

# LIAISON

Octobre 2023

## Bienfaits des récoltes d'automne pour la santé



L'automne est la saison pour apprécier de nombreux délices alimentaires dans notre assiette, comme la sauce aux canneberges, les choux de Bruxelles rôtis, les patates douces au four, sans oublier la tarte à la citrouille sucrée. Non seulement ces fruits et ces légumes sont appétissants, mais ils regorgent aussi d'éléments nutritifs.

Beaucoup de consommateurs connaissent déjà les vertus du jus de canneberge pour prévenir les infections des voies urinaires. Cependant, une étude montre que consommer chaque jour une petite tasse de canneberges peut améliorer un type de mémoire à long terme chez les adultes âgés. Tous ne raffolent pas des choux de Bruxelles, mais leur goût amer produit un composé qui pourrait avoir un effet anticancéreux, selon un [article](#) de la Harvard School of Public Health. Les patates douces [orange](#) comportent aussi des bienfaits : elles sont riches en bêta-carotène, qui contribue à la santé visuelle et renforce le système immunitaire. La couleur automnale orange vif des citrouilles est aussi attribuable au bêta-carotène. La citrouille contient beaucoup moins d'hydrates de carbone que la patate douce et toutes ses parties, y compris l'écorce, sont comestibles. Cet [article](#) de ScienceDirect présente un résumé de la valeur nutritionnelle de chaque partie de la citrouille.

## Nouveau livre de recettes sur le bien-être grâce à la Fondation RTOERO

Afin de combattre l'isolement social vécu par beaucoup d'adultes âgés pendant la pandémie de COVID-19, la D<sup>re</sup> Gail Low, professeure agrégée de sciences infirmières à l'Université d'Alberta, a travaillé avec son équipe de recherche « Living Well » à concevoir un projet innovateur et révolutionnaire :

« *Living After Social Distancing – A Study of Older Canadians* » (Favoriser la santé mentale après la période de distanciation sociale – Une étude portant sur les personnes âgées canadiennes).

Le projet a examiné les effets de la pandémie sur la santé mentale des adultes âgés. Il en a résulté une ressource pratique destinée à aider les aînés à prendre en charge leur propre santé mentale.

Étant donné l'intérêt de ce projet pour les membres de RTOERO et tous les aînés canadiens, la Fondation RTOERO a approuvé une proposition visant à financer l'ensemble du projet soumis par la D<sup>re</sup> Low.

En ce sens, 1 327 Canadiens âgés de 60 ans et plus ont été interrogés afin de connaître leurs stratégies de santé mentale pendant la pandémie. Les résultats sont consignés dans un nouveau livret électronique intitulé [Le goût du calme](#).

Ce livret contient des conseils pratiques inspirés des six stratégies de vie saine les plus efficaces qui ressortent de l'étude, des informations sur les nombreux avantages de cuisiner, des recettes faciles à réaliser pour une vie saine, et d'autres conseils pertinents.

[Vous pouvez télécharger gratuitement ici](#) *Le goût du calme*.



# Nouveau webinaire Focus de RTOERO : La démence commence dans le corps



La série de webinaires Focus de RTOERO présente [La démence commence dans le corps - Une approche systémique de prévention de la démence](#) mercredi 13 décembre, de 13h00 à 14h15 (HNE).

Lors de ce webinaire, le Dr Romi Fung, naturopathe, fera une présentation afin de mieux comprendre la santé cognitive sous une approche systémique. Vous apprendrez : ce qu'est la démence, ses facteurs de risque, comment la santé cardiovasculaire (le cœur) reflète la santé du cerveau, et les étapes pour aborder votre santé cardiovasculaire en vue d'optimiser la santé cérébrale. La présentation sera suivie d'une période de questions.

Le Dr Fung a obtenu un baccalauréat en sciences de la santé à l'Université Simon Fraser, puis un doctorat en naturopathie au Canadian College of Naturopathic Medicine. Tout en développant sa pratique, le Dr Fung a obtenu une maîtrise en sciences du vieillissement et de la santé à l'Université Queen's et il poursuit actuellement un doctorat en philosophie du vieillissement et de la santé, aussi à l'Université Queen's.

[Inscrivez-vous dès maintenant à ce webinaire gratuit!](#)

## Cinq conseils de sécurité pour Halloween



Houhou! L'Halloween approche. Les décorations et les bonbons de circonstance sont déjà disponibles en magasin.

