

**Note :** Cette publication prend en considération les éléments de la nouvelle orthographe moderne.

## Ahhh... j'aime mon café!

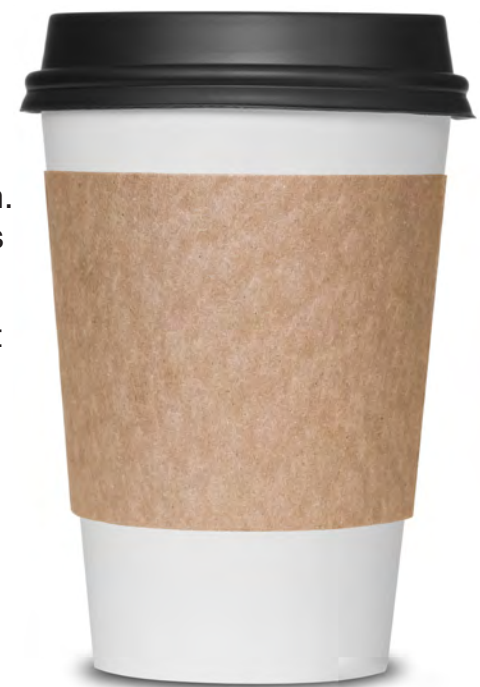
Fais-tu partie du 65 % de la population qui boit du café? Si oui, aimes-tu un bon café filtré ou un café spécial tel un espresso ou un cappuccino? De nos jours, il y a tellement de choix : l'espresso, le cappuccino, le macchiato, le frappuccino, l'américano, le skinny avec crème fouettée sucrée ou non... C'est assez de choix pour faire tourner la tête!

Le café filtré est toujours le café de choix et sa consommation se fait surtout à la maison. Difficile à croire, surtout quand tu attends en longue file au Tim Hortons ou au Starbucks le matin pour ton java.

La plupart des gens consomment celui-ci le matin pour se réveiller. La caféine a un effet stimulant qui aide avec le fonctionnement du cerveau tout en améliorant l'humeur, la vigilance et la mémoire. Mais, ce ne sont pas les seuls bienfaits du café. Le café contient des fibres, des lipides, des acides aminés (composantes des protéines) ainsi que des minéraux comme le potassium, le magnésium, le calcium et le sodium, entre autres. On y retrouve aussi des vitamines et une source importante d'antioxydants, des produits qui jouent un grand rôle dans la lutte contre plusieurs conditions et maladies. Le contenu nutritif dépend du type de café, de sa torréfaction ainsi que de sa méthode de préparation.

Des études relient les effets bénéfiques du café à la performance physique et à la perte de poids. On croit aussi que la consommation du café aide à réduire les risques de développer le diabète de type II ainsi que les symptômes de la maladie de Parkinson et d'Alzheimer. Le café est reconnu dans le traitement des migraines et dans l'amélioration de la capacité respiratoire. Ceci dit, il n'y a pas de preuve définitive de ces bénéfices. Il faut en faire une consommation modérée puisque les effets peuvent aussi être néfastes. Il faut surtout surveiller ce qu'on y ajoute. Par exemple, les crèmes fouettées, le sucre et les édulcorants peuvent annuler les bienfaits discutés.

Quelle que soit la raison pour laquelle on boit son café, c'est toujours agréable de savoir que le confort qu'on y retrouve peut aussi être bon pour la santé.



## À qui de droit! L'équitabilité dans le monde du café

Le café représente le deuxième bien le plus échangé dans le monde, suivi par le pétrole. Cette économie qui vaut plus de 100 milliards de dollars mondialement provient du travail ardu de 25 millions de producteurs dans 60 différents pays. Plusieurs d'entre eux appartiennent de petites fermes de moins de 5 hectares. Plus du deux tiers du marché de torréfaction est contrôlé par cinq multinationales : Nestlé, Procter & Gamble, Sara Lee, Kraft et Tchibo. Le fermier qui travaille dans ses champs tout au long de l'année pour produire un grain de qualité ne reçoit qu'une minime part pour ses efforts.

En 1998, l'économie du café se retrouve certifiée équitable, c'est-à-dire que les échanges se font de façon à fournir un prix plus juste aux fermiers, protégeant ainsi leurs droits tout en respectant l'environnement et les conditions de travail. Ce respect de l'équité permet aux producteurs de satisfaire leurs besoins élémentaires tels la santé, l'éducation, le logement et la protection sociale.

À votre prochaine visite au supermarché, cherchez un café avec un logo qui indique que le produit est certifié équitable. Si vous n'en trouvez pas, soulignez-le au propriétaire. Ceci vous permettra d'exercer votre pouvoir de consommateur et d'influencer le marché du café davantage vers l'équitabilité!



