

FRANCOPHONIE



POPULATION
UNE MIGRATION
DE L'EST QUI
QUESTIONNE

► 4

SANTÉ



2023
DES BONNES
RÉSOLUTIONS
AVEC
MODÉRATION...

► 8

ENVIRONNEMENT



ALIMENTATION
BŒUF OU GRILLON,
FAUT-IL CHOISIR?

► 15

ÉDUCATION



HISTOIRE
LES JEUNES
CANOÏSTES
S'INSTRUISENT

► 16

SPORT



HOCKEY
LA RONDELLE
EN FRANÇAIS
À CALGARY

► 19

POLITIQUE

ALBERTA-QUÉBEC

UNE SOUVERAINÉTÉ DIFFÉRENTE

► 6-7



SPÉCIAL

L'ÉVEIL

DÉCOUVREZ LES ACTIVITÉS
HIVERNALES DE VOTRE RÉGION!

► 9-12





Avec l'application gratuite **Le Francopass**, pratique ton français en découvrant la francophonie locale!



• Pour t'inscrire au FP, rends-toi sur : francopass.artsrn.ualberta.ca/



• Code FP valable du 26 janvier au 8 février 2023 : **9yicfoz7**

OPINION «FRANCOPHONIE»



↑ Crédit : WCL20 Lycée Louis Pasteur Justemila / Wikimedia Commons

LE DÉCLIN (RELATIF) DU FRANÇAIS (PARTIE 2)

« L'ORGANISATION INTERNATIONALE DE LA FRANCO-PHONIE (OIF) DÉNOMBRE 320 MILLIONS DE FRANCO-PHONES À TRAVERS LE MONDE. »

Robert McDonald

« ON POURRAIT DIRE QUE LA BATAILLE POUR LE FRANÇAIS SE JOUE DORÉNAVANT À L'EXTÉRIEUR DU QUÉBEC. »

Robert McDonald

Cette bataille pour le français fera partie du 3^e volet du texte de Robert McDonald

GLOSSAIRE

CRUCIAL
Important parce que décisif

ROBERT MCDONALD

Deuxième constat : le manque artificiel d'immigrants francophones

En matière d'immigration, les autorités canadiennes – aussi bien à Québec qu'à Ottawa en ce moment – poursuivent des politiques qui ont pour effet d'accentuer la minorisation des francophones.

Cette minorisation n'a rien d'inévitable. Avec un peu d'effort, elle est renversable – d'autant plus que la proportion de francophones ne diminue que très lentement d'année en année. (Le mot « francophone » réfère ici aux locuteurs de français, quelle que soit leur langue maternelle; il s'agit de la meilleure mesure de la vitalité et de l'utilité de la langue.)

Entre 2016 et 2021, par exemple, le pourcentage de locuteurs de français au Québec a glissé de 94,5 % à 93,7 %. Pour maintenir l'équilibre de 2016, il aurait suffi d'augmenter la population francophone de 61 253 personnes sur cinq ans.

À l'extérieur du Québec, la proportion a glissé de 10,8 % en 2016 à 9,9 % en 2021, pour un manque à gagner plus sérieux de 107 263 locuteurs sur cinq ans.

Le déclin du poids du français depuis 2016 se résume donc à un déficit de 168 516 locuteurs de français, 33 704 par année en moyenne.

À ce que je sache, il y aurait juste deux façons de le combler: en faire ou en faire venir. L'une, plutôt lente, passe par la procréation et par l'éducation; l'autre plus rapide passe par l'accueil de 33 704 immigrants francophones de plus par année. Cela aurait fait l'affaire!

C'est bien peu en principe.

Le Canada reçoit en moyenne 307 848 immigrants permanents par année depuis 2016, si l'on se fie aux chiffres de l'IRCC (Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada).

Il serait donc possible de restaurer l'équilibre linguistique au Canada par le biais de l'immigration, mais il faudrait

redoubler les efforts de recrutement d'immigrants francophones!

Toujours selon l'IRCC, le nombre actuel d'immigrants « d'expression française » est de 32 948 par année en moyenne et représente 10,7 % du total. Pour en ajouter 33 704, il faudrait porter le taux à 21,6 %.

Ce qui est tout à fait faisable; il existe un bassin de recrutement énorme. L'Organisation internationale de la Francophonie (OIF) dénombre 320 millions de francophones à travers le monde, dont 255 millions qui utilisent le français quotidiennement. C'est sans parler des quelque 800 millions de locuteurs natifs d'autres langues romanes apparentées au français.

QU'EST-CE QU'ON ATTEND ALORS POUR REMÉDIER À CETTE PÉNURIE ARTIFICIELLE D'IMMIGRANTS FRANCO-PHONES ET FRANCO-TROPES? OÙ EST LE BLOCAGE?

Soulignons d'emblée qu'il n'existe plus aucune discrimination formelle à l'égard des immigrants francophones, quel que soit leur pays d'origine. Le système de points qui est utilisé depuis 1967 pour évaluer les demandes en immigration favorise la connaissance du français au même titre que la connaissance de l'anglais.

En plus, la suppression de mesures discriminatoires à caractère raciste a ouvert la porte aux ressortissants des pays dits « du Sud ». Il s'agit, pour la plupart, d'anciennes colonies européennes – britanniques, espagnoles, portugaises et françaises.

À partir des années 1970, le Québec s'est attaqué vigoureusement au déséquilibre en matière de recrutement et d'intégration des immigrants. Il gère

l'essentiel de son immigration depuis 1991 et la proportion d'immigrants francophones au Québec s'est accrue sensiblement, passant de 40,6 % en 1981 à 63,4 % en 2011.

Parmi les immigrants arrivés depuis 2016, Statistique Canada rapporte que 75,8 % connaissent le français en 2021. L'intégration des non-francophones est effectivement assurée par l'éducation. En 1976, seulement 20 % des enfants de souche non francophone faisaient leurs études primaires et secondaires en français. Le taux est de 90 % actuellement.

Malgré ce succès retentissant, l'effort québécois s'essouffle; il est même question de geler ou de baisser les cibles en immigration. La capacité, ou la volonté, d'accueillir de nouveaux immigrants est insuffisante pour renverser la minorisation des francophones au pays. En 2021, le Québec n'a accueilli que 12,4 % des immigrants reçus au pays, alors qu'il abritait 23 % de la population.

D'où l'importance **cruciale** d'augmenter l'immigration francophone à l'extérieur du Québec; la capacité d'absorption y est plus grande. En 2003 le gouvernement fédéral a adopté une cible de 4,4 % d'immigrants francophones à l'extérieur du Québec – une cible bien timide qu'il n'a toujours pas atteinte.

Les publications de Statistique Canada minimisent l'importance de la francophonie hors Québec, mais l'analyse de ses données de base brosse un portrait différent – plus du quart des francophones du Canada y vivent déjà. On pourrait dire que la bataille pour le français se joue dorénavant à l'extérieur du Québec.

À suivre... ▲



Nos pages sont les vôtres. *Le Franco* permet à ses lecteurs de prendre la parole pour exprimer leurs opinions. Dans son analyse des données du recensement de 2021, Robert McDonald est arrivé à une série de constats sur le déclin du français au Canada. Dans un premier volet paru dans *Le Franco* du 24 novembre, il a abordé que ce déclin inquiétant – mais strictement relatif – est attribuable avant tout à l'immigration. Il précise sa pensée dans ce second volet.



↑ Les gros chantiers ont aussi la part belle dans l'agglomération. Crédit : Arnaud Barbet

LES MÉTIERS MANUELS FACILITENT L'INTÉGRATION DES IMMIGRANTS FRANCOPHONES

Si certains immigrants francophones ont des difficultés linguistiques qui ne facilitent pas leur intégration professionnelle, certains emplois restent à la portée de tous. La condition, être rigoureux et professionnel, et ce, peu importe la langue.

IJL - RÉSEAU.PRESSE - LE FRANCO

En 2019, 24,6% de la population en âge de travailler en Alberta était des immigrants reçus. Au Canada, la part de l'Alberta dans la population immigrante en âge de travailler représentait 10,8%, soit la quatrième plus importante après celles de l'Ontario (52,3%), de la Colombie-Britannique (16,4%) et du Québec (14,7%). Crédit : bit.ly/3XeKrfN

Pour plus d'information :
• Données démographiques sur le secteur de la construction en Alberta : bit.ly/3ZIETLk

*** GLOSSAIRE**
ITINÉRAIRE
Route à suivre pour aller d'un lieu à un autre



ISAAC LAMOUREUX JOURNALISTE

En 2021, l'industrie de la construction représentait près de 10% du marché des emplois en Alberta. Aujourd'hui, le métier est en tension. Les chantiers fleurissent dans toute la province et l'industrie accueille de nombreux néo-Canadiens pour combler un manque criant de main-d'œuvre, et ce, malgré des conditions financières plutôt attractives comparées au reste de l'industrie.

En effet, le taux horaire moyen était de 33,68 \$ (2021) comparativement à 32,52 \$ dans l'ensemble des industries et le taux horaire médian était de 32 \$ dans le secteur de la construction comparativement à 28,77 \$ pour l'ensemble des employés des autres industries. Il est donc logique de retrouver sur les chantiers de nombreux francophones, issus du métier ou en reconversion professionnelle, qui profitent de ce «boum» de la construction.

RÉSILIENCE ET ADAPTABILITÉ

Né à Lyon (France) en 1973, Cyril Belkhiter a pris la décision de s'installer en Alberta avec sa famille après quarante ans dans l'hexagone. «C'était trop difficile de vivre en France», lâche cet ancien restaurateur.

En préparant leur départ, Cyril Belkhiter a pu prospecter pour un emploi



↑ Armel Arakaza tout sourire. Crédit : Courtoisie



↑ Cyril Belkhiter. «Je n'ai pas eu le choix de m'adapter à leur façon de parler et d'apprendre leur façon de vivre.» Crédit : Courtoisie.

lors d'un forum Destination Canada à Paris. Il y a fait des contacts et a pu y trouver son futur employeur, une entreprise paysagiste d'Edmonton.

Sans un mot d'anglais, sa transition a été facilitée grâce à un employeur francophone. Chef d'équipe, il a dû très vite s'adapter et apprendre les rudiments de l'anglais. «Je n'ai pas eu le choix de m'adapter à leur façon de parler et d'apprendre leur façon de vivre», confirme-t-il.

Après une année à ce poste et quelques déboires concernant ses conditions de travail, Cyril Belkhiter a su rebondir et a rejoint, il y a quatre ans, les rangs de Ross Contracting, une entreprise de



↑ Un chantier de construction sur Calgary, un parmi tant d'autres. Crédit : DCCLic.ca - Dany Côté

construction, de rénovation et d'embellissement du bâti. Installé depuis à Red Deer, il y évolue en tant que charpentier, un métier qu'il a appris en autodidacte lorsqu'il vivait en France.

L'ANGLAIS NE SIED PAS À TOUT LE MONDE

Armel Arakaza, lui, a immigré à Montréal en 2007 pour fuir la guerre civile au Burundi. Il a d'abord choisi le Québec pour son aspect francophone. Après un an, il a finalement décidé de déménager à Edmonton parce qu'il y avait plus de perspectives d'emploi.

Bien qu'il ait étudié le commerce, avec une spécialisation en comptabilité, Armel Arakaza s'est orienté dans la logistique au début de sa carrière professionnelle parce qu'il n'aimait pas travailler dans un bureau et qu'il voulait avoir une vue d'ensemble de l'industrie.

Il avoue que certains domaines comme la construction ou la logistique permettent aux immigrants qui s'expriment peu en anglais d'avoir un métier, voire de faire carrière. «Tant que vous êtes bon avec le travail, tu fais des heures et tu fais de l'argent», dit-il. Il se souvient que lorsqu'il était chauffeur routier, il n'a rencontré que peu ou pas de problèmes tant qu'il connaissait son itinéraire et l'anglais de base.

Burundais, Armel Arakaza parle le français, le kirundi et l'anglais, mais il avoue que la langue de Shakespeare n'est pas sa préférée. Mais il n'a pas eu le choix en arrivant en Alberta, «j'ai dû m'adapter et l'apprendre». Il ajoute que depuis son arrivée ici, «je blague tout le temps avec mes amis en disant que j'ai appris l'anglais en écoutant de la musique country».

Depuis, Armel Arakaza a rejoint le monde de la construction. Il y rencontre beaucoup d'immigrants avec qui il partage ou non la langue. Mais il assure que l'important, c'est d'abord et avant tout la qualité du travail rendu.

De son côté, Cyril Belkhiter a su très vite trouver sa place dans le monde de la construction malgré ses difficultés linguistiques. Et même si la langue et les changements culturels étaient parmi les choses les plus difficiles auxquelles il a dû s'adapter, il est conscient que cela «ouvre de nombreuses portes». ▲

LES TWEETS DE LA SEMAINE



Isabelle Laurin

@lzichka
Née au Qc, #frab d'adoption, #frcan de coeur. Passionnée par l'humanité, la francophonie, l'environnement, les plantes et la danse. Herbivore. DG @ACFAAB



«L'@ACFAAB accuse le gouvernement de l'Alberta d'avoir failli à ses obligations contractuelles et à son obligation d'honnêteté, dans sa poursuite sur le sous-financement du Campus Saint-Jean (CSJ).»
ici.radio-canada.ca/nouvelle/1948174/malhonnetete-acfa-campus-saint-jean-alberta-poursuite #frab #frcan #sauvonsaintjean



Bonjour Alberta

@BonjourAlberta
Information en français sur les services, ressources et événements du gouvernement de l'Alberta. #frab #abgov



Les personnes de 65 ans+ dont le revenu familial est inférieur à 180 000\$ sont admissibles à 6 paiements d'abordabilité de 100\$.
Ceux qui reçoivent la prestation aux aînés de l'Alberta recevront leurs paiements automatiquement. Pour faire une demande: alberta.ca/affordability-payments. aspx #frab

**SUGGESTIONS
CULTURELLES
DU FRANCO!**


Les suggestions de cette semaine sont proposées par **Arnaud Barbet**, rédacteur en chef



Le monde sans fin.
Auteur : Jean-Marc Jancovici et Christophe Blain.
Éditeur : Dargaud

Un coup de crayon efficace pour ce bédéiste, des dialogues pertinents et parfois acerbes, le bilan de l'état de la planète est sans appel. Enjeux économiques, sociologiques et écologiques, tout y est développé avec pertinence sans oublier la transition énergétique. Ciblée sur le territoire français, le récit peut sûrement trouver des échos en Alberta. Un coup de crayon vaut bien une image!



Nada.
Auteur : Jean-Patrick Manchette.
Éditeur : Gallimard

Fin des années 1970, des anarchistes débarquent à Paris pour enlever l'ambassadeur américain dans un bordel de luxe. Une ambiance de polar plutôt sombre, des personnages tout en couleur, tous les ingrédients sont là. Le commissaire Goémond est chargé de l'enquête afin d'enrayer la lutte révolutionnaire.



Cheval indien.
Réalisateur : Stephen S. Campanelli.
Production : Indian Horse Productions

Lorsque le hockey devient une échappatoire et un exutoire pour le jeune Saul Indian Horse qui a été arraché à sa famille et forcé de rejoindre un pensionnat catholique. Alors que le père Gaston met en place des séances d'entraînements de hockey, Saul trouve tous les moyens de s'entraîner dur pour rejoindre un jour une équipe professionnelle. Il peut d'ailleurs compter sur la complicité du père Gaston pour arriver à ses fins, même si...

S'EXILER EN ALBERTA POUR CAUSE DE COVID-19

Couvre-feu, rassemblements privés interdits, amendes très salées... Des Québécois qui se disaient victimes de «l'intensité» des mesures sanitaires mises en place par le gouvernement caquiste de François Legault lors de la pandémie ont décidé de plier bagage pour s'installer en Alberta. Deux ans plus tard, la frustration et la méfiance envers les institutions politiques et médiatiques semblent toujours aussi présentes au sein de cette population.



↑ Martin Poulin a déménagé à Calgary au printemps 2021 en raison de la COVID-19 et pour poursuivre ses activités de trading dans une meilleure économie. Crédit : Courtoisie



↑ Patrick White est professeur et responsable du programme de journalisme de l'UQAM. Crédit : UQAM

Martin Poulin le rappelle à qui veut bien l'entendre : il n'est pas un «complotiste». Il a reçu pas moins de «six doses de vaccin» contre la COVID-19 et consomme des médias «traditionnels» de manière religieuse.

