chaque secteur de soins – le délire, la mobilité, la continence, la nutrition, la douleur, la prise en charge de la médication et l'engagement social – et offre de meilleures pratiques cliniques et mesures d'intervention aux fournisseurs de soins de santé.

Maintenant, grâce au financement de la Fondation ERO/RTO, cette trousse est également adaptée pour les fournisseurs de soins spécifiques sur tout le continuum des soins de santé. Une initiative financée par la subvention de la Fondation permettra de perfectionner la trousse SF7 pour les coordonnateurs de service de soins à domicile et en milieu communautaire, ainsi que le personnel de soutien œuvrant dans les logements supervisés, les programmes de jour pour adultes et les soins à domicile.

« La Fondation ERO/RTO a choisi de financer ce projet parmi un certain nombre de demandes parce qu'il démontre un impact direct pour les aînés, explique Jo-Anne Sobie, directrice générale de la Fondation. En outre, la trousse favorise le développement des compétences du personnel de soutien, qui



sont souvent exclues des programmes de formation habituels en soins de santé. »

« La personnalisation de l'information et des outils est importante, parce que l'intervention du personnel de soutien pour la détection et le traitement est différente de celle d'un médecin de soins primaires, par exemple » dit M. Ryan, qui est chargé de perfectionner la trousse et de co-créer plus d'outils et de ressources spécifiques. « Bien qu'il existe des choses que le personnel de soutien comprend intuitivement, il n'a jamais été impliqué d'une façon formelle » ajoute-t-il.

M. Ryan souligne l'importance de préserver la mobilité fonctionnelle lors de tâches de soins personnels et d'aider les aînés qui sont socialement isolés. Le plan futur vise à personnaliser davantage la trousse SF7 pour d'autres fournisseurs de soins de santé aigus et d'urgence, primaires, de longue durée ainsi que les soins individuels et pour la famille.

*Senior Friendly Care* est fondé sur un concept en milieu hospitalier (*Senior*

*Friendly Hospital Framework*), qui fut créé afin d'améliorer les soins pour les personnes plus âgées dans les hôpitaux. « Ces deux approches visent à structurer les soins à un niveau organisationnel permettant d'améliorer le sort des personnes plus âgées, en particulier celles ayant une santé précaire » dit Mme Barbara Liu, directrice générale du RGP. Elle est gériatre à l'hôpital Sunnybrook et professeure agrégée à l'Université de Toronto.

Le cadre organisationnel est un outil pour guider les améliorations et les actions dans le système des soins de santé afin de bonifier ceux-ci. « Il ne s'agit pas seulement d'offrir une certaine quantité de soins, ajoute Mme Liu. Il importe aussi de planifier, de concevoir et d'en assurer la qualité. » L'objectif est d'intégrer des soins adaptés aux aînés à tout le contenu du système. « Cela devrait faire partie intégrante des soins offerts et de l'organisation des services pour constater une amélioration continue » dit Mme Liu. ■



« Cela devrait faire partie intégrante des soins offerts et de l'organisation des services pour constater une amélioration constante. »

—  
Barbara Liu

## La trousse SF7 en application

### APRÈS AVOIR ASSISTÉ À UN ATELIER SF7, UNE ÉQUIPE DE SOINS A ÉTÉ MIEUX EN MESURE D'AIDER UN PATIENT ÂGÉ ET FRÊLE À LA MAISON

Ce patient, malgré des services de soins à domicile et en milieu communautaire, se rendait souvent à l'urgence de l'hôpital local. Le travailleur de soutien personnel et son superviseur ont évalué que le patient avait été instable à maintes reprises, parce qu'il n'avait pas pris ses médicaments de façon appropriée. Ils ont également constaté qu'il appréciait ses interactions avec le personnel de l'urgence, et en particulier avec le pharmacien.

À partir des informations obtenues lors de l'atelier SF7 sur la solitude et l'engagement social, l'équipe de soins s'est demandé si elle pouvait améliorer l'utilisation des médicaments et réduire le recours aux visites inutiles à l'urgence en modifiant les stratégies de mobilisation sociale dans le plan de soins de ce patient, ce qui fut fait. Cette approche a fonctionné. Grâce à l'innovation de la trousse SF7 et à l'amélioration de l'engagement social, la fidélité aux médicaments de ce patient s'est accrue et les visites à l'urgence ont cessé.

## La trousse SF7

Même si la trousse SF7 ne vise pas à remplacer les conseils de fournisseurs de soins de santé qualifiés, elle fournit un cadre utile pour l'évaluation, les stratégies de prévention et de traitement.

- **Délire** : C'est une grave perturbation des aptitudes mentales, entraînant de la confusion et un facteur de risque pour plusieurs effets négatifs, y compris les chutes, l'escalade de la sévérité des symptômes de la maladie ainsi que la déficience cognitive. Le délire est évitable, mais passe souvent inaperçu.
- **Mobilité** : Il est important d'être capable de se déplacer et de faire des choses lorsque vous êtes plus âgé, afin d'être fonctionnel et de conserver votre autonomie. Même un peu d'activité peut faire une différence. Intégrer le mouvement aux activités quotidiennes est une stratégie simple.
- **Nutrition** : La recherche démontre que la qualité de la nutrition diminue avec l'âge, de sorte que les carences en nutriments importants peuvent gravement affecter l'humeur, les muscles et les os, le cœur, l'immunité et la santé gastro-intestinale. La malnutrition est évitable.
- **Douleur** : La douleur est répandue chez les adultes plus âgés, mais peu rapportée. Quarante pour cent des Canadiens âgés souffrent de douleur chronique. C'est l'une des causes les plus fréquentes de visites à l'urgence. La douleur peut être prise en charge par des médicaments, ainsi que par des approches non pharmacologiques comme la méditation et les thérapies corporelles.
- **Polypharmacie** : Plusieurs médicaments peuvent convenir à un patient, mais il est important de déterminer lesquels sont préjudiciables et peuvent mettre le patient à risque accru de réactions indésirables. La recherche démontre que 66 pour cent de tous les aînés prennent cinq médicaments ou plus, ce qui augmente le risque.
- **Continence** : La prévalence de l'incontinence urinaire augmente avec l'âge, et peut avoir un impact énorme sur la qualité de vie. La bonne nouvelle, c'est qu'elle peut être traitée et prise en charge.
- **Engagement social** : La solitude et l'isolement social ont un impact direct et parfois de graves répercussions sur la santé physique et mentale. La recherche a démontré qu'un Canadien sur cinq, principalement les personnes plus âgées, ressent un certain degré de solitude.

Pour obtenir une copie de la trousse SF7, visitez le site [rgptoronto.ca/new-sfcare-resource-the-sf7-toolkit](http://rgptoronto.ca/new-sfcare-resource-the-sf7-toolkit).

# En été, l'écran solaire ne suffit pas...

L'ABC de la prudence au soleil.

par Jennifer Lewington

**Ah, les plaisirs de l'été! Une journée à la plage,** au golf, au tennis, ou tout simplement dans le jardin. Mais même si le « facteur vitamine D » (la vitamine soleil!) est bon pour nous, une trop grande exposition aux rayons ultraviolets du soleil constitue un risque majeur pour la plupart des cancers de la peau.

« Nous savons que le cancer de la peau est directement lié à l'exposition aux rayons ultraviolets (UV), de sorte que c'est aussi l'un des plus facilement évitables » dit le Dr Sunil Kalia, clinicien-chercheur avec le Vancouver Coastal Health. L'organisme pilote les efforts de la Colombie-Britannique pour prévenir le cancer de la peau chez les jeunes, les aînés et les patients à risques élevés. « Nous connaissons les causes du cancer de la peau et pouvons agir pour le combattre. »

La Société canadienne du cancer indique que l'incidence du mélanome, une tumeur associée au cancer de la peau, a augmenté au cours des dernières décennies. Entre 1992 et 2013, l'organisme a rapporté une hausse de 2,1 pour cent par année pour les hommes, et de 2 pour cent pour les femmes. En outre, le risque de cancer augmente avec l'âge, de sorte qu'il est particulièrement important que les retraités se protègent du soleil.

L'exposition aux rayons ultraviolets du soleil, des lits de bronzage et des lampes solaires semble être un facteur de risque majeur de mélanome. Au nombre des autres facteurs, on retrouve un teint pâle, la présence de grains de beauté sur la peau, des antécédents personnels et familiaux de cancer de la peau, un affaiblissement du système immunitaire et des antécédents de vésication (ampoules) sévère attribuables aux coups de soleil. Cependant, nous ne sommes pas toujours attentifs aux avertissements concernant les effets nocifs du soleil, disent les spécialistes de la peau.

Une tendance particulièrement préoccupante est celle qui consiste à appliquer trop peu de crème solaire, dit la Dr<sup>re</sup> Cheryl Rosen, chef de la division de dermatologie à l'hôpital Toronto Western. Les recherches portent notamment sur l'éducation du public en vue de prévenir le cancer de la peau. Le rayonnement UV est un agent cancérigène qui augmente le risque de développer un cancer de la peau. Tant la Dr<sup>re</sup> Rosen que le Dr Kalia recommandent de faire preuve de « gros bon sens » pour profiter d'une journée d'été ensoleillée. « Nous voulons évidemment que les gens sortent, apprécient l'activité physique et le plaisir d'être à l'extérieur, tout en se protégeant le mieux possible », dit la Dr<sup>re</sup> Rosen. ■

## L'essentiel pour se protéger

### Les yeux

- Porter des lunettes de soleil. « Le soleil frappe partout, tant sur la plage que pendant la marche » dit la Dr<sup>re</sup> Rosen.
- Choisir des lunettes de soleil qui offrent une protection, avec des étiquettes telles que UV 400 ou protection UV 100 %

### Les vêtements

- Porter un chapeau à large rebord; une casquette de type baseball ne fournit pas une protection adéquate
- Porter des vêtements de coton ou de polyester couvrant les bras et les jambes; plus le tissu sera serré et mieux il préviendra la pénétration des rayons ultraviolets
- Certains vêtements sont conçus pour permettre une protection contre le soleil. Un facteur de protection UV 50+ par exemple, signifie que moins de deux pour cent des rayons nocifs traversent le tissu

### La sécurité au soleil dans la voiture

- Appliquer l'écran solaire avant de partir; la peau peut brûler lorsqu'un bras est appuyé sur le rebord d'une vitre abaissée
- Porter un chapeau si vous conduisez une voiture décapotable ou ayant un toit ouvrant

### Les filtres UV chimiques

Les filtres UV chimiques agissent en absorbant le rayonnement UV et en le convertissant en petite quantité de chaleur. Parmi les

filtres UV chimiques on retrouve l'avobenzène, l'homosalate, l'octocrylène, l'octisalate, l'octinoxate et l'oxybenzone. Ces produits sont classés par Santé Canada comme étant des ingrédients médicamenteux, et les produits contenant un ou plusieurs de ces filtres UV auront un numéro d'identification du médicament (DIN) de huit chiffres sur l'étiquette.

### Les filtres UV physiques

Les filtres UV physiques sont des composés minéraux qui agissent, croit-on, en diffusant et en reflétant le rayonnement UV. Parmi les filtres UV physiques, on retrouve l'oxyde de zinc et le dioxyde de titane. Ces produits sont classés par Santé Canada comme étant des ingrédients naturels, et ceux contenant seulement ce type de filtre UV auront un numéro de produit naturel (NPN) de huit chiffres sur l'étiquette.

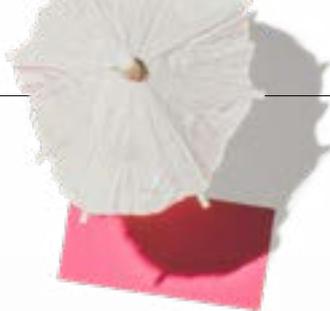
### Combinaison

Si votre écran solaire contient à la fois des filtres chimiques et physiques, il aura un numéro d'identification du médicament (DIN) de huit chiffres sur l'étiquette.



**VOUS ÊTES EMBÊTÉ PAR LE CONTENU DES ÉTIQUETTES DE PRODUITS CHIMIQUES OU PHYSIQUES (OU LES DEUX) DES ÉCRANS SOLAIRES?**

Le site Web officiel du gouvernement fédéral ([Canada.ca](http://Canada.ca)) peut vous aider.



## Écran solaire

**Ce que c'est :** L'écran solaire, sous forme de lotion ou de vaporisateur liquide, contient des ingrédients pour protéger la peau contre les rayons ultraviolets nocifs du soleil :

- Les rayons UVA (liés aux rides et autres exemples de vieillissement de la peau attribuables au soleil)
- Les rayons UVB (la principale cause des coups de soleil et autres types de dommages à la peau)

**Comment ils agissent :** Les écrans solaires sont classés en fonction de leur facteur de protection solaire (FPS), un indicateur de la capacité du produit à faire écran ou à bloquer les rayons UVB. Par exemple, un FPS de 15 bloque 93 pour cent des rayons UVB, tandis qu'un FPS de 30 bloque 97 pour cent d'entre eux.

### Les experts médicaux recommandent :

- Un FPS d'au moins 30
- Un FPS d'au moins 50 si vous avez la peau sensible ou des antécédents de cancer de la peau, ou êtes un receveur de transplantation

**Types d'écran solaire :** Rechercher des écrans solaires à large spectre qui protègent contre les rayons UVA et UVB. Certains produits sont étiquetés comme résistant à l'eau, ce qui est souhaitable si vous pratiquez la nage, la course à pied, le tennis, le golf ou tout autre sport de plein air.