Peu importe que vous distribuiez des bonbons à la maison ou fassiez du porte-à-porte avec vos petits-enfants, voici quelques conseils de sécurité utiles :

1. Assurez-vous que l'entrée devant la maison est bien éclairée pour les enfants qui viendront solliciter des bonbons, car il peut faire très sombre pour les plus jeunes. Vous pourrez ainsi éviter les risques de chutes sur votre propriété.
2. Prévoyez distribuer aux enfants des bonbons sans arachides pour éviter les risques à ceux souffrant d'allergies courantes aux arachides. Beaucoup de bonbons

emballés comportent aussi la mention « sans arachide ».

3. Assurez-vous que les bougies et les lanternes allumées soient à une distance sécuritaire des objets inflammables (tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la maison). Par mesure de prudence, vous pouvez utiliser des bougies et des lanternes fonctionnant avec des piles, au lieu d'une vraie flamme.
4. Si vous accompagnez vos petits-enfants pour la collecte de bonbons le soir de l'Halloween, donnez-leur des bâtons lumineux! C'est amusant et ils seront plus visibles pour les autres personnes et les conducteurs.
5. Si vous les accompagnez, portez des chaussures et des vêtements appropriés, car vous risquez de marcher plus longtemps qu'à l'habitude. Nous savons tous que la température peut se refroidir rapidement en soirée.

L'essentiel est d'avoir du plaisir et de se garder quelques bonbons en fin de soirée!



## Ressources de mobilisation pour les membres et les bénévoles de RTOERO



La mobilisation est l'un des principaux fondements de RTOERO. Nous appuyons les membres et les adultes âgés partout au Canada en nous exprimant sur nos trois principaux enjeux de mobilisation : les soins de santé gériatriques, la stratégie pour les aînés et la gérance de l'environnement.

Les résultats du sondage 2023 effectué auprès des membres de RTOERO indiquent que l'essor de nos activités de mobilisation politique constitue une priorité pour les membres, puisqu'il s'agit de l'un des trois principaux domaines d'intérêt pour l'avenir de notre organisation. Si vous désirez vous mobiliser et faire une différence, consultez ces ressources de RTOERO :

- [Livres blancs et énoncés de position](#)  
Les énoncés de position d'une page de RTOERO fournissent un aperçu général de nos trois thèmes de mobilisation. Consultez nos livres blancs pour avoir accès aux recherches, études de cas et un aperçu plus approfondi des sujets.
- [Blogs, articles et webinaires](#)  
Restez informé et impliqué grâce à notre sélection de blogs, d'articles et de webinaires sur la mobilisation. Ces ressources fournissent des mises à jour, présentent les événements pertinents et des informations additionnelles pour sensibiliser davantage à ces enjeux.

- [eRenaissance](#) (magazine en ligne)  
Plongez-vous dans la lecture d'articles sur la mobilisation en lisant Renaissance en ligne et découvrez des contenus passionnants. Accédez à des contenus qui suscitent la réflexion et qui présentent différents aspects de la mobilisation dans notre vie quotidienne.
- [Astuces et conseils d'un militant de longue date](#)  
Si vous avez raté la présentation du webinaire de Dave Meslin sur le thème *How to be a changemaker* (Comment devenir un agent de changement), il n'est pas trop tard. Nous avons compilé de précieux conseils tirés de sa présentation pour vous aider à vous mobiliser de façon plus efficace.

Ensemble, nous pouvons nous mobiliser afin d'apporter des améliorations essentielles aux politiques et répondre aux besoins urgents actuels pour créer un avenir plus sûr et plus compatissant pour tous.

## Reconnaissance territoriale de RTOERO



Depuis 2018, RTOERO procède à des reconnaissances territoriales au début de toutes les réunions importantes. La reconnaissance des territoires traditionnels et des terres ancestrales sur lesquels se déroulent nos assemblées est une façon de démontrer notre respect et notre soutien aux communautés autochtones.

Voici l'énoncé de reconnaissance territoriale actuellement utilisé par RTOERO. Nous invitons les districts à s'y référer lors de leurs événements en personne ou virtuels :

*Nous tenons à reconnaître que ce [webinaire/événement] est [organisé/animé] sur des terres situées sur les territoires traditionnels des peuples originels de l'île de la Tortue. Nous respectons la terre et les Anciens, passés, présents et futurs.*

*Nous reconnaissons également que nos ancêtres sont arrivés sur cette terre dans le cadre d'une colonisation de territoires non cédés parrainée par le gouvernement. Dans ce contexte, nous avons rarement appris les noms traditionnels de ces terres et leur importance pour les peuples d'origine.*

*Même si nous ne pouvons pas changer le passé, nous pouvons aspirer à un avenir meilleur.*

*RTOERO encourage chacun d'entre vous à s'informer davantage sur les terres ancestrales et l'histoire des peuples des Premières Nations où vous vivez.*

# Votre façon de conduire influence-t-elle le coût de votre assurance automobile?



Évidemment! La façon d'utiliser le véhicule et le kilométrage parcouru sont des facteurs qui influencent la tarification de votre assurance automobile.