Sauf qu'au printemps 2021, tandis que le Québec faisait face à une troisième vague de COVID-19, Martin en a eu assez des «restrictions draconiennes» imposées par sa province. Ces mesures sanitaires étaient «exagérées et politiquement calculées», affirme avec intransigeance l'ancien agent en assurance de dommages des particuliers.

«J'ai l'impression que François Legault s'est servi de la COVID pour fermer l'Assemblée nationale, pour ne plus avoir d'opposition et pour diriger la province par décret. La Charte des droits et libertés? Il l'a déchirée et il a marché dessus», s'emballe le quadragénaire.

Rappelons qu'en vertu de l'article 118 de la Loi sur la santé publique, François Legault a déclaré l'état d'urgence sanitaire le 13 mars 2020, ce qui lui permettait de gouverner par décret et en marge des conventions collectives.

DES MESURES JUSTIFIÉES?

Or, comme le rappelle Patrick White, professeur et responsable du programme de journalisme de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), une portion des mesures adoptées par le gouvernement québécois étaient attribuables à l'état du système de santé «qui a failli s'effondrer pendant la pandémie».

Le journaliste affirme néanmoins qu'on ignore encore à ce jour si le confinement était basé sur des études scientifiques. «Il y a une grande partie de la population qui a très mal réagi à ça», analyse-t-il.

C'est le cas de Martin Poulin qui digère encore mal le couvre-feu mis en place par la CAQ pendant quatre mois et demi en 2021. «Ils ont imposé des restrictions plus sévères que n'importe quelle autre juridiction en Amérique du Nord», lâche le Calgarien d'adoption.

Le professeur de physique à l'Université de Montréal (UdeM) et directeur scientifique de l'Institut de l'énergie Trottier à Polytechnique Montréal, Normand Mousseau, abonde dans le même sens. «Le gouvernement a pris une des approches les plus dures et liberticides du monde démocratique.

Pendant des mois, presque pendant un an, on a empêché les gens de se rencontrer entre amis et en familles, ce qui est d'une violence inouïe», laisse-t-il entendre.

À l'instar de certains partis d'opposition du Québec, Normand Mousseau souhaite qu'une commission d'enquête publique indépendante soit lancée pour faire le bilan de la gestion de la COVID-19 au Québec et pour mieux comprendre l'implication de la firme McKinsey dans la prise de décisions du gouvernement Legault.

LE TRAVAIL DES MÉDIAS CRITIQUÉ

Le physicien théoricien a été dans les premiers à commenter la gestion et la couverture médiatique de la COVID-19 au Québec dans *Pandémie, quand la raison tombe malade*, un essai publié en 2020. Accueilli durement par la critique en raison de son manque de nuances, on reprochait notamment au scientifique d'avoir «peut-être tapé un peu trop sur la tête des journalistes».

Trois ans plus tard, Normand Mousseau maintient l'essentiel de son argumentaire. Selon lui, «l'absence de débats qui a eu cours dans les médias québécois lors de la pandémie» a été nuisible au point de «repousser les gens vers les extrêmes». Cette attitude était contraire aux principes «de bases de la science» où le «doute» et «l'incertitude» dominant, indique-t-il. En outre, le professeur de physique affirme que les discours discordants étaient «par défaut étiquetés comme complotistes».

Ces craintes ne sont pas sans rappeler celles d'une portion grandissante de la population albertaine et canadienne qui semblent faire de moins en moins confiance aux médias d'information. En effet, un rapport national de la firme de relations publiques Edelman rapporte que 61% des Canadiens croient que les journalistes «tentent délibérément de tromper les gens en disséminant de l'information qu'ils savent erronée ou largement exagérée», une augmentation de 12% par rapport à l'année 2021.

Pour sa part, le journaliste Patrick White estime que les médias ont fait un travail «honnête» durant la pandémie malgré des conditions très difficiles. «Tout a été bouleversé dans les salles de rédaction. Du jour au lendemain, les journalistes se sont retrouvés à travailler de la maison avec

leurs enfants ou leurs coloc dans les parages», rappelle-t-il.

Et, selon lui, le travail de la profession aurait surtout été freiné par le manque de transparence du gouvernement de François Legault. «On a ralenti les demandes d'accès à l'information, on a limité l'accès aux hôpitaux et aux CHSLD, ce qui a nui au travail des journalistes sur le terrain», énumère-t-il.

«En plus, ce ne sont pas tous les journalistes qui détenaient une formation scientifique, donc il y a eu beaucoup de rattrapage à faire. Dans ces circonstances, les journalistes ont fait du mieux qu'ils ont pu», affirme le professeur à l'École des médias de l'UQAM.

CONFIANCE MÉDIATIQUE BRISÉE CHEZ PLUSIEURS

Néanmoins, Patrick White estime que les journalistes auront à travailler très fort pour «reconstruire les ponts avec la partie de la population qui s'est sentie délaissée par les médias lors de la pandémie [et qui a perdu] confiance envers les sources d'information traditionnelles».

D'ailleurs, *Le Franco* s'est entretenu avec une dizaine d'autres Québécois qui, comme Martin, ont quitté leur province pour l'Alberta lors de la pandémie. La majorité de ces personnes disent éprouver «un énorme sentiment de méfiance envers les journalistes». Certains ont même refusé d'accorder une entrevue au journal par peur de représailles. Marie, quant à elle, a exigé que l'on garde son nom de famille anonyme, tout en acceptant d'expliquer pourquoi sa «confiance médiatique est à zéro».

«Vous [les médias], vous nous avez tellement muselés, on a tellement pas eu le droit de parole que ça a [créé] du chaos, ça a créé Ottawa», raconte-t-elle en faisant référence à l'occupation du Convoi des camionneurs à Ottawa du 28 janvier au 20 février 2022. «Si on avait pu être entendus, si on avait senti qu'il y avait un équilibre [...] les choses auraient beaucoup moins brassé», ajoute-t-elle.

De son côté, Martin Poulin laisse entendre que les médias ont contribué à son «**écoeurantite**» de la pandémie en couvrant la COVID-19 «avec toujours le seul et même message». «Tu avais intérêt à suivre ce message, sinon on t'excluait», se remémore-t-il.

ÉDUCATION AUX MÉDIAS

Patrick White l'admet : en trente ans, il n'a jamais vu autant de méfiance et de haine envers les journalistes. «Il va falloir faire un *post mortem* sur tout ce qui s'est passé et trouver des solutions pour ne pas alimenter cette méfiance envers les journalistes». Il espère aussi voir les médias généraliser la pratique de la mise en contexte des chiffres et «les analyser, les vulgariser pour que les gens comprennent [mieux]».

Mais, selon lui, certains des reproches qui sont faits à l'encontre des médias ne sont pas «valides» et proviennent «d'une partie de la population» qui ne «comprend pas totalement leur fonctionnement». Une des solutions possibles, estime le responsable du programme de journalisme de l'UQAM, passerait par l'éducation aux médias.

«Un programme pourrait être proposé dans les écoles primaires, secondaires et pourquoi pas à l'université et dans les organismes de personnes âgées», suggère-t-il. Cela permettrait ainsi d'expliquer aux gens la «différence entre de l'information, de la désinformation et de la propagande. On pourrait aussi leur montrer comment identifier des fausses photos et des vidéos truquées», ajoute le professeur. ▲



PENDANT DES MOIS, PRESQUE PENDANT UN AN, ON A EMPÊCHÉ LES GENS DE SE RENCONTRER ENTRE AMIS ET EN FAMILLES, CE QUI EST D'UNE VIOLENCE INOÛÏE»
Normand Mousseau



ÉCOEURANTITE
État d'une personne qui ne peut plus supporter un phénomène qui perdure



GABRIELLE AUDET-MICHAUD
JOURNALISTE



AIMER SON PAYS, UNE ŒUVRE DE PASSION ET DE RAISON

« NOUS SOMMES HUMAINS ET NOUS DEVONS PENSER AVEC NOTRE HUMANITÉ AU LIEU DE NOURRIR LES DIFFÉRENCES ET LES HAÏNES. »

« AINSI DONC, AIMER SON PAYS, C'EST D'ABORD AIMER UN TOUT GLOBAL ET UNI. CELA N'EST POSSIBLE QU'EN S'ÉLEVANT AU-DESSUS DES CONTRADICTIONS ET DES DIVERGENCES. »

« LA CULTURE GÉNÉRALE NOUS FAIT COMPRENDRE PLUS FACILEMENT QUE L'AMOUR DU PAYS PASSE PAR L'UNITÉ, PAR UN ESPRIT RAISONNABLE, PAR UNE VOLONTÉ DE SURVIE, MAIS SURTOUT PAR UN DESTIN COMMUN. »

Me tromperais-je en disant que c'est devenu un peu étrange aujourd'hui d'aimer son pays? Nationalisme, cosmopolitisme, mondialisation, voire le patriotisme aveugle, tous tendent, chacun à leur façon, de nous faire perdre de vue l'essentiel : l'amour du pays.

L'amour pour sa patrie, Jean-Jacques Rousseau l'a exprimé avec beaucoup de sincérité, de vigueur et de sensibilité romantique dans ses *Considérations sur le gouvernement de Pologne* (1772). Selon lui, c'est l'amour du pays natal qui rend les hommes vertueux : « Tout vrai républicain suçait avec le lait de sa mère l'amour de sa patrie, c'est-à-dire des lois et de la liberté. Cet amour fait toute son existence ».

J'aurais beau pour ma part continuer de voyager, trouver dans les terres d'Europe un second chez moi, je ressens et comprends mieux maintenant ce lien invisible qui unissait les cœurs de grands écrivains comme Chateaubriand et Lamartine à leur pays natal, ainsi que le désir d'y retourner après leur mort.

Aimer son pays... En France, j'entends souvent certaines personnalités déclarer qu'elles sont patriotes, qu'elles aiment leur pays, voire jalousement pour certains, comme une partie d'elle-même. Ironie du sort, je suis, pour ma part, à plusieurs milliers de kilomètres de mon cher et bien-aimé pays, le Canada. Aimer son pays prend alors pour moi une tout autre dimension. J'aime la France, il n'y a aucun doute, mais je n'ai jamais cessé d'aimer mon pays de naissance pour ce qu'il m'a donné et parce qu'il me permet toujours d'espérer. Espérer quoi? C'est mon pays qui me donne à vivre et qui nourrit pour une bonne part mon imagination et ma pensée.

AIMER SON PAYS, UNE AVENTURE SPIRITUELLE

Je l'aimerais toujours ce pays. Seulement, en retour de sa si grande générosité, je me vois souvent dans l'impuissance de faire quoique ce soit en retour pour son développement et son évolution. Oui, mon pays, celui qui m'offre tant, se transforme et évolue sans moi... Qui sait, je navigue peut-être ici entre rêve, lâcheté et égoïsme.

Mais je sais aussi depuis longtemps déjà qu'il ne faut pas jouer les moralistes et ignorer les circonstances des uns et des autres. N'oublions jamais qu'il est bien plus facile de critiquer les expatriés sous prétexte que le peuple travaille et lutte vaillamment pour que le pays grandisse et s'épanouisse. Mais la survivance, l'attachement au bien commun et la solidarité qu'implique le patriotisme renvoient également à une aventure de l'esprit et de la conscience; un combat à la fois pour sa propre existence, celle d'autrui, les nôtres, et pour celle de son pays : à vrai dire, les trois ne font plus qu'un, car unis par des valeurs existentielles communes.

D'autre part, Montesquieu n'a-t-il pas raison, lui qui affirme : « Si je savais quelque chose qui me fût utile, et qui fût préjudiciable à ma famille, je la rejetterais de mon esprit. Si je savais quelque chose utile à ma famille, et qui ne le fût pas à ma patrie, je chercherais à l'oublier. Si je savais quelque chose utile à ma patrie, et qui fût préjudiciable à l'Europe, ou bien qui fût utile à l'Europe et préjudiciable au genre humain, je la regarderais comme un crime »? La sentence me paraît plus que jamais d'actualité. Si cruciale et vitale soit-elle, la défense d'une identité nationale ne doit jamais faire oublier que nous sommes des êtres humains avant d'être de telle ou telle orientation politique ou de telle appartenance culturelle et religieuse qui, elle, n'est que le fruit du hasard.

Nous sommes humains et nous devons penser avec notre humanité au lieu de nourrir les différences et les haïnes. S'il faut savoir être utile à sa nation, comme nous l'a si bien transmis le philosophe canadien de langue anglaise George Parkin Grant (*Lament for a Nation*, 1965), l'expérience historique montre pourtant que certains savent pleinement s'occuper à la détruire de l'intérieur. Sous diverses injonctions alimentées et nourries par des idées politiques, farfelues pour certaines, terrifiantes pour d'autres, puis désormais par les réseaux sociaux, par les fausses nouvelles et, que sais-je encore, l'amour pour son pays peut vite prendre une tournure tout à fait inattendue...

LE DANGER D'ENFERMEMENT OU LES ŒILLÈRES...

En juin 1978, lors de la cérémonie de remise des

diplômes aux étudiants de Harvard, l'écrivain et dissident russe, Alexandre Soljenitsyne n'hésita pas un seul instant : « si l'on me demande si je veux proposer à mon pays, à titre de modèle, l'Occident tel qu'il est aujourd'hui, je devrai répondre avec franchise : non, je ne puis recommander votre société comme idéal pour la transformation de la nôtre » (*Le déclin du courage*). Je sais ici toute la difficulté de la référence à Soljenitsyne, alors même que la Russie, sous l'emprise d'une dictature et d'un nationalisme haineux et sanglant, menace la survie de l'Ukraine et même celle des autres nations européennes.

Je n'ai pas cité Soljenitsyne pour une condamnation *post mortem*, mais bel et bien pour relever la contradiction qui nous guette à un moment ou à un autre. Je constate qu'aimer son pays, faire monde commun, ce n'est pas tout à fait aimer une fraction de la population (les amis) à l'exclusion des autres, à cause de leur orientation sexuelle par exemple ni seulement les femmes et les hommes de telle ou telle culture ou confession, encore moins un parti politique. Chose d'autant plus vraie pour le Canada qui se définit de plus en plus comme une mosaïque culturelle.

Ainsi donc, aimer son pays, c'est d'abord aimer un tout global et uni. Cela n'est possible qu'en s'élevant au-dessus des contradictions et des divergences. Le moyen d'y parvenir repose notamment sur l'éducation : la conscience historique, la culture de l'hospitalité, la **tolérance**, l'ouverture aux autres, la pensée critique, argumentative, dialogique, l'exercice du jugement; bref, tout ce qui permet de se construire comme citoyen au plein sens du terme afin de coopérer au sein d'un monde commun de références partagées; un monde toujours plus ancien que nous.

La critique par Soljenitsyne de l'Occident - et tout particulièrement de l'Amérique - à laquelle j'ai prêté attention sera relayée en

quelque sorte par le philosophe américain Allan Bloom en 1987 dans *L'âme désarmée*. Dans cet ouvrage assez dur et sévère, Bloom déplore justement le déclin de la transmission à la jeunesse des grands principes historiques, spirituels et culturels qui ont fondé les États-Unis d'Amérique au profit d'une culture libérale de masse. C'est comme s'il disait que pour permettre à un citoyen d'aimer son pays, sa patrie natale, il faut lui permettre d'aimer son peuple. Certes, aimer son propre peuple peut sembler suspect comme le suggérait Hannah Arendt lors d'un échange épistolaire avec Gershom Scholem sur la judaïté. Il n'en demeure pas moins qu'à cette fin, un détour est nécessaire par les grandes œuvres de culture et par l'histoire.

LA RUSE DE LA RAISON...

Ce cheminement ne peut être que positif. D'une part, afin de ne jamais s'aveugler, d'autre part pour renouveler au besoin l'amour de sa patrie. Les avantages qu'on en retire sont d'autant plus importants lorsque le peuple se déchire pour des causes qui ne vont peut-être rien lui apporter.

La culture générale nous fait comprendre plus facilement que l'amour du pays passe par l'unité, par un esprit raisonnable, par une volonté de survie, mais surtout par un destin commun. Cette volonté ne se caractérise pas toujours par des mots, mais par des actes qui les transforment, des actes parfois simples qui montrent que nous sommes faits pour vivre ensemble dans la même patrie peu importe nos différences.

