

# renaissance

Magazine RTO



Printemps 2020



vivre  
« vert »

---

La mode durable

---

C'est facile de devenir « vert »!

---

L'avenir de l'alimentation

# Laissez-vous transporter par *Dansons Ensemble aînés*

Développés par Baycrest et l'École nationale de ballet du Canada (ÉNB), les cours de ***Dansons Ensemble aînés*** invitent les personnes âgées à participer à des activités de danse significatives, qui améliorent le bien-être physique, cognitif, et la santé en général.

## Qu'est ce que *Dansons Ensemble aînés*?

- Des cours de danse de 40 à 60 minutes créés spécialement pour les personnes âgées!
- Les cours sont donnés par des professeurs de l'ÉNB à Toronto. Ils sont offerts aux ainés et disponibles dans leurs communautés à travers le pays, grâce à la diffusion vidéo.

## Invitez *Dansons Ensemble ainés* dans votre communauté :

Ce programme innovant convient à une grande variété d'environnements : les bibliothèques, les centres communautaires, les maisons de retraites...partout où les ainés se retrouvent!

Contactez-nous pour en savoir plus :  
Internet : [www.nbs-enb.ca/sharingdanceseniors](http://www.nbs-enb.ca/sharingdanceseniors)  
Courriel : [sharingdance@nbs-enb.ca](mailto:sharingdance@nbs-enb.ca)  
Téléphone : **416-964-3780, ext. 2114**

**20****30****26**

## articles de fond

- 20** Tendance : la mode durable  
Prêt à l'essayer?

- 26** C'est facile de devenir « vert »!  
En adoptant de petites décisions intelligentes chaque jour

- 30** Manger : quel avenir?  
Une alimentation à base de plantes est un début



**En couverture**  
Photo : Fotohunter

### à lire

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

### fondation

- 10** Le vieillissement sous le microscope

### mobilisation

- 12** L'eau potable est un droit

### info : santé

- 14** Mise à jour sur les garanties en santé
- 16** À votre santé!
- 18** Manger sainement, plus facilement

### chroniques

- 36** Globe-trotteur écologique
- 40** Payer au suivant
- 42** Réduisez votre empreinte carbone
- 44** Légumes en pots, petits espaces
- 46** Courtepointes et réconfort
- 48** Souvenirs d'une vie
- 50** Notes de lecture

# Améliorer la qualité de vie des Canadiens plus âgés

## la Fondation RTO investit dans :

- La recherche et l'éducation en gériatrie et en gérontologie
- Des initiatives communautaires novatrices qui favorisent l'engagement social des adultes plus âgés

### Trois façons de faire un don :

- Donnez mensuellement et joignez-vous au Cercle des donateurs mensuels de la Fondation
- Faites un don en hommage à un être cher, sollicitez des dons lors d'occasions spéciales, faites un legs testamentaire
- Envoyez un chèque,appelez-nous ou donnez en ligne

**bien-vieillir.ca**



 **RTO  
ERO** Foundation  
Fondation

T: **416-962-9463** ou **1-800-361-9888** C: [foundation@rto-ero.org](mailto:foundation@rto-ero.org)  
Numéro d'œuvre de bienfaisance : 848662110RR0001

# Petites annonces maintenant en ligne!

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

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



# renaissance

Printemps 2020

[rto-ero.org/fr](http://rto-ero.org/fr)

Volume 19, Numéro 1

Éditeur RTO

Rédactrice en chef Danielle Norris

Directrice de la rédaction Charlotte Empey

Rédactrice en chef adjointe Stefanie Martin

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

Conception graphique Hambly & Woolley Inc.

Traducteur Claude Forand

Réviseure Tina Anson Mine

Collaborateurs Isaac J. Abitbol, Pauline Anderson,  
Fran Berkoff, Jane Doucet, Frankie Flowers,  
Stuart Foxman, Brian Jamieson, Alison LaMantia,  
Lesley-Anne Scorgie, Ylva Van Buuren,  
Doug Wallace, Martin Zibauer

Conseil d'administration

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

Vice-président Rich Prophet

Administrateurs/trices Jacqueline Aird,  
Louise Guérin, Martin Higgs, William Huzar,  
David Kendall, Claudia Mang, Gayle Manley

Directeur général Jim Grieve

18 chemin Spadina, bureau 300,  
Toronto, Ontario M5R 2S7

Téléphone **416-962-9463**

Télécopieur **416-962-1061**

Sans frais **1-800-361-9888**

Courriel [info@rto-ero.org](mailto:info@rto-ero.org)

Site Web [rto-ero.org/fr](http://rto-ero.org/fr)

RTO est réparti en 51 districts et compte  
plus de 80 000 membres.

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

ISSN 1709-271X (Imprimé)

ISSN 2562-976X (En ligne)

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

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

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

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



## Vous déménagez?

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

# restez en contact!



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

## Suivez-nous!

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

## Regardez!





*Une meilleure vision  
POUR ADORER CE  
QUE VOUS VOYEZ*

**IRIS**

LUNETTERIE • EXAMEN DE LA VUE  
CHIRURGIE AU LASER<sup>†</sup>

<sup>†</sup>Chirurgies faites par un ophtalmologiste à notre clinique d'ophtalmologie IRIS de Laval, QC

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

**RTO bénéficie des offres du Programme Avantages IRIS telles qu'une économie de 150 \$ sur l'achat de lunettes et de lunettes de soleil de prescription.**

**INSCRIVEZ-VOUS AUJOURD'HUI  
SUR [IRIS.CA/AVANTAGES](http://IRIS.CA/AVANTAGES)  
CODE D'ACCÈS : RTOERO**



Nous avons demandé à Jane Doucet, à Frankie Flowers et à Lesley-Anne Scorgie de nous parler de leurs habitudes écologiques.

#### JANE DOUCET

« Je contribue à l'environnement en faisant sécher mes vêtements dehors sur une corde à linge toute l'année, même lorsqu'il y a de la neige au sol. Tant qu'il y a du soleil et du vent, ils sécheront! Utiliser une corde à linge au lieu de la sécheuse permet d'économiser de l'énergie – sans compter que les vêtements séchés en plein air sentent bon. Aussi, j'ai 51 ans et je n'ai jamais possédé de voiture. Je marche, pédale, prends les transports en commun, j'ai également loué des voitures et j'ai été membre de CarShare. Je me suis récemment mariée, alors je prends la voiture de mon mari. »

#### FRANKIE FLOWERS

« La culture des légumes, c'est mon côté écolo! Chaque année, j'essaie d'avoir un impact dans ma communauté en inspirant d'autres personnes à cultiver des plantes qu'ils peuvent consommer. Cela profite tant à l'individu qu'à l'environnement. Faire pousser sa nourriture permet aux gens de tous âges d'apprécier l'ensemble de notre système alimentaire. Nous devons réduire la quantité de déchets alimentaires et accroître la production. Cultiver nous aide tous! »

#### LESLEY-ANNE SCORGIE

« Je contribue à l'environnement en utilisant des articles d'occasion, qu'il s'agisse de vêtements pour bébés, de meubles, de livres ou de jouets. Étant donné la rapidité avec laquelle notre bébé Hank grandit, il est illogique au niveau financier ou environnemental de lui acheter des vêtements et des accessoires neufs. Nous avons également pris la décision de demander à nos amis d'investir dans son REEE pour son éducation future, plutôt que de lui offrir un énième jouet inutile en plastique. »

#### Souvenirs d'une vie veut vos témoignages!

Nous savons que vous avez des histoires fascinantes à partager avec nous et les membres de RTO, et nous voulons les lire! C'est peut-être un témoignage inspirant de votre carrière en éducation. Ou bien un événement imprévu lors des retrouvailles à l'école secondaire ou à l'université. Ou encore, le plaisir de découvrir un talent insoupçonné à la retraite. C'est peut-être aussi le choc de déménager et de laisser derrière soi la maison familiale après tant d'années. Vous n'avez pas à écrire votre histoire; il suffit de nous contacter et de raconter votre témoignage unique et différent à l'un de nos collaborateurs-journalistes talentueux. Alors, envoyez-nous un courriel à [renaissance@rto-ero.org](mailto:renaissance@rto-ero.org). Nous vous contacterons.

# Courrier des lecteurs

## Le numéro d'hiver de Renaissance vous a beaucoup plu!

**Je viens de feuilleter** le nouveau numéro de *Renaissance* (j'adore la couverture!). J'ai été heureuse d'y voir l'article sur ma soirée de jeu-questionnaire, ainsi que celui sur la recherche généalogique de Gay et John.

—Pamela Baker (District 50 Atlantic)

## SUPERBE photo de couverture!

—Bev Panikkar (District 23 North York)

**Lorsque j'ai vu la page couverture du numéro d'hiver 2020 de Renaissance**, j'ai dû me pincer pour y croire : « La famille moderne » comprenait un couple d'hommes gais ayant l'air de nouveaux mariés.

Enfin, nous traitons tout le monde avec respect et égalité. J'en étais ravie. J'ai ensuite lu l'article principal qui comportait d'autres photos, y compris celle de deux femmes pouvant être des partenaires de vie. Félicitations. J'estime que les personnes qui n'acceptent pas les homosexuels ne comprennent tout simplement pas ce que cela signifie d'être gai.

Être homosexuel n'est pas un péché, mais les dénigrer l'est! Mon fils a un partenaire depuis 24 ans. Nous avons soupé tous ensemble chez moi pour Noël, en compagnie de sa mère. Quelqu'un que vous connaissez et aimez est homosexuel.

—Marilyn Byers (District 23 North York)

## Je profite bien du magazine!

—Ron Leduc (District 37 Oxford)

## J'adore votre magazine

et le fait qu'il évolue constamment.

—Gerry Yellowlees (District 47 Vancouver Island)

## Voilà un numéro remarquable.

—Mary G. Cecol (District 15 Halton)

## Le numéro d'hiver

de *Renaissance* ne pouvait pas mieux tomber. Gay Kleiber (District 50 Atlantic) était largement mentionnée dans l'article sur la généalogie familiale.

L'automne dernier, à la foire agricole de Markham, une jeune femme qui travaille à un autre comité m'a demandé où j'avais enseigné. Je lui ai indiqué l'endroit et elle m'a demandé si je connaissais Gay Kleiber. J'ai répondu par l'affirmative, lui disant que Mme Kleiber avait enseigné un programme coopératif à l'école Markham District High School.

Cette jeune femme est devenue très émotive en m'expliquant à quel point l'enseignante l'avait aidée dans ses études au secondaire et à affronter les difficultés de la vie.

—Lynn Hitsman (District 34 York Region)

# Contribuez à Renaissance

Vos témoignages font de *Renaissance* un magazine passionnant à lire. Alors, faites-nous part de vos histoires pour les futurs numéros.

## Automne 2020 : Un cerveau en équilibre

(Date limite : le 16 avril)

- Avez-vous déjà fait une retraite de yoga? Ou une retraite silencieuse? Si oui, faites-nous part de votre expérience.
- Qu'est-ce que l'expression « apprendre toute la vie » signifie pour vous?
- Amenez-vous votre animal de compagnie visiter des personnes qui ne peuvent pas sortir, comme dans un hôpital ou un centre pour les aînés? Parlez-nous de ce que vous faites et pourquoi cela vous tient à cœur.

## Hiver 2021 : Astuces

(Date limite : le 26 juillet)

Astuce : un truc, un raccourci, un talent ou une nouvelle méthode permettant d'augmenter la productivité, l'efficacité et le plaisir dans la vie.

Quelles sont vos astuces?

- Ranger les produits de nettoyage dans un organisateur à chaussures?
- Laver vos fruits et légumes dans de l'eau à laquelle vous avez ajouté du bicarbonate de soude?
- Placer un morceau d'écorce d'orange dans le contenant de cassonade pour l'empêcher de s'amalgamer?
- Placer le soir un sachet de thé dans vos chaussures malodorantes afin qu'elles sentent bon le lendemain?

Veuillez contacter notre équipe de rédaction à [renaissance@rto-ero.org](mailto:renaissance@rto-ero.org) avec vos témoignages.



## ENVOYEZ-NOUS VOS LETTRES

Nous sommes toujours heureux d'avoir de vos nouvelles. Nous aimons avoir vos commentaires sur les articles et autres contenus présentés dans *Renaissance*. Faites-nous part de vos opinions au sujet de *Renaissance* et des façons de l'améliorer. Envoyez vos lettres à [renaissance@rto-ero.org](mailto:renaissance@rto-ero.org).

# L'avantage RTO



**Dans mon dernier article, j'ai parlé de la grande famille formidable que nous formons.**

Dans les faits, nos nombreux sondages nous ont appris que les gens entendent surtout parler de RTO par le bouche-à-oreille, grâce aux membres actuels qui informent des membres potentiels.

C'est une conversation agréable à avoir, parce que nous n'offrons pas seulement de l'assurance aux retraités, comme le font d'autres organisations. Nous offrons certes de l'assurance, mais beaucoup plus encore.

Voici les avantages dont profitent les membres de RTO, et une comparaison avec ceux offerts par d'autres prestataires d'assurance.

**Assurance :** lorsque nous parlons de notre organisation à des amis, à des collègues et autres, la première chose qui retient l'attention est notre régime d'assurance santé, y compris notre assurance voyage.

Nous sommes fiers de préciser qu'il s'agit d'un régime sur mesure pour RTO, administré par Johnson Assurance et géré par les membres et pour les membres. Le Comité des assurances de RTO tient compte de l'intérêt primordial des membres dans chacune de ses décisions. Notre assurance voyage, y compris la durée de la couverture et la courte clause de stabilité, contribue à nous placer dans une catégorie à part.

**Avantages et produits :** nous offrons à nos membres un certain nombre de produits particuliers, y compris Venngo et Best Doctors. Venngo est un programme

de rabais d'entreprises permettant à nos membres de profiter de remises avec MemberPerks pour les centres de conditionnement physique, les voyages, les restaurants, les vêtements et plus encore. Je ne voyage jamais en train sans entrer mon code de remise. Best Doctors est là pour vous aider lorsque vous avez des questions concernant un diagnostic, un plan de traitement ou une opération chirurgicale recommandée. Vos enfants, parents et beaux-parents peuvent également profiter de ce programme.

**Services aux membres et activités :** les membres de RTO bénéficient d'une variété de programmes et de services dans leurs districts, ce qui leur permet de reprendre contact avec d'anciens collègues et de se faire de nouveaux amis.

**Mobilisation :** au cours des trois dernières années, nous avons considérablement augmenté nos initiatives de mobilisation, tant au niveau provincial en Ontario qu'au niveau du gouvernement fédéral, afin d'aborder des enjeux qui préoccupent les aînés partout au pays. De plus, nous sommes prêts à appuyer les efforts de mobilisation de nos districts à l'extérieur de l'Ontario lorsque nécessaire.

**Service communautaire :** tous nos districts participent à

Nous offrons de l'assurance et plus encore

par **Martha Foster**

différentes activités de service communautaire. Soixante-dix pour cent de nos membres indiquent faire du bénévolat, et leur district RTO constitue le tremplin idéal pour s'impliquer. Nous accordons également des subventions annuelles aux districts afin d'appuyer les groupes locaux ou fournir des services aux aînés dans leur région.

**Recherche et éducation :** nous croyons fermement dans la recherche et l'éducation – c'est pourquoi nous avons mis sur pied la Fondation RTO. Grâce à RTO et à l'appui de ses membres, la Fondation a créé une Chaire de gériatrie à l'Université de Toronto engagée dans des activités de recherche et de formation. La Fondation verse également des subventions de recherche dans d'autres domaines reliés à la santé qui préoccupent les aînés à l'échelle nationale.

J'espère que ce qui précède vous fournira les informations requises pour discuter avec des collègues des avantages d'appartenir à RTO. Rappelez-vous que vous faites partie intégrante de ce processus : c'est grâce à vous que nous accueillons tant de nouveaux membres au sein de notre grande famille. ☺

Merci pour tout ce que vous faites.  
Martha Foster



Joe Murray (District 8 London, Middlesex), un bénévole au Comité des services aux membres, s'est adressé à des membres potentiels lors du congrès national du National Gathering for Indigenous Education – INDSPIRE, en novembre 2019.

# Vivre plus écolo

De petits pas pour un avenir plus vert

par Danielle Norris



**Avec la popularité des maisons minuscules**, des modes de vie minimalistes et des améliorations dans les technologies écoénergétiques, nous faisons tous de notre mieux pour réduire notre empreinte écologique. L'environnement est aux prises avec de nombreux problèmes, et la surutilisation du plastique jetable et à usage unique s'avère une grande source de préoccupation.

À la maison, j'ai pris quelques mesures pour réduire l'utilisation du plastique. Mes enfants apportent des contenants et des bouteilles d'eau réutilisables pour le lunch à l'école. De plus, nous nous servons de sacs en coton pour nos achats à l'épicerie ou au marché.

À RTO, nous utilisons du papier recyclé éthique et de l'encre à base de plantes pour nous assurer que *Renaissance* est produit à l'aide de matériaux respectueux de l'environnement. Bien que le magazine soit posté tous les trimestres, plus de 10 000 membres le

reçoivent en ligne et ils peuvent mettre à jour leurs préférences d'abonnement à tout moment s'ils préfèrent en lire uniquement la version numérique.

