

renaissance

Magazine RTOERO

Automne 2024



Le pouvoir de la créativité

La créativité peut
améliorer votre vie

S'exprimer par l'art!

Place à la curiosité

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



Votre pharmacie à portée de main

Utilisez le code QR pour télécharger l'application mobile de la pharmacie d'Express Scripts Canada et gérez vos ordonnances où que vous soyez.



À titre de membre de RTOERO, vous bénéficiez des avantages ci-dessous :

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

Inscrivez-vous dès aujourd'hui!

Pour commencer, rendez-vous à l'adresse

<https://pharmacy.express-scripts.ca/fr/RTOERO>

PHARMACIE
D'EXPRESS SCRIPTS CANADA^{MD}

© Express Scripts Canada. Tous droits réservés.



22

articles de fond

18 Le pouvoir de la créativité
Vous améliorerez votre vie et peut-être la planète

22 S'exprimer par l'art!
Explorez votre créativité et découvrez-vous

26 Place à la curiosité
Sans curiosité, pas de créativité



En couverture :
Digi Pub

à lire

- 4** Lettres
- 5** Collaborateurs
- 7** Message de RTOERO

recherche + action

- 8** L'isolement social est un problème de santé publique

mobilisation

- 10** Préparer demain dès aujourd'hui

bien vivre

- 11** Nutrition
- 12** Santé
- 13** Être en forme
- 16** Bien-être

mode de vie

- 30** Écoaventure au Costa Rica
- 34** Les conseils d'un pro
- 35** Alimentation
- 38** Tendances
- 39** À votre santé!
- 40** À la première personne!
- 43** Question d'argent
- 44** Pleins feux sur...

PHOTO : FLASH POP

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



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

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

Exclusivement pour les membres de RTOERO



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

renaissance

Automne 2024
rtoero.ca/fr

Volume 23, Numéro 3

Éditeur RTOERO

Rédactrice en chef Stefanie Martin

Directrice de la rédaction Charlotte Empey

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

Conception graphique Hambly & Woolley Inc.

Traduction et révision Spectrum Translations

Collaborateurs/trices Pauline Anderson, Elizabeth Baird, Fran Berkoff, Andrew Dobson, Stuart Foxman, Sue Horner, Alison LaMantia, Patricia Ogura, Erin Pehlivan, Charlene Rooke, Lesley-Anne Scorgie, Brooke Smith, Ylva Van Buuren, Doug Wallace, Martin Zibauer

Conseil d'administration

Président John Cappelletti

Vice-présidente Claudia Mang

Administrateurs/trices Jackie Aird, Pamela Baker, Stephen Harvey, David Kendall, Lorraine Knowles, Gayle Manley, Helen Reid.

Directeur général Jim Grieve

18, chemin Spadina, Toronto, Ontario M5R 2S7

Téléphone 416-962-9463

Télécopieur 416-962-1061

Sans frais 1-800-361-9888

Courriel info@rtoero.ca

Site Web rtoero.ca/fr

eRenaissance erennaissance.rtoero.ca

RTOERO est réparti en 51 districts et compte plus de 85 000 membres.

Renaissance est une publication trimestrielle de l'organisation RTOERO à Toronto, en Ontario, et fournit à ses membres de l'information sur des sujets d'intérêt particulier pour la communauté des retraités en éducation partout au Canada.

ISSN 1709-271X (Imprimé)

ISSN 2562-976X (En ligne)

Les opinions exprimées dans *Renaissance* sont celles des auteurs et ne représentent pas nécessairement la position officielle de RTOERO.

Publicité Marlene Mignardi
Dovetail Communications Inc.
mmignardi@dvetail.com

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

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

Funded by the Government of Canada | Financé par le gouvernement du Canada

Canada



Vous déménagez?

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

Courrier des lecteurs

Merci beaucoup pour l'édition estivale de Renaissance en ligne, ainsi que pour la version papier. J'ai beaucoup aimé les articles sur la densité osseuse et les exercices cérébraux et j'en ai fait part à la famille et aux amis. J'aime aussi l'idée des longues vacances en février l'an prochain. Nous les examinerons plus en détail.
-Trudy B.
(membre de RTOERO)

J'aime beaucoup le nouveau format et le contenu.
-Lorraine Decosse
(District 8 London, Middlesex)

C'était formidable de constater l'intérêt soutenu envers la méthode du Zentangle dans le numéro d'été de Renaissance. En tant que premier professeur certifié de Zentangle (CZT) au Canada, j'ai écrit un article pour le numéro d'automne 2011 du magazine. Au cours des années, cette méthode m'a procuré des

heures de plaisir, tant dans l'enseignement que dans ma propre pratique. En tant que professeurs certifiés, on nous a demandé de reconnaître que Zentangle est une marque de commerce.
-Julie Ough
(District 42 Mainland British Columbia)

Lorsque mon numéro de Renaissance arrive, il suffit de l'avoir dans mes mains seulement quelques minutes pour ressentir immédiatement le contact avec les nombreux esprits et cœurs invisibles à l'intérieur. Chaque numéro suscite des sentiments réconfortants de camaraderie, de respect et d'amour pour les nombreux membres qui font parler d'eux dans le magazine. Je suis fier d'appartenir à ce groupe chaleureux, audacieux et intelligent de personnes qui font la promotion des valeurs solides et qui nous aident à vieillir de manière saine et productive, en aimant et en prenant soin des gens autour de nous.
-Champa Nambiar
District 23 North York

Nous sommes heureux de vous annoncer que eRenaissance en ligne a remporté un prix d'excellence IABC Gold Quill 2024 dans la catégorie des publications! L'IABC est l'Association internationale des professionnels de la communication et ses prix Gold Quill sont une reconnaissance internationale dans le secteur de la communication.



Stefanie Martin, à gauche, et Danielle Norris, à droite.

« Je suis très fière de notre rédactrice en chef, Stefanie Martin, et de toute l'équipe de Renaissance. Félicitations pour avoir mérité la plus importante reconnaissance internationale en communications, le Gold Quill Award of Excellence, pour eRenaissance, notre publication en ligne. Tant le dévouement que les efforts soutenus de l'équipe ont permis de produire un magazine de haute qualité qui enrichit la vie des membres de RTOERO et des aînés partout au Canada. Bravo à toute l'équipe! »
-Danielle Norris
Directrice du marketing et des communications, et des services aux membres à RTOERO



DONNEZ-NOUS DE VOS NOUVELLES!

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

RENAISSANCE SE PRÉOCCUPE DE L'ENVIRONNEMENT



La gérance de l'environnement constitue l'un des principaux enjeux de mobilisation de RTOERO.

L'utilisation responsable des ressources, leur conservation et la protection de l'air, de la terre et de l'eau sont essentielles à un avenir durable.

Nous honorons notre engagement en imprimant Renaissance sur du papier de source éthique et en utilisant une encre à base de plantes pour assurer

que le magazine est produit à partir de matériaux écologiques; également, plus de 10 000 membres de RTOERO ont choisi de renoncer à la version papier du magazine et d'en recevoir uniquement l'édition électronique.

Il nous arrive d'inclure d'autres informations à votre exemplaire de Renaissance. Nous utilisons une pellicule transparente faite d'une substance végétale compostable et 100 %

biodégradable, que vous pouvez simplement jeter dans votre bac à compost.

Si vous désirez modifier vos préférences en matière d'abonnement et recevoir seulement l'édition numérique de Renaissance, veuillez envoyer un courriel à membership@rtoero.ca; l'équipe des services aux membres de RTOERO mettra à jour vos préférences en matière d'abonnement.

Nous avons demandé aux membres de RTOERO Dawn Martens et Ruth Yablonsky, ainsi qu'à l'illustrateur Drew Shannon, de nous dire comment l'exploration de leur créativité les a aidés à mieux se connaître.



DAWN MARTENS

La créativité est pour moi le zen ultime. Qu'il s'agisse de peinture, d'écriture ou de musique, me plonger dans les arts est un processus contemplatif. Je me coupe du monde pour me concentrer sur mes pensées et sur mon activité. Je creuse au plus profond de moi-même et je laisse le médium s'exprimer.
(District 13 Hamilton-Wentworth & Haldimand)



RUTH YABLONSKY

En explorant ma créativité, je me suis découvert des passions et des talents cachés, j'ai appris à mieux me connaître et à contribuer à mon épanouissement personnel. Ce processus m'a enseigné la résilience dans les échecs et la joie dans les réussites, tout en dévoilant des couches de ma personnalité et en élargissant mes perspectives. La créativité a nourri ma confiance, favorisant ainsi une introspection plus profonde et une compréhension plus claire de mes aspirations et de mes capacités.
(District 16 City of Toronto)



DREW SHANNON

Ma créativité m'a permis de réaliser que tout est un processus, et que celui-ci évolue constamment. Mon art ne ressemble plus à ce qu'il était il y a un an, cinq ans ou dix ans, tout comme je ne suis plus la même personne. Nous ne sommes pas une feuille qui flotte sur la rivière, nous sommes la rivière.
Illustrateur, Pleins feux sur...

Avez-vous récemment déménagé ou changé d'adresse de courriel?

N'oubliez pas d'envoyer un courriel à RTOERO à email membership@rtoero.ca pour actualiser vos coordonnées !

Vous vous assurerez ainsi de ne pas manquer les plus récentes informations et modifications importantes.



IRIS

IRIS est fier d'offrir aux membres de RTOERO des Avantages pour les soins oculaires. **Recevez des économies de 150 \$** pour des lunettes et plus encore.

Inscrivez-vous en ligne à iris.ca/avantage ou en personne dans une boutiques IRIS.

Votre code d'accès : RTOERO



Prochain chapitre

Engagement envers la responsabilité et le respect



par **John Cappelletti**,
Président de RTOERO

L'esprit d'Entente

Pertinence du nouveau nom



par **Jim Grieve**,
Directeur général
de RTOERO

Le début d'un nouveau mandat au conseil d'administration de RTOERO est l'occasion d'apporter une énergie renouvelée et de se concentrer sur les défis en vue d'accroître et de maintenir le nombre de nos membres. C'est aussi une opportunité de réaffirmer notre engagement envers une culture de responsabilité et de respect, dans le cadre de notre mission qui nous définit comme l'organisation bilingue de confiance pour une vie saine et active à la retraite.

Les objectifs de RTOERO aujourd'hui sont très différents de ceux à ses débuts il y a plus de 56 ans, et les changements récents ont été considérables. Par exemple, notre structure de gouvernance a changé pour se moderniser et refléter les meilleures pratiques; nous avons décidé d'accueillir des membres provenant de partout au Canada et d'inclure ceux du secteur de l'éducation dans son ensemble.

Une telle évolution explique en partie l'actualisation de la marque RTOERO. Le processus a débuté en 2018, et le nouveau visuel coloré qui en a résulté a été bien accueilli par les membres. La deuxième étape du processus consiste à trouver un nouveau nom corporatif. Cette démarche a débuté il y a plus d'un an et a donné lieu à une vaste consultation auprès des principales parties concernées.

Le nom proposé qui en découle est Entente. Il a été présenté lors de l'assemblée annuelle de mai et transmis aux membres le lendemain. Pour la prochaine étape, les quelque 115 membres collectifs voteront en octobre sur le nouveau nom lors d'une assemblée extraordinaire.

Tout ce processus participatif qui a permis d'en arriver au nom proposé, Entente, traduit ce que j'ai appris à estimer chez nos membres : leur capacité d'expression et de réflexion.

Vous venez de lire mon premier billet à titre de président, et je suis vraiment heureux d'avoir l'occasion de vous servir, vous les membres de cette organisation exceptionnelle, en particulier durant ces temps difficiles. Je remercie de tout cœur ceux qui m'ont accordé leur confiance. Je me réjouis à l'idée de travailler en collaboration avec vous tous afin de mettre à profit notre succès collectif et préparer la croissance future. 🍀

C'est à suivre!
John

Voilà déjà trois mois que nous avons dévoilé le nouveau nom de RTOERO. La réaction au choix du mot « Entente » a été aussi positive que nous l'avions espéré. Nos membres ont répondu avec enthousiasme au choix de ce mot bilingue simple qui reflète l'esprit de notre organisation. Tout ce processus de changement de nom a exigé de vastes consultations étalées sur plusieurs mois, alors que chacun tente de s'accoutumer à utiliser le mot « Entente » dans différents contextes.

Nous savons évidemment que ce choix de nom s'est déjà avéré excellent pour nos régimes d'assurance collective. Par conséquent, pourquoi ne pas l'étendre à l'ensemble de notre marque corporative?

Afin de simplifier la transition vers le mot « Entente », nous mettons en avant notre signature « Les retraités de l'éducation au Canada » qui renforce notre identité. Nous allons aussi rappeler que nous étions « auparavant RTOERO » aussi longtemps que requis pour faciliter cette transition. De plus, nous sommes prêts à lancer tous les produits de marque possibles en collaboration avec nos districts. Il manquera seulement l'endossement officiel d'environ 115 membres collectifs qui voteront pour approuver le nouveau nom en assemblée extraordinaire, probablement en octobre.

Je sais que certains membres n'approuvent pas le choix du nouveau nom, et qu'un changement de cet ordre requiert un certain temps. J'ai confiance que « Entente » deviendra le choix qui s'impose à mesure que chacun y sera habitué. (Rappelez-vous comment nous avons réagi en entendant « Google » pour la première fois!) Quant à opter pour le statu quo, c'est-à-dire conserver un nom qui ne reflète plus ce que nous sommes devenus, ce n'est pas vraiment une option. Je crois que la plupart d'entre vous seront d'accord. 🍀

Et se mettre d'accord pour la suite constitue justement une...
Entente.
Jim



Anciennement RTOERO

Les retraités de l'éducation
au Canada

voyage **merit**

CULTURE LOCALE.
HÉBERGEMENTS UNIQUES.
EXPÉRIENCES CULINAIRES.

collette

LES MEMBRES ÉCONOMISENT UN
MONTANT SUPPLÉMENTAIRE DE 100 \$
PAR PERSONNE**

(Combinable avec d'autres offres au détail)

C'EST ÉCONOMISER JUSQU'À

600\$
par
personne



Appelez 1 877 872-3826 ou visitez MeritTravel.com/rtoero-fr

ON-4499356 | BC-34799 | QC-703 563, 5343 rue Dundas Ouest, 4e étage, Toronto,
Ontario, Canada M9B 6K5, 602-2100 rue Drummond, Montréal, PQ, Canada H3G 1X1
Voyage Merit est une marque déposée de H.I.S. - Groupe Voyage Merit Inc.
Tous les droits sont réservés.

*Le montant des économies varie selon les circuits et est valable pour les nouvelles réservations seulement. La capacité est sujette à la disponibilité. Cette offre peut expirer à tout moment en raison de la capacité ou de la disponibilité de l'inventaire. L'offre n'est pas valable pour les réservations de groupe ou les réservations existantes avec Collette. D'autres restrictions peuvent s'appliquer. Cette offre est sujette aux modalités de service standard de Voyages Merit.

Solitude chez les Canadiens âgés

L'isolement social est un problème de santé publique

par **Alison LaMantia**



La solitude peut sembler... disons-le... bien solitaire. Mais très courante. À un point tel que le Women's Age Lab du Women's College Hospital de Toronto l'a qualifiée « d'épidémie » dans une note d'information publiée plus tôt cette année. Le Women's Age Lab, en collaboration avec 14 organisations d'envergure nationale regroupées sous l'Intersectoral Collaboration for Loneliness (dont font partie RTOERO et la Fondation RTOERO), veulent que le Canada suive l'exemple d'autres pays et applique une stratégie nationale pour lutter contre la solitude et favoriser les contacts sociaux.

« La solitude contribue largement à notre état de santé et de bien-être, mais nous avons les moyens d'y répondre. C'est possible. Avec le soutien et les ressources nécessaires, on peut prévenir la solitude », indique la D^{re} Rachel Savage, scientifique au Women's Age Lab. « D'autres pays à travers le monde ont pris position de façon beaucoup plus proactive et procédé à des investissements importants pour remédier à ce problème. »

En 2021, le Canada s'est classé au dernier rang des 11 pays étudiés par le Fonds du Commonwealth en ce qui concerne les niveaux d'isolement social, probablement en raison de l'absence d'approche coordonnée au pays. Selon les données de l'enquête, 39 % des Canadiens âgés de 65 ans et plus indiquent souffrir

PHOTO : MOMO PRODUCTIONS

de solitude au moins une partie du temps. Et ce pourcentage est plus élevé chez les femmes.

