



Trois risques qui peuvent se cacher dans l'air de votre maison



Les meilleurs conseils pour améliorer votre santé



Reprenez le contrôle de vos finances cette année



Quelques astuces pour utiliser les médias sociaux en toute sécurité

janvier 2025

Alimentation et nutrition.....	3
Éducation et carrière	7
Finances - Personnelles.....	10
Finances - Temps des impôts.....	17
Maison - Sécurité.....	19
Nouvel An, Nouveau Vous.....	22
Recettes.....	24
Santé mentale et bien-être.....	28
Technologie et cybersécurité	31

Alimentation et nutrition

Quatre collations à grignoter sans culpabilité



(EN) Vous avez pris la résolution de manger plus sainement cette année? Grand bien vous fasse. Et, bonne nouvelle : vous n'avez pas besoin de vous priver complètement de collations si vous choisissez des options plus saines. Voici quatre aliments à privilégier lorsque vous avez un petit creux entre les repas.

Le maïs soufflé

Si les croustilles sont votre collation de prédilection, le maïs soufflé peut être une solution de remplacement plus saine qui comblera votre envie de sel. En le préparant dans un éclateur de maïs à air, vous n'aurez pas besoin d'utiliser d'huile. Pour obtenir une collation plus saine, utilisez très peu de sel et peu ou pas de beurre. Préparez-le à l'avance et conservez-le dans des contenants transportables pour une collation prête à emporter.

Les œufs durs

Les œufs durs sont une collation pratique et riche en protéines que vous pouvez manger seuls ou ajouter à une salade pour la rendre plus rassasiante. Ils sont également riches en antioxydants et contiennent de la vitamine B12, qui contribue à la formation des globules rouges.

Le houmous

Le houmous est une trempette originaire du Moyen-Orient à base de pois chiches et de tahini, une pâte de graines de sésame moulues. Il constitue une bonne source de fibres et contient du fer, du zinc et d'autres nutriments. Vous pouvez le trouver en version traditionnelle ou aromatisée dans le rayon réfrigéré de votre épicerie, ou chercher une recette simple en ligne. Servez le houmous en trempette pour des crudités ou avec des morceaux de pain pita grillé.

Les pruneaux de Californie

Les pruneaux sont une collation simple et faible en calories qui peut satisfaire votre envie de sucre. Une portion de cinq pruneaux ne contient que 100 calories et constitue une source de fibres, de potassium, de vitamine K et d'autres nutriments essentiels. Il n'est pas nécessaire de les réfrigérer, vous pouvez donc les conserver dans le tiroir de votre bureau pour une collation pratique pendant la journée.

Vous pouvez également préparer une simple purée de pruneaux à utiliser pour remplacer le sucre, les œufs ou l'huile dans vos desserts préférés.

Pour en savoir plus, consultez le site californiaprunes.ca/fr.

Attention rédacteurs: Voici une introduction alternative pour une durée indéterminée

(EN) Vous êtes à la recherche de nouvelles options pour satisfaire vos fringales entre les repas? Bonne nouvelle, vous n'avez pas besoin de vous priver complètement de collations si vous choisissez des aliments sains. Voici quatre aliments à privilégier lorsque vous avez un petit creux à combler.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 357 + 2 images

Télécharger

L'importance de la densité osseuse



(EN) Nos os forment la structure autour de laquelle tout notre corps est littéralement construit. Il est donc important de faire de notre mieux pour maintenir notre santé osseuse.

Il faut aussi savoir que la densité osseuse change avec l'âge. En fait, notre masse et notre croissance osseuses atteignent leur maximum durant la vingtaine et la trentaine.

Il est encore plus important pour les femmes de prendre soin de leurs os, car elles peuvent perdre jusqu'à 20 pour cent de leur densité osseuse environ cinq ans après le début de la ménopause.

Restez actifs

Si vous êtes jeune, 60 minutes d'activité vigoureuse par jour vous aideront à garder votre corps et vos os en bonne santé. Vous devriez également faire des exercices au moyen de poids pour développer vos muscles et renforcer la santé de vos os.

Avec l'âge, des exercices simples, comme une marche rapide quatre ou cinq fois par semaine, peuvent contribuer à prévenir l'ostéoporose. Si vous avez des problèmes de mobilité, vous pouvez faire des exercices sur une chaise ou dans une piscine pour améliorer votre santé osseuse.

Surveillez votre alimentation

Le calcium est important pour la croissance et la santé des os. Les produits laitiers constituent une source courante de calcium, mais vous serez peut-être surpris d'apprendre que d'autres aliments, comme le brocoli, le chou frisé et les amandes, sont également une bonne source de calcium.

Pour que vos os puissent absorber le calcium que vous consommez, vous avez aussi besoin de vitamine D. En fait, plus vous vieillissez, plus vous en avez besoin. Vous trouverez de la vitamine D dans le poisson, comme le saumon et le thon, les champignons, les œufs et le lait enrichi.

La vitamine K, le bore et le manganèse contribuent également au maintien de la masse osseuse. Les pruneaux de Californie contiennent ces trois éléments, en plus d'offrir d'autres avantages pour la santé, notamment pour la fonction musculaire et la circulation sanguine. Des recherches ont montré qu'une portion quotidienne de cinq ou six pruneaux peut contribuer à ralentir la perte osseuse.

Il a été démontré que le tabagisme et la consommation d'alcool augmentent la probabilité de souffrir d'ostéoporose. Envisagez donc d'arrêter de fumer et de modérer votre consommation d'alcool.

Pour en savoir plus, consultez le site californiaprunes.ca/fr.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 375 + 1 image

Télécharger

Des mesures simples pour améliorer votre santé intestinale



(EN) Vous pensez probablement à votre estomac seulement lorsque vous avez faim. Toutefois, sachez qu'une flore intestinale saine est également importante pour votre santé générale. Votre estomac est rempli de bonnes bactéries contribuant à votre digestion, ainsi qu'à la santé de vos os et de votre système immunitaire. Voici quelques façons simples de fortifier votre estomac.

Mangez plus de fibres

Vous avez sans doute déjà entendu dire qu'il est important de consommer des fibres pour favoriser la régularité intestinale. Les fibres contribuent également à la diversité des bactéries bénéfiques dans l'intestin.

Certains aliments, comme les pruneaux, contiennent des fibres solubles et insolubles. Les fibres solubles peuvent être digérées, tandis que les fibres insolubles aident les aliments à traverser le système digestif.

Une portion d'environ cinq pruneaux ne contient que 100 calories et constitue une source de fibres, de potassium, de vitamine K, d'antioxydants et d'autres nutriments essentiels. Il n'est pas nécessaire de les réfrigérer, vous pouvez donc les conserver dans le tiroir de votre bureau pour une collation pratique pendant la journée.

Trouvez des substituts nutritifs

Vous cherchez des façons de réduire la quantité de sucre, d'œufs ou d'huile dans vos recettes préférées? Une simple purée de pruneaux est une excellente option.

Grâce au goût naturellement sucré des pruneaux, vous pouvez les utiliser pour remplacer un tiers ou la moitié du sucre dans une recette. Vous pouvez remplacer jusqu'à trois gros œufs dans une recette en utilisant 1/4 de tasse (60 ml) de purée pour chaque œuf. Vous pouvez également réduire la quantité de beurre ou d'huile nécessaire à une recette en utilisant une quantité égale de purée de pruneaux.

Pour préparer la purée, il suffit de mélanger environ huit pruneaux dénoyautés avec un peu d'eau chaude.

Pour en savoir plus, consultez le site californiaprunes.ca/fr.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 295 + 2 images

Télécharger

Cinq superaliments à intégrer à votre alimentation



(EN) Comme le dit le dicton, « on est ce que l'on mange ». Voilà une excellente raison de faire attention à votre alimentation. En effet, vous devriez éviter les aliments riches en sucre, en matières grasses et en sel. Par contre, certains « superaliments » sont remplis de nutriments et d'autres éléments pouvant contribuer à améliorer votre santé. Voici cinq superaliments qui devraient faire partie de votre alimentation.

Légumes-feuilles vert foncé

Lorsque vous préparez des salades, évitez d'utiliser de la laitue iceberg, car elle contient essentiellement de l'eau. Optez plutôt pour des légumes-feuilles verts riches en nutriments, comme la roquette, les feuilles de pissenlit, les épinards et le chou frisé.

Gingembre

C'est bien vrai, le gingembre est un bon remède contre les maux d'estomac (votre mère avait raison). De plus, la racine de gingembre contient de la vitamine C, du magnésium et du potassium. Ajoutez du gingembre frais à vos sautés ou à votre thé pour leur donner un petit goût relevé.

Graines de chia

Les graines de chia proviennent d'une plante à fleurs originaire du Mexique. Elles contiennent peu de calories (environ 100 calories par once), mais beaucoup de fibres, de protéines, d'antioxydants, de vitamines et de minéraux tels que le phosphore, le magnésium, le fer et le zinc. Utilisez-les pour accroître la valeur nutritive de vos salades et de vos smoothies.

Betteraves

Les bétalaïnes sont les pigments qui donnent une couleur foncée à ces légumes racines résistants. Ils sont également reconnus pour leurs propriétés anti-inflammatoires. Les betteraves rôties au four constituent un plat d'accompagnement simple à servir avec la protéine favorite de votre famille. Vous pouvez aussi les laisser refroidir, puis les hacher et les ajouter à une salade.

Les pruneaux de Californie

Une portion de cinq pruneaux ne contient que 100 calories et constitue une source de fibres, de potassium, de vitamine K et d'autres nutriments essentiels. Il n'est pas nécessaire de les réfrigérer; vous pouvez donc les déguster comme collation pratique pendant la journée. Vous pouvez également préparer une simple purée de pruneaux à utiliser pour remplacer le sucre, les œufs ou l'huile dans vos desserts préférés.

Pour en savoir plus, consultez le site californiaprunes.ca/fr.

Cinq conseils pour vos réceptions du temps des Fêtes



(EN) Vous recevez des invités pendant les Fêtes cette année, et vous êtes stressé à l'idée de préparer un repas copieux? Voici cinq astuces pour vos réceptions des Fêtes qui vous permettront de profiter tout autant de l'expérience que de la présence de vos invités.

Informez-vous des allergies

Lorsque vous invitez vos convives, n'oubliez pas de leur demander s'ils ont des allergies ou d'autres restrictions alimentaires. Ainsi, vous éviterez de vous retrouver dans une situation délicate et de devoir trouver une autre idée de plat principal pour un invité allergique à un

aliment.

Prenez de l'avance

Essayez de préparer autant que possible votre repas la veille de votre réception. Si vous prévoyez un repas où tout le monde est assis, préparez la table un ou deux jours à l'avance. Vous pouvez également précuire et congeler ou réfrigérer certains composants du repas, puis les réchauffer et les servir. Vous devriez également vous occuper des principales tâches de nettoyage bien avant l'arrivée de vos invités.

Demandez de l'aide

Ce n'est pas parce que vous êtes l'hôte que vous devez nécessairement tout faire vous-même. Lorsque vous inviterez vos convives, la plupart d'entre eux vous demanderont probablement : « Qu'est-ce que je peux apporter? » N'hésitez pas à leur dire d'apporter des choses. Si vos invités apportent les entrées et le dessert, vous pourrez vous concentrer sur le plat principal et les accompagnements.

Créez un bar à cocktails libre-service

Quand vous apporterez la touche finale à votre repas, vous n'aurez pas le temps de vous assurer que tous vos invités ont un verre à la main. Prévoyez plutôt un bar où ils pourront préparer leurs propres cocktails. Remplissez une glacière de boissons rafraîchissantes, comme des boissons gazeuses, de la bière et du vin pour que les invités puissent se servir eux-mêmes.

Utilisez des ingrédients sains

Lorsque vous planifiez votre menu, pensez à des façons de réduire la quantité de sucre et de matières grasses dans vos mélanges. Une astuce simple consiste à remplacer certains ingrédients des plats salés ou sucrés par de la purée de pruneaux, que vous pouvez préparer facilement en mélangeant des pruneaux dénoyautés avec de l'eau chaude.