Dans son *Idée d'une histoire universelle d'un point de vue cosmopolitique* (1784), le philosophe Emmanuel Kant formule que l'« insociable sociabilité » peut conduire bien plus qu'à l'amour de la patrie, à savoir : à une société des nations réglée constitutionnellement par le droit et la justice. Ce moment est comme la synthèse de l'amitié politique des Anciens (société fermée) et de la théorie moderne du contrat (société ouverte). ▲

GLOSSAIRE

TOLÉRANCE

État d'esprit de quelqu'un ouvert à autrui et admettant des manières de penser et d'agir différentes des siennes

ÉTIENNE HACHÉ
CHRONIQUEUR

Étienne Haché est philosophe et enseignant de Culture générale au lycée La Providence en France.



La **croisée**
BENOIT MICHAUD

EN SEMAINE 15h30

ICI Première Oh+



↑ Collage : Andoni Aldasoro

POUSSÉE AUTONOMISTE AU CANADA : L'ALBERTA DEVIENT CHEFFE DE FILE

L'arrivée au pouvoir de Danielle Smith le 11 octobre dernier et l'adoption de la *Loi sur la souveraineté de l'Alberta dans un Canada uni* par son gouvernement deux mois plus tard n'ont fait qu'exacerber les tensions déjà existantes entre la province albertaine et le gouvernement fédéral. Si le Québec a longtemps été chef de file en matière de revendications autonomistes, il semble que ce soit maintenant au tour des provinces de l'Ouest de s'en prendre à l'appareil fédéral.



IJL -
RÉSEAU.PRESSE
- LE FRANCO

« On parle beaucoup de l'Alberta, mais il faudrait aussi mettre la Saskatchewan dans l'équation », rappelle le spécialiste de la politique canadienne et québécoise, Frédéric Boily, lorsqu'il est questionné sur la poussée autonomiste qui a cours d'un bout à l'autre du pays. « Si on met tout ça sur une échelle avec des degrés, on peut dire que cette tendance à l'autonomisme est plus forte dans l'Ouest en ce moment qu'elle ne l'est au Québec », laisse-t-il entendre.

Cela se traduit en partie par la position offensive qu'ont adoptée les provinces de la Saskatchewan et de l'Alberta au cours des derniers mois. D'une part, le gouvernement du premier ministre Scott Moe a déposé, en novembre 2022, un projet de loi visant à modifier unilatéralement la Constitution afin de

réaffirmer la compétence de la Saskatchewan en matière de ressources naturelles.

D'autre part, le Parti conservateur uni de Danielle Smith a adopté, en décembre dernier, la *Loi sur la souveraineté de l'Alberta dans un Canada uni*, qui lui permet, entre autres, de réviser et de réécrire des lois fédérales jugées nuisibles.

Ces manifestations autonomistes semblent avoir ébranlé la confiance du premier ministre Justin Trudeau. En effet, on apprendait par le journal *La Presse*, grâce à une note obtenue en vertu de la *Loi sur l'accès à l'information*, que le ministère du premier ministre éprouvait des craintes face aux poussées autonomistes de l'Alberta, de la Saskatchewan et du Québec.

Ces discours pourraient « affecter la capacité du gouvernement du Canada à faire avancer ses objectifs et à maintenir un sentiment collectif d'appartenance au Canada », peut-on lire dans une note datée du 31 octobre 2022.

DU JAMAIS VU DANS L'HISTOIRE

En outre, s'il y a toujours eu des tensions entre le gouvernement fédéral et l'Alberta par rapport à



ON N'EST PAS DANS UNE LOGIQUE DE SÉPARATION OU DE NATIONALISME À PROPREMENT PARLER, MAIS PLUTÔT DANS UNE LOGIQUE AUTONOMISTE.»

Frédéric Boily



IL Y A CETTE RECHERCHE DE CONFRONTATION ET DE PROVOCATION À L'ENDROIT DE JUSTIN TRUDEAU ET DU GOUVERNEMENT FÉDÉRAL.»

Jérémy Elmerich



EN ALBERTA, ON A L'IMPRESSION QUE TOUT SE JOUE AU CANADA CENTRAL (QUÉBEC ET ONTARIO).»

Jacques Beauchemin

la gestion des ressources naturelles, Frédéric Boily estime qu'avec le plan de transition énergétique présenté par le Parti libéral de Justin Trudeau pour lutter contre les changements climatiques, la situation s'est **envenimée** à un seuil jusque-là inédit.

« C'est du jamais vu dans l'histoire », affirme le professeur de science politique du Campus Saint-Jean.

Pourtant, ce n'est pas la première fois que l'appareil fédéral canadien se voit menacé par les demandes autonomistes d'une de ses provinces... On peut penser, notamment, au Québec du 20^e siècle à l'ère duplessiste.

« Pendant la période où Maurice Duplessis était au pouvoir (de 1944 à 1959), il régnait au Québec un nationalisme autonomiste similaire à celui que l'on voit aujourd'hui en Alberta », analyse Jacques Beauchemin, professeur de sociologie à l'Université du Québec à Montréal (UQAM). « Duplessis réclamait lui aussi une plus grande autonomie pour sa province dans la fédération canadienne », ajoute-t-il.

PARALLÈLE QUÉBÉCOIS

Sauf que cette tendance au nationalisme autonomiste n'a pas tardé à en faire émerger une seconde.

À partir des années 1960, le nationalisme québécois « se politise », explique Jacques Beauchemin, c'est-à-dire que les partis politiques ne cherchent plus à « défendre la culture canadienne-française



↑ Frédéric Boily, professeur en science politique au Campus Saint-Jean. Crédit : Courtoisie



↑ Jacques Beauchemin, sociologue québécois et professeur associé à l'UQAM. Crédit : Courtoisie



↑ Danielle Smith, la première ministre de l'Alberta. Crédit : Courtoisie (Le bureau du premier ministre)



↑ Jérémy Elmerich est un doctorant en science politique spécialisé dans l'étude des nationalismes. Crédit : Courtoisie

au sein du Canada [...], mais tentent plutôt d'affirmer le sujet québécois comme politiquement souverain».

En d'autres mots, c'est la naissance du mouvement séparatiste québécois. «À partir de ce moment, le nationalisme canadien-français devient un nationalisme souverainiste», affirme le spécialiste en sociologie politique. Jusqu'à la fin des années 1990, le Québec cherche à mener à terme son projet d'indépendance, ce qui cause la grogne des gouvernements fédéraux qui se succèdent.

LA SOUVERAINETÉ DE L'ALBERTA?

Même si l'on pourrait être tenté de lire dans les gestes récents de la première ministre albertaine Danielle Smith les balbutiements d'une idéologie souverainiste telle qu'elle était entendue au Québec au cours de la fin du 20^e siècle, Frédéric Boily explique qu'il vaut mieux éviter d'effectuer ce parallèle.

«Oui, on a mis le mot "souveraineté" dans la *Loi [sur la souveraineté de l'Alberta dans un Canada uni]*, mais on n'est pas, pour le moment, dans une démarche de souveraineté telle qu'elle était imaginée au Québec», précise-t-il. «On n'est pas dans une logique de séparation ou de nationalisme à proprement parler, mais plutôt dans une logique autonomiste», explique le politologue.

Il rappelle aussi que le projet souverainiste albertain tarde à gagner en popularité dans la population. «C'est un peu comme un avion qu'on construit tranquillement, mais on ne sait pas jusqu'à quelle altitude il va voler... ou même s'il va décoller», lâche le professeur du Campus Saint-Jean (CSJ).

CHANGER SON FUSIL D'ÉPAULE

Au Québec, «ironiquement», après deux référendums échoués et l'arrivée au pouvoir de la Coalition Avenir Québec (CAQ), l'idée de nationalisme autonomiste fait son chemin depuis quelques années. «C'est l'autonomisme du bon vieux temps qui revient en force», annonce Jacques Beauchemin sur un ton rieur.

«Sauf qu'il faut comprendre que c'est une position de repli pour le Québec [contrairement à l'Alberta]. Avec le projet de séparation, on était à l'offensive face à Ottawa alors que là on est à la défensive», ajoute-t-il.

Dans cette optique, explique le sociologue, la CAQ cherche encore à protéger la culture et les intérêts québécois même s'il n'est plus question de séparation. «C'est un peu comme si on essaie d'aller gruger le plus de pouvoirs possible à Ottawa tout en restant au sein du Canada.»

L'AUTONOMISTE QUÉBÉCOIS (PAS SI) MODERNE

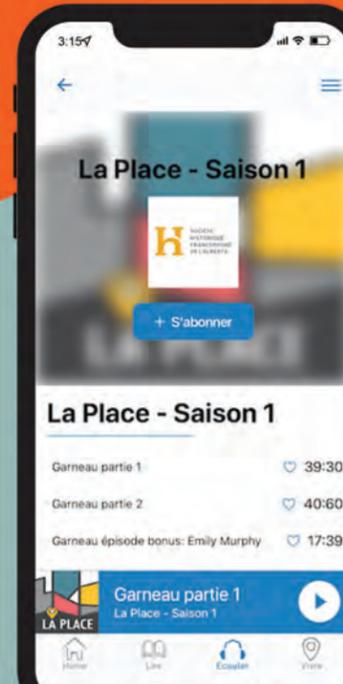
Le doctorant en science politique à l'UQAM, Jérémy Elmerich, estime lui aussi que le nationalisme prôné par la CAQ de François Legault s'inscrit à l'intérieur du giron du fédéralisme. En ce sens, il constate que le Québec renoue avec une «tradition autonomiste qui serait similaire à celle de Maurice Duplessis ou à Honoré Mercier et Henri Bourassa, si on cherche des personnages un peu moins clivants», s'empresse-t-il d'ajouter.

Malgré que la CAQ ait une forte volonté de faire respecter ses champs de compétences provinciales, le doctorant estime que ce processus s'effectue sans chercher la confrontation avec le fédéral. «En fait, on cherche essentiellement à vivre sans Ottawa, tout en restant à l'intérieur du Canada», ironise-t-il.

C'est ici qu'une première distinction doit être faite entre les idéologies autonomistes actuelles du Québec et de l'Alberta : si d'un côté, la CAQ ne cherche pas à partir en guerre contre Ottawa, de l'autre, chez Danielle Smith, «il y a cette recherche de confrontation et de provocation à l'endroit de Justin Trudeau et du gouvernement fédéral», analyse Jérémy Elmerich.



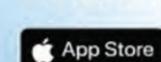
Votre porte d'entrée numérique vers la francophonie Albertaine n'attend plus que vous!






TROUVEZ ENCORE PLUS DE CONTENU SUR NOTRE APPLICATION MOBILE




IDÉOLOGIE SIMILAIRE, COMBATS DIFFÉRENTS

L'une des ressemblances qui pourraient unir les idéologies autonomistes albertaines et québécoises a à voir avec l'insatisfaction commune face à l'attitude paternaliste adoptée par gouvernement fédéral, mentionne le politologue Frédéric Boily.

«Des deux côtés, on s'entend sur le fait que le gouvernement fédéral empiète sur les pouvoirs provinciaux, que le fédéral a une approche presque impérialiste à l'égard des provinces qui sont considérées comme les enfants d'Ottawa», évoque-t-il.

Sauf que l'exercice de comparaison s'arrête ici. Hormis ce dernier point, les approches autonomistes du Québec et de l'Alberta diffèrent plus qu'elles ne se ressemblent, admet le politologue.

CULTURE VERSUS ÉCONOMIE

L'approche de la CAQ repose avant tout sur l'idée qu'il existe une nation québécoise

dont il faut protéger la spécificité (langagière) et l'intégrité (culturelle). «Si on prend l'exemple de la modernisation de la *Loi sur les langues officielles*, on voit que François Legault cherche à obtenir plus de pouvoirs en matière de langue, mais c'est notamment dans le but de protéger la langue française», analyse le professeur de science politique.

À l'inverse, le Parti conservateur uni de Danielle Smith ne cherche pas à faire valoir les distinctions culturelles inhérentes de l'Alberta. Ses revendications ont davantage à voir avec le mode de vie économique de la province. «Du côté de l'Alberta, on cherche à protéger l'industrie de l'énergie (pétrole, sable bitumineux et gaz) [pour protéger] les intérêts économiques qui y sont liés», précise Frédéric Boily.

En suivant cette logique, indique le professeur en science politique, cela voudrait dire que l'Alberta privilégie une forme de «provincialisme» ou de

«régionalisme» plutôt qu'une idéologie nationaliste comme celle du Québec, qui implique la «protection d'une entité nationale».

Le sociologue Jacques Beauchemin fait d'ailleurs remarquer que l'Alberta critique souvent la supposée sous-représentation de l'Ouest au sein du Parlement canadien. «En Alberta, on a l'impression que tout se joue au Canada central (Québec et Ontario). Que c'est à cet endroit-là que la fédération est menée», avance-t-il.

Frédéric Boily, quant à lui, rappelle que sur le plan électoral, ni l'Alberta ni la Saskatchewan n'agissent comme joueurs majeurs pour permettre au Parti libéral de Justin Trudeau de se maintenir au pouvoir (c'est le Québec, l'Ontario et les Maritimes qui ont favorisé sa réélection en 2021). Reste à voir si ce déséquilibre continuera à nourrir les ardeurs autonomistes des deux provinces de l'Ouest. ▲

CHRONIQUE «SANTÉ»



↑ Crédit : Kevin Delvecchio / Unsplash.com

POUR UNE ANNÉE EN SANTÉ

« PLUTÔT QUE D'ADOPTER DES CHANGEMENTS DE VIE RADICAUX, MIEUX VAUT Y ALLER PROGRESSIVEMENT. »

D^{re} Julie L. Hildebrand

« NOUS AVONS LA CHANCE DE VIVRE AU SEIN D'UN SYSTÈME DE SANTÉ UNIVERSEL. PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC VOTRE MÉDECIN DE FAMILLE POUR VOTRE BILAN DE SANTÉ ANNUEL. »

D^{re} Julie L. Hildebrand

« ACCORDEZ DE L'IMPORTANCE À CE QUE VOUS AVEZ ET NON PAS À CE QUI VOUS MANQUE. »

D^{re} Julie L. Hildebrand

Au premier du Nouvel An, plusieurs d'entre nous décideront d'adopter des résolutions de nature diverse. D'ailleurs, il ne s'agit pas d'un phénomène sociétal nouveau. Déjà au cours de l'Antiquité, les Babyloniens promettaient aux dieux de rembourser leurs dettes et de remettre à qui de droit le matériel agricole emprunté. Histoire de démontrer leur bonne volonté à entreprendre l'année sur de bonnes bases.

Malheureusement, plusieurs résolutions seront abandonnées au cours des premières semaines suivant leur adoption. La cause en est bien simple, les objectifs sont souvent irréalisables ou déraisonnables. Plutôt que d'adopter des changements de vie radicaux, mieux vaut y aller progressivement. Ainsi, les bonnes habitudes auront tendance à s'incruster. Commencez par remplacer une mauvaise habitude par une bonne. Accordez-vous de l'autocompassion et acceptez que toute amélioration que vous appliquez sur vos habitudes de vie, aussi petites soient-elles, sont bénéfiques. Convainquez-vous du bien fondé de votre démarche, entreprenez des objectifs réalistes et dites-vous que l'année prochaine sera une occasion supplémentaire d'aller de l'avant avec vos projets. Rome ne s'est pas construite en un jour !

Voici mes 7 recommandations de résolutions pour la nouvelle année, voire pour toutes les années à venir.

1 MANGEZ BIEN

Certes, j'encourage certains de mes patients à perdre du poids lorsque cela est nécessaire. Toutefois, j'invite tous mes patients à adopter un régime alimentaire sain. Un régime se veut beaucoup plus qu'un menu et un décompte calorique. Il constitue un mode de vie, ce qui implique ce que l'on mange, avec qui on mange, quand et où on mange. Il est important d'aiguiser notre perception quant aux effets des aliments sur notre organisme. Imaginez le bien que vous vous faites en ingérant un bol de fruits serti de yogourt nature versus le hamburger acheté au «fast-food» et consommé en vitesse sur le coin de votre bureau. Mangez une variété d'aliments. Mettez de la couleur dans votre assiette, car elles témoignent du contenu en vitamines et anti-oxydants. Ce qui renforce votre système immunitaire et vous protège contre les maladies cardio-vasculaires ainsi que le cancer. Suivez le guide alimentaire canadien ou le régime méditerranéen. Cuisinez plus souvent. Les plats santé ne sont habituellement pas les plus laborieux à préparer. Remplacez les protéines d'origine animale en faveur de protéines d'origine végétale. Diminuez votre consommation de sucres et de gras. Mangez lentement, savourez vos aliments.