Nos membres s'intéressent beaucoup à la protection de l'environnement, et leur réaction est particulièrement vive lorsque *Renaissance* est posté dans une enveloppe transparente contenant du matériel additionnel comme le rapport annuel, *Communiqué*, les agendas de poche, des livrets ou des feuillets. Je reçois des courriels, des appels téléphoniques et des lettres de déception nous reprochant l'utilisation de l'emballage « en plastique ».

Nos membres sont toutefois soulagés lorsque je leur apprends que l'enveloppe transparente n'est pas faite de plastique, mais plutôt d'un matériau à base de plantes entièrement biodégradable. Cet emballage peut être placé dans les bacs à compost de la plupart des régions, ou recyclé. Nous vous avons déjà fait part de ces renseignements, mais je vais placer

un rappel bien en vue dans les prochains numéros de *Renaissance*.

RTO a remporté des prix nationaux et locaux pour la qualité, la conception et la production globale de *Renaissance* depuis que sa conception a été revue en juin 2018. Avec toutes les améliorations apportées au contenu, à la présentation et à l'image du magazine, je suis heureuse de vous informer que nous utilisons aussi du papier moins cher et meilleur pour l'environnement que pour les numéros précédant la refonte de *Renaissance*. Même si on peut toujours s'améliorer, rehausser l'image du magazine à moindre coût tout en réduisant l'impact sur l'environnement est une solution gagnante pour tous. Et un pas énorme dans la bonne direction.

Changer notre mode de vie peut avoir un impact durable sur l'environnement et sur notre santé. Dans ce numéro, Alison LaMantia met en évidence les avantages d'être des consommateurs financièrement, écologiquement et socialement responsables (page 21).

La diététiste Fran Berkoff partage des conseils pour une saine alimentation et nous explique tout sur la métamorphose du Guide alimentaire canadien et les nouvelles réglementations concernant l'emballage des produits alimentaires à la page 18. Pour sa part, à la page 30, Stuart Foxman explore l'avenir de l'alimentation et l'évolution vers des alternatives davantage à base de plantes et avant-gardistes.

Vous découvrirez également 10 conseils faciles pour devenir « verts », des options de voyage respectueuses de l'environnement, et matière à réflexion sur l'investissement éthique. Sans oublier, bien sûr, les nombreux conseils de nos membres pour adopter un mode de vie durable.

Comme toujours, j'ai hâte de vous lire, alors faites-moi parvenir vos commentaires. ☺

Bonne lecture!  
Danielle Norris  
[renaissance@rto-ero.org](mailto:renaissance@rto-ero.org)

# Passer au vert

Engagés pour un environnement durable

par Jim Grieve

## La récente élection fédérale a suscité d'innombrables discussions

à travers le pays sur l'avance rapide des changements climatiques et la nécessité de trouver des sources énergétiques alternatives, ainsi que les sempiternels débats quant à l'avenir du transport électrique et à la nécessité d'éliminer notre dépendance énergétique à l'égard des combustibles fossiles.

Il est évident que nos dirigeants aux trois niveaux de gouvernement sont profondément divisés sur les meilleures approches à adopter, à la fois pour des raisons politiques et fiscales. Combien de milliards faudra-t-il pour développer de nouvelles sources? Comment maintenir l'unité d'une fédération canadienne profondément fragmentée et régionalement attachée à des formes d'énergie qui semblent s'opposer et se diriger vers des solutions non viables à long terme?

La stratégie gagnante que les membres de RTO ont mise en œuvre depuis plusieurs années est bien expliquée dans cette édition de *Renaissance*. Nous sommes depuis longtemps mobilisés en faveur d'un environnement durable et sensibilisés à passer au vert, tant dans nos propres habitations qu'au bureau de RTO. Dans les faits, notre sondage auprès de tous les membres à l'automne 2019 a révélé que 87 pour cent des répondants ont classé la mobilisation et l'action en faveur de l'environnement comme extrêmement importantes.

Au bureau du 18 chemin Spadina, nous avons consacré les quatre dernières années à moderniser les différents systèmes de l'édifice pour améliorer notre efficacité énergétique et la qualité des espaces de travail et de réunion. Par exemple, il y a trois ans, nous avons converti tout l'édifice à un éclairage à diode électroluminescente (DÉL), ce qui a permis des économies d'énergie de 5,9 pour cent en 2017 et de 26,4 pour cent l'année suivante, soit une amélioration très impressionnante. Pour 2019 les résultats devraient être comparables, notamment à la suite de

l'installation d'un système de chauffage et de climatisation à très haute efficacité.

Nous n'avons pas tardé non plus à produire électroniquement les ordres du jour de nos réunions qu'il est facile de consulter. Dans les faits, tous les membres du Comité du marketing et des communications tiennent maintenant leurs réunions de façon entièrement électronique. Tous les autres ordres du jour des comités et des ateliers, et même ceux de notre assemblée annuelle et des Forums, sont fournis bien à l'avance en format électronique, de sorte qu'il est possible pour les membres de les consulter depuis n'importe quel ordinateur ou appareil portable.

Au début de l'automne 2019, nous avons remis à tous les trésoriers des districts les logiciels Chrome Books et QuickBooks pour simplifier la budgétisation et la comptabilité des

fonds des districts. Nous envoyons des versions électroniques de *Renaissance*, de *Communiqué*, du livret sur le régime d'assurance RTO ainsi que de l'infolettre de la présidence à tous les membres ayant une adresse de courriel en dossier. Tous nos documents sont accessibles aux membres sur notre site Web.

Chez moi, tout comme de nombreux membres de RTO, nous avons installé des dispositifs comme un thermostat intelligent, et nous n'utilisons plus que des appareils électriques rechargeables de marque EGO pour tondeuse à gazon, souffleuse à feuilles et souffleuse à neige.

N'hésitez pas à m'écrire et à m'informer des mesures que vous prenez pour la préservation et l'amélioration de l'environnement. ☺

Cordialement,  
Jim Grieve



Rénovations vertes au  
18 Spadina  
Avant : Juin 2019

Après : Décembre 2019



# Le vieillissement sous le microscope

Les adultes plus âgés sont-ils bien représentés dans la recherche?

par Brian Jamieson



**Nous vieillissons tous.** Mais que cela signifie-t-il pour la gestion des soins de santé et les politiques publiques lorsque les adultes plus âgés sont absents ou sous-représentés dans la recherche médicale? Et, plus précisément, comment les femmes (qui constituent la majorité des adultes plus âgés) sont-elles concernées?

La Dr Paula Rochon, titulaire de la Chaire de médecine gériatrique RTO, et son équipe travaillent pour apporter des réponses à ces questions.

Grâce au financement accordé à la Fondation RTO, la Dr Rochon (vice-présidente de la recherche à l'hôpital Women's College, gériatre et professeure

au Département de médecine à l'Université de Toronto) ainsi que son équipe veulent améliorer le processus de vieillissement, en particulier chez les femmes. Plus précisément, ces scientifiques se penchent sur les enjeux liés à la solitude, à la prestation de soins et à la prescription optimale de médicaments.

Globalement, l'équipe examine la manière de promouvoir la santé et le bien-être au niveau de la population. La Dr Rochon priorise l'investissement en temps pour appuyer le travail des stagiaires de premier cycle, de maîtrise, de doctorat et de postdoctorat dont les intérêts, les questions et les recherches

personnels permettent de renforcer les connaissances et les capacités dans le domaine du vieillissement.

Jusqu'ici, les adultes plus âgés n'ont pas été bien représentés dans la recherche, constate la Dr Rochon, et les femmes – qui constituent la majorité – en ont été victimes de façon disproportionnée. Par exemple, les femmes ont généralement assumé la responsabilité d'aides naturelles. Mais parce qu'elles vivent plus longtemps, elles peuvent se retrouver en situation de santé précaire et ne pouvoir disposer de personne ni des ressources nécessaires pour obtenir des services.

« Comment pouvons-nous offrir un soutien qui rend la prestation de soins moins stressante et aider à répartir ces rôles de différentes façons? », demande la Dr Rochon.

Les discussions mènent nécessairement à la politique publique. « Si vous êtes jeune, actif sur le marché du travail et désireux de fonder une famille, vous pouvez obtenir du soutien. Mais qu'en est-il plus tard dans votre carrière, lorsque vous aurez peut-être besoin de vous occuper d'un membre de la famille, d'un parent ou d'un grand-parent, et que vous aurez besoin de temps libre? Que se passe-t-il alors? s'interroge-t-elle. Ou encore, si vous avez des enfants et une personne plus âgée dont vous devez vous occuper? Comment fournir du soutien à des femmes de carrière qui ont parfois besoin d'une assistance supplémentaire? Pourrions-nous aider en ce sens? Et comment fournir du soutien à des hommes pour qu'ils assument certains de ces rôles? »

En ce qui concerne l'usage des médicaments, les personnes plus âgées en sont parmi les plus grandes consommatrices. Mais elles n'ont pas toujours été suffisamment incluses dans la recherche, et l'information sur ce groupe n'est pas souvent signalée, dit la Dr Rochon.

À l'heure actuelle, cette gériatre renommée est impliquée dans les premières étapes d'une étude internationale sur les « cascades médicamenteuses ». Ce phénomène

survient lorsqu'un autre médicament est prescrit pour traiter des conditions ou des effets secondaires d'un médicament prescrit préalablement.

Le concept de « cascade » découle d'observations au cours de soins aux personnes plus âgées, reconnaissant avec le temps qu'elles prenaient plus de médicaments que nécessaire. « Ce concept a été repris, mais nous pouvons faire plus pour simplifier et faciliter la reconnaissance de ces problèmes », remarque la D<sup>r</sup> Rochon.

En travaillant avec des chercheurs du Canada, des États-Unis, de Belgique, d'Italie, d'Irlande et d'Israël, la D<sup>r</sup> Rochon espère améliorer la façon dont les médicaments sont prescrits pour les personnes plus âgées à l'échelle mondiale. « Les problèmes liés à la prescription de médicaments se retrouvent partout », observe-t-elle. En partageant et en comparant leurs données, les chercheurs médicaux peuvent comprendre les similarités et les différences, et ce qui fonctionne bien dans un milieu pourrait être appliqué avec succès dans un autre. Il s'agit d'un processus itératif qui comprend la collecte de données quantitatives et qualitatives et des discussions continues.

« Nous avons appris que les situations diffèrent en fonction des paramètres de soins », ajoute-t-elle. Par exemple, la prescription de médicaments est différente pour les personnes vivant dans la communauté, par opposition à celles dans des établissements de soins de longue durée.

Sensibiliser et éduquer le public est une prochaine étape importante. Les cascades médicamenteuses sont un concept simple que le public, les médecins, les décideurs politiques et les personnes dans différents pays peuvent comprendre et suivre, note la D<sup>r</sup> Rochon.

« Quels messages devons-nous transmettre pour que les fournisseurs de soins et les patients soient informés et puissent prévenir ces cascades en premier lieu, les détecter lorsqu'elles surviennent, ou inverser le processus? »

Les chercheurs ont commencé à utiliser les journaux pour faire passer le message et plus d'information est à venir, y compris sur des questions que les patients peuvent se poser.

Il sera essentiel de préciser ces messages, avec le soutien constant de RTO, indique la D<sup>r</sup> Rochon. « Nous sommes reconnaissants à RTO d'avoir la prévoyance d'investir dans la médecine gériatrique et la recherche. Avec cet appui, nous renforçons nos capacités afin d'améliorer les soins pour les personnes plus âgées, et en particulier les femmes, au plan national et international. »

En 2014, la Fondation RTO, avec l'appui de RTO, finançait une Chaire en médecine gériatrique érigée par dotation à l'Université de Toronto.

À la suite d'une recherche internationale pour trouver un titulaire pour cette chaire, l'Université de Toronto a nommé la D<sup>r</sup> Paula Rochon à ce poste, en raison de l'excellence de ses recherches. Évalué à 3 millions de dollars, ce financement par dotation soutient le programme de recherche, en plus de recueillir un financement externe auprès d'autres sources. Les intérêts accumulés sur la somme en dotation vont continuer de financer les travaux de recherche en cours.



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

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

#### Commanditaire en titre



Partenaire de campagne



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



# L'eau potable est un droit

Voici comment aider pour que cela devienne réalité



**Le 22 mars est la Journée mondiale de l'eau** — une excellente occasion d'intervenir dans votre communauté en faveur de l'eau!

Selon la Fondation David Suzuki, le Canada possède le cinquième de l'eau douce de la planète, le quart de ses terres humides restantes et son plus long littoral. Il n'est donc pas étonnant que nous tenions l'eau pour acquise.

Quelque 500 avis de faire bouillir l'eau sont émis chaque année par les villes et les communautés – habituellement pour une période de trois ou quatre jours, en raison de problèmes d'environnement.

Cependant, les avis de faire bouillir l'eau pour les communautés autochtones, tant à court qu'à long terme, sont une tout autre affaire. En octobre dernier, Global News a rapporté que « de nombreuses communautés autochtones endurent l'absence d'eau potable depuis de nombreuses années et vivent, comme une femme l'a exprimé, 'dans des conditions dignes du tiers monde, au sein d'un pays développé' ».

RTO milite pour ses membres et les aînés grâce à son initiative de mobilisation communautaire Voix vibrantes, qui a identifié qu'une eau

propre et salubre est une priorité pour tous les Canadiens.

## Quel est l'enjeu?

L'Organisation des Nations Unies a déclaré que l'accès à l'eau potable est un droit fondamental. La *Loi canadienne sur la protection de l'environnement* (LCPE, 1971) visait à réduire les écoulements de substances toxiques dans l'environnement, en accordant des pouvoirs exécutoires aux provinces. Malgré tout, la réglementation canadienne sur l'eau s'est avérée inefficace.

## Certains défis

- Contaminants industriels :** les industries pharmaceutiques, minières et forestières utilisent d'énormes quantités d'eau et la contaminent.
- Ruisseaulement :** les algues bleues se développent lorsque les engrains agricoles ruissent depuis les champs dans les lacs après la pluie, ou lorsque les déchets humains et animaux sont entraînés dans les lacs pendant les fortes pluies. Ce phénomène est un problème croissant en Ontario.
- La destruction de nos zones humides :** la dégradation de ce système de filtration naturel permet aux algues de proliférer dans la partie supérieure de l'eau. L'apparence verte est causée par la prolifération d'algues appelées cyanobactéries qui libèrent des toxines nuisibles à la santé humaine. Pendant que la prolifération se poursuit, une écume se forme qui prive l'eau de son oxygène, tuant ainsi tous les organismes aquatiques vivants et créant une « zone morte ». La concentration de toxines augmente à mesure que le

niveau des lacs baisse; en Ontario, ce phénomène se constate surtout dans le lac Érié.

- Eau de puits :** le tiers des Canadiens dépendent de l'eau souterraine (eau de puits). Celle-ci peut être contaminée par des fuites liées à l'enfoncement, aux fosses septiques, aux ruissellements de produits chimiques et aux sites de déchets industriels. Certains contaminants perdurent dans l'environnement pendant 10 000 ans.

## Ce que vous pouvez faire

À l'occasion de la Journée mondiale de l'eau, organisez une activité dans votre collectivité. Suggérez à votre conseil municipal de devenir une communauté bleue.

Au fédéral et au provincial, exhortez votre député à créer une politique de l'eau qui soit efficace, respectée et adéquatement financée. ☺

Pour en savoir plus, visitez : Le Conseil des Canadiens à

**—canadians.org**

La Fondation David Suzuki à  
**—davidsuzuki.org**

« De nombreuses communautés autochtones endurent l'absence d'eau potable depuis de nombreuses années et vivent, comme une femme l'a exprimé 'dans des conditions dignes du tiers monde, au sein d'un pays développé' ».



## CONSERVATION DE L'EAU À LA MAISON

- Toujours bien fermer les robinets afin d'éviter les égouttements.
- Réparer rapidement toute fuite d'eau. (Une seule fuite peut gaspiller plusieurs milliers de litres d'eau par année.)
- Ne jamais laver la vaisselle à la main en laissant couler l'eau du robinet. Laver la vaisselle dans un évier partiellement rempli d'eau savonneuse, puis la rincer à l'aide du pistolet à eau de votre robinet.
- Fermer l'eau lors du brossage des dents. Utiliser de brefs jets pour nettoyer votre brosse à dents. (Cela permettra d'économiser environ 80 pour cent de l'eau normalement utilisée.)
- Pour se laver ou se raser, remplir partiellement le lavabo et utiliser cette eau plutôt que de laisser le robinet couler continuellement. (Cela permettra d'économiser environ 60 pour cent de l'eau normalement utilisée.) Nettoyer le rasoir avec de brefs jets d'eau.

# Mise à jour sur les garanties en santé

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020, les modifications suivantes ont été apportées aux régimes d'assurance santé.

De nouvelles façons  
dont nous prenons  
soin de vous



## Portail en ligne pour les demandes de remboursement

Dites adieu aux approximations. Notre nouveau portail pour les demandes de remboursement en ligne sera accessible dès le début de 2020. Obtenez le montant de vos remboursements en temps réel et un traitement accéléré de vos demandes de remboursement.

## Guide des tarifs 2020 de l'Assurance dentaire et cession des garanties

Les remboursements au Régime de soins dentaires seront mis à jour afin d'y inclure le Guide 2020 des tarifs des généralistes de l'Association dentaire.