**Lire l'étiquette :** Rechercher les écrans solaires qui correspondent à votre niveau d'activité. Les produits résistants à l'eau sont plus gras que d'autres écrans solaires et très populaires auprès des

baigneurs, mais pas nécessairement si vous portez du maquillage. Si vous hésitez dans le choix de l'écran solaire, informez-vous auprès de votre pharmacien.

- Certains écrans solaires portent la mention « UVA » dans un cercle pour indiquer la couverture à large spectre. D'autres indiquent la protection contre les rayons UVA et UVB
- Appliquer l'écran solaire en aérosol avant d'aller à l'extérieur. Ne pas vaporiser sur le visage
- Lire les instructions sur la façon d'appliquer le produit, habituellement au moins 30 minutes avant d'aller à l'extérieur

**Application du produit :** Appliquer généreusement l'écran solaire sur toute la peau exposée au soleil. « La plupart des gens n'utilisent pas assez d'écran solaire pour assurer une protection adéquate, dit le D<sup>r</sup> Kalia. Ils appliquent en moyenne seulement la moitié de la quantité requise. »

- Utiliser l'équivalent de deux à quatre cuillères à table sur le corps et une cuillère à thé sur le visage et le cou (incluant les oreilles, le menton, le nez et les zones de calvitie)
- Répéter l'application aux deux heures et toujours après une baignade
- Utiliser le baume à lèvres avec FPS selon le besoin
- Appliquer l'écran solaire avant l'insectifuge
- Si vous oubliez d'utiliser l'écran solaire, faites-le dès que vous vous en souvenez

**Mesures de prévention :** Vérifier quotidiennement l'indice ultraviolet fourni par Environnement Canada. Plus le chiffre est élevé, plus le risque de coup de soleil, de cataractes des yeux, de vieillissement de la peau et de cancer de la peau est élevé lui aussi.

- Un indice modéré varie de 3 à 5 sur une échelle de 11, alors que 6 ou 7 est considéré élevé et 8 à 10 extrêmement élevé
- Les personnes ayant une peau sensible doivent éviter de sortir entre 10 h et 15 h, lorsque les rayons du soleil sont à leur zénith
- Appliquer l'écran solaire même par temps nuageux, puisque les rayons UV peuvent traverser les nuages

**Dates de péremption :** Les ingrédients de l'écran solaire s'évaporent avec le temps et leur efficacité peut diminuer par des changements de température extrêmes.

- Respecter la date de péremption
- Peu importe la date d'expiration, jeter votre écran solaire s'il change de couleur ou commence à sentir

### Choisir en fonction du type de peau :

En général, plus la peau est pigmentée, meilleure sera votre protection contre les rayons ultraviolets nocifs, mais même les personnes ayant la peau plus foncée doivent appliquer un écran solaire. En cas d'incertitude sur le genre de protection qui vous convient, informez-vous auprès de votre pharmacien.



# Votre guide de survie estivale

10 conseils pour avoir du plaisir au soleil, à la maison et ailleurs.

par **Pauline Anderson**

**1.**

## Déshydratation

Avec l'âge, il devient plus difficile de s'adapter aux variations de votre température corporelle interne. C'est particulièrement vrai si vous prenez un diurétique, souvent prescrit pour l'hypertension, dit la D<sup>re</sup> Orli Shachar, médecin de famille à l'hôpital Women's College de Toronto. Lorsque la température grimpe, buvez beaucoup d'eau partout où vous allez, mais surtout lors des randonnées pédestres ou des trajets en voiture.

**2.**

## Maladies liées à la chaleur

Les personnes risquant la déshydratation sont aussi plus sensibles à l'hyperthermie. Méfiez-vous de la fatigue, des étourdissements, des maux de tête et des crampes musculaires, qui peuvent évoluer vers l'épuisement causé par la chaleur accompagné de symptômes de nausées, de vomissements et d'évanouissement. En plus de rester hydraté, la D<sup>re</sup> Shachar conseille d'être à l'intérieur dans un endroit climatisé, comme un centre commercial ou une bibliothèque, pendant les heures les plus chaudes de la journée. Si vous devez sortir, portez des vêtements amples et de couleur pâle, un chapeau et des lunettes de soleil qui bloquent les rayons UV nuisibles.

**3.**

## Coups de soleil

Votre peau pourrait devenir plus mince et plus fragile avec les années. Certains médicaments, y compris les diurétiques, peuvent la rendre plus sensible au soleil. L'un de ces médicaments, l'hydrochlorothiazide, a été lié à un risque accru de cancer de la peau sans présence de mélanome, dit la D<sup>re</sup> Shachar. Si vous prenez ce produit, soyez particulièrement soucieux de bien vous protéger contre le soleil, avec des vêtements couvrant tout le corps et un écran solaire ayant un FPS de 30. La D<sup>re</sup> Shachar insiste sur l'importance d'appliquer un écran solaire régulièrement, et pas seulement une fois pendant la journée.

**4.**

## Intoxication alimentaire

L'entreposage et la manipulation appropriés des aliments, et particulièrement de la viande et des fruits de mer, sont essentiels pour éviter les contaminants bactériens. Une condition médicale sous-jacente peut vous rendre immunodéficient et, par conséquent, plus susceptible à une intoxication alimentaire. Si vous mangez des aliments contaminés, la déshydratation causée par les vomissements et la diarrhée peut aggraver la situation. Voilà une autre bonne raison d'avoir toujours de l'eau à portée de la main.

**5.**

## Piqûres d'abeilles et de guêpes

Si vous êtes dans un secteur où l'on retrouve des guêpes ou des abeilles, comme un parc ou un chalet, portez une chemise à manches longues et des pantalons. Appliquez un insectifuge; les produits contenant du DEET sont généralement plus efficaces pour repousser les insectes, explique la D<sup>re</sup> Shachar. Si vous avez des antécédents de réaction anaphylactique aux piqûres, n'oubliez pas d'apporter votre injection d'épinéphrine (EpiPen). Un antihistaminique peut atténuer les démangeaisons et l'enflure causées par une piqûre d'insecte, mais la D<sup>re</sup> Shachar prévient que ces produits peuvent être sédatifs et interagir avec d'autres médicaments.





## 6. Tiques et maladie de Lyme

La maladie de Lyme, causée par la bactérie *Borrelia burgdorferi*, se transmet par la morsure de tiques infectées qui peuvent se retrouver sur les chevreuils, les oiseaux, d'autres animaux — et sur vous. Si vous faites des randonnées pédestres dans des régions connues pour être endémiques, Santé Canada recommande d'utiliser un insectifuge contenant du DEET ou de l'icaridine (toujours suivre les instructions); portez des chaussures à embout fermé, des chemises à manches longues et des pantalons; rentrez votre chemise dans vos pantalons et vos pantalons dans vos chaussettes et marchez sur les sentiers ouverts. De retour à la maison, vérifiez votre peau pour la présence de tiques (cela pourrait ressembler à un petit point noir). Si vous en voyez une, utilisez une pincette pour l'enlever complètement. Si vous avez besoin d'assistance, appelez votre médecin.

## 7. Herbe à puce, chênes et sumac

Vous pourriez être en contact avec de l'herbe à puce (retrouvée partout au pays sauf à Terre-Neuve-et-Labrador) ou encore les variantes moins courantes de cette plante (comme le sumac de l'Ouest ou le sumac). Votre réaction — et notamment une éruption cutanée et des cloques — pourrait être plus sévère que par le passé en raison de la minceur de la peau. La D<sup>re</sup> Shachar suggère de s'informer sur l'apparence de ces plantes et de s'en tenir loin si vous les apercevez. Si vous avez touché l'une ou l'autre des variétés nommées ci-dessus, certains experts recommandent des traitements topiques en vente libre comme la lotion calamine, les bains de gruau et des compresses froides.

## 8. Otites du baigneur

Cette inflammation ou infection de l'oreille peut être très douloureuse; assurez-vous donc de sécher complètement l'oreille externe lorsque vous sortez de l'eau. Pensez à porter des bouchons pour garder l'intérieur des oreilles au sec et contrôler l'humidité qui augmente le risque d'otites ainsi que la douleur, la rougeur et l'enflure du canal auditif qui en résultent. Cependant, n'insérez pas de cotons-tiges ou autre chose à l'intérieur de l'oreille, prévient la D<sup>re</sup> Shachar. À noter : vous n'avez pas à aller dans l'eau pour attraper l'otite du baigneur. Au nombre des autres irritants, on retrouve les prothèses auditives, le nettoyage excessif des oreilles ainsi que l'eczéma du conduit auditif externe.

## 9. Smog

La chaleur et l'humidité estivales s'accompagnent du smog urbain, ce qui peut compliquer la respiration, surtout si vous avez le diabète, une cardiopathie sous-jacente ou une condition respiratoire comme l'asthme ou la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC). Surveillez les mises en garde sur la qualité de l'air local; tout ce qui dépasse sept sur la Cote air santé est à risque élevé et 10 et plus constitue un risque très élevé. Si vous ne vous sentez pas bien ou avez de la difficulté à respirer, consultez immédiatement votre médecin, recommande la D<sup>re</sup> Shachar.

## 10. Diverticulite

L'hydratation permet non seulement de prévenir les maladies liées à la chaleur, mais aussi la diverticulite, une inflammation ou une infection de petites excroissances (de petites « poches ») dans le côlon, qui sont généralement traitées avec une diète liquide et des antibiotiques. Un régime alimentaire riche en fibres constitue un autre conseil de prévention important. ■



# 26 ans

# 18 000 kilomètres

Son amour du canotage lui a fait parcourir le pays.

par **Alison LaMantia**  
photos gracieuseté de **George Caesar**





L

**orsque George Caesar (district 11, Waterloo) se rendra jusqu'à la ville côtière de Tuktoyaktuk dans l'Arctique cet été,** ce sera la fin d'un long périple entamé il y

a 26 ans. Cet homme de 79 ans a pagayé dans son canot à travers le Canada, effectuant seul chaque été des voyages depuis 1994 – en fait, presque seul, puisqu'il a toujours pu compter sur la présence de son fidèle chien, un terrier West Highland.

George a grandi à Sarnia, sur les rives du lac Huron. Toute sa vie, il a été un fervent amateur de canotage. Il voyage toujours avec la boussole que son père lui a donnée lors de sa première sortie en canot, il y a 71 ans.

Le périple de George a commencé avec le rêve de voyager dans le Nord. « Je savais que j'allais faire plusieurs excursions, alors j'ai décidé de voir jusqu'à quel point je pourrais remonter vers le Nord en ramant de l'extrémité sud du Canada, explique-t-il. À partir de la pointe des Grands Lacs en Ohio, c'est ce que j'ai fait. »

Son premier voyage a exigé de pagayer le long de la rivière Detroit, un cours d'eau très achalandé et un mauvais itinéraire de canotage. George a affronté des vagues d'une force incroyable sur le lac Érié. Même si ce défi s'avéra une leçon d'humilité, il n'abandonna pas pour autant son idée de parcourir le Canada en canot.

À ses premières sorties, les voyages de George constituèrent un interlude agréable à la fin de l'année scolaire; mais une fois retraité, il a continué ses aventures. Chaque été, il reprenait le périple là où il l'avait abandonné l'année précédente, parcourant en canot entre 300 et 1 500 kilomètres pendant deux à sept semaines. Au total, il estime avoir franchi environ 18 000 kilomètres dans 10 provinces, deux territoires et cinq états américains.



Boussole de l'armée américaine pendant la Deuxième Guerre mondiale, ayant appartenu au grand-père de George Caesar. L'acteur Ted Danson en avait une semblable dans le film *Il faut sauver le soldat Ryan*.