Grâce au goût naturellement sucré des pruneaux, vous pouvez les utiliser pour remplacer un tiers ou la moitié du sucre dans une recette. Vous pouvez remplacer jusqu'à trois gros œufs dans une recette en utilisant 1/4 de tasse (60 ml) de purée pour chaque œuf. Vous pouvez également réduire la quantité de beurre ou d'huile nécessaire à une recette en utilisant une quantité égale de purée de pruneaux.

Ainsi, vous épaterez vos invités tout en leur fournissant une source peu calorique de fibres, de potassium, de vitamine K et d'autres nutriments essentiels.

Pour en savoir plus, consultez le site californiaprunes.ca/fr.

Éducation et carrière

Applications et logiciels essentiels que tout le monde devrait savoir utiliser



(EN) Il ne fait aucun doute que nous vivons, et travaillons, de plus en plus dans un monde numérique. Nous utilisons la vidéoconférence pour communiquer avec nos proches, des sites Web pour payer nos factures et rester à l'affût de l'actualité, et diverses plateformes de médias sociaux pour se divertir et s'éduquer. Voici quelques-uns des principaux outils qui devraient faire partie de vos compétences numériques.

Outils spécifiques à l'emploi

Plus que par le passé, nombre d'emplois recourent à un certain type de technologie, que vous soyez mécanicien, serveur ou employé de bureau. Les outils technologiques que vous utiliserez au travail dépendront en grande partie de la nature de vos tâches. Si vous occupez un poste dans le domaine des communications, vous serez sans doute appelé à créer des documents Word ou à publier sur les médias sociaux. Si vous présentez des exposés à des clients ou à des équipes internes, vous devrez sans doute maîtriser Excel ou PowerPoint. D'autres outils peuvent être propres à l'emploi ou à l'employeur, comme le type de logiciel utilisé pour saisir les commandes dans un restaurant ou le système utilisé pour lire les codes-barres des produits. Beaucoup d'emplois exigent que vous ayez une bonne connaissance de ces outils pour être embauché.

Médias sociaux

Les médias sociaux font désormais partie de notre quotidien. Ils nous permettent de communiquer avec nos proches, de suivre l'actualité et de nous divertir. Cela dit, les médias sociaux ne sont plus une nouvelle tendance réservée aux jeunes dans la vingtaine; ils ont révolutionné notre façon de vivre et de travailler et peuvent, s'ils sont utilisés avec parcimonie, faciliter notre vie quotidienne. En plus de communiquer avec des gens, ils peuvent nous aider à trouver un emploi, à apprendre de nouvelles choses et même à faire croître une entreprise.

Si vous êtes travailleur autonome ou propriétaire d'une petite entreprise, les médias sociaux peuvent être pour vous un outil de marketing percutant. Vous pouvez y publier des messages sur les ventes à venir, des images de nouveaux produits ou des vidéos pour montrer l'engagement de votre équipe dans la communauté.

Vidéoconférence

L'une des nombreuses leçons apprises pendant la pandémie de COVID aura été l'utilisation des plateformes de vidéoconférence. Vous avez le choix parmi un large éventail de solutions. Si vous souhaitez communiquer avec vos proches, choisissez-en une ou deux qui sont couramment utilisées par votre entourage, pas plus. Par contre, votre nouvel employeur pourrait utiliser une plateforme qui ne vous est pas familière. Auquel cas, vous pourrez suivre des tutoriels gratuits en ligne pour apprendre à l'utiliser.

Protection par mot de passe

Pour se protéger des attaques de pirates informatiques, mieux vaut utiliser un mot de passe unique pour chaque application ou site Web qui en exige un. Les mots de passe doivent comporter une combinaison de lettres majuscules et minuscules, de chiffres et de symboles. Une autre option serait d'utiliser des phrases secrètes. Il s'agit d'un ensemble de quatre mots aléatoires ou plus que vous seul connaissez et qu'un pirate ou un algorithme ne peut pratiquement pas deviner. Quelle que soit l'option que vous choisissiez, vous devriez souscrire à un gestionnaire de mots de passe. Il s'agit d'un outil qui stocke en toute sécurité vos différents mots de passe et les fournit automatiquement au besoin. Ainsi, vous n'aurez pas à vous en souvenir ni à les noter sur un document numérique ou papier qu'un curieux pourrait trouver.

Le monde numérique peut parfois être intimidant, surtout pour ceux qui n'ont pas grandi entourés d'outils technologiques. Il existe cependant des programmes de littératie numérique gratuits, comme ceux offerts par ABC Alpha pour la vie Canada, qui peuvent vous aider à naviguer sur le Web. La maîtrise de ces compétences peut vous aider dans votre vie personnelle et professionnelle.

Pour en savoir plus, visitez le abconnexionapprentissage.ca.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 630 + 1 image

Télécharger

Trois compétences numériques essentielles pour décrocher votre prochain emploi



(EN) De nos jours, la majorité des emplois exigent certaines compétences numériques pour s'acquitter de ses tâches. Certains de ces emplois peuvent exiger de passer la majeure partie de son temps devant un ordinateur. D'autres peuvent exiger des logiciels ou des outils particuliers que vous devez maîtriser, comme le logiciel qu'un restaurant utilise pour saisir les commandes des clients ou le système utilisé pour lire les codes-barres de produits. Voici trois façons de se préparer à n'importe quel emploi.

Se préparer à l'emploi

Le type de technologie que vous utiliserez dans votre emploi dépendra de votre rôle. Si vous occupez un poste dans le domaine des communications, vous pouvez être appelé à créer des documents Word ou à publier sur les médias sociaux. Si vous présentez des exposés à des clients ou à des équipes internes, vous devrez sans doute maîtriser Excel ou PowerPoint. Si vous êtes à la recherche d'un nouvel emploi et que vous ne possédez pas certaines des compétences requises, sachez qu'il existe des tutoriels en ligne pour vous aider à comprendre comment fonctionnent tous ces logiciels.

Utiliser les médias sociaux

Bien que la plupart d'entre nous considèrent les médias sociaux comme un passe-temps ou un moyen de rester en contact avec ses amis, il existe pourtant toute une industrie de professionnels des médias sociaux. Il peut s'agir d'employés qui gèrent les comptes de médias sociaux de leur entreprise ou d'influenceurs qui gagnent leur vie en faisant des publications pour leurs abonnés. Si vous avez un réel talent avec les médias sociaux, vous pourriez y faire carrière.

Les médias sociaux sont aussi un excellent moyen de promouvoir votre marque en ligne et de dénicher de nouvelles occasions. Une plateforme comme LinkedIn vous permet de créer un CV en ligne et de vous faire repérer par des employeurs potentiels. Vous y trouverez également des offres d'emploi auxquelles vous pouvez facilement postuler avec votre profil.

Par ailleurs, si vous êtes travailleur autonome ou propriétaire d'une petite entreprise, les médias sociaux peuvent vous servir d'outil de marketing pour faire la promotion des ventes à venir, publier des images de nouveaux produits ou partager des vidéos de votre équipe participant à des activités dans la communauté.

Suivre une formation

Le monde numérique peut parfois être intimidant, surtout pour ceux qui n'ont pas l'habitude des outils technologiques. La bonne nouvelle, c'est qu'il existe des programmes de littératie numérique gratuits, comme ceux offerts par ABC Alpha pour la vie Canada, qui peuvent vous aider à naviguer sur le Web. La maîtrise de ces compétences peut vous aider dans votre vie personnelle et professionnelle.

Visitez le site abconnexionapprentissage.ca pour en savoir plus.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 437 + 1 image

Télécharger

Astuce pour les étudiants : Comment les frais de scolarité peuvent-ils réduire vos impôts?



(EN) Les études postsecondaires ont des coûts importants, d'autant plus que le coût de la vie ne cesse de grimper. Heureusement, le crédit d'impôt pour frais de scolarité peut vous aider à soulager une partie de cette pression financière. Il est essentiel pour les étudiants et leurs familles de comprendre comment profiter de ce crédit.

Le crédit d'impôt pour frais de scolarité est un allègement fiscal précieux, car il peut vous aider à réduire les impôts que vous devez payer maintenant et pour les années à venir.

Si vous avez 16 ans ou plus, que vous êtes inscrit à un programme d'études postsecondaires et que vous payez des frais de scolarité, vous pouvez demander ce crédit au moment de produire votre déclaration de revenus auprès de l'Agence du revenu du Canada.

Pour demander le crédit, assurez-vous de communiquer votre numéro d'assurance sociale à votre établissement scolaire. Ensuite, en février, votre établissement scolaire vous enverra un formulaire T2202, aussi connu sous le nom de certificat pour frais de scolarité et d'inscription. Vous utiliserez ces renseignements lorsque vous produirez votre déclaration de revenus et demanderez le crédit.

Le fait de demander le crédit pourrait vous aider à réduire votre facture d'impôt. Si vous ne devez pas suffisamment d'impôt pour demander le crédit complet, vous avez des options : vous pouvez le reporter à une année ultérieure ou le transférer à un membre de la famille admissible, comme un parent, un des grands-parents, un époux ou un conjoint de fait.

Si vous n'avez pas beaucoup d'expérience en matière de production de déclarations de revenus, de nombreux établissements scolaires offrent des comptoirs d'impôts gratuits pour vous aider tout au long du processus, alors, n'hésitez pas à communiquer avec nous. Ces comptoirs peuvent vous aider à tirer le maximum des crédits et des déductions disponibles.

De plus amples renseignements sur les déductions, les crédits et les paiements pour les étudiants sont disponibles à l'adresse canada.ca/impots-etudiants.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 319 + 1 image

Télécharger

Finances - Personnelles

Cinq choses que vous ignorez peut-être au sujet des REER



(EN) La plupart des Canadiens ne bénéficient pas d'un régime de retraite en milieu de travail. C'est pourquoi le gouvernement fédéral a créé le régime enregistré d'épargne-retraite (REER). Si vous faites partie des quelque 50 pour cent de salariés canadiens qui cotisent à leurs REER chaque année, il y a un certain nombre de choses que vous ne savez peut-être pas au sujet de ces régimes. En voici cinq.

Ils permettent de bénéficier d'une déduction fiscale

L'un des principaux avantages de cotiser à vos REER est que vous pouvez bénéficier d'une déduction sur vos impôts courants. En d'autres termes, chaque dollar cotisé à vos REER est déduit de votre revenu de l'année. Cela réduira le montant des revenus sur lesquels vous payez des impôts, et peut même vous faire passer dans une tranche d'imposition inférieure. Vos investissements dans le REER sont également à l'abri de l'impôt au fur et à mesure qu'ils fructifient.

Il y a un plafond de cotisation

Les Canadiens sont autorisés à verser un montant maximum à leur REER chaque année. Votre montant personnel est basé sur 18 pour cent de votre revenu de l'année précédente, jusqu'à un maximum de 31 560 \$ pour l'année d'imposition 2024. Toutefois, si vous n'utilisez pas tous vos droits de cotisation, le surplus peut être reporté aux années ultérieures. Vous trouverez le solde de vos cotisations inutilisées sur l'avis de cotisation annuel que vous recevez de l'Agence du revenu du Canada.

Vous pouvez les retirer avant la retraite

En règle générale, lorsque vous retirez de l'argent de votre compte avant son terme, vous êtes soumis à une lourde retenue à la source et l'argent que vous retirez est considéré comme un revenu imposable pour l'année en question. Mais il y a des exceptions. Par exemple, vous pouvez retirer jusqu'à 60 000 \$ de vos REER pour effectuer un versement initial si vous êtes admissible à titre d'acheteur d'une première propriété. De même, vous pouvez retirer jusqu'à 10 000 \$ par an (jusqu'à un maximum de 20 000 \$ à vie) pour financer un programme d'études admissible. Notez que, dans les deux cas, vous devez rembourser le montant retiré dans vos REER dans un délai déterminé afin d'éviter les pénalités.

Ils ne durent pas éternellement

Beaucoup de gens ne savent pas qu'ils doivent fermer leur compte REER au plus tard le 31 décembre de l'année où ils atteignent 71 ans. À ce moment-là, trois options s'offrent à vous : retirer tous les fonds restants, les transférer dans un placement similaire appelé fonds enregistré de revenu de retraite ou souscrire une rente.