Pour des raisons d'ordre pratique, notre régime Assurance dentaire permettra la cession des garanties. Vous pouvez autoriser le paiement des garanties admissibles, directement à votre dentiste. Vous n'aurez plus à le régler immédiatement et à attendre le remboursement. Vous serez toujours responsable de payer la quote-part et les services non admissibles et vous aurez aussi l'option de payer intégralement votre dentiste et de soumettre votre demande de remboursement.

## Nouvelle Carte des avantages

À compter du 1<sup>er</sup> janvier 2020, utilisez le nouveau numéro de police et les numéros de téléphone en cas d'urgence médicale ou si vous avez besoin d'assistance en voyage. Jetez votre ancienne Carte des avantages dès réception de la nouvelle.

L'information concernant les régimes Frais médicaux complémentaires, Assurance dentaire et Frais hospitaliers n'a pas changé. Nul besoin de la mettre à jour auprès de vos fournisseurs.

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020, Global Excel est notre nouveau partenaire pour les demandes de remboursement de frais de voyage et d'assistance.

## Le cannabis médical n'est pas couvert par le régime d'assurance santé de RTO

Le cannabis médical est offert au Canada depuis 2001. Moyennant une approbation médicale, les patients peuvent obtenir du cannabis auprès des fournisseurs approuvés de Santé Canada. Les patients peuvent également faire pousser leur propre cannabis.

En réponse aux questions de certains membres, le Comité des assurances a procédé à un examen approfondi des données probantes concernant le cannabis médical. Nous avons conclu qu'il ne fera pas partie des garanties d'assurance santé.

Le Comité des assurances continuera de surveiller l'évolution de la situation médicale et juridique concernant le cannabis médical, comme nous le faisons pour tous les nouveaux traitements et les nouvelles technologies. ☺

## APPAREILS ET ACCESSOIRES D'ASSISTANCE

Si vous achetez un article admissible au financement provincial, vous devez d'abord faire une demande de financement avant d'être admissible au remboursement par votre régime Frais médicaux complémentaires.

Si vous ne faites pas de demande préalable auprès du régime provincial, votre remboursement peut être réduit du montant auquel vous auriez été admissible par votre régime provincial d'assurance maladie.

Il survient parfois des retards lors d'une demande de financement auprès du régime provincial. Toutefois, vous devez quand même faire d'abord une demande au niveau provincial. Nos régimes d'assurance santé sont conçus pour compléter, et non remplacer, la couverture offerte par le régime provincial.

## FOURNITURES POUR DIABÉTIQUES

Certaines fournitures pour diabétiques, comme les bâtonnets diagnostiques, sont admissibles à un remboursement par les régimes provinciaux.

## SOUMISSION EN LIGNE DES DEMANDES DE RÈGLEMENT

Lors de la soumission d'une demande de règlement en ligne, vous devez inclure une copie de vos reçus originaux. Ce reçu doit indiquer le nom du patient, les informations sur le vendeur ou le fournisseur, la date de service ou d'achat, une description de l'article et une ventilation des frais. Les coupons de caisse et les reçus de carte de crédit ne sont pas acceptés.

## SOUMISSION DE DEMANDES DE RÈGLEMENT PAR VOTRE FOURNISSEUR

Votre praticien utilisera les renseignements figurant sur votre carte des avantages pour soumettre votre demande de règlement par voie électronique. Le nom du patient soumis par le fournisseur doit correspondre au nom en dossier avec Johnson Inc. Par exemple, si vous êtes inscrit sous « Robert Tremblay », le même nom devrait être utilisé par votre fournisseur. Il est également important de s'assurer que la date de naissance et l'adresse sont exactes.

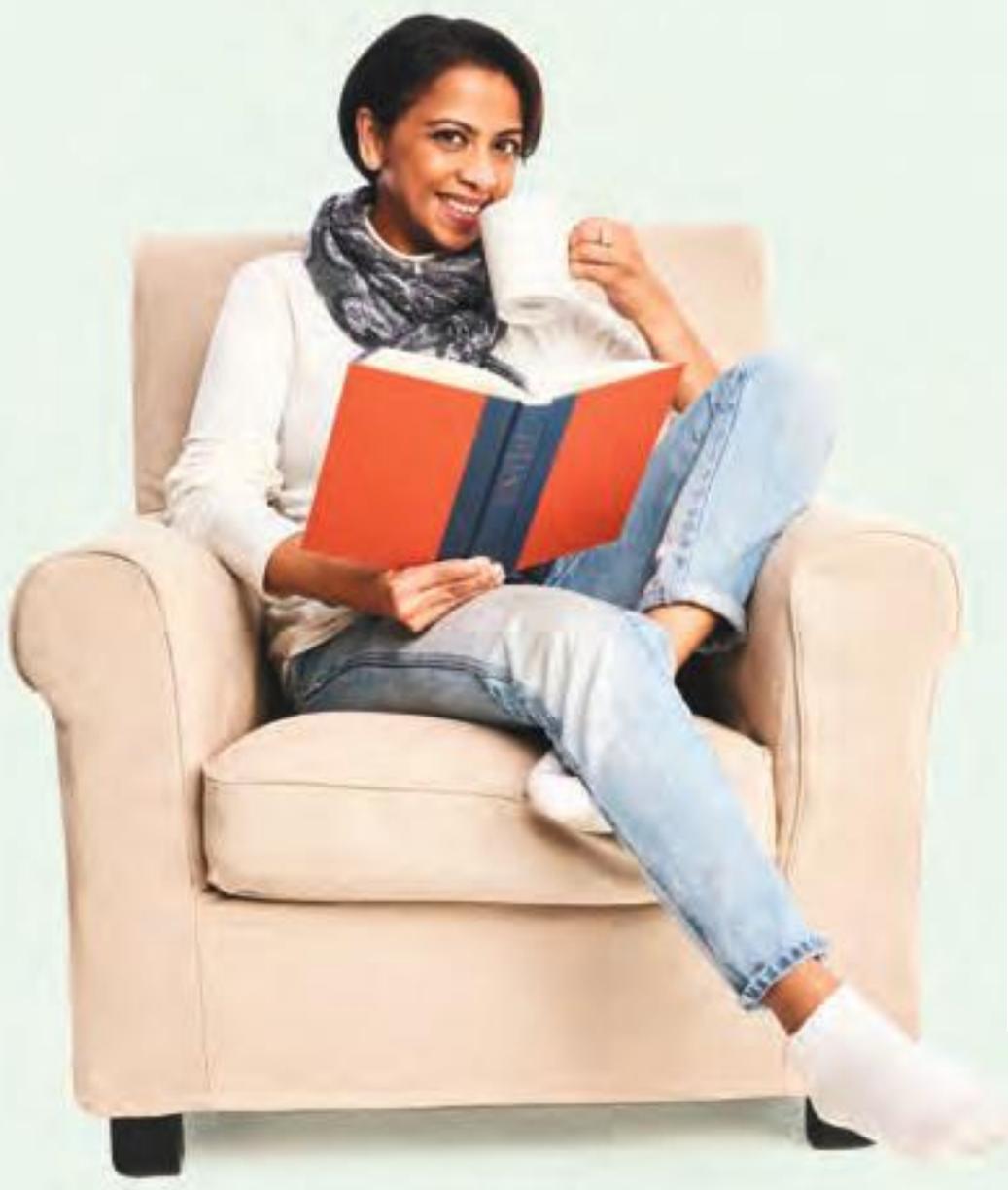
# À votre santé!

Actualités santé

par **Pauline Anderson**

## Thé et dépression

Une étude publiée dans *BMC Geriatrics* a révélé certains effets bénéfiques du thé sur la dépression, de sorte que vous pouvez ajouter cette boisson millénaire à l'arsenal des moyens disponibles pour combattre la déprime.



L'étude portait sur 13 026 personnes âgées de 65 ans et plus ayant pris part à l'enquête longitudinale chinoise sur la longévité en bonne santé (CLHLS).

Les chercheurs ont examiné la fréquence à laquelle les participants buvaient du thé (presque tous les jours, parfois ou rarement/jamais), à la fois au moment de l'enquête et à l'âge de 60 ans. Ils ont évalué les symptômes dépressifs au moyen d'une échelle en cinq points mesurant les sentiments positifs (voir le bon côté des choses, être heureux) et les émotions négatives (sentiment de solitude et d'isolement, d'inutilité).

Les chercheurs ont tenu compte des facteurs pouvant fausser les rapports entre la consommation de thé et la dépression, y compris le statut socioéconomique, le mode de vie, les conditions de santé et l'engagement social.

Fait intéressant, l'effet bénéfique du thé sur la dépression pourrait être lié à la socialisation, plutôt qu'aux composants biochimiques du thé.

Après neuf années de suivi, l'étude a constaté que les personnes qui buvaient régulièrement du thé – presque chaque jour à l'âge de 60 ans – présentaient considérablement moins de symptômes de dépression que les non-buveurs de thé. Les avantages étaient particulièrement évidents chez les hommes et chez ceux âgés de moins de 80 ans, peut-être parce qu'ils buvaient plus de thé, ou un thé possédant une concentration plus élevée d'ingrédients bénéfiques.

**Mise en garde :** L'étude n'a pas tenu compte du type de thé consommé, et l'échelle des symptômes de dépression était limitée.

« Environ 88 pour cent des répondants ont classé la vue comme étant leur sens le plus précieux, suivi de l'ouïe et de l'équilibre. »

### L'optimisme peut protéger de la crise cardiaque

Voyez le bon côté des choses. Votre cœur pourrait vous en remercier!

La recherche démontre que faire preuve d'optimisme (croire que de bonnes choses vont survenir) – réduit le risque de maladies cardiovasculaires, y compris les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et l'angine de poitrine, ainsi que le décès attribuable à toute autre cause.

Après avoir épluché la littérature pour des recherches pertinentes, les chercheurs ont retenu 15 études portant sur près de 230 000 sujets pour leur analyse.

L'âge moyen des participants variait de 19 à 93 ans. Des études ont utilisé différentes échelles pour mesurer l'optimisme, et un grand nombre ont tenu compte de l'activité physique et du stress psychologique afin d'exclure la dépression comme facteur atténuant.

Après une période de suivi moyenne de près de 14 ans, l'analyse a révélé que l'optimisme réduit d'environ du tiers le risque d'épisodes cardiovasculaires. L'analyse a également établi un lien entre l'optimisme et un risque moindre de mortalité toutes causes confondues, mais dans une moindre mesure.

Les facteurs liés au mode de vie, comme une saine alimentation, pourraient aider à expliquer la relation entre l'optimisme et la santé cardiaque, mais l'optimisme pourrait également avoir un effet positif physiologique, disent les auteurs.

### Antidépresseurs et effets secondaires

La sagesse populaire veut que prendre des inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine (ISRS) – les antidépresseurs les plus souvent prescrits (pensez au Prozac) – peut entraîner des fractures, des problèmes gastro-intestinaux et d'autres effets indésirables.

Cependant, un nouvel examen révèle que ces effets indésirables peuvent être exagérés, ce qui est une très bonne nouvelle alors que l'utilisation des antidépresseurs a fortement augmenté dans le monde entier.

L'analyse a résumé les effets secondaires de 45 groupes d'études qui se sont penchés sur l'utilisation des antidépresseurs. Les auteurs ont déterminé que la raison pour laquelle les gens prenaient des antidépresseurs explique probablement bon nombre des effets néfastes de ces médicaments sur la santé.

Ils ont conclu que l'utilisation d'antidépresseurs semble sans danger pour traiter l'anxiété, le trouble de stress post-traumatique (TSPT), le trouble obsessionnel compulsif (TOC), les troubles de l'alimentation, ainsi que la dépression.

Même s'il s'agissait d'un examen très vaste, les études incluses étaient observationnelles, de sorte qu'il est impossible d'impliquer un lien de cause à effet. L'examen n'inclut pas non plus les nouveaux antidépresseurs ou des effets secondaires comme l'obésité et le diabète, ou encore le dysfonctionnement sexuel qui est l'effet indésirable le plus fréquemment lié à l'utilisation des antidépresseurs.

### La vue est le sens le plus précieux

Les résultats le prouvent : les gens valorisent la vue plus que tout autre sens, y compris l'ouïe.

Dans un sondage en ligne, 250 adultes âgés de 22 à 80 ans au Royaume-Uni (l'âge moyen était de 50 ans) ont été invités à classer par ordre d'importance les cinq sens habituels (vue, ouïe, toucher, odorat et goût) ainsi que trois autres sens (équilibre, capacité à détecter les changements de température et à ressentir la douleur).

Environ 88 pour cent des répondants ont classé la vue comme étant leur sens le plus précieux, suivi de l'ouïe et de l'équilibre. Les auteurs croient que l'importance accordée à l'équilibre pourrait s'expliquer parce que des problèmes d'équilibre peuvent gêner la mobilité et nuire à la qualité de vie.

On a aussi demandé aux sujets pendant combien d'années ils seraient prêts à sacrifier la vue ou l'ouïe, en échange d'années de vie en parfaite santé. Les participants ont indiqué qu'ils renonceraient à la vue en moyenne pendant 5,4 ans et à l'ouïe en moyenne pendant 3,2 ans, en échange d'une parfaite santé pendant 10 ans. ☺

# Bien manger, Bien vivre

**Publié il y a plus d'un an**, le nouveau Guide alimentaire canadien (GAC) est un document qui facilite la compréhension des lignes directrices en matière de saine alimentation. Contrairement aux guides précédents (la dernière mise à jour datait de 2007), celui-ci n'énonce pas la taille des portions ni leur nombre. Il met plutôt l'accent sur une alimentation plus saine : davantage de grains entiers, beaucoup de légumes et de fruits, des aliments entiers plutôt que très transformés, de l'eau comme boisson de choix et une consommation limitée d'aliments riches en sodium, en sucre et en graisses saturées. Le guide encourage également

de manger plus de protéines de source non animale comme les haricots, les lentilles et les pois chiches.

Je suis heureuse de ce virage vers un mode de vie sain – avoir du plaisir à manger, cuisiner plus souvent et partager ses repas avec la famille et les amis. La nourriture rassemble les gens pour célébrer les bons moments de la journée, les occasions spéciales, marquer les événements mémorables et plus, et ce plaisir contribue à notre bien-être.

Pour vous aider à faire des choix alimentaires éclairés, le GAC recommande de prêter attention aux étiquettes. De nouveaux règlements sur

Les étiquettes alimentaires pour faire les meilleurs choix

par **Fran Berkoff, diététiste**

l'emballage des produits alimentaires ont été annoncés en 2017 et entreront en vigueur au cours des prochaines années, bien que l'étiquette de nombreux aliments soit déjà à jour.

Les étiquettes énumèrent tous les ingrédients d'un aliment, ce qui vous aide à comparer des produits similaires et à choisir ceux ayant peu ou beaucoup d'éléments nutritifs qui vous intéressent. Les modifications apportées aux étiquettes incluent une mise à jour du tableau de la valeur nutritive, des changements à la liste des ingrédients et une nouvelle allégation santé autorisée pour les légumes et les fruits préemballés. ☺

Beaucoup  
de fruits et  
de légumes



Consommer  
des protéines

Boire  
surtout  
de l'eau

Choisir des  
aliments à  
grains entiers

## Lire l'étiquette des aliments

Le tableau de la valeur nutritive fournit des renseignements sur les calories et les éléments nutritifs, y compris les graisses, graisses saturées, gras trans, glucides, fibres, sucres, protéines, le cholestérol, sodium, potassium, calcium et fer. À nouveau, visez les éléments nutritifs qui sont les plus importants pour vous. Par exemple, lorsque vous achetez des céréales, recherchez celles ayant la teneur la plus élevée en fibres et la plus faible en sucre. Comparez les différentes soupes en conserve et misez sur celles ayant la plus faible teneur en sodium.

En prime : les nouvelles étiquettes figurent dans des boîtes blanches avec lettrage et bordures de couleur noire, et la police utilisée pour renseigner sur la taille de la portion et le nombre de calories est plus grande qu'auparavant.

### Liste des ingrédients

Elle indique tous les ingrédients dans un aliment emballé. Ceux-ci doivent être énumérés par ordre décroissant de poids. Recherchez donc en tête de liste l'ingrédient le plus santé ou celui qui vous intéresse le plus. Par exemple, lorsque vous achetez un pain de blé entier, recherchez le blé entier comme premier ingrédient.

### Allégations nutritionnelles

Une allégation nutritionnelle décrit l'affirmation du fabricant concernant un ou plusieurs nutriments, comme les lipides (faibles en gras) ou les fibres (à teneur élevée en fibres). Toutes les allégations santé doivent respecter les critères établis. Par exemple, il existe maintenant une allégation santé pour les légumes et les fruits : « Une alimentation comportant une grande variété de légumes et de fruits peut aider à réduire le risque de maladie du cœur ».

Conseil : lorsque vous voyez une allégation santé, consultez la liste des ingrédients et le tableau de la valeur nutritive. Comparez ensuite le produit à un autre semblable qui n'a pas d'allégation santé. Il se peut qu'il s'agisse des mêmes produits et que vous payiez davantage pour un emballage plus attrayant.

### Pourcentage de la valeur quotidienne

Ce nombre est basé sur les quantités de nutriments qui devraient être consommées quotidiennement et vous indique s'il y a un peu ou beaucoup d'éléments nutritifs dans une portion. Les chiffres mis à jour reflètent les lignes directrices scientifiques récentes et peuvent être différents de ceux sur les anciennes étiquettes. Recherchez les éléments nutritifs que vous essayez de privilégier, comme le fer et le calcium, ou ceux que vous voulez limiter comme le sodium.

