

Des gens qui font une différence ici ou là-bas!

Plus de 150 militaires canadiens sont morts depuis l'arrivée des troupes canadiennes en Afghanistan en 2002. Plusieurs autres ont été blessés. D'après un brigadier général, nos soldats essaient d'être des gardiens pour des innocents qui ne peuvent se protéger contre une menace terrible, les Talibans. Les Canadiens appuient l'effort des hommes et des femmes des Forces canadiennes. Ils apprécient leur service.

Voici quelques moyens d'appuyer les Forces canadiennes.

Visite la page «Écrivez aux militaires» de la Défense nationale et des Forces canadiennes au www.forces.gc.ca/site/commun/message/index-fra.asp. Tu peux écrire un message encourageant sur un babillard électronique surveillé.

Visite le site Web des Services de soutien au personnel et aux familles des Forces canadiennes au www.cfpsa.com/fr. L'opération Père Noël permet d'envoyer des colis aux militaires canadiens en poste dans le monde.



Informe-toi auprès d'autres organismes, par exemple, *Quilts of valour*. Cet organisme souhaite offrir une courtepoinTE unique à tous les soldats blessés. Il veut les reconforter pendant leur convalescence. Tu peux visionner des images sur le site Web www.quiltsofvalour.ca.



Photo : Cathédrale Christ Church et Place de la Cathédrale
© Commission canadienne du tourisme, Pierre St-Jacques

L'ancien et le nouveau se rencontrent

As-tu bien regardé cette photo? Elle apparaît dans un guide officiel de la ville de Montréal. À l'avant, c'est la cathédrale Christ Church. Elle a été érigée entre 1857 et 1859. C'est un monument historique du Canada depuis 1999.

En 1987, la cathédrale était maintenue sur des piquets. On la décrivait comme une «église flottante». C'était pour la construction de l'immeuble de 34 étages que tu vois sur la photo. On a aussi construit un centre commercial situé au sous-sol.

As-tu une photo dans laquelle l'ancien et le nouveau se rencontrent? Fais-nous parvenir cette photo qui pourrait paraître dans le prochain *Mon Journal*.

Le savais-tu?

Les pieds sont deux petites merveilles d'architecture. Un pied se compose de 28 os, de 33 articulations, d'une vingtaine de muscles, d'une cinquantaine de ligaments, d'une foule de vaisseaux sanguins et de centaines de milliers de *glandes sudoripares*.

Glande sudoripare : glande qui produit la sueur



CENTRE FORA

www.centrefora.on.ca

Centre FORA

432, av. Westmount, unité H, Sudbury (Ontario) P3A 5Z8
tél. : 705-524-8569 ou 888-524-8569, poste 232 / téléc. : 705-524-8535

Coalition ontarienne de formation des adultes

235, chemin Montréal, bureau 201, Ottawa (Ontario) K1L 6C7
tél. : 613-842-5369 / téléc. : 613-842-5371www.coalition.ca

Les travailleurs de la construction sont en demande

As-tu déjà pensé à un métier dans le domaine de la construction? Le site Web www.carrieresenconstruction.ca présente 55 métiers, par exemple, le métier de charpentier ou de conducteur d'équipement lourd. Pour chaque métier, tu trouveras :

- une description du travail
- les conditions d'accès au travail
- les compétences essentielles requises
- les perspectives d'emploi pour ce métier dans toutes les provinces du Canada jusqu'en 2018.



Le savais-tu ?

À l'heure actuelle, d'après les experts, l'industrie recrute des camionneurs et des conducteurs d'équipement lourd au Canada.

Recensement 2011, des changements pour le mieux ?

Le recensement est très important. Il trace un portrait du Canada. L'information est utilisée pour des recherches. De plus, de bonnes données permettent de savoir comment et où dépenser les fonds publics, dans le domaine de la santé par exemple. Tous les cinq ans, les Canadiens doivent remplir le formulaire *abrégé* ou le formulaire détaillé du recensement. Ceci a toujours été obligatoire par la loi. Maintenant, le gouvernement conservateur veut changer la tradition canadienne. Il n'obligera pas les Canadiens qui recevront le formulaire détaillé à le remplir.