## Les multiples bienfaits du bénévolat

Le bénévolat est un ensemble de gestes, petits ou grands, faits sans obligations et sans recevoir de salaire. Celui-ci peut prendre plusieurs formes dans des domaines très variés et peut durer pendant différentes périodes de temps, selon tes préférences.

En général, tu peux choisir de t'impliquer dans quelque chose qui te passionne ou qui te permet de mettre en pratique tes habiletés. Par exemple, si tu es habile dans la construction, tu peux participer bénévolement à la construction d'un parc d'enfants dans ta communauté. Tu peux donner de ton temps pour livrer des repas aux aînés, faire de la lecture aux enfants dans un centre communautaire, aider à préparer ou servir les repas à la souprière locale, etc. Ton engagement peut se traduire à deux heures par semaine ou à plusieurs heures.

Il est probable que cet acte d'altruisme de ta part sera autant bénéfique pour toi que pour les gens que tu vas aider. Voici quelques bénéfices du bénévolat :

- sortir de ton isolement et rencontrer des gens peut réduire le taux de dépression;
- développer de nouvelles compétences;
- rehausser ton estime de soi et ta confiance en soi;
- acquérir de nouvelles expériences;
- faire davantage de réseautage dans ta communauté;
- bonifier ton CV et impressionner ou influencer un employeur.

Il va sans dire que le bénévolat contribue à une communauté plus saine où la qualité de vie est améliorée et où il fait bon vivre.

Comment déterminer où tu peux servir de bénévole? Tu peux le faire à travers des agences professionnelles. Par exemple, tu peux retrouver un centre d'action de bénévoles près de chez toi en consultant le site Web *Bénévoles Canada* au [www.benevoles.ca](http://www.benevoles.ca). Tu peux aussi simplement cibler un organisme où tu aimerais offrir tes services. Il est possible que tu doives participer à une orientation ou une formation avant de commencer.



## Rôle à jouer dans les médias sociaux



As-tu déjà remarqué ce regroupement de symboles lorsque tu navigues sur certains sites Web? Ceux-ci représentent les différents médias sociaux à travers lesquels tu peux communiquer. C'est la nouvelle façon de s'exprimer!

Il existe au-delà de 2,4 milliards d'utilisateurs (2012) sur Internet, dont 1,4 milliard est branché sur les médias sociaux. En fait, 82 % des Canadiens sont branchés sur des médias sociaux dont Facebook, Twitter, Google Plus, Pinterest et LinkedIn, pour n'en nommer que quelques-uns...

Souvent, les nouvelles émergentes ou les dernières nouvelles sont dévoilées sur les médias sociaux avant même de paraître sur les supports traditionnels, soit la télévision ou les journaux. On pourrait même dire que nous sommes tous devenus des journalistes en herbe. Avec les téléphones intelligents (Smartphones) en main, les gens captent des vidéos ou images d'événements marquants et les diffusent à travers le monde instantanément.

Il reste aux récepteurs de filtrer ces informations pour cibler ce qu'ils croient digne de rediffusion. Ce qui est considéré comme valable en tant que nouvelle est distribué par les abonnés des médias sociaux sous forme de retweet ou de «j'aime» et «favoris». De plus, on se sert de ces outils pour exprimer son opinion et la «partager» avec le monde. On choisit de ne pas simplement rester récepteur, mais de se prononcer et d'imposer son influence.

Selon Jane Goodall, une primatologue et messagère de la Paix des Nations Unies : «Chaque individu a un rôle à jouer». Pense donc au pouvoir que tu as comme individu lorsque tu choisis de t'inscrire à un site particulier ou de suivre quelqu'un, ou lorsque tu indiques que tu «aimes» un produit quelconque.

L'article *Les médias sociaux et l'emploi* (*Mon Journal*, volume 70, hiver 2014) a introduit trois outils populaires utilisés de plus en plus de nos jours dans la recherche d'emploi, soit LinkedIn, Twitter et Facebook.

## Savais tu que...

Facebook a déjà 10 ans. Il semblerait que les jeunes gens le trouvent démodé. Ils se tournent plutôt vers d'autres médias sociaux tels que Twitter, Instagram et Snapchat pour communiquer.

## Démystifier la dépression

La mort récente de l'acteur et du comédien Robin Williams remet en évidence ce sujet important : la dépression. La dépression, c'est l'affaire de tous. Celle-ci touche tous les membres de la société : jeunes ou vieux, hommes ou femmes, riches ou pauvres. C'est une maladie qui touche 1 personne sur 5 d'une façon ou d'une autre. Heureusement, elle peut être soignée et même parfois être prévenue. Il ne suffit que de l'identifier et de trouver un traitement qui fonctionne. Plusieurs personnes hésitent d'admettre qu'elles souffrent de dépression et refusent d'aller chercher l'aide qui leur serait valable. C'est une maladie qui est encore tabou, voire entourée de préjugés et de jugements.