**Conduisez-vous pour affaires?** Utiliser son véhicule pour le travail est différent de simplement aller et revenir au bureau. Cela implique de conduire pour aller d'un lieu de travail à un autre, ou à une réunion avec un client pendant les heures de bureau. Par exemple, beaucoup de professionnels de la comptabilité se déplacent d'un client d'affaires à un autre pendant la période des impôts.

**Conduisez-vous seulement pour usage personnel?** La pandémie a chambardé nos déplacements au bureau. Ceux qui ont cessé de conduire pour l'aller-retour au travail ou à l'école ont probablement profité d'une réduction du coût de leur assurance automobile, puisqu'ils ont commencé à conduire seulement pour leur usage personnel. Récemment, de plus en plus de personnes reviennent à leurs lieux de travail comme c'était le cas avant la pandémie. Si vous recommencez à faire le trajet entre la maison et le bureau, n'oubliez pas de mettre à jour votre police d'assurance afin d'être couvert adéquatement.

**Parcourez-vous beaucoup de kilomètres annuellement avec votre véhicule?**

Le nombre de kilomètres accumulé chaque année fait aussi une différence. Plus on passe de temps sur la route, plus le coût de l'assurance augmente car le risque d'être impliqué dans un accident augmente, mais en revanche, des réductions s'appliquent souvent lorsque l'on conduit très peu.

Voici quelques-uns des facteurs qui sont pris en considération pour déterminer le coût de l'assurance automobile. N'oubliez pas d'appeler votre représentant d'assurance en cas de changement.

[Article gracieuseté de Johnson Inc.](#)

## Profil du personnel de RTOERO



**Nom :** Stephen Wong

**Titre :** Directeur des services d'assurance santé

**Depuis combien de temps êtes-vous avec RTOERO?** Six ans

**Comment aidez-vous les membres de RTOERO?**

À titre de responsable de l'équipe des services d'assurance santé de RTOERO, mon équipe et moi-même jouons un rôle central dans le soutien du programme d'assurance santé collective Entente de RTOERO.

En étroite collaboration avec mon équipe de trois personnes, nous apportons notre soutien au conseil d'administration et au comité des assurances, en leur fournissant les outils nécessaires pour gérer efficacement les régimes d'assurance et en veillant à ce que nos membres bénéficient d'un service de premier ordre. Nous sommes étroitement en contact avec notre administrateur, Johnson Inc, afin d'assurer un traitement rapide et précis des régimes d'assurance de RTOERO.

De plus, ce partenariat s'applique aussi à Global Excel Management, notre fournisseur d'assurance voyage. Les membres peuvent toujours nous contacter, soit pour nous faire part de leurs commentaires sur la conception ou le service se rapportant à nos régimes d'assurance.

De plus, l'équipe des services d'assurance santé joue un rôle central dans l'organisation d'ateliers de planification de la retraite. En mettant sur pied des ateliers partout au Canada, tant en mode présentiel que virtuel, nous aidons les éducateurs à planifier une retraite sûre et satisfaisante, en leur assurant une transition en douceur vers cette nouvelle période de leur vie.

**Qu'appréciez-vous le plus dans votre emploi pour RTOERO?**

Avec RTOERO, j'aime beaucoup la possibilité d'entrer en contact avec toute une gamme de personnes. Qu'il s'agisse de répondre à des questions, d'aborder des problèmes ou d'animer des présentations et des ateliers, je suis heureux d'être vraiment être en mesure de faire une différence positive dans la vie des gens. J'ai l'honneur et le privilège de travailler avec un groupe hors pair de bénévoles élus de RTOERO, et j'aime sincèrement les relations qui se sont développées au fil des ans.

---

*Liaison* est publié par RTOERO. Droits réservés 2023.

La publication d'une annonce ne signifie pas que RTOERO appuie un produit ou un service.

[www.rtoero.ca](http://www.rtoero.ca)