PHOTO : BEN CAESAR

« Il n’y a rien de plus sympathique qu’une personne pagayant seule en canot. »

### Les récompenses valent les risques

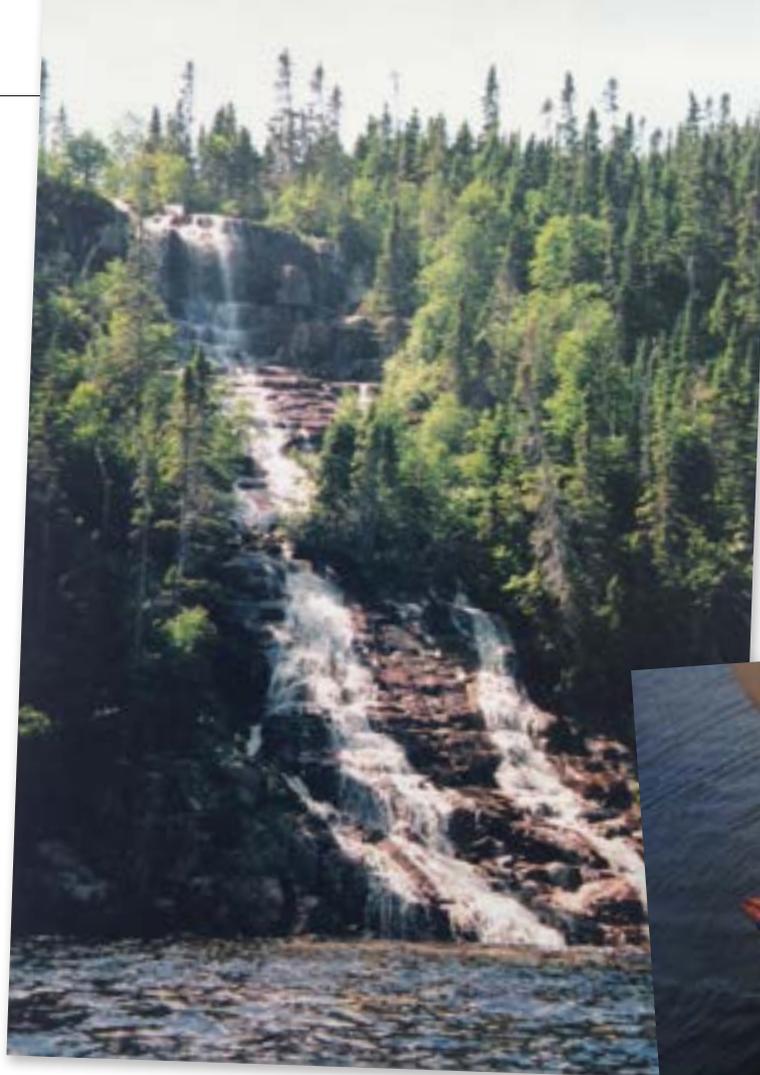
George insiste sur le fait que voyager seul en canot n’est pas aussi dangereux qu’on pourrait le croire – à la condition d’être bien préparé. « C’est beaucoup plus sûr que par le passé, dit-il. D’une part, des technologies sont maintenant disponibles. J’ai toujours un téléphone satellite et un cellulaire, et leur portée augmente chaque année. »

George apporte également un dispositif de messagerie GPS lui permettant d’envoyer des signaux de son emplacement à l’ordinateur de son épouse; Joan l’appuie entièrement et suit de près ses périples. Le service GPS peut aussi indiquer son emplacement au détachement de la GRC le plus proche à l’aide d’un bouton 911, ce qu’il n’a heureusement jamais eu à faire.

Mais n’allez pas croire que les voyages de George ont toujours été une partie de plaisir! Il a navigué dans des centaines de rapides surnois et affronté des vagues gigantesques sur les lacs et les océans. Sa pire aventure est survenue sur la rivière Namakan en Ontario. « J’ai disparu sous l’eau, dit-il. J’avais pagayé par erreur au-dessus d’une chute d’eau – elle n’était pas indiquée sur la carte. Quand j’ai réalisé ce qui se passait, il était trop tard. En fin de compte, j’en fus quitte pour une bonne frousse. »

Cette perte d’estime de soi fut un faible prix à payer pour une grande aventure qui lui a permis d’explorer des régions que bien des gens ne verront jamais. « En ce sens, le Canada est un excellent pays, dit-il. C’est le seul au monde que vous pouvez parcourir sur l’eau d’est en ouest et du nord au sud. Il n’existe pas d’équivalent ailleurs. »

Il y a aussi des avantages à voyager seul. « D’une part, on peut mieux observer la vie animale parce que votre moyen de transport est silencieux, dit-il. Mais vos contacts avec les gens sont différents. Il n’y a rien de plus sympathique qu’une personne pagayant seule en canot. »



# Souvenirs de la majestueuse Mattawa

**L**e courant peut vous mener loin.

Lorsque vous avez grandi près d'un cours d'eau, vous pouvez devenir tellement à l'aise que le doux balancement d'un canot à la dérive réussira à vous endormir.

S'endormir couché dans son canot est un souvenir que chérit Raymond Colbourne (district 44, Région du ciel bleu), à la suite des nombreuses années consacrées à explorer les rivières Ottawa et Mattawa en Ontario. Lorsqu'il s'éveilla, le brouillard était tellement épais qu'il ne pouvait plus apercevoir le rivage, de sorte qu'il dut se fier à la direction du courant pour retrouver son chemin.

Raymond Colbourne fut attiré par la rivière Mattawa, en partie à cause de sa beauté, mais aussi en raison de son intérêt et par respect pour l'importance l'historique et la signification de cette voie navigable. « J'ai été séduit par la rivière Mattawa, qui fut utilisée pendant des siècles par les peuples autochtones, en particulier les Algonquins [le nom de la rivière vient du mot algonquin signifiant "recoupement des voies navigables"]. La rivière Mattawa fut le principal accès à l'intérieur du pays pour les commerçants de fourrures, les explorateurs et les défricheurs de pins blancs. »

Raymond Colbourne a apprécié de nombreuses excursions de plusieurs jours avec la famille et les amis, et ensemble ils ont exploré les voies navigables canadiennes, y compris les portages nommés par les commerçants de fourrure il y a longtemps. « Il n'est pas difficile de comprendre pourquoi des gens d'autres pays viennent naviguer chaque année sur la Mattawa, dit-il. Tout comme moi, beaucoup d'amoureux de la nature et d'amateurs de canotage veulent revivre cette expérience inoubliable. Il n'est pas étonnant de constater que parfois, toute la famille se joindra à eux. »

Mattawa Voyageur Country ([visitmattawa.travel](http://visitmattawa.travel)) fournit des renseignements sur la rivière et les alentours. De plus, des excursions guidées sont disponibles par l'entremise de Algonquin North Wilderness Outfitters ([algonquinnorth.com](http://algonquinnorth.com)).



Raymond Colbourne  
(district 44 Région du ciel bleu)

## PORTAGE

- **Nom** : le transport d'une embarcation d'un cours d'eau à l'autre
- **Verbe** : faire du portage; transporter (un bateau ou un chargement) d'un cours d'eau à l'autre.

Comme pour les peuples des Premières Nations, la Mattawa est devenue la principale voie navigable vers l'ouest des commerçants de fourrures et des missionnaires qui ont suivi Samuel de Champlain. Alexander Mackenzie avait surnommé la Mattawa « La Petite Rivière » et la considérait comme la section la plus difficile de toute la route transcontinentale des fourrures. Neuf des 11 portages historiques La Vase sont restés très semblables à ceux de l'époque des premiers voyageurs et portent toujours leurs noms français d'origine.

Source :  
*L'encyclopédie  
canadienne*







## DES SORTIES EN CANOT À NE PAS MANQUER

-  La courbe dans la Camsell du Mackenzie

---

-  Les canyons de la rivière Nahanni dans les Territoires du Nord-Ouest

---

-  Le lac Supérieur

---

-  Le bras oriental du Grand lac des Esclaves dans les Territoires du Nord-Ouest

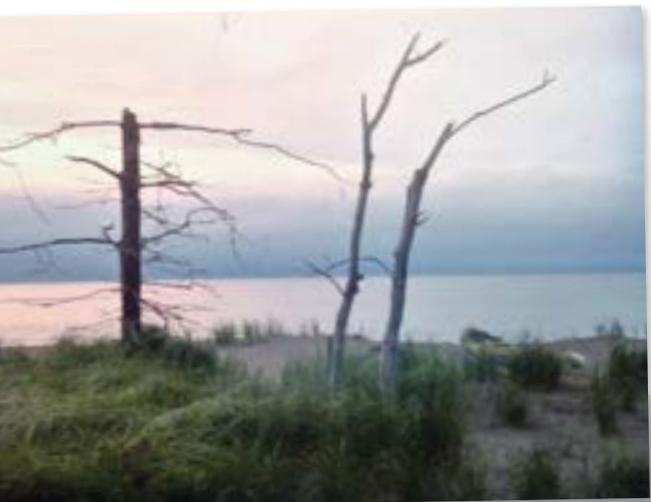
---

-  La rive nord du Québec sur le fleuve Saint-Laurent

---

-  Les îles Benjamin dans le chenal du nord du lac Huron





## Les contacts humains — un plaisir inattendu

George s'est fait des amis avec qui il reste en contact à ce jour, et partage des anecdotes sur les gens rencontrés au cours de ses voyages, y compris la femme d'un chef local dont il a fait la connaissance en faisant du portage le long d'un parcours de l'Alberta jusqu'aux Territoires du Nord-Ouest.

« Un camion s'est arrêté et cette femme m'a demandé si je voulais monter, se souvient-il. Elle m'a dit que je pouvais mettre le canot à l'arrière. J'ai répondu que c'était gentil, mais que par principe, je n'acceptais l'aide de personne. Elle a ajouté que c'était une règle bien sévère, puis elle est repartie. Environ une heure plus tard, je faisais encore du portage. Cette femme est revenue et m'a tendu une barre de crème glacée Häagen-Dazs en me demandant si c'était contre les règles ça aussi! »

Le plus souvent, George se fait offrir du thé – c'est ce qu'il appelle la boisson du Nord – par les personnes qu'il a chance de rencontrer. « En pagayant le long de la rivière Churchill, j'ai aperçu deux Autochtones sur le rivage. Je n'avais vu personne depuis plusieurs jours. Quand je me suis rapproché, l'un d'eux a crié "Le thé est prêt!" ». George s'est arrêté, bien sûr.

La solitude n'a pas été un problème lors des voyages. George est sensible au contact humain, mais constate que ses activités l'occupent suffisamment. « J'ai souvent une sensation de solitude et d'appréhension avant de partir. Par contre, dès que je suis en canot, je n'ai qu'à ramer et mes inquiétudes disparaissent. J'ai aussi mon chien. » Son compagnon canin actuel s'appelle Kate, une femelle terrier

Westie âgée de deux ans. C'est le quatrième à partager les aventures estivales de George. Le premier, Misty, a vécu 16 ans et sa mort fut une perte douloureuse.

George se souvient de Misty comme d'un courageux compagnon de voyage. « Un jour, une ourse noire a nagé vers nous parce qu'elle voulait protéger son rejeton resté sur la rive. Misty n'aboie jamais, mais cette fois-là, il le fit une seule fois et l'animal repartit. »

Heureusement, le plaisir d'avoir un chien n'est pas toujours pour effrayer la faune sauvage. « Ils sont très utiles lors des portages, parce qu'ils reconnaissent instantanément le chemin à prendre lorsqu'ils l'ont déjà parcouru, dit George. De plus, s'occuper d'un petit animal vous fait éviter les risques inutiles. »

Même si George ne considère pas que ses voyages comportent des risques, ils requièrent du courage et lui ont enseigné beaucoup de choses au fil des ans. « Vous apprenez que vous pouvez le faire, ce qui est bien. Vous espérez aussi que le courage acquis en voyage vous servira ailleurs dans la vie. » Il ignore au juste comment ce fut le cas, mais il en est convaincu...

George est tellement à l'aise avec la vie en canot qu'il incite évidemment les autres à s'adonner à cette activité. Il suggère aux novices de suivre d'abord des cours, puis de se joindre à des groupes et à faire un voyage. Il est membre de la Wilderness Canoe Association ([wildernesscanoe.ca](http://wildernesscanoe.ca)), une organisation nationale qui accueille les débutants et fournit des informations utiles. ■

# LONGSTAYS

Les vacances Longstays sont une collection de séjours de plus longue durée et exclusivement offerts par Voyages Merit. Séjournez **jusqu'à 30 jours** dans votre destination favorite et découvrez la vie locale tout en profitant des avantages d'être un touriste! Nos itinéraires incluent des **excursions** et certaines destinations offrent même les services d'un **hôte sur place**. Les **vols aller-retour** sont aussi inclus, de sorte que nos itinéraires et nos prix sont imbattables!

- Vols aller-retour
- Laissez-passer pour le salon de l'aéroport Plaza Premium†
- Transferts de l'aéroport dans le pays
- Hébergement de style condo choisi avec soin
- Excursions culturelles
- Transport terrestre confortable
- Représentants locaux ou accompagnateur de Voyages Merit
- Toutes les taxes
- Guides de référence pour la plupart des excursions terrestres

## GRAND REAL SANTA EULÁLIA APARTMENTS ALBUFEIRA, ALGARVE ★★★★★

Ce complexe hôtelier de luxe jouit d'un superbe emplacement près de la mer avec des jardins luxuriants et piscine spacieuse. Grand Real Santa Eulalia est centralement situé dans le secteur exclusif de Balaia, à seulement cinq minutes en voiture des boutiques et divertissements de Areias de São João. Le complexe d'appartements est indépendant mais adjacent au bâtiment principal. Vous aurez également accès à un vaste choix de restaurants, de bars et d'aménagements comprenant une piscine extérieure chauffée et un service de navette gratuit vers Albufeira! Grand Real Santa Eulalia est situé à seulement 40 minutes de l'aéroport international de Faro.

**DÉPART LE 11 FÉV. 2020 | 28 NUITS**

Toronto/Montréal : 3 095 \$\* p.p.  
Calgary/Vancouver : 3 515 \$\* p.p.

**DÉPART LE 4 FÉV. 2020 | 56 NUITS**

Toronto/ Montreal : 4 595 \$\*\* p.p.

**PROLONGEZ VOTRE SÉJOUR  
À 56 NUITS!**

 visit Portugal

Soyez parmi les premiers à recevoir notre plus récente brochure de vacances Longstays.  
Demandez votre exemplaire gratuit aujourd'hui!  
[www.merittravel.com/Longstays](http://www.merittravel.com/Longstays)



# camps d'été pour adultes

Qui a dit que seuls les enfants devaient s'amuser?

par Doug Wallace



**Avez-vous parfois la nostalgie** des journées d'été insouciantes de votre jeunesse et des soirées passées autour du feu de camp à cuire des hamburgers et à rôtir des guimauves, à chanter et à faire de l'artisanat, du canot et du kayak? Pourquoi ne pas revivre ces précieux souvenirs d'enfance dans l'un de ces camps d'été canadiens dédiés aux « jeunes de cœur »?