### Portions

La nouvelle taille des portions reflète la quantité habituellement consommée pour un repas. Il est donc important de comparer la taille de cette portion à la quantité que vous consommez réellement.

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Valeur nutritive</b>	
Per 1 cuillère à soupe (15 mL)	% Valeur quotidienne
par 1 cuillère à soupe (15 mL)	
Amount	% Valeur quotidienne
Teneur	
Calories / Calories: 40	
Fat / Lipides: 0 g	0 %
Saturé / Saturate: 0 g	0 %
Trans / Trans: 0 g	0 %
Cholestérol / Cholesterol: 0 mg	
Sodium / Sodium: 2 mg	0 %
Carbohydrate / Glucides: 10 g	3 %
Fibre / Fibres: 0 g	0 %
Sugars / Sucres: 10 g	
Protein / Protéines: 0 g	
Vitamin A / Vitamine A:	0 %
Vitamin C / Vitamine C:	0 %
Calcium / Calcium:	0 %

### Sucres

Dans la nouvelle liste des ingrédients, ceux à base de sucre sont regroupés entre crochets après le mot « sucres » pour indiquer toutes les sources de sucres ajoutés au produit. Toutefois, le nouveau tableau de la valeur nutritive montre le total des sucres et ne fait pas de distinction entre les sucres naturellement présents dans des aliments comme les fruits frais, et les sucres ajoutés (comme la cassonade, la mélasse, le sirop de maïs, le miel, la maltodextrine, ou tout produit se terminant par le suffixe « ose »). Pour l'instant, la meilleure solution est de vérifier la liste des ingrédients. Si vous ne parvenez pas à reconnaître les sources naturelles de sucre, vous saurez que le sucre sur la liste a été ajouté.





# tendance : la mode durable

Prêt à l'essayer?

par Alison LaMantia



## 2018

a été l'année durant laquelle je n'ai acheté aucun nouveau vêtement.

Je savais que mes habitudes d'achat avaient un impact sur l'environnement, et selon les usines, qu'elles violaient les droits de la personne. Mais peut-être plus important encore, j'ai constaté que mes jeunes enfants apprenaient de moi en me regardant.

L'année fut amusante, libératrice et étonnamment facile.

Lorsque j'avais besoin de vêtements pour un événement précis, j'en empruntais d'amies; et j'ai succombé aux magasins de vêtements d'occasions, y découvrant des vêtements exceptionnels qui semblaient presque uniques en leur genre.

Tout comme moi, Andrea Kirshenblatt (District 34 York Region) visite les friperies. L'une de ses trouvailles préférées est une robe de soie perlée très « tape à l'œil » achetée à moins de 20 \$.

Andrea se procure la plupart de ses vêtements usagés au Village des valeurs lors de la journée pour les personnes âgées qui offre un rabais additionnel de 30 pour cent sur des vêtements à des prix déjà très bas.



Les vêtements jetés qui sont fabriqués de tissus non biodégradables peuvent perdurer dans les sites d'enfouissement jusqu'à

**200 ans.**

Au départ, l'intérêt d'Andrea pour les vêtements d'occasion était d'ordre budgétaire, mais elle reconnaît les avantages pour l'environnement. « Au Village des valeurs, j'ai vu des publicités indiquant la quantité d'eau utilisée pour fabriquer un seul t-shirt. Donc, je me sens bien de donner des vêtements usagés ou d'en acheter d'occasion », explique-t-elle.

Selon Fashion Takes Action, un organisme canadien à but non lucratif, l'industrie du vêtement est l'un des cinq principaux responsables des émissions totales de gaz à effet de serre dans le monde, en produisant plus de huit pour cent.

L'industrie de la mode est aussi le deuxième plus grand pollueur de notre eau douce.

Considérez ceci : il faut environ 2 700 litres d'eau pour fabriquer un t-shirt en coton, une quantité d'eau équivalente à ce qu'une personne boit en deux ans et demi.

Fabriquer une paire de jeans produit autant de gaz à effet de serre que de conduire un véhicule sur plus de 130 kilomètres.

Et avec la mode jetable – des vêtements tendance peu dispendieux conçus pour être portés seulement quelques fois – nous achetons et jetons plus de vêtements que jamais auparavant, contribuant ainsi aux 12 millions de tonnes de textiles qui aboutissent dans les sites d'enfouissement en Amérique du Nord chaque année. Les vêtements jetés qui sont fabriqués de tissus non biodégradables peuvent perdurer dans les sites d'enfouissement jusqu'à 200 ans. Donner nos vêtements non désirés peut aider à détourner les déchets des sites d'enfouissement. Mais pour Mary Cecol (District 15 Halton), c'est également l'occasion de faire la charité. Mary est soucieuse de la façon dont elle et son mari se débarrassent des vêtements devenus inutiles. Elle les donne à un organisme appelé Safetynet (safetynetservices.ca) à Oakville en Ontario, où elle habite. L'organisation fournit des vêtements, des meubles et une gamme de services sans frais à des familles aux prises avec des difficultés financières.

« J'en ressens du bien-être parce que je sais que cela répond à un besoin différent, explique Mary. J'aime l'idée que nous pouvons contribuer à notre tour. »



PHOTO : ANNIE SPRATT; PHOTO DE LA PAGE OPPOSÉE : RAWPIXEL



« J'essaie d'acheter des vêtements de qualité qui vont durer longtemps. Notre église organise une collecte de vêtements au printemps et à l'automne pour la Société Saint-Vincent-de-Paul. Je recueille des vêtements en bon état pour les donner lors des collectes. La Société canadienne du diabète recueille les vêtements, les trie et vend les articles en bon état au Village des valeurs pour amasser de l'argent. »

**Claudia Mang (District 22 Etobicoke et York)**

A white t-shirt hangs from a black plastic hanger against a light beige background. The text 'il faut environ' is in the top left corner, and '2 700 litres' is prominently displayed in large orange text across the middle of the shirt.

il faut environ

**2 700 litres**

d'eau pour fabriquer un t-shirt en coton,  
une quantité d'eau équivalente à ce qu'une  
personne boit en deux ans et demi

A circular graphic with a textured brown background. A green four-leaf clover is pinned to the top left of the circle. A white string is tied in a knot at the bottom left. The number '5' is at the top right, followed by the text 'façons simples de faire des choix de mode durables'. Below this is a numbered list of five tips.

**5**

façons simples de faire des choix de mode durables

- 1-Reprisez et revalorisez
- 2-Empruntez ou échangez
- 3-Visitez les friperies et donnez vos vêtements
- 4-Achetez moins de vêtements, mais de meilleure qualité et intemporels
- 5-Encouragez les marques durables

**12 millions de tonnes**

de textiles aboutissent dans les sites d'enfouissement en Amérique du Nord chaque année

# Le tissu est important

## Coton

- Selon la World Wildlife Foundation, il faut 2 700 litres d'eau pour fabriquer un seul t-shirt. C'est suffisamment d'eau pour désaltérer un humain pendant plus de deux ans.
- Les engrais et les pesticides utilisés pour la culture du coton conventionnel ont un impact sur les sols, l'eau, la biodiversité et la santé humaine.

## Ce que vous pouvez faire :

- Sécher à l'air vos vêtements en coton pour réduire leur impact sur l'environnement.
- Acheter du coton biologique ou rechercher le logo Better Cotton Initiative (BCI) sur les vêtements neufs en coton que vous achetez.

## Denim

- Le denim est fabriqué à partir de coton, mais son impact sur l'environnement ne s'arrête pas là. Les processus de finition classique – tant la teinture que le vieillissement artificiel – sont nocifs à la fois pour l'environnement et les travailleurs.

## Ce que vous pouvez faire :

- Garder votre denim plus longtemps.
- Rechercher des entreprises pratiquant la fabrication durable du denim. Les options incluent [everlane.com](http://everlane.com) et [yogajeans.ca](http://yogajeans.ca).

## Bambou

- Le bambou est une plante à croissance rapide qui se régénère d'elle-même. Il peut être cultivé sans pesticides ni engrais et nécessite peu d'eau. Il contribue également à absorber le dioxyde de carbone dans l'air.
- Les tissus de bambou sont souples, respirent, protègent contre les rayons UV et sont naturellement antibactériens et antifongiques.

## Ce que vous pouvez faire :

- Rechercher les vêtements faits de bambou. [encircled.ca](http://encircled.ca) propose des options.

Les choix consciencieux d'Andrea et de Mary reflètent la croissance de la mode responsable. Ce mouvement est axé sur la durabilité et tient compte de l'impact environnemental et humain de nos choix.

Mel Avery (District 46 Muskoka) a adopté la mode responsable. L'impact de ses choix de magasinage est quelque chose qu'elle ne peut plus ignorer. Elle achète donc maintenant exclusivement auprès de marques soucieuses de leur impact écologique et social. « Cette conversion s'est produite au cours des quatre ou cinq dernières années, et a coïncidé avec le changement dans mes habitudes alimentaires. Je suis devenue végétalienne. Cette décision m'a amenée à considérer la provenance de tous les produits », raconte-t-elle.

Mel a commencé à s'informer au sujet des dommages que les vêtements fabriqués à moindre coût causent à l'environnement en termes de pesticides, d'eau et de teintures, et pour l'humanité en termes d'exploitation de la main-d'œuvre.

« Je ne veux pas le savoir, car c'est tellement facile d'acheter des articles bon marché. Mais maintenant que je suis mieux informée, c'est quelque chose de plus que je ne peux pas faire. Ce n'est même pas une question d'économie ou de commodité. »

Des vêtements de qualité confortables et élégants sont importants pour Mel. Maintenant à la retraite, elle enseigne dans une prison. Elle préfère les fibres naturelles qui sont douces pour la peau et avec lesquelles elle se sent bien.

« Je me suis débarrassée de beaucoup de vêtements; je n'en ai plus beaucoup et je me sens libre. En fait, je vais utiliser l'espace disponible dans ma pièce-penderie pour entreposer mon matériel artistique. Je ne supporte pas d'avoir ce grand placard qui semble m'implorer de le remplir. »

Mel Avery achète ses vêtements en ligne, ce qu'elle a commencé à faire après avoir déménagé de Toronto à Bracebridge, en Ontario. Pour les gens peu familiers avec le magasinage en ligne, elle suggère de regarder attentivement les vêtements et d'apprendre quels styles vous conviennent, et pas seulement d'aller vers ce qui semble attrayant sur la photo en ligne. « Ne vous laissez pas duper et être victime du marketing », conseille-t-elle. ☺



## Commencez vos recherches par ces marques à la mode durables

**everlane.com** vend des vêtements de base pour hommes et femmes et s'est engagé pour la production éthique et la transparence radicale. L'entreprise a recours à des usines dans le monde entier et publie des informations sur les conditions de travail et plus sur son site Web.

**encircled.ca** fabrique des vêtements au Canada à partir de tissus durables. L'entreprise crée des vêtements de base et des articles modernes que vous pouvez porter de différentes façons, et encourage le concept d'une garde-robe d'essentiels comportant peu d'éléments, mais qui peuvent être combinés et appariés.

**tentree.ca** fabrique des vêtements à partir de tissus durables. La compagnie s'engage aussi à planter 10 arbres pour chaque article acheté et publie des informations concernant ses usines sur son site Web.

**patagonia.ca** est une entreprise de vêtements de plein air qui s'est engagée envers la responsabilité sociale. Vous pouvez en apprendre davantage sur les matériaux utilisés, sa chaîne d'approvisionnement et ses processus de production sur leur site Web.

**yogajeans.ca**, une société de denim installée au Canada, s'est engagée à utiliser moins d'eau et à recourir à la technologie laser pour la finition du denim. Beaucoup de ses produits sont faits à partir de Better Cotton. La Better Cotton Initiative (BCI) - active à l'échelle globale et sans but lucratif - est le plus important programme de durabilité du coton dans le monde. BCI existe pour améliorer la production mondiale de coton pour les travailleurs de ce secteur, la rendre meilleure pour l'environnement et pour l'avenir de l'industrie. BCI vise à transformer la production de coton dans le monde entier en faisant de Better Cotton une commodité grand public durable.

**kotn.com**, une entreprise canadienne qui fabrique des t-shirts, des chemises et des pantalons de coton pour hommes et femmes, travaille directement avec les familles produisant du coton égyptien, pour aider à reconstruire l'industrie de l'intérieur. Semblable à « de la ferme à la table », mais pour vos vêtements.

Fabriquer une paire de jeans produit autant de gaz à effet de serre que conduire une voiture sur plus de

**130 kilomètres.**



C'EST  
FACILE  
DE  
DEVENIR  
VERT



# Nul besoin de sortir du réseau pour être plus écolo

par

Martin Zibauer

**Prendre le virage vert en adoptant de petites décisions intelligentes chaque jour.**



## autour de la maison

Ne jetez pas, réparez. Certains groupes « tendance » réparent les petits appareils électroménagers, les vêtements et autres articles, en général gratuitement. Si vous êtes habile avec une machine à coudre ou un tournevis, devenez « réparateur ». À Toronto, visitez le site [repaircafetoronto.ca](http://repaircafetoronto.ca).

Marie-France Leclerc (District 18 Haliburton, Kawartha Lakes) utilise le savon de Castille, fait d'huiles végétales, afin de confectionner son propre savon moussant respectueux de l'environnement. Dans un flacon à pompe de 8 onces, versez 1 tasse de savon de Castille non parfumé, 20 gouttes d'huile essentielle (elle aime un mélange d'orange et de lavande) et 1 cuillère à thé de vitamine E. Vissez le couvercle fermement et agitez le flacon pour bien mélanger.

Une vérification de l'efficacité énergétique de votre domicile – effectuée par un vérificateur agréé – peut vous aider à orienter votre budget rénovation en vue d'une maison plus efficiente et confortable. Une vérification est souvent une condition préalable pour bénéficier des nombreux programmes de subventions et de remboursement que vous trouverez sur le site [showmethegreen.ca](http://showmethegreen.ca).

« L'énergie renouvelable est la partie agréable, déclare Tim Grant, militant environnementaliste, mais dans mon quartier, il est plus urgent de colmater les fissures. » Après que son association de résidents du centre-ville de Toronto a négocié un rabais de quantité pour la vérification de l'efficacité énergétique, 65 propriétaires se sont inscrits et découvert que, en moyenne, leurs maisons présentaient des fuites équivalant à un trou de 60 cm sur 60 cm dans le mur.

Les serviettes de table en tissu sont plus élégantes et écologiques que celles en papier, surtout si chacune est présentée dans un rond de serviette individuel. À moins que votre serviette soit sale, replacez-la dans le rond pour le prochain repas.



Gardez les sacs d'épicerie réutilisables dans la voiture, pour ne pas les oublier à la maison.

Réduisez encore plus les déchets en plastique à usage unique en utilisant des sacs en tissu lavable pour les fruits et légumes, des sacs en silicone avec fermeture à glissière pour le congélateur, une tasse à café de voyage à faire remplir et une paille en acier inoxydable pour votre boisson fouettée matinale.

Magasinez pour de la marchandise d'occasion en ligne sur Facebook Marketplace, Kijiji, Craigslist et autres sites Web. Consultez aussi le site Freecycle Network ([freecycle.org](http://freecycle.org)), où vos voisins donnent des biens usagés.

« Allez au dépotoir, suggère Deborah Reed (District 18 Haliburton, Kawartha Lakes). C'est un endroit honteux, mais qui vous rappellera pourquoi vous devez recycler. » Plusieurs décharges situées dans les zones rurales font le tri des éléments réutilisables, comme le vieux support métallique dans lequel Deborah entrepose les bûches pour son foyer. « Aussi laid que puisse être le dépotoir, raconte-t-elle, c'est une source de joies recyclées pour notre petite maison. »

Postes Canada ne livre pas tout votre courrier indésirable, mais la société d'État indique qu'elle va respecter une note laissée dans votre boîte aux lettres pour demander de cesser la livraison du Courrier de quartier de Postes Canada. Cela signifie moins de catalogues, de dépliants, de menus de restaurant et autres déchets de papier à transporter pour recyclage.



3

## dans le jardin

Pour un herbicide efficace et non toxique, dissoudre 1 cuillère à soupe de sel dans 1 tasse de vinaigre blanc. Verser dans un flacon pulvérisateur et y ajouter quelques gouttes de détergent à vaisselle. Pulvériser ce mélange sur les mauvaises herbes.

Au lieu de les ramasser avec un râteau, laissez les feuilles là où elles tombent; elles aident à fertiliser le sol et servent d'abri aux insectes et autres petites créatures.

Donnez une chance aux abeilles en plantant des fleurs favorisant la pollinisation et qui fleurissent en succession comme la digitale, la ciboulette et l'échinacée. Les abeilles recherchent un jardin désordonné, alors laissez quelques brindilles et évitez le paillage sur le sol.

Plantez des asclépiades et suivez le développement d'un cocon de papillon monarque, comme Deborah Reed l'a fait, en publiant des photos sur Facebook pour susciter l'intérêt des autres. « Je me suis sentie vraiment privilégiée de partager l'émerveillement d'un tel processus », raconte-t-elle.



2

## dans votre garde-robe

Soyez économe! Faire la tournée des magasins d'occasions est amusant, permet d'économiser et évite d'envoyer des vêtements et autres dans des sites d'enfouissement.