« Une proportion plus élevée de femmes âgées se sentent seules au moins une partie du temps – 42,4 %, contre 34,2 % pour les hommes. Nous savons donc qu'il s'agit d'un problème important chez les femmes âgées, précise Mme Savage. De nombreux facteurs différents sont probablement en jeu ici.

Notamment, les femmes vivent plus longtemps, ce qui accroît leur probabilité d'être veuves et de se retrouver seules; elles assument davantage de rôles de proches aidantes, ce qui peut les isoler; elles sont aussi plus susceptibles d'être confrontées à l'insécurité financière; et certains de ces facteurs peuvent également relever des statistiques, alors que les femmes sont plus susceptibles que les hommes de reconnaître qu'elles ressentent de la solitude.

Le remède à la solitude semble simple : les contacts sociaux. Mais si la solution est tellement évidente, pourquoi sommes-nous toujours aux prises avec ce fléau? « Une bonne partie des discussions sur la solitude en fait un problème individuel, ce qui contribue à la déconsidérer, explique Mme Savage. Les gens sont souvent étonnés d'apprendre que la solitude est associée aux groupes marginalisés – les personnes handicapées, à faible revenu, les femmes, les immigrants. Et donc, dans une certaine mesure, il s'agit d'enjeux systémiques et de discrimination. »

Prenons le revenu – l'accès à des prothèses auditives, au transport ou aux soins dentaires favorise notre inclusion sociale. Les transitions de la vie sont un autre facteur important. Le décès d'un conjoint, l'apparition d'un nouveau problème de santé ou de mobilité, la prise en charge d'un membre de la famille, et même la retraite, sont autant de changements de vie pouvant nous rendre plus vulnérables face à la solitude.

Il est donc essentiel d'avoir accès à des ressources pour nous aider pendant ces

périodes de transitions. Mme Savage et son équipe désirent voir des stratégies étendues et des investissements accrus dans l'infrastructure et les interventions sociales, ce qui, comme on peut s'y attendre, signifie aussi davantage de recherche.

« Il n'existe pas vraiment de données probantes sur la façon de lutter contre la solitude, et c'est en partie parce que la plupart des interventions adoptent une approche unique pour tous, explique Mme Savage. Le problème de la solitude est plus complexe que cela. Qui nous sommes, où nous vivons, à quelle étape de la vie nous sommes rendus – tout cela interagit de différentes façons pour nous exposer à différents niveaux de risque. Il a été démontré que les interventions adaptées aux populations ont le meilleur impact. »

L'équipe de Mme Savage examine actuellement une approche intersectionnelle de la solitude chez les adultes d'âge moyen et âgés en explorant des sous-groupes comme le sexe, le genre, l'âge, le handicap, le revenu, le statut d'immigrant et l'orientation sexuelle, afin d'élaborer des approches plus adaptées qui s'attaquent aux causes profondes.

Savoir que ce problème est très répandu peut être réconfortant si vous y êtes confronté : vous n'êtes pas seul. Il est aussi important de reconnaître que la solitude est une réaction naturelle et appropriée à des circonstances difficiles, comme les changements dans la vie, et que le fait d'en faire l'expérience peut servir de rappel pour tendre la main aux autres.

« Lorsque vous avez soif, vous devez boire de l'eau. Si vous vous sentez seul, votre corps vous dit qu'il est temps d'entrer en contact avec votre entourage, explique Mme Savage. Nous devons cesser de croire que la solitude est honteuse. Nous la ressentons tous à différents moments de notre vie. »

Tout comme ses partenaires, RTOERO continuera à défendre cet enjeu et, sur le plan individuel, nous pouvons soulever cette question auprès de nos élus.

Nul besoin d'attendre une stratégie nationale pour agir pour vous-même et votre entourage. En premier lieu, pourquoi ne pas vous confier à l'un de vos proches sur ce que vous ressentez, à un ami ou un membre de la famille en qui vous avez confiance, un fournisseur de soins de santé ou un leader religieux? Si une personne de votre entourage vous préoccupe, vous pouvez lui demander comment elle se sent et essayer de l'aider à faire une activité.

« On peut faire beaucoup simplement en étant un bon voisin et en aidant les autres, résume Mme Savage. Il est important de tous nous impliquer dans nos sphères d'influence locales et d'aller vers les autres. La solitude nous concerne tous. »



Programme exclusif des partenaires de TELUS pour les retraités



Les membres RTOERO peuvent profiter d'économies exclusives avec TELUS.

À la recherche d'un nouveau téléphone?

Procurez-vous-en un pour 5 \$ par mois seulement avec une entente de 2 ans et Paiements faciles de TELUS*. De plus, économisez davantage sur les forfaits téléphoniques illimités 5G+.

Profiter de la voyager sans stress cet été grâce à Maison connectée de TELUS et économisez 5 \$/mois sur les forfaits avec surveillance professionnelle.



Ayez l'esprit tranquille à toute heure du jour avec nos solutions de sécurité de pointe.



Évitez des dégâts coûteux et des frais de réparation en installant des détecteurs d'inondation autour de votre résidence.



Explorez les économies sur votre assurance habitation* lorsque vous ajoutez un système de sécurité

Spécialiste du programme : adam.boiko@telus.com
Soutien spécialisé : 1-866-558-4154
Inscrivez-vous à : rtoero.ca/telus

Preuve d'association admissible requise pour toutes les offres du Programme exclusif des partenaires de TELUS (« PEP »). 1. Sous réserve de l'approbation du crédit dans le cadre d'une entente de 24 mois avec Paiements faciles de TELUS (taux annuel de 0 %) et tout forfait en marché comprenant les données et les appels. Le remboursement du solde Paiements faciles est échelonné sur une période de 24 mois, en versements mensuels égaux. Le paiement du solde Paiements faciles est exigible à la résiliation de l'entente ou au transfert du compte. Le calcul des taxes applicables s'appuie sur le prix total sans entente de l'appareil, moins les rabais consentis. Le montant des taxes doit être payé en totalité au moment de l'achat. Les frais payables à l'usage (y compris les frais d'appel interurbain, les frais d'itinérance et les frais de temps d'antenne ou de données supplémentaires) sont en sus. 2. De nombreux assureurs au Canada offrent un rabais aux assurés qui ont un système d'alarme résidentiel. Vous pourriez avoir à fournir à votre compagnie d'assurance une copie de votre certificat d'assurance de Maison connectée de TELUS. Communiquez avec votre assureur pour obtenir des précisions. © TELUS et le logo de TELUS Affaires sont des marques de commerce utilisées avec l'autorisation de TELUS Corporation. 24-0603.

Préparer demain dès aujourd'hui

Imaginer autrement les soins de longue durée

par **Patricia Ogura**



RTOERO se mobilise en faveur de législations, d'innovations et de programmes permettant aux Canadiens âgés de vieillir dans la dignité et selon leurs propres termes.

L'expression « selon leurs propres termes » signifie en planifiant et contrôlant non seulement notre façon de vivre, mais aussi l'endroit où nous voulons vivre à mesure que nos besoins changent, avant qu'ils ne changent.

Tous les niveaux de gouvernement se sont concentrés, à juste titre, sur les défis posés par les soins de longue durée actuels. Mais en juillet 2018, Statistique Canada estimait que seulement 8 pour cent des adultes âgés de 65 ans ou plus vivaient dans des établissements de soins de longue durée, alors que 92 pour cent résidaient à domicile et prévoyaient d'y rester le plus longtemps possible.

Il est donc évident qu'il faut explorer d'autres options de logements avec services de soutien qui permettront aux Canadiens âgés de vieillir de façon autonome, d'établir et de maintenir des contacts sociaux et d'avoir la possibilité de participer activement à la prise de décisions qui les concernent ainsi que leurs communautés.

Collectivités-amies des aînés

Les services adaptés aux aînés profitent à tous. En travaillant seul ou avec d'autres,

des évaluations sur des quartiers permettent de cerner des opportunités comme :

- Des feux de signalisation plus sûrs
- Un meilleur éclairage des rues
- Des trottoirs plus larges pour les déambulateurs
- Des rampes d'accès aux lieux publics
- Des bancs dans les zones stratégiques et les parcs
- Des centres communautaires offrant un éventail d'activités pour les adultes âgés

Vieillir chez soi

Vieillir chez soi requiert d'effectuer les changements requis avant d'en avoir besoin. Cela signifie peut-être déménager dans une maison de plain-pied – dans un bungalow, par exemple, ou dans un appartement. Pouvez-vous utiliser un fauteuil roulant ou un déambulateur dans votre maison? Sinon, y a-t-il moyen d'y effectuer des rénovations? Quelle est votre proximité par rapport aux services essentiels, à la famille et aux amis? Une inspection de sécurité de votre domicile permet de recommander des changements pour prévenir les chutes et autres accidents. Bien vieillir à domicile requiert de s'y préparer – dès maintenant.

Résidences pour les aînés

Les communautés traditionnelles pour

personnes âgées offrent des unités résidentielles privées avec la possibilité d'obtenir des services collectifs. Les innovations avec ce modèle de base peuvent impliquer d'être propriétaire en tout ou en partie. Il peut s'agir de coopératives financées par des organismes à but non lucratif. Ou encore, ces unités peuvent aussi être créées par des entreprises, des gouvernements ou des intérêts privés.

Voici quelques exemples récents de modèles de logement pour les adultes âgés :

Location viagère : généralement parrainée par des organismes à but non lucratif; les résidents achètent des participations dans le complexe résidentiel et paient les taxes et frais d'entretien de leurs unités. Les résidents apprécient l'environnement communautaire et les avantages des services partagés.

Communautés axées sur le mode de vie : ces modèles multirésidentiels créent une communauté autour de champs d'intérêt liés au mode de vie. Les résidents sont généralement propriétaires de leur maison ou de leur logement. Il peut s'agir de communautés d'aînés ayant des valeurs, des identités ou des objectifs communs.

Habitat participatif : les aînés s'organisent pour gérer collectivement la combinaison d'espaces privés et d'espaces communs. 🏡

Pour en savoir plus sur les programmes de logement pour aînés et les options par région : canada.ca/fr/agence-consommation-matiere-financiere/services/planification-retraite/cout-residences-aines.html

canada.ca/fr/emploi-developpement-social/ministere/aines/forum/plan-matiere-logement.html

PHOTO : LAYLA BIRD

Santé intestinale et bien-être

Prendre soin de son microbiote

par **Fran Berkoff**, diététiste

Pour résumer, un intestin – ou système gastro-intestinal en bonne santé – assure que tous les nutriments bénéfiques prévus à chaque repas sont absorbés et utilisés pour nous maintenir en pleine forme et remplis d'énergie.

C'est là qu'entre en jeu le microbiote intestinal, un groupe de milliards (eh oui, milliards) de micro-organismes, y compris des bactéries, des virus et autres, qui colonisent notre intestin.

Cette colonie diversifiée de microbes actifs aide à combattre les virus pathogènes et à se prémunir contre de nombreux problèmes de santé, notamment les maladies cardiaques, certains cancers, le diabète, l'obésité, la dépression et plus encore. Le microbiote interagit aussi avec le système immunitaire, contribuant ainsi à réguler l'inflammation, et pourrait même influencer le métabolisme. Un changement dans l'équilibre sain entre ces organismes peut contribuer à toute une série de problèmes de santé.

Des habitudes de vie saine, comme la gestion du stress, l'activité physique régulière et un sommeil réparateur, peuvent être bénéfiques pour la santé intestinale. Cela dit, une saine alimentation est l'une des meilleures façons de modifier la composition et l'activité de votre microbiote. Pour commencer, voici deux termes afin de simplifier les choses :

- Les probiotiques sont les bonnes bactéries vivantes qui colonisent l'intestin et contribuent à maintenir ou à améliorer le microbiote.
- Les prébiotiques sont des types de fibres qui servent à nourrir les bonnes bactéries de l'intestin.

Une alimentation riche en fruits, légumineuses, légumes, lentilles, noix, céréales et autres aliments d'origine végétale (notamment ceux riches en fibres), favorise un microbiote sain. Mis à part les prébiotiques et les probiotiques, les polyphénols, les fibres et les aliments fermentés jouent aussi un rôle.

Les probiotiques, appelés « bonnes bactéries », sont abondants dans les aliments fermentés, notamment le kimchi, la choucroute, le kéfir, le kombucha, le miso et le tempeh. Ces sources riches en bactéries probiotiques peuvent augmenter la concentration de bactéries bénéfiques dans l'intestin, contribuant ainsi à accroître la diversité du microbiote. Si vous les intégrez dans votre alimentation, allez-y progressivement. Ajoutez du kéfir à votre boisson fouettée ou à vos flocons d'avoine le soir, mettez de la choucroute (non pasteurisée) dans un sandwich, parsemez du kimchi dans un bol de riz avec des légumes, incorporez un peu de miso riche en umami aux sauces et vinaigrettes ou sirotez du

thé vert ou du kombucha au gingembre et au citron. N'oubliez pas de lire les étiquettes pour vous assurer que ces aliments n'ont pas été transformés d'une façon qui détruit une grande partie des probiotiques.

Les prébiotiques servent de nourriture aux microbes qui colonisent l'intestin. Parmi les meilleurs aliments prébiotiques, on retrouve l'ail, les bananes, l'orge, les topinambours, l'avoine, les céréales complètes, les haricots et les légumineuses. Tous nourrissent les probiotiques de l'intestin pour qu'ils continuent à produire de bonnes bactéries. Une alimentation végétale riche en légumes, fruits, céréales et lentilles est une façon savoureuse d'augmenter votre apport en prébiotiques.

Les polyphénols sont un type de produit chimique végétal présent dans les fruits, les légumes et de nombreux autres aliments végétaux. Les bactéries intestinales se nourrissent de polyphénols et produisent des substances utiles pouvant offrir une protection contre les maladies cardiovasculaires, le diabète, certains cancers, l'asthme, la dépression, etc. On les retrouve surtout dans les petits fruits, les cerises, le raisins rouges, les pommes, le chou rouge, les épinards, les oignons, le chou frisé, le brocoli, le persil et les graines de soja. Mis à part ces sources végétales, certains polyphénols figurent aussi dans le chocolat noir, le vin et le thé vert. 🍷

Aider les cerveaux vieillissants

Multivitamines et alimentation pour protéger la mémoire

par **Pauline Anderson**



De nouvelles données soulignent

l'importance des nutriments alimentaires pour ralentir le déclin cognitif chez les adultes plus âgés.

Une étude publiée dans *The American Journal of Clinical Nutrition* a démontré que les adultes plus âgés qui prenaient chaque jour une multivitamine contenant plus de 20 micronutriments essentiels souffraient moins de troubles de la mémoire que ceux prenant un comprimé inactif ou placebo.

Cette recherche s'inscrit dans le cadre de l'étude COSMOS (COcoa Supplement and Multivitamin Outcomes Study) qui teste un extrait de cacao et un supplément quotidien de multivitamines/minéraux pour prévenir les maladies cardiovasculaires et le cancer. L'analyse actuelle a porté sur 573 participants âgés en moyenne de près de 70 ans. Ils ont été répartis au hasard pour recevoir soit le supplément quotidien ou un placebo et ont passé des tests cognitifs complets au début de l'étude et après deux ans.

Après ajustement en fonction de l'âge et d'autres facteurs susceptibles

d'affecter la capacité cognitive, l'étude a constaté que les participants du groupe prenant un supplément présentaient une amélioration modeste de leur capacité cognitive globale (un composite des scores moyens de 11 tests cognitifs) et un changement plus favorable et statistiquement significatif pour la mémoire sur une période de deux ans, par rapport aux participants qui prenaient un placebo.

Les chercheurs ont procédé à une analyse supplémentaire de plus de 5 000 participants dans le cadre de trois sous-études COSMOS (l'étude actuelle a utilisé des évaluations cognitives en personne, tandis que les deux précédentes avaient testé la capacité cognitive à l'aide d'évaluations téléphoniques et par Internet). Cette analyse a clairement démontré les avantages du supplément alimentaire sur la capacité cognitive globale et la mémoire, ce qui peut se traduire par une réduction de deux ans du vieillissement cognitif.