Mais, qu'est-ce que c'est «être déprimé»? Selon une théorie courante, c'est quand le cerveau subit un déséquilibre de substances chimiques, ce qui entraîne un manque de communication entre les cellules nerveuses. Ceci engendre des symptômes tels :

- un manque de concentration,
- une dévalorisation de soi,
- une perte de contrôle sur ses capacités de prendre des décisions,
- une tristesse et fatigue prolongées qui se traduisent dans un manque d'énergie,
- une plongée dans un désespoir qui se traduit dans des réponses physiques et en maux variés,
- une perte de poids rapide.

Ceci peut avoir un impact défavorable sur les vies personnelle et professionnelle. Certaines personnes peuvent s'isoler des autres ou se tourner vers les drogues et l'alcool pour trouver un répit. Elles peuvent repousser les êtres qui leur sont les plus chers. Leur manque de concentration et leur épuisement physique entraînent un manque de productivité au travail et des jours d'absentéisme, ce qui peut mener à une perte d'emploi. Ces résultats aggravent davantage la condition. Les complications de la dépression rendent les gens plus susceptibles aux maladies vasculaires et au diabète. Dans certains cas, la dépression peut mener au suicide.

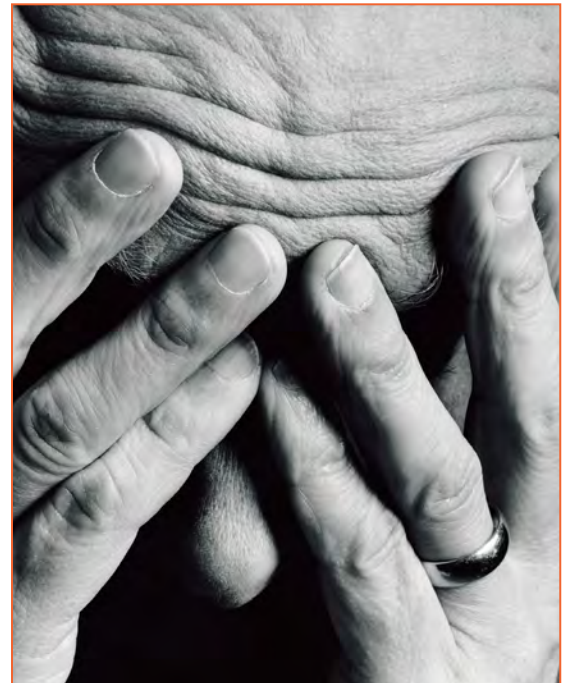
Les facteurs qui peuvent contribuer à une dépression incluent :

- des insuffisances ou manques de certains neurotransmetteurs dans le cerveau;
- des facteurs héréditaires;
- des changements dans les niveaux hormonaux, par exemple, durant la période de ménopause;
- des habitudes de vie telles le manque d'activité physique, une alimentation pauvre, l'isolement, l'accumulation du stress; ou
- des événements de vie perturbateurs tels la perte d'une personne proche, un divorce et une perte d'emploi, entre autres.

Quelle que soit la cause de la dépression, il est important d'identifier les symptômes possibles et de consulter un médecin pour poursuivre un traitement approprié. Les traitements varient, mais peuvent inclure des séances de psychothérapie, des médicaments comme des antidépresseurs ou autres, des traitements naturels ou une combinaison de ceux-ci. De plus, certaines stratégies additionnelles peuvent être utilisées pour appuyer un traitement ou comme méthode de prévention. Celles-ci incluent :

- faire des exercices régulièrement. Les endorphines relâchées durant l'activité physique créent des sensations de bien-être et sont importantes dans l'équilibre mental;
- trouver quelqu'un à qui se confier et partager ses émotions;
- demander de l'aide auprès de professionnels comme un psychologue, un travailleur social ou autre;
- bien s'alimenter;
- chercher la spiritualité.

Si vous doutez que vous ou un proche souffrez de dépression, faites un bilan des symptômes en consultant le site Web suivant : <http://ladepressionfaitmal.ca/fr/default.aspx>. Ce site contient un outil pour vous permettre de cibler les symptômes les plus fréquents en matière de dépression. De plus, sous l'onglet *Parcours vers l'amélioration*, vous trouverez un *Guide de discussion avec le médecin*. Un rappel que les outils médicaux en ligne ne remplacent pas le diagnostic d'un médecin.