Si les friperies et les magasins d'occasions ne sont pas pour vous, investissez dans des vêtements intemporels et bien fabriqués qui dureront longtemps. Voici un signe qu'un fabricant a confiance dans la durabilité de ses vêtements : il inclut des boutons de rechange.

Lorsqu'il est impossible de faire sécher vos vêtements à l'extérieur, les boules en laine pour la sécheuse permettent d'économiser argent et ressources en remplaçant les feuilles assouplissantes et en réduisant le temps de séchage.

Voici une idée épataante : remplacez les mouchoirs en papier par un mouchoir de poche en tissu.

Le Club Lions peut recycler vos anciennes lunettes et les envoyer dans les pays en voie de développement. Visitez le site [clerc.ca](http://clerc.ca) pour trouver le lieu de dépôt le plus près.

4

## sur la route



Conduisez en souplesse – accélérez et freinez doucement, conservez une vitesse constante et raisonnable et gardez vos pneus correctement gonflés pour réduire la consommation de carburant et l'usure du véhicule. Et en voyageant léger, vous économiserez aussi; une voiture de grosseur intermédiaire utilise environ 1 pour cent de plus de carburant pour chaque 25 kg qu'elle transporte.

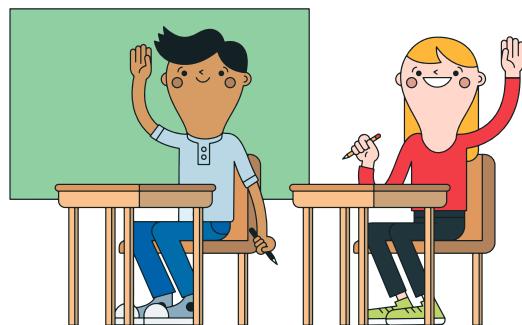
Sur de courts déplacements, marchez ou roulez à vélo si possible.

Coupez le contact; laisser tourner le moteur au ralenti n'est pas bon pour votre portefeuille ou l'environnement.



## 5 dans les écoles et la communauté

Impliquer plus de gens, surtout des enfants, dans des projets écologiques et dans l'éducation environnementale est l'une des meilleures façons dont les éducateurs retraités peuvent aider, indique Tim Grant, un ancien enseignant. Tim publie maintenant le magazine *Green Teacher*, une ressource pour les éducateurs en environnement. Les stratégies d'enseignement et les activités d'apprentissage actif pour l'éducation environnementale exigent souvent du travail de préparation et de mise en place, explique-t-il. C'est quelque chose que les enseignants à la retraite peuvent faire. Les retraités peuvent également aider à coordonner des visites sur le terrain avec les clubs locaux de naturalistes, d'ornithologie et autres. « Ces groupes aiment partager leur expertise, dit-il, et étant donné que leurs membres sont souvent retraités, un enseignant à la retraite est la courroie de transmission idéale entre eux et une classe d'élèves. De plus, ces sorties ont toujours besoin d'accompagnateurs, de conducteurs et d'autres bénévoles additionnels. »



Pour s'impliquer, Tim Grant suggère de contacter le conseil scolaire local et de s'informer sur les écoles du secteur offrant des programmes sur l'environnement. De nombreux conseils scolaires participent au programme ÉcoÉcoles Canada, et leur coordinateur peut vous recommander une opportunité de bénévolat ou vous mettre en contact avec un enseignant désireux de favoriser la responsabilité environnementale.

Les enseignants peuvent également contribuer aux efforts d'éducation communautaire en faisant du bénévolat auprès de groupes locaux, d'associations de résidents ou autres organisations à but non lucratif, tous œuvrant pour l'environnement. « De nombreux programmes environnementaux ont subi des compressions budgétaires, explique M. Grant. L'aide que les retraités peuvent fournir en s'impliquant une fois par semaine est essentielle. »



## sur vos appareils

Votre téléphone intelligent, votre tablette ou même votre bon vieux ordinateur de bureau peut vous aider à devenir plus écolo :

Utilisez l'application PaperKarma pour prendre une photo du courrier indésirable qui vous est adressé. L'application demandera que l'expéditeur supprime votre nom de sa liste d'envoi.

L'application Bikemap trace le meilleur parcours à vélo entre deux points, et signale les changements d'altitude et les pistes cyclables.

Lorsque vous avez soif, l'application Taps vous montre les endroits à proximité pour remplir votre bouteille d'eau.

Ecosia est un moteur de recherche comme Google qui utilise les revenus publicitaires générés par vos recherches sur le Web pour planter des arbres. ☺

RTO prend très au sérieux ses responsabilités face à l'environnement. Nous savons que nos membres s'intéressent de très près à la viabilité environnementale, et il en va de même à Renaissance. C'est pourquoi nous déployons tous les efforts nécessaires pour produire le magazine en utilisant des matériaux innovateurs et respectueux de l'environnement.

### **PAPIER**

Le magazine est imprimé sur du papier certifié par le Forest Stewardship Council (FSC). Cela signifie que notre papier provient d'une source respectueuse de l'environnement et socialement responsable, et qu'il est produit d'une façon économiquement viable. En 2018, nous avons amélioré la qualité de notre papier en passant à une option plus économique et meilleure pour l'environnement.

### **ENVELOPPE TRANSPARENTE**

Renaissance est posté dans une enveloppe transparente lorsque nous incluons d'autres documents pour les membres, comme le rapport annuel, les agendas de poche, les livrets d'assurance ou des feuillets. L'enveloppe transparente est fabriquée avec des matériaux végétaux entièrement biodégradables et peut être mise dans votre compost ou votre bac vert.

### **ENCRE**

L'encre aussi est respectueuse de l'environnement puisqu'elle contient entre 70 et 80 pour cent de matières premières végétales renouvelables qui permettent de l'éliminer rapidement et en toute sécurité lors du processus de recyclage.



Manger :  
quel  
avenir?



PHOTO : ZAMUROVIC PHOTOGRAPHY

Adopter une alimentation à base de plantes est un début

par **Stuart Foxman**

# S

**Susan McCourt (District 19 Hastings et Prince Edward) pensait qu'elle contribuait à améliorer l'environnement.** Elle compostait, marchait souvent au lieu de conduire et évitait les plastiques à usage unique. « J'étais fière d'être soucieuse de l'environnement », dit-elle.

Pourtant, à certains égards, les efforts de Susan étaient occultés par une autre pratique. « En raison de ma consommation de viande et de produits laitiers, mon empreinte écologique était massive », révèle-t-elle.

Susan McCourt pourrait représenter l'avenir de l'alimentation. Elle avait l'habitude de manger de la viande quatre ou cinq fois par semaine, mais en 2019, elle est passée à une alimentation végétale. Ses repas comprennent maintenant des tacos composés de « bœuf » fait à partir de plantes, ainsi qu'un ragoût de pois chiches, tomates et arachides.



## Pourquoi ce changement?

Susan invoque des raisons éthiques (le traitement des animaux) et de santé, puisqu'elle croyait qu'une nouvelle alimentation lui permettrait d'être en meilleure forme. Une autre motivation était tout aussi importante : faire sa part pour aider à sauver la planète. Examinons les ressources nécessaires pour garnir nos tables de viande. Pour produire 1 kilogramme de légumes, il faut 322 litres d'eau, et 962 litres d'eau pour 1 kilogramme de fruits. En revanche, le poulet nécessite 4 325 litres par kilogramme, le porc 5 988 litres par kilogramme et le bœuf 15 415 litres par kilogramme. ([waterfootprint.org](http://waterfootprint.org))

Au-delà de l'utilisation de l'eau, on estime qu'un tiers de la production mondiale de céréales sert à nourrir les animaux. Environ 4,5 kilogrammes de grains peuvent s'avérer nécessaires pour produire moins de la moitié d'un kilogramme de viande. L'agriculture animale accapare maintenant la plus grande utilisation des ressources en terres. (Convention des Nations Unies sur la lutte contre la désertification)

Le ruissellement des fermes usines et du pâturage du bétail est une importante cause de pollution des rivières et des lacs. Les restes de la matière organique comme le fourrage et les résidus de culture entraînent la croissance excessive des algues et des plantes, lesquelles consomment tout l'oxygène dans l'eau au détriment des autres formes de vie. ([waterfootprint.org](http://waterfootprint.org))

Un rapport de 2019 du Panel intergouvernemental de l'ONU sur le changement climatique (GIEC) estime que l'agriculture et la déforestation – la transformation de forêts en terres agricoles – contribuent à 23 pour cent des émissions de gaz à effet de serre provoquées par l'homme. Lorsque l'on ajoute les activités de la chaîne d'approvisionnement (de la transformation au transport des denrées alimentaires), les émissions grimpent à 37 pour cent.

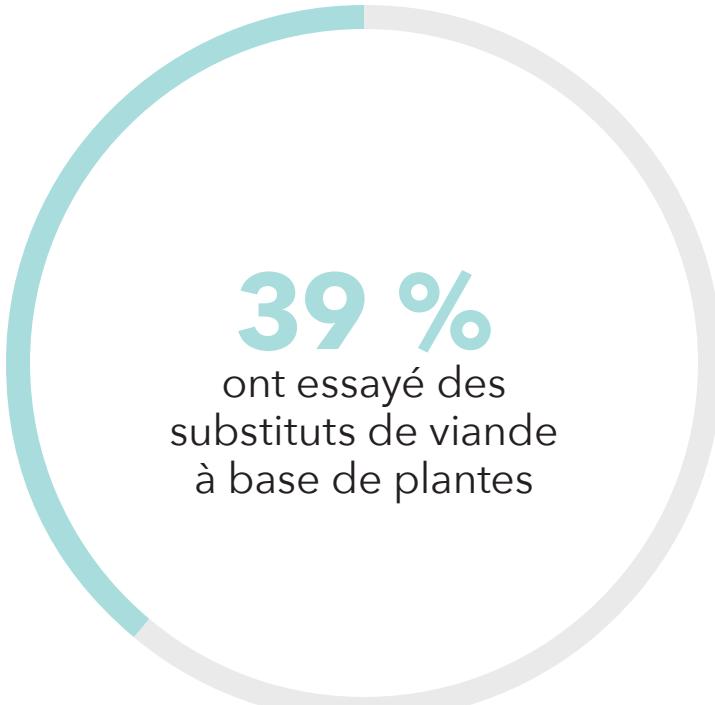


En novembre 2019, quelque 11 000 scientifiques sont allés jusqu'à accuser la production de viande d'être un « signe profondément troublant » pour l'avenir de la planète.

Ces scientifiques provenant de 153 pays ont publié une déclaration sur la crise climatique dans la revue *BioScience*. Ils ont écrit que nous sommes confrontés à des « souffrances inimaginables » si nous ne prenons pas des mesures urgentes, y compris en nous nourrissant principalement de plantes et moins de viande.

« La viande ou les produits laitiers ne me manquent pas, et je suis heureuse de savoir que je fais une différence », déclare Susan McCourt.

Les choix n'ont cependant pas à être aussi radicaux. Vous pouvez réduire votre consommation de ces produits sans y renoncer. L'auteur Jonathan Safran Foer estime que l'idéal de la perfection éthique « empêche souvent l'action plus qu'il ne l'inspire. »



M. Safran Foer, un romancier, a également écrit fréquemment au sujet de notre nourriture. Son premier ouvrage non romanesque était intitulé *Faut-il manger les animaux?* Son plus récent livre, *We Are The Weather*, traite de ce que nous pouvons faire pour influer sur la crise climatique. Dans les faits, il s'agit de consommer moins de produits d'origine animale.

« Si vous me demandiez dans 10 ans si la moitié des Américains ou des Canadiens seraient végétariens, je dirais que c'est très peu probable. Mais si vous me demandiez dans deux ans si la moitié des repas consommés aux États-Unis et au Canada seraient végétariens, je pourrais y croire, a déclaré Jonathan Safran Foer au *Globe & Mail*. C'est le même résultat en ce qui concerne l'environnement et les animaux, mais l'un est fondé sur l'identité et l'autre sur l'action. »

Une étude de l'Angus Reid Institute publiée en 2019 a constaté que 39 pour cent des Canadiens ont essayé des substituts de viande à base de plantes. Les Canadiens âgés de 18 à 34 ans sont plus susceptibles d'avoir mangé ces produits (c'est le cas pour 58 pour cent d'entre eux), et 70 pour cent de ces personnes estiment que ce mouvement présage de l'avenir.



## NOUS AVONS DEMANDÉ :

### Mangez-vous moins de viande?

« Non, absolument pas. De tout avec modération. J'aime mes pâtes! Rien de meilleur qu'un bon steak sur le barbecue. »

—André Litalien (District 3 Algoma)

« Je suis végétarienne depuis 15 ans et je mange des aliments à base de plante depuis cinq ans. »

—Helena Annala (District 16 City of Toronto)

« Pas moi! Je mange du poulet presque tous les jours, ainsi que du poisson et des œufs, et du bœuf peut-être une fois par semaine. »

—Jodi Kimm (District 16 City of Toronto)

« Nous mangeons moins de viande rouge qu'il y a quelques années. La plupart de nos repas sont maintenant à base de plantes, mais j'aime encore manger un délicieux poulet cuit sur le barbecue ou rôti. »

—Jennifer Richards (District 41 Elgin)

« Pour nous, l'important est d'avoir des ingrédients naturels non transformés et de savoir d'où ils proviennent et dans quelles conditions ils ont poussé. Nous avons tendance à manger plus de nourriture de style méditerranéen, ainsi que des plats indiens et végétariens. Nous consommons beaucoup de fruits et de légumes locaux lorsque cela est possible, et très souvent du poisson attrapé par des pratiques de pêche durable. Nous mangeons encore de la viande rouge, mais à l'occasion seulement. Les hamburgers à base de plantes sont une bonne idée, mais il est important de connaître les ingrédients présents, y compris les agents de remplissage, la teneur en sel, les agents de conservation, etc. »

—Angelika Jackson  
(District 13 Hamilton-Wentworth, Haldimand)

« Il s'agit de consommer moins d'aliments transformés. Manger de la viande ou non, mais éliminer les aliments transformés. Recommencer à préparer des aliments à la maison, à partir d'ingrédients naturels. »

—Monica R. Armour (District 1 Rainy River)



## Changer notre façon d'acheter

Devenir plus écoresponsable à propos de la nourriture ne concerne pas seulement ce que nous mangeons, mais aussi notre façon d'acheter.

En 2019, un rapport de l'agence Second Harvest de Toronto a constaté que, chaque année au Canada, 2,38 millions de tonnes de nourriture sont perdues au niveau du consommateur. De plus, 4,82 millions de tonnes sont perdues/gaspillées durant les procédés de transformation et de fabrication. Le rapport indique que les déchets alimentaires au Canada créent 56,6 millions de tonnes d'émissions exprimées en équivalent-dioxyde de carbone.

Cette situation survient surtout lorsque vous mettez à la poubelle des surplus alimentaires, et lorsque les consommateurs (et les détaillants) jettent des aliments pouvant encore être consommés en toute sécurité, mais qui sont meurtris ou endommagés, ou dont la date de péremption est proche ou passée.

Acheter seulement ce que vous mangerez aujourd'hui ou durant les prochains jours exige de la planification et de la pratique. Acheter moins, mais magasiner plus souvent, signifie aussi une liste d'épicerie plus courte qui n'exige peut-être pas d'utiliser la voiture.

Acheter localement contribue à réduire l'impact du transport de la chaîne d'approvisionnement alimentaire.

Une autre tendance est l'achat d'aliments peu ou pas emballés. Dans une épicerie d'Ottawa appelée Nu, tous les produits sont vendus sans emballage. Nu offre plus de 700 aliments, et les consommateurs achètent seulement la quantité requise dans un contenant réutilisable, une aubaine si vous cuisinez pour une ou deux personnes.

Parmi les Canadiens qui mangent régulièrement de la viande, 22 pour cent (et 39 pour cent des 18 à 34 ans) disent qu'ils aimeraient en réduire leur consommation, citant la durabilité de l'environnement (31 pour cent), plus que les préoccupations relatives à la santé (21 pour cent).

Sharon West (District 16 City of Toronto) est devenue végétarienne il y a cinq ans, mais estimait néanmoins consommer trop d'aliments transformés. Après avoir regardé un documentaire, elle est devenue préoccupée par le lien entre les aliments transformés et la mémoire. C'est une inquiétude réelle puisque son père est atteint de la maladie d'Alzheimer et que Sharon a parfois des difficultés à se rappeler certaines choses. Depuis qu'elle est passée à un régime alimentaire à base de plantes et d'aliments entiers, elle constate que sa mémoire s'est nettement améliorée.

Adopter les régimes alimentaires à base de plantes n'est que le début, selon Simon Somogyi, président du secteur de l'industrie alimentaire à l'Université de Guelph. À plus long terme, il pense que nous allons voir plus de fermentation de précision, soit la capacité à produire des protéines animales pour des produits qui imitent le lait ou viande.

« Un jour, dans deux ou trois générations, lorsque nous penserons à un animal dans un enclos, nous nous rappellerons cette pratique qui consistait à découper et à manger cet animal, et la jugerons cruelle », prophétise M. Somogyi.

Ailleurs dans le monde, des chercheurs étudient les façons de produire de la viande en laboratoire (aussi appelée « viande cultivée » ou « viande propre »). L'un de ces groupes, à l'Université de Toronto, a reçu une subvention de l'organisme américain Good Food Institute. Le chef d'équipe, Peter Stogios, du département de génie chimique et de chimie appliquée, explique que la viande est cultivée dans un bioréacteur à partir de cellules initiales.