Ces résultats sont logiques, estiment les chercheurs. Les combinaisons de vitamines et de minéraux interagissent

avec plusieurs processus biologiques favorisant la santé cognitive, tandis que les sujets plus âgés de l'étude sont davantage susceptibles de présenter des carences nutritionnelles et en micronutriments qui les exposent à un risque accru de déclin cognitif.

Les auteurs notent également que les suppléments de multivitamines pris à long terme sont accessibles et sans effets secondaires.

L'étude n'a pas été en mesure de déterminer si les vitamines ou les minéraux individuels contenus dans le supplément expliquaient les bénéfices cognitifs. On ne sait pas non plus si des compléments autres que ceux utilisés dans l'étude (Centrum Silver) procureraient les mêmes résultats favorables.

En plus des multivitamines, le régime méditerranéen favorise aussi un vieillissement cérébral sain. Une longue étude utilisant des biomarqueurs de consommation alimentaire a constaté que les adultes plus âgés qui suivaient le régime méditerranéen présentaient un déclin cognitif nettement moins important.

Les biomarqueurs témoignent de l'adhésion aux sept groupes alimentaires clés du régime méditerranéen (légumes, légumineuses, fruits, céréales, produits laitiers, matières grasses et poisson) et rendent compte des habitudes alimentaires de manière plus précise que les questionnaires.

Le régime alimentaire pourrait prévenir directement le déclin cognitif (grâce au pouvoir stimulant des nutriments individuels sur le cerveau) ou indirectement en réduisant d'autres facteurs de risque comme l'hypertension artérielle et le diabète de type 2.

Plusieurs études antérieures ont démontré que le régime méditerranéen réduisait le risque de maladie cardiaque, de cancer et de diabète et augmentait la longévité; maintenant, nous pouvons ajouter la prévention de la démence comme autre bienfait potentiel de ce régime. 🌱

PHOTO : LAYLA BIRD



On bouge! Action!

Puissance et force pour rester en forme et autonome

par **Ylva Van Buuren**

Illustrations par **Jori Bolton**

On parle de plus en plus de l'entraînement en puissance musculaire comme de l'un des exercices les plus importants à faire en vieillissant.

Considérons par exemple le fait de soulever une valise pour la placer dans un compartiment à bagages, de transférer son corps d'un fauteuil roulant à un siège de voiture ou (pire encore) de devoir se rendre à temps aux toilettes. Toutes ces activités quotidiennes ont en commun le surcroît d'énergie nécessaire pour aider les muscles à faire leur travail.

« La puissance dépend directement de nos muscles et de toute activité qui les implique », explique Liza Stathokostas, directrice générale par intérim et directrice de la recherche à ActiveAging Canada. « Même si la musculature est très importante pour le maintien ou le développement des muscles, les chercheurs commencent à se rendre compte de plus en plus que beaucoup d'activités fonctionnelles sont davantage liées à la puissance. La différence entre la force et la puissance, c'est que cette dernière requiert un élément de vitesse dans la façon d'effectuer le mouvement.

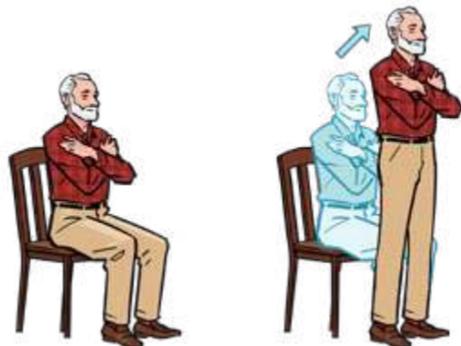
Peu importe que vous utilisiez vos jambes ou vos bras, il existe une connexion entre l'esprit, le muscle et les neurones moteurs, « et pour y parvenir, il faut s'y entraîner », explique Mme Stathokostas.

Voici comment tester votre puissance musculaire – et l'améliorer.

TESTER VOTRE PUISSANCE MUSCULAIRE

Testez votre puissance en recourant à l'un de ces tests de condition physique standard développés par Human Kinetics pour le programme d'entraînement des aînés *Senior Fitness Test manuel*. Utilisez le test assis-debout; en cas de problèmes de mobilité ou orthopédiques, utilisez le test de flexion du biceps. Si vous avez d'autres problèmes de santé, parlez-en à votre médecin et consultez un physiothérapeute ou un ergothérapeute pour qu'il vous aide à atteindre vos objectifs de remise en forme.

Effectuez ces mouvements de test aussi rapidement que possible, tout en conservant une bonne posture.



1. Test assis-debout. S'asseoir sur le bord d'une chaise sans accoudoirs, solidement appuyée contre un mur. Croiser les bras sur la poitrine, poser les mains sur les épaules et garder les pieds à plat sur le sol, écartés à la largeur des épaules. Régler un chronomètre pour 30 secondes et compter combien de fois vous pouvez vous lever et vous asseoir (chaque mouvement debout-assis compte pour une fois).

Résultats : les hommes de plus de 65 ans devraient pouvoir faire 12 répétitions ou plus et les femmes de plus de 65 ans, 11 ou plus. Un score plus faible indique le besoin de développer la puissance.

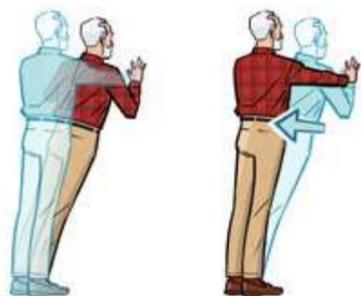


2. Test de flexion du biceps. S'asseoir confortablement et tenir un poids du côté dominant, le bras étiré en longueur et la paume de la main tournée vers le corps. Utiliser un poids permettant d'effectuer au moins 5 à 7 flexions du biceps. Avec l'autre bras prenant appui sur le corps, ramener vers soi le bras avec le poids en pliant complètement le coude. Revenir à la position de départ – cela compte pour un mouvement. Régler un chronomètre pour 30 secondes et compter le nombre de flexions du biceps que vous pouvez faire.

Résultats : les hommes de plus de 65 ans devraient pouvoir faire 15 répétitions ou plus et les femmes de plus de 65 ans, 12 ou plus. Un score plus faible indique le besoin de développer la puissance.

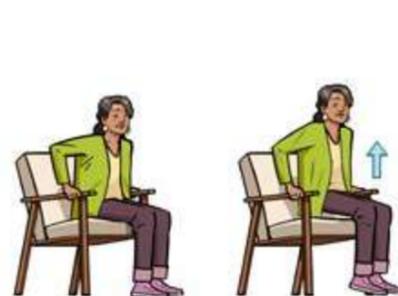
DÉVELOPPER VOTRE PUISSANCE MUSCULAIRE

Les cinq exercices suivants qui répliquent les mouvements de la vie quotidienne sont des façons créatives de développer la puissance. Mme Stathokostas indique que la clé de l'entraînement à la puissance réside dans la rapidité du mouvement.



FLEXIONS CONTRE LE MUR (POMPES)

Se tenir devant un mur, les pieds écartés à la largeur des épaules et les mains sur le mur à la hauteur des épaules. Se pencher vers l'avant et plier les coudes tout en gardant le dos et les jambes alignés. Maintenant, se repousser du mur plus rapidement. Répéter 2 à 3 séries de 8 à 10 répétitions.



Si la personne est en fauteuil roulant ou préfère une chaise, faire plutôt une **flexion des triceps** : s'asseoir sur un fauteuil avec des accoudoirs. En se tenant aux accoudoirs, redresser ses bras, et se soulever d'un ou deux centimètres. Se rasseoir lentement. Pour un exercice de puissance, pousser plus rapidement. Répéter 2 à 3 séries de 8 à 10 répétitions.



LANCER DU BALLON

Exercice à faire en position assise ou debout. Utiliser un ballon souple (de volley-ball ou plus petit). Le lancer avec un ami ou seul, contre un mur (les écoles ont souvent des murs pour ce genre d'activité). Lancer le ballon aussi vite que possible pour développer la puissance des muscles. Répétez 2 à 3 séries de 8 à 10 répétitions – ou plus!



Fente avant dans toutes les directions

Debout en position bien droite, les pieds écartés, imaginer se tenir au centre d'une horloge. Au besoin, se tenir à un déambulateur ou à une chaise. Droit devant soi - c'est la position midi/minuit - avancer la jambe droite jusqu'au chiffre 1 de l'horloge puis revenir en position de départ. Répéter ce mouvement pour chaque chiffre du côté droit de l'horloge : 2, 3, 4, 5 et 6. Changer de jambe, avancer jusqu'aux chiffres du côté gauche de l'horloge en commençant par 11 et en terminant par 6. Le mouvement plus puissant et plus rapide est la poussée pour revenir en position de départ. Répéter 2 à 3 séries des deux côtés.

« La différence entre la force et la puissance musculaire c'est que cette dernière requiert un élément de vitesse dans la façon d'effectuer le mouvement. »

Liza Stathokostas



Écraser les insectes dans toutes les directions

Debout en position bien droite, ou assis sur une chaise. Avec la pointe du pied droit, faire semblant d'écraser rapidement un insecte sur le sol (l'objectif est la rapidité). Commencer en direction du chiffre 1 sur l'horloge, puis revenir en position de départ. Continuer à écraser l'insecte vers les chiffres 2, 3 puis 4, et laisser le haut du corps se déplacer si nécessaire pour atteindre le chiffre. Changer de côté et écraser l'insecte avec le pied gauche aux chiffres 11, 10, 9 et 8. Répéter 2 à 3 séries des deux côtés.

Montée en puissance de la marche/rampe



Utiliser une marche d'exercice ou autre plate-forme sur laquelle on peut monter (si vous êtes en fauteuil roulant, utiliser une courte rampe d'accès pour fauteuil roulant). Debout, en position bien droite, les bras le long du corps, faire un pas rapide en avançant le pied droit, suivi du pied gauche. Faire une pause et revenir en position de départ en ralentissant le rythme. Répéter de 8 à 10 fois. Changer de côté et faire un pas en avant avec le pied gauche, puis un pas en arrière avec le pied droit. Répéter 2 à 3 séries des deux côtés. Si vous utilisez un fauteuil roulant, commencer par faire rouler les roues avec force et rapidité pour parvenir au sommet de la rampe. Faire une pause et rouler passivement en reculant jusqu'à la position de départ. Répéter 2 à 3 séries de 8 à 10 répétitions. ♻️



L'esprit créatif

Se sentir porté par le flux et accéder au bien-être

par **Brooke Smith**



Prendre conscience de sa propre créativité mène au bien-être. La recherche a associé la créativité à des émotions positives, à une diminution du stress, de l'anxiété et des symptômes de dépression. La créativité a aussi aidé les personnes ayant subi un traumatisme à atténuer le sentiment de honte et la colère.

Mais qu'entend-on par « créativité » ?

« Pour moi, être créative, c'est être en contact avec ma sagesse intérieure, mon sens intuitif du monde, et mettre de côté mon esprit rationnel, explique Rebecca Hass, artisane métisse, coach créative et conteuse-chanteuse. Un esprit créatif est vraiment un espace où nous sommes centrés et avons confiance en nous-mêmes. »

Quelle est la première étape ? « Faites quelque chose pour vous, à titre personnel, répond madame Hass. Il ne s'agit pas d'acquérir de nouvelles habiletés ni de

ILLUSTRATION : MENTAL MIND

« Cet état de réceptivité et d'ouverture, où l'on suit simplement son intuition, peut mener à de grandes révélations personnelles »

—
Rebecca Hass

s'améliorer; on est là simplement pour le plaisir. » Et si vous faites quelque chose que vous aimez, vous vous sentirez mieux, pas vrai ?

Voici donc quelques activités à faire pour soi-même :

- Prenez du papier et des crayons ou de la peinture et découvrez le Picasso qui sommeille en vous. La recherche démontre que le dessin et la peinture réduisent le stress et la dépression, en plus d'améliorer la mémoire des adultes plus âgés et de réduire le déclin cognitif.
- Chanter ou même écouter de la musique augmente les niveaux de l'hormone naturelle ocytocine, qui « joue un rôle important dans beaucoup de comportements humains et d'interactions sociales », estime la Cleveland Clinic.
- La danse est un bon exercice, mais la recherche a démontré qu'elle permet aussi de soulager l'anxiété et de réduire le risque de démence chez les adultes plus âgés.

Cependant, la créativité ne se limite pas aux arts. « Il ne s'agit pas seulement d'avoir un chevalet, de la peinture et d'assister à un cours, explique Mme Hass. La créativité se manifeste de nombreuses façons et les gens doivent savoir qu'ils sont naturellement créatifs. »

« Votre façon de boire du café ou de lire le journal le démontre. La tasse que vous prenez dans l'armoire, la paire de chaussettes que vous choisissez le matin... ce sont toutes des décisions créatives, ajoute-t-elle. Plus les gens explorent la créativité, plus ils sont satisfaits de ce qu'ils créent. J'aime la chose que j'ai fabriquée. J'aime le gâteau que j'ai fait. J'aime ma décoration du salon », dit-elle.

L'un des problèmes avec la créativité, c'est qu'elle est enfermée dans le jugement positif ou négatif porté par une autre personne, ajoute Mme Hass.

Elle souligne que les décisions que nous prenons tout au long de notre vie sont très rationnelles. « Nous portons constamment des jugements sur tout. Beaucoup de temps est perdu à penser que nous ne sommes pas assez bons, pas assez bien informés, que les choses sont bonnes ou mauvaises. C'est une forme d'autopunition très pénible, estime-t-elle. Si vous abandonnez cette idée que votre création sera jugée – comme la décoration de la table d'une façon qui vous rend heureux ou le réaménagement de votre salon –, vous découvrirez ce magnifique espace ouvert où tout est bon et où vous pouvez faire confiance à vos idées, à ce que vous pensez et à ce que vous ressentez. La créativité est un lieu magnifique à explorer. »

Selon Mme Hass, la créativité nous permet d'avoir une vision globale des choses. « Une bonne partie de notre vie est perdue dans les détails, à essayer de prendre des microdécisions. Mais quand on crée de l'espace, on perd toute notion de temps. Vous êtes simplement en harmonie avec votre moi intérieur où tout est possible. » Le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi appelle cela l'état de réceptivité - lorsque vous êtes vraiment concentré sur une activité qui vous fait perdre toute notion de temps. Dans cet état de réceptivité (on dit parfois « être dans la zone »), vous êtes attentif et détendu. Vous vous sentez positif.

« Cet état de réceptivité et d'ouverture, où l'on suit simplement son intuition, peut mener à de grandes révélations personnelles, explique Mme Hass. En fin de compte, je crois que la créativité favorise l'assurance intérieure, ce qui mène les gens à se sentir mieux parce qu'ils apprennent à faire confiance. »

DÉCLINER LA CRÉATIVITÉ DE 4 FAÇONS

Chacun est créatif d'une façon ou d'une autre, mais cette créativité n'est pas la même pour tous. James C. Kaufman, professeur de psychologie de l'éducation à la Neag School of Education de l'Université du Connecticut, explique le modèle des 4 C de la créativité. Où vous situez-vous sur l'échelle de la créativité ?

Mini C : « Vous avez une intuition ou une idée et ne la partagez peut-être pas avec quiconque, explique M. Kaufman. Mais peu importe, tant que cela est significatif pour vous. »

Petit C : Vous commencez à partager ce projet créatif et d'autres personnes (comme votre communauté ou vos amis) reconnaissent votre créativité. Par exemple, lors d'une exposition d'artisanat, vous vendez les bougies que vous avez fabriquées.

Pro C : Vous êtes maintenant au niveau expert. Par exemple, votre livre est publié ou votre œuvre d'art est exposée.

Grand C : Votre créativité vous survivra, ainsi qu'aux générations futures. Pensons aux œuvres de Shakespeare ou de Mozart.