Les faits d'après plusieurs experts

Le formulaire détaillé pose plus de questions au sujet de la langue maternelle. Il pose aussi des questions au sujet de l'ethnie, de l'éducation et de la vie familiale du répondant. Toutes ces informations demeurent confidentielles.

Si le formulaire détaillé est rempli seulement par des personnes volontaires, l'information recueillie risque d'être moins fiable. C'est ce qui est arrivé aux États-Unis.

Pour espérer obtenir autant de répondants, le formulaire détaillé sera envoyé à un tiers plutôt qu'à un cinquième des Canadiens. Statistique Canada prévoit un coût supplémentaire de plus de 30 millions de dollars.

Si le gouvernement Harper ne change pas sa décision, espérons que tous les citoyens canadiens sauront assumer leur devoir de bon citoyen.

Abrégé : court



Charades et devinettes

1. Mon premier est un métal très précieux.
Mon second n'est pas mou.
Mon tout est synonyme de déchet.
2. Quelles sont les lettres qu'il ne faut pas déranger?*
3. Quelles sont les quatre lettres que les parents prononcent souvent lorsqu'ils parlent à leurs enfants?*



Réponses :
1. Ordure (or-dur);
2. O, Q, P (occupé);
3. O, B, I, C (obéissez)

*Devinettes tirées du jeu *La boîte à blagues*, publié aux éditions Deux Coqs d'or, 2010.

Muffins aux bleuets préparés en 5 minutes

Préchauffer le four à 400 °F.

Ingrédients

- 1 ½ tasse de farine à blé entier
- ¾ tasse de sucre (ou *édulcorant*)
- ½ cuillère à thé de sel
- 2 cuillères à thé de poudre à pâte
- 1/3 tasse d'huile
- 1 œuf
- lait
- 1 tasse de bleuets



Garniture

- 4 cuillères à soupe de sucre brun
- 1 cuillère à soupe de farine
- ½ cuillère à thé de cannelle (ou au goût)
- 2 cuillères à soupe de beurre mou

Préparation

1. Mélanger la farine, le sucre, le sel et la poudre à pâte dans un bol.
2. Mélanger dans une tasse à mesurer l'huile, l'œuf et assez de lait pour donner une tasse.
3. Verser les ingrédients liquides dans les ingrédients secs et mélanger avec une fourchette.
4. Incorporer les bleuets.
5. Déposer dans des moules à muffins.
6. Mélanger les ingrédients de la garniture avec une fourchette et saupoudrer les muffins avant la cuisson.
7. Faire cuire au four pendant 20 à 25 minutes (selon la chaleur du four).

Édulcorant : substance sans sucre et faible en calorie qui remplace le sucre, par exemple, Splenda

Mieux vaut prévenir que guérir

Que ce soit au travail ou à la maison, un mal de dos peut te rendre la vie difficile et misérable.

Voici des suggestions de prévention.

- Fais des pauses d'étirement. Quand tu conduis ou travailles assis pendant de longues heures, cela gruge ton énergie et cause des douleurs. C'est bien de rester assis à 90°, mais tu dois faire des pauses.
- Porte des souliers confortables. Dis adieu aux «flip flops» qui entraînent une distribution inégale du poids du corps.
- Trouve des activités relaxantes. Le stress nuit directement au dos.
- Réduis les heures que tu passes allongé inconfortablement devant la télévision. Pourquoi ne pas faire de l'exercice en regardant la télévision?
- Cherche la source du problème si tu as mal au dos. Continue de bouger à ton rythme, mais plus lentement ou différemment.
- Adopte de bonnes habitudes alimentaires. Bien manger a des répercussions sur ton cœur, ta pression sanguine et ton poids. Les recherches montrent qu'un menu équilibré, avec des grains entiers, de bonnes sources de protéines et des fruits et des légumes, est également bon pour ton dos.
- Soulève des charges lourdes en pliant les genoux et en demeurant droit.
- Fais des exercices spécifiquement pour le dos.
- Remplace ton matelas tous les dix ans au moins. Nous passons 30 % de notre temps dans notre lit.



Des dollars plus durables

Depuis 1983, les billets de banque du Canada sont imprimés sur du papier entièrement composé de fibres de coton. En 2011, ceci va changer. Les billets seront en plastique. La Banque du Canada continuera à fabriquer les billets. Elle n'a pas encore décidé qui sera le fournisseur du matériel de base, le *polymère*.