### Camp Yoga

À différents endroits au Canada et aux États-Unis

**Aperçu :** Camp Yoga compte neuf emplacements, y compris en Colombie-Britannique, Alberta, Ontario et au Québec, ainsi que dans les états de New York, Floride, Texas, Colorado et Californie. D'autres camps s'ajouteront. Chacun a sa propre orientation et liste d'activités, mais l'approche fondamentale est axée sur la santé et le bien-être, faisant appel aux meilleurs instructeurs de la région.

**Détails :** Une journée typique comprend un mélange exubérant d'activités et de méditation, y compris des cours de yoga, mouvements créatifs, Pilates, tir à l'arc, parcours de cordes suspendues, randonnée pédestre, danse, mur d'escalade et boxe, massages, méditation, feux de camp et sorties en canot au coucher du soleil. Camp Yoga Québec se déroule à la mi-juin au Camp Minogami, à mi-chemin entre Montréal et Québec, et s'adresse aux campeurs tant francophones qu'anglophones. Camp Yoga Alberta remplace le Camp Chief Hector YMCA dans la région de Kananaskis à la mi-septembre, juste à la lisière du parc national de Banff.

**En prime :** Montez un groupe de musique improvisé, préparez des jeux de société et du vin, et c'est la fête!

[campyoga.ca](http://campyoga.ca)



### SOS Wilderness Camp

Bruno, en Saskatchewan

**Aperçu :** Les amateurs de plein air affluent vers ce camp d'entraînement de survie pour apprendre le secourisme et accroître leur savoir-faire en pleine nature grâce à des cours à la fois amusants, instructifs et mémorables – une expérience qui vous habitera pendant des mois. Apprenez à survivre à des situations présentant un danger de mort potentiel grâce à une formation combinée (en classe et sur le terrain) axée sur l'orientation, la construction d'abris et de feux, la capacité à trouver de la nourriture et de l'eau, ainsi qu'à signaler une urgence.

**Détails :** Les cinq jours de ce cours de survie complet comprennent également l'acquisition d'habiletés pour se débrouiller en pleine nature, notamment pour fabriquer des armes, des pièges et des outils. Les trois jours du cours de débrouillardise en nature sauvage portent sur les manœuvres d'orientation et le fonctionnement d'une boussole. Une certaine formation en premiers soins est également incluse.

**En prime :** Un respect accru pour l'environnement.

[soswildernesssurvival.ca](http://soswildernesssurvival.ca)



### Camps communautaires pour adultes

Jardin international de la paix, à la frontière canado-américaine près de Boissevain au Manitoba

**Aperçu :** Situé à la frontière du Manitoba et du Dakota du Nord, le Jardin international de la paix est un parc de 930 hectares dans la région de Turtle Mountains, qui commémore notre amitié avec les États-Unis depuis 1932. Le camp musical d'été, principalement pour les jeunes, ouvre ses portes aux adultes pour un atelier de quatre jours en juillet et veut leur permettre de revivre l'ambiance des camps d'été de leur jeunesse, tout en pratiquant un peu la musique en groupe.

**Détails :** Les campeurs suivent des cours pour les orchestres communautaires (trois niveaux), les cuivres, les chorales mixtes, les orchestres communautaires (cordes et symphonie), les quatuors de chant pour hommes et femmes, la harpe, les clochettes, le studio et la percussion mondiale. Des horaires flexibles vous permettent de choisir plus d'une activité. Les invités dorment dans des dortoirs, mangent dans le grand réfectoire et jouent de la musique toute la journée.

**En prime :** Le jardin en soi vaut la visite.

[internationalmusiccamp.com](http://internationalmusiccamp.com), [peacegarden.com](http://peacegarden.com)



### Haliburton School of Art + Design

Fleming College, Haliburton (Ontario)

**Aperçu :** Offrant des programmes d'éducation estivale dans le domaine des arts depuis 1968, la Haliburton School of Art + Design met au programme plus de 300 cours et ateliers d'une semaine en juillet et en août, dans le décor des collines des Highlands. Ces petits regroupements artistiques sont animés par certains des meilleurs instructeurs dans leur domaine au Canada.

**Détails :** Une foule de cours de dessin et de peinture sont offerts, de même que différents ateliers de céramique et de sculpture, en plus du moulage de bijoux, soufflage du verre, forge et sculpture du fer, menuiserie, gravure sur bois, et même le filage et le tissage. Apprenez à fabriquer des mocassins d'hiver, à jouer de la guitare ordinaire ou hawaïenne, ou à entreprendre la rédaction de votre premier roman. Un cours de retraite artistique fusionne le yoga, la méditation et le dessin.

**En prime :** Assurez-vous de visiter la forêt de sculptures d'Haliburton.

[flemingcollege.ca](http://flemingcollege.ca)

# Vivre et apprendre

Vous désirez améliorer votre français cet été? Alors ces deux programmes offerts au Québec vous feront vivre une expérience différente en vous permettant de découvrir la richesse de la culture québécoise par une immersion totale en français.

- L'École d'immersion française de Trois-Pistoles, située sur les rives du Saint-Laurent, vous aidera à faire progresser vos connaissances de la langue de Molière par un programme de cours d'une ou deux semaines au mois d'août. L'enseignement est axé sur un séjour dans des familles de cette région rurale du Québec, située à environ 230 kilomètres à l'est de la ville de Québec. Il vous permet, ainsi qu'à 10 autres étudiants, de vous concentrer uniquement sur le français dans le confort d'une famille locale, avec des conversations de groupe et des excursions culturelles. Les autres activités comprennent la randonnée, le kayak et l'observation des baleines, ainsi que la musique et la danse. Les familles de Trois-Pistoles accueillent les jeunes et les adultes depuis plus de 85 ans. Visitez [frenchimmersion.uwo.ca](http://frenchimmersion.uwo.ca)

- Les programmes de français pour adultes de Edu-Inter ont lieu durant l'été et l'automne dans la ville de Québec. Ils combinent les études avec des ateliers et des activités culturelles. De 9 à 15 élèves par classe améliorent leur aisance en français en se divertissant de diverses manières : visites de musées, visites guidées, pratique de différents sports, dégustation de bières, visites des marchés, découverte de la ville, croisière en bateau, kayak et karaoké. Une formule d'hébergement variée permet des séjours dans des familles ou dans des résidences sur et hors campus, ou encore des appartements meublés. Visitez [learningfrenchinquebec.com](http://learningfrenchinquebec.com)



## Canadian Adventure Camp Temagami, Ontario

**Aperçu :** Durant la fin de semaine de la fête du Travail ou la première semaine complète de septembre, les amoureux de la vie de camp peuvent se rendre dans la région des lacs, à cinq heures de route au nord de Toronto, pour vivre l'ambiance des feux de camp, des sorties en canot et de la camaraderie. Cette oasis est de propriété privée depuis 1975.

**Détails :** Le camp est l'endroit rêvé pour pratiquer les sports nautiques comme le kayak, la voile et le vélo-marine. L'accent est mis sur le ski nautique, y compris les cours d'une équipe professionnelle pour apprendre à skier pieds nus et pratiquer la planche nautique. Le séjour comprend également l'accès à deux glissades d'eau géantes, une balançoire Tarzan, un terrain de basket-ball, une zone de tir à l'arc et un mur d'escalade à double paroi, en plus d'un centre très perfectionné de gymnastique et de trampoline partiellement en plein air, d'une superficie de 836 mètres carrés.

**En prime :** Un sauna européen et des croisières sous les étoiles en font un séjour encore plus relaxant.  
[canadianadventurecamp.com](http://canadianadventurecamp.com)





# une communauté en plein essor

Comment les jardins communautaires regroupent les gens.

par **Kimberly Braithwaite**

# I

**Il y a quelque chose de magique à planter des légumes,** à les regarder pousser puis à savourer le résultat de votre labeur après la récolte.

Il fut un temps où tout le monde avait un jardin potager, mais l'arrivée des supermarchés a fait en sorte qu'il est devenu facile de se procurer des fruits et des légumes exotiques et hors-saison. Par conséquent, les gens plantaient rarement des tomates, des haricots, des pois ou des petits fruits dans leur cour arrière.

À l'heure actuelle, un intérêt renouvelé pour les produits dits « de la ferme à l'assiette » s'est traduit par un regain d'intérêt envers les jardins potagers. Les approches communautaires invitent les gens à planter ensemble dans les parcs publics ou des terrains vacants, à renouer avec la nature et à découvrir la joie de partager et de déguster leur propre récolte. Les aliments provenant d'un jardin communautaire peuvent aussi avoir un impact plus large, soutient l'organisme Banques alimentaires Canada, en fournissant aux banques alimentaires locales des fruits et des légumes frais pour compléter leurs offres de produits.



Cependant, la plantation et la récolte de fruits et de légumes frais ne sont pas les seuls avantages. Selon le Conseil des jardins communautaires de la région de Waterloo, les jardins communautaires contribuent à un mode de vie sain en permettant de consommer des fruits et des légumes frais à prix abordables; en réduisant le stress et en augmentant le sentiment de bien-être; en invitant les gens à s'impliquer activement pour améliorer leur santé physique en général; en fournissant des occasions de contacts sociaux qui renforcent le sentiment d'appartenance; et en permettant aux gens d'apprendre et de partager des connaissances sur le jardinage, la nature et la cuisine.

Selon le projet *Nourish* ([nourishproject.ca](http://nourishproject.ca)), nul besoin pour contribuer d'avoir le pouce vert ni même des aptitudes dans ce domaine. Des centaines de personnes s'impliquent aussi en fournissant des terrains, en donnant des outils, des semences et des plantes, en construisant des hangars, des composteurs et des systèmes d'irrigation en eau, en organisant des ateliers et même de petites fêtes de jardin.

Vous êtes intéressé(e) à rejoindre un jardin communautaire ou à en commencer un avec des voisins? Pour plus d'information, contactez vos autorités municipales, le service récréatif et des parcs, ou un club de jardinage. Si vous désirez appuyer les efforts de votre banque alimentaire locale avec un jardin communautaire, l'organisme Banques alimentaires Canada offre une trousse sur les jardins communautaires à [foodbankcanada.ca/getmedia/community-gardens-toolkit](http://foodbankcanada.ca/getmedia/community-gardens-toolkit). ■

« Abbey Gardens est devenu ce qu'il est aujourd'hui en raison des participants et des bénévoles. »

—  
Rob Taylor

## Pas votre jardin communautaire habituel

Abbey Gardens à Haliburton, en Ontario, est une organisation à but non lucratif ayant le mandat de créer des possibilités d'apprendre une façon de vivre de manière plus durable. Situé sur une ancienne carrière de gravier de 300 acres, Abbey Gardens est un espace vert qui offre des possibilités récréatives et économiques pour la collectivité locale, y compris un jardin durable où l'on cultive une variété de plantes, allant de l'ail aux légumes verts à feuilles.

Le sol peut être difficile à cultiver, de sorte que le jardin ne fournit pas de parcelles publiques; au lieu de cela, le personnel et les bénévoles communautaires aident à l'entretien du jardin. « Nous offrons différents types de possibilités permettant aux gens de sortir avec leurs familles et de se salir les mains », affirme Heather Reid, directrice des opérations à Abbey Gardens. Ils vendent la récolte au public et, dans la plupart des cas, les revenus sont réinvestis pour cultiver le sol, entretenir le jardin et subventionner certains coûts de l'atelier éducatif.

Rob Taylor (district 18, Haliburton Kawartha Lakes), à la retraite depuis 17 ans, fait du bénévolat et de l'animation communautaire à temps partiel à Abbey Gardens depuis sept ans. Il a toujours aimé la nature et il est particulièrement fier d'une série d'ateliers intitulée « Comment tomber en amour avec la nature ». Il encourage les autres à s'impliquer dans leur jardin de quartier. « Abbey Gardens est devenu ce qu'il est aujourd'hui grâce aux participants et aux bénévoles » dit-il.



Commandez votre brochure gratuite  
dès aujourd'hui!  
[www.MeritTravel.com/HostedTours](http://www.MeritTravel.com/HostedTours)

## CIRCUITS ACCOMPAGNÉS

### VOYAGES MERIT

Les Circuits accompagnés de Voyages Merit sont élaborés par des experts afin de vous offrir les meilleures expériences de voyage possible et des souvenirs inoubliables.

Notre remarquable programme de Circuits accompagnés propose des itinéraires thématiques de 8 à 21 jours vers des destinations inoubliables. Ces circuits guidés mettent l'accent sur les particularités locales, mode de vie, cuisine, histoire et attractions naturelles et culturelles, garantissant ainsi à chaque voyageur des expériences authentiques.