Vous n'êtes ni Pro C ni Grand C ? Pas de souci ! Mini C et Petit C feront l'affaire. « Ces 4 C n'ont pas nécessairement d'impact sur la planète, explique M. Kaufman, mais ils peuvent avoir un effet profond sur le créateur lui-même. »

Le pouvoir de la créativité

Vous améliorerez votre vie et peut-être la planète

par **Stuart Foxman**

PHOTO, CATHERINE FALLS COMMERCIAL

Vivre sa vie, c'est relever des défis. Ceux-ci sont souvent quelconques, comme savoir quoi préparer pour le souper lorsque le frigo est à moitié vide. D'autres sont plus délicats, comme résoudre des chicanes familiales. Certains portent sur le bien-être personnel, comme intégrer plus d'activité physique dans notre horaire. Plusieurs concernent notre bien-être collectif, comme prospérer dans une économie en mutation rapide ou rendre les communautés plus habitables. D'autres encore hantent l'humanité depuis des générations, comme mettre fin aux conflits mondiaux ou réduire les effets du changement climatique.

Ces défis sont des dilemmes d'ampleurs très différentes, mais tous requièrent la même approche pour les résoudre : faire preuve de pensée créative.

La pensée créative est la clé pour améliorer notre vie, celle des gens qui nous entourent et notre monde. Alors, comment stimuler la créativité?

Voilà l'une des questions centrales de notre époque. En éducation, la créativité fait partie des compétences à acquérir au XXI^e siècle. L'an dernier, le Forum économique mondial a indiqué que 73 % des organisations interrogées considéraient la pensée créative comme étant la compétence la plus importante pour les travailleurs, devant des qualités comme la maîtrise des technologies, la flexibilité et la motivation.

Un rapport de RBC intitulé *Élan de créativité : L'ingéniosité*

humaine, moteur du progrès des années 2020 note que la créativité est « LA » nouvelle compétence recherchée, que ce soit en studio, en laboratoire, en salle de classe ou de réunion.

Selon le Canadian Network for Imagination and Creativity (CNIC), la créativité est essentielle à l'enrichissement de notre vie. Ce réseau national – lancé en 2020 par des représentants de l'Université Simon Fraser, de l'Université d'Ottawa et de l'Atlantic Centre for Creativity – vise à promouvoir la pensée créative dans tous les domaines d'activité.

Beaucoup de gens ne reconnaissent pas leur capacité créative ou ne se sentent pas particulièrement créatifs, explique Alexis Milligan, artiste à Dartmouth (Nouvelle-Écosse) et membre du comité directeur du CNIC. L'une des raisons, selon elle, c'est que nous associons la créativité aux arts. Nous voyons quelqu'un jouer d'un instrument, peindre ou faire de l'artisanat et avons l'impression de ne pas être aussi créatifs. « Nous tentons d'étudier les obstacles perçus concernant la créativité, la façon d'y accéder et cette impression qu'elle nous dépasse », explique-t-elle.

Les chansons, les peintures et les romans sont des productions créatives, mais les produits, les processus et les théories le sont tout autant. Les artistes sont créatifs, tout comme les scientifiques, les ingénieurs, les enseignants, les professionnels de la santé, le personnel de service, et les travailleurs de la construction... tout comme nous tous dans notre vie quotidienne.

La créativité s'inscrit dans notre ADN

Une étude publiée dans la revue *NeuroImage* a montré que les idées créatives déclenchaient dans notre cerveau la même satisfaction que manger un plat préféré ou vivre d'autres plaisirs. Ces impressions favorisent la poursuite d'autres idées novatrices. L'évolution a préparé notre cerveau en ce sens.

« L'humain est essentiellement créatif », explique Lorena Escandón, professeure adjointe en industries créatives à l'Université métropolitaine de Toronto. Le contenu de ses cours recoupe l'innovation, la créativité, la technologie et l'esprit d'entreprise. « Nous recourons quotidiennement à la créativité, sans toujours l'appeler ainsi. La créativité est cette capacité à s'engager en détenant l'information, à repousser les limites de

« Nous recourons quotidiennement à la créativité, sans toujours l'appeler ainsi. La créativité est cette capacité à s'engager en détenant l'information, à repousser les limites de la connaissance et à faire tomber les paradigmes. »

—
Lorena Escandón

la connaissance et à faire tomber les paradigmes. »

Ce n'est qu'un autre mot pour la résolution de problèmes, même ceux dont nous ignorons l'existence. La créativité consiste à apprendre à partir des connaissances que nous possédons et des expériences vécues, à appliquer ces connaissances dans un nouveau contexte et à transformer l'imagination en réalité.

Albert Einstein a dit un jour : « Je suis assez artiste pour puiser librement dans mon imagination. L'imagination est plus importante que le savoir. Le savoir est limité alors que l'imagination est infinie. » Nous ne sommes pas tous du calibre d'Einstein, mais l'espèce humaine est capable de regarder ou de produire des choses de façon entièrement nouvelle. En ce sens, nous sommes tous des artistes, tout comme ce célèbre théoricien de la physique.

Pour Alexis Milligan, qui anime un balado intitulé *Finding Creativity*, on doit surmonter la crainte de l'unique bonne réponse et aller à contre-courant.

Les organisations favorisent la pensée créative en encourageant la collaboration, en accueillant la diversité, en récompensant le personnel pour ses idées et en accordant beaucoup de temps au remue-méninges et à l'expérimentation.

Nous pouvons nous aussi stimuler la créativité dans nos vies. Voici six habitudes en mesure d'aider :

1. Explorer diverses expériences. Toutes sont bonnes : voyager, essayer de nouveaux passe-temps ou de nouvelles activités, découvrir de nouveaux aliments ou converser avec des personnes de différents horizons. L'essentiel est de sortir de sa zone de confort et de s'exposer à de nouvelles cultures, perspectives et compréhensions.

Élargir ses connaissances. La curiosité suscite la créativité. Qu'il s'agisse de livres, de cours ou simplement de poser beaucoup de questions, ne cessez jamais d'apprendre. Exposez-vous à des idées et à des sujets qui dépassent vos centres d'intérêt habituels. Cette attitude vous aidera à découvrir, à remettre en question les idées reçues et à écarter vos propres hypothèses.

2. Tenir un journal d'idées. Mettez sur papier vos pensées, vos idées et vos observations. Vous pourrez ainsi les consulter au besoin pour vous inspirer et faire des liens que vous n'aviez peut-être pas remarqués auparavant.

3. Rêvasser. Dans une étude publiée dans la revue *Neuropsychologia*, les chercheurs ont utilisé l'IRM pour mesurer les schémas cérébraux des participants à qui ils ont fait remplir un questionnaire sur la fréquence à laquelle leur esprit vagabondait au quotidien. Les personnes qui s'adonnaient le plus à la rêverie ont obtenu de meilleurs résultats quant aux aptitudes intellectuelles et créatives. Alors, méditez, pratiquez la pleine conscience ou laissez-vous simplement emporter dans un état proche du rêve et laissez les idées jaillir.

4. Ne pas se juger. La créativité est un jeu. Que vous appreniez le piano ou pensiez de façon spontanée, il s'agit d'explorer. Tant les maladresses que les idées farfelues font partie du processus de création. Ce sont les faux pas et les erreurs de route qui nous mènent sur de nouvelles voies. Beaucoup d'idées et de créateurs ont subi des rejets à un moment donné, tant les Beatles (Decca Records les a abandonnés) que la théorie de l'évolution.

5. Passer plus de temps à l'extérieur. Une étude publiée dans le *Journal of Environmental Psychology* suggère que le contact avec la nature peut stimuler la créativité. C'est parce que nous basculons entre remarquer notre environnement et laisser notre esprit vagabonder. D'après les chercheurs, ces changements « permettent des schémas cognitifs qui agissent de façon complémentaire pour promouvoir tant l'attention contrôlée que la flexibilité nécessaires à la créativité ». Alors, promenez-vous dans les bois, rendez-vous sur le rivage, dans le jardin ou faites ce qu'il faut pour vous plonger dans la nature.

6. Accueillir vos moments de découverte. La créativité surgit parfois comme une intuition ou une découverte soudaine, ce qui peut la faire paraître hors de portée. Cela

semble magique. Pourtant, de tels moments sont le fruit de ce qui mijote dans nos cerveaux. Ils résultent du brassage de tous les faits, informations, habiletés et perspectives dont nous disposons, et c'est pourquoi nous devons en amasser de plus en plus.

« Chacun est le résultat de ses expériences de vie. Vous êtes unique, et toute idée que vous avez est unique », explique Mme Escandón.

Il y a plus de 2 200 ans, un roi grec nommé Hiéron avait un problème. Un orfèvre lui avait fabriqué une couronne commémorative pour un temple, et Hiéron soupçonnait qu'il s'était fait berner quant au matériau utilisé. Puisqu'il était impossible de mesurer avec précision le volume d'un objet irrégulier (comme une couronne), le roi fit appel à un érudit local du nom d'Archimède afin de trouver une solution.

Un jour, alors qu'il entra dans un bain public, Archimède remarqua que le niveau d'eau montait. Ayant en tête le problème de la couronne à résoudre, il comprit que le volume d'eau déplacé devait évaluer le volume du corps immergé. En d'autres mots, cela signifiait qu'il pouvait utiliser le déplacement de l'eau pour mesurer la masse d'or utilisée. Il s'écria alors : « J'ai trouvé! » ou dans sa langue, « Euréka! »

Sa découverte ne tombait pas du ciel. À la fois mathématicien, physicien, ingénieur et inventeur, Archimède avait fait appel à l'ensemble de ses connaissances. Et nous pouvons tous faire comme lui.

Autrefois, on croyait que la créativité relevait de l'inspiration divine. Même les arts n'ont pas toujours été considérés comme un exemple de créativité humaine. Platon disait que les peintres ne fabriquaient rien, qu'ils se contentaient d'imiter. Dans la Grèce antique, les muses étaient les déesses des arts et des sciences, considérées comme les sources de connaissance et d'inspiration pour la poésie, la musique, le mime, la danse, la littérature et l'astronomie.

Nous savons maintenant que nous pouvons tous être aux commandes de notre créativité personnelle - notre potentiel souvent caché. « Vous possédez la créativité et pouvez l'utiliser pour résoudre des problèmes de la vie quotidienne », explique Mme Milligan.

Qui sait, vous trouverez peut-être une astuce pour gagner du temps avec l'entretien ménager, de nouvelles façons d'organiser la cuisine, une méthode différente pour pratiquer votre sport favori et une idée géniale pour recueillir des fonds au profit d'une association caritative où vous êtes bénévole.

Ou encore, tous ensemble, nous pourrions même trouver des solutions novatrices aux grands défis sociaux qui marquent notre époque.

Sans créativité, pas de progrès. C'est vrai dans nos maisons, nos bureaux et nos institutions. La muse se manifestera et nous allons crier « Eureka! » après avoir pris le temps de nourrir notre créativité.



L'IA REMPLACERA-T-ELLE LA CRÉATIVITÉ HUMAINE?

Il y a cinq ans, un groupe d'informaticiens, de musicologues et d'historiens de la musique se sont associés pour terminer la 10^e symphonie de Ludwig van Beethoven. Le compositeur n'en avait laissé que quelques ébauches avant sa mort. L'équipe a alors enseigné à un outil d'intelligence artificielle (IA) toutes les œuvres de Beethoven ainsi que son processus créatif. Ainsi, en octobre 2021, soit 194 ans après la mort du célèbre compositeur, sa symphonie achevée fut jouée à Bonn, en Allemagne.

Les technologies de l'IA peuvent générer de la musique, des vidéos et des photos originales sur demande. Au Massachusetts Institute of Technology, des chercheurs ont utilisé l'IA pour découvrir une classe d'antibiotiques. Des débats sont aussi en cours pour savoir si l'IA peut détenir des brevets sur des inventions.

La grande question : l'IA rendra-t-elle la créativité humaine désuète?

« C'est peu probable, estime Lorena Escandón. L'IA est un nouvel outil qui nous aidera à créer plus rapidement des prototypes. Je crois que c'est une bonne nouvelle pour la créativité. »

Toute innovation peut sembler menaçante, surtout si elle ressemble à l'intelligence humaine, mais sans sa volonté ni sa morale. Pourtant, de telles craintes ne sont pas nouvelles. La mathématicienne anglaise Ada Lovelace a écrit un jour sur un projet d'ordinateur programmable conçu par Charles Babbage : « Le moteur analytique n'a pas la prétention d'être à l'origine de quoi que ce soit. Il peut faire tout ce que nous savons lui demander. Il peut suivre l'analyse, mais n'a pas le pouvoir d'anticiper la vérité. Son rôle est de nous aider à rendre accessible ce que nous connaissons déjà. »

C'était en 1843. Un moteur analytique à vapeur semble bien rudimentaire par rapport à l'IA actuelle. Les emplois changeront et beaucoup disparaîtront, comme cela s'est toujours produit avec l'arrivée de nouvelles machines. Peut-être verrons-nous la fusion de la créativité humaine et de celle de l'IA. Comme le souligne un article de la *Harvard Business Review*, « le plus grand potentiel de l'IA générative n'est pas de remplacer les humains, mais de les aider dans leurs efforts individuels et collectifs pour créer des solutions jusqu'ici inimaginables ». 🤖

S'exprimer par l'art

Explorez votre créativité et
découvrez-vous

par **Sue Horner**



PHOTO : FLASH POP

La créativité est un mode de vie pour Deanne Fitzpatrick, qui possède un studio de crochetage de tapis à Amherst, en Nouvelle-Écosse. Elle-même artiste, elle déteste que les gens disent « Je n'ai aucun talent artistique », et reste convaincue qu'il n'est pas nécessaire d'être « artiste » pour être créatif.

« Tant les scientifiques que les mathématiciens ou les charpentiers font preuve de créativité », a indiqué Deanne aux animateurs du balado *Finding Creativity* sous l'égide de l'Atlantic Centre for Creativity (atlanticcentreforcreativity.com). « La créativité consiste à penser, puis à faire. L'état d'esprit est primordial. »

Diane Hoondert
(District 17 Simcoe County) partage cette opinion.

Dans son atelier aménagé chez elle à Alliston, en Ontario, Diane peint et s'adonne à la verrerie et à la poterie.

« J'encourage les gens à s'investir dans les arts, dit-elle. Vous pourriez être surpris de discerner l'existence d'un talent caché et de découvrir, après une carrière dans l'enseignement, tout un univers qui peut s'avérer aussi gratifiant que vous le désirez. »

Lorsqu'elle enseignait, Diane Hoondert faisait parfois des croquis pour illustrer quelque chose à ses élèves. Elle a suivi des cours de poterie au début des années 1970, façonnant l'argile à la main, apprenant les techniques de glaçage et, plus tard, le tournage sur un tour de potier. Des cours de vitrail ont suivi dans les années 1980, ce qui a mené à la fusion du verre qui consiste à couper et à superposer des morceaux de verre avant de les faire cuire dans un four.

Après avoir pris sa retraite en 2001, Diane a suivi des cours de dessin et s'est intéressée à la peinture acrylique. C'est ainsi qu'elle s'est mise à l'aquarelle après avoir trouvé un instructeur près de son ancien domicile en Floride. « Ce professeur encourageait toujours les élèves à participer à des concours et c'est ce que j'ai finalement fait à la fin de ma quatrième année d'études », explique Diane. Elle a eu l'honneur de remporter le titre du « Meilleur tableau de l'exposition », avec une scène aux couleurs vives représentant trois chaises Muskoka sur une véranda classique. Elle a continué à peindre et à exposer dans des communautés artistiques en Floride et à Alliston.

En plus de favoriser son talent créatif, ses activités ont permis à Diane de rencontrer « beaucoup de personnes qui aiment le même genre d'activité ».



Ci-dessus : Diane Hoondert avec deux oeuvres issues de la fusion du verre.

À droite : Amanda Eason présentant deux robes

Amanda Eason

(District 34 York Region) exerce une activité créative qui reflète les talents familiaux. Sa grand-mère, couturière dans son Angleterre natale, cousait de façon semi-professionnelle après avoir émigré au Canada.

« Moi aussi j'ai toujours fait de la couture, et grand-maman m'a aidée lorsque j'ai eu ma première machine à coudre à 16 ans », raconte-t-elle. Amanda a confectionné sa propre robe de mariée et les tenues de ses demoiselles d'honneur, puis des costumes de danse et une robe de mariée pour sa fille. Et aujourd'hui? Elle conçoit et coud des costumes pour l'opéra et le théâtre.