Vous pouvez utiliser vos REER pour faire des dons

Vous souhaitez laisser un legs et avoir une incidence importante sur une cause qui vous tient à cœur? Vous pouvez désigner un organisme de bienfaisance comme bénéficiaire de votre REER. Votre institution financière dispose d'un formulaire simple à remplir, dans lequel vous indiquez toutes les personnes et/ou les organismes de bienfaisance enregistrés que vous souhaitez voir bénéficier de vos fonds restants. Notez qu'au Québec, vous ne pouvez désigner un organisme de bienfaisance comme bénéficiaire de vos REER que par testament.

Un avantage supplémentaire? Votre succession bénéficiera d'un crédit d'impôt sur les dons qui pourrait éliminer une grande partie ou la totalité de l'impôt qui devrait être payé sur les REER restants de toute façon.

Pour en savoir plus, consultez le site volontedefaire.ca.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 559 + 1 image

Télécharger

La philanthropie pour tous : une façon surprenante d'aider les autres



(EN) Lorsqu'on entend le mot « philanthropie », on peut penser qu'il ne s'applique qu'aux personnes extrêmement riches. Mais le terme signifie simplement le désir de promouvoir le bien-être d'autrui. Cela peut se faire en donnant de son temps, de son expertise ou de son argent.

Il existe d'innombrables façons de donner de son temps, qu'il s'agisse de faire du bénévolat à l'école de ses enfants, de pelleter le trottoir d'un voisin âgé ou d'apporter son aide à une banque alimentaire ou à une soupe populaire.

De même, nous disposons tous de compétences différentes que nous avons développées au cours de notre carrière et que nous pouvons mettre à profit. Les options vont du mentorat de jeunes qui cherchent à entrer dans votre domaine au travail juridique ou médical bénévole.

Mais il existe un moyen unique de faire don d'une somme d'argent importante, même si vous n'avez pas d'argent à dépenser pour le moment : faire un don par testament. L'idée est peut-être nouvelle pour vous, mais plus de trois millions de Canadiens l'ont déjà fait, et ce nombre augmente chaque année.

Les avantages sont multiples. En faisant un don par testament, vous pouvez donner plus d'argent que ce que vous pourriez être en mesure de faire aujourd'hui. Même en donnant un petit pourcentage de votre succession à un organisme de bienfaisance, vous pouvez contribuer à la création d'une aire de conservation, au financement de recherches qui permettent de sauver des vies ou au maintien de votre banque alimentaire locale dans les moments difficiles.

Votre famille sera également à l'abri d'une facture fiscale potentiellement importante qui devrait être payée par votre succession. Comment? À votre décès, une résidence secondaire, les économies restantes dans votre REER et d'autres actifs deviendront des revenus imposables, ce qui se traduit souvent par des impôts très élevés. Cependant, un don à un organisme de bienfaisance dans votre testament peut aider à compenser les impôts. Tout le monde y gagne : vous soutenez les causes qui vous tiennent à cœur tout en aidant votre famille.

De plus, vous avez la certitude de laisser un héritage mémorable.

Pour en savoir plus sur les avantages d'un don par testament, consultez le site volontedefaire.ca.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 360 + 1 image

Télécharger

Quatre façons de réduire vos paiements hypothécaires



(EN) Le coût élevé de la vie a des répercussions sur les finances de nombreuses personnes. Si vous avez du mal à payer votre prêt hypothécaire, sachez que vous n'êtes pas seul et qu'il existe des moyens de réduire le stress.

Il est important de vous adresser à votre banque dès que possible si vous avez des difficultés à effectuer vos paiements hypothécaires, afin d'examiner ensemble les options qui s'offrent à vous.

Renégocier votre prêt hypothécaire

Vous pouvez peut-être renégocier votre contrat de prêt hypothécaire. Vous pouvez, par exemple, convertir votre taux d'intérêt variable en taux d'intérêt fixe. Cette option peut vous aider à réduire vos paiements si les taux d'intérêt sont trop élevés. En outre, le fait de connaître le montant de vos paiements mensuels peut vous aider à réduire votre stress et à mieux gérer votre argent.

Sauter un paiement

Votre banque peut vous proposer une option de « saut de paiement ». Certaines banques appellent également cette option « pause de paiement », « manquer un paiement » ou « faire une pause ». Votre banque vous autorise à manquer un nombre maximum de paiements hypothécaires par an. Si vous avez effectué des remboursements anticipés de votre prêt hypothécaire, votre banque pourrait utiliser ces montants pour couvrir les paiements non effectués. Si ce n'est pas le cas, elle reportera vos paiements, de sorte que vous mettez plus de temps à rembourser entièrement votre prêt hypothécaire.

Obtenir un report des paiements hypothécaires

Dans le cas d'un report de paiement, vous concluez un contrat avec votre banque. Ce contrat vous permet de retarder vos paiements hypothécaires pendant une période déterminée, généralement jusqu'à quatre mois. À la fin de la période de report, vous continuez à effectuer vos paiements hypothécaires. Tout comme pour l'option de « saut de paiement », vous devrez payer le montant reporté, de sorte que le temps nécessaire pour rembourser votre prêt hypothécaire sera plus long.

Prolonger l'amortissement

La prolongation de la période d'amortissement permet de réduire le montant des versements hypothécaires. N'oubliez pas que plus vous mettez de temps à rembourser votre prêt hypothécaire, plus vous payez d'intérêts. Pensez-y à deux fois avant de prolonger votre amortissement pour réduire vos paiements. Les frais d'intérêt que vous devrez payer seront plus élevés. Cela peut représenter des milliers ou des dizaines de milliers de dollars au fil du temps.

De nombreuses autres options s'offrent à vous. L'important est de réfléchir aux répercussions de ces options sur votre situation financière. Vous risquez de payer plus cher pour rembourser votre prêt hypothécaire et de mettre plus de temps à le faire. Votre banque est tenue de vous proposer des options adaptées à votre situation. Si aucune de ces options ne vous convient, vous pouvez envisager de vendre votre logement et d'en acheter un autre moins cher ou d'opter pour la location.

Pour en savoir plus sur les options d'allègement hypothécaire, visitez le site web canada.ca/argent.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 476 + 1 image

Télécharger

Voyage prévu cet hiver? Ajoutez l'assurance voyage à votre liste de préparatifs



(EN) Alors que l'hiver est à nos portes, au Canada, nombreuses sont les personnes qui prévoient un voyage d'agrément dans l'année en dépit de l'inflation et de la conjoncture économique. Un récent sondage de TD Assurance révèle toutefois que le tiers d'entre elles n'a pas l'intention de souscrire une assurance voyage.

Les réponses au sondage indiquent que si, parmi les gens qui prévoient de voyager, seulement 32 pour cent ont l'intention de souscrire une assurance des soins médicaux d'urgence en voyage doublée d'une assurance annulation et interruption de voyage, 40 pour cent estiment ne pas avoir les moyens de couvrir les dépenses qui pourraient survenir en cas d'imprévus. Ainsi, certains ont indiqué pouvoir déboursier un maximum de 300 \$, alors que d'autres ont affirmé ne pas être en mesure de déroger de leur budget et qu'une aide leur serait nécessaire en cas d'urgence.

« On comprend aisément pourquoi il est tentant pour les personnes qui cherchent des moyens de réduire les coûts de ne pas souscrire d'assurance voyage, mais cette décision n'est pas sans risque, affirme Annie Campoli, vice-présidente, Distribution, Vie et Santé, TD Assurance. Une police d'assurance voyage adaptée à vos besoins peut vous aider en cas d'imprévu, qu'il s'agisse de frais médicaux d'urgence ou de dépenses liées à une interruption ou à une annulation de voyage découlant d'un événement imprévu couvert par votre police. »

Si vous prévoyez de voyager dans l'année, que ce soit pour le travail ou pour des vacances, sachez qu'une assurance voyage peut s'avérer très utile dans une foule de circonstances. Chez les membres de la génération Z, plus de la moitié des voyageuses et des voyageurs a déjà eu à abrégé ou à annuler un voyage, ou à demander des soins médicaux pour une

blessure grave. En moyenne, on rapporte que les frais imprévus associés à une interruption de voyage s'élèvent à plus de 2 600 \$.

« Quel que soit notre degré de diligence au moment de planifier nos voyages, que ce soit en vérifiant la météo, en nous assurant d'avoir tous les documents nécessaires ou en dressant la liste de choses à faire et à voir, des annulations ou des urgences médicales imprévues peuvent se produire. En souscrivant une couverture d'assurance des soins médicaux d'urgence en voyage et d'assurance annulation et interruption de voyage adéquate, vous pourrez voyager en toute confiance et vous concentrer sur les activités et excursions qui vous attendent », ajoute la vice-présidente.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 400 + 1 image

Télécharger

Sensibilisation à la cybersécurité - Comment éviter quatre arnaques courantes



(EN) Le meilleur moment pour vous informer sur les dangers que constituent les cybermenaces et renforcer votre cyberlittératie, c'est maintenant.

En 2023, le Centre antifraude du Canada (CAFC) a reçu des signalements de fraude totalisant plus de 554 millions de dollars de pertes, soit une augmentation de près de 40 % par rapport à 2021, et ces chiffres pourraient ne pas être exacts, car la plupart des fraudes ne sont pas signalées.

Pour vous aider à mieux comprendre ce qu'il faut surveiller et éviter de tomber dans le piège, voici quatre arnaques couramment utilisées par les fraudeurs.

Fraude liée à l'emploi

La fraude liée à l'emploi peut se présenter sous la forme de messages textes ou de courriels inattendus provenant d'une personne prétendant faire du recrutement ou agir comme responsable de l'embauche. Les fraudeurs peuvent parfois annoncer de faux emplois sur des sites légitimes de recherche d'emploi, dans les petites annonces, par publipostage ou par message texte, avec des offres frauduleuses « d'argent facile ». Renseignez-vous toujours sur les offres d'emploi que vous recevez et ne présentez votre candidature que sur les sites Web officiels des entreprises ou sur des tableaux d'affichage reconnus.

Hameçonnage

L'hameçonnage est une méthode utilisée par les fraudeurs pour envoyer des courriels ou d'autres messages en se faisant passer pour des sources fiables, afin de vous inciter à fournir des renseignements personnels ou financiers, comme vos coordonnées bancaires, vos numéros de carte de crédit, vos mots de passe ou votre numéro d'assurance sociale. Évitez de cliquer sur des liens suspects, gardez vos applications et votre antivirus à jour, activez la vérification en deux étapes et connectez-vous à des services utilisant la biométrie, quand c'est possible.

Fraude liée aux investissements

Les personnes ciblées peuvent être amenées à « investir » de grosses sommes d'argent dans des produits de placement bidon avec des promesses d'enrichissement rapide - de l'argent qu'elles ne reverront jamais. Faites preuve de prudence quand quelqu'un que vous ne connaissez pas communique avec vous. Aussi, autant que possible, gardez vos renseignements personnels, comme votre numéro de téléphone, votre adresse et vos liens familiaux, à l'abri du public.

Fraude liée au magasinage en ligne

Entre les sites qui publient des avis de faux « clients » et ceux qui annoncent des articles à des prix trop beaux pour être vrais (dans l'espoir d'obtenir les renseignements personnels et de paiement du client), les pièges sont malheureusement nombreux pour les acheteurs en ligne. La mesure de protection la plus simple est la capacité à reconnaître qu'une offre semble trop belle pour être vraie, et à choisir de faire ses achats à un endroit familier et digne de confiance.

Si ça semble trop beau pour être vrai, c'est probablement le cas. Qu'il s'agisse d'emplois, de placements faciles ou de bas prix, les gens doivent être conscients du risque et vérifier qui communique avec eux avant de divulguer leurs renseignements personnels ou financiers.

« À la TD, nous favorisons une “culture de cyberprotection” : c’est un élément important de notre culture d’entreprise, et nos professionnels en cybersécurité sont fiers de former nos collègues en les sensibilisant davantage aux menaces et en leur transmettant l’information nécessaire pour protéger les données de nos clients et de la banque, affirme le chef de la sécurité de l’information de la TD, Glenn Foster. Nos collègues contribuent à notre sécurité en signalant les courriels suspects et en participant à des formations continues sur la cyberlittératie et la cybersécurité, pour avoir une longueur d’avance sur les fraudeurs et les nouvelles menaces qu’ils génèrent. »

Que faire si vous êtes victime de cyberfraude?