Ces billets sont plus chers à produire. Cependant, ils durent 4 à 5 fois plus longtemps. Ils sont plus hygiéniques. On peut même les laver à la machine et les recycler. Le plus grand avantage est qu'ils sont plus difficiles à *contrefaire*.

Polymère : type de plastique

Contrefaire : copier ou faire de faux billets



Quelle solution pour cette pollution?



La semaine dernière, ma voisine et moi avons décidé de nettoyer environ deux kilomètres d'une route. Nous aimons marcher à cet endroit. Nous n'aimons pas regarder les déchets laissés par les automobilistes. Après une heure seulement, nous avons rempli 4 sacs de 150 litres de poubelle.

Qu'avons-nous trouvé?

- des cannettes de boisson gazeuse
- des bouteilles et des sacs de plastique
- des tasses de Tim Horton et des sacs des restaurants McDonald's® et Harvey's
- des paquets de gomme et de cigarettes vides.

C'est incroyable mais vrai. Nous avons même trouvé un billet de 20 \$, sans doute jeté par accident avec les déchets.

Quelle est la solution?

Plus de poubelles

Sur la route transcanadienne en Saskatchewan, on peut remarquer des poubelles en forme de fusées appelées «orbit». On peut lire : «Throw your trash into Orbit» (Lance tes déchets dans Orbit). Cela fait penser.

Le savais-tu?

À Singapour, il est interdit d'importer, de vendre ou même de mâcher de la gomme sous peine d'amende! Ceci s'applique aux citoyens et aux touristes.



Des amendes plus sévères

À Singapour, une ville de quatre millions d'habitants, jeter un papier par terre vaut une amende d'au moins mille dollars. La deuxième fois, c'est deux mille dollars et le *contrevenant* doit faire du travail communautaire. Il doit porter une veste fluorescente jaune pour être bien vu.

Plus d'information

Dans certains endroits, ceux qui polluent en jetant leurs déchets partout doivent visionner un film pour connaître les conséquences de leurs gestes. Ce film montre que jeter les déchets par terre pollue notre eau et notre environnement.

Et toi, qu'en penses-tu? Quelle solution est la meilleure? As-tu d'autres suggestions?

Contrevenant : coupable

Le croyez-vous?

- On estime qu'une centaine de personnes par année s'étouffent et meurent à cause de stylos à bille.
- La plupart des gens ont davantage peur des araignées que de la mort.
- Nos yeux gardent la même taille qu'à la naissance, mais notre nez et nos oreilles continuent toujours de grandir.
- La peau du tigre est rayée, tout comme ses poils.
- Les papillons goûtent avec leurs pattes.
- L'œil de l'autruche est plus gros que son cerveau.



Juste pour rire*

Trois amis sont en bateau. Le premier s'appelle Fou, le deuxième s'appelle Personne et le troisième s'appelle Rien. Personne tombe à l'eau. Rien demande à Fou d'appeler les secours. Affolé, celui-ci prend son téléphone cellulaire. Il compose le 911.

— Ici 911. Puis-je vous aider?

— Bonjour. Je suis Fou et j'appelle pour Rien parce que Personne est tombé à l'eau!

*Blague tirée du jeu La boîte à blagues, publié aux éditions Deux Coqs d'or, 2010.

Rédaction : Denise Morin

Conception graphique :
Concepts médiatiques inc.

Personne-ressource : Carole Ranger
888-814-4422
cranger@centrefora.on.ca

Mon Journal est publié quatre fois par année :
janvier, avril, septembre et décembre.
Ce volume est distribué à 2 500 exemplaires.

Le Centre FORA et la COFA permettent et encouragent la reproduction des articles publiés dans Mon Journal à des fins éducatives à condition de faire mention de la source. Pour recevoir Mon Journal, communiquez avec Carole Ranger.

Dépôt légal — 3^e trimestre 2010
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque nationale du Québec
ISSN-1192-4020

Canada

Merci à Ressources humaines et Développement des compétences Canada — Bureau de l'alphabétisation et des compétences essentielles de leur appui financier.