#### ✓ Ce qui est **TOUJOURS** inclus :

- ✓ Vols aller-retour
- ✓ Laissez-passer pour le salon Plaza Premium<sup>†</sup> de l'aéroport
- ✓ Transferts pour l'aéroport à destination
- ✓ Hébergement de haute qualité
- ✓ Excursions et activités guidées
- ✓ Transport terrestre confortable
- ✓ Représentants locaux ou accompagnateur de Voyages Merit
- ✓ Toutes les taxes, tous les frais et pourboires
- ✓ Guides de référence pour la plupart des excursions terrestres



## CROISIÈRE ET CIRCUIT EN ITALIE ET DANS LES ÎLES GRECQUES

Voyage aller-retour sur mer et sur terre au départ de Rome

Découvrez les fascinantes îles grecques où vous attendent des couchers de soleil sensationnels, des villages pittoresques et une délicieuse cuisine. Commencez votre fascinante aventure à Rome, la Ville éternelle où vous visiterez le célèbre musée du Vatican et la Chapelle Sixtine.

Embarquez-vous ensuite pour une croisière de neuf nuits en Italie et dans les îles grecques. Vous naviguerez au large de Naples, puis explorerez la magnifique et romantique côte amalfitaine. À Athènes, en Grèce, vous visiterez l'Acropole. La croisière vous mènera alors jusqu'aux splendides îles de Crète, Mykonos, Rhodes et Santorin.

♦ **4 495 \$\*** p.p.

**Croisière et circuit guidé de 11 nuits**

Départ le 9 oct. 2019 :

Toronto - **4 495 \$\*** p.p.

Vancouver - **4 795 \$\*** p.p.

#### 🚢 Vous visiterez :

Rome | Chania, Crète | Mykonos | Rhodes |  
Santorin | Athènes | Naples



# Faites une escapade routière!

---

Cet été, prenez la route et faites  
le plein de souvenirs inoubliables.

par **Stuart Foxman**

---

« Les expériences que nous vivons en voyage définissent qui nous sommes en arrivant à destination » a écrit Aaron Lauritsen dans son livre *100 Days Drive* concernant son voyage épique de 48 000 kilomètres parcourus tant aux États-Unis qu'au Canada. Aaron est parti sur un *nowhere* : il a pris la route sans avoir de plan ni même de carte routière.

Mais nul besoin d'être aussi ambitieux que lui pour apprécier votre propre voyage cet été et découvrir des paysages époustouflants, des sites célèbres et notre patrimoine multiculturel canadien. Voici comment :



## Avant de partir

Votre destination et les arrêts en cours de route ne sont qu'une partie de votre planification.



• **Faites inspecter votre véhicule** : Assurez-vous qu'il est en bon état : pneus, huile, batterie, freins, etc. Rien de pire que de tomber en panne au milieu de nulle part.



• **Emportez une trousse d'urgence** : Le CAA recommande une lampe de poche avec piles de rechange, trousse de premiers soins, beaucoup d'eau et des aliments non périssables, quelques outils de base avec un manomètre pour pneus et une clé anglaise, liquide de lave-glace, câbles de démarrage ainsi que fusées éclairantes de secours ou réflecteurs.



• **Évitez la fatigue** : Conduire sur de longues distances est exigeant. Selon Transports Canada, environ 20 pour cent des collisions mortelles surviennent en raison de la fatigue du conducteur. Surveillez les signes avertisseurs comme de fréquents clignements ou bâillements, la baisse de l'acuité visuelle, le manque d'attention au volant, le ralentissement ou la dérive involontaire du véhicule, le retard à freiner et l'oubli des derniers kilomètres.

Avant votre départ, assurez-vous d'une bonne nuit de sommeil. Sur la route, arrêtez régulièrement pour vous dégourdir les jambes et respirer de l'air frais. Mangez des collations et des repas légers et restez hydraté. Encore somnolent? Faites un arrêt pour une courte sieste en changeant de conducteur si possible, ou mettez fin à la conduite pour la journée.



• **Prévoyez un divertissement en voiture** : Préparez une liste musicale pour le voyage. Les bonnes chansons peuvent vous donner de l'énergie et vous mettre dans l'humeur du voyage, que ce soit avec Jean Leloup (*La balade à Toronto*), Paul Cournoyer (*Yukon*) ou Chloé Sainte-Marie (*Mishipan Nipatissan*). Les livres audio sont un autre excellent moyen de faire passer les kilomètres et les heures. Découvrez une immense bibliothèque avec l'application *Audible*. Un seul livre peut facilement occuper un ou deux jours de conduite.



- **Chargez des applications utiles** : En voici quatre intéressantes à vérifier :
- **Waze** – navigation et trafic en direct
  - **Roadtrippers** – enregistrez des itinéraires, explorez des guides de voyage, découvrez des lieux intéressants sur votre parcours
  - **GasBuddy** – trouvez le carburant à meilleur prix dans votre région
  - **Découvrir l'Ontario** – recherchez des attractions et des centres d'information de voyage dans votre région

Destination Canada a également un site, <https://fr-keepexploring.canada.travel/>, qui offre des idées sur les endroits où aller et quoi faire un peu partout au pays.

## Planifiez votre itinéraire

Les trajets routiers excitants sont aussi nombreux que les routes du Canada. Sur le site [ontarioroadtrips.ca](http://ontarioroadtrips.ca), vous pouvez entrer votre point de départ ainsi que votre destination et voir une foule d'attractions en cours de route, ou encore rechercher des trajets déjà préparés. Visitez [ontariotravel.net/fr/home](http://ontariotravel.net/fr/home), le site Web officiel du tourisme de l'Ontario, pour d'autres itinéraires et un outil de planification de voyage personnalisé. Consultez aussi [roadtrippers.com/canada](http://roadtrippers.com/canada) pour planifier un voyage et découvrir des endroits formidables et des détours qui en valent la peine à travers le pays.

Voici quatre voyages qui sauront vous inspirer, tous planifiés dans les liens ci-dessous.



Prenez deux semaines pour explorer le pays de Calgary à Vancouver. Des frais sont facturés pour l'organisation du voyage, mais vous pouvez vous faire une idée d'un itinéraire possible ici : [authentikcanada.com/holidays/west-coast-travel](http://authentikcanada.com/holidays/west-coast-travel)



Découvrez le meilleur du sud-ouest de l'Ontario avec des arrêts à London, Kingsville, Windsor, Oil Springs, Arkona, St. Mary's, Stratford et Woodstock. Ne manquez rien, du théâtre de classe mondiale aux villages historiques : [ontarioroadtrips.ca/london-west-road-trip](http://ontarioroadtrips.ca/london-west-road-trip)



De plus, des festivals, des trésors culinaires, des lacs, l'histoire, les arts et la culture sont à l'honneur dans différentes excursions au Manitoba : [tourismwinnipeg.com/francais](http://tourismwinnipeg.com/francais)



À partir de Montréal pour aller jusqu'en Gaspésie, faites des arrêts dans les Cantons de l'Est, la ville de Québec, La Malbaie, Tadoussac (l'une des principales destinations pour l'observation des baleines) et le parc national du fjord du Saguenay : [tripsavvy.com/the-ultimate-quebec-road-trip-4141206](http://tripsavvy.com/the-ultimate-quebec-road-trip-4141206)

Que vous suiviez un itinéraire suggéré ou traciez votre propre parcours, laissez-vous du temps de répit, conseille Kevin Forget de Destination Ontario. Planifier chaque journée de façon trop intense signifie rater des surprises agréables que vous n'auriez pu prévoir – et qui s'avèrent souvent les souvenirs inoubliables d'un voyage!

Kevin Forget se souvient d'une escapade routière qui incluait la visite improvisée des chutes d'Owen Sound. « Faites vos propres découvertes en cours de route, dit-il. C'est la partie amusante de votre escapade. »

# Le secret pour réussir une escapade routière?

Des membres d'ERO/RTO se confient.

« Tout dépend avec qui vous voyagez. »

—Helen Rostoker  
(district 27, Ottawa-Carleton)

« Apportez plus d'argent et moins de vêtements. »

—Marsha Lecour  
(district 16, Toronto)

« La capacité d'adaptation ».

—Pamela Carson  
(district 15, Halton)

« Profitez du voyage au lieu de vous concentrer sur la destination. »

—Helena Olorenshaw  
(district 24, Scarborough & East York)

« Une tasse à café grand format! »

—Lynn Opre  
(district 39, Peel)

« Allez-y à votre rythme. Les destinations ne disparaissent pas du jour au lendemain si vous n'arrivez pas là aujourd'hui. »

—Brenda Atcheson  
(district 11, Waterloo)

« Soyez ouvert à l'aventure. »

—Helene Pfeiffer  
(district 22, Etobicoke and York)



## Prudence sur les médias sociaux

Une maison vide peut être une invitation au cambriolage, si votre absence est connue. Johnson Insurance suggère quatre informations à ne jamais dévoiler sur les médias sociaux.

- **La date du voyage.** Cela renseigne les cambrioleurs éventuels sur les dates exactes de votre absence.
- **Les détails du voyage.** Les médias sociaux amplifient vos messages à des auditoires que vous ne soupçonnez même pas. Selon la police, les criminels vont sur Facebook pour identifier leurs victimes potentielles.
- **Votre lieu de vacances.** Des photos ou des messages peuvent révéler l'endroit où vous êtes (autrement dit, loin de la maison). Apprenez à désactiver les paramètres de localisation et de géolocalisation sur vos appareils.
- **Vos compagnons de voyage.** Identifier qui vous accompagne en voyage (photos, vidéos) informe leurs réseaux sociaux qu'ils sont absents eux aussi.

## POURQUOI NE PAS LOUER UN VR (VÉHICULE RÉCRÉATIF)?

Un VR peut être le centre de commandement idéal pour une escapade routière. Le site Liberté en VR au Canada ([liberte-en-vr.ca](http://liberte-en-vr.ca) – un groupe de l'industrie) offre ces conseils sur les locations.

- **Coût.** Un VR motorisé de 8 mètres de classe C coûte environ 1 000 \$ à 1 200 \$ par semaine. Demandez ce qui est inclus, comme le kilométrage maximum, les commodités (ustensiles de cuisine, literie, serviettes) ou une aide d'urgence. Les roulottes (vous devez posséder un véhicule adéquat pour tracter la remorque) coûtent environ 500 \$/semaine.
- **Détaillants.** Vous trouverez une liste sur le site [liberte-en-vr.ca](http://liberte-en-vr.ca). Vous devrez peut-être réserver jusqu'à un mois avant de partir, alors n'attendez pas à la dernière minute.
- **Assurances.** Parlez-en à votre courtier, afin de savoir si vous êtes couvert pour le VR que vous désirez louer. Une entreprise de location pourrait offrir une protection additionnelle.

## Voyager avec des animaux de compagnie

Si vous voyagez avec votre animal de compagnie préféré, le site [petfriendly.ca](http://petfriendly.ca) offre ces conseils pour un voyage sans problème.

- Avant votre départ, allez à la clinique vétérinaire. Assurez-vous que votre animal est en mesure de voyager, surtout s'il est plus âgé ou s'il a une condition médicale.
- Placez l'animal sur le siège arrière, ce qui est plus sécuritaire pour tout le monde. Envisagez une cage ou une ceinture de protection pour l'animal de compagnie, en guise de protection et pour réduire les distractions au volant.
- Faites régulièrement des arrêts. Ayez de la nourriture et de l'eau à portée de main. Lors des haltes pour les repas, faites un pique-nique et donnez à votre animal l'occasion de se dégourdir les pattes.

Réservez votre hébergement pour s'assurer que l'hôtel, le motel, le centre de villégiature ou autres formes d'hébergement acceptent les animaux de compagnie, ou recherchez des endroits où ils sont autorisés à travers le Canada sur le site [petfriendly.ca](http://petfriendly.ca).



## Une expérience de bain sans souci qui peut changer votre vie.



1. des entreprises de baignoire à porte en Amérique du Nord

**Rabais de 50%**  
Sur l'installation de votre nouvelle baignoire Safe Step \*

Canadian  
**SAFE STEP**  
WALK-IN TUB CO.



Siège chauffant



Le seuil le plus bas de l'industrie



Hydrothérapie

POUR VOTRE BROCHURE OU DEVIS GRATUIT

**1(855)422-1509**  
[www.BaignoireSafeStep.ca](http://www.BaignoireSafeStep.ca)

\* Offre non cumulable avec d'autres offres annoncées. Certaines conditions s'appliquent.

# Planifier le pique-nique idéal

Aaaah! Le plaisir de manger en plein air!

par **Fran Berkoff**  
diététiste



**Certains de mes plus beaux souvenirs d'enfance sont les pique-niques en famille, remplis de plaisir et d'insouciance. Vous pouvez faire un pique-nique n'importe où — dans un parc, sur une plage, à un concert en plein air ou même dans votre cour arrière. Il peut s'agir d'un souper romantique pour deux au coucher du soleil, ou d'un repas-partage animé qui rassemble des voisins. Lorsque vos petits-enfants vous visitent et que la température est maussade, pourquoi ne pas improviser un pique-nique, assis sur le plancher de la salle de séjour?**

## Première étape : remplir la glacière.

- Une approche écologique consiste à apporter des amuse-gueules n'exigeant aucun ustensile. Remplissez votre panier de fruits et de légumes saisonniers. Les fraises produites localement sont prêtes dès maintenant. Les bleuets et les cerises sont faciles à manger. Ayez aussi des morceaux de tomates et des tranches de courgette et de concombre. N'oubliez pas une trempette santé : du houmous, de la salsa ou du yogourt aux fines herbes. Placez-les dans de petits contenants et utilisez-les au fur et à mesure, de sorte qu'ils resteront au frais dans la glacière jusqu'au moment d'être consommés. N'oubliez pas de laver les melons ou les tomates avant de les couper, puis mettez-les au froid.