« Un jour, dans deux ou trois générations, lorsque nous penserons à un animal dans un enclos, nous nous rappellerons cette pratique qui consistait à découper et à manger cet animal, et la jugerons cruelle »

Simon Somogyi

des chaleurs sévères, des sécheresses et de fortes tempêtes pourraient mettre en danger l'approvisionnement alimentaire de la planète. Ceci peut signifier des pénuries, des baisses de qualité et l'instabilité des prix. Serons-nous être en mesure d'inverser cette tendance avec nos choix alimentaires? Voilà matière à réflexion. ☺



Il ne s'agit pas d'un organisme génétiquement modifié. Comme M. Stogios l'a expliqué à *The Varsity*, le journal étudiant de l'Université de Toronto, la viande cultivée en laboratoire se compose des mêmes tissus, vitamines, minéraux, hormones, etc. retrouvés chez l'animal. Résultat : de la vraie viande, sans devoir élever et tuer des animaux.

Madame Amy Rowat, professeure de biologie intégrative et de physiologie à UCLA, tente également d'élaborer de la viande en laboratoire grâce à une subvention du Good Food Institute. Cette native de Guelph a expliqué à la CBC que produire un milliard de hamburgers d'un quart de livre exige 1,2 million de vaches vivant pendant trois ans sur 8 600 kilomètres carrés de terres. Vous pouvez obtenir le même nombre de hamburgers « cultivés » en un mois et demi à partir des cellules souches d'une seule vache vivante.

D'autres alternatives aux protéines sont déjà commercialisées. En 2018, la chaîne d'épiceries Loblaws a introduit la poudre de grillons sur ses tablettes. Certainement pas au goût de tous, mais selon leur site Web, « finement moulu et au goût délicat, vous pouvez l'ajouter aux smoothies, sauces, chilis, caris et pâtes de produits de boulangerie ».

Aucun doute, la pression s'accentue. Des « taxes sur les vices » ont été proposées pour la viande dans certaines juridictions. En 2019, deux partis politiques allemands – les sociaux-démocrates et les Verts – ont demandé de faire passer de 7 pour cent à 19 pour cent la taxe perçue sur la viande. Leur objectif : aider à protéger le climat en décourageant la consommation de viande.

Quelques universités, comme Goldsmiths (qui fait partie de l'Université de Londres) et l'Université de Coimbra au Portugal, ont interdit la vente de viande de bœuf sur leur campus pour combattre la crise climatique.

Le rapport du GIEC a indiqué que le changement climatique a déjà perturbé la productivité agricole. Des répercussions soutenues comme

# Globe-trotteur écologique

En explorant des environnements naturels, vous pouvez favoriser leur conservation

par **Doug Wallace**

**Si vous accordez beaucoup d'importance à explorer le monde,** il est difficile de concilier les réalités de l'empreinte carbone liée au voyage. Mais ce n'est pas en restant chez soi que l'on peut aider les pays où le tourisme constitue une part déterminante – voire unique – de l'économie.

Le tourisme écologique et durable s'avère une alternative plus intelligente. L'écotourisme vise à favoriser les voyages responsables et à faible impact vers des régions naturelles fragiles, à aider à la conservation de l'environnement, à soutenir le bien-être des habitants et de leurs cultures, et à sensibiliser les voyageurs – et leurs amis sur Facebook. Ces destinations vous aideront à voyager consciemment, à voir le monde, et à générer des fonds de conservation au cours du processus.



## Trésor du patrimoine

### Fogo Island, Terre-Neuve

Cette série d'avant-postes de pêche au large de la côte nord-est de Terre-Neuve remporte un énorme succès. L'organisme de bienfaisance Shorefast, pour lequel la célèbre auberge Fogo Island Inn joue un rôle important, commandite des projets artistiques, culturels et sociaux, créant des entreprises qui réinvestissent dans la communauté. Ici, tout est relié; les citoyens récoltent les avantages sociaux et économiques mutuels, préparent leur patrimoine et occupent des emplois afin de pouvoir continuer à vivre sur l'île. Les touristes vont à la pêche avec les habitants, contemplent les icebergs lors du dégel printanier ou s'adonnent à l'observation des baleines. Les œuvres des artisans locaux – courtepointes et tapis, arts et artisanat, sculptures et meubles – se retrouvent à l'intérieur de la Fogo Island Inn et des valises des visiteurs. Vous ne recherchez pas les auberges de luxe? Il existe beaucoup de petits hôtels. [townoffogoisland.ca](http://townoffogoisland.ca)

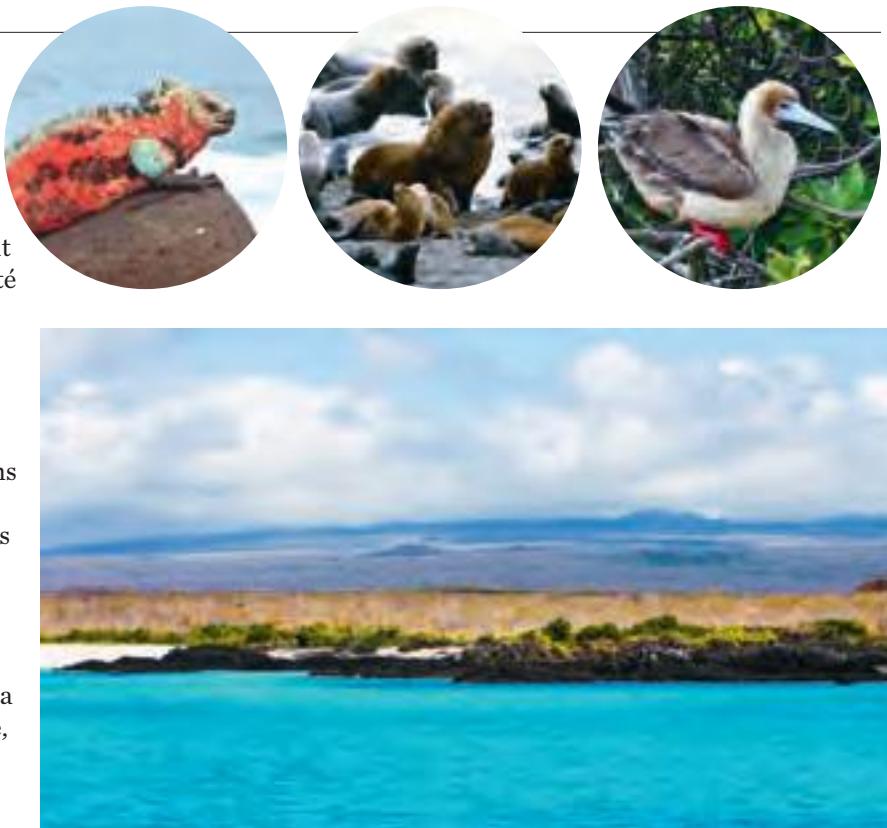


PHOTOS : GRACIEUSETÉ DE FOGO ISLAND INN

## Merveilles de la vie sauvage

### Les îles Galapagos

Ayant été le premier site du patrimoine mondial naturel (1978), ce célèbre archipel équatorien est à l'avant-garde de l'écotourisme et est respecté partout dans le monde pour sa conservation de la biodiversité et son patrimoine culturel. Avec un si grand nombre d'espèces en voie de disparition, les îles Galapagos surveillent attentivement les visites touristiques et les itinéraires en limitant le nombre de personnes dans un seul endroit à un moment donné. Le tourisme individuel n'est pas autorisé. Les excursions axées sur la nature, la culture et l'aventure viennent répondre à des intérêts spécifiques. Les randonneurs peuvent explorer les volcans actifs et les tunnels de lave. Les observateurs de la faune peuvent marcher sur les traces de Charles Darwin et voir des tortues géantes, des iguanes et des oiseaux. Les amateurs d'eau peuvent faire de la plongée avec masque et tuba au milieu de lions de mer, de la plongée sous-marine, s'adonner au kayak ou sauter depuis des falaises. Mais peut-être préférez-vous tout simplement profiter de la plage? [ecuador.travel](http://ecuador.travel)



PHOTOS DU HAUT : WIKIPEDIA COMMONS; PHOTO DU BAS : DOUG WALLACE

## Conservation concentrée

### Le Costa Rica

Étant donné que ses aires de conservation protégées recouvrent le quart du pays, le choix du Costa Rica s'impose. L'écotourisme dans ce pays luxuriant permet des découvertes à la fois écologiques, géologiques et zoologiques dans 29 parcs nationaux, 19 réserves fauniques et huit réserves de la biosphère. Sur le plan culturel, huit populations autochtones tentent lentement de se réapproprier leurs langues et leurs traditions. Le pays est un paradis pour les randonneurs avec sa nature vierge – volcans, forêts tropicales, plages et plus encore – et tout aussi attrayant pour les adeptes d'équitation, d'ornithologie et de surf. Vous n'oublierez pas non plus vos rencontres avec le coati (qui vous rappellera le raton laveur), le capucin (un singe à tête blanche), les singes hurleurs, les cerfs de Virginie et les tortues migratoires. [visitcostarica.com](http://visitcostarica.com)

## Environnement éthéré

### Islande

L'Islande est l'une des meilleures destinations écotouristiques nordiques. Au cours des 10 dernières années, ce pays insulaire a connu une forte augmentation dans le secteur du tourisme, peut-être trop rapide : en 2016, l'aéroport a enregistré une hausse de 40 pour cent du nombre de voyageurs. Ici, la nature règne en maître avec ses geysers, glaciers, grottes, cascades, bulles thermiques et sources d'eau chaude à découvrir. Les excursions d'une journée en partance de Reykjavik sont particulièrement nombreuses et proposent de tout, allant des plages de sable noir à l'émerveillement devant les champs de lave – ce qui donne parfois l'impression de marcher sur la lune ou d'être dans un décor de la série télévisée *Le Trône de fer*. Les Islandais ont aussi développé une culture favorisant les bains publics, grâce à l'abondance de l'énergie géothermique ; les piscines communautaires sont une destination sociale avant et après le travail. [iceland.is](http://iceland.is)



## Monde aquatique emblématique

### Les Keys de Floride

Un voyage par route ? Que diriez-vous de suivre un long chapelet d'îles sur environ 200 kilomètres, reliées par une série de 42 ponts ? Voyager de façon consciente jusqu'aux Keys permet de découvrir les façons de maintenir l'équilibre naturel de la vie, tant dans l'air que dans l'eau. De populaires programmes comprennent la pêche avec remise à l'eau, l'observation des dauphins à l'état sauvage et la navigation de plaisance propulsée par batterie. Des zones ont été délimitées pour accroître la population des lamantins, grâce à des secteurs non motorisés protégeant la zostère marine. Les visiteurs peuvent observer les progrès dans la préservation du seul récif corallien vivant sur le territoire continental des États-Unis en pratiquant la plongée avec masque et tuba et la plongée sous-marine, ou encore les sports nautiques à propulsion humaine comme le vélo nautique. Avez-vous déjà traversé un pont d'une longueur de 11 kilomètres ? Probablement pas. [fla-keys.com](http://fla-keys.com)

## Ingéniosité européenne

### Slovénie

La Slovénie est très populaire auprès des écotouristes attirés par la multitude de ses espaces verts. Rien d'étonnant, étant donné que la moitié du pays est constituée de forêts-parcs et qu'il existe tellement d'écosystèmes à découvrir. Grâce aux politiques énergétiques en place, 75 pour cent de l'électricité de ce pays provient de barrages hydro-électriques, les autobus sont alimentés au gaz naturel et les trains propulsés par des moteurs électriques. Les visiteurs partent en randonnée dans les vallées glaciaires et les forêts du parc national de Triglav, explorent les bassins salins de Secovlje et s'aventurent dans les grottes de Postojna, à la découverte souterraine de stalactites et de stalagmites. Vous pouvez nager avec les tortues de mer, constater comment le café et le cacao contribuent à l'économie locale et profiter des fermes écologiques tout en découvrant la culture slovène. [slovenia.info](http://slovenia.info)



PHOTO DU HAUT : PAULINE BOHNEC; PHOTOS DU BAS : DOUG WALLACE

## Paradis à 360 degrés

### Panama

Même si le canal a toujours été la principale attraction de Panama, les baies et les îlots au large des côtes atlantique et pacifique de ce pays promettent une riche expérience écologique. La meilleure façon de découvrir tout cela est de faire une croisière sur un bateau assez maniable pour s'aventurer dans tous les coins et recoins. L'écosystème diversifié de Panama offre des forêts tropicales, des forêts fraîches, des coins isolés en montagne, des plages et des îles côtières dans presque 50 parcs, réserves et sanctuaires à moins de deux heures de Panama City. Les visiteurs peuvent repérer des fous à pattes bleues et observer l'accouplement des baleines, faire du kayak dans les mangroves subtidielles (zones situées sous le niveau de la marée basse moyenne), entrer en contact avec les villageois autochtones vivant dans la jungle, ou encore se détendre sur les plages d'îles désertes. Ici, la nature offre véritablement des paysages inoubliables. [visitpanama.com](http://visitpanama.com) ☺

# Payer au suivant

L'investissement socialement responsable est-il pour vous?

par **Lesley-Anne Scorgie**

**Au cours des années 1980 et 1990,** des entreprises, caisses de retraite et gens de partout dans le monde ont cessé d'investir en Afrique du Sud. Depuis 1948, ce pays vivait sous le régime de l'apartheid, un système de ségrégation raciale légale appliqué par le Parti national au pouvoir. L'apartheid encourageait

d'autres violations des droits de la personne, y compris la torture, la censure, la répression politique, l'exil et la détention sans procès.

Afin de favoriser le changement, des investisseurs étrangers ont renoncé à ce pays. Cette situation a contraint les entreprises sud-africaines en mauvaise

situation financière (plus de 75 pour cent de toutes les sociétés du pays) à négocier le démantèlement de l'apartheid en 1994.

Dans ce cas-ci, l'investissement socialement responsable a été utilisé comme outil pour créer un changement important dans la société, les affaires, l'environnement et le gouvernement.



L'investissement socialement responsable, aussi appelé investissement « éthique » ou « vert », existe depuis le XVIII<sup>e</sup> siècle. De nos jours, les méthodes et les marchés sont devenus de plus en plus complexes, alors que des centaines de produits d'investissement et de gestionnaires de fonds orientent leurs intérêts financiers vers un large spectre de questions sociales. Le marché de l'investissement socialement responsable (ISR) s'est accru de façon tellement significative au cours de la dernière décennie qu'il représente maintenant 1 \$ de chaque tranche de 5 \$ d'actifs sous gestion au Canada.

L'ISR consiste à faire des choix de placements en tenant compte à la fois du bien commun et du gain financier. Les investisseurs socialement responsables recherchent des entreprises qui font des affaires de façon responsable au chapitre des questions environnementales, sociales et de gouvernance. Ils procèdent ainsi afin de pouvoir intégrer leur position sur d'importantes questions humaines et environnementales dans leurs portefeuilles d'investissement.

L'ISR englobe la protection des personnes, la santé, l'environnement et les droits de la personne. Il existe trois approches en faveur de l'ISR : se débarrasser de ses investissements dans les entreprises que l'on considère comme immorales; examiner certains investissements et éviter complètement de les inclure dans son portefeuille; ou devenir un actionnaire interventionniste et créer le changement au moyen d'activités de mobilisation et du droit de vote des actionnaires.

La plupart des ISR gérés professionnellement visent à éliminer les valeurs « négatives » associées aux entreprises « irresponsables ». Cela signifie généralement d'éviter les investissements dans des sociétés qui sont impliquées dans la dégradation de l'environnement, qui mettent en danger la santé publique ou qui violent les droits de la personne. Parmi les « vilaines entreprises »

## Parmi les « vilaines entreprises » pointées du doigt, on retrouve en tête de liste : les fabricants d'armes, de tabac, d'alcool et l'industrie du jeu.

pointées du doigt, on retrouve en tête de liste : les fabricants d'armes, de tabac, d'alcool, et l'industrie du jeu.

Si vous êtes un autodidacte de l'investissement et choisissez de vous dispenser des services d'un conseiller en placement, vous pouvez suivre une approche similaire simplement en passant en revue votre portefeuille d'investissements. Cédez ou abandonnez tous vos investissements qui causent des préjudices, et assurez-vous de participer aux procédures de vote lors de l'assemblée générale annuelle pour les actions que vous détenez. Par ailleurs, il existe un certain nombre de fonds négociés en bourse, un type d'investissement à faible coût pour les investisseurs autodidactes, qui effectuent automatiquement le processus de présélection.

Les taux de rendement des ISR sont maintenant comparables à des investissements qui n'ont pas ce même objectif. Vous n'avez donc pas à compromettre vos rendements financiers en raison de vos principes.

Le précepte financier en faveur de l'investissement socialement responsable est simple. Si les entreprises sont évaluées en fonction de leur contribution à l'innovation, qui, ultimement, concourt à protéger l'environnement et la santé humaine, les investisseurs auront de meilleurs résultats nets – comparables

aux investissements traditionnels. En d'autres mots, le rendement des investissements axés sur l'avenir surpassé ceux qui sont restés dans le passé.

Vous êtes un bon candidat pour acheter sur le marché des ISR si :

- vous croyez que la responsabilité sociale devrait être un facteur primordial dans les décisions d'investissement; ou
- vous voulez que votre argent soit investi dans des entreprises ayant une réputation enviable au chapitre de la protection de l'environnement, des enjeux sociaux et des pratiques de gouvernance de pointe; ou
- vous vous préoccupez d'équilibrer les résultats nets avec le bien-être social.