2 FAITES DE L'EXERCICE

Faire de l'exercice à tout âge est un gage de santé. Tous les individus peuvent bénéficier de ses bienfaits. La pratique d'un exercice modéré à raison de 20 minutes tous les jours, ou de 50 minutes trois fois par semaine, aide non seulement à maintenir un poids santé, mais aussi à diminuer l'anxiété, à fournir une poussée d'énergie, à éloigner les nuages noirs qui planent au-dessus de la tête, à renforcer la musculature (dont le cœur), à solidifier les os, à améliorer la circulation sanguine, à normaliser la tension artérielle et à lubrifier les articulations. Le corps humain est aussi machine et il est donc primordial de l'entretenir. Il est souvent supposé qu'afin de pratiquer de l'exercice, on a l'obligation

de s'abonner au gym. Il n'y a rien de plus faux !! Et c'est d'ailleurs pourquoi plusieurs de mes patients se découragent très tôt dans leur élan. La marche cadencée figure parmi les plus avantageuses. Elle se pratique n'importe où et sans aucun frais. On peut s'y adonner seul ou à plusieurs. Je conseille à mes patients qui veulent briser le cycle de la sédentarité d'augmenter le volume de leur musique préférée et de danser en préparant le souper, en solo, avec leurs enfants, leur partenaire ou leurs chiens. Éclats de rires garantis! Ce qui importe est que vous choisissiez une activité qui vous plaise et qui ne soit pas perçue comme une corvée. Rappelez-vous que vous pourriez en éprouver du plaisir.

3 CESSEZ DE FUMER

Évidemment, plus facile à dire qu'à faire ! Le tabagisme constitue l'une des dépendances dont il est le plus difficile de se défaire. C'est pourquoi de nombreux fumeurs devront s'y reprendre à plusieurs fois avant d'y parvenir. Cependant ce n'est pas une raison pour ne pas réessayer. Les risques associés au tabagisme sont considérables, ne pensons qu'au cancer (poumons, vessie, estomac, œsophage, gorge et cavité orale), aux maladies cardiovasculaires (angine, infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral, maladie vasculaire périphérique), le trouble érectile, la bronchite chronique et l'emphysème. Il existe désormais plusieurs méthodes, programmes et médicaments qui viendront améliorer les chances de réussite. Cependant le point de départ s'arrime avec votre seule décision d'arrêter de fumer. Aucun médicament ne pourra suppléer à cette étape. La modification d'un comportement s'effectue en plusieurs étapes selon Prochaska et DiClemente, allant de la précontemplation, à l'action. Si vous n'êtes pas arrivé à cesser de fumer cette année, dites-vous que vous avez franchi une étape de plus vous rapprochant de votre objectif. Cherchez à comprendre les raisons ou les situations qui vous poussent à fumer, et tentez de les mettre en échec. Imaginez-vous ce que pourrait être votre vie sans fumée.

4 PASSEZ EN MODE PRÉVENTIF

Nous avons la chance de vivre au sein d'un système de santé universel. Prenez rendez-vous avec votre médecin de famille pour votre bilan de santé annuel. Demandez un bilan sanguin et les examens de dépistage appropriés à votre âge. La mammographie et le test Papanicolaou chez la femme. Le toucher rectal (PSA) chez l'homme. Pour les deux sexes, il est avisé de procéder à un examen de dépistage du cancer du côlon par le biais du Fit Test ou de la colonoscopie et plus tardivement une densité osseuse afin de traiter à ses débuts l'ostéoporose. Appréciez le fait que votre praticien surveille votre poids et tension artérielle. Soumettez-vous à un examen physique annuel, incluant un examen de la peau dans le but de dépister les cancers de peau précocement. Vérifiez à ce que votre statut



D^{re} Julie L. Hildebrand exerce en médecine familiale à Edmonton. Bilingue, elle est très heureuse de pouvoir répondre aux besoins de la francophonie plurielle de la capitale provinciale.

Spécialiste du diabète, des dépendances et de l'utilisation du cannabis thérapeutique, elle privilégie la prévention et l'éducation.

vaccinal soit à jour, particulièrement pour ce qui est des vaccins contre la grippe (annuellement), la pneumonie (chaque 5 ans), le tétanos (chaque 10 ans) et contre le zona. De nos jours, nous sommes mieux outillés pour prévenir la maladie en surveillant de près les facteurs de risque (taux de glycémie, taux de cholestérol, fonction rénale, fonction hépatique, etc.) favorisant leur apparition. Pour reprendre l'adage «Mieux vaut prévenir que de guérir».

5 MÉDITEZ

Prenez le temps de remettre les pendules à zéro, de reprendre votre souffle, que ce soit en fin de soirée ou au beau milieu de la journée au bureau. Moyennant une quinzaine de minutes par jour, vous vous sentirez plus reposé, moins stressé et plus productif. Plusieurs méthodes existent et sont expliquées sur internet. À la base, il s'agit surtout d'effectuer des exercices de respiration et de relâchement musculaire tout en vidant son esprit. Plusieurs applications peuvent être procurées sur les téléphones intelligents. Ils ont le bénéfice d'accompagner votre séance de méditation par une trame de fond visant à vous faire relaxer. La méditation ne se veut pas un remède au manque de sommeil, quoiqu'elle contribue au rehaussement de sa qualité, mais elle peut vous aider à accomplir des journées mieux remplies. Sur le plan médical, il est reconnu que la méditation améliore la santé cardiovasculaire (diminution de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle, diminution de la sécrétion d'adrénaline et de cortisol qui est une hormone de stress), l'efficacité du système immunitaire (réduction de l'inflammation et meilleure réponse aux infections) ainsi que les performances cognitives. À l'opposé, elle diminue le risque de dépression, réduit les manifestations d'anxiété et amenuise la perception de la douleur.

6 PASSEZ PLUS DE TEMPS AVEC VOS PROCHES

Nos sociétés modernes ont encouragé l'utilisation de technologies qui accélèrent la vitesse de traitement de données et diminuent l'exigence physique du travail. En contrepartie, cela a aussi contribué à l'affaiblissement des liens sociaux et familiaux. Le modèle familial en écopera durement, surtout au chapitre des rôles et de la préparation des repas. De nos jours, les individus sont greffés à leurs téléphones portables, ordinateurs ou tablettes. Ils sont devenus dépendants des réseaux sociaux et passent peu de temps en contacts réels avec leurs semblables, ce qui contribue à la dissolution de leur appartenance sociale. Il faut renouer avec ce que nous sommes, des êtres qui ont choisi de vivre en communauté. Une étude de Harvard s'étalant sur près de 80 ans nous révélera que les individus qui vivent le plus longtemps, en bonne santé et heureux, sont ceux qui entretiennent un réseau social riche. Une autre étude menée par Pinker de McGill avance que les gens qui fréquentent le plus souvent leurs amis vivent en moyenne 15 ans de plus. Préparez vos repas en famille et mangez-les ensembles sans être épiés par votre écran de télévision. Convoquez un voisin ou un collègue de travail à votre table. Pratiquez des activités sportives entre amis. Jouez à des jeux de société plutôt que de vous isoler en compagnie de votre cellulaire.

7 SOYEZ RECONNAISSANT

Pour ce que la vie vous apporte, soyez reconnaissants. Accordez de l'importance à ce que vous avez et non pas à ce qui vous manque. Ne prenez rien pour acquis. Un jour de plus en santé est un bien inestimable. Dites-vous bien que dans certains coins du monde, l'existence s'avère plus difficile et que la santé n'est qu'un rêve utopique. Dressez une liste des raisons pour lesquelles vous devriez être reconnaissants. Apprenez à apprécier les joies quotidiennes. Soyez sensibles aux effets que produisent sur votre corps d'ingurgiter un grand verre d'eau lorsque vous avez soif, de vous emmitoufler sous des couvertures moelleuses lorsque la fatigue vous gagne, de voir la douleur s'apaiser après avoir pris un bain chaud. Faites montre de gratitude autour de vous, auprès de vos amis, vos collègues de travail, vos employés, votre personnel soignant, votre conjoint... Dites-leur merci. Remerciez les événements heureux de votre vie. Donnez en retour. Donnez à ceux qui en ont moins. Faites des choix de vie harmonieux et n'entretenez pas la négativité. Les gens qui ont un tempérament pessimiste sont plus à risques de développer des maladies mentales, cardiovasculaires et digestives. Aussi, ils sont plus souvent malades et récupèrent plus lentement que les optimistes.

Bonne nouvelle année ! ▲

GLOSSAIRE

HARMONIEUX

Dont les parties, qui s'accordent bien, forment un ensemble agréable

D^{re} JULIE L. HILDEBRAND

Cheminement, illusions, transitions

“Le temps endormi près du fleuve aux eaux chocolat continua son rêve.”
- **Dominique Fortier dans La Porte du Ciel**

De quoi le temps peut-il rêver aujourd'hui quand j'écris ces lignes?
Un retour dans le temps?
Le moment présent?
L'avenir dans la brume?

Il fait bon cependant auprès du fleuve ; pourquoi trop se tracasser avec le passé ou l'avenir...

Le moment présent!! Attente, paix, sérénité dans ce paysage terrestre nous invite à l'émerveillement! Du moment présent au prochain moment à vivre au fur et à mesure en respirant profondément, en goûtant tout avec délices, en regardant les levers et les couchers du soleil, en écoutant les harmonies de la nature, seul et avec d'autres.

Il faut continuer doucement comme ce fleuve qui arrive des montagnes en route vers la mer, qui est présent pour nourrir les plantes sur son parcours, pour abreuver les petites et les grosses bestioles et surtout pour nous les humains pour faciliter nos déplacements. Il est pour nous beauté, nécessaire à notre existence tout en se faisant admiré par les gamins, les ados, les adultes et les aînées.

Le passé!! Le tourbillon de tous les souvenirs de chemins parcourus passent en un éclair maintenant... c'est fini!
L'avenir dans la brume? Il se dessine des rencontres, de nouveaux projets? des joies anticipées? des problèmes à résoudre? des choses à apprendre?

Ce temps, il est à nous; qu'en ferons-nous? Le temps ne passe pas... c'est nous qui passons dans le temps. Et à la plénitude des temps, la mer nous attend comme celle du fleuve qui coule généreusement et chaleureusement!!

Je vous souhaite une année riche en rencontres et en expériences variées! Ensemble, parcourons l'espace et le temps qui nous est donné. Vivons pleinement chaque moment présent dans la paix, la joie et l'amour!

Jeannine de Moissac

Éloges

Sous une pluie d'éloges

Un serait tenté d'ouvrir son
parapluie de vanité et de
suffisance

Maintes fois préférable, il est

De se laisser tremper
d'Amour et de Gratitude

Et baigner dans l'humilité du
moment

Philippe Dumont

L'à-venir

Avant-hier, hier ...
Mes futurs antérieurs
Bientôt, sous peu, demain ...
Mes futurs simples

L'à-venir est en attente
Je le sens tout proche
J'y pense et parfois j'en rêve
Que sera, sera

Le temps file sans arrêt
Demain sera bientôt là
Je voudrais vivre cet à-venir
Comme je vis le présent

Comme pour me sécuriser
À chaque jour qui passe
Je fais mon plein d'à-venir
Et j'ai hâte au lendemain

L'à-venir est un présent !

Éloi De Grâce



Ici et là dans notre réseau

Edmonton

Club 50+ région d'Edmonton

Le Club 50+ est un regroupement de francophones de 50 ans et plus de la région d'Edmonton. Il a pour objectif l'organisation des activités sociales, culturelles, sportives, éducatives ainsi que la promotion d'une santé physique et mentale optimale dans un climat d'amitié et d'entraide mutuelle. En plus de ses propres activités, notre club favorise et soutient la participation de ses membres aux ateliers offerts par la FAFA.

Aperçu des activités du Club 50+

Le jeudi 16 février le Club 50+ entreprendra une excursion au Telus World of Science à Edmonton alors qu'on y présente au cinéma IMAX la découverte de l'Arctique canadien, l'un des déserts uniques sur notre planète au nord de la communauté canadienne. Nous visiterons aussi l'exposition qui fait l'exploration de nos océans au Telus World of Science.

Tarifs (comprenant frais d'admission et de transport) :

- 15\$ pour les membres ;
- 25\$ pour les non-membres.

Nous vous invitons à une Session d'information de la part de L'Association des juristes d'expression française de l'Alberta (AJEFA). En collaboration avec Le Club 50+ région d'Edmonton, nous offrirons, vendredi le 17 mars 2023, « Fraude et escroquerie », une session pour nous informer sur les types de fraude et les façons de la détecter et les procédures à suivre pour les victimes ainsi que sur le système policier et judiciaire. Les membres du Club 50+ région d'Edmonton pourront participer gratuitement à cette activité à la salle Saint-Thomas-d'Aquin, 8410 89e Rue à Edmonton. Repas-lunch à 12 h 15 et suivra la conférence : comment éviter la fraude avec l'AJEFA.

Un projet collaboratif de cours de yoga entre le Club 50+ et la Fédération des aînés franco-albertains s'est concrétisé à la fin de 2022 et au début de 2023. Les gens habitant l'extérieur de la région d'Edmonton pourront maintenant suivre des cours de yoga. La FAFA fournira au Club 50+ une liste de personnes habitant à l'extérieur de la région d'Edmonton et désireuses de suivre les cours de yoga.

Chorale Mélodie d'Amour

La chorale Mélodie d'Amour a repris ses activités en septembre dernier. Quelle joie de se retrouver les vendredis matins pour nos répétitions. Nous avons eu l'honneur d'accueillir quelques nouveaux membres et voilà que nous étions prêts à présenter un concert de Noël avec les deux autres chorales dirigées par Marie Josée Ouimet qui a eu lieu le samedi 10 décembre.

Nous avons pris congé pour les fêtes et nous nous retrouverons de nouveau en janvier! Nous vous invitons et sommes très ouverts à accueillir de nouveaux membres! Si vous êtes âgés de 50 ans et plus et que vous aimez chanter dans une atmosphère détendue, c'est tout à fait ce que nous sommes. Beaucoup de plaisir vous y attend! Venez vous joindre à nous!

Contactez Marie Josée au mj.ouimet@shaw.ca

L'Ensemble des sages

Cette année l'Ensemble des sages présente une pièce qui s'intitule « J'aurais dû ». La pièce fait partie du programme de Plaisir d'apprendre qui aura lieu du 8 au 12 mai 2023.

Synopsis

Qu'est-ce qu'un « J'aurais dû »? C'est le regret de n'avoir pas choisi une autre carrière, une autre vie. C'est la route pas suivie. Et si justement j'avais l'occasion de vivre cette autre vie...



Le Club de l'amitié de la paroisse Saint-Thomas

Après une pause de 2 ans, le club a repris ses activités le 27 octobre par un atelier de bricolage sous l'habile direction de Katherine Restoueix : une femme aux doigts de fée capable de transformer les matériaux les plus ordinaires en œuvres d'art. En vue de la "fête du souvenir" nous avons confectionné des couronnes de coquelicots en feutrine.

Le 10 novembre, François Mc Mahon nous a donné une conférence sur "Nos derniers jours". Grâce à ses expériences de vie, sa foi et ses nombreuses lectures, ce dernier nous a brossé un tableau rempli de lumière et d'espérance. Les aînés présents ont beaucoup apprécié sa présentation.

Le 24 novembre, la FAFA a organisé un Café Philo animé par Mme Judith Gagnon sur le thème des troubles neurocognitifs et plus précisément la maladie d'Alzheimer, et du rôle des proches aidants. Les étudiants en 1ère année des Sciences Infirmières se sont joints à nous pour cette conférence. Mme Gagnon a d'abord présenté l'aspect médical de la maladie : ses symptômes et les solutions possibles. Par la suite, elle nous a fait part de son expérience personnelle auprès de sa mère atteinte de cette maladie, un témoignage très touchant à travers lequel on a pu déceler des façons d'être et d'agir avec une personne affligée de cette maladie.