Une once de prévention vaut mieux qu'une livre de guérison.  
*Proverbe français*



## As-tu pensé à ta retraite?

Il n'est jamais trop tôt pour accorder un peu de considération à ce que te réservent tes vieux jours. Seras-tu en santé et capable de profiter de tes vieux jours? Auras-tu planifié des activités qui te permettront de maximiser ton temps et de t'offrir de la satisfaction personnelle?

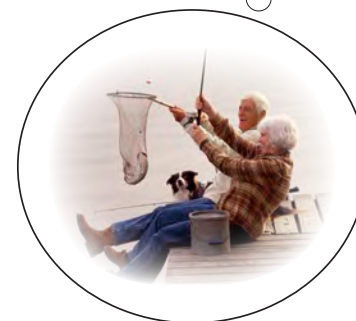
La retraite est synonyme à la non-activité, le recueillement, l'oasis. C'est la récompense qui nous est servie lorsqu'on se retire d'un service. C'est un temps durant lequel on peut se libérer des horaires fixes et être plus libre de choisir la façon dont on répartit son temps.

Il existe cinq volets possibles de revenus disponibles pour un retraité au Canada :

1. La pension de la Sécurité de la vieillesse (SV) et le Supplément de revenu garanti (SRG). Le montant de la pension de sécurité de vieillesse est calculé en tenant compte du nombre d'années que tu as vécu au Canada après l'âge de 18 ans. Ces prestations mensuelles sont versées à partir de l'âge d'admissibilité. Le SRG est un supplément versé uniquement aux Canadiens et Canadiennes ayant un faible revenu de retraite.
2. Le Régime de pensions du Canada (RPC) est une prestation mensuelle offerte aux personnes qui y ont cotisé tout au long de leur vie professionnelle.
3. Les régimes de retraite d'employeurs. Ces régimes sont administrés au privé par les employeurs ou les syndicats. Moins de 35 % des travailleurs ont accès à ce régime de retraite soit parce que leurs employeurs n'en offrent pas, soit parce qu'ils sont des travailleurs autonomes.
4. Les Régimes enregistrés d'épargne-retraite (REER) privés basés sur les économies personnelles. Ceux-ci sont offerts à ceux qui auront planifié et effectué des économies pour s'assurer un revenu supplémentaire durant leurs vieux jours. Il faut toutefois que ces placements financiers offrent un bon retour d'économie.
5. Autres sources de revenus permanents. Ces sources peuvent inclure des économies personnelles tels des investissements et la valeur investie dans sa maison.

Des études importantes démontrent que les rentes de la pension de la Sécurité de la vieillesse et du Régime de pensions du Canada ne seront pas adéquates pour assurer une retraite satisfaisante et qu'il faudra compléter celles-ci avec des revenus d'économies personnelles. Ces tendances sont partiellement dues au fait qu'en général, les gens vivent plus longtemps. C'est sûr qu'à la retraite les dépenses sont généralement moins élevées. Les calculs indiquent que 70 % des revenus annuels bruts sont requis à ce temps pour maintenir son niveau de vie.

Si toute cette question de retraite te laisse perplexe, il est peut-être temps d'y songer davantage, d'utiliser les calculatrices disponibles à travers les agences gouvernementales pour estimer la rente à laquelle tu auras accès ou de chercher un avis professionnel auprès des membres de ton institut bancaire. Il est sûr que planifier sa retraite requiert une planification à long terme, une discipline personnelle en question d'économies et une certaine littératie financière quant à ses investissements.



### Savais-tu que....

Le café le plus cher au monde est le Kopi Luwak Diamond. Il se vend à une clientèle exclusive pour 55 245 \$ le kilo. Compare cela au coût moyen du café à 14,50 \$ le kilo.

Le Kopi Luwak Diamond est extrait à partir des excréments d'un petit animal asiatique appelé «civette» ou «luwak». Apparemment, la prédigestion du café par l'animal lui donne un goût chocolaté moins amer que le café traditionnel.

**Rédaction :** Sofia Gallagher

**Conception graphique et commandes :**  
Annyse Ranger  
1 888 814-4422  
annyser@centrefora.on.ca

**Mon Journal** est publié trois fois par année :  
hiver, printemps et automne.  
Ce volume est distribué en 2 600 exemplaires.

Le Centre FORA permet et encourage 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 Annyse Ranger.

Dépôt légal — 3<sup>e</sup> trimestre 2014  
Bibliothèque et Archives Canada  
Bibliothèque nationale du Québec  
ISSN-1192-4020

**EMPLOI  
ONTARIO**

Le Centre FORA remercie le ministère de la Formation et des Collèges et Universités pour son aide financière.