Si vous faites affaire avec un conseiller financier, informez-le que vous désirez modifier votre portefeuille afin de le rendre socialement responsable. Si votre conseiller financier est automatisé, cliquez sur la case vous demandant si vous souhaitez transformer vos avoirs en portefeuille d'investissements socialement responsables. Si vos investissements sont autogérés, mettez-vous au travail et commencez à examiner ce que vous aimerez vendre ou acheter afin de faire la transition vers des ISR. ☺

# Réduisez votre empreinte carbone

10 façons pratiques de faire une différence

par Ylva Van Buuren

**Réduire votre empreinte carbone peut être à la fois aussi simple — et aussi logique — que de changer de dentiste.**

C'est exactement ce qu'a fait Sandra Rumfeldt (District 39 Peel). Lorsque son dentiste (dont le bureau était à 20 minutes en voiture) a pris sa retraite il y a plusieurs années, elle en a trouvé un autre dans son quartier.

« J'ai changé de dentiste et d'autres fournisseurs de services professionnels pour qu'ils soient plus près de chez moi. Je profite de ces rendez-vous pour faire des courses ou autres. Autrement, je marche ou fais du covoiturage lorsque c'est possible. »

« J'estime que nous sommes les gardiens de notre environnement, et en ce sens, il est extrêmement important que nous essayions de remédier à certains des problèmes que nous avons causés. »

Pam Bray (District 40 Brant)

Votre empreinte carbone est la quantité totale de gaz à effet de serre (dont le dioxyde de carbone et le méthane) qui est générée par vos choix et vos actions concernant votre mode de vie.

Les émissions de gaz à effet de serre contribuent de façon énorme à la crise climatique actuelle, explique Gideon Forman, analyste de politique du changement climatique et du transport à la Fondation David Suzuki. « Nous constatons des impacts très inquiétants comme des ouragans, des inondations, des canicules, des incendies de forêt... et la situation va probablement s'aggraver à moins que nous ne renversions la situation. »

Les gaz à effet de serre s'accumulent dans l'atmosphère depuis les débuts de l'ère industrielle il y a près de 200 ans, et il faudra encore du temps pour qu'ils disparaissent. Maintenant, nous devons réduire les nouvelles émissions, dit M. Forman, et il y a une échéance. « Les scientifiques nous disent qu'il nous reste environ 10 ans, soit entre maintenant et environ 2030, pour réduire sensiblement les émissions de gaz à effet de serre. »

Plus vous achetez et plus vous voyagez, plus votre empreinte de carbone est importante, déclare Dianne Saxe, présidente de Saxe Facts et ancienne commissaire à l'environnement de l'Ontario. Son ministère a produit un document exhaustif intitulé *The Climate Pollution: Reducing My Footprint*, qui a démontré que l'Ontarien moyen est responsable d'environ 11 tonnes d'émissions de gaz à effet de serre en équivalents de dioxyde de carbone par année.

« Ce qui est si révolutionnaire dans notre rapport, c'est que nous avons fait de notre mieux pour évaluer l'empreinte de carbone individuelle totale de l'Ontarien moyen, y compris ce qu'il achète et jette », explique Mme Saxe.

Pour réduire votre empreinte de carbone, conseille-t-elle, il faut déterminer les facteurs contributifs les plus importants dans votre vie, et faire des choix plus écologiques. Voici comment :

**Conduire moins :** pouvez-vous laisser la voiture à la maison plus souvent et prendre les transports en commun, le vélo ou faire du covoiturage? Les solutions de recharge permettent de gagner du temps, de l'argent et d'éviter du stress. Sans compter que marcher ou utiliser le vélo est une excellente façon de faire un peu d'exercice.

**Repenser votre véhicule :** pouvez-vous passer à une voiture électrique? Mme Saxe ne recharge sa voiture électrique que la nuit pour réduire son empreinte carbone.

**Consommer moins de viande :** mangez moins de viande rouge et plus d'aliments à base de plantes. M. Forman explique que le bétail émet du méthane, un puissant gaz à effet de serre. De plus, dans certaines parties du monde, principalement en Amérique du Sud, de précieuses forêts sont abattues pour l'élevage des bovins.

**Acheter localement :** l'empreinte carbone des aliments cultivés localement est minime par rapport à celle des aliments qui doivent être transportés du Mexique ou de la Californie. Vérifiez où le produit est cultivé et essayez de manger en saison. Pam Bray (District 40 Brant) soutient tous ses détaillants locaux, pas seulement les épiceries, et n'achète que rarement en ligne. « Les articles achetés en ligne peuvent provenir de pays aussi lointains que la Chine. Je recherche toujours des produits fabriqués localement. »

**Préférer les produits biologiques :** « Les aliments biologiques ne contiennent pas d'engrais synthétiques ni de pesticides qui sont souvent fabriqués à partir de combustibles fossiles », ajoute M. Forman.



**Éviter le gaspillage :** les déchets alimentaires créent du méthane, un puissant gaz à effet de serre. « Essayez d'acheter uniquement ce dont vous avez besoin et consommez tout », rappelle Mme Saxe.

**Voyager moins en avion :** ce mode de transport émet de fortes émissions de carbone. Au lieu d'un vol de courte durée, pouvez-vous prendre le train?

**Compenser votre vol :** compensez les émissions de carbone reliées aux vols en faisant une contribution pour la protection de l'environnement. La Fondation David Suzuki, par exemple, compense les vols en contribuant à des projets qui visent à planter des arbres et à favoriser les parcs d'éoliennes.

**Réduire la consommation énergétique à domicile :** une maison bien isolée utilise moins de chaleur (le gaz naturel est un combustible fossile). Maintenez la maison un peu plus froide en hiver et utilisez des appareils écoénergétiques. Mme Saxe achète son énergie de Bullfrog Power. « Je chauffe ma maison avec du gaz d'enfouissement et non du gaz fossile », dit-elle.

**S'impliquer personnellement :** appuyez des groupes et des organisations qui travaillent à réduire les gaz à effet de serre. Insistez pour que le gouvernement soutienne les énergies renouvelables et le transport en commun. Achetez « écologique ». Changez vos portefeuilles d'investissements afin qu'ils appuient les entreprises et les organisations générant une empreinte énergétique moins importante. ☺

# Légumes en pots, petits espaces

Légumes dans des pots et jardinières = un goût de fraîcheur dans la cuisine

par **Frankie Flowers**

## Qui n'aime pas les légumes frais du jardin?

Pas de jardin? Pas de problème! Faites pousser vos légumes favoris dans des pots et des jardinières sur votre balcon, rebord de fenêtre ou directement à l'extérieur de votre porte de cuisine.



**1** C'est la partie amusante – choisir quels légumes faire pousser. Je vous suggère de cultiver ce que vous mangez. Mes légumes en pots incluent tomates, concombres, radis, certaines laitues et certains poivrons (forts, bien sûr), ainsi que mes fines herbes favorites : basilic, persil italien, romarin et origan. Je suggère également de cultiver des légumes qui continuent de produire après la première récolte, comme les tomates, les poivrons et les haricots nains.

**2** S'assurer que la zone cultivée bénéficie d'au moins cinq heures d'ensoleillement direct chaque jour. Plus les plantes reçoivent de la lumière directe, meilleurs seront les résultats.



**3** Le choix des pots dépend des types de légumes que vous désirez. Ceux aux racines peu profondes comme la laitue, les radis et les fines herbes peuvent pousser dans une terre de seulement 20 centimètres (8 pouces) de profondeur. Les plantes plus productives comme les tomates, les haricots nains et la courge exigent des pots plus larges et plus profonds.

**Conseil :** Vous devez arroser les plantes en pots plus souvent que celles dans le sol. Plus le pot est volumineux et plus il conservera l'humidité.



Food to Grow, le plus récent livre de Frankie, vous aide à évaluer votre espace puis à choisir les plants qui donneront le meilleur rendement. Il vous guidera pendant toute la saison de croissance, de la préparation et de la planification jusqu'à la plantation, au désherbage et à la récolte – le moment le plus gratifiant!



## 5 excellents légumes en pots



### **TOMATE « TUMBLER »**

La tomate cerise douce parfaite, facilement cultivée en paniers suspendus, et l'une des premières variétés à mûrir.



### **CONCOMBRE « SALAD BUSH »**

Cette variété de concombre compacte est idéale pour les pots, les patios et les terrasses, et prête à être récoltée 57 jours après les semis.



### **LAITUE « SALAD BOWL »**

L'ultime laitue en feuille pour les pots, avec feuilles tendres et frisées; prête à être récoltée dans les 45 jours. Conservez les semences en trop pour les replanter dans d'autres pots et avoir ainsi plusieurs récoltes.



### **AUBERGINE HANSEL**

Cette aubergine miniature produit des grappes de la grosseur d'un doigt jusqu'à 10 jours avant d'autres variétés.



### **HARICOTS NAINS « KENTUCKY WONDER »**

Une variété patrimoniale de haricots verts sous forme de buisson, prête en 56 jours. Je recommande de les planter dans un grand contenant ou une jardinière de fenêtre.



# 4

La terre de jardin est trop lourde pour les pots et entraînera le pourrissement et l'asphyxie des racines (sur la même note, s'assurer que les pots ont un drainage adéquat). Lors du choix du sol, optez pour un terreau d'empotage sans terre pour les plantes en pots, afin d'assurer de bonnes racines. Mon préféré est *Nature Mix Container Soil*, un mélange biologique certifié.

# 5

Vous devez fertiliser les légumes en pots ou jardinières, puisque l'arrosage fréquent élimine les nutriments. Les catégories d'engrais sont infinies, allant du temps de libération jusqu'à une variété de produits solubles dans l'eau. Un engrangement à base de poisson ou d'algues s'avère une bonne alternative à une substance chimique organique.

# 6

Ne mettez pas trop de plants dans le même pot; une quantité appropriée de plants en pot associée à un éclairage adéquat est la recette du succès. Trop de plantes dans le même pot entraînent une faible récolte et, en fin de compte, la mort des plantes. Les étiquettes des plants, de même que les emballages de graines, indiquent les besoins en espacement. ☺

# Courtepointes de réconfort

Des courtepointes faites à la main pour apaiser les moments difficiles

par Jane Doucet



**En décembre 2016,** Donna Arnold (District 8 London, Middlesex) et sa voisine Ellen James étaient à leur réunion de la Thames Valley Quilters Guild à London (guilde de courtepointes de la vallée de la Thames), en Ontario, pour discuter de Victoria's Quilts, un organisme de bienfaisance sans but lucratif créé en 1998 aux États-Unis et au Canada l'année suivante. Victoria's Quilts possède 26 sections indépendantes à travers le pays et fournit des courtepointes faites à la main aux personnes atteintes de cancer.

Puisque London possède une installation de classe internationale pour le traitement du cancer, Donna et Ellen ont décidé de s'impliquer. Un peu plus d'un an plus tard, elles organisaient leur première réunion regroupant 11 personnes dans un sous-sol d'église. Depuis juillet 2017, les membres de la section de London de Victoria's Quilts – elles sont maintenant 29 (toutes des femmes sexagénaires et même octogénaires) – ont livré 272 courtepointes à des femmes et des hommes atteints de cancer. (La

Thames Valley Quilters Guild a un autre programme d'aide qui fabrique des taies d'oreiller et des courtepointes pour les enfants hospitalisés.) « Nous sommes très fiers de nos réalisations, commente Donna, mais nous essayons toujours de trouver des façons de recueillir des fonds pour le tissu nécessaire et de remettre nos courtepointes aux personnes ayant besoin d'un certain réconfort physique. »

Donna a appris à confectionner des courtepointes à la fin des années 1970.

« J'avais deux enfants à l'école et deux bébés à la maison, alors il me fallait un peu de distraction, explique-t-elle.

Puisque je voulais fabriquer une courtepointe, j'ai suivi un cours offert en soirée. Nous avons confectionné un chemin de table de Noël, ce qui m'a permis d'acquérir certaines habiletés, mais ce n'était pas une courtepointe. »

Le cours suivant était axé sur un échantillon de courtepointe, consistant en différents motifs de blocs de courtepointes (celles-ci sont constituées de plusieurs pièces de tissu d'abord cousues en blocs, puis assemblées pour former une courtepointe complète).

« Même si l'ouvrage était finalisé à la machine, cette opération nécessitait beaucoup de travail manuel et de matelassage pour la terminer. J'étais tellement heureuse! »

L'an dernier, quand Donna a appris que Lisa, une amie de jeunesse de sa fille, était traitée pour un cancer du pancréas, elle s'est assurée de lui envoyer une courtepointe. Dans sa note de remerciement, Lisa a écrit : « J'adore la magnifique courtepointe que vous m'avez envoyée! Ce sera toujours un objet unique de réconfort et je vous remercie du fond du cœur pour votre gentillesse et votre générosité. Cette courtepointe est magnifique et parfaite, parce que c'est vous qui m'avez enseigné cet art il y a 30 ans! »

Donna avait oublié qu'elle avait enseigné cette technique à Lisa, après que la jeune fille eut manifesté son intérêt à l'époque. Elle fut très heureuse d'avoir été en mesure de reprendre contact avec son ancienne « élève » de façon aussi spéciale. « Une courtepointe permet au bénéficiaire de s'y emmitoufler pendant une période de stress, explique Donna. Cela me réchauffe le cœur. »

Le fait de s'impliquer avec Victoria's Quilts procure certains avantages aux courtepointrières. « Nous nous réunissons une fois par mois. C'est une rencontre productive, mais aussi sociale, fait remarquer Donna. Les participantes apportent leur dîner et partagent des anecdotes. Plus vous apprenez à connaître les autres bénévoles, plus vous en découvrez sur elles, au-delà de votre intérêt commun à fabriquer des courtepointrières. »

Donna n'a pas l'intention de cesser de consacrer son temps et son talent à Victoria's Quilts, bien qu'elle aimerait voir des plus jeunes s'impliquer. « Confectionner des courtepointrières est une forme d'art et d'expression personnelle. Vous pouvez avoir le même motif, mais le produit final sera différent en raison du choix des tissus par les différentes couturières, raconte-t-elle. Quant à l'avenir, il y a une nouvelle génération de courtepointrières derrière nous. Ces créations sont quelque chose de tangible, une forme d'héritage. C'est une belle chose à laisser derrière soi. »

Pour en savoir plus, visitez [victoriasquiltscanada.com](http://victoriasquiltscanada.com).

Les courtepointrières ne réconfortent pas que les patients cancéreux. Les bénévoles œuvrant avec Les Courtepointrières de Vaillance – Canada Society, remettent leurs magnifiques créations à des membres blessés, passés et actuels, des Forces armées canadiennes. Laverne Phills (District 38 Lambton) a commencé en 2019 à confectionner des blocs de courtepointrières pour cet organisme de bienfaisance.

« L'un de mes fils est dans l'armée, et lorsqu'il est revenu d'Afghanistan, certains de ses amis avaient été blessés ou s'étaient suicidés, raconte Laverne. Il m'a alors parlé des Courtepointrières de Vaillance, et je voulais faire un don aux vétérans blessés. »

Laverne, qui n'avait pas suivi de cours d'économie domestique dans sa jeunesse, a appris à coudre seulement dans la cinquantaine. L'organisme

Sarnia Quilters Guild, auquel elle appartient, regroupe jusqu'à 50 hommes et femmes allant de la trentaine jusqu'à plus de 80 ans, et qui fabriquent des blocs pour Les Courtepointrières de Vaillance. Leur confection peut exiger de 2 à 18 mois, selon le motif et la disponibilité des bénévoles.

À ce jour, Sarnia Quilters Guild a envoyé jusqu'à 30 courtepointrières par année aux bases ontariennes des Forces armées canadiennes à Trenton, Kingston, Meaford et Toronto, ainsi qu'à Gagetown au Nouveau-Brunswick. « Les vétérans et leurs familles sont extrêmement reconnaissants, parce qu'ils savent que les courtepointrières sont confectionnées avec amour et gratitude, commente Laverne. Bon nombre de vétérans plus âgés développent ce qu'ils appellent "le syndrome de l'œil humide" quand on leur remet une courtepointrière. C'est le moment le plus émouvant. » ☺

Pour en savoir davantage, [quiltservalour.ca](http://quiltservalour.ca).