Amanda a enseigné la musique au secondaire pendant 27 ans, et c'est donc toujours elle qui organisait des sorties de groupes d'élèves pour assister à des spectacles musicaux comme l'opéra. Après son départ à la retraite en 2004, Opera York lui a offert de s'impliquer avec l'organisation, et ce travail de conceptrice de costumes lui convient parfaitement. Elle est aussi devenue créatrice de costumes et costumière pour une troupe de théâtre locale, prenant la relève d'une femme âgée de plus de 90 ans.

Même si les costumes d'une production se situent généralement dans une période précise, Amanda y ajoute sa propre interprétation créative. « Vous faites des recherches sur l'époque et pouvez commencer avec un patron, mais vous le modifiez par la suite parce qu'il ne correspond jamais à ce que vous voulez », explique-t-elle. La confection d'une robe d'époque peut exiger deux ou trois jours complets de travail, et la troupe de l'opéra peut compter 40 personnes. Le spectacle peut aussi nécessiter un surcroît de créativité – par exemple, trouver un sac qui semble contenir un corps, mais qui permet à l'acteur de respirer – ainsi que des éléments de base comme des rideaux et des nappes.

Amanda remise ses créations dans la salle de jeux à température contrôlée de son sous-sol, ainsi que des chapeaux et de petits accessoires comme des montres de poche.

Même si deux ou trois spectacles par année la tiennent occupée, ses étés sont généralement calmes du côté des théâtres locaux, ce qui permet à Amanda de voyager avec son mari. Elle s'est également trouvé un tout nouveau cercle d'amis, y compris des chanteurs et des artistes amateurs.

Amanda croit au pouvoir des arts, en particulier pour les jeunes. « Qu'il s'agisse de musique, de théâtre ou de peinture, il est important que les élèves trouvent un exutoire créatif pour s'épanouir. Lorsqu'ils se mettent à la recherche d'un emploi, ce ne sont pas seulement leurs notes en mathématiques qui importent, mais tout ce qu'ils font pour devenir une personne à part entière. »



PHOTOS : SUR CETTE PAGE, GRACIEUSEMENT DE DIANE HOONDEET ET AMANDA EASON. SUR LA PAGE SUIVANTE, GRACIEUSEMENT DE IAN DOWNIE ET RUTH YABLONSKY

Ian Downie

(District 15 Halton) s'adonne lui aussi à une activité créative débutée dans sa jeunesse : le travail du bois. Tout jeune, Ian a commencé

par construire un traîneau, ensuite un canot à l'adolescence, puis un kayak lorsqu'il était jeune enseignant. Il s'est inscrit à des cours de tournage (façonnage du bois à l'aide d'un tour) au début des années 1970 puis de menuiserie dans une école secondaire locale après avoir pris sa retraite en 1987.

Après avoir déménagé d'une maison à Ancaster à un appartement à Kingston l'an dernier, Ian s'adonne maintenant à la menuiserie dans deux ateliers. L'un se trouve au sous-sol de son immeuble et l'autre dans un centre pour aînés situé à proximité. Son art de prédilection est celui des bols polychromes en bois segmenté, qui consistent en une variété de petits morceaux de bois assemblés avec précision pour former différents motifs. Il a conçu certains de ses propres modèles, mais avoue sans gêne qu'il en a copié d'autres.

À 95 ans, Ian a aussi mis fin récemment à son autre activité créative, qui consistait depuis sa retraite à jouer dans des pièces de théâtre, des films et des publicités. « Le métier d'acteur est parfait pour quelqu'un désireux d'exprimer sa créativité, explique-t-il. Vous pouvez être dans un spectacle, puis faire relâche une semaine ou deux, puis faire un autre spectacle et être en relâche pendant un mois. J'ai vécu de très belles expériences. »



À gauche : Ian Downie présentant un bol polychrome en bois segmenté

À droite : Ruth Yablonsky présentant un vitrail avec motif de plongeur

Ruth Yablonsky (District 16 City of Toronto)

emprunte elle aussi à d'autres arts pour créer ses motifs de broderie, de vitrail, de mosaïque et de verre fusionné. Son apprentissage de la broderie et de la couture à la main a commencé par un cours hebdomadaire lorsqu'elle était en cinquième année. En 7^e et 8^e années, Ruth a appris à coudre et à créer des patrons. Au fil des années, elle a exploré de nouveaux intérêts créatifs en suivant des cours pour débutants puis plus avancés.

En utilisant des points complexes, elle a brodé des taies d'oreiller au nom de ses dix petits-enfants, mais aussi des images d'un intérêt particulier comme le sport, et d'autres pour refléter leur héritage juif. Elle s'est initiée au vitrail, fabriquant des porte-serviettes et des ornements, ainsi que des suspensions de fenêtre qui reflètent les intérêts de ses petits-enfants. Elle a créé des cadres en mosaïque pour les fenêtres ou les miroirs. Plus récemment, elle a appris à mouler et à façonner le verre fondu dans un four, pour fabriquer des pièces comme des repose-cuillères.

Explorer sa créativité a enrichi sa vie, admet Ruth, et l'a amenée à nouer une amitié inattendue. « Ces rencontres hebdomadaires pour travailler sur nos vitraux m'ont permis de développer des liens d'amitié avec un ancien élève », raconte-t-elle.



Nous avons demandé aux membres de RTOERO :

Disposez-vous d'un espace à la maison pour pratiquer vos activités créatives ou vos passe-temps?

« Ma salle de couture est réservée exclusivement à la fabrication de courtepoinettes et à la couture. J'aime que tous mes outils soient à portée de main et que je puisse aménager l'espace en fonction du projet sur lequel je travaille. »
- Sherri Richardson (District 17 Simcoe County)

« J'utilise une chambre d'amis comme bureau et pour travailler en photographie. »
- John Nador (District 20 Frontenac, Lennox & Addington)
« Je n'ai pas de pièce spéciale réservée à mes activités - j'utilise toute la maison! J'ai des projets de

tricot dans la salle familiale, d'autres cachés derrière les meubles du salon, du fil dans des boîtes au sous-sol, du matériel d'art également au sous-sol, mon piano et ma guitare dans le salon. »
- Diane Devey (District 24 Scarborough and East York)

« Ma table de cuisine est devenue mon coin d'artisanat. C'est à l'envers, mais organisé. C'est mon petit univers à moi, où j'essaie d'apprendre et d'améliorer mes compétences et de me sentir créative. »
- Judy Wedeles (District 15 Halton)



place

curiosité

à la

Sans curiosité, pas de créativité

par **Erin Pehlivan**

Ma mère, une artiste et créatrice maintenant retraitée, a nourri mon intérêt pour les arts en m'apprenant à dessiner, à bricoler et à coudre. Aujourd'hui, j'exprime ma créativité principalement par l'écriture, mais j'ai récemment appris à jouer de la guitare basse. Tout a commencé quand mon mari Jamie, lui-même bassiste, m'a appris à jouer la mélodie « Seven Nation Army » des White Stripes.

Je suis devenue accro.

Dire que j'aime la musique est un euphémisme; c'est en me rendant à des spectacles locaux avec des amis que j'ai fait la connaissance de Jamie (fait amusant : c'est aussi à cette occasion que nous avons rencontré Stef Martin, la rédactrice en chef de ce magazine). Depuis toujours, ma passion pour la musique m'a aidée à trouver de nouveaux exutoires créatifs qui, à leur tour, ont suscité ma curiosité envers le monde qui m'entoure.

L'humain cherche un sens à la vie et plus il trouve de réponses, plus il est satisfait. Nous sommes fascinés par le futur et les nouvelles possibilités, nous sommes des explorateurs naturels et, en fin de compte, des apprenants motivés parce que nous devons survivre.

Si vous voulez retrouver votre vraie nature, faites confiance à votre curiosité naturelle. « C'est la curiosité qui nous incite à faire des recherches sur un sujet et à nous informer là-dessus », explique Krista Kankula, coach en créativité et animatrice d'ateliers à Dutton, en Ontario. « Ces nouvelles connaissances et informations

« Le remède à l'ennui est la curiosité. Il n'y a pas de remède à la curiosité. »

Dorothy Parker

peuvent nous mener à résoudre des problèmes, à changer notre perception ou à penser autrement. »

En d'autres termes, à être créatif.

La curiosité génère de nouvelles idées, soutient Michele Cipressi, coach en « profondeur créative » à Grand Forks, en Colombie-Britannique. Les idées novatrices sont la porte d'entrée pour découvrir vos passions – votre créativité – que Mme Cipressi définit comme « la concrétisation de vos idées, de votre imagination et de vos rêves ».

Certaines études démontrent que la curiosité favorise le développement cognitif : plus le cerveau est curieux, plus il devient actif (et intelligent). D'autres études attestent que la curiosité affecte la mémoire. Lorsque les participants à l'étude manifestaient de la curiosité envers quelque chose, ils avaient 30 pour cent plus de chances de s'en souvenir. Cette situation se traduit par des niveaux accrus de dopamine dans le cerveau, un neurotransmetteur associé au plaisir et à la formation accrue de nouvelles connexions neuronales. La curiosité semble préparer le cerveau à absorber des informations importantes, ce qui entraînerait une plus grande fiabilité de la mémoire.

La curiosité améliore aussi notre développement et notre capacité d'itération. « En éducation, une patience accrue et un engagement prolongé ont tendance à favoriser une recherche approfondie ainsi qu'un apprentissage et une compréhension accrues. La curiosité est un facteur important pour prédire la réussite scolaire », selon une étude effectuée en 2022 par l'Université Duke.

Avoir peur, trop réfléchir et être trop discipliné peuvent entraver la curiosité et la créativité. Soyez conscient de votre ressenti, n'hésitez pas à expérimenter et acceptez l'incertitude et l'imperfection. « Les blocages créatifs surviennent pour beaucoup de raisons, explique Mme Cipressi. Nous avons tous un critique intérieur. Il pourrait s'agir d'un parent que nous avons intériorisé et qui nous disait de ne pas traîner ou de ne pas perdre du temps à dessiner pendant l'heure des devoirs. Devenus adultes, nous devons nous débarrasser de ces messages négatifs pour retrouver notre créativité, par le biais de thérapie, de coaching ou de programmes de groupe. »

Pouvez-vous apprendre par vous-même à être plus curieux et, en fin de compte, à avoir une vie plus créative? Certainement.

Quelque part en cours de route, nous avons étouffé notre capacité d'enfant à nous émerveiller. La prochaine fois que vous aurez une conversation, accordez de l'espace à votre interlocuteur. Laissez cette personne raconter son histoire, mais n'ayez pas peur d'explorer en douceur. Abordez les conversations avec humilité et empathie en posant des questions qui commencent par « Et si... », « Je me demande

pourquoi... » ou « Comment ça fonctionne? »

La méditation et le repos régulent notre système nerveux, qui stimule la créativité. Mme Cipressi recommande « les étendues d'eau naturelles, le canot – bref, toutes les activités qui suscitent la paix et la détente. Il peut arriver que nous ne soyons pas en contact avec notre créativité, parce que nous sommes épuisés. Parfois, il faut refaire le plein ».

Découvrez ce qui vous intéresse. Mme Cipressi favorise les micromouvements : « Si dessiner semble trop intimidant, décomposez votre projet et tracez simplement des lignes sur la feuille. » Elizabeth Gilbert, auteur de *Mange, prie, aime* et de *Comme par magie : Vivre sa créativité sans la craindre*, soutient que des centres d'intérêt comme le jardinage ou la cuisine peuvent devenir des activités passionnantes et des sources d'inspiration inattendues.

Mme Cipressi adore *The Artist's Way*, de Julia Cameron, un livre très populaire lors de panne d'inspiration. Essayez la lecture des pages quotidiennes du matin – trois pages d'écriture du flux de conscience – pour vous exprimer avant de commencer la journée. Planifiez un rendez-vous artistique hebdomadaire en inscrivant à votre calendrier un temps de création pour marcher et photographier votre environnement, visiter un musée, acheter des fournitures d'art, regarder un film ou créer un tableau de visualisation. Les options sont infinies.

Entrez en contact avec d'autres personnes créatives de votre communauté. « Notre curiosité nous mène vers les autres. Trouvez un groupe en ligne ou organisez des ateliers ou des rencontres, explique Mme Kankula. En présence d'autres personnes désireuses de créer, on ne peut s'empêcher de vouloir faire la même chose. »

Dorothy Parker a écrit : « Le remède à l'ennui est la curiosité. Il n'y a pas de remède à la curiosité. » De nombreuses études ont démontré que le fait de laisser son esprit vagabonder peut améliorer les fonctions cérébrales. En découvrant une activité gratifiante dans laquelle nous pouvons nous plonger, nous atteignons un état de fluidité (« être dans la zone ») en mesure d'améliorer notre énergie et notre concentration. « Il est important d'avoir du temps pour jouer, de s'adonner à une activité sans résultat ni objectif, explique Mme Kankula. Réfléchissez aux activités que vous trouvez ludiques. Dans votre jeunesse, qu'est-ce qui vous plaisait? De quoi étiez-vous passionné? »

Sans curiosité, pas de créativité. Sans créativité, l'humanité n'existerait pas. Personnellement, je gratte sur ma guitare basse toutes les semaines. J'ai réservé du temps pour jouer et apprendre avec Jamie, qui a eu la gentillesse de m'enseigner quelques rudiments. Pour l'instant, en attendant le jour où je deviendrai membre d'un groupe célèbre, je joue de la guitare basse par pur plaisir. 🎸



Ne vous inquiétez plus des annulations ou interruptions de voyage imprévues

Les titulaires d'une police d'assurance Frais médicaux complémentaires de **RTOERO** ont maintenant la possibilité d'ajouter une couverture additionnelle à celle déjà existante pour annulation ou interruption de voyage, jusqu'à concurrence de 6 000 \$ par personne et par voyage pour les frais d'annulation ou d'interruption. Pour tous les détails, y compris les primes et le formulaire de demande, consultez le site rtoero.ca/fr/assurance/assurance-voyage.

Vous ne souscrivez pas le régime Frais médicaux complémentaires de RTOERO?

Pas de souci, car **RTOERO** vous propose une nouvelle option d'assurance annulation/interruption de voyage. Ce régime d'assurance vous couvre pour un nombre illimité de voyages tout au long de l'année pendant laquelle la police s'applique.

Pour tous les détails, y compris les primes et le formulaire de demande, consultez le site rtoero.ca/fr/assurance/annulation-et-interruption-de-voyage

Écoaventure au Costa Rica

Ses plages de sable blanc et noir, ses forêts de nuages et sa faune exotique font du Costa Rica une véritable merveille naturelle

par **Doug Wallace**

Au Costa Rica, le contact étroit avec la nature se traduit par des safaris, des aventures dans les parcs et des sports nautiques à profusion, le tout dans le cadre d'une infrastructure touristique florissante.