Tout d’abord, rappelez-vous que vous n’êtes pas la seule personne dans cette situation et qu’il n’y a aucune raison d’avoir honte.

1. **Signalez-le** : communiquez avec votre banque et la police immédiatement. Nous vous conseillons également de signaler la fraude au CAFC.
2. **Parlez-en** : si vous avez été victime de fraude, racontez ce qui vous est arrivé. Plus il y aura de gens informés, plus les fraudeurs auront du mal à faire d’autres victimes.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 655 + 1 image

Télécharger

Quatre choses que vous devriez vraiment faire cette année



(EN) En cette période de l’année, nous sommes nombreux à dresser des listes de choses que nous avons l’intention de faire dans les mois à venir. Voici quatre points à prendre en compte dans votre liste.

Mettez de l’ordre dans vos finances

En raison de l’inflation et des taux d’intérêt élevés, vous faites peut-être partie des nombreux Canadiens qui ont du mal à joindre les deux bouts. Si c’est le cas, la première étape pour maîtriser vos finances consiste à établir un budget détaillé. Ce budget doit comprendre vos revenus et une liste de toutes vos dépenses. Le décompte de vos dépenses comprendra un mélange de coûts fixes, comme le paiement du loyer ou de l’hypothèque ainsi que les factures de services publics, en plus de dépenses facultatives comme les repas au restaurant, les billets de cinéma et d’autres divertissements. Plus votre budget est détaillé, plus il vous sera facile de trouver des choses sur lesquelles vous pourrez réaliser des économies lorsque vous serez à court d’argent.

Concentrez-vous sur votre santé

Peu d’entre nous peuvent se vanter d’être en parfaite santé. Mais plutôt que de vous efforcer d’en faire trop d’un seul coup, essayez de vous concentrer sur un ou deux domaines à améliorer. Voici quelques mesures à envisager : arrêter de fumer, réduire la consommation d’alcool, s’alimenter de façon plus équilibrée et pratiquer une activité physique régulièrement.

En vieillissant, vous devriez également parler à votre médecin des examens liés à l’âge que vous devriez passer, notamment les coloscopies et les mammographies.

Rédigez votre testament

Quel que soit votre âge ou votre état de santé, il n’est jamais trop tôt pour rédiger votre testament. En l’absence d’un tel document, les tribunaux interviendront probablement pour décider qui doit s’occuper de vos personnes à charge et comment votre succession doit être partagée si vous décédez de façon inattendue. La façon la plus simple de rédiger un testament est de travailler avec un avocat de confiance (ou un notaire si vous vivez au Québec ou en Colombie-Britannique) ou un service de testament en ligne.

Faites un don à un organisme de bienfaisance

Dans le climat économique actuel, vous avez peut-être du mal à faire des dons de charité. Mais il existe un moyen facile d’apporter votre contribution sans nuire à vos finances actuelles : faire un don dans votre testament.

Lorsque vous rédigez ou mettez à jour votre testament, il vous suffit de désigner un ou plusieurs organismes de bienfaisance que vous souhaitez inclure parmi les bénéficiaires et d'indiquer le montant ou le pourcentage précis de votre succession que vous souhaitez leur attribuer. Votre don réduira également l'impôt à payer sur votre succession, ce qui facilitera la tâche de vos proches.

Vous ne serez pas seul. Plus de trois millions de Canadiens ont fait un don à un organisme de bienfaisance dans leur testament, un nombre qui augmente chaque année.

Pour en savoir plus, consultez le site volontedefaire.ca.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 482 + 1 image

Télécharger

Apprendre à donner et à recevoir



(EN) Vous avez sans doute déjà entendu l'expression « mieux vaut donner que recevoir », mais saviez-vous qu'il est possible de faire les deux? Vous pouvez, par exemple, faire des dons à des organismes de bienfaisance et bénéficier d'un allègement fiscal important. En fait, le Canada dispose de certains des meilleurs incitatifs fiscaux au monde pour les dons de bienfaisance. Voici comment vous pouvez en profiter.

Les dons donnent droit à des déductions fiscales

Vous savez probablement que si vous faites un don à un organisme de bienfaisance enregistré, vous recevrez un reçu pour un crédit d'impôt au cours de l'année civile où vous l'avez fait. Pour les dons de plus de 200 \$, vous récupérez en fait près de la moitié de cette somme en réduction d'impôts. Par conséquent, votre don ne vous coûte que 100 \$.

Double économie d'impôt

Si vous possédez des actions, des obligations ou d'autres titres qui ont pris de la valeur depuis que vous les avez achetés, ils seront soumis à l'impôt sur les gains en capital lorsque vous les vendrez. Mais si vous transférez vos actions à un organisme de bienfaisance enregistré, vous éliminez l'impôt sur les gains en capital et vous bénéficiez d'un crédit d'impôt sur les dons qui vous aide à payer l'impôt sur le revenu que vous devez.

Engagez-vous maintenant, économisez plus tard

Même si vous n'avez pas le revenu disponible pour faire un don cette année, il existe d'autres moyens d'apporter une contribution significative aux organismes de bienfaisance que vous soutenez. Chacun de ces moyens a ses propres avantages fiscaux.

- **Inscrivez un organisme de bienfaisance dans votre testament.** La désignation d'un petit pourcentage de votre succession à un organisme de bienfaisance peut se transformer en un don important. De plus, votre don contribuera à réduire les impôts dont votre succession sera redevable.
- **Utilisez vos REER.** Saviez-vous que vous pouvez désigner des organismes de bienfaisance comme bénéficiaires de votre REER? Ce faisant, vous pourriez presque compenser les impôts que votre succession devrait payer sur ce bien.

Votre institution financière aura un formulaire simple de bénéficiaire de REER à remplir, dans lequel vous indiquerez toutes les personnes et/ou les organismes de bienfaisance enregistrés que vous aimeriez voir recevoir les fonds restants. Notez qu'au Québec, vous ne pouvez désigner un organisme de bienfaisance comme bénéficiaire de vos REER que par testament.

- **Faites don de votre assurance-vie.** Vous pouvez également choisir de faire don d'une police d'assurance-vie, en totalité ou en partie, à un organisme de bienfaisance enregistré. Cette option vous permet de multiplier votre contribution et de faire un don important à une cause que vous soutenez, tout en réduisant le fardeau fiscal de vos proches.

Pour en savoir plus sur la façon de faire des dons par l'intermédiaire de votre succession, consultez le site volontedefaire.ca.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 462 + 1 image

Télécharger

Finances - Temps des impôts

Comment les comptoirs d'impôts gratuits peuvent-ils améliorer votre déclaration et augmenter vos prestations?



(EN) La période de production des déclarations de revenus ne doit pas être déroutante. Gardez les choses simples en obtenant de l'aide fiscale gratuite dans votre collectivité. Le fait de produire votre déclaration de revenus peut réellement améliorer votre situation financière. Vous pourriez être admissible à des prestations comme l'allocation canadienne pour enfants (ACE) et le crédit pour la TPS/TVH.

Si vous gagnez moins de 35 000 \$ et que vous avez une situation fiscale simple (par exemple, si vous n'avez pas de revenu d'entreprise ou de location), vous pourriez obtenir de l'aide fiscale gratuite.

L'Agence du revenu du Canada collabore avec des organismes communautaires et des bénévoles pour offrir des comptoirs gratuits par l'intermédiaire du Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt et, au Québec, du Service d'aide en impôt - Programme des bénévoles.

Vous pourriez être en mesure de trouver un comptoir à votre bibliothèque locale, à un refuge, à un centre pour personnes âgées, à un bureau de conseil de bande ou à un lieu de cultes.

L'utilisation de ces services peut vous aider à vous assurer que vos déclarations de revenus sont produites à temps et correctement, et à recevoir les paiements de prestations et de crédits auxquels vous avez droit, sans interruption. En tirant parti des ressources locales, vous pouvez naviguer la période de production des déclarations de revenus avec plus de facilité et de confiance.

Vérifiez votre admissibilité et trouvez de l'aide fiscale gratuite sur la page canada.ca/impots-aide.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 244 + 1 image

Télécharger

Créer une stabilité lorsque votre situation de logement est incertaine



(EN) Avez-vous de la difficulté à trouver un logement qui correspond à votre budget? Comme le coût du logement continue de grimper, il est plus difficile de trouver un logement permanent.

Il y a un soutien financier disponible qui peut aider à alléger une partie du fardeau.

Par l'intermédiaire de l'Agence et en produisant votre déclaration de revenus, vous pourriez être en mesure d'obtenir des paiements de prestations et de crédits, comme le crédit pour la TPS/TVH, la remise canadienne sur le carbone, la prestation pour enfants ou même des remboursements d'impôt. Cet argent supplémentaire peut aider à couvrir les dépenses de base comme la nourriture, les vêtements et les paiements de loyer ou d'hypothèque.

Vous n'avez pas besoin d'avoir une adresse stable ou d'accéder à d'anciens documents pour utiliser un comptoir d'impôts gratuit pour produire votre déclaration de revenus.

Ces programmes sont gérés par des organismes locaux comme les refuges et les banques alimentaires dans le cadre du Programme communautaire des bénévoles en matière d'impôt. Ils peuvent aider à faire le pont entre les personnes qui en ont le plus besoin et les paiements de prestations auxquels ils ont droit en produisant leurs déclarations de revenus, peu importe leur situation de logement.

Pour trouver un comptoir d'impôts gratuit près de chez vous, consultez la page [Web canada.ca/impots-aide](http://Web.canada.ca/impots-aide).

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 219 + 1 image

Télécharger

Dissiper les mythes au sujet du crédit d'impôt pour personnes handicapées



(EN) Le crédit d'impôt pour personnes handicapées (CIPH) est un programme important pour les personnes aux prises avec une déficience physique ou mentale grave et prolongée. Vous avez peut-être entendu dire qu'il est trop difficile de demander le CIPH ou que seules certaines conditions sont admissibles.

Ne laissez pas ces mythes vous empêcher d'en faire la demande. Vous pourriez manquer de l'argent qui pourrait aller dans vos poches.

Dissipons cinq mythes courants:

3. **Mythe:** Je ne paie pas d'impôt, alors je ne bénéficierai pas du CIPH.

Fait: Le fait d'être admissible au CIPH n'a pas d'incidence sur vos impôts. Ce crédit peut vous aider à accéder à d'autres programmes fédéraux, comme le régime enregistré d'épargne-invalidité et la prestation pour enfants handicapés.

4. **Mythe:** Le processus de demande de ce crédit est difficile.

Fait: L'Agence du revenu du Canada a facilité le processus de demande. Vous pouvez remplir la partie A du formulaire T2201, qui comprend des renseignements de base, en ligne ou par téléphone. Par la suite, fournissez simplement le numéro de référence à votre professionnel de la santé pour qu'il remplisse la partie B du formulaire.

5. **Mythe:** Seules certaines conditions sont admissibles.

Fait: À l'exception du diabète de type 1, l'admissibilité n'est pas fondée sur des conditions médicales précises. Elle est plutôt fondée sur les effets d'une déficience physique ou mentale grave et à long terme.

6. **Mythe:** Le fait de recevoir d'autres prestations d'invalidité signifie que je suis automatiquement admissible.

Fait: Vous devez présenter une demande de CIPH séparément et l'admissibilité est déterminée indépendamment des autres prestations que vous pourriez recevoir.

7. **Mythe:** Je n'ai pas de médecin, alors je ne peux pas faire une demande de CIPH.

Fait: Il existe divers types de professionnels de la santé qui peuvent remplir la partie B du formulaire T2201 et attester les effets de la déficience. Cela comprend les médecins, les infirmiers praticiens, les optométristes, les audiologistes, les ergothérapeutes, les physiothérapeutes, les psychologues et les orthophonistes.