Le 1er décembre, par un froid sibérien, les étudiants en Sciences Infirmières sont revenus nous présenter huit ateliers actifs et pratiques pour garder une bonne santé mentale et physique en vieillissant. Les aînés ayant eu le moyen et le courage de braver le froid pour venir à la rencontre ont apprécié la qualité et le soin apporté à la présentation des ateliers, ainsi que la gentillesse de ces jeunes gens provenant de plusieurs provinces.

Le 15 décembre, pour terminer l'année, le club, en collaboration avec la FAFA, a offert un brunch au menu varié. On y a servi des mets africains, gracieuseté de maman Elisabeth et de ses consœurs "les colombes". Il n'y a rien de mieux que de goûter les saveurs d'ailleurs pour tisser des liens d'amitié !

Le club se rencontre toutes les deux semaines, le jeudi matin à 10h, dans la salle Saint-Jean de la paroisse Saint-Thomas-d'Aquin. La prochaine rencontre a lieu le 26 janvier.



St-Isidore Club du bon temps

Après quelques années de tranquillité, le Club du Bon Temps a rouvert ses portes.

Le 21 octobre 2022, nous avons joui d'une belle soirée d'ouverture avec tous les membres présents. Nous avons une rencontre hebdomadaire tous les vendredis soir remplis de belles rencontres, des jeux sociaux et de beaux sourires. Le comité anticipe une belle programmation à venir.

Le comité est composé de : Chantal Monfette – présidente, Françoise Lavoie – vice-présidente, Pauline Lavoie – secrétaire-trésorière, Marie Lindsay – conseillère et Serge Bergeron - conseiller.

Au plaisir de se revoir!!

Chantal

Association la Colonne

La Colonne est un organisme à but non lucratif dont la mission est de supporter les femmes immigrantes venues soutenir leurs enfants établis ici au Canada. Elles constituent le pilier et la colonne de leur famille et soutiennent leurs petits-enfants en leur transmettant une éducation complémentaire nécessaire à leur intégration identitaire avec leur culture d'origine.

Dynamiques, ces mamans se réunissent pour s'entraider, socialiser et vaincre l'isolement. De septembre 2021 à août 2022, elles ont préparé et animé 11 ateliers en ligne et en présentiel en collaboration avec la FAFA. Pour cette nouvelle année de septembre 2022 à août 2023 nous animerons 13 ateliers et activités. Nous vous invitons déjà à notre activité phare de soccer multiculturel en été 2023.

La Colonne crée et entretient un réseautage ethnoculturel de soutien mutuel. Elle a participé à 9 activités de représentations avec plusieurs organismes communautaires francophones tel l'ACFA d'Edmonton, la FRAP, l'AJFAS, le Club des 50+, le Club de l'amitié etc. Elle organise des activités de formation en anglais et en informatique de façon hebdomadaire pour développer les aptitudes communicationnelles de ses membres.

Une rencontre mensuelle de socialisation, de planification d'activités et de partage fait partie de son calendrier.

Ici et là dans notre réseau

Medicine Hat

Club du samedi

Nous continuons de nous rencontrer pour discuter et prendre un café tous les samedis ; un groupe se réunit à 9 h au Café Verve, et l'autre à 10 h 30 à la bibliothèque publique de Medicine Hat.

Un petit groupe s'est rendu ensemble à Lethbridge pour le concert de Vincent Vallières le mercredi 23 novembre.

Nous n'avons pas de projet futur pour l'instant.

Bonnyville

Club de l'aurore

Nous avons repris nos activités le 14 septembre pour planifier nos activités d'hiver et de printemps. Le 30 septembre, 19 de nos membres se sont rencontrés chez Fleurette Hamel pour notre souper de saison. Son chalet sur les bords du lac à l'Orignal a été bien apprécié par nos 19 membres qui ont pu assister.

Pour le mois d'octobre, un souper au « centre » avec 27 membres, qui en ont profité pour faire de la bonne jasette. Au mois de novembre nous avons eu une session d'information (Fraude et escroquerie) présentée par AJEFA. Trente et une personnes ont assisté au souper et à la conférence. La session fut très bien reçue.

Au mois de décembre, un petit groupe du club a rencontré le curé pour exprimer notre inquiétude vis-à-vis la direction que « la french mass » prenait, et aussi notre désir de voir notre messe de Noël garder le plus de français possible. La rencontre a porté fruit.

Notre souper de Noël fut célébré dans un hôtel local et la tradition des chants de Noël fut maintenue au grand plaisir des 31 membres présents. Notre souper de janvier sera suivi d'un film.

Bonne Année à tous, santé et paix.

René Champagne

Calgary

Club de l'amitié

Le Club de l'Amitié de Calgary a repris ses activités régulières le vendredi soir, à la salle paroissiale de l'église Ste-Famille de Calgary.

Nous avons eu deux soirées de bingo, deux soirées de jeux de cartes, deux soirées « à vos pinceaux » et une soirée de quilles. Nous avons célébré les fêtes autour de soupers à l'occasion d'Halloween, de Noël (pendant lequel on a assisté à des chants de Noël de la chorale de l'église Ste-Famille), et pour l'Épiphanie où nous avons couronné trois membres qui étaient présents à la fête des Rois lors du partage des galettes des Rois. Nous nous sommes aussi rendus au théâtre Jubilations de Calgary, à celui de Rosebud ainsi qu'à l'opéra.

Nous avons aussi profité de la programmation de la Cité des Rocheuses pour des spectacles : le quatuor Elysée, le trio Lorenzo Naccarato et Vincent Vallière. Nous nous sommes aussi rendus au 25ème anniversaire de la Cité des Rocheuses.

La Fafa a présenté un Café Philo sur la santé mentale animé par Sylvie Lebihan, agente de liaison pour Alberta Health Services.

Nous aurons notre AGA le 20 janvier 2023. Je veux remercier tous nos membres qui donnent du temps pour que le club soit actif et aussi à ceux qui participent, nous sommes ouverts à vos suggestions.

La nouvelle année va nous apporter de nouveaux défis, soyons prêts pour les gagner.

Bonne année à tous,

Danielle Launière



Fafa

8627, rue Marie-Anne-Gaboury (91 St.), bureau 140L
Edmonton AB T6C 3N1

Courriel : bureau@fafalta.ca
Site Web : www.fafalta.ca

Remerciements à Patrimoine canadien. Sans l'apport de ce ministère, l'Éveil, qui fait partie de la programmation de la Fafa, ne pourrait pas être réalisé.



atri oine
c nadien

Canad an
er tage

Canada

Deuxième partie de notre saison
Merci pour votre soutien!

//

Second half of our season - Thank you
for your support!



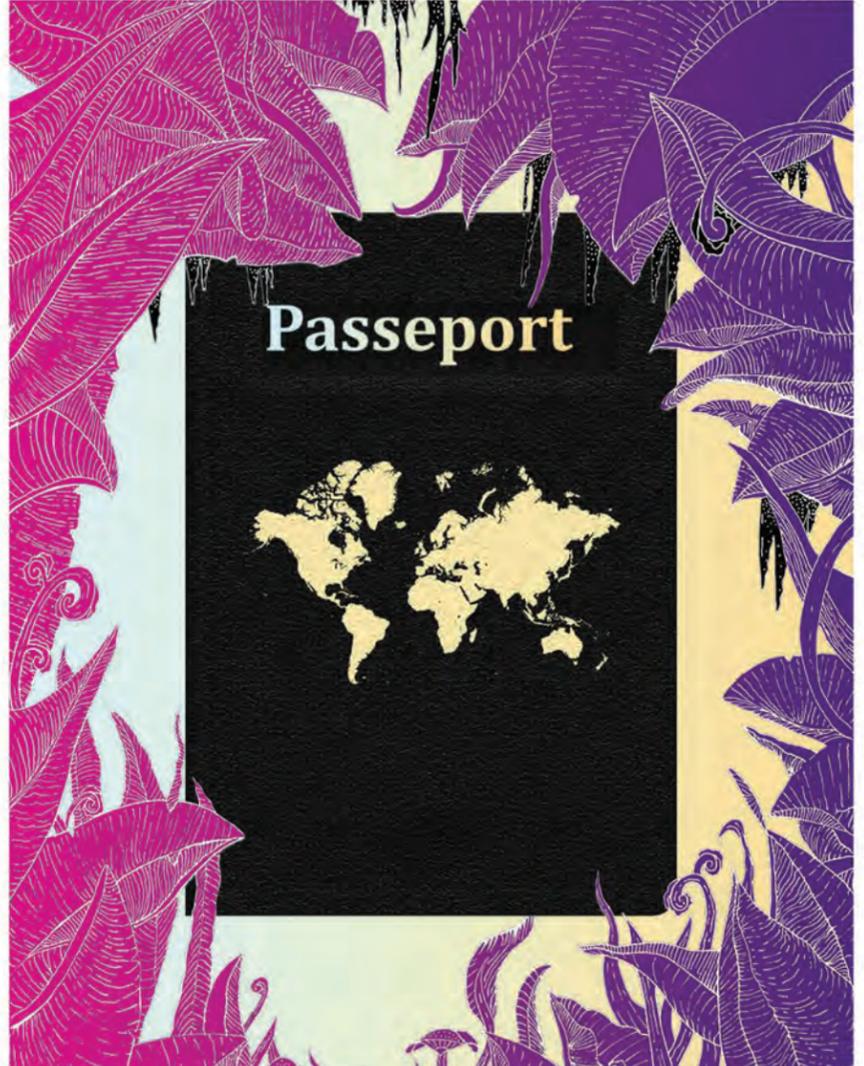
PASSEPORT

22 - 26 Fév. 2023 de Robert Suraki Watum

19h30 (+ matinée 25 & 26 fév. : 13h30)

Au Théâtre Workshop West Playrights (8529 GATEWAY BLVD, NW)

Détails et réservations:



Simon Soucis

14 Avr. 2023 de Sophie Gareau-Brennan et Julia
Seymour-Ouellette avec la
collaboration de Paula Humby

19h30

Au Théâtre de la Cité Francophone (servus)



Aalaapi

25-28 Mai 2023 du collectif Aalaapi

19h30

AU Théâtre de la cité Francophone (servus)



MERCI À NOS COMMANDITAIRES//THANKS TO OUR SPONSORS:



LA VIANDE DE LABORATOIRE À NOS PORTES

La FDA aux États-Unis vient d'approuver le poulet cultivé en laboratoire. Une fois approuvé par l'USDA, ce qui ne saurait tarder, ce poulet sera commercialisé en Amérique. Au Canada, peu de groupes agroalimentaires prennent cette science au sérieux. Mais ils devraient.

FRANCOPRESSE



LE JOUR APPROCHE OÙ NOUS VERRONS DU POULET DE LABORATOIRE SUR LE MARCHÉ.»

Sylvain Charlebois



VOIR DU POULET CULTIVÉ VENDU DANS LE COMMERCE AUX ÉTATS-UNIS NE SAURAIT TARDER.»

Sylvain Charlebois

Nous savions que ce que cela arriverait tôt ou tard, mais voilà que ce moment est venu. La Food and Drug Administration (FDA) vient d'autoriser la vente de poulet cultivé aux États-Unis, un produit d'Upside Foods, une entreprise en démarrage basée à San Francisco.

L'entreprise produit de la viande issue de cellules animales. Le produit n'est pas encore approuvé pour être vendu au détail. Le Département de l'Agriculture des États-Unis (USDA) et son service de sécurité et d'inspection des aliments doivent également approuver le produit. Mais tout le monde s'attend à une approbation dans les prochains mois, cela signifie que le jour approche où nous verrons du poulet de laboratoire sur le marché.

IL NE S'AGIT PAS DE FAUSSE VIANDE

Le processus de production n'est pas si complexe. Le prélèvement de cellules souches d'un poulet vivant ou d'un œuf fécondé constitue la première étape. Les cellules sont ensuite nourries dans un laboratoire, un peu comme on nourrit des animaux avec des acides aminés, des acides gras, des sucres, des oligo-éléments, des sels et des vitamines. La principale distinction entre l'alimentation d'un animal vivant et l'alimentation de cellules se retrouve dans la taille des composants alimentaires; voilà tout. Alors que le poulet est nourri au maïs, les cellules sont nourries avec des glucides et des protéines **microscopiques**.

On place ensuite les produits dans un cultivateur pour reproduire un plus grand nombre de cellules. Au bout de trois semaines, le produit est prêt pour l'emballage, l'expédition, la vente et la consommation. Sans abattage d'animaux, le produit peut être fabriqué pour répondre à différents goûts et besoins nutritionnels. Nous pouvons cultiver des ailes, des cuisses ou des



↑ Crédit : Towfiq barbhuiya - Pexels

poitrines, selon la demande du marché et limiter le gaspillage.

Ceux qui condamnent ces produits comme de la fausse viande ne comprennent pas la science derrière la viande cultivée. Contrairement aux méthodes traditionnelles, les cellules sont simplement reproduites dans un environnement de laboratoire propre et hygiénique, ce qui présente des avantages importants.

Le coût de production d'un kilo de poulet dans un laboratoire n'est pas révélé. Chose certaine, il en coûtera moins cher de produire un kilo de poulet en laboratoire qu'en production traditionnelle. Le cycle de production plus court et la diminution de la probabilité de maladies d'origine alimentaire causées par des agents pathogènes intestinaux représentent des avantages évidents. Les maladies animales comme la grippe aviaire, qui coûte actuellement une fortune à l'industrie avicole et aux consommateurs, peuvent également être évitées. Les risques deviennent beaucoup plus faciles à contenir avec une production plus aseptisée.

DES PRODUITS QUI INTÉRESSENT LA JEUNE GÉNÉRATION

Des centaines d'entreprises développent en ce moment des aliments cultivés en laboratoire (poulet, bœuf, poissons et fruits de mer, café, etc.) aux États-Unis et plus d'une douzaine au Canada. La plupart de ces initiatives reçoivent leur financement d'investisseurs qui n'ont pratiquement aucune expérience de l'agriculture, et leur façon de penser ne subit pas les préjugés traditionnels ancrés dans l'agroalimentaire. Ils voient simplement la nourriture de façon différente et les géants du secteur n'ont pas le choix de suivre.

L'histoire d'Upside Foods nous fournit un bon exemple. L'entreprise a démarré en 2015, avec le soutien financier de Bill Gates, Cargill, Tyson Foods et Richard Branson, entre autres. Whole Foods a uni ses forces en 2020. Alors que Tyson et Cargill comptent parmi les plus grands transformateurs de viande au monde, Upside

Foods vient d'acquérir Cultured Decadence, une entreprise de fruits de mer cultivés, pour 400 millions de dollars.

Si vous trouvez répugnant de manger de la viande cultivée, il y a de fortes chances que vous ayez plus de 45 ans. Dans un récent sondage effectué par notre laboratoire, 27% des Canadiens essaieraient des aliments cultivés en laboratoire. Mais ce pourcentage triple chez la génération Y et les Millénariaux, simplement parce qu'ils considèrent ces protéines comme plus durables et moralement acceptables. On estime qu'un tiers de toutes les émissions de gaz à effet de serre d'origine humaine proviennent de la production alimentaire, et certains préconisent différentes façons de produire des protéines animales. De plus, l'ONU a averti le monde entier du risque de maintenir une alimentation animale hautement concentrée pour prévenir de futures pandémies. Ces risques demeurent réels. Nous en avons

amplement discuté durant la COP27 en novembre dernier.

Voilà du poulet cultivé vendu dans le commerce aux États-Unis ne saurait tarder. Au Canada, cependant, avec notre système de quotas, les producteurs avicoles auront sûrement leur mot

à dire sur le sujet. Mais si la viande cultivée devient commercialisée au Canada, contrairement au saumon génétiquement modifié, espérons qu'elle portera un étiquetage adéquat pour que les consommateurs sachent ce qu'ils achètent. ▲

GLOSSAIRE

MICROSCOPIQUE
Qui n'est visible qu'au microscope, de taille minuscule

Ces pages sont les vôtres. *Le Franco* permet à ses lecteurs de prendre la parole pour exprimer leur opinion. Cette semaine, Sylvain Charlebois, professeur titulaire et directeur principal - Laboratoire de recherche en sciences analytiques agroalimentaires, à l'Université Dalhousie qui s'exprime sur la production de viande en laboratoire.

OUR EXPERIENCE YOUR ADVANTAGE

YOUR SOLUTION STARTS HERE
Our lawyers practice in almost all areas of the law and we would be happy to match you, with the expertise that you need — for both the challenges and opportunities ahead.