- Les sandwichs sont toujours populaires. Remplacez le pain blanc par des grains entiers ou encore par des roulés ou du pain pita farci. Pas besoin de vous inquiéter du pain ramolli si vous emballez les ingrédients séparément et les préparez sur place.
- Pour d'autres options prêtes à consommer, pensez aux sushis, petits pains à salade, craquelins et fromage, ou encore à un choix de viandes et d'olives de l'épicerie.
- Pour des salades santé, ajoutez-y des patates douces, des pâtes de blé entier, du riz brun, du quinoa, du boulgour, de l'épeautre, de l'orge ou du couscous de blé entier. Pour rehausser une simple salade de haricots, allez-y avec du piment jalapeno coupé, de la coriandre ou une vinaigrette à saveur asiatique.
- Si vous préparez une salade, recourez aux feuilles plus foncées comme les épinards, la roquette ou le chou vert frisé. Ajoutez-y des poivrons rouges, champignons, carottes, pois mange-tout, fleurons de brocoli ou de chou-fleur, ou des oignons rouges pour plus de saveur, de croquant et de nutriments. Pour une entrée végétarienne, misez sur les lentilles ou les pois chiches, les haricots de soya (edamame) ou les haricots cuits.
- Remettez rapidement les restes dans la glacière. Si la nourriture est laissée à la chaleur pendant plus d'une heure, mieux vaut la jeter.
- Restez hydraté en buvant de l'eau froide, de l'eau pétillante, du thé glacé non-sucré ou des jus de fruits dilués. La nuit précédente, congelez des Tetra Paks ou des bouteilles qui pourront faire double emploi comme boisson froide et sac de glace.

## Manger en plein air est une activité estivale très agréable, mais attention au risque potentiel de détérioration de la nourriture et d'empoisonnement alimentaire.

- Préparez bien votre glacière. L'air froid a tendance à aller vers le bas, alors placez les aliments entre des épaisseurs de glace ou des blocs réfrigérants. Une glacière pleine conservera sa

- température froide plus longtemps que celle moins remplie, alors comblez l'espace vide avec de la glace ou des blocs réfrigérants. Placez la glace dans des sacs réutilisables, sinon elle coulera partout.
- Conservez les aliments chauds à la chaleur et les aliments froids au frais.
- Apportez deux glacières, une pour les aliments périssables et l'autre pour les breuvages. Assurez-vous que tout ce que vous placez dans la glacière est déjà refroidi avant d'être emballé.
- Placez les glacières dans le compartiment climatisé de la cabine des passagers, jamais dans un coffre arrière chaud. Une fois arrivé, mettez les glacières à l'ombre.
- Si vous n'avez pas de glacière ou que vous ignorez combien de temps les aliments seront à la chaleur, choisissez des « valeurs sûres » comme les fruits et les légumes bien lavés, de la viande ou du poisson en boîte non ouverte, des muffins, du pain pita de blé entier, des fruits secs, des noix, des graines de tournesol, un mélange de randonnée, des arachides ou autres beurres de noix, des craquelins de grains entiers ou des biscuits maison.

## Lorsque vous planifiez le pique-nique idéal, pensez à l'environnement.

**Emily Alfred, porte-parole de la Toronto Environmental Alliance sur les déchets, insiste sur la réduction ou l'élimination des déchets en choisissant de la vaisselle, des assiettes et des ustensiles réutilisables, tout comme le matériel de pique-nique.**

- Optez pour des serviettes en tissu, de petits contenants réutilisables ou des pots de confiture, ainsi qu'une couverture de pique-nique pouvant être lavée et réutilisée.
- Organisez un repas-partage et demandez aux invités d'apporter leurs propres assiettes et ustensiles réutilisables.
- Utilisez des bouteilles d'eau réutilisables plutôt que de l'eau déjà embouteillée.
- Si vous avez des assiettes de carton, ne les mettez pas à la poubelle mais recyclez-les plutôt. Après le pique-nique, rappez à la maison les déchets alimentaires organiques pour votre bac vert ou bac à compost.



### Valeur nutritive

Portions : 1 muffin  
Portions par contenant : 12

#### Quantité par portion

**Calories** 316

**Lipides** 14 g

**Fibres** 4 g

**Sodium** 220 mg

**Glucides** 43 g

**Protéines** 7 g

Les recettes et la photographie sont une gracieuseté de **Ontario Terre nourricière**

### Muffins aux petits fruits streusel

Regorgeant de fraises locales juteuses, de bleuets et de framboises, ces gros muffins recouverts de streusel seront parfaits pour un brunch ou un cadeau à votre hôtesse.

**TEMPS DE PRÉPARATION** : 15 minutes

**TEMPS DE CUISSON** : 25 minutes

**PORTIONS** : 12 gros muffins

#### GARNITURE :

- 3 c. à table (45 mL) de chacun : flocons d'avoine à cuisson rapide et farine de blé entier
- 3 c. à table (45 mL) de noix de Grenoble hachées
- 1½ c. à table (22 mL) de chacun : sucre brun et huile végétale
- ½ c. à thé (2 mL) de cannelle moulue

#### PÂTE :

- ¼ tasse (300 mL) de chacun : farine de blé entier et farine tout usage
- ½ tasse (125 mL) de chacun : flocons d'avoine à cuisson rapide et noix grillées hachées
- 2 c. à thé (10 mL) de poudre à pâte
- 2 c. à thé (10 mL) de zeste d'orange râpé
- ½ c. à thé (2 mL) de chacun : bicarbonate de soude et sel
- 2 tasses (500 mL) de framboises, bleuets et fraises mélangés et hachés
- 1 oeuf
- ¼ tasse (300 mL) de lait 1 %
- ⅔ tasse (150 mL) de cassonade tassée
- ⅓ tasse (75 mL) d'huile végétale
- ¼ tasse (50 mL) de jus d'orange fraîchement pressé
- 2 c. à thé (10 mL) de vanille

### DIRECTIONS

**GARNITURE** : Dans un petit bol, mélanger ensemble l'avoine, la farine, les noix, le sucre, l'huile et la cannelle; mettre de côté.

#### PÂTE :

- Dans un grand bol, fouetter ensemble la farine de blé entier et la farine tout usage, les flocons d'avoine, les noix, la poudre à pâte, le zeste d'orange, le bicarbonate de soude et le sel. Incorporer les petits fruits jusqu'à ce qu'ils soient bien recouverts. Dans un bol moyen, fouetter ensemble les œufs, le lait, le sucre, l'huile, le jus et la vanille. Verser sur les ingrédients secs et remuer jusqu'à ce que le mélange devienne onctueux.
- Avec une cuillère, verser le mélange dans des moules à muffins recouverts de papier; saupoudrer avec la garniture. Cuire au four à 375 °F (190 °C) pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des muffins soit ferme au toucher. Laisser refroidir sur une grille pendant 10 minutes. Transférer les muffins sur la grille pour les refroidir complètement.

**CONSEIL** : Pour une présentation originale, découper 12 carrés de papier parchemin de 5 pouces (12,5 cm). Placez chaque carré au fond de chaque moule à muffins et versez-y le mélange (une cuillère à crème glacée est recommandée).

## Salade turque de tomates, concombres et poivrons

Cette salade rafraîchissante est servie à presque tous les repas en Turquie, et les variations de celle-ci sont même dégustées au petit-déjeuner. Le sumac est une épice moulue disponible dans la section des épices des grands supermarchés ou des magasins du Moyen-Orient.

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 15 minutes

**PORTIONS :** 4 à 6

- 3 mini-concombres de serre, coupés en tranches de ½ pouce (1 cm)
- 2 tomates de serre, coupées en morceaux-bouchées
- 1 poivron jaune de serre, coupé en morceaux-bouchées
- ¼ tasse (50 mL) de menthe fraîche hachée
- 2 c. à table (25 mL) de persil frais haché
- 2 c. à table (25 mL) d'huile d'olive
- 2 c. à thé (10 mL) de jus de citron frais
- ½ c. à thé (2 mL) de sel
- ½ c. à thé (2 mL) de sumac moulu
- Poivre noir fraîchement moulu

### DIRECTIONS :

Dans un grand bol, combiner les concombres, les tomates et le poivron jaune. Ajoutez la menthe, le persil, l'huile, le jus de citron, le sel, le sumac et le poivre noir; remuer pour combiner. Goûter et ajouter un peu plus de jus de citron, si nécessaire.

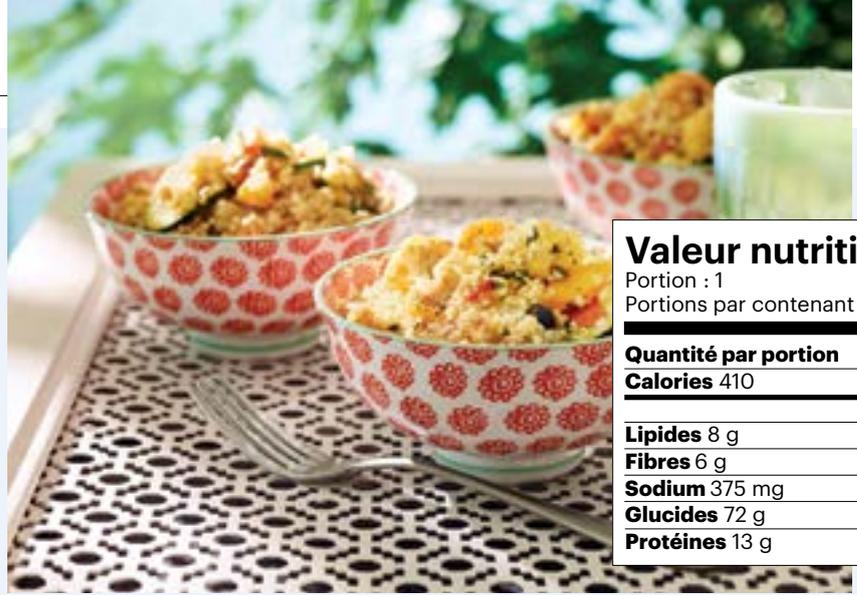


### Valeur nutritive

Portions : 1  
Portions par contenant : 6

**Quantité par portion**  
**Calories** 65

**Lipides** 4.5 g  
**Fibres** 2 g  
**Sodium** 200 mg  
**Glucides** 6 g  
**Protéines** 1 g



### Valeur nutritive

Portion : 1  
Portions par contenant : 4

**Quantité par portion**  
**Calories** 410

**Lipides** 8 g  
**Fibres** 6 g  
**Sodium** 375 mg  
**Glucides** 72 g  
**Protéines** 13 g

## Salade de couscous pour le pique-nique

Voici une salade légère et pleine de saveur. Elle est idéale pour les chaudes journées d'été et convient très bien pour un pique-nique. Ajoutez-y quelques gouttes de jus de citron juste avant de servir, si vous le souhaitez.

**TEMPS D'ATTENTE :** 5 minutes

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 10 minutes

**TEMPS DE CUISSON :** 10 minutes

**PORTIONS :** 4

- 1½ tasse (375 mL) de bouillon de poulet
- 2 c. à table (25 mL) d'huile d'olive
- 5 abricots secs, en tranches fines
- 2 c. à table (25 mL) de cassis frais
- 1½ tasse (375 mL) de couscous
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 c. à table (15 mL) de gingembre frais, finement haché
- 2 c. à table (25 mL) de jus de citron frais
- 1 tomate grossièrement hachée
- 2 tasses (500 mL) de fleurettes de chou-fleur
- 2 carottes, coupées en tranches fines en diagonale
- 1 c. à thé (5 mL) de cumin moulu
- ½ c. à thé (2 mL) de chacun : paprika, cannelle et curcuma
- ¼ c. à thé (1 mL) de poivre de Cayenne
- 1 petite courgette, en tranches fines
- 2 c. à table (25 mL) de coriandre fraîche et hachée finement
- Sel

### DIRECTIONS :

- Dans une petite casserole, porter à ébullition le bouillon et 1 c. à table (15 mL) d'huile. Retirer du feu; incorporer les abricots, les cassis et le couscous en remuant. Couvrir et laisser reposer pendant 5 minutes. Défaire à la fourchette, puis verser dans un bol de service.
- Entre-temps, dans une grande poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons, l'ail et le gingembre; cuire, en remuant, pendant 3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Ajouter le jus de citron, la tomate, le chou-fleur, les carottes, le cumin, le paprika, la cannelle, le curcuma et le poivre de Cayenne; cuire, en remuant, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais croquants, pendant 3 à 4 minutes.
- Ajouter la courgette; cuire pendant 2 minutes. Retirer du feu; ajouter la coriandre en remuant. Mélanger délicatement les légumes avec le couscous; saler au goût.

## Salade antipasto du potager

Colorée et regorgeant de saveur fraîche, cette salade est idéale pour un pique-nique ou pour votre prochaine réunion de famille.