Trouvez des renseignements à l'adresse canada.ca/credit-impot-personnes-handicapees.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 328 + 1 image

Télécharger

Maison - Sécurité

Trois moyens d'assurer la sécurité de vos enfants



(EN) En tant que parent, vous essayez de faire tout ce que vous pouvez pour que vos enfants soient en bonne santé et en sécurité. Vous leur fournissez les repas les plus nutritifs possibles et vous faites ce que vous pouvez pour qu'ils les mangent. Vous les encouragez à être actifs. Vous veillez également à ce qu'ils soient régulièrement examinés par un médecin et qu'ils reçoivent les vaccins dont ils ont besoin. Voici trois autres moyens de protéger vos enfants.

Exigez le port du casque

Vous ne sortiriez pas votre voiture de l'entrée sans vous assurer que tous les passagers ont bouclé leur ceinture de sécurité. Alors pourquoi laisseriez-vous votre enfant faire du vélo ou descendre une piste de ski sans casque? Les ceintures de sécurité et les casques sont des équipements essentiels qui peuvent sauver des vies. En outre, étant donné les risques de commotion cérébrale et d'autres traumatismes crâniens, de nombreuses ligues et événements sportifs exigent désormais le port d'un casque certifié pour les participants. De plus, soyez un bon modèle et portez vous-même un casque.

Tester régulièrement ses avertisseurs de fumée et de monoxyde de carbone

Vous devez avoir des avertisseurs de fumée et de monoxyde de carbone (CO) à chaque étage de votre maison et dans chaque chambre à coucher. Vous devez les tester tous les mois pour vous assurer qu'ils fonctionnent correctement et remplacer les piles de secours deux fois par an. Sachez également que ces appareils ont une durée de vie de 10 ans et doivent être remplacés après cette période.

Détectez la présence de radon

Le radon est un gaz radioactif d'origine naturelle qui n'a ni odeur ni goût et qui s'échappe du sol. Dans les espaces clos, tels que les sous-sols, il peut s'accumuler à des niveaux dangereux. Le radon constitue la principale cause de cancer du poumon chez les non-fumeurs. Le seul moyen de savoir s'il y a un taux dangereux de radon dans votre maison est d'effectuer un test. Vous pouvez acheter une trousse de test en ligne ou faire appel à un expert certifié en détection du radon pour effectuer le test à votre place.

Pour en savoir plus sur le radon et sur la façon de vous protéger et de protéger votre famille, consultez le site canada.ca/le-radon.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 379 + 1 image

Télécharger

Meilleurs conseils pour éviter le cancer



(EN) Selon Statistique Canada, près de 250 000 nouveaux cas de cancer sont diagnostiqués chaque année et près de 90 000 Canadiens en meurent chaque année. Bien que de nombreux cancers soient héréditaires, il existe un certain nombre de facteurs qui peuvent augmenter votre risque de développer un cancer. Voici quatre façons de réduire ce risque.

Arrêter de fumer

Ce premier point est une évidence. Par contre, la dépendance à la nicotine entraîne une habitude puissante que beaucoup ont du mal à abandonner. Pour arrêter de fumer, il faut d'abord avoir un plan. Il peut s'agir de prendre conscience des éléments qui déclenchent vos envies et de trouver comment les éviter, de réduire progressivement le nombre de cigarettes que vous consommez quotidiennement et d'utiliser des aides au sevrage telles que des gommes ou des timbres à la nicotine.

Si vous fumez, faites-le à l'extérieur afin de ne pas nuire à la qualité de l'air intérieur de votre maison et de ne pas exposer les membres de votre famille aux risques engendrés par la fumée secondaire.

Passer un examen médical

En fonction de votre âge et d'autres facteurs, tels que des antécédents familiaux de cancer, il existe plusieurs programmes de dépistage du cancer. En participant aux dépistages de routine recommandés par votre prestataire de soins de santé, vous vous assurez que le cancer est détecté à un stade plus précoce, où il est généralement beaucoup plus facile à traiter. Les dépistages les plus courants sont la mammographie pour le cancer du sein, le test de l'APS pour le cancer de la prostate et la coloscopie pour la recherche de polypes précancéreux ou de cancer colorectal.

Travailler le bois de manière sécuritaire

Que vous soyez un entrepreneur qui coupe régulièrement du bois sur son lieu de travail ou un amateur de menuiserie, vous devez être conscient des risques que la sciure de bois en suspension dans l'air représente pour votre santé. Outre l'irritation des yeux et de la gorge, la poussière de bois est un agent cancérigène connu, lié aux cancers du nez, de la gorge et des poumons.. Dans la mesure du possible, utilisez un système de dépoussiérage lorsque vous effectuez des coupes à l'aide d'outils électriques. Vous devriez également porter un masque antipoussières ajusté pour éviter d'inhaler les particules en suspension dans l'air.

Faire tester sa maison pour le radon

Le radon est un gaz invisible et radioactif d'origine naturelle qui s'échappe du sol. Dans les espaces clos, comme votre maison, il peut s'accumuler jusqu'à atteindre des niveaux dangereux. Ce gaz est la cause première de cancer du poumon chez les non-fumeurs et entraîne chaque année plus de 3000 décès au Canada. Toutes les maisons contiennent une certaine quantité de radon. Le seul moyen de savoir si cette quantité est problématique est d'effectuer un test. Vous pouvez acheter une trousse de test en ligne ou faire appel à un expert certifié en détection du radon pour effectuer le test à votre place. Si des niveaux élevés sont détectés, il existe des moyens relativement faciles et abordables d'y remédier.

Vous trouverez des trousse de dépistage du radon et de l'information sur les services professionnels de mesures correctives sur le site takeactiononradon.ca/fr.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 530 + 1 image

Télécharger

Trois risques qui peuvent se cacher dans l'air de votre maison



(EN) Une maison est censée être un lieu de refuge et de sécurité; pour s'en assurer, certains éléments nécessitent notre attention et nos actions. Voici trois risques à la maison que tout le monde devrait connaître.

Composés organiques volatils

Les composés organiques volatils, ou COV, sont des produits chimiques toxiques utilisés dans la fabrication de nombreux produits ménagers. Ils sont à l'origine de « l'odeur de voiture neuve » et des fortes odeurs que vous avez peut-être remarquées dans les meubles neufs.

Une irritation des yeux ou de la gorge et des maux de tête font partie des effets de l'exposition aux COV. Certains COV sont également soupçonnés d'être cancérigènes, c'est-à-dire qu'ils peuvent provoquer le cancer. Lorsque vous rénovez ou achetez de nouveaux produits, recherchez des produits étiquetés « sans COV » ou « à faible teneur en COV » afin de réduire les répercussions sur la santé de votre famille.

Monoxyde de carbone

Le monoxyde de carbone, ou CO, est un gaz sans odeur ni goût qui provient d'appareils de combustion tels que votre chaudière ou votre cuisinière. S'il s'accumule dans votre maison, il peut provoquer des étourdissements, des maux de tête, des maladies graves et même la mort. Le seul moyen de savoir s'il y a des niveaux dangereux de CO à l'intérieur de votre maison est d'utiliser un détecteur de CO. Il est recommandé d'en installer un à tous les étages de votre maison et près de toutes les chambres à coucher.

Radon

Le radon est un autre gaz inodore qui peut avoir de graves répercussions sur la santé. Il est produit lors de la décomposition naturelle de l'uranium dans le sol. L'exposition à une trop grande quantité de radon peut être fatale : il

s'agit de la principale cause du cancer du poumon chez les non-fumeurs. Le seul moyen de savoir s'il y a un taux dangereux de radon dans votre maison est d'effectuer un test. Vous pouvez acheter une trousse de test en ligne ou faire appel à un expert certifié en détection du radon pour effectuer le test à votre place. Si des niveaux élevés sont détectés, il existe des moyens relativement faciles et abordables d'y remédier.

Pour en savoir plus sur le dépistage du radon, consultez le site takeactiononradon.ca/fr.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 369 + 1 image

Télécharger

Ne laissez pas le radon ruiner votre retraite



(EN) Alors que nous approchons ou commençons à profiter des premières années de notre retraite, beaucoup d'entre nous prévoient de rester dans la maison où nous avons élevé leur famille. Pour le faire en toute sécurité, vous envisagez peut-être des mesures de « vieillissement chez soi ». Il s'agit notamment d'ajouter des barres d'appui dans la salle de bains, d'élargir les portes pour faciliter l'accès aux fauteuils roulants ou aux déambulateurs, et d'ajouter de l'éclairage supplémentaire afin de mieux repérer les risques de trébuchement. Avant d'entreprendre des travaux de rénovation pour rendre votre maison plus sûre et plus confortable en vue de votre retraite, vous devriez prendre une mesure

simple : faire tester votre maison pour détecter la présence de radon.

Le radon est un gaz sans odeur ni goût qui constitue la principale cause de cancer du poumon chez les non-fumeurs. Il est produit lors de la décomposition naturelle de l'uranium dans le sol. À l'extérieur, le radon est naturellement dissipé par le vent. Mais dans les espaces intérieurs, comme votre sous-sol, il peut s'accumuler à des niveaux dangereux.

Le seul moyen de savoir s'il y a un taux dangereux de radon dans votre maison est d'effectuer un test. Vous pouvez acheter une trousse de test en ligne ou faire appel à un expert certifié en détection du radon pour effectuer le test à votre place.

Si votre maison présente des niveaux élevés de radon, il existe des moyens relativement faciles et abordables d'y remédier. Un système d'atténuation peut être installé en une journée environ et permet de réduire les niveaux de radon jusqu'à 90 pour cent. Ce système coûte à peu près le même prix que l'installation d'une nouvelle chaudière ou d'un nouveau climatiseur.

Pour en savoir plus sur le dépistage du radon, consultez le site takeactiononradon.ca/fr.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 296 + 1 image

Télécharger

Nouvel An, Nouveau Vous

Conseils pour atteindre vos objectifs financiers



(EN) Le début d'une nouvelle année est le moment idéal pour se fixer des objectifs financiers. Que votre objectif soit de rembourser vos dettes ou d'épargner pour les études postsecondaires de vos enfants, l'essentiel est d'avoir un plan.

La première chose à faire est de définir et de hiérarchiser vos objectifs. Ensuite, fixez un montant et un délai pour chaque objectif. Le temps dont vous disposez pour atteindre vos objectifs peut influencer sur la manière dont vous envisagez d'épargner et d'investir.

Si vous épargnez en vue d'un achat important d'ici un an ou deux, vous vous concentrerez sur la constitution de votre épargne. Vous devez protéger votre argent et le rendre facilement accessible, par exemple en le plaçant dans un compte d'épargne.

Si vous mettez de l'argent de côté pour un objectif à long terme, comme votre retraite ou les études de votre enfant, vous pouvez envisager un éventail plus large de types d'investissement, y compris les obligations et les fonds communs de placement. N'oubliez pas que certains investissements sont complexes et peuvent être risqués. Un risque plus élevé peut être acceptable si votre objectif est à plus long terme, car vous disposez de plus de temps pour récupérer vos pertes financières. Vous devez déterminer le niveau de risque qui vous convient. Consultez un professionnel de l'investissement ou un conseiller financier pour trouver les options d'investissement qui vous conviennent. Vous pouvez également travailler avec eux pour élaborer un plan.

Si vous le pouvez, vous devriez également envisager de mettre de l'argent de côté pour un fonds d'urgence dans le cadre de vos objectifs. Ainsi, vous serez couvert en partie ou en totalité si vous devez faire face à des dépenses inattendues, comme une réparation de maison ou de voiture. Commencez par déterminer ce que vous pouvez mettre de côté chaque semaine. Même s'il ne s'agit pas d'une somme importante, elle peut s'accumuler rapidement.

L'Agence de la consommation en matière financière du Canada propose une calculatrice d'objectifs financiers gratuite et impartiale, conçue pour vous aider à gérer vos dettes et vos objectifs d'épargne. Accédez à cet outil et à d'autres conseils financiers utiles sur le site Web.canada.ca/argent.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 357 + 1 image

Télécharger

Reprenez le contrôle de vos finances cette année



(EN) Lorsque les gens ont du mal à rembourser leurs dettes, cela peut ajouter beaucoup de stress à leur vie. Le stress financier peut même entraîner des problèmes de santé, allant de l'insomnie à des problèmes plus graves comme l'hypertension artérielle et la dépression. Si le remboursement de vos dettes devient un défi, de petites actions peuvent améliorer votre situation.