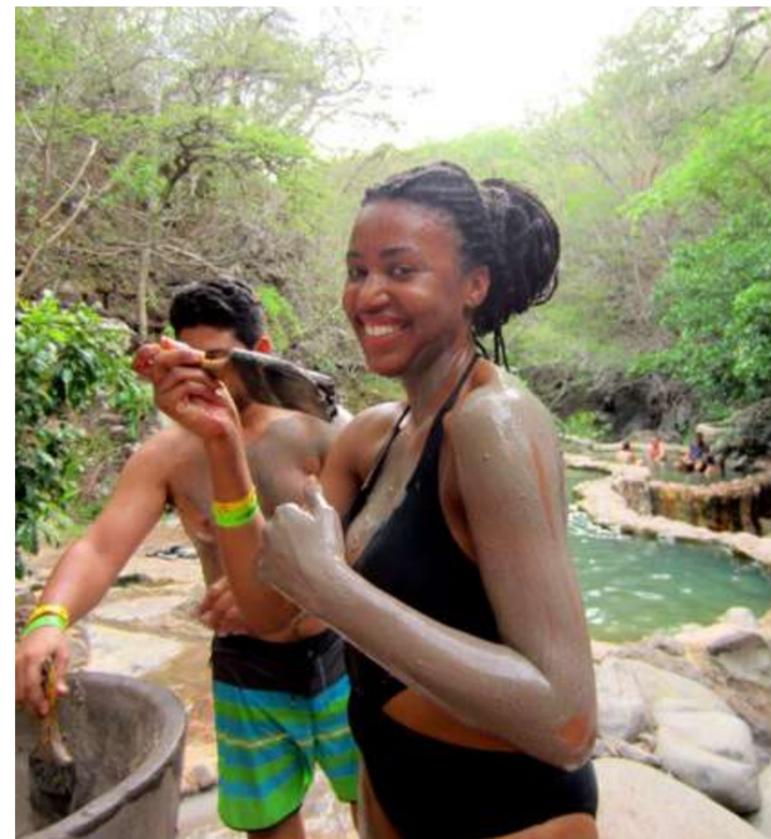


PHOTO PRINCIPALE : GRACIEUSEMENT DE ALEX IP; FEUILLAGE EN ARRIÈRE-PLAN : ANDRÉS ACUNA
PHOTOS DES ARBRES À DROITE : DE HAUT EN BAS : GRACIEUSEMENT DE CHRISTINA VICTORIA CRAFT, VISIT COSTA RICA, LAS CATALINAS

Le paradis dans les villes balnéaires sur le Pacifique

Si vous prélasser sur la plage figure sur votre liste de choses à faire, les possibilités sont nombreuses, en particulier sur la côte pacifique, dans la province de Guanacaste. Ces petites communautés balnéaires qui parsèment le littoral regorgent d'activités et d'excursions nautiques, de bars de plage pour se désaltérer et d'appartements à louer. La vie à Nosara s'inscrit sous le signe de la santé et du bien-être. Cette communauté haut de gamme mais peu exigeante est connue pour ses retraités attirés par ses nombreuses infrastructures et sa biodiversité.

Un cran au-dessus, la ville piétonnière de Las Catalinas semble exister depuis des centaines d'années, alors qu'elle n'a été construite qu'en 2006. De taille réduite, cette localité reflète un urbanisme nouveau genre : la conception et l'architecture sont axées sur la communauté. Les styles coloniaux européen et latino-américain se mélangent autour de cours intérieures paisibles, de cages d'escalier en pierre, de fontaines et de murs recouverts de lierre. On dirait un grand quartier composé de villas et d'appartements majestueux à louer, sans oublier l'hôtel Santarena situé en son centre, un lieu de rassemblement. Les quelque 400 hectares de forêt protégée à proximité sont reliés par un système de sentiers à voie unique, alors n'oubliez pas vos chaussures de randonnée.



Le pouvoir curatif de la nature

Dans le Guanacaste, la région de Nicoya est une plaque tournante pour accéder à la forêt tropicale. C'est aussi l'une des rares « zones bleues » du monde, c'est-à-dire une région où les gens semblent vivre plus longtemps grâce à des facteurs comme un régime végétarien et l'importance accordée à la communauté.

Les différents écosystèmes du Costa Rica offrent un habitat à plus de 900 espèces d'oiseaux, dont beaucoup sont migrateurs. Une visite à Rancho Humo Estancia, une réserve écologique privée située près du parc national de Palo Verde, permet de découvrir des douzaines d'espèces d'oiseaux dans les zones humides environnantes, y compris des hérons, des cigognes, des mouettes, des aigrettes et des ibis. La partie nord de Guanacaste offre encore plus d'écosystèmes, ainsi que des sentiers forestiers, des canyons rocheux et des rivières sinueuses. La tradition règne dans des lieux comme l'Hacienda Guachipelin, à la lisière du parc national de Rincón de la Vieja, un ranch réputé pour ses activités sportives comme l'escalade, la descente de rivière en chambre à air et l'équitation. Vous pourrez également profiter ici des eaux curatives des sources thermales et des bains de boue des Rio Negro Hot Springs avoisinantes, grâce à un volcan vieux de 9 000 ans.

PHOTO DU HAUT : GRACIEUSETÉ DE EXCLUSIVE RESORTS;
PHOTO DU BAS : GRACIEUSETÉ DE DOUG WALLACE

Les réserves dans les parcs

La station balnéaire de Manuel Antonio, sur la côte sud de la province de Puntarenas, est l'une des régions les plus connues du Costa Rica. Elle est populaire et sécuritaire, et offre beaucoup de choses à voir et à faire. Ses visiteurs profitent de plages immaculées et d'une jungle luxuriante, d'épaisses mangroves et d'innombrables chutes d'eau, dont la plupart se situent dans le parc national de Manuel Antonio. Ici, la biodiversité de la flore et de la faune n'est pas simplement un slogan : attendez-vous à y voir des singes, des paresseux, des coatis, des tatous, des cerfs, des iguanes et tellement d'oiseaux exotiques comme les toucans et les aras qu'ils vous paraîtront communs.

La ville de Quepos est la plaque tournante, avec son propre aéroport si vous n'avez pas l'intention de faire les trois heures de route qui séparent San José du sud. Beaucoup de petits taxis rouges sont à votre disposition. Lorsque vous ne serez pas occupés à profiter de la *dolce vita* dans un hamac ou à siroter une boisson fruitée dans l'un des nombreux bars de plage, vous pourrez faire de la voile ou de la plongée avec tuba, de la randonnée ou du VTT dans la jungle, du kayak ou du bateau – et peut-être même du parachutisme! Les excursions peuvent aussi inclure une visite au Greentique Wildlife Refuge pour voir son atrium à papillons et son lagon à crocodiles, ou à Tortugas de Isla Damas pour assister à la remise en liberté de bébés tortues de mer.



Le rythme de vie des Caraïbes

La côte est du Costa Rica est une véritable jungle, la province de Limón offrant des expériences authentiques dans la forêt tropicale et des plages incroyables où les développements sont limités, ce qui favorise un environnement très naturel. La communauté de Limón, aussi dotée de son propre aéroport, se distingue par son héritage culturel afro-caribéen et son ambiance décontractée liée au surf. À noter que l'on retrouve ici plus de pluie et d'humidité, et que les mois les plus secs sont février, mars, septembre et octobre.

Les visiteurs de la ville de Cahuita, sur la mer des Caraïbes, trouveront près de 250 hectares de récifs coralliens regorgeant de plus de 400 espèces de poissons. Faites une randonnée dans les montagnes du parc national de Cahuita, situé à proximité, et observez des singes, des paresseux, des oiseaux et plus encore. Vers le nord, une excursion dans le parc national de Tortuguero permet d'assister à la ponte nocturne des tortues. Puerto Viejo, situé sur la plage, propose d'excellents concerts, de nombreuses activités d'aventure et beaucoup de sports nautiques. Et juste au nord de la frontière avec le Panama, Punta Uva, délibérément peu développée, abrite des papillons rares, des cascades apaisantes et un hôpital pour sauver les jaguars. 🐾



PHOTOS : GRACIEUSETÉ DE VISIT COSTA RICA

Trouver la bonne croisière

« Les gros bateaux de croisière avec les foules, les glissoires d'eau et les pistes de course nous rebutent. Quelles sont les alternatives? »



De nos jours, les bateaux de croisière sont de plus en plus petits, devenant plus intimes et plus variés.

Les voyageurs actifs préféreront les croisières d'aventure à bord de petits navires : vous passez la majeure partie de la journée à faire du kayak ou de la randonnée en forêt tropicale, à vous imprégner des cultures locales et à observer la faune et la flore. Les itinéraires visent l'exploration de zones de conservation et de communautés locales, mais aussi de flâner dans les rues pavées des vieilles villes.

En Europe, les croisières fluviales vous font découvrir des paysages parmi les plus spectaculaires, avec moins de 200 autres passagers à bord. Vous bénéficiez de somptueuses cabines et flotez sur le Rhin, le Rhône ou le Danube, en profitant de tout ce qui est inclus dans le forfait, y compris des excursions guidées à terre, des balades en vélo électrique ainsi que des concerts et événements spéciaux. Les escales dans les petites villes le long du trajet sont vraiment agréables.

Les expéditions nordiques vous offrent la possibilité de vous rendre à

bord d'un Zodiac dans des baies et des fjords couverts de glace flottante, et de parcourir la toundra et les rivages isolés à la recherche d'animaux sauvages. Ces voyages sont également parfaits pour s'informer davantage sur la zoologie, la géologie, l'océanographie et la climatologie des régions explorées.

La navigation à bord des grands voiliers transporte les passagers vers des villes côtières prestigieuses et des îles exotiques.

N'ignorez pas pour autant les gros navires de croisière. Beaucoup parmi les nouveaux offrent des possibilités d'enrichissement en matière culinaire et des programmes relevés de bien-être, tout en améliorant leurs efforts relativement au développement durable.

COMMENT GÉRER LES VOLS EN CORRESPONDANCE

Étant d'un naturel très anxieux, « espérer attraper mon vol » n'est pas suffisant pour moi. Voici mes meilleurs conseils pour les vols avec correspondance :

- N'achetez jamais deux billets distincts. Réservez vos deux vols

sur le même billet avec le même transporteur aérien. En cas de mauvais temps ou de difficultés techniques, c'est la compagnie aérienne qui devra se débrouiller pour vous amener à destination.

- Les bagages à main sont préférables lors des vols en correspondance, en particulier si l'horaire est serré.
- Prévoyez au moins 90 minutes pour effectuer une correspondance sur un vol intérieur, et au moins 2 h 30 pour un vol international. Ce délai supplémentaire permet de tenir compte du fait que les aéroports sont très achalandés et que les postes douaniers le sont tout autant.
- N'assumez jamais que vous pourrez prendre votre temps pour vous rendre de votre porte d'arrivée à la porte d'embarquement suivante. Des douzaines d'obstacles peuvent se dresser sur votre chemin : un changement d'aérogare, 45 minutes de marche, un contrôle de sécurité surprise, la récupération et le réenregistrement des bagages, pour n'en citer que quelques-uns.
- Réservez un vol en matinée de sorte que, en cas de problème, vous aurez toute la journée pour le résoudre. Et ne réservez jamais un siège sur le dernier vol au départ, peu importe l'endroit. Même un événement aussi bénin que des éclairs dans le ciel peut vous contraindre à passer une nuit dans un hôtel une étoile à l'aéroport.
- Optez pour les villes de correspondance ayant les meilleures conditions météorologiques. En hiver, par exemple, il peut être préférable de passer par Miami plutôt que par Chicago. ☹



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

PHOTO DU HAUT : ANNA HENLY

Faites-vous chanter la pomme!

Des recettes créatives avec le fruit de l'automne

par **Elizabeth Baird**

Il y a quatre saisons au Canada : l'hiver, le printemps, l'été et la saison des pommes. Même si nous pouvons acheter toute l'année des pommes cultivées localement, rien n'égale le plaisir de mordre dans une belle McIntosh juteuse juste cueillie – un peu acidulée, non? Ou encore, de déguster les notes sucrées d'une Gala ou d'une Honeycrisp. En pâtisserie, le temps est venu de choisir la pomme à cuire idéale : Northern Spy, Golden Delicious, Idared ou autres. Dans les recettes ci-dessous, j'ai indiqué mes variétés préférées, mais n'hésitez pas à varier.

Et même si les pommes ont leur place dans la coupe à fruits, c'est dans un sac en plastique perforé placé dans votre tiroir à légumes qu'elles conserveront au mieux leur croquant.

SOUPE VELOUTÉE À LA COURGE MUSQUÉE ET AUX POMMES

Voici deux vedettes de la récolte d'automne : la courge musquée (la plus facile à parer et à couper en morceaux) et les pommes comme la McIntosh du Canada. Il s'agit d'une pomme de dessert colorée et croquante. Une fois cuites, les McIntosh se transforment en compote onctueuse.

- 2 c. à soupe (30 mL) d'huile de canola
- 1 gros oignon, haché
- 2 grosses gousses d'ail, hachées
- 1 1/2 c. à thé (7 mL) de pâte ou de poudre de curry doux
- 1/2 c. à thé (2 mL) de poivre
- 1/4 c. à thé (1 mL) de sel
- 6 tasses (1.5 L) de courge musquée pelée et coupée en cubes
- 1 1/2 tasse (375 mL) de pommes pelées, évidées et coupées en cubes
- 3 tasses (750 mL) de bouillon de légumes
- 1 c. à table (15 mL) de racine de gingembre fraîche râpée, facultatif
- 1 boîte de conserve (400 mL) de lait de coco, bien agitée

Garniture :

Sauce piquante

Pommes en fines tranches ou en dés avec la peau

Dans une casserole à fond épais, faire chauffer l'huile à feu doux. Incorporer en remuant l'oignon, l'ail, la pâte de cari, le poivre et le sel. Faire suer le mélange aromatique d'oignons en remuant toutes les quelques minutes, jusqu'à ce que les oignons soient translucides, soit environ 10 minutes. Ajouter la courge et la pomme en remuant bien.



Verser le bouillon de légumes et porter à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les pommes et la courge soient très tendres. Ajouter le gingembre, si vous en utilisez. Laisser idéalement refroidir la soupe pendant 15 minutes, puis réduire en purée à l'aide d'un mélangeur à main, directement dans la casserole. Ou encore, verser la préparation dans le bol d'un mélangeur sur socle pour réduire la soupe en purée. Plusieurs autres options sont possibles, comme passer la soupe dans un moulin à légumes. (Préparation à l'avance : laisser refroidir complètement. Couvrir et réfrigérer jusqu'à 3 jours. Réchauffer avant de continuer la recette.)

Pour servir, ajouter le lait de coco en remuant et chauffer jusqu'à ce que la soupe fume. Goûter, ajuster l'assaisonnement ou le liquide comme désiré. Déposer quelques gouttes de sauce piquante dans chaque bol de soupe et ajoutez-y une ou deux cuillerées de pommes en dés pour le croquant.

Donne de 6 à 8 portions
Conseil : cette soupe est végétalienne. Si ce n'est pas votre préférence, remplacez l'huile de canola par du beurre, le bouillon de légumes par du bouillon de poulet et le lait de coco par une crème légère ou un autre bouillon de votre choix.

PHOTO : AS FOOD STUDIO



SALADE D'AUTOMNE AUX BETTERAVES ET AUX POMMES

Le goût sucré de la betterave associé à une pomme acidulée, la tendreté de la betterave comparée à une pomme croquante, la palette de couleurs de la betterave rouge ou dorée traditionnelle par rapport aux tons froids de la pomme. Une excellente combinaison! Si possible, utilisez des pommes Cortland, Granny Smith ou Golden Delicious croquantes et cultivées localement.

- 3 betteraves moyennes, rouges ou dorées**
- 2 grosses pommes**
- 1 c. à soupe (15 mL) de jus de citron frais**
- 2/3 tasse (160 mL) de céleri tendre tranché finement**
- 2 oignons verts tranchés finement**
- 1 c. à soupe (15 mL) d'aneth frais haché**
- Pistaches rôties hachées ou amandes effilées**

Vinaigrette :

- 3 c. à soupe (45 mL) d'huile de canola**
- 1 c. à soupe (15 mL) de vinaigre de cidre de pomme**
- 2 c. à thé (10 mL) de moutarde de Dijon**
- 1/4 c. à thé (1 mL) chacun de sel et de poivre**

Couper les feuilles de betterave. (Les mettre de côté pour les cuire à la vapeur, comme les épinards ou les bettes à carde, pour un plat d'accompagnement au souper.) Nettoyer les betteraves; les faire cuire, à couvert, dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres et que la peau se détache lorsqu'on les pique délicatement avec un couteau d'office, soit environ 45 minutes. Laisser refroidir et peler. Couper en cubes de 1,5 cm (1/2 po); réserver.

Pendant ce temps, s'occuper des pommes. Les peler si désiré, les épépiner, et les couper en cubes de taille similaire à celle des betteraves. Dans un bol, mélanger les pommes avec le jus de citron, le céleri, les oignons et l'aneth.

Vinaigrette : dans un bol, mélanger au fouet l'huile, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre. Pour servir, répartir environ un quart du mélange de pommes dans des bols à salade peu profonds. Le recouvrir d'un quart des betteraves. Verser la vinaigrette sur les betteraves et garnir le tout de noix.

Donne 4 portions

POULET AUX QUARTIERS DE POMME ET SOUPÇON DE CANNELLE

La cannelle n'est pas l'épice traditionnellement utilisée avec le poulet, mais c'est une bonne surprise, surtout avec des variétés de pommes plus sucrées comme la Honeycrisp ou la Golden Delicious. Le jus de cuisson et les cuisses, toujours plus juteuses et plus succulentes que les poitrines, complètent bien l'accompagnement de pommes de terre blanches ou jaunes cuites au four ou en purée, de patates douces ou même de riz.