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 15 minutes

**TEMPS DE CUISSON :** 10 minutes

**PORTIONS :** 9

- 8 onces (250 g) de fusilli ou autres pâtes courtes (2½ tasses/625 mL)
- 2 tasses (500 mL) de chacun : fleurettes de brocoli et de chou-fleur
- 3 oignons verts (en tranches minces)
- 2 tomates des champs (coupées en quartiers et en deux)
- 1 poivron vert ou rouge, évidé et haché
- 1 tasse (250 mL) de mini fromage bocconcini ou cocktail
- ½ tasse (125 mL) de basilic frais déchiré
- ¼ tasse (50 mL) d'aneth ou de persil frais haché
- Sel et poivre
- 2 onces (60 g) de prosciutto, haché (1/2 tasse/125 mL)

### VINAIGRETTE :

- ½ tasse (75 mL) d'huile d'olive extra-vierge
- 2½ c. à table (37 mL) de vinaigre de vin rouge
- 1 c. à thé (5 mL) de moutarde de Dijon
- 2 gousses d'ail pressées dans un presse-ail

### DIRECTIONS :

- Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet jusqu'à ce qu'elles soient tendres, mais fermes, en ajoutant le brocoli et le chou-fleur au cours des 2 dernières minutes de cuisson.
- Égoutter et rincer sous l'eau froide. Égoutter de nouveau et placer dans un grand bol de service. Ajouter les oignons verts, les tomates, le poivron vert, le fromage, le basilic et l'aneth.

### VINAIGRETTE :

- Entre-temps, dans une mesure en verre, fouetter ensemble l'huile, le vinaigre, la moutarde et l'ail. Verser sur la salade et mélanger pour enrober. Saler et poivrer, au goût; remuer de nouveau. Couvrir et réfrigérer pendant au moins 1 heure et pour une période allant jusqu'à 6 heures. Incorporer le prosciutto juste au moment de servir.

**CONSEIL :** Pour accentuer la saveur, ajouter 1/2 tasse (125 mL) d'olives noires dénoyautées.

### Valeur nutritive

Portions : 1  
Portions par contenant : 1

#### Quantité par portion

**Calories** 229

**Lipides** 11 g

**Fibres** 2 g

**Sodium** 290 mg

**Glucides** 24 g

**Protéines** 9 g



### Valeur nutritive

Portions : 1  
Portions par contenant : 6

#### Quantité par portion

**Calories** 66

**Fibres** 1 g

**Glucides** 16 g

**Protéines** 1 g

## Spritzer à la menthe, aux prunes et aux pêches

Un spritzer non alcoolisé au thé vert et aux fruits frais et tendres, idéal pour se désaltérer et faire le plein d'énergie. Préparez-le la veille au soir pour le déguster toute la journée. Mélangé au jus des pêches et des prunes, le sirop d'érable atténue le goût parfois amer du thé vert. Garnir de feuilles de menthe si on le souhaite.

**TEMPS DE PRÉPARATION :** 20 minutes

**TEMPS D'ATTENTE :** 20 minutes à 1 heure

**PORTIONS :** 4 à 6

- 2 tasses (500 mL) d'eau bouillante
- 2 tasses (500 mL) d'eau à température ambiante
- 4 sachets de thé parfumé au jasmin ou de thé vert
- 4 brins de menthe fraîche
- 3 prunes, dénoyautées et tranchées
- 2 pêches ou nectarines, dénoyautées et tranchées
- 3 c. à table (45 mL) de sirop d'érable
- 2 tasses (500 mL) de glace
- 1 tasse (250 mL) d'eau gazéifiée

### DIRECTIONS :

- Dans un grand récipient résistant à la chaleur, mélanger l'eau bouillante et l'eau à température ambiante. Ajouter les sachets de thé; laisser infuser de 20 minutes à 1 heure. Jeter les sachets de thé.
- Verser le thé dans un pichet de verre. Ajouter les brins de menthe, les prunes, les pêches et le sirop d'érable; remuer. Réfrigérer pendant au plus 2 jours.
- Avant de servir, placer 1/2 tasse (125 mL) de glaçons (ou suffisamment pour remplir à moitié) dans chaque verre. Ajouter le mélange de thé jusqu'à ce que le verre soit plein aux trois quarts, en veillant à ce qu'il y ait des fruits et un brin de menthe dans chaque verre. Ajouter de l'eau gazéifiée pour remplir le dernier quart du verre. ■

# Cet été, en forme avec *Renaissance!*

Nos entraînements complets développent la robustesse et améliorent l'équilibre.

by **Ylva Van Buren**

**Erin Billowits**, le fondateur de Vintage Fitness ([vintagefitness.ca](http://vintagefitness.ca)), un groupe d'entraîneurs personnels visant à énergiser les personnes de 50 ans et plus, a préparé ce programme d'entraînement facile à exécuter en plein air. L'équipement requis? Il suffit d'avoir une bande de résistance et un morceau de craie, de même qu'un endroit avec quelques arbres, un escalier et un trottoir pavé. Portez des chaussures offrant un bon soutien et des vêtements confortables, restez hydraté et allez-y! Un conseil : consultez votre médecin avant de commencer ce programme de mise en forme physique ou tout autre programme.

## Monter un escalier

(muscles des jambes, cœur et équilibre)

Tenez-vous face à un escalier. Amenez le pied droit sur la première marche, puis le pied gauche. Ramenez le pied droit sur le sol, puis le gauche. Répétez pendant 1 minute. Changez de côté et répétez, en commençant cette fois par le pied gauche. Au besoin, tenez la rampe d'escalier.

**Mettez-vous au défi :** Augmentez la cadence ou, grimpez tout l'escalier, redescendez puis répétez 1 à 2 minutes.



## Extension des bras

(poitrine et muscles)

Tenez-vous à environ 2 mètres d'un arbre. Placez les paumes sur l'arbre à la hauteur des épaules. Fléchissez les coudes et amenez la poitrine vers l'arbre. Faites une pause de quelques secondes, puis tendez les bras à nouveau. Chaque répétition devrait prendre de 4 à 6 secondes. Inspirez en pliant les bras et expirez en les redressant. Maintenez le mouvement contrôlé en gardant le dos droit et les épaules relâchées. Répétez l'exercice de 10 à 15 reprises.

**Mettez-vous au défi :** Tenez-vous plus loin de l'arbre (pour augmenter la résistance) et ralentissez le mouvement de redressement des bras.



Si vous avez besoin de motivation pour être plus actif cet été, ne cherchez plus. Voici Dee Simpson, âgée de 76 ans. « Mener une vie active, c'est faire les choses que j'aime et être capable de continuer à les faire » dit-elle.

Friande du tourisme d'aventure, Dee Simpson a fait du vélo en Macédoine, de la randonnée pédestre et du vélo au Japon et a sillonné les montagnes du Bhoutan. Et seulement ces dernières années! Elle est aussi une entraîneuse personnelle à Vintage Fitness (elle a été reconnue il y a environ 10 ans, après une carrière de cinéaste documentaire) et aide d'autres personnes à atteindre leurs objectifs de bonne forme physique.

Dee rencontre ses 15 clients chaque semaine; le plus jeune a 38 ans et le plus âgé 94. « Pour moi, les attentes sont importantes, dit-elle. J'aide mes clients à définir leurs objectifs de forme physique et à les atteindre. »

# Amusant? Oh oui!

## Le pickleball

Le pickleball combine des éléments du badminton, du tennis et du ping-pong – et c'est un sport formidable pour une personne plus âgée, selon Marcel Latouche de Pickleball Canada et ex-joueur classé au tennis. Le jeu est facile à apprendre, ne requiert pas l'agilité du tennis et « convient à des joueurs comme moi à la recherche d'une activité ayant un impact réduit sur le corps et les articulations, en raison de vieilles blessures aux genoux et aux épaules » dit M. Latouche. « À mon club, nous jouons pendant trois heures, avant d'aller à la brasserie par la suite. » Deux ou quatre joueurs utilisent de grosses palettes pour frapper une balle par-dessus un filet. Le sport a été élaboré par un homme qui jouait à la balle avec son chien Pickles. Visitez [pickleballcanada.ca](http://pickleballcanada.ca) pour savoir où jouer dans votre province.

## Le cerceau

Pensez aux danseuses hawaïennes! Maintenant, c'est le temps de bouger les hanches pour rester en forme! Jo Anne Tudor, de Tudor Therapeutics and Seminars, enseigne aux novices à manier le cerceau autour de leurs bras ou de leurs mains; quand c'est fait, elle leur montre ensuite à l'utiliser autour de la taille. « Le cerceau aide à faire bouger la cage thoracique, les hanches, le cou et les bras, qui peuvent tous devenir ankylosés par un mode de vie sédentaire » dit-elle. L'activité contribue à améliorer la forme cardiovasculaire, l'amplitude de mouvement et la fonction cérébrale. « De plus, jouer au cerceau nous rappelle le plaisir que nous avons dans notre enfance » dit Mme Tudor. Visitez [tudortherapeuticsandseminars.com](http://tudortherapeuticsandseminars.com) pour plus d'information.

## Danse ronde

La danse ronde est une forme amusante de danse sociale chorégraphiée. Les couples suivent les instructions d'un « calleur » pour avancer de façon circulaire et dans le sens antihoraire autour de la piste de danse. La danse ronde procure des avantages cardiovasculaires, de la coordination, de l'équilibre et contribue à la mémoire, en plus de favoriser aussi les rencontres sociales. Contactez la Canadian Square & Round Dance Society à [csrds.ca](http://csrds.ca) pour trouver un club près de chez vous.



## Marcher sur une ligne (équilibre et santé du cerveau)

Avec la craie, dessinez une ligne droite de trois mètres sur un trottoir. Si nécessaire, choisissez un endroit permettant de vous appuyer. En commençant à une extrémité de la ligne et en plaçant un pied devant l'autre, marchez sur la ligne. Rendu au bout de la ligne, tournez et revenez. Continuez pendant 1 à 2 minutes.

**Mettez-vous au défi :** Marchez plus lentement et levez les genoux à la hauteur de la taille à chaque pas.



## Flexion des jambes contre un arbre (partie supérieure des jambes et équilibre)

Tenez-vous adossé à un arbre, les pieds à la largeur des hanches. Pliez les genoux à un angle de 90 degrés, en vous appuyant sur l'arbre. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes. Redressez-vous et faites une pause. Répétez l'exercice de 4 à 6 reprises.

**Mettez-vous au défi :** Maintenez la position pendant 30 secondes. ■

## Ramer avec une bande (partie supérieure du corps)

Faites passer une bande de résistance autour d'un arbre et maintenez chaque extrémité avec la main. En expirant lentement, ramenez les deux coudes vers l'arrière jusqu'à ce que les mains soient à la hauteur des hanches. Gardez les épaules détendues et ramenez la bande de résistance en position de départ. Répétez de 10 à 15 reprises. Chaque répétition devrait prendre de 4 à 6 secondes.

**Mettez-vous au défi :** Raccourcissez la bande afin d'augmenter la résistance.



La Société canadienne de physiologie de l'exercice recommande aux personnes de plus de 65 ans de faire 150 minutes d'exercices aérobiques d'intensité modérée à vigoureuse chaque semaine. Même de courtes séances d'entraînement de 10 minutes à la fois sont bénéfiques, affirme Patty Clarke, directrice générale nationale de Vieillir activement Canada. Un programme de conditionnement physique devrait inclure des activités cardiovasculaires et de renforcement musculaire.

# Perdu dans l'univers

Un récit réel inspiré par le conte *Le berger* de Frederick Forsyth.

par **Anthony Ketchum**



**A**nthony  
Ketchum  
(district 16, Toronto)

**À 19 ans, j'étais beaucoup trop jeune et téméraire lorsque j'ai accepté de faire voler** un avion de surplus datant de la Deuxième Guerre mondiale pour un ami mécanicien qui connaissait les moteurs d'avion, mais qui n'avait jamais piloté. Nous étions en 1956, et les avions étaient vendus comme surplus de guerre par un entrepreneur dans un vieux hangar. Guy, qui venait d'acheter l'un de ces avions d'entraînement, voulait seulement ramener l'appareil chez lui sans le démonter. Il l'avait mis à l'essai sur une piste d'atterrissage cahoteuse et obsolète, anxieux de l'amener pas très loin sur une piste privée à l'usine d'Asbestos dans les Cantons de l'Est au Québec. Guy avait réussi à me convaincre que l'avion serait facile à faire voler en utilisant sa carte des stations de ravitaillement en carburant.

Mes camarades d'université m'avaient incité à me rendre à cette vente, sachant que j'avais passé l'été à piloter des avions d'entraînement Harvard dans l'Aviation royale canadienne. Je leur avais raconté l'histoire d'un étudiant de l'OTAN, stationné à notre base de Claresholm, en Alberta, qui avait dû faire atterrir sur le ventre son avion sur une piste recouverte de mousse, parce qu'il avait négligé d'actionner son train d'atterrissage. L'étudiant belge argumentait dans un mauvais anglais qu'il ne pouvait entendre le contrôleur de la tour de contrôle crier « Actionne ton train d'atterrissage! » en raison du bruit intense de l'interphone derrière lui, qui envoyait le même message.