Évaluez votre niveau d'endettement et fixez un échéancier pour toutes vos dettes

Commencez par dresser une liste de toutes vos dettes. Ensuite, fixez-vous des objectifs de remboursement et suivez vos progrès en la matière. Donnez la priorité au remboursement des dettes à fort taux d'intérêt. Ainsi, vous paierez moins d'intérêts sur la durée de votre prêt. Si vous avez plusieurs dettes à taux d'intérêt élevé, envisagez de les consolider en un seul prêt assorti d'un taux d'intérêt moins élevé. En consolidant vos dettes, vous n'aurez plus à payer qu'une seule mensualité au lieu de payer chacune d'entre elles individuellement.

Passez votre budget en revue

Examinez attentivement votre budget pour voir où vous pouvez réduire les coûts afin de rééquilibrer votre ratio dépenses/remboursement de dettes. Si vous n'avez pas de budget, prenez le temps d'en établir un. Disposer d'un budget qui présente vos revenus et vos dépenses est un moyen efficace de gérer vos finances quotidiennes. Pour vous aider à démarrer, essayez l'outil de planification budgétaire en ligne de l'Agence de la consommation en matière financière. Cet

outil vous aidera à cerner les domaines dans lesquels vous pouvez réduire vos dépenses afin de consacrer plus d'argent au remboursement de vos dettes.

Demandez conseil

Si vous avez du mal à honorer vos paiements, prenez les devants et communiquez immédiatement avec votre banque ou votre créancier. Des options peuvent s'offrir à vous. Les banques sont censées aider les personnes qui ont des difficultés à rembourser leur prêt hypothécaire en raison de circonstances exceptionnelles telles que l'endettement élevé des ménages, l'augmentation du coût de la vie et les hausses rapides des taux d'intérêt. Par exemple, elles peuvent vous proposer un taux d'intérêt plus bas sur votre dette, étendre vos paiements sur une période plus longue et réduire le montant de votre paiement mensuel minimum.

Vous pouvez également envisager de consulter un conseiller financier ou un conseiller en crédit pour obtenir de l'aide. Si vous envisagez cette option, assurez-vous que l'agence est en règle auprès d'une association provinciale ou nationale. N'oubliez pas qu'aucune agence de conseil en crédit digne de ce nom ne vous facturera la première rencontre.

La gestion de vos dettes n'est pas toujours facile, mais il existe des ressources pour vous aider. Trouvez des informations impartiales et factuelles sur lesquelles vous pouvez compter à canada.ca/argent.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 444 + 1 image

Télécharger

Gardez votre résolution d'arrêter de fumer cette année



(EN) Avez-vous décidé d'arrêter de fumer cette année? C'est l'une des meilleures décisions pour votre santé. Arrêter de fumer améliorera votre santé presque immédiatement et à long terme. Pensez aussi à tout l'argent que vous économiserez.

Tous ceux qui ont essayé savent qu'il n'est pas facile d'arrêter de fumer. Cependant, il y a des mesures que vous pouvez prendre pour atteindre votre objectif.

La première étape consiste à élaborer un plan. Par exemple, énumérez toutes les raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de fumer, les stratégies que vous utiliserez pour lutter contre les envies et la date à laquelle vous comptez arrêter. Santé Canada propose un outil de plan d'arrêt tabagique en ligne, qui se remplit en une dizaine de minutes pour vous aider à démarrer.

Vous devriez également dresser une liste de tous les éléments qui déclenchent vos envies, comme votre première tasse de café le matin ou les pauses que vous faites au cours de la journée.

Il existe plusieurs options pour vous aider à gérer les envies et les effets du sevrage de la nicotine, notamment les gommes et les timbres à la nicotine. Parmi les autres outils de renoncement au tabagisme, on trouve la cytisine, un produit naturel à base de plantes, et des médicaments sur ordonnance comme le bupropion ou la varénicline. Le saviez-vous? La combinaison de certains outils de renoncement au tabagisme peut augmenter encore davantage vos chances de réussite. Si vous en avez déjà mis quelques-uns à l'épreuve, songez à les réessayer ou à en tenter de nouvelles.

Enfin, il est utile d'obtenir du soutien. Vous pouvez notamment informer vos amis, votre famille et vos collègues de votre plan afin qu'ils puissent vous soutenir dans votre démarche. Si d'autres personnes fument dans votre entourage, demandez-leur de ne pas fumer devant vous pendant que vous essayez d'arrêter.

Vous pouvez également accéder à des services d'abandon du tabac gratuits et confidentiels, qui sont disponibles dans tout le pays, y compris des accompagnateurs en abandon du tabac, que vous pouvez joindre par téléphone, en ligne ou par message texte.

Pour en savoir plus, visitez le site Web canada.ca/arreter-fumer.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 352 + 1 image

Télécharger

Recettes

Essayez cette astuce pour des desserts de fêtes plus sains



(EN) Lorsque vous recevez des amis ou de la famille pour les Fêtes, il est agréable de terminer en beauté avec un dessert qui les impressionne. Voici deux recettes qui misent sur le goût sucré naturel des pruneaux au lieu du sucre, que vous voudrez certainement ajouter à votre répertoire. En prime, les pruneaux contiennent des fibres, des antioxydants et plusieurs nutriments qui contribuent à la santé des os.

Truffles au vin rouge et aux pruneaux

Temps de préparation : 45 minutes

Temps de congélation : 2 heures

Portions : 49 truffles

Ingrédients :

Garniture de truffe

- 1.2 tasses (500 ml) de pruneaux de Californie
- 2.2/3 de tasse (150 ml) d'huile de noix de coco vierge, fondue
- 3.1/2 tasse (125 ml) de vin rouge

Enrobage de chocolat

- 3/4 de tasse (150 g) de chocolat noir de bonne qualité, haché
- 3/4 de tasse (150 g) de chocolat au lait de bonne qualité, haché
- 3 c. à thé (15 ml) d'huile de noix de coco vierge
- Poudre d'or ou crayon à peinture dorée comestible (facultatif)
- Flocons de sel de mer Maldon

Préparation :

1. Pour préparer la garniture de truffe, mettre les pruneaux, l'huile de coco et le vin rouge dans un mélangeur ou un robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
2. Tapisser un moule de 8 x 8 po (20 cm x 20 cm) de pellicule plastique en laissant dépasser 4 po (10 cm) sur deux côtés. Verser la pâte dans le moule et l'étaler uniformément. Couvrir hermétiquement avec la pellicule plastique qui dépasse et congeler pendant 2 heures.
3. Retirer la pellicule de la purée de pruneaux congelée et la placer sur une planche à découper. Couper en 49 carrés (rangées de 7 x 7) en essuyant le couteau avec un chiffon humide entre les coupes.
4. Pour l'enrobage de chocolat, verser le chocolat et l'huile de coco dans un bol résistant à la chaleur. Chauffer au micro-ondes pendant 1 à 2 minutes, en remuant toutes les 30 secondes, jusqu'à ce que le chocolat soit pratiquement fondu avec encore quelques grumeaux; continuer à remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
5. Au moyen d'une spatule coudée à glaçage ou d'un couteau, faire glisser un carré de purée de pruneaux dans le chocolat fondu en utilisant une cuillère pour aider à l'enrober uniformément. Retirer la truffe avec une petite spatule, en raclant délicatement pour enlever l'excédent de chocolat.
6. Déposer la truffe sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé pour la laisser figer. Répéter l'opération pour les autres truffles.
7. Une fois les truffles figées, les décorer avec l'or comestible (le cas échéant) et les saupoudrer légèrement de sel.
8. Conserver les truffles entre deux feuilles de papier sulfurisé dans une boîte hermétique au congélateur.

Conseil : Pour une texture optimale, dégustez les truffles dès leur sortie du congélateur.

Mousse riche en protéines au chocolat, à l'orange et aux pruneaux

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de réfrigération : 1 heure

Portions : 6 x 1/2 tasse

Ingrédients :

- 2/3 de tasse (100 g) de chocolat noir de bonne qualité
- 1 tasse (250 ml) de pruneaux de Californie
- 1/2 tasse (125 ml) d'eau bouillante
- 2 tasses (500 ml) de fromage cottage
- 1 petit avocat mûr
- 2 c. à thé (10 ml) d'extrait de vanille
- 1 c. à thé (5 ml) de zeste d'orange, un peu plus pour la garniture

Préparation :

1. Râper finement 1 cuillère à soupe de chocolat et réserver.
2. Briser le chocolat en petits morceaux. Déposer le chocolat et les pruneaux dans le bol d'un mélangeur ou dans un grand bocal en verre à large ouverture. Verser l'eau bouillante et laisser reposer 2 minutes.
3. Ajouter le fromage cottage, l'avocat, la vanille et le zeste. Réduire en purée à l'aide d'un mélangeur à main.
4. Remplir six petits verres d'une demi-tasse de mousse chacun. Réfrigérer à découvert pendant 1 heure pour laisser la mousse prendre.
5. Au moment de servir, garnir d'un peu de chocolat râpé et de zeste d'orange.

Découvrez des vidéos d'instructions étape par étape pour ces recettes et bien plus encore sur le site californiaprunes.ca/fr/recettes.

Attention rédacteurs: Voici un titre alternatif et une introduction pour après les fêtes

Essayez cette astuce pour des desserts plus sains

(EN) Lorsque vous recevez des amis ou de la famille pour un repas, il est agréable de terminer en beauté avec un dessert qui les impressionne. Voici deux recettes qui misent sur le goût sucré naturel des pruneaux au lieu du sucre, que vous voudrez certainement ajouter à votre répertoire. En prime, les pruneaux contiennent des fibres, des antioxydants et plusieurs nutriments qui contribuent à la santé des intestins et des os.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 665 + 2 images

Télécharger



Un plat réconfortant classique avec une variante santé



(EN) Le poisson épicé s'agence parfaitement au pico de gallo sucré et piquant dans ces tacos de poisson dignes d'un restaurant. Ce plat présente un bon équilibre entre les glucides, les protéines et les lipides, ainsi que les fibres des pruneaux, afin de vous aider à maintenir un taux de glycémie stable. En prime, vous pouvez réfrigérer les restes de pico de gallo pour les ajouter à des salades, des pâtes ou du riz.

Tacos de poisson avec pico de gallo aux pruneaux

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Portions : 6

Ingrédients :

Pico de gallo

- 1 tasse (250 ml) de pruneaux de Californie, coupés en petits dés
- 1/2 oignon, coupé en petits dés
- 1 piment jalapeño, épépiné et finement haché
- 1 c. à soupe (15 ml) de jus de lime
- 2 grosses tomates, finement hachées
- 1/4 tasse (60 ml) de coriandre fraîche, hachée
- 1 pincée de sel

Tacos au poisson

- 1 1/2 c. à thé (8 ml) d'origan séché
- 1 c. à thé (5 ml) de paprika
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel
- 1/4 c. à thé (1 ml) de piment de Cayenne (facultatif, si vous aimez les mets épicés)
- 2 c. à thé (2 ml) d'huile d'olive extravierge, divisées
- 1,5 lb (680 g) d'aiglefin ou autre poisson blanc
- 12 tortillas de maïs (diamètre de 4 po/10 cm)
- Coriandre fraîche hachée, pour la garniture

Préparation :

1. Dans un petit bol, mélanger les pruneaux, l'oignon, le piment jalapeño, le jus de lime, la tomate et la coriandre. Bien mélanger, ajouter du sel au goût, puis réserver.
2. Pour préparer le poisson : Dans un petit bol, mélanger l'origan, le paprika, le sel et le piment de Cayenne (si vous souhaitez en ajouter). Badigeonner les filets de poisson avec 1 c. à thé d'huile, et saupoudrer le mélange d'épices sur un côté. Ajouter le reste de l'huile dans une poêle, puis chauffer à feu moyen. Poêler le poisson jusqu'à ce qu'il se défasse facilement à la fourchette (environ 10 minutes par épaisseur de 1 po).
3. Pour servir : Garnir la tortilla de poisson, de pico de gallo et de coriandre. Réfrigérer les restes de pico de gallo.