MD McCUAIG DESROCHERS LLP
BARRISTERS SOLICITORS AVOCATS

T: (780) 426-4660 TF: 1-888-426-4660 www.mccuaig.com

Connexion

Dim 18h05

ICI TÉLÉ TV

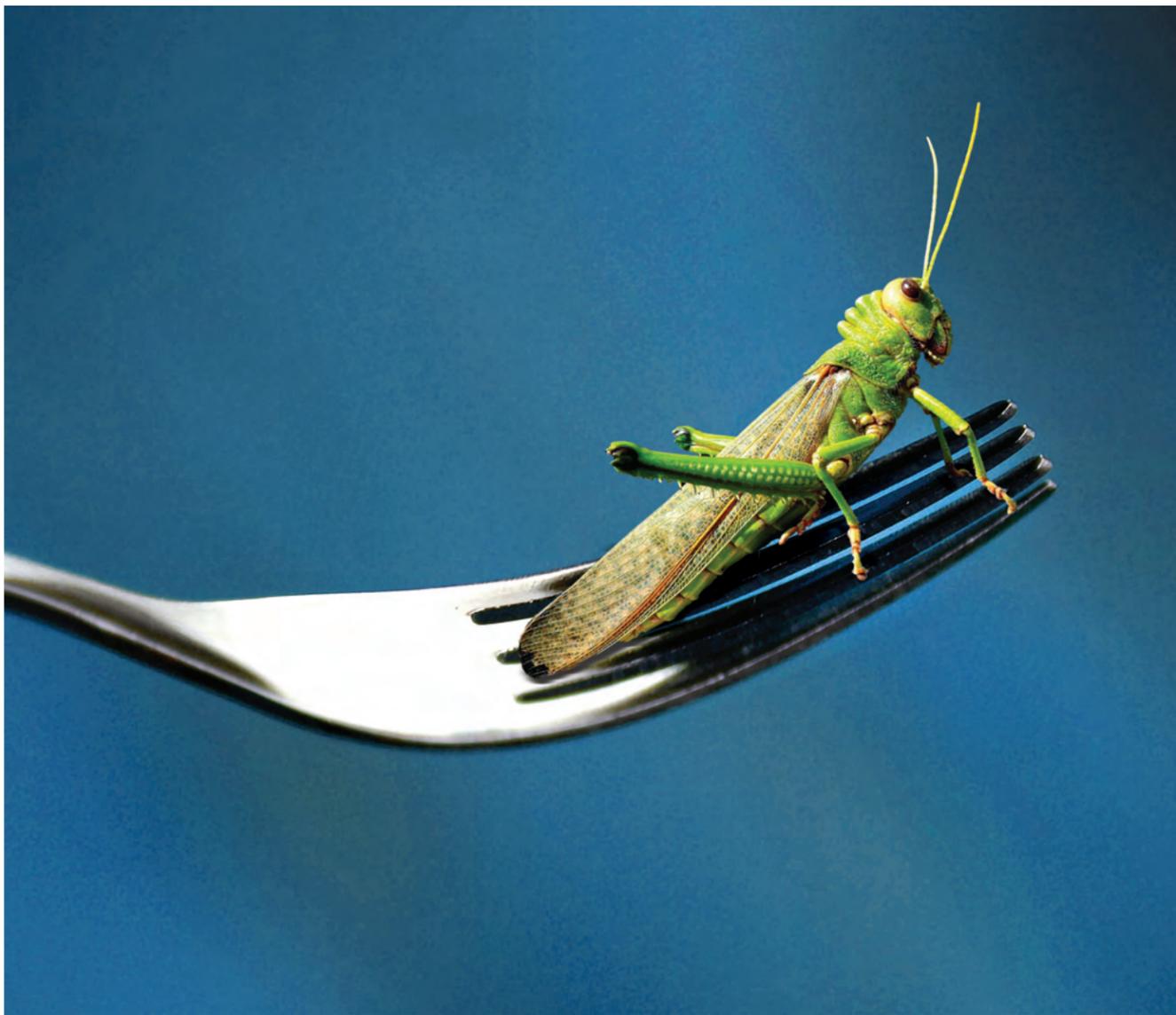
BESOIN D'INFORMATION JURIDIQUE? NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS AIDER!

Par téléphone Sans frais 1 844 266-5822
Par courriel question@infojuri.ca

Services de notaire public gratuits à Calgary et Edmonton

AJEFA Association des juristes d'expression française de l'Alberta

CENTRE ALBERTAIN D'INFORMATION JURIDIQUE ALBERTA LEGAL INFORMATION CENTRE



↑ Crédit : Creative Commons Zero - CC0 / CC0 Public Domain. Photomontage : Andoni Aldasoro

DES GRILLONS POUR DINER

L'entomophagie ou la consommation d'insectes par l'humain ne date pas d'hier. Très développée sur les autres continents, elle reste sporadique au Canada et en Alberta. Et pourtant, lorsque l'on connaît les qualités nutritives qui leur sont attribuées, difficile de s'en passer. Alors si, aujourd'hui, cet aliment n'est pas encore prêt à prendre la place du bœuf dans l'assiette albertaine, sa consommation a de l'avenir.



EDMONTON



ENVIRONNEMENT



IJL -
RÉSEAU.PRESSE
- LE FRANCO



VIENNA DOELL
JOURNALISTE

Faustin Yashima a été un temps éleveur de grillons en Alberta. Médecin hygiéniste et aussi nutritionniste, il a mis son expérience au profit de cet aliment pendant quelques années. Il nous apprend que le grillon est un insecte riche en protéines et consommé régulièrement en Afrique, en Asie et en Amérique latine. «On peut les manger frais [...], on peut les sécher [poudre] et on peut les griller [...],» décrit Faustin Yashima. Mais cet aliment transformé en farine est aussi bien connu des éleveurs de bétail.

Il est d'ailleurs persuadé, malgré les déboires de sa petite entreprise, que le grillon fait partie des aliments de demain. Il en va de la survie de la population qui croît sans cesse et des réserves naturelles qui s'épuisent. Car l'élevage de grillons

est aussi économe en eau et «les insectes sont une très bonne source de protéines alternative».

Il ajoute que le grillon est un aliment riche en protéines, «des protéines complètes, avec tous les neuf acides aminés essentiels». Les graisses, le calcium, le potassium, le zinc, le magnésium, le cuivre, le folate, la biotine, l'acide pantothénique et le fer sont bien présents et de façon concentrée dans cet aliment.

En comparaison avec le bœuf qui contient aussi ces acides aminés essentiels, on obtient «13,2 à 20,3 grammes de protéines par portion de 100 grammes» de grillons, c'est à dire environ 2 grammes de moins que pour la même quantité de Bœuf. Mais «il ne faut que cinq semaines pour que les grillons atteignent leur taille adulte», explique Faustin, alors que les vaches atteignent le poids du marché (1350-1400 poids) vers 18 mois seulement avant de pouvoir être utilisées pour la consommation.

Au début de ses activités en 2019, Yashima Cricket Farm «avait 3000 boîtes [...], donc je pouvais produire 200 000 grillons», raconte Faustin. «Ça ne coûte pas beaucoup pour commencer une ferme. Il suffit d'avoir une boîte puis une ampoule qui chauffe et un peu d'eau», assure-t-il. Et ça ne prend que «2 kg d'aliments pour produire 1 kg d'insectes».

DU SUCCÈS DANS D'AUTRES RÉGIONS DU CANADA

Malheureusement, Faustine n'a pas pu préserver son entreprise. «Avec la pandémie, cela a ralenti beaucoup de choses.» Il indique tout de même que l'intérêt pour cet aliment est en croissance. D'ailleurs, il avait à l'époque de nombreux clients en Ontario, mais «les coûts de transports étaient très élevés».

C'est peut-être là où le bât blesse. Si l'on ne transforme pas la matière première sur place, «il faut un transport rapide de deux jours pour garder les grillons vivants», explique-t-il. Cela occasionne

des coûts de transport difficiles à assumer. Son entreprise a dû fermer ses portes l'année dernière.

D'autres ont eu plus de chance. Jarrod Goldin et ses deux frères sont propriétaires de Entomo Farms. Ils ont très vite compris l'importance de transformer la matière première en farine, en poudre ou en bouchées apéritives de grillons séchés. Aujourd'hui, leur entreprise exporte 100% de leur production. «Il m'a fallu huit ans pour arriver là où on est aujourd'hui», déclare Jarrod.

«Nous avons trois sections de 20 000 pieds carrés et, dans chaque section, il y a environ 40 millions de grillons», explique-t-il. Leur clientèle a fait évoluer leur offre tout au long de ces années. «Mon frère a commencé par le commerce des appâts et de l'alimentation des reptiles», explique Jarrod.

Ils se sont rendu compte que «les personnes qui voulaient améliorer leur santé [...] cherchaient à s'informer sur les bienfaits des insectes, en particulier des grillons». Ils ont donc adapté leur marché à la consommation humaine. Finalement, Jarrod Goldin espère développer des produits pour «les animaux de compagnie et, potentiellement, de la nourriture pour le bétail».

UNE INDUSTRIE DE LA VIANDE EN DENTS DE SCIE

Depuis le début de 2020, le prix du bœuf est en dent de scie, atteignant des sommets en juin 2020 et en octobre-novembre 2021. Aujourd'hui, l'inflation amène son lot de surenchères et les clients commencent à grincer des dents.

Depuis 16 ans, Corey Weyes est propriétaire d'ACME Meat Market (ACME) à Edmonton. Il connaît ces situations tendues où les clients semblent boudier les étals de cette boucherie familiale créée en 1921. Celui qui vend aujourd'hui du bœuf, de l'agneau, de la volaille, du bison et du porc est «le premier propriétaire qui ne fait pas partie de la famille d'origine [les familles Pheasey ou Eldridge]», explique-t-il.

Lui aussi fait face à de nombreux enjeux économiques. «Une grande partie de mes frais, c'est le transport. Cela s'ajoute au coût de gestion d'une entreprise comme la mienne», décrit Corey.

Alors même que la plupart de ses produits proviennent uniquement de fermes huttérites albertaines et d'autres installations agricoles plus petites situées à la frontière de l'Alberta, les prix ont dissuadé une clientèle moins aisée. Corey reste toutefois confiant. «Le prix de la viande s'est un peu stabilisé. J'ai remarqué ces derniers mois que les gens ont commencé à revenir à l'achat de viande.»

Mais cela pourrait ne pas durer éternellement. Comme le bétail de l'Alberta se nourrit à 80 % de céréales comme l'orge, la capacité de produire des aliments pour animaux en période de changements climatiques est incertaine. La sécheresse de 2021 a d'ailleurs été un avertissement pour toute la profession malgré les programmes de subventions pour l'alimentation comme l'initiative d'aide à l'achat d'aliments du bétail Canada-Alberta.

«Il est inévitable dans toute industrie de devoir faire face aux changements climatiques», déclare l'artisan-boucher.

En réponse à ces enjeux, le gouvernement fédéral a investi 8,5 millions de dollars en juin 2022 dans la construction, en Ontario, d'une installation commerciale de fabrication de protéines de grillons afin d'aider les éleveurs. D'ailleurs, Corey Weyes a, lui aussi, considéré cet insecte très riche en protéines.

Il se sent prêt à vendre quelques grillons sur les étals de sa boucherie. «C'est en fait quelque chose que j'ai étudié, il y a des années», raconte le propriétaire. «J'y ai repensé depuis [...], ça serait intéressant d'amener cela plus comme un achat impulsif, plutôt qu'un substitut à la viande. Une sorte de collation, comme du pepperoni ou du bœuf séché.» ▲



IL NE FAUT QUE CINQ SEMAINES POUR QUE LES GRILLONS ATTEignent LEUR TAILLE ADULTE»

Faustin Yashima

Pour plus d'information :

- Insectes comestibles : t.ly/IZ-N
- Cattle farming in Canada : t.ly/Mb22
- Yashima Cricket Farm : t.ly/PX5E
- What Goes on a Feedlot : t.ly/X-2
- Initiative d'aide à l'achat d'aliments du bétail Canada-Alberta : t.ly/DpR2
- Investissement du gouvernement fédéral dans la production des grillons : t.ly/v3G4

GLOSSAIRE

IMPULSIF

Qui obéit à des actes effectués de manière subite, irraisonnée



↑ Corey Meyer, propriétaire d'ACME Meat Market. Crédit : Vienna Doell



↑ Felice Gladue, «j'ai des membres de ma famille encore en vie qui ont grandi dans une tente comme celle-ci!» Crédit : Véronique Vincen



↑ Roger Dallaire, accompagné de son accordéon, avec les élèves du primaire de l'école Michael A. Kostek. Crédit : Véronique Vincen

« JE VEUX QU'ILS SACHENT QUE MA CULTURE EST VIVANTE ET PROSPÈRE. »
FELICE GLAUDE

« IL Y A UNE HISTOIRE DE NOUS, DE LA NOUVELLE-FRANCE, DES VOYAGEURS. »
ROGER DALLAIRE

UN HÉRITAGE HISTORIQUE QUI DEMANDE PLUS QU'UN FESTIVAL

Le Flying Canoë Volant n'est pas inconnu des Edmontoniens. Ce qui est un peu plus, c'est le volet éducatif qui a lieu le mois d'avant. Celui-ci donne la part belle à l'histoire culturelle des communautés canadiennes-françaises, des Premières Nations et des Métis, tout en sensibilisant les nombreux jeunes qui se sont déplacés à La Cité francophone.



IJL -
RÉSEAU.PRESSE
- LE FRANCO

VÉRONIQUE VINCENT
JOURNALISTE

Cette année, l'expérience est interactive et encourage donc la participation du public. Animé par Felice Gladue, animatrice métisse de Beaumont, et par Roger Dallaire, conteur canadien-français de Saint-Paul, le programme était riche d'histoire et d'enseignements.

Cette année, c'était Émilie Ringuette qui était la coordonnatrice des ateliers éducatifs du Flying Canoë Volant. Elle avait très hâte de reprendre cette programmation qui a dû être mise sur pause pendant les trois années de pandémie. «Les écoles sont très enthousiastes de participer à nos ateliers et ça se remplit très vite», partage celle qui est originaire de Bonnyville.

«Nous accueillons surtout des écoles d'immersion française, car c'est une programmation qui permet une immersion culturelle en lien avec le curriculum de l'Alberta.» Ces ateliers ne vont pas sans quelques difficultés. «Le plus grand défi de mon travail est de mesurer le niveau de français des différents groupes d'élèves, car il faut parfois que je jumelle des groupes de différentes écoles d'immersion.»

Laurie-Anne Luchinger, originaire de Sherwood Park, est monitrice de langue française dans le cadre du programme Odyssée. Le 9 janvier dernier, elle a amené à La Cité francophone les 50 élèves

d'immersion française de 7^e année de l'école Sherwood Heights Junior High (Sherwood Park). Son expertise en animation et dans la préparation d'activités pour les élèves qui sont axées sur la communication orale en français et sur la culture francophone lui a permis d'apprécier amplement le travail effectué par les deux artistes présents ce jour-là.

«Les élèves ont adoré écouter, danser et chanter avec les animateurs!» Pour elle, la programmation était bien adaptée au niveau de français des élèves. «Ils ont bien compris puisque Felice parlait en anglais et Roger en français.»

TAWOW

C'est en langue crie que Felice Glaude souhaite la bienvenue au public qui entre dans la salle transformée en musée interactif pour l'occasion. On y retrouve des objets liés aux traditions des Métis, à la traite des fourrures et aux pratiques des peuples des Premières Nations, en plus d'une tente de trappeur. «J'ai des membres de ma famille encore en vie qui ont grandi dans une tente comme celle-ci!» Un clin d'œil pour démontrer que son histoire n'est pas si ancienne malgré la perception des enfants.

La mère de Felice vient de Saint-Laurent, une communauté historique de la région de Rivière-Rouge au Manitoba. Son père, lui, est de la Barbade. Très fière de son héritage, Felice explique aux élèves ses origines canadiennes-françaises malgré qu'elle ne puisse pas s'exprimer dans sa langue maternelle. «Ma mère était francophone, mais l'utilisation de la langue a sauté une génération.» Citoyenne de Beaumont, elle est heureuse de voir ses propres enfants apprendre le français, «c'est quelque chose à célébrer!» De son côté, Felice redonne vie à la langue crie qu'elle voit se revitaliser au fil des années.