Guy m'avait assuré qu'il n'y aurait aucun problème à repérer la piste d'atterrissage à Asbestos une fois que nous serions dans les airs, car la fumée émanant de l'immense usine d'amiante était habituellement visible des lieues à la ronde. L'entrepreneur était prêt à se débarrasser de ces avions pour 500 \$ en argent comptant. Comme le pilote dans le conte *Le berger* de Frederick Forsyth, nous avions un indicateur de vitesse et un altimètre, mais pas de radio. Le frisson de voler à nouveau et l'excitation de Guy réussirent à me convaincre. Après avoir vérifié le moteur qui fonctionnait avec du carburant enrichi, j'ai roulé sur un court circuit d'essai. Tout semblait en ordre.

La noirceur allait bientôt se pointer. Aurions-nous assez de carburant? Le trajet était court, mais pendant que Guy vidait plusieurs jerricans dans le réservoir de carburant, la jauge du panneau d'instruments rouillé indiquait qu'il était à moitié vide. Avions-nous des cartes? Notre simple carte routière suffirait. Avec l'excès de témérité propre à la jeunesse, j'étais convaincu que l'usine serait clairement visible en prenant de l'altitude.

Nous avons grimpé à 1 500 mètres d'altitude en cette fin d'après-midi un dimanche, apercevant des terres agricoles partout autour de nous, mais toujours pas de fumée d'usine. Derrière moi, Guy détacha son harnais de sécurité, se penchant vers l'avant pour tenir la carte routière sous mes yeux. Il pointa l'endroit où il était certain que nous verrions bientôt l'usine avec ses panaches de fumée. Son anglais était extrêmement limité, tout comme mon français d'ailleurs, mais le bruit de notre vieil avion monomoteur était assourdissant dans tous les cas. Malheureusement, malgré toutes nos manœuvres aériennes, nous n'arrivions pas à apercevoir notre destination. Il commençait à faire nuit et maintenant impossible de revenir à l'ancienne piste d'atterrissage datant de la Deuxième Guerre mondiale que nous avions laissée derrière nous.

De toute évidence, nous étions perdus...

En raison de la mauvaise visibilité, nous sommes descendus à une altitude de 450 mètres. Les voitures sur les routes roulaient avec leurs phares allumés. Nous avons continué nos manœuvres, espérant toujours apercevoir éventuellement la fumée de l'usine avant de manquer de carburant. Je me suis souvenu qu'un de mes

Anthony Ketchum à l'époque de cette aventure



premiers instructeurs de vol disait toujours de chercher au sol un éventuel site d'atterrissage forcé, en cas de défaillance du moteur.

Soudain, un épais nuage noir a recouvert l'avion. En une nanoseconde, je me suis rappelé que pendant le vol de mon avion d'entraînement Harvard en Alberta, mon instructeur avait soudain tiré le rideau par-dessus ma tête puis renversé la trajectoire de l'avion, pendant que j'étais convaincu de voler encore en ligne droite!

Je savais qu'il me fallait ignorer mes sens et me fier entièrement à mes instruments, mais nous n'étions qu'à quelques minutes d'une catastrophe imminente. Je baignais dans un état irréel. Peut-être était-ce le poème *High Flight*, que j'avais mémorisé à l'âge de 15 ans, qui avait déclenché mon état transcendantal? Ce célèbre sonnet que John Magee avait composé à 19 ans pendant un vol à 9 000 mètres d'altitude dans son Spitfire de la Deuxième Guerre mondiale est un favori des jeunes pilotes partout :

Je me suis libéré des emprises de  
la terre, pour danser dans le ciel,  
sur des ailes argentées d'un grand ris.

\*\*\*\*\*

Puis, alors que mon esprit  
silencieux s'élevait  
au travers du sanctuaire  
inviolé de l'Espace ...  
j'ai sorti une main... et caressé  
le visage de Dieu.

Ou j'ai peut-être été miraculeusement touché par l'esprit protecteur de mon oncle dont je porte le nom, un jeune pilote canadien mort pendant les premières semaines de la Bataille de

la Somme lors de la Première Guerre mondiale. De dire que j'ai repris mes sens décrit mal mon état d'esprit. Je venais de vivre un nouvel « état de conscience » qui ne pouvait être mesuré sur l'échelle de temps normal.

Dans l'avion, enfermé dans un nuage au-dessus des terres agricoles, j'ai eu à prendre immédiatement des décisions critiques. Je devais descendre afin de trouver un terrain d'atterrissage d'urgence. Soudain, la brume et les nuages se dissipèrent. Je pouvais voir des poteaux d'électricité en bordure d'une route et des bâtiments agricoles. Tout près, j'aperçus un champ labouré et sombre, mon seul espoir de tenter un atterrissage forcé.

En diminuant le régime du moteur, j'ai commencé à tourner au-dessus d'un champ à une vitesse juste suffisante pour éviter le calage du moteur. J'ai montré mon pouce vers le bas à Guy, qui était terrifié, pour lui indiquer que nous allions tenter un atterrissage en catastrophe. Il fallait passer par-dessus la ligne hydroélectrique, mais le champ labouré était court. Nous avons besoin de toutes les compétences que je pouvais posséder. Ralentissement, le nez de l'avion en l'air, puis un bruit sourd, un cahot, bang! Incroyable! Nous avons fait atterrir l'avion sans une égratignure!

Immédiatement, les agriculteurs Justin, Lise et leurs voisins ont accouru. Ils avaient deviné que nous étions en difficulté en entendant l'avion tourner bruyamment au-dessus de leur ferme avant d'atterrir en panique. Peu à peu, nous nous sommes remis de nos émotions pour accompagner nos hôtes (forcés!) dans leur cuisine accueillante. J'ai eu l'impression d'arriver miraculeusement d'une autre planète, pour me retrouver parmi de nouveaux amis chaleureux, près d'un feu de foyer avec du thé et du pain maison.

Guy téléphona ensuite à sa famille et prit des dispositions pour qu'on vienne me chercher et me ramener à l'université. Je n'ai jamais revu mon ami, mais j'ai entendu dire que le lendemain, la GRC était venue enquêter sur la vente d'avions de surplus de guerre à la vieille piste d'atterrissage. Les policiers avaient apparemment beaucoup de questions à poser. De mon côté, j'étais trop occupé avec mes études pour les aider dans leur enquête. J'ai donné à Shakespeare le dernier mot à propos de mon aventure : « Nous sommes de cette étoffe sur laquelle naissent les rêves. » ■

# Films d'été

Quel film capture bien l'esprit estival?



Nous vous avons demandé de nous dire lesquels reflètent bien la saison estivale. Voici vos réponses :

## Les Chester en Floride

Un contrôleur aérien épuisé cause presque une collision entre deux avions et doit prendre du repos. C'est mieux que de perdre son emploi, mais les vacances familiales à la plage deviennent une série de mésaventures successives.

## Sous le ciel bleu d'Hawaii

Ayant reçu son congé de l'armée, Chad Gates rentre à la maison. Mais plutôt que de rejoindre la direction de la compagnie familiale The Great Southern Hawaiian Fruit Company, il s'engage comme guide touristique dans une agence où travaille sa petite amie.

## Les Dents de la mer

Ahhhhhhhhh... Grrrrrrrrrrrrrr... Lorsqu'une jeune femme est tuée par un requin près de la ville d'Amity Island, le désarroi (en plus de la crainte du maire local de perdre des revenus touristiques) s'ensuit alors que le shérif, un biologiste marin et un capitaine grincheux font équipe pour chasser le grand requin.

## American Graffiti

C'est le dernier jour des vacances d'été et la nuit d'adieu de quatre jeunes récemment diplômés du secondaire qui se préparent à l'université. Ils passent cette dernière nuit sur la rue principale d'une petite ville californienne, à la recherche d'aventures collégiennes.

## Le Golf en folie (À Miami faut le faire)

Un millionnaire veut transformer un terrain de golf très exclusif en un développement encore plus snob, un caddy doit payer ses frais de scolarité et un excentrique monopolise l'attention. Sérieusement.

## Grease

C'est l'été et Sandy, une jeune étudiante de bonne famille, tombe amoureuse de Danny, un « mauvais garçon ». En septembre, lorsqu'ils découvrent qu'ils fréquentent la même école secondaire, tout le monde veut savoir : sont-ils vraiment en amour?

## La Rivière sauvage

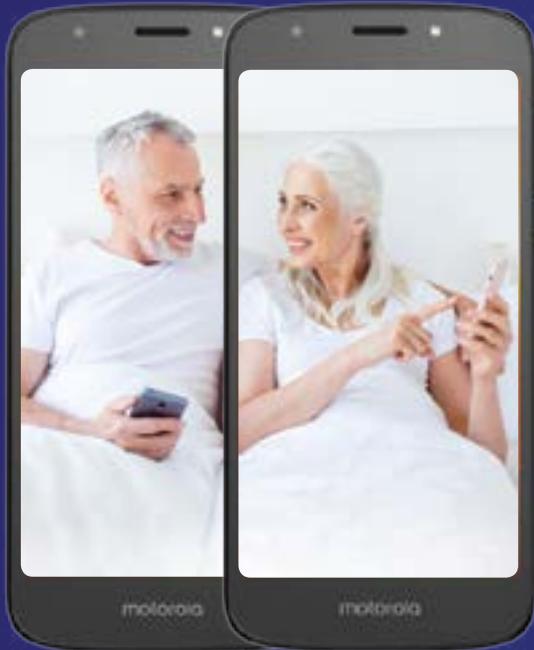
Un couple amène leur fils de 10 ans pour une descente en eau vive comme cadeau d'anniversaire. Mauvaise idée. Des tueurs armés prennent la famille en otage, et la mère, une ancienne guide de rivière du Montana, est la seule qui peut ramener les siens à la maison.

## Stand By Me

Lorsque quatre amis apprennent qu'un garçon a été tué en dehors de leur petite ville de l'Oregon, ils partent à la recherche du corps. Ils découvriront le héros qui sommeille à l'intérieur de chacun d'eux, et le pouvoir de l'amitié sur leur parcours pour devenir des hommes. ■



## Découvrez votre nouveau forfait de téléphonie cellulaire



Obtenez deux **Moto E<sup>5</sup> Play** pour **0\$\***

**Forfait avec de données pour Couples**

**INCLUS : PRIMES DE MINUTES ET DONNÉES**

**55 \$**  
/mois pour deux lignes

 ~~200 Mo~~ **400 Mo** de données **partagées\***  
 ~~200~~ **400** minutes **partagées\***

Le forfait inclus les minutes pancanadiennes, messages illimités et messages texte et appels illimités entre les deux utilisateurs partout au Canada

*Jusqu'au 30 juin, recevez un crédit de 50\$ sur votre facture quand vous activez un forfait de forfait Intelligent avec un contrat de 2 ans\**

# Composez le **1 866 669-2291**

## La téléphonie cellulaire simple et abordable

- ✓ Forfaits pancanadien à partir de **18\$/mois**
- ✓ Grand choix de téléphones à partir de **0\$**
- ✓ Service à la clientèle canadienne **amical** 🍁
- ✓ Couverture réseau LTE nationale **fiable**

D'autres promotions sont offertes à [sansfil.simplyconnect.ca/promotions](https://sansfil.simplyconnect.ca/promotions)

\*L'offre présentée est valable pour les nouvelles activations uniquement et expire le 30 juin 2019 ou jusqu'à l'épuisement des stocks, et est susceptible d'être modifiée sans préavis. La prime du double des minutes, textos et données s'applique seulement avec un contrat de service de 2 ans aux forfaits standards 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. Des frais de résiliation anticipée s'appliquent aux contrats de 2 ans. L'activation d'un forfait de sans-fil standards avec un contrat de 2 ans sont éligibles pour un crédit sur la facture: 25 \$ avec les forfaits Voix et textos; 50 \$ avec les forfaits Intelligents. Le crédit s'applique au solde du compte. Les forfaits de téléphonie résidentielle sans fil et pour tablette ne sont pas éligibles. Le crédit sera annulé si le service est interrompu ou modifié dans les 30 premiers jours. L'offre ne peut pas être combinée. Certaines conditions s'appliquent, composez le 1 866 669-2291 ou visitez [sansfil.simplyconnect.ca](https://sansfil.simplyconnect.ca) pour plus de détails.

# Des économies qui vous donneront envie de vous sortir la tête par la fenêtre.



« Qui est-ce qui n'aime pas la sensation du vent dans son pelage? »



Obtenez une soumission  
et courez la chance de

**GAGNER**  
**25 000 \$<sup>+</sup>**

## Votre fournisseur d'assurance vous accorde-t-il la priorité?

À titre les membres d'ERO/RTO, vous bénéficiez de taux préférentiels et d'offres exclusives pour vos assurances habitation et auto par l'entremise de Johnson – « cela vaut certes le temps de se donner la patte ».

Pour les détails et votre soumission :

**Phone 1 855 572-0225 | [Johnson.ca/economisez](http://Johnson.ca/economisez)**

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



**JOHNSON**   
**ASSURANCE**  
**HABITATION • AUTO**

Johnson Assurance est un nom commercial de Johnson Inc. (« Johnson » ou « JI »), un intermédiaire d'assurance agréé, et la société fait affaire sous le nom de Johnson Insurance Services 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 pour le reste du Canada, elles sont principalement souscrites auprès de Unifund, Compagnie d'Assurance (« Unifund »), qui elle aussi traite les demandes de règlement. Les garanties et avantages décrits s'appliquent uniquement aux polices d'assurance souscrites auprès de Unifund 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. Johnson, RSA et Unifund 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. <sup>+</sup>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](http://www1.johnson.ca/fr/cash2019).