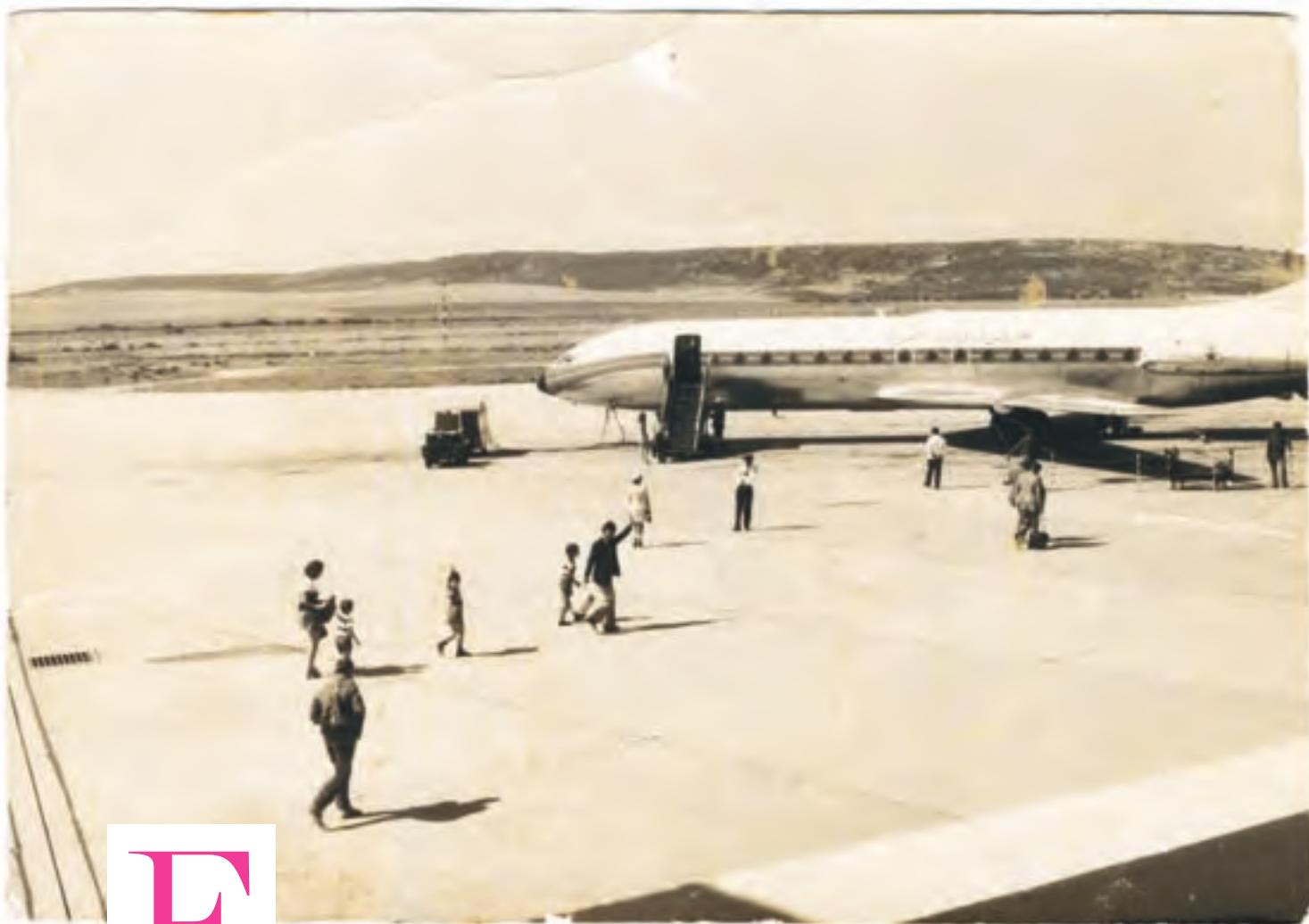
Voulez-vous apprendre à confectionner une courtepointrière mais ignorez par où commencer? Trouvez un magasin de tissu de courtepointrière dans votre région et demandez si des cours sont offerts. Ou encore, joignez-vous à une guilde ou à un club qui fabrique des courtepointrières. Une guilde a un conseil d'administration, des règlements et des réunions régulières, et des frais sont généralement requis pour devenir membre; un club est moins formel. Pour une liste des guildes canadiennes, visitez [canadianquilter.com](http://canadianquilter.com). Vous ne trouvez pas de guilde ou de club près de chez vous? Visitez [quiltingtutorials.com](http://quiltingtutorials.com) et cliquez sur « Beginners » (section Quilting Tutorials).



# Adieu le sable, bonjour la neige!

Commencer une nouvelle vie exige du courage

par Isaac J. Abitbol (District 51 Echo)



**E**n 1968, j'ai quitté ma maison, mon quartier, les plages et le ciel bleu du Maroc pour immigrer au Canada avec mon épouse Mimi et nos trois enfants (Joseph, qui avait alors cinq ans, Miguel, quatre ans et Emmanuel, six mois).

Nous sommes arrivés à Montréal le 27 octobre pour nous installer provisoirement dans une pension de famille de la rue Dorchester, maintenant appelée Boulevard René-Lévesque.

En sortant de nos chambres le lendemain matin, j'ai été fasciné par la neige qui tombait – c'était la première fois que j'en voyais de ma vie! Les flocons ressemblaient à des étoiles blanches tombant du ciel. Après avoir chuté à quelques reprises, j'ai appris à marcher dans la neige!

Montréal était à l'autre bout du monde par rapport à Tanger, et j'avoue qu'il fallait du courage pour commencer une nouvelle vie ici.

Photo du haut:  
Le départ de  
Tanger, au Maroc,  
à destination du  
Nouveau Monde

Mais la beauté du Canada et les possibilités qui s'offraient ici étaient remarquables.

Les gens ont démontré une gentillesse incroyable envers ma famille, répondant à toutes nos questions, s'occupant de nos besoins et fournissant des services.

Il nous a fallu un certain temps pour nous habituer aux différences entre l'Amérique du Nord et l'Afrique du Nord. Le climat, bien sûr. Mais le plus grand déf? Comprendre le système impérial – c'est quoi ça, des « pouces »?

J'avais enseigné la mécanique automobile à Tanger et j'ai été autorisé à faire de même à l'Institut Technique Aviron de Montréal, une école privée où j'ai enseigné pendant deux ans.

J'ai suivi un certain nombre de cours à Ottawa afin de pouvoir enseigner en Ontario; en septembre 1970, j'ai accepté un poste de professeur de mécanique automobile et d'atelier d'usinage à l'École secondaire



Macdonald-Cartier de Sudbury (la première école publique de langue française en Ontario).

Enseigner au Canada fut très différent de mon expérience de Tanger. Le programme scolaire était de meilleure qualité, mieux structuré, et nous disposions d'un budget pour les ateliers (ce qui était formidable).

Les étudiants étaient différents eux aussi. Au Maroc, les miens provenaient de milieux ruraux. Ils étaient plus disciplinés et respectueux de leurs professeurs.

Mes trente années d'enseignement à Sudbury ont été les meilleures de ma vie professionnelle, parce que je faisais ce que j'aimais et que j'aimais ce que je faisais. Je suis professeur émérite de mécanique automobile. J'ai écrit deux ouvrages : *Principes fondamentaux de la mécanique automobile*, publié par McGraw Hill, et *Guide d'évaluation de la mécanique automobile*, aux Éditions Guérin. Durant les dix dernières années de ma carrière, j'ai été coordonnateur de l'éducation coopérative et j'ai organisé un certain nombre d'initiatives entre la communauté et le conseil scolaire, y compris un programme coopératif avec les hôpitaux, et un autre avec les Forces armées canadiennes.

Mais éventuellement, l'heure de la retraite a sonné, et ce fut le temps de laisser la place à la prochaine génération d'enseignants.

Ma femme et moi avons déménagé à Montréal afin d'aider deux de nos dix petits-enfants – Rosi est maintenant médecine de famille et Mimi Jr. pratique le droit de la famille – et nous continuons de les appuyer pendant leur carrière.

Mimi et moi retournons au Maroc chaque année pour nous occuper de l'orangerie (oranges navel, Valencia, et mandarines) dont j'ai hérité à la suite du décès de mon père. Et comme de si nombreux Canadiens à la retraite, nous passons l'hiver en Floride.

Ma famille et moi avons eu la chance d'immigrer au Canada. Nous vous sommes reconnaissants de nous avoir permis de réaliser nos rêves dans la paix et l'harmonie. ☺

Photo du haut :  
cérémonie de remise  
de la citoyenneté  
canadienne.

Photo de droite : juste  
avant le grand départ



« Ma famille et moi avons eu la chance d'immigrer au Canada. Nous vous sommes reconnaissants de nous avoir permis de réaliser nos rêves dans la paix et l'harmonie. »

# Quelques lectures pour goûter la science-fiction

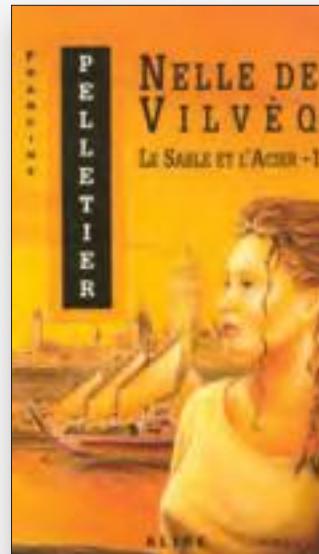
Suggestions de Michèle Laframboise, auteure franco-ontarienne primée de romans de science-fiction

## Nelle de Vilvèq

par Francine Pelletier

Nelle, une orpheline, a grandi dans Vilvèq, cernée par le désert et un fleuve toxique. Entre la haute-ville dominée par les savants et les familles nobles, et la basse-ville au ras des eaux si polluées que nul bateau ne peut y naviguer, Nelle côtoie une race d'esclaves, les oliphants, des créatures résistantes vouées aux travaux lourds. La jeune fille rêve de découvrir ce qui se cache au-delà du désert.

**Genre :** un récit post-apocalyptique avec une saveur géographique familière pour les gens de Québec.

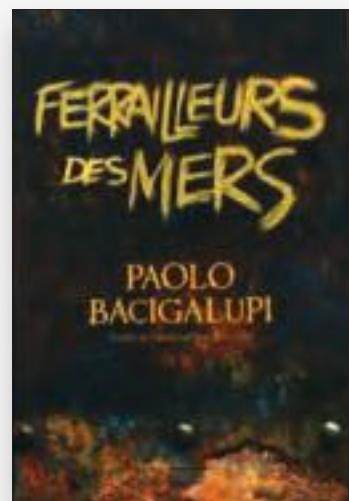


## Ferrailleurs des mers

Paolo Bacigalupi

À l'ère post-pétrole, dans un bidonville côtier de Louisiane, Nailer, un jeune garçon, aide à démonter les épaves de pétroliers échoués. En plus de risquer de se noyer en tombant dans une cale de pétrole, il doit survivre aux trahisons des autres ferrailleurs. Son métier dangereux illustre la vie après les changements climatiques, alors que les voiliers immaculés des industriels passent au large.

**Genre :** une dystopie post-climatique bourrée d'aventures, de dilemmes. Paolo Bacigalupi peuple ses histoires de personnages attachants.

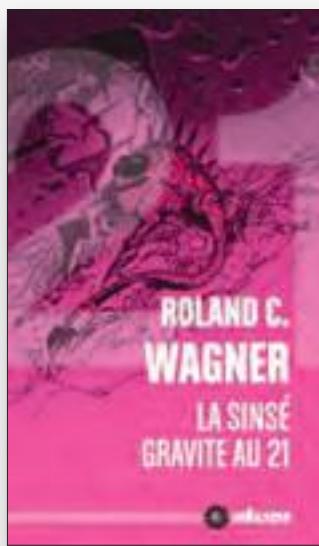


## La Sinsé gravite au 21

Roland C. Wagner

Attachez vos ceintures, on s'envole avec le sympathique pilote Viper, criblé de dettes. Aidé de Ganja, une biopuce bavarde, et d'une jeune fille audacieuse, il part à la recherche d'une plante animée de conscience, la Sinsé, qui pousse sur la 21<sup>e</sup> planète d'un système éloigné.

**Genre :** un space-opera loufoque, une joyeuse virée dans des mondes déjantés sur un ton enjoué qui caractérise Roland C. Wagner. Avertissement : bourré de jeux de mots et d'extraterrestres bizarres!



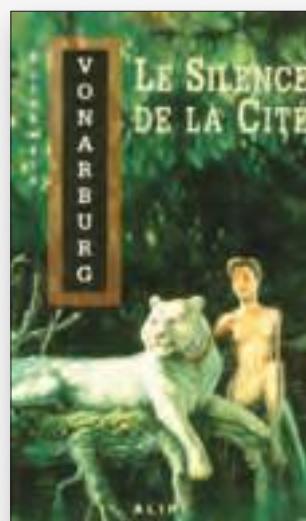
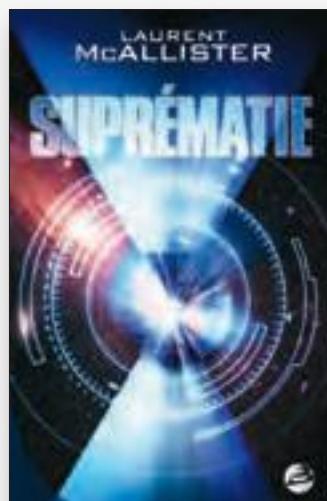
## Le projet Ithuriel

Michèle Laframboise

Depuis sa naissance, la petite Lara subit des traitements extrêmes pour servir d'arme d'espionnage pour les ultra-riches. Un jour, dans la Pyramide au sommet du Mont-Royal, une manifestation tourne mal et l'enfant s'échappe dans un monde inconnu... Son chemin croisera celui de Cassandre, une jeune acrobate épuisée par des performances dangereuses, d'Antoine, un activiste rejeté du nouvel ordre économique et, surtout, de Stephan, un ancien prisonnier au passé trouble.

**Genre :** anticipation combinant action, humour et critique sociale, dans un Canada transformé et privatisé.





### La taupe et le dragon

Joël Champetier

Un jeune agent terrien doit ramener une « taupe » infiltrée dans le gouvernement de Nouvelle-Chine, une colonie éclairée par un soleil jaune. Mais sa compagne stellaire, l’Oeil du dragon, émet tant d’ultraviolets dans le ciel vert que la contempler rend aveugle. Lunettes fumées et chapeau sont de rigueur!

**Genre :** *planet-opera*, action et espionnage qui font découvrir une société chinoise avec ses coutumes anciennes et nouvelles, comme des groupes de personnes aveugles pris en charge par des guides.

### Suprématie

Laurent McAllister

Toute la galaxie prospère sous le joug des Suprématies, qui convertissent les récalcitrants avec des nanotechnologies. Une fois leurs neurones realignés, tous partagent une même vision sociale et collaborent volontairement. Les mondes conquis sont calmes, mais dépourvus de créativité. Le capitaine Alcaïno se révolte et veut frapper Canterna, le monde-trône sur lequel il avait jadis grandi, et qu'il ne reconnaît plus...

**Genre :** ce *space-opera* se démarque par la verve de l'écriture, la physique audacieuse, les cultures variées rencontrées par Alcaïno et son équipage, et par les terribles descriptions des attaques de nanobes.

### Le Jeu du Démurge

Philippe-Aubert Côté

Les Éridanis, descendants modifiés des humains, colonisent la Voie lactée et utilisent une race recréée d'*Homo habilis* pour les gros travaux... Une intrigue touffue comme un arbre-machine, des décors à couper le souffle, un héros pataud et attachant, produit d'une expérience génétique, une race super avancée dont les membres ont conservé cette capacité bien humaine de se disputer, de la science croustillante... cette brique de 700 pages se dévore comme un gâteau au fudge triple chocolat!

**Genre :** *space-opera* haut en couleur pour lecteur/lectrice boulimique.

### Le silence de la cité

Élisabeth Vonarburg

Élisa grandit au sein d'une cité souterraine, sous la garde des survivants stériles d'une époque hyper-technologique, tous branchés sur des robots qui prennent soin de l'enfant. Élisa, elle, a été génétiquement modifiée pour être la mère d'une nouvelle humanité, pendant qu'autour de la cité des peuplades revenues à l'état sauvage...

**Genre :** un ouvrage de SF post-apocalyptique, avec le rapport à la maternité du personnage principal.

# PLUS DE 80 000 ÉDUCATEURS FONT CONFIANCE À JOHNSON.

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



## Bénéficiez d'économies sur vos assurances habitation et auto.

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

**1 855 616.6708**

[Johnson.ca/educateurs](http://Johnson.ca/educateurs)

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



Johnson Assurance est un nom commercial de Johnson Inc. (« JI »), un intermédiaire d'assurance agréé qui fait affaire sous le nom de Services d'assurance Johnson en Colombie-Britannique et Johnson Inc. au Manitoba. Au Québec, les polices d'assurance habitation et automobile sont souscrites auprès de la Royal & Sun Alliance du Canada, société d'assurances (« RSA »), qui en outre traite les demandes de règlement, et dans le reste du Canada, elles sont principalement souscrites auprès d'Unifund, Compagnie d'Assurance (« UCA »), qui elle aussi traite les demandes de règlement. Les garanties et avantages décrits ne s'appliquent qu'aux polices d'assurance souscrites auprès d'UCA ou de la RSA. L'assurance automobile n'est pas offerte en BC, au MB ou en SK. L'assurance habitation n'est pas offerte au NU. JI, RSA et UCA sont des filiales apparentées. Des critères d'admissibilité, des restrictions, des exclusions ou des frais supplémentaires peuvent s'appliquer ou varier selon la province ou le territoire. **AUCUN ACHAT REQUIS**. Le concours se déroule du 1<sup>er</sup> janvier 2019 au 30 avril 2020 et est ouvert aux résidents autorisés du Canada (sauf NU) qui ont atteint l'âge de la majorité dans leur province/territoire de résidence et qui font partie d'un groupe reconnu avec lequel Johnson a conclu une convention d'assurance. Un (1) grand prix de 25 000 \$ CAD est disponible. Les probabilités de gagner dépendent du nombre de participations reçues. Question d'habileté mathématique obligatoire. Règlement du concours : [www1.johnson.ca/fr/cash2019](http://www1.johnson.ca/fr/cash2019).