Vous trouverez d'autres recettes sur le site californiaprunes.ca/fr/recettes.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 367 + 1 image

Télécharger

Une astuce simple pour des recettes plus saines



(EN) Vous cherchez l'ingrédient secret pour rendre vos plats salés et sucrés un peu plus sains? Pensez à inclure des pruneaux de Californie dans vos recettes. Ou, plus précisément, de la purée de pruneaux.

Grâce au goût naturellement sucré des pruneaux, vous pouvez les utiliser pour remplacer un tiers ou la moitié du sucre dans une recette. Vous pouvez remplacer jusqu'à trois gros œufs dans une recette en utilisant 1/4 de tasse (60 ml) de purée pour chaque œuf. Vous pouvez également réduire la quantité de beurre ou d'huile nécessaire à une recette en utilisant une quantité égale de purée de pruneaux.

Vous trouverez la purée de pruneaux au rayon boulangerie de votre épicerie. Ou encore, préparez cette recette simple qui se conserve jusqu'à un mois au réfrigérateur.

Vous trouverez d'autres recettes sur le site californiaprunes.ca/fr/recettes.

Purée de pruneaux

Temps de préparation : 10 minutes

Portions : 1 tasse (250 ml)

Ingrédients :

- 1 1/3 de tasse (330 ml) de pruneaux de Californie dénoyautés (environ 8)
- 6 c. à soupe (90 ml) d'eau chaude

Préparation :

1. Passer les pruneaux et l'eau au mélangeur ou au robot culinaire. Mélanger par impulsions, puis réduire le tout à une consistance lisse et coulante.
2. Couvrir et réfrigérer jusqu'à un mois.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 203 + 1 image

Télécharger

Santé mentale et bien-être

Trois conseils pour vous aider à arrêter de fumer



(EN) La fumée de cigarette contient plus de 7000 substances chimiques, et le tabagisme peut entraîner de graves problèmes de santé, notamment le cancer et des maladies cardiovasculaires et respiratoires. Bien qu'il soit difficile d'arrêter de fumer, c'est possible, et de l'aide est disponible. Voici trois conseils pour vous aider à atteindre votre objectif.

Élaborer un plan

Commencez par élaborer un plan d'arrêt tabagique. Le plan doit comprendre les raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de fumer, vos préoccupations éventuelles, une liste d'éléments qui pourraient déclencher une envie, les outils et les techniques que vous utiliserez pour maîtriser les envies et, ce qui est peut-être le plus important, la date à laquelle vous allez arrêter.

Lorsque vous avez du mal à résister à une envie, consultez votre plan pour vous rappeler pourquoi vous arrêtez de fumer et ce que vous pouvez faire pour vous aider. Il n'y a pas deux personnes qui ont exactement le même plan. Ce qui a fonctionné pour quelqu'un d'autre ne fonctionnera pas forcément pour vous.

Santé Canada propose un outil de plan d'arrêt tabagique en ligne gratuit pour élaborer un plan en une dizaine de minutes.

Utiliser des outils de remplacement

Après votre dernière cigarette, vous commencerez à ressentir des symptômes de sevrage désagréables tels que l'agitation ou des difficultés de concentration ou de sommeil. C'est votre corps qui réagit à de faibles niveaux de nicotine, et cette réaction peut entraîner des envies de fumer. Cependant, il existe des outils pour vous aider à maîtriser ces envies et ces effets.

Il existe une vaste gamme de thérapies de remplacement de la nicotine, y compris les gommes et les timbres à la nicotine, les pastilles et les inhalateurs. Parmi les autres outils de renoncement au tabagisme, on trouve la cytisine, un produit naturel à base de plantes, et des médicaments sur ordonnance, comme le bupropion ou la varénicline. Des recherches ont montré que la combinaison de certains outils de renoncement au tabagisme, comme une gomme à la nicotine et un timbre à la nicotine, peut presque tripler vos chances d'arrêter de fumer.

Demander du soutien

Bien que vous soyez le seul à pouvoir prendre la décision d'arrêter de fumer et de la respecter, le soutien de vos proches peut vous aider à réussir. Leur soutien peut être aussi simple que de se joindre à vous pour une promenade jusqu'à ce que votre envie passe ou, s'ils fument, de s'abstenir de fumer lorsqu'ils sont avec vous.

Vous pouvez également demander l'aide d'un expert, comme un pharmacien ou un conseiller. Il existe, dans tout le pays, des services gratuits d'abandon du tabac, qui vous permettent de parler à un accompagnateur par téléphone, en ligne ou par message texte.

Vous trouverez le planificateur d'arrêt tabagique et d'autres ressources sur le site canada.ca/arrêter-de-fumer.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 463 + 1 image

Télécharger

Souhaitez-vous cesser de fumer? Suivez ces quatre conseils



(EN) Il est indéniable qu'il est difficile d'arrêter de fumer. Mais ce n'est pas impossible. En effet, tous les jours, des gens utilisent diverses stratégies et d'outils pour le faire. Voici quatre conseils qui peuvent vous aider à arrêter de fumer.

Créer un plan

Pour atteindre n'importe quel objectif, il est utile de commencer par un plan stratégique. L'élaboration d'un plan d'arrêt tabagique vous aidera à déterminer les raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de fumer, à exposer vos préoccupations et à dresser la liste des différents outils et mécanismes d'adaptation dont vous disposez. Par exemple, Santé Canada propose un plan d'arrêt tabagique en ligne et un livret d'aide à l'initiative personnelle intitulé Cesser en toute confiance.

Ne pas opter pour un sevrage brutal

Bien qu'un sevrage brutal puisse finir par fonctionner, il peut être difficile de composer avec les envies et le sevrage de la nicotine sans aide. Il existe plusieurs options de thérapie de remplacement de la nicotine, telles que les gommes, les timbres et les pastilles à la nicotine, que vous pouvez utiliser pour vous aider à surmonter les moments les plus difficiles. Parmi les autres produits qui peuvent vous aider, on trouve la cytosine, un produit naturel à base de plantes, et des médicaments sur ordonnance, comme le bupropion ou la varénicline. La combinaison de certains outils de renoncement au tabagisme, comme la gomme à la nicotine et le timbre à la nicotine, peut presque tripler vos chances d'arrêter de fumer.

Demander des conseils d'experts

Que vous commenciez tout juste à envisager d'arrêter de fumer, que vous ayez du mal à respecter votre plan d'arrêt ou que vous envisagiez de réessayer, les conseils d'un expert vous seront utiles. Il a été démontré que le fait de parler avec un conseiller qualifié double presque les chances de réussite. Vous pouvez obtenir des conseils d'experts gratuits et confidentiels par l'intermédiaire de la ligne d'aide à l'abandon du tabac de votre région, par téléphone, en ligne ou par message texte.

S'offrir une récompense

Vous mettez en œuvre un changement important. Il vaut donc la peine de vous motiver en vous récompensant tout au long de votre parcours. Les récompenses peuvent être modestes, comme vous offrir un repas spécial ou utiliser l'argent que vous avez économisé pour vous offrir une soirée avec votre partenaire ou un événement entre amis. Vous pouvez également mettre de côté les économies réalisées pour une dépense encore plus importante, comme un voyage ou une nouvelle voiture. Et pour vous renforcer davantage, rappelez-vous régulièrement que vous améliorez votre santé chaque jour, chaque semaine et chaque mois que vous passez sans fumer.

Pour obtenir plus de conseils, consultez le site canada.ca/arrêter-de-fumer.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 444 + 1 image

Télécharger

Les meilleurs conseils pour améliorer votre santé



(EN) C'est le moment où beaucoup d'entre nous commencent à réfléchir à des objectifs pour l'année à venir. Pour certains, prendre soin de sa santé est une priorité absolue. Il est important pour notre santé d'adopter des habitudes saines dans la mesure du possible. Voici quatre façons d'améliorer sa santé cette année.

Bien manger

Il n'est pas facile de changer une habitude. Les habitudes alimentaires ne font pas exception. Il existe de nombreux facteurs qui rendent difficile le changement des habitudes

alimentaires. Cependant, avec le temps et en progressant lentement, vous pourrez trouver la bonne voie. Il est plus facile de conserver des habitudes alimentaires saines à long terme en trouvant des options qui s'adaptent à votre routine quotidienne. La consommation d'un éventail de légumes et de fruits, d'aliments à base de céréales complètes et d'aliments protéinés, ainsi que le choix de l'eau comme boisson, peut vous aider à maintenir votre état de santé général. N'oubliez pas que les objectifs de santé et les besoins individuels diffèrent d'une personne à l'autre. Il est important de trouver des choix alimentaires et des habitudes saines qui vous conviennent.

Réduire le temps de sédentarité

Les directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures ont été élaborées pour tous les groupes d'âge afin de fournir aux Canadiens et Canadiennes des indications sur l'activité physique, le temps de sédentarité et le sommeil recommandés au cours d'une journée de 24 heures. Un peu d'activité physique vaut mieux que rien, et il est plus facile que vous le pensez de commencer. Certains choix, comme celui de se rendre à pied au magasin plutôt qu'en voiture ou de prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, contribuent à une bonne hygiène de vie. Essayez de limiter le temps de sédentarité à un maximum de huit heures et, dans la mesure du possible, séparez les longues périodes d'assise. Des heures de coucher et de lever cohérentes peuvent favoriser la durée et la qualité suffisantes du sommeil.

Prendre un rendez-vous pour un bilan de santé

Pour citer un autre vieux dicton, « une once de prévention vaut une livre de remède ». Des examens buccodentaires et médicaux réguliers font partie intégrante de votre santé globale et peuvent permettre de déceler des problèmes potentiels avant qu'ils ne deviennent graves. Avec l'âge, certains examens doivent être effectués, notamment les mammographies et les coloscopies. N'oubliez pas de demander à votre médecin quel est le bon moment pour effectuer ces examens en fonction de vos besoins de santé individuels.

Arrêter de fumer

Arrêter de fumer est l'une des meilleures décisions pour améliorer votre état de santé général, et vous commencerez à en ressentir les effets positifs presque immédiatement. Commencez par élaborer un plan d'arrêt qui précise les raisons pour lesquelles vous voulez arrêter de fumer et qui énumère les outils et les mécanismes d'adaptation que vous utiliserez pour maîtriser les envies de fumer. Ensuite, soyez conscient des facteurs qui peuvent déclencher une envie de fumer et envisagez d'utiliser des aides à l'abandon du tabac, comme des gommes ou des timbres à la nicotine, pour les surmonter. Enfin, vous pouvez demander de l'aide en cas de besoin. Des services de soutien à l'abandon du tabac gratuits sont accessibles dans tout le pays. Vous pouvez discuter avec un accompagnateur à l'abandon du tabac par téléphone, en ligne ou par message texte.

Vous trouverez d'autres ressources pour vous aider à arrêter de fumer, y compris un planificateur d'arrêt tabagique, à l'adresse canada.ca/arreter-fumer.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 571 + 1 image

Télécharger

Technologie et cybersécurité

Quelques astuces pour utiliser les médias sociaux en toute sécurité



(EN) Les médias sociaux peuvent être à la fois divertissants, instructifs et effrayants. Bien que les différentes plateformes fassent désormais partie de notre quotidien comme moyens de communiquer avec nos proches, de rester au fait de l'actualité et de nous divertir, l'utilisation des médias sociaux comporte néanmoins des inconvénients. Voici quatre façons de vous protéger lorsque vous utilisez ces plateformes.

Créer des mots de passe sécurisés

N'oubliez pas de créer des mots de passe uniques et difficiles à deviner pour chaque site ou application de médias sociaux auquel vous vous inscrivez. Ainsi, en cas de piratage de votre compte sur un site, vos autres comptes ne seront pas exposés. Chaque mot de passe doit comporter une combinaison de lettres majuscules et minuscules, de chiffres et de symboles.

Pensez à toujours utiliser une connexion Internet privée pour ouvrir une session sur vos comptes en ligne. Si vous vous connectez à un réseau Wi-Fi public, comme celui d'une bibliothèque ou d'un café, vos renseignements personnels pourraient être exposés.