Elle estime d'ailleurs que c'est un grand plaisir de donner vie aux livres d'études sociales que les élèves étudient à l'école. «Je veux qu'ils sachent que ma culture est vivante et prospère.» Ainsi, lorsqu'elle prépare «du pemmican» pour les lunchs de mes enfants, nous continuons d'avoir une relation avec notre terre et de pratiquer nos traditions.»

Felice souhaite que les ateliers du Flying Canoë Volant apportent de la joie et pique la curiosité chez les élèves. «En tant qu'animatrice, je me nourris de l'énergie de la foule et j'aime voir les enfants interagir, toucher et jouer avec les objets exposés.» Elle ajoute, «j'aime évoquer différentes émotions. J'aime parfois choquer les enfants, en particulier avec l'histoire de la création de l'Île de la Tortue!»

Un des moments forts que Felice a vécu, c'est lorsqu'un groupe d'élèves s'est mis à chanter la chanson Waniska. Une chanson crie en hommage au lever du jour et à la nature. «J'ai découvert qu'ils avaient appris cette chanson à l'école et ça m'a réchauffé le cœur de les entendre la chanter!»



Comme Felice, Roger Dallaire a beaucoup à cœur son héritage. «J'ai grandi en français à Saint-Paul en Alberta. Je trouve ça important de leur faire comprendre qu'il y a des gens qui vivent en français.» Lorsque Roger se présente aux élèves, il leur explique qu'il est «un conteur, un musicien et que je m'intéresse beaucoup à l'histoire!»

GUITARE, ACCORDÉON ET CHANSONS POUR CONTER L'HISTOIRE

Lorsque vient le tour de Roger Dallaire d'animer l'atelier, il le fait accompagné de sa guitare, de son accordéon et de son accent bien particulier. Il invite les jeunes à l'accompagner tout au long de sa prestation et à réfléchir sur l'Histoire avec un grand «h».

«Je fais comprendre aux enfants que non seulement il y a une histoire générale de la planète, mais il y a une histoire de nous, de la Nouvelle-France, des voyageurs», et ce, afin de comprendre et de vivre cette histoire. Il insiste sur le besoin d'être curieux pour mieux la vivre. «L'histoire des voyageurs, je voulais la comprendre et aussi la vivre», explique l'artiste. Pour ce faire, il a, dans le passé, entrepris un grand voyage en canoë jusqu'à la baie d'Hudson et il le présente sur grand écran.

Le conteur et chansonnier met tout en place pour que les jeunes comprennent ce pan de l'histoire qui les relie au présent. «Dans le curriculum, ils vont toucher à la traite des fourrures et j'espère qu'avec mon atelier, ils vont être plus intéressés et avoir plus d'images dans leur tête.»

Les activités et les informations partagées avec les élèves lors de ces ateliers «touchent vraiment au curriculum quand on parle de la traite des fourrures et de l'identité», assure-t-il. Lui aussi espère développer la curiosité de ces élèves afin que «cette curiosité puisse les inspirer à en apprendre plus sur les Premières Nations et les Métis et crée une ouverture d'esprit». De plus, il souhaite les encourager à explorer leur propre patrimoine culturel.

Et même si ces ateliers sont riches en connaissances, il dit «aux enfants qu'ils ne peuvent pas dire qu'ils sont venus au festival après être venus à la programmation scolaire! C'est tout autre chose!» D'ailleurs, il garde ses meilleurs contes pour les froides soirées du festival. Avant de partir, il encourage donc les élèves à venir au Flying Canoë Volant qui se déroule, cette année, du 1^{er} au 4 février. «Venez au festival et envoyez-moi la main!» ▲

↑ Felice Gladue enseigne certaines pratiques faites avec des peaux d'animaux devant les élèves de l'école primaire John Barnett et Roger Dallaire, l'autre animateur du volet éducatif du Flying Canoë Volant. Crédit : Véronique Vincen



« NOUS ACCUEIL- LONS SURTOUT DES ÉCOLES D'IMMERSION FRANÇAISE, CAR C'EST UNE PROGRAMMATION QUI PERMET UNE IMMERSION CULTURELLE EN LIEN AVEC LE CURRICULUM DE L'ALBERTA. »
ÉMILIE RINGUETTE

Pour plus d'information :

- Metis Alive : facebook.com/MetisALIVE
- Flying Canoë Volant : flyingcanoevolant.ca
- Île de la Tortue : bit.ly/3GWmOeF

GLOSSAIRE

PEMMICAN
mets traditionnel amérindien fait à base de viande séchée, de graisse et de baies



CANADA PLACE DENTAL

www.downtowncanadaplacedental.com

Nous offrons les services suivants :
Urgences acceptées le même jour, Traitement cosmétique, Blanchissage des dents, Remplissage en céramique, Implantations, Couronnes en céramique en une seule visite
Blanchissage de dents GRATUITS pour les nouveaux patients

Situé au centre-ville - édifice Théâtre Citadel
9828, 101A Avenue Edmonton (AB) T5J 3C6
Stationnement remboursé

Tél.: 780 424-6272 | canadaplacedental2@gmail.com



LA RUBRIQUE DE KAYLIE / À VOUS LA JEUNESSE!



↑ Le ski, un sport d'hiver aux multiples bienfaits. Crédit - Hendrick Morkel - Unsplash

AVANT D'HIBERNER, RÉFLÉCHISSONS !



J'AI CHOISI LE SKI POUR M'ÉPANOUIR EN HIVER. EN EFFET, IL ME PERMET DE MUSCLER MES JAMBES PLUTÔT FINES ET DONC DE DÉVELOPPER DES MUSCLES QUE JE NE VOIS TOUJOURS PAS.»
KAYLIE MURANGWA

Les festivités familiales sont terminées. La Coupe du monde? Finie aussi!

Nous essayons maintenant de revenir à la routine quotidienne après ces journées bien remplies. Sans oublier la météo glaçante qui éveille le désir de s'enfermer chez soi et de se blottir proche de la cheminée en buvant du chocolat chaud (je rêve) et en regardant peut-être du hockey ou du soccer.

Avec ces chutes de température, ce qui nous manque peut-être, c'est ce désir de se défouler.

Petit rappel : regarder un sport à la télé, ce n'est pas le pratiquer. Ça ne compte pas!

La dernière chose qui nous viendrait à l'esprit, c'est d'aller faire de l'exercice physique, du moins à l'extérieur.

Quelle que soit l'excuse qui nous préoccupe, peu de personnes participent à des sports en plein air durant l'hiver. La cause : le froid souvent difficile à supporter. Certains, les snowbirds par exemple, vont même se réfugier à l'ombre des palmiers, sous un climat tropical plus accueillant.

Quoi qu'il en soit, l'hiver est là pour rester. Serait-il possible que ce soit la raison pour laquelle j'ai choisi de skier?

MA PREMIÈRE EXPÉRIENCE «TOUT SCHUSS»

Je m'en rappelle comme si c'était hier. J'ai à peu près 4 ans. Il fait froid. L'air est vivifiant. Les couleurs sont fanées. Je doute de mes enseignantes qui me rassurent en m'expliquant que cela va être amusant, alors que moi, je marche déjà avec difficulté, en trébuchant, dans ces étranges nouvelles bottes de ski.

Des instructeurs arrivent pour nous enseigner les bases de ce sport de glisse. La théorie me semble facile. Ce n'est que quand j'ai atteint le sommet de la colline grâce à un tapis roulant et que je regarde vers le bas, que des sueurs froides gèlent mon excitation.

J'ai regretté un instant d'avoir ignoré ma peur, car à ma première descente, je suis tombée et mes skis ont dévalé la pente sans moi. Se lever et essayer à nouveau a été difficile, mais j'ai finalement réussi à m'y faire.

Après plusieurs reprises à vivre cette expérience de la brise d'hiver qui souffle sur mon visage, de l'adrénaline qui vient avec la vitesse de la pente, je suis devenue une amatrice de ski. Malgré mes nombreuses histoires rocambolesques à raconter à ma famille, ce jour-là, je me suis laissé emporter par le sommeil, après cette journée d'exercice.

BÉNÉFIQUES POUR LA SANTÉ ET LE MORAL

Que nous jetions notre dévolu sur le ski, la raquette ou le hockey à l'air frais, nous évacuons le stress et évitons la dépression saisonnière. Nous bénéficions de la production d'endorphines par notre organisme, ce qui nous apporte du positivisme.

Nous pouvons nous attendre à profiter de ces bienfaits aussi en été en pratiquant le volleyball, l'athlétisme ou même le football.

Par exemple, lorsqu'il fait froid, notre organisme augmente le taux métabolique. Cela veut donc dire que la vitesse à laquelle notre corps dépense l'énergie s'accélère lorsque nous faisons du sport en hiver.

Bien que les sports hivernaux pratiqués à l'extérieur offrent de grands bénéfices, celles et ceux qui ont décidé de pratiquer le

patinage ou le hockey à l'intérieur profitent aussi de ces bienfaits et doivent continuer.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), un adulte a besoin de 2 heures et 30 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée. Selon Statistique Canada, c'est la moitié de la population canadienne qui s'y adonne de manière nécessaire. Et j'en fais partie!

J'ai choisi le ski pour m'épanouir en hiver. En effet, il me permet de muscler mes jambes plutôt fines et donc de développer des muscles que je ne vois toujours pas. Mes mollets, mes quadriceps et mes abducteurs me diront merci. Sans oublier la ceinture abdominale et les muscles dorsaux tout autant sollicités. À cause de la grande dépense énergétique, ma capacité cardiovasculaire est aussi mise à contribution.

Les sports d'hiver sont amusants et permettent de remplir ce contrat évoqué par l'OMS sans même s'en rendre compte, et ce, tout en restant en bonne santé.

Alors que certains fuient l'arrivée des flocons, d'autres l'attendent pour s'amuser et en tirer profit. Là d'où je suis originaire, il n'y a que deux saisons, la saison des pluies et l'été. Je me sens donc très chanceuse de vivre dans un lieu où les quatre saisons rythment notre vie. Cela me permet aussi d'essayer ces sports inconnus chez moi. J'espère d'ailleurs que ma première expérience de ski ne vous a pas dissuadé de pratiquer un de ces sports d'hiver si amusant.

Comme dit l'expression commune, c'est en forgeant qu'on devient forgeron. Nous devons tous être prêts à faire le premier pas et rassurez-vous, avec la pratique s'acquiert la maîtrise.

La prochaine fois que vous regarderez la télé en admirant ces athlètes qui dévalent les pentes, ne soyez plus un simple spectateur, soyez inspirés et enfilez vos bottes!

Notre province compte de nombreuses pentes enneigées pour glisser sur votre luge, de multiples stations de ski pour utiliser votre planche à neige. Et si vous n'avez pas ce type d'équipement, sa location est aisée.

Comme vous l'aurez compris, il n'est jamais trop tard pour ajouter de nouvelles activités à votre liste de résolutions du Nouvel An. ▲

GLOSSAIRE

SOLLICITÉ
Utilisé, mis en action

INTÉGRATION
entrepreneuriale
réussie

Vous êtes résident.e permanent.e et vous souhaitez vous lancer en affaires?
Laissez-nous vous accompagner!

Visitez lecdea.ca
ou contactez-nous à info@lecdea.ca

COEA Conseil de développement économique de l'Alberta

Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada / Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada

«
COMME DIT L'EXPRESSION COMMUNE, C'EST EN FORGEANT QU'ON DEVIENT FORGERON. NOUS DEVONS TOUS ÊTRE PRÊTS À FAIRE LE PREMIER PAS ET RASSUREZ-VOUS, AVEC LA PRATIQUE S'ACQUIERT LA MAÎTRISE.»
KAYLIE MURANGWA



↑ Kashie Ugoji, concentré, pendant un match avec son équipe du Western Canada High School. Crédit : Courtoisie



↑ Randy Chevrier pendant sa courte période avec les Cowboys de Dallas, dans la LNF. Crédit : Courtoisie

LE SPORT, UN OUTIL DE RÉFÉRENCE POUR L'AVENIR

Si beaucoup considèrent le sport comme une activité à laquelle on s'adonne pour se divertir, celui-ci peut aussi enseigner de précieuses leçons de vie. Deux athlètes nous aident à mieux comprendre ce processus pour devenir un bon leader et un être humain résilient. Et si l'on doutait de l'importance du sport de haut niveau, sa pratique nous rappelle qu'elle peut ouvrir la voie d'une carrière universitaire.



IJL -
RÉSEAU.PRESSE
- LE FRANCO

GLOSSAIRE
ADAGE
Formule énonçant
une vérité admise



ISAAC LAMOUREUX
JOURNALISTE

La Fédération du sport francophone de l'Alberta (FSFA) a présenté en décembre dernier la conférence virtuelle *Le succès à travers le leadership et la résilience!* avec Randy Chevrier, un ancien joueur de football de la Ligue canadienne de football (LCF) et de la Ligue nationale de football (LNF, États-Unis), qui a remporté à trois reprises la coupe Grey avec les Stampeders de Calgary et les Elks d'Edmonton.

Cette conférence ouverte à toutes les écoles francophones et d'immersion française de l'Alberta a réuni 52 classes de 17 écoles et plus de 1200 élèves. Durant celle-ci, Randy Chevrier a évoqué l'importance d'être un leader, de surmonter les obstacles et développer la résilience.

Le diplômé en éducation de l'Université McGill a partagé son expérience footballistique et personnelle au cours de ses 15 années de carrière sportive, de son expérience en tant qu'enseignant suppléant pour l'autorité scolaire catholique de Calgary et de son rôle actuel de pompier.

Pour lui, il est primordial de valoriser et de développer son leadership et

le sport est l'un des meilleurs outils pour devenir «un bon leader à l'école, dans le sport et dans la communauté», dit Randy Chevrier.

DEVENIR UN LEADEUR DANS LE SPORT ET DANS LA COMMUNAUTÉ

Dans la communauté, un bon leader apporte des changements positifs, explique Randy Chevrier. Mais «pour être un bon leader, parfois, il faut aussi suivre», dit ce père de trois garçons. Dans le sport, comme dans la société, il y a des règles à suivre. «On est une société libre, mais on a des règles qui nous aident à vivre», déclare le récipiendaire du prix commémoratif Tom Pate 2014.

Originaire de Montréal, il jouait au football à l'Université McGill, étudiait au baccalauréat et travaillait comme agent de sécurité dans un restaurant. Un jour il a été victime d'une agression et a été poignardé aux poumons. Entre la vie et la mort, il a commencé à douter d'un avenir possible dans le football professionnel. «J'avais beaucoup de doutes et de peurs. Je pensais, peut-être que je vais mourir», se souvient-il.

À partir de là, il a su appliquer cet **adage** qui se résume à trois lettres : *W.I.N.* - *What's Important Now*. En français cela se résume à prendre conscience de ce qui est important aujourd'hui dans la vie et de s'y atteler. Cet acronyme a aidé Randy Chevrier à rester concentré sur ses objectifs. «Même si j'avais beaucoup d'anxiété concernant des pensées sur l'avenir, il a fallu vraiment mettre l'accent sur ce qui est important maintenant pour moi», confirme-t-il.

IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR RÉALISER SES RÊVES

Comme Randy Chevrier, le jeune basketteur Kashie Ugoji s'est mis au sport sur le tard tout en apprenant le français en 7^e année dans le cadre du programme d'immersion offert à l'école Bishop Pinkham à Calgary. Il explique que beaucoup de ses amis ont effectué une transition tardive vers cette école et qu'il voulait suivre le mouvement, mais pas seulement. «J'avais aussi beaucoup d'intérêt pour la langue française», explique-t-il.

L'étudiant en économie et en sciences des données transpose ses habiletés sportives aux études qu'il effectue. «Le travail d'équipe est crucial pour jouer au

basketball.» Ce jeune calgarien estime «avoir des compétences de leadership». Responsable et persévérant, il les applique à «d'autres aspects de la vie».

En plus de toutes les compétences que la pratique du basketball lui a permis d'acquérir, elle a également joué un rôle important dans la poursuite de son éducation. En 12^e année, il a obtenu une bourse pour jouer avec l'équipe de l'Université de la Colombie-Britannique (UBC). Cette bourse lui permet aujourd'hui de payer l'intégralité de ses frais de scolarité.