- 4 cuisses de poulet, avec peau, désossées, un peu plus de 450 grammes**
- 1 gros oignon, épluché**
- 1 grosse pomme avec sa peau, coupée en deux et évidée**
- 2 c. à soupe (30 mL) de farine tout usage**
- 1/2 c. à thé (2 mL) de cannelle moulue**
- 1/2 c. à thé (2 mL) de feuilles de thym séchées**
- 1/4 c. à thé (1 mL) chacun de sel et de poivre**
- 2 c. à soupe (30 mL) de beurre ou d'huile de canola**
- 1 tasse (250 mL) de bouillon de poulet**
- 2 c. à soupe (30 mL) de vinaigre de cidre de pomme**

Enlever l'excédent de peau et de graisse des cuisses; réserver ces dernières. Couper l'oignon en 8 tranches et chaque moitié de pomme en 4 quartiers.

Dans un plat peu profond comme un moule à tarte, mélanger la farine avec la cannelle, le thym, le sel et le poivre. En tenant le poulet avec des pinces, le rouler dans la farine assaisonnée; réserver sur

une assiette ou un plateau. Ajouter les pommes et les oignons au mélange de farine assaisonnée et bien les enrober. Conserver les restes du mélange de farine.

Dans une poêle ou une sauteuse allant au four, faire fondre le beurre à feu moyen. Faire d'abord dorer le poulet de tous les côtés, en ajustant la chaleur si nécessaire pour que les cuisses soient croustillantes mais non brûlées, pendant environ 8 minutes; les retirer de la poêle et les placer dans une assiette. Faire dorer doucement les quartiers de pommes et d'oignons, environ 8 minutes encore. Les saupoudrer du reste de farine assaisonnée. Incorporer le bouillon et le vinaigre de cidre. Autour de l'oignon et de la pomme, racler les morceaux savoureux logés au fond de la poêle. Placer le poulet, côté peau vers le haut, dans la poêle; porter à ébullition. Couvrir et cuire au four à 190 °C (375 °F) jusqu'à ce que le jus soit clair lorsque les cuisses sont percées, environ 20 minutes. Découvrir et faire cuire au four jusqu'à ce que la peau soit croustillante et dorée, soit encore une dizaine de minutes.

Donne de 2 à 3 portions

Conseil : ce plat savoureux à confectionner à l'avance convient parfaitement à un plus grand nombre de portions, que vous ajoutiez des convives à table ou que le poulet soit « prévu en plus ». Pour 4 ou 5 portions, il suffit de doubler les ingrédients, sauf le beurre qui ne nécessite que 3 cuillères à soupe (45 mL). Pour conserver les restes, laisser refroidir le poulet, couvrir et réfrigérer jusqu'à 2 jours. Réchauffer sur la cuisinière.

PHOTO : DON RICARDO

PHOTO : LINA VOLKMAN

POMMES AU FOUR GLACÉES AU MIEL

À l'automne, ma mère qui était très économe gardait toujours au frigo des bols de compote de pommes et des plats remplis de pommes cuites, au cas où l'un d'entre nous aurait besoin d'une collation, d'un dessert rapide ou d'un petit-déjeuner express. Et c'était le cas. Je trouve beaucoup plus facile et rapide de couper les pommes en deux et de les évider que de les laisser entières et de devoir retirer le cœur.

- 6 pommes, comme les variétés Empire, Cortland, Gala, Golden Delicious**
- 3/4 de tasse (180 mL) de canneberges séchées, ou de raisins secs dorés ou Thompson**
- 1 tasse (250 mL) d'eau ou de jus de pomme**
- 1/3 de tasse (80 mL) de miel liquide, divisé**
- 2 c. à thé (10 mL) de zeste de citron finement râpé**
- 2 c. à table (30 mL) de jus de citron frais**
- 1 c. à thé (5 mL) de noix de muscade râpée ou de cannelle moulue**

Couper les pommes en deux sur la hauteur. Retirer le cœur à l'aide d'une cuillère parisienne ou d'une cuillère à café. Les disposer côté peau vers le bas, en les faisant se chevaucher

légèrement, dans un plat carré de 23 cm (9 po) allant au four. La taille du plat est importante, mais vous disposez d'une certaine flexibilité. Remplir les cavités des pommes de canneberges; réserver.

Dans une petite casserole, mélanger l'eau, le miel sauf 2 cuillères à soupe (30 mL), le zeste et le jus de citron, et la noix de muscade. Porter à ébullition et laisser bouillir pendant 2 minutes. Verser un filet de ce sirop sur les pommes, en s'assurant que les canneberges en soient bien imprégnées.

Couvrir d'un couvercle ou d'une feuille d'aluminium. Cuire au four à 190 °C (375 °F) jusqu'à ce que les pommes soient presque tendres et gonflées, environ 30 minutes. Chauffer le reste du miel jusqu'à ce qu'il fonde et en badigeonner la surface des pommes. Remettre au four, à découvert, et cuire jusqu'à ce que le liquide soit légèrement sirupeux et que les pommes soient tendres et légèrement brillantes, environ 20 à 30 minutes. J'aime arroser les pommes avec le liquide en plusieurs fois pendant cette dernière partie de la cuisson.

Servir chaud avec du yogourt grec à la vanille. Donne 6 portions. 🍴





Gruau 2.0

Petit-déjeuner : des céréales pas comme les autres

par **Andrew Dobson**

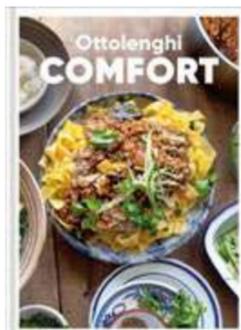
Ma famille est écossaise, et chaque jour, nous déjeunions d'un bol de gruau. Il y a fort à parier que, peu importe votre origine, c'était également le cas chez vous! Mais grâce à l'ingéniosité de l'entreprise québécoise Oatbox, déguster de l'avoine riche en fibres est une expérience à redécouvrir. Oatbox a décidé de redéfinir le petit-déjeuner classique en proposant gruaux, granolas, barres d'avoine et autres produits, inspirés par des gourmets, des artistes, des entrepreneurs, des lève-tôt et des personnes très occupées. Pourquoi pas du Gruau au frigo Orange et chocolat noir? Un Granola Caramel salé irrésistible? Des Barres d'avoine Bleuets moelleuses?

Oatbox vend également deux sortes de boissons d'avoine, l'une à utiliser comme du lait de vache, l'autre spécialement conçue après avoir consulté des torréfacteurs et des baristas locaux. Cette dernière saura rendre vos lattes, cappuccinos et autres boissons chaudes non seulement plus délicieuses, mais aussi plus onctueuses que jamais. Offert dans certaines épicerie et certains magasins d'aliments naturels au Canada, ainsi que sur le site oatbox.com.

Ottolenghi Comfort: A Cookbook

Chez Indigo, les gourmands attendent patiemment la sortie en octobre du plus récent ouvrage de Yotam Ottolenghi, et prédisent que ce livre de cuisine sera le plus vendu en 2024.

Le réputé chef israélien, reconnu pour sa cuisine à base de légumes, met l'accent sur des plats réconfortants et faciles à préparer. Son nouveau livre propose plus de 100 recettes du monde entier. Un simple bol de pâtes devient des orecchiette aux oignons caramélisés avec noisettes et sauge croustillante, une soupe réconfortante évolue en soupe de pain au fromage avec chou de Savoie et chou palmier, et des pommes de terre sans personnalité sont transformées en un aligot onctueux et velouté avec ail, poireaux et thym. En vente [chez indigo.ca](https://chezindigo.ca).



Thermomètre à viande intelligent Meater Plus

Pour les parents et grands-parents, offrir aux enfants qui partent pour l'université des articles de cuisine indispensables constitue presque un rite de passage. Il s'agit souvent de casseroles et de poêles, de couteaux bien aiguisés, de tasses à mesurer, de bols à mélanger, ainsi que d'un mélangeur et d'un grille-pain.

L'accessoire de cuisine dernier cri qui mérite des applaudissements est le Meater Plus. Ce thermomètre à viande intelligent sans fil permet de cuisiner à l'intérieur et à l'extérieur sans se poser de questions :

- Compatible Bluetooth
- Ses deux capteurs de température permettent de surveiller la température interne de la viande (max : 100 °C) et la température ambiante (max : 275 °C)
- Le système de cuisson guidé vous dirige à chaque étape du processus de cuisson
- L'algorithme d'estimation avancé évalue le temps de cuisson et de repos requis pour vos aliments afin de vous aider à planifier vos repas et gérer votre temps

Offert en ligne sur store-ca.meater.com et amazon.ca.



Machine à lait de vache aux amandes

Si votre foyer ne consomme pas de produits laitiers, le Milk Maker d'Almond Cow transforme des noix, des céréales et des graines nutritives en un lait végétal écologique que vous pouvez verser dans un bol de céréales ou ajouter à votre tasse de café fumant en créant des volutes.

Les laits d'amande, de soja et de cajou vendus dans le commerce contiennent des « ingrédients supplémentaires » comme des stabilisateurs, des huiles et autres additifs. Il suffit de verser les ingrédients dans la machine Milk Maker, d'appuyer sur le bouton et de déguster des laits de noix sains et faits maison en moins de 60 secondes! Le Milk Maker sépare même la pulpe du lait pour vous éviter d'avoir à le faire.

L'appareil de la taille d'une bouilloire est léger et facile à remiser. Nous suggérons d'acheter le nécessaire de démarrage, qui comprend le Milk Maker ainsi qu'un pot en verre, une brosse et des sachets d'amandes, de noix de cajou, d'avoine et de noix de coco râpée. En vente sur amazon.ca.



PHOTOS DANS LE SENS ANTI-HORAIRE À PARTIR DU HAUT, À GAUCHE : GRACIEUSÉ DE OATBOX, GRACIEUSÉ DE RANDOM HOUSE, GRACIEUSÉ DE ALMOND CO., GRACIEUSÉ DE MEATER

PHOTO À GAUCHE : GRACIEUSÉ DE EMMANUEL ROSARIO, PHOTO À DROITE : GEORGIAN BAY SPIRIT CO.

Cocktails d'inspiration culinaire

Boissons délicieuses et ludiques, inspirées de la table

par **Charlene Rooke**



Cuisiniers, mettez votre talent derrière le bar cet automne pour préparer de délicieux cocktails salés, d'inspiration culinaire. C'est l'une des tendances les plus en vogue actuellement dans les bars, grâce à des établissements comme le Double Chicken Please à New York (nommé meilleur bar d'Amérique du Nord en 2023). On y prépare un cocktail Cold Pizza avec des ingrédients inhabituels comme de la tequila infusée au parmesan, du pain brûlé, de la tomate et des assaisonnements salés.

Cocktail pizza

Essayez le cocktail tendance inspiré de la table en transformant un Bloody Mary en un simple cocktail de pizza. Pour chaque boisson, dans un gobelet gradué ou un mélangeur à cocktail, assaisonnez 4 onces de jus de tomate avec des épices comme du basilic séché, de l'origan, du persil et de l'ail en poudre, ainsi que du sel et du poivre et un soupçon de sirop d'agave ou d'érable. Ajouter 1 oz de vodka, en remuant pour bien mélanger. Humidifiez le rebord d'un verre à martini et plongez-le dans une soucoupe de levure nutritionnelle pour donner un saveur grillée et de fromage à chaque gorgée. Enfin, servez chaque verre avec un pic à cocktail garni : jambon et ananas, mini-bocconcini et feuilles de basilic frais, ou mini-pepperoni et poivrons marinés ne sont que quelques exemples.

Nourriture inspirée de cocktails

À l'inverse, des entreprises alimentaires se sont inspirées de l'univers des cocktails pour faire preuve de créativité en matière d'arômes, inventant des truffles Espresso Martini et des bonbons gélifiés Peach Bellini (de Sugarfina, sugarfina.com/ca). Découvrez aussi les délices décadents inspirés des boissons de DWN Craft Chocolatier (dwnchocolate.com). Une tablette de chocolat appelée Sitting at a Cozy Dark Bar in Toronto Sipping a Toasted Old Fashioned s'inspire du célèbre salon BarChef de Toronto. Cette tablette est fabriquée à partir de fèves de cacao concassées, infusées dans un Toasted Old Fashioned embouteillé dans le bar.



Le gin en vedette

Le distillateur artisanal Georgian Bay Spirit Co. a lancé son gin écologique riche en plantes dans une bouteille en papier recyclable. L'entreprise plantera également un arbre pour chaque bouteille vendue, dans le cadre d'un partenariat avec Canada's Forest Trust Corporation.

Options salées sans alcool

Vous ne consommez pas d'alcool ou recherchez simplement un rafraîchissement pour un après-midi d'automne? Les bières sans alcool Libra de l'Île-du-Prince-Édouard, aux saveurs savoureuses comme la Lemongrass Ginger Saison ou la Lavender Sage Cream Ale (créée en partenariat avec la musicienne Serena Ryder), sont des boissons délicieuses (drinklibra.ca).

Lorsqu'ils sont consommés seuls, les mélanges pressés à froid de La Presserie superposent les saveurs des cocktails – comme un Mojito à la menthe, un Daiquiri à la fraise riche en petits fruits ou un Cosmopolitan à la canneberge acidulée – sur des jus riches en texture et en nutriments (lapresserie.com).

Les boissons non alcoolisées Joyburst en canettes, produites par une entreprise qui fabrique des boissons énergétiques et hydratantes juteuses, fruitées et sans sucre, comprennent un Frosé Rose avec des notes de petits fruits et de melon d'eau, et un petit apport en caféine, sans besoin de vin! ☘

La mélodie du bonheur

De l'enseignement de l'opéra à la radio

par Dawn Martens (District 13 Hamilton-Wentworth, Haldimand), tel que raconté à Martin Zibauer



J'ai enseigné à l'élémentaire pendant toute ma carrière. J'ai consacré presque tout ce temps à enseigner exclusivement la musique et, pendant 20 ans, j'ai dirigé le Buchanan Park Opera Club, qui produit des opéras avec des élèves de la 1^{re} à la 6^e année. Nul besoin de convaincre les enfants qu'ils peuvent se mettre à l'opéra; ce sont les adultes qu'il faut persuader. Nous n'avons pas changé les intrigues – alors Carmen meurt, ainsi que Mimi dans *La Bohème* – même que je me souviens d'avoir dû rassurer les enfants de maternelle en leur disant que l'élève qui jouait Mimi était toujours en vie après la représentation.

En 2020, pendant la COVID, nous avons produit une version en ligne de *Brundibár*, un opéra pour enfants dont la première eut lieu en 1943 dans le camp de concentration de Theresienstadt. Nous avons commencé en classe, mais lorsque tout s'est arrêté en raison de la pandémie, les élèves ont séparément enregistré leurs propres parties et me les ont envoyées. Ils se sont enregistrés sur toutes sortes d'appareils (iPads, ordinateurs, etc.), ce qui a représenté un véritable défi technique pour moi. Pour ce projet, j'ai reçu le Prix d'histoire du Gouverneur général pour

« La retraite fut toute une transition pour moi. J'étais « programmée » pour produire des opéras chaque année. J'ai dû me redéfinir et trouver un but dans ce que je fais maintenant. Je ne veux pas simplement me tenir occupée, comme un jeune enfant qui a besoin d'être distrait, et je ne vais pas m'asseoir et regarder la vie passer. »



Dawn Martens lors de la remise des prix Ruby Awards 2023 au Four Seasons Centre for the Performing Arts à Toronto. Dawn fut récipiendaire du prix Ruby Award 2010 remis pour l'excellence canadienne en opéra.

l'excellence en enseignement. Je suis vraiment fière des élèves.

La retraite fut toute une transition pour moi. J'étais « programmée » pour produire des opéras chaque année. J'ai dû me redéfinir et trouver un but dans ce que je fais maintenant. Je ne veux pas simplement me tenir occupée, comme un jeune enfant qui a besoin d'être distrait, et je ne vais pas m'asseoir et regarder la vie passer.

Je possède un chalet à Haliburton, et la région est assez reconnue pour l'opéra. Le Highlands Opera Studio s'y trouve, et j'y ai organisé des forums éducatifs sur l'opéra. J'ai aussi fait la critique de certaines représentations pour le magazine *Opera Canada*.

J'ai lu que la station de radio communautaire locale, Canoe FM, cherchait de nouvelles émissions. J'ai donc fait une

proposition et présenté un échantillon d'enregistrement d'une émission axée sur l'opéra. La station a accepté mon idée. *Opera Night in Canada* est une émission qui s'adresse non seulement aux amateurs d'opéra, mais aussi aux personnes intimidées par cet art ou qui n'en ont jamais écouté. Pendant une heure, je me plonge dans un opéra ou un thème relié, je fais jouer des extraits et j'explique ce qu'est un opéra. Et pendant environ 20 minutes au milieu de l'émission, je présente une entrevue avec une personne en rapport avec l'opéra ou le thème.

Ces entrevues sont passionnantes. J'ai accueilli des vedettes ayant reçu l'Ordre du Canada, tout comme des jeunes qui commencent leur carrière à l'opéra, des musiciens d'orchestre, et même des perruquiers. Contrairement à ce que beaucoup de gens croient, les personnes qui travaillent

PHOTOS : GRACIEUSITÉ DE DAWN MARTENS



À gauche, Dawn Martens au pupitre.
Au centre : Performance de A Woman of Song à la Melrose United Church.
À droite : Dawn avec Karen Snell (à g.) et Kathy Salata (à dr.),
de A Women of Song.

dans le domaine de l'opéra ne sont pas prétentieuses – elles ont simplement un emploi inhabituel. Parfois, même les chanteurs de renommée mondiale sont un peu nerveux et tendus au début d'une entrevue.

Les émissions axées sur des thèmes sont plaisantes parce qu'elles ne suivent pas le synopsis d'un opéra. Dans le cadre d'une émission sur le printemps, j'ai interviewé un chanteur qui est aussi un jardinier passionné. Pour Halloween, j'ai parlé d'horreur et d'opéra avec un créateur de perruques. À l'occasion du jour du Souvenir, je me suis interrogée sur le thème du souvenir dans l'opéra. Ce fut une entrevue très émouvante.

Comme enseignants, nous insistons auprès des élèves sur le fait qu'il ne faut jamais cesser d'apprendre, et faire de la radio est pour moi une occasion d'apprendre. J'utilise de mieux en mieux les logiciels audio, de sorte que la production de l'émission s'est améliorée au cours des deux dernières années. J'ai appris à utiliser le logiciel principalement par essais et erreurs, ce que nous espérons que les élèves feront.

Au début de ma carrière d'enseignante, un professeur m'avait dit qu'il était préférable de poser des questions aux enfants, plutôt que de leur donner des réponses. Cela m'avait marquée, et les habiletés acquises en posant des questions aux élèves m'aident aujourd'hui dans mes entrevues.

Je dirige aussi deux chorales et suis des cours de direction d'orchestre – je ne me contente donc pas d'agiter les bras en l'air. L'une des chorales, le Duet Club of Hamilton, compte des chanteurs âgés d'environ 60 ans. J'apprends de ces personnes, en particulier des femmes ayant beaucoup plus d'expérience que moi; elles sauraient reconnaître un mauvais chef d'orchestre.

Existant depuis 135 ans, le Duet Club est le plus ancien club musical féminin du genre au Canada et il est très valorisant pour les chanteuses. En tant que femmes, en vieillissant on

peut se sentir invisibles. C'est ce que j'ai déjà ressenti, et je me souviens que ma grand-mère disait la même chose. Je veux travailler avec les membres de la chorale pour leur dire : « Vous êtes des femmes fortes et puissantes. Vous avez quelque chose à dire et vous méritez un public. » C'est merveilleux, et en retour cela me stimule.

Même si je travaille maintenant avec des adultes, souvent plus âgés que moi, je puise toujours dans mon expérience d'enseignante auprès des enfants de l'élémentaire. Je songe parfois à mon ancienne carrière pour me rassurer sur le fait que, dans la chorale « vous n'êtes que 40, tous adultes, et ne courez pas dans tous les sens. Tout ira bien ». Lorsque j'enseignais, j'essayais toujours de me mettre au niveau des élèves pour leur parler et ne jamais les prendre de haut. C'est la même chose avec les adultes, surtout les aînés. Ils apportent de la sagesse au travail que nous essayons de faire.

La retraite a été la plus importante transition de ma vie. Comme pour d'autres enseignants, ma vie a été définie par le calendrier scolaire, depuis l'âge de quatre ans jusqu'à la retraite. J'aurai probablement toujours l'impression que septembre marque le début de l'année. Je ne suis pas toujours à l'aise avec les transitions, et j'ai eu un peu de mal à faire mon deuil au début. Mais je continue d'apprendre et j'ai maintenant le temps d'explorer de nouvelles choses, comme la peinture et l'écriture. Quand je discute avec des enseignants au bord de la retraite, ils craignent souvent de ne plus se reconnaître. Mon grain de sel : quelque chose de beau vous attend et vous trouverez une façon de vous réinventer.

Opera Night in Canada est diffusée sur Canoe FM de 18 à 19 heures le troisième jeudi de chaque mois. L'émission est également accessible en ligne sur canoefm.com. 🎧



Le secret de la richesse

Pas besoin d'être un génie, la discipline suffit

par **Lesley-Anne Scorgie**

« Être bon avec l'argent » fait largement appel aux processus créatifs et à des compétences essentielles comme la cohérence, la visualisation, la vision d'ensemble et la discipline. Les feuilles de calcul, l'élaboration d'un budget, la lecture des relevés d'investissement et l'analyse des chiffres sont des mécanismes de contrôle qui permettent de vous assurer que votre stratégie financière globale reste sur la bonne voie. Alors, la prochaine fois que vous vous direz « Je ne comprends rien à l'argent », dites-vous plutôt que le moment est bien choisi pour faire le point sur votre stratégie financière.

L'art de s'enrichir repose sur quatre principes que tout le monde peut suivre. De plus, le fait de suivre ces systèmes financiers peut vous aider à améliorer votre état d'esprit face à l'argent.

RÊVEZ GRAND ET FAITES UN PLAN
Rêvez à ce qui devrait survenir au cours des cinq prochaines années. Imaginez

vos journées, les voyages que vous voulez faire, les personnes à vos côtés. Maintenant, en collaboration avec votre planificateur ou votre coach financier, voyez comment intégrer ces rêves dans un plan global. Un plan financier comprend une projection des revenus pour la retraite, délimite un cadre pour la performance de vos investissements, gère vos dettes et signale les dépenses qui pourraient être trop élevées (ou trop faibles) et qui vous permettent ou non d'avoir la vie que vous désirez.

FAITES PÉRIODIQUEMENT LE SUIVI DE VOTRE VALEUR NETTE

Faire le suivi de votre valeur nette est valorisant, alors faites-le régulièrement.

Cet exercice tient compte de tous vos actifs et passifs. Les soldes des comptes individuels, des prêts, des investissements et des hypothèques doivent être notés sur une base mensuelle ou trimestrielle. Soustrayez le passif de l'actif – c'est votre résultat net – et vous

aurez une vue d'ensemble.

Lorsque vous êtes encore sur le marché du travail, votre objectif est de voir votre résultat net augmenter chaque mois. Cela indique que vos systèmes de budgétisation et de suivi des dépenses fonctionnent. Si votre résultat net diminue, votre budget ou peut-être aussi vos habitudes de consommation doivent être réévalués. Une fois à la retraite, il est normal que votre valeur nette commence à diminuer légèrement si vous utilisez vos actifs pour financer votre vie. L'objectif est d'optimiser vos retraits et de ne pas en retirer de trop gros montants, trop rapidement.

L'ÉPARGNE EST L'INGRÉDIENT MAGIQUE POUR TRANSFORMER VOTRE ÉTAT D'ESPRIT

Économiser de l'argent est un acte d'amour-propre. Il a le pouvoir de vous aider à contrôler les dépenses excessives et à vous donner envie de continuer. Épargner régulièrement, même à la retraite, favorise de bonnes habitudes à long terme qui vous permettront de vous sentir rapidement à l'aise sur le plan financier.

BUDGÉTEZ AVEC PLAISIR, NON AVEC MÉPRIS

Établir un budget est un exercice mensuel consciencieux qui vise à déterminer le montant d'argent qui entre dans vos comptes et planifier son utilisation. L'objectif est d'assurer que vos entrées d'argent sont égales à vos sorties de fonds, et rien de plus. Sinon, vous devrez réduire vos dépenses. Accordez la priorité aux activités joyeuses et aux dépenses que vous pouvez vous permettre. Réduisez les dépenses pour tout ce qui vous semble être du gaspillage. Les personnes avec un budget les plus heureuses trouvent des moyens créatifs d'utiliser leur argent au maximum.

Mon cabinet financier dessert de nombreux types de clients, dont certains n'ont jamais travaillé avec une feuille de calcul – jamais – et tous gèrent très bien leur argent, peu importe leur parcours professionnel ou leur personnalité, parce qu'ils prennent le temps de comprendre leur stratégie d'investissement, savent s'ils progressent (ou non), donnent priorité aux dépenses pour leur avenir, travaillent à réaliser une vision et comprennent quand une aide professionnelle est requise et qu'ils n'ont pas peur de l'obtenir. 🎧

Votre « coin spécial »

Avez-vous un « endroit spécial » réservé à vos créations?



Jardin, balcon, bureau. C'est important, car je fais du jardinage qui me satisfait et me rend heureuse de voir le résultat. Le balcon pour faire de la lecture et jouir d'un bon café, et le bureau pour mettre de l'ordre dans les papiers importants.
Cécile Cazabon
(District 4 Sudbury & Manitoulin)

Je viens d'aménager dans une maison toute neuve. J'ai un espace bureau pour tout ce qui est ordinateur, caméra, atelier de création artistique (peinture).
Danielle Duplantie
(District 45 Estario)

Mon espace est là, mais je préfère être à l'extérieur pour me tenir en forme, lire à la bibliothèque et avoir un espace de liberté...
Pierre T. Loranger
(District 45 Estario)

J'ai un bureau avec ordinateur au sous-sol où je passe du temps à accomplir des tâches reliées à mon bénévolat avec RTOERO, à rester en contact avec mes divers groupes sociaux, à gérer mes affaires personnelles et financières.
Roger
(District 27 Ottawa-Carleton)

Pas de coin spécial dans la maison, mais j'aime beaucoup le jardinage et je m'adonne à cette activité aussitôt que la saison me le permet.
Roberte Renée Rivard
(District 15 Halton)

Mon balcon pour les repas à l'extérieur et la lecture; mon coin de jardinage que je vois aussi souvent que je vais dehors durant la journée.
Monique Dallaire
(District 5 Cochrane & Temiskaming)

Je dispose d'un espace pour faire de la couture, où tout peut être étalé pendant plusieurs jours; j'ai aussi plusieurs plates-bandes de fleurs et d'arbustes...
Liette Brazeau
(District 7 Windsor Essex)

Mon bureau... où je peux écrire ce que je veux pour la famille, les amies. J'ai préparé un album souvenir pour mes sœurs et frères depuis leur naissance, l'enfance, l'adolescence et la vie adulte que je vais leur remettre à la fin juillet lors d'une rencontre chez-moi... seulement les frères et sœurs, pas d'enfants. Cela m'a pris 7 à 8 mois pour assembler ces albums souvenirs.
Anita Corriveau
(District 44 Franco-Nipissing)

J'ai un atelier au sous-sol. J'y ai installé ma table à dessin, mes accessoires de peinture, de création de bijoux, mes machines à coudre. Puis j'ai mon bureau à part pour mon électronique, mon ordinateur pour effectuer des recherches sur le Web.
Louise Bouvier
(en exercice)

Mon espace est le jardin dehors. Quand il ne pleut pas beaucoup, il faut arroser tous les jours.
Lorraine Pelletier
(District 48 Leeds and Grenville)

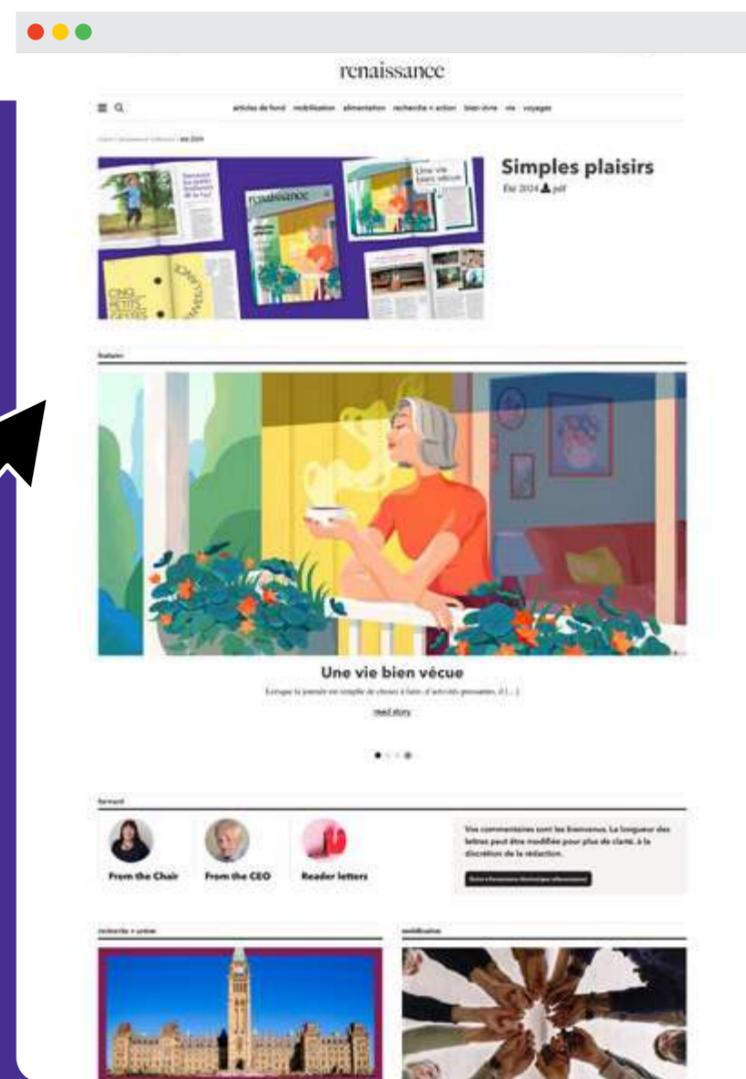
J'ai un petit jardin dans un ensemble de jardins communautaires, qui me permet de cultiver des légumes et des herbes aromatiques. Cela m'oblige à sortir de chez moi pour semer, arroser, récolter.
Michèle Brennan
(District 16 City of Toronto)

J'ai des coins préférés dans la maison pour mes activités et ils sont différents selon la saison. L'été, j'occupe un espace grillagé qui me permet de vivre dehors! Ces coins préférés sont confortables et permettent de m'isoler au besoin et surtout de me laisser à la traîne!
Diane Bouchard-Lamothe
(District 27 Ottawa-Carleton)

J'ai un bureau. C'est le cerveau de mon foyer. Je passe beaucoup de temps avec mon ordi.

Richard Lachance
(District 15 Halton)

eRenaissance est arrivé!



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

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

Explorez eRenaissance à renaissance.rtoero.ca/fr/

Pour des rabais de groupe exclusifs, ne cherchez pas plus loin!

En tant que membres de la RTOERO, vous pouvez profiter de rabais exclusifs sur l'assurance auto et habitation et de couvertures bonifiées.



belairdirect.
assurances auto et habitation

Certaines conditions, exigences d'admissibilité, restrictions et exclusions s'appliquent à toutes les offres. Visitez belairdirect.com pour plus de détails. Les offres peuvent être modifiées sans préavis. Nous offrons les assurances habitation et automobile en Alberta, en Ontario, au Québec, au Nouveau-Brunswick, en Nouvelle-Écosse, à Terre-Neuve-et-Labrador et à l'Île-du-Prince-Édouard, et l'assurance habitation seulement en Colombie-Britannique. © Compagnie d'assurance Belair inc. Tous droits réservés. 2024