Protéger ses renseignements personnels

Toutes les plateformes de médias sociaux ont des paramètres de confidentialité ajustables. Vous pouvez ainsi filtrer les mots ou les phrases que vous jugez offensants, bloquer les commentaires de certaines personnes et signaler tout contenu inapproprié. Vous pouvez aussi désactiver les fonctions de géolocalisation pour empêcher des inconnus de suivre votre emplacement.

Faites toujours attention à la quantité de renseignements personnels que vous publiez en ligne. Il faut apprendre aux enfants à ne pas mentionner le nom de leur école, le nom de l'équipe sportive dont ils font partie ou l'adresse de leur domicile dans les messages et les images qu'ils publient. Les adultes pour leur part devraient également veiller à ne pas divulguer plus de renseignements personnels qu'il n'en faut. Il existe d'innombrables cas de délinquants qui, ayant pu lire sur les médias sociaux qu'une personne était en vacances et y ayant trouvé son adresse, se sont rendus à son domicile pour s'y introduire par effraction.

S'arrêter un instant avant de publier

Avant de publier quoi que ce soit en ligne, réfléchissez attentivement à savoir si vous pourrez assumer indéfiniment le message ou l'image que vous vous apprêtez à rendre public. Même dans le cas des applications où les messages publiés sont censés disparaître peu après, vous ne pouvez pas empêcher les autres de faire des captures d'écran de votre message et de le publier ailleurs.

Imaginez qu'un gestionnaire d'embauche découvre une image que vous avez publiée des mois ou des années plus tard : voudra-t-il vous offrir un emploi? Seriez-vous gêné si un jour, un ami, un collègue ou un amoureux potentiel découvrirait de vieux messages où vous avez tenu des propos inappropriés?

Voici une simple question que vous devriez toujours vous poser avant de faire une publication : Serais-je gêné si mes parents ou mes enfants la lisaient?

Prendre une pause

Le meilleur conseil qu'on pourrait vous donner serait sans doute de vous déconnecter régulièrement des médias sociaux. Pour bien des gens, le plaisir de recueillir des « j'aime » ou d'accroître son nombre d'abonnés peut créer une dépendance. À passer trop du temps sur les médias sociaux, vous mettez votre travail ou vos études en danger. Le fait de rester trop longtemps devant l'écran peut aussi nuire à votre vue, à vos habitudes de sommeil et à votre santé en général. Avant d'aller en ligne, fixez-vous une limite, disons de 30 minutes, et respectez-la.

Découvrez d'autres conseils sur la sécurité en ligne et des ressources gratuites sur la navigation dans le monde numérique à abconnexiondaprentissage.ca.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 584 + 1 image

Télécharger

Trois façons de reconnaître les fausses nouvelles



(EN) Internet nous permet d'avoir toute l'information du monde à portée de main. Malheureusement, une grande partie de l'information que nous trouvons en ligne est truffée d'erreurs ou est carrément fausse. Voici trois façons de vous assurer que les contenus que vous lisez en ligne sont vrais.

Consulter des sources fiables

Si quelque chose semble trop beau ou scandaleux pour être vrai, c'est probablement le cas. Par exemple, si vous voyez une publication choquante sur les réseaux sociaux, vérifiez si on en parle dans une de vos sources d'information fiables.

Ajoutez les sites d'information que vous consultez régulièrement à vos signets. Vous saurez ainsi que vous êtes au bon endroit. Si vous êtes dirigé vers un site après avoir cliqué sur un lien, assurez-vous que l'adresse URL est correctement épelée. Les sites légitimes auront également un symbole de verrou et un « https » dans la barre d'adresse, ce qui indique qu'ils sont sécuritaires.

La plupart des sources d'information fiables mentionnent les auteurs de leurs articles en indiquant la signature du journaliste ou le nom de l'agence de presse, comme la Presse canadienne ou Reuters, qui informe sur la provenance de l'article. L'absence de signature ne signifie pas nécessairement que l'information publiée est fausse, mais invite à plus de prudence.

Si un journaliste fait des affirmations précises, disons dans un article intitulé « Quatre façons de prolonger sa durée de vie », il citera la source de ses informations, comme Santé Canada ou une autre autorité reconnue en matière de santé.

Enfin, vérifiez si l'information est actuelle. Parfois, d'anciens articles refont surface, alors que l'information est désuète.

Ne pas se laisser appâter

Les titres font partie des moyens prisés pour attirer les lecteurs, mais ils ne disent pas toujours tout. Mieux vaut toujours lire l'article en entier pour bien cerner le contexte, plutôt que de faire des suppositions à partir d'un titre.

Vous devez aussi vous méfier des sites Web bidon qui revêtent intentionnellement l'apparence de sites d'information authentiques, comme The Onion aux États-Unis, pour y publier des articles satiriques que certaines personnes reprennent à tort pensant que ce sont de vraies informations. Il existe aussi un site du genre au Canada qui s'appelle The Beaverton.

Vérifier la source

Bien qu'un site comme Wikipédia semble être une source fiable, les informations sur des sujets moins connus sont moins susceptibles d'avoir été adéquatement vérifiées.

Si vous voulez vérifier si une information est vraie ou s'il s'agit de fausses nouvelles, une excellente ressource à consulter est snopes.com. Depuis 30 ans, les rédacteurs de ce site passent en revue des images et des articles en appliquant de rigoureuses normes de vérification de l'information avant de les classer comme vrais ou faux, ou de confirmer leur exactitude.

Si vous faites de la recherche dans le cadre de votre travail ou de votre formation, n'oubliez pas que les bibliothécaires sont des spécialistes en recherche. Si vous avez des doutes, demandez à votre bibliothécaire de vous suggérer d'autres sources d'information en ligne fiables. Votre bibliothécaire peut aussi vous recommander de consulter des ressources et des cours en littératie numérique, comme ceux proposés par ABC Alpha pour la vie Canada.

Apprenez-en plus sur la façon de trouver des informations fiables en ligne à abconnexiondapprentissage.ca.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 532 + 1 image

Télécharger

Cryptomonnaies : l'acheteur doit se méfier



(EN) Ces derniers temps, les publicités encourageant les gens à investir dans les cryptomonnaies semblent être partout. Si vous envisagez de vous lancer dans les cryptoactifs, il est important de comprendre les risques et les avantages des différents types d'actifs.

Les cryptomonnaies ne sont pas des espèces

Les cryptomonnaies, telles que le bitcoin et l'ether, sont une forme d'actif numérique.

Vous devez les considérer comme un investissement. Contrairement à l'argent liquide, ils ne sont pas émis par une banque centrale et leur valeur peut fluctuer de façon importante.

Pour tenter de limiter ces fluctuations, un autre type de cryptoactif a été créé : la cryptomonnaie stable. La cryptomonnaie stable est destinée à maintenir une valeur stable. Elle peut être liée à la valeur d'une devise, comme le dollar américain. Elle peut également être soutenue par d'autres cryptoactifs ou utiliser des algorithmes qui déclenchent des achats et des ventes pour stabiliser leur valeur.

Cependant, la valeur de la cryptomonnaie stable peut également augmenter ou diminuer brusquement, tout comme celle des autres cryptoactifs.

Risques liés à l'utilisation des cryptoactifs

En général, les gens utilisent les cryptoactifs comme investissement, mais cela comporte de nombreux risques dont il faut être conscient.

Vous pouvez être victime de piratage, de fraude et d'escroquerie. Quelqu'un peut pirater la technologie ou les plateformes utilisées pour les cryptoactifs, voler vos clés et accéder à vos portefeuilles et à vos cryptoactifs.

- Les cryptoactifs sont instables et à haut risque. Leur valeur peut augmenter et diminuer de manière soudaine et importante, y compris celle de la cryptomonnaie stable.
- Votre dépôt n'est pas protégé. Si la plateforme d'échange de cryptomonnaies ou le fournisseur de portefeuilles fait faillite, vous pouvez perdre votre argent.
- Il se peut que vous ayez du mal à utiliser vos cryptoactifs. La plupart des entreprises n'acceptent pas les cryptoactifs comme moyen de paiement.
- Vous pouvez perdre complètement l'accès à vos cryptoactifs si vous perdez votre clé privée.
- Les transactions ne sont pas réversibles. Il se peut que vous ne puissiez pas arrêter ou annuler un paiement.

Comment vous protéger

Si vous décidez d'utiliser des cryptoactifs, voici comment vous protéger.

- Vérifier l'enregistrement de la plateforme. Toute personne qui vend ou fournit des conseils en la matière doit s'enregistrer auprès de l'organisme de réglementation des valeurs mobilières de sa province ou de son territoire. Vérifiez si l'entreprise a fait l'objet de mesures disciplinaires.
- Protégez vos portefeuilles. Conservez vos portefeuilles et toutes les sauvegardes en lieu sûr. Ne partagez pas votre clé privée avec qui que ce soit. Utilisez un mot de passe fort.
- Renseignez-vous sur les politiques de remboursement, de retour et de contestation du commerçant. Avant d'acheter des cryptoactifs, renseignez-vous sur le taux de change, sur les possibilités de remboursement et sur leur fonctionnement.
- Attendez la confirmation de votre transaction. La confirmation a lieu lorsque les utilisateurs du réseau vérifient la transaction d'un actif cryptographique. Cela peut prendre 10 minutes ou plus.
- Comprenez les coûts et renseignez-vous sur les frais applicables. Il peut s'agir de frais d'échange de cryptoactifs contre des espèces et de frais de plateforme de négociation.

Avant d'acheter des cryptoactifs, réfléchissez à l'incidence qu'ils pourraient avoir sur vos finances. Étant donné que la valeur des cryptoactifs peut fluctuer de manière considérable, vous ne devriez pas investir de l'argent que vous ne pouvez pas vous permettre de perdre.

Pour en savoir plus, visitez le site Web.canada.ca/argent.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 558 + 1 image

Télécharger

Comment pouvez-vous vous protéger contre les arnaqueurs?



(EN) Les arnaques sont plus fréquentes que jamais. Si les arnaqueurs obtiennent l'accès à vos renseignements personnels ou à vos identifiants d'ouverture de session, ils peuvent voler votre argent, ouvrir de nouveaux comptes ou modifier vos renseignements de carte de crédit. Cela pourrait nuire à votre cote de crédit et rendre difficile l'obtention de prêts, l'achat d'une voiture ou la location d'un appartement. Les arnaqueurs peuvent également demander frauduleusement des paiements de prestations et de crédits par l'intermédiaire de l'Agence du revenu du Canada, et demander des prêts ou des cartes de crédit en votre nom.

Suivez ces conseils pour vous aider à conserver votre argent là où il doit rester:

4. Lorsque vous n'êtes pas certain de la personne qui vous envoie un message, vérifier et revérifiez l'identité de cette personne.
 - a. Obtenez un numéro de rappel de la part de l'appelant pour vous assurer que la personne est bien qui elle affirme être.
 - b. Consultez la page Web officielle d'un organisme pour obtenir les coordonnées (n'utilisez jamais les liens ou les numéros de téléphone contenus dans un message).
 - c. Prenez une minute pour vous demander pour quelle raison on communique avec vous. Il est possible de poser des questions et de dire non.
5. N'oubliez pas que les entreprises et les organismes gouvernementaux demandent rarement des renseignements personnels ou financiers par courriel ou par message texte.
6. N'utilisez pas les mêmes identifiants d'ouverture de session et mots de passe dans l'ensemble des comptes. Les mots de passe réutilisés peuvent augmenter le risque que les arnaqueurs volent des identifiants et obtiennent l'accès à plusieurs services.

Si vous pensez que vous êtes victime d'une arnaque, vous pourriez vous sentir embarrassé. Toutefois, il est important que vous obteniez de l'aide immédiatement en appelant votre service de police local ou le Centre antifraude du Canada.

Les criminels comptent sur les gens qui ont trop honte pour signaler le crime, mais le fait de prendre des mesures rapides peut prévenir d'autres dommages et protéger d'autres personnes.

Apprenez-en davantage sur les dernières arnaques à canada.ca/evitez-les-arnaques.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 335 + 1 image

Télécharger