APPRENDRE À GÉRER LES DIFFICULTÉS À LA DURE

Comme le jeune prodige du basketball, Randy Chevrier a reçu de nombreuses bourses qui lui ont permis de faire des études à l'Université McGill. Bien qu'il ait toujours travaillé sans relâche, cet athlète a connu aussi beaucoup de revers.

Après chaque victoire, mais aussi chaque défaite, Randy Chevrier se remettait en question. «Qu'est-ce qui est important maintenant (W.I.N.)?» Même dans sa vie quotidienne, il se pose souvent cette question lors des situations de crise qu'il peut vivre comme pompier.

Aux prémices d'une carrière prometteuse, Kashie Ugoji fait preuve de patience et apprend à devenir résilient. Après une saison de basketball de 19-4 l'année dernière, son équipe est éliminée prématurément en quart de finale des séries éliminatoires. Kashie Ugoji attribue la défaite de son équipe en grande partie à «la blessure de deux joueurs clés», tout en faisant une fois de plus référence à l'importance du travail d'équipe.

Le joueur de basketball de l'UBC sait aujourd'hui que le sport peut avoir un impact positif sur sa vie. Il continue son apprentissage de la résilience tout en cultivant sa force mentale face aux événements. ▲

Randy Chevrier a commencé à jouer au football canadien à l'âge de 18 ans. Il fait son entrée dans la Ligue nationale de football (États-Unis) en 1993 et il est sélectionné dans l'équipe midget AAA All-Star. Il a aussi joué à diverses positions pour l'Université McGill entre 1996 et 2000. Puis, il a mené une carrière professionnelle jusqu'à sa retraite en 2017 avec un court retour en 2021.



« POUR ÊTRE UN BON LEADEUR, PARFOIS, IL FAUT AUSSI SUIVRE. »

Randy Chevrier



« LE TRAVAIL D'ÉQUIPE EST CRUCIAL POUR JOUER AU BASKETBALL. »

Kashie Ugoji

Pour plus d'information :

- Conférence virtuelle de Randy Chevrier pour la FSFA : bit.ly/3PzAeRC
- École Bishop Pinkham : bit.ly/3WufGwd
- Les statistiques de Randy Chevrier dans la LCF : bit.ly/3loSNNt
- Les statistiques 2021-2022 des Thunderbirds (UBC) : bit.ly/3Bl93yi

DR. CLAUDE BOUTIN ORTHODONTIST
wired wireless

Dr Claude Boutin
B.Sc., D.D.S., D. Ortho., F.R.C.I.
Spécialiste certifié en orthodontie

- Orthodontie pour les enfants et les adultes
- Services en français
- Cabinets de traitement privés et modernes
- Technologie de pointe
- Aucune référence nécessaire

Market Mall Executive Professional Centre
Suite 124 - 4935 40 Avenue N.O.
Calgary, AB T3A 2N1

Tél. : (403) 284-5202
www.droutin.com

DES JEUNES SE METTENT AU HOCKEY... EN FRANÇAIS!



↑ Les jeunes recrues des Flames arrivent en renfort. Crédit : SKP Event and Photography



↑ Inti Messier (en bas à droite), son coach Gary (en haut à droite) et ses coéquipiers du groupe avancé. Crédit : SKP Event and Photography

Jouer au hockey dans la langue de Molière même en Alberta? C'est un rêve qui est devenu réalité pour près d'une quarantaine de jeunes calgariens qui participent depuis le 8 janvier 2023 à la toute première clinique de hockey francophone organisée par le Centre d'appui familial (CDAF).

Le mot d'ordre du club de hockey, précise la directrice générale du CDAF, Mouna Gasmî, est de rendre ce sport le plus accessible possible.

D'ailleurs, le programme est offert gratuitement aux familles à faible revenu à condition qu'elles remplissent un formulaire de Statistique Canada pour démontrer leurs besoins financiers.

«De cette façon, ça permet aux jeunes de participer, peu importe les restrictions financières de leurs parents», explique Mouna Gasmî. Les familles qui n'ont pas de besoins financiers particuliers devront, quant à elles, payer des frais d'inscription de 180\$.

«C'est sûr que c'est un coût vraiment raisonnable par rapport à la qualité de l'activité qui est offerte», indique Jacinthe Messier, une mère dont le fils, Inti, se trouve dans les rangs d'une des équipes du programme de hockey.

Une autre initiative prise par le CDAF, fait savoir la directrice générale, est celle de diriger les jeunes vers des organismes partenaires pour qu'ils puissent se procurer de l'équipement gratuit ou à prix réduit. «On sait que le hockey est un sport qui coûte cher», laisse tomber Mouna.

«Déjà, on offre les rondelles et les bâtons gratuitement, mais on a aussi envoyé les familles au Calgary Flames Sports Bank»,

explique-t-elle. Un organisme qui offre de l'équipement gratuit aux familles dans le besoin sur présentation d'une preuve de revenus.

En outre, des cartes-cadeaux du Canadian Tire ont été distribuées aux parents pour offrir de l'équipement complémentaire aux enfants qui en auraient besoin. «Il y a un parent qui avait les larmes aux yeux tellement il était content qu'on lui donne ce soutien-là», mentionne, avec émotion, la coordonnatrice du club de hockey du CDAF, Michelle Mendez Holmes.

UNE PREMIÈRE SÉANCE COURONNÉE DE SUCCÈS

Cette dernière agit aussi à titre d'entraîneuse pour une des trois équipes du club. Après la première séance d'entraînement, elle se dit très satisfaite et enthousiaste quant à la saison à venir. «Ça s'est bien passé. Les parents et les enfants étaient vraiment contents», s'exclame-t-elle.

En tout, ce sont 37 jeunes hockeyeurs de niveaux débutant à avancé qui auront la chance de patiner sur la glace du Olympic Oval de l'Université de Calgary tous les dimanches, et ce, jusqu'au 19 mars.

Fait notable, certains des jeunes n'avaient encore jamais enfilé de patins à glace avant de **fouler** celle de la patinoire olympique lors de la première séance d'entraînement. «On a décidé de donner accès au programme même aux enfants qui ne savent pas patiner», explique Michelle Mendez Holmes.

C'est justement elle qui s'occupe d'entraîner ce groupe de débutants. «L'espoir, c'est de pouvoir mettre un bâton

de hockey dans leurs mains dans quatre ou cinq séances», s'encourage-t-elle.

Les huit premières séances seront principalement dédiées à l'entraînement en vue de préparer les jeunes aux affrontements interéquipes qui auront lieu lors des deux derniers dimanches.

EN FRANÇAIS, S'IL VOUS PLAÎT

Cette idée de former un club de hockey pour les jeunes francophones de Calgary a germé dans l'esprit des employés du Centre d'appui familial après qu'ils aient vu leur club de soccer connaître un succès notable au cours des dernières années.

«On a vu qu'il y avait une demande des familles pour avoir accès à des sports en français», analyse Mouna Gasmî.

De son côté, Jacinthe Messier dit qu'elle avait hâte qu'un sport d'hiver soit proposé en français à ses enfants. «J'adore la vision de Mouna et du Centre d'appui. C'est tellement important que les jeunes puissent apprendre de nouvelles habiletés sportives tout en pratiquant leur français à l'extérieur du contexte de l'école», ajoute-t-elle.

Or, sans la collaboration de la fondation des Flames de Calgary, qui a financé la location de l'aréna ainsi que les salaires des entraîneurs, ce programme n'aurait jamais pu être mis sur pied par le CDAF. «C'est grâce à l'aide de la fondation que le club peut exister, donc on les remercie», s'enthousiasme la directrice générale.

«On essaie d'ailleurs de planifier la visite des anciens des Flames qui devraient venir s'entraîner très prochainement avec les joueurs du club de hockey», conclut-elle. ▲



IJL -
RÉSEAU.PRESSE
- LE FRANCO

«ÇA S'EST BIEN
PASSÉ. LES
PARENTS ET
LES ENFANTS
ÉTAIENT
VRAIMENT
CONTENTS.»

Michelle
Mendez Holmes



GABRIELLE AUDET-MICHAUD
JOURNALISTE



↑ La coordonnatrice du club de hockey, Michelle Mendez Holmes est aussi l'entraîneuse du groupe de débutants. Crédit : SKP Event and Photography

LE FRANCO

L'ÉQUIPE

- **VIRGINIE DALLAIRE**
PRÉSIDENTE
DIRECTION@LEFRANCO.AB.CA
APPLI@LEFRANCO.AB.CA
RECEPTION@LEFRANCO.AB.CA
- **ARNAUD BARBET**
RÉDACTEUR EN CHEF
REDACTION@LEFRANCO.AB.CA
- **ISABELLE DÉCHÈNE GUAY**
RÉVISEUR
- **VIENNA DOELL**
JOURNALISTE
REPORTAGE@LEFRANCO.AB.CA
- **ISAAC LAMOUREUX**
JOURNALISTE ET RESPONSABLE DE PROJET
JOURNALISTE.EDMONTON@LEFRANCO.AB.CA
- **CORRESPONDANTS ET CHRONIQUEURS**
ÉTIENNE HACHÉ; JULIE HILDEBRAND;
VÉRONIQUE VINCENT; KAYLIE MURANGWA;
ROBERT MCDONALD; SYLVAIN CHARLEBOIS

- La maquette et le graphisme
ANDONI ALDASORO ROJAS

LE FRANCO est la propriété de l'ACFA. Au niveau national, il est représenté par Lignes Agates Marketing (anne@lignesagates.com | 905 599-2561). Le Franco est imprimé par Central Web, à Edmonton. La reproduction d'un texte ou d'une photo par quelque procédé que ce soit est strictement interdite sans l'autorisation écrite du journal.

Lettres ouvertes: Le Franco est ouvert à la publication de lettres ouvertes. La rédaction se réserve le droit de limiter la longueur du texte ou de ne pas publier la lettre si le contenu est jugé diffamatoire, injurieux ou discriminatoire.
Annonces: Les clients ont 15 jours après la date de parution pour nous signaler des erreurs. La responsabilité du journal se limitera au montant payé pour la partie de

l'annonce qui contient l'erreur, si l'erreur est celle du Franco.

Avis lecteurs: N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires en écrivant à l'adresse reception@lefranco.ab.ca

L'équipe du Franco reconnaît qu'elle exerce ses activités sur les territoires visés par les traités no 4, 6, 7, 8 et 10, des lieux de rencontre traditionnels et la patrie de nombreux peuples autochtones dont les Cris, les Dénés, les Sioux Nakota, les Saulteaux, les Ojibwés, les Niitsitapi (Pieds-Noirs) et les Métis. Nous prenons acte de leur empreinte sur ce territoire au fil des siècles et de leur rapport spirituel et concret à la terre, source d'un riche patrimoine pour notre vie communautaire.



Lignes Agates Marketing

réseau . presse
un site professionnel à l'ère numérique

CentralWeb
Beetsel & Co. Web Printing

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada

Canada



« ON A VU QU'IL Y AVAIT UNE DEMANDE DES FAMILLES POUR AVOIR ACCÈS À DES SPORTS EN FRANÇAIS. »

Mouna Gasmî

Pour plus d'information :
• Club de hockey du CDAF :
bit.ly/3XkuJGG

GLOSSAIRE

FOULER
Se déplacer

LA FRANCOPHONIE ET L'UKRAINE À L'HONNEUR

Le festival d'hiver byzantin **Deep Freeze** a repris ses marques sur l'Alberta Avenue, la fin de semaine dernière, à Edmonton. Organisateur, festivaliers et artistes ont été heureux de retrouver leur lieu d'origine pour célébrer la culture ukrainienne mais aussi accueillir à nouveau la communauté francophone et bien d'autres. Un mélange des cultures qui bénéficie à tous!



EDMONTON
ART ET CULTURE

IJL -
RÉSEAU.PRESSE
- LE FRANCO

Pour plus d'information :

- Pour faire un don: deepfreezefest.ca/donate



GLOSSAIRE

MIXITÉ

Qui regroupe des individus ayant des origines culturelles différentes



ISAAC LAMOUREUX
JOURNALISTE

Le festival, comme chaque année, a pris place sur l'Alberta Avenue. Le programme franco-ukrainien et les activités mettant en vedette la culture des Premières Nations ont comblé le public. Si l'Ukraine était à l'honneur, la francophonie, elle aussi, fait partie du festival depuis de nombreuses années.

Alain Bertrand coordonne cette journée francophone depuis 2012. L'objectif est de s'assurer que celle-ci «reflète la francophonie locale» en mettant en avant des artistes francophones autant que possible. Il aime donner le micro à celles et ceux qui sont peut-être moins connus à Edmonton, mais qui ne manquent certainement pas de talents.

Et puis que serait la francophonie sans une bonne recette. Cette année, le concours de la meilleure tourtière a été organisé samedi, au centre communautaire de l'Alberta Avenue Community League. «On veut décider la meilleure tourtière à Edmonton», confirme Alain Bertrand. Les gourmands ont aussi pu profiter des meilleurs *pirogis* de la capitale albertaine le lendemain.

LA MUSIQUE FRANCO-ALBERTAINE

Le festival est un lieu privilégié pour célébrer la culture francophone locale. Marc Halun, un artiste présent à cette édition du Deep Freeze, estime que les événements comme celui-ci «sont importants pour la sauvegarde de la culture et de la langue».

Originaire du Beaumont, il a un profond attachement pour la communauté francophone de la province et il le montre en montant sur scène pour la huitième fois au Deep Freeze. En solo ou avec son groupe les Ranger Creek Wranglers, Marc Halun partage sa musique et l'émotion est toujours à son comble. Et pourtant il est le seul francophone du groupe.

«C'est vraiment important de représenter la francophonie albertaine», dit-il. Et le public semble apprécier sa musique country. Il est d'ailleurs très reconnaissant de pouvoir être là, avec d'autres artistes francophones, pour cette communauté minoritaire.

DIFFICILE D'ÉVOQUER LA FRANCOPHONIE SANS ÉVOQUER LE QUÉBEC

Chantal Marie a commencé sa carrière au Québec et elle interprète la musique francophone québécoise traditionnelle avec son groupe intimiste l'Onde Sonore. Pour sa première - et tant attendue - participation au Deep Freeze, ils ont interprété des chansons francophones bien connues des années 1970.

Elle énumère, entre autres, Paul Piché, Gaston Mandeville, Michel Fugain et Francis Cabrel. Chantal Marie est heureuse de pouvoir participer à des festivals d'hiver, car c'est sa saison préférée. Et lorsqu'elle évoque le Deep Freeze, elle estime que le concept est important pour la francophonie, celle-ci se mêlant à d'autres cultures, et le public, peu importe la langue, apprécie cette **mixité**.

UNE CHANCE DE RETROUVER LA PROSPÉRITÉ D'AVANT LA PANDÉMIE

Alain Bertrand espère revenir à cette grande participation d'avant la COVID-19, alors que plus 40 000 personnes y étaient sur deux jours. Il reste optimiste même si «malheureusement, ces chiffres ont beaucoup baissé durant la pandémie».

Il insiste aussi sur le fait que «c'est un des seuls festivals qui ne coûte absolument rien [ou presque] aux participants». En effet, le public peut boire un verre qu'il faudra payer et, comme chaque année, on peut faire un don à l'organisme afin de pérenniser cet incontournable de l'hiver.

Le public s'est encore rendu nombreux au Deep Freeze et a largement profité des animations organisées. Musique, arts, spectacles, sculptures sur glace, ateliers pour les tout petits et gastronomie - une formule gagnante à tous les coups! ▲



1. Le toboggan de glace géant que l'on trouve à Deep Freeze, un lieu de prédilection pour les familles. Crédit : Mark J Chalifoux, Epic Photography. 2. Les célèbres courses de congélation. Crédit : Mark J Chalifoux, Epic Photography. 3. Les Trollsons à Deep Freeze. Image d'archive - Crédit : Mark J Chalifoux, Epic Photography. 4. Le groupe de danse ukrainienne qui s'est produit au Deep Freeze. Crédit : Mark J Chalifoux, Epic Photography.



Les aînés en savent beaucoup, mais il y a toujours plus à savoir.

Pour vieillir en toute sécurité, renseignez-vous sur les programmes, services et ressources accessibles aux aînés.

Rendez-vous à Canada.ca/aines ou appelez au 1 800 O-Canada (1 800 622-6232)



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada