

La génération sandwich

Description de travail

Candidat ou candidate recherchée pour un poste dans la génération sandwich (de préférence une femme)

Âge : 45 à 64 ans

Compétences requises

Bien cuisiner, avoir un bon sens de l'organisation, avoir une bonne intelligence émotionnelle, être habile pour budgéter son temps et son argent, être capable de donner des soins à domicile spécialisés en gérontologie, être capable d'élever des enfants, être capable de gérer le stress, etc.

Responsabilités du poste

Travailler à l'extérieur tout en faisant un travail à plein temps à la maison, c'est à-dire :

- faire les emplettes et cuisiner;
- nettoyer la maison;
- gérer les factures et les demandes du foyer;
- soigner un ou des parents âgés, possiblement en mauvaise santé;
- élever et soutenir des enfants à charge ou des enfants qui ont quitté le foyer mais qui y reviennent parfois avec leurs propres enfants;
- être prêt(e) à faire des heures supplémentaires;
- être prêt(e) à réduire ses heures de travail à l'extérieur pour répondre aux exigences de la famille.

Rémunération

- Aucune rémunération pour le travail fait à la maison et pour les heures supplémentaires
- Risque de perte salariale occasionnée par la nécessité de répondre aux besoins de la famille
- Vie plutôt stressante avec risque de dépression
- Bonheur de profiter du temps passé avec ses parents âgés
- Sentiments de satisfaction et de bienveillance

Combien parmi vous seraient prêts à postuler un tel emploi? Sans doute pas beaucoup! Pourtant, selon Statistique Canada, c'est bien ce que font présentement environ 3 adultes sur 10 âgés de 45 à 64 ans. On dit que ces personnes sont de la génération «sandwich» car elles sont coincées entre deux générations, celle de leurs enfants ou petits-enfants et celle de leurs parents âgés. C'est une tranche de la population qui augmente avec le vieillissement des babyboumeurs qui, en général, vivent plus longtemps.

Est-ce que tu t'identifies à ce groupe? Tu vois probablement ton rôle d'aidant comme étant une partie normale de la vie. Tes parents se sont occupés de toi, c'est donc à ton tour de leur rendre service. Tu te rends compte que ce service, par contre, peut avoir un impact sur ta santé.

Il semble que de nombreuses personnes de la génération sandwich soient stressées par les attentes journalières, les longues heures de travail, les contraintes budgétaires, l'effet physique des soins à donner aux aînés et aux enfants ainsi que les pressions sur le ménage. De plus, il y a tellement de responsabilités qu'elles ont de la difficulté à trouver du temps pour elles. Pourtant, même quand la fatigue se fait sentir, l'amour et la compassion les poussent souvent à performer davantage. Les études démontrent qu'avec le temps, ces personnes deviennent sujettes à la dépression.

Voici des conseils qui te permettront de lutter contre le stress occasionné par ton rôle d'aidant.

- Accorde-toi du temps pour faire des choses qui te plaisent et te reposer. C'est essentiel! Si tu n'es pas en santé, tu ne peux pas aider ceux qui t'entourent.
- Tire parti des services offerts dans ta communauté. Informe-toi auprès des services de santé pour trouver ceux qui pourraient faciliter ta tâche d'aidant. Commence par en discuter avec ton médecin. Il te guidera vers les organismes qui offrent des services. Par exemple, la Société Alzheimer offre des services qui donnent du répit aux personnes aidantes.
- Sois organisé. Établis un plan. Fais appel à tout le monde pour la prise de décisions, et assure-toi que les responsabilités sont partagées. Cela réduira ton fardeau. Si vous êtes plusieurs frères et sœurs, partagez la responsabilité parentale. Au moins, discutez-en.
- Demande de l'aide. Trouve quelqu'un avec qui tu peux parler des émotions que tu ressens. Va chercher de l'aide professionnelle si tu te sens débordé.

Pense aux leçons de compassion et de respect que tu enseignes à tes enfants, qui se retrouveront peut-être un jour dans un rôle similaire!



CENTRE FORA

Centre FORA
450, avenue Notre-Dame, unité 0103
Sudbury (Ontario) P3C 5K8
tél. : 1 888 814-4422 / téléc. : 705 524-8535
www.centrefora.on.ca

Les nouveaux thérapeutes

Dans une salle d'audience à Calgary, devant la Cour, une petite fille de 7 ans raconte les détails traumatisants d'une expérience qu'elle a vécue. Assis près d'elle, la tête sur ses genoux, le labrador noir Hawk lui offre du réconfort. Elle lui caresse les oreilles tout en racontant ce qui lui est arrivé.

On voit pétiller les yeux d'un patient souffrant d'Alzheimer dans un foyer pour les aînés lorsqu'il voit entrer le caniche. Celui-ci vient lui rendre visite de façon régulière. Il rend visite à trois autres patients dans le foyer. Chacun profite des visites pour caresser le chien, lui parler de ses insécurités ou simplement ressentir sa chaleur.

On a observé que des personnes souffrant de démence avaient davantage d'interactions sociales lorsqu'elles se trouvaient en présence d'animaux. Ceux-ci aident à remonter le moral, surtout chez les personnes isolées et dépressives résidant dans les foyers d'aînés.

Les dauphins et les chiens, entre autres, sont de plus en plus utilisés pour aider les enfants autistes à interagir davantage, d'abord avec l'animal, puis avec les humains. Les chevaux et les chiens sont aussi utilisés par certains psychothérapeutes pour aider les adolescents en état de crise.

Les chevaux, les lapins, les chats, les oiseaux, surtout les chiens et même les poissons rouges sont utilisés dans une forme de thérapie que l'on appelle la zoothérapie. La zoothérapie utilise la présence d'un animal quelconque pour traiter un problème médical chez une personne qui requiert des soins particuliers. Florence Nightingale, infirmière durant la guerre, aurait été l'une des pionnières dans ce domaine car elle utilisait sa tortue pour calmer ses patients et réduire leur souffrance. Le psychiatre américain Boris Levinson est toutefois reconnu comme étant le père de cette discipline; il a été témoin d'une expérience accidentelle entre son chien et un enfant autiste en 1953.

La zoothérapie est une discipline qui n'est toujours pas clairement établie ou reconnue. Même la définition varie assez largement. On reconnaît que la présence d'un animal réduit la tension artérielle, les pensées dépressives et l'anxiété chez les patients, mais ces effets bénéfiques ne font pas l'objet de données scientifiques. Les animaux sont utilisés pour alléger le mal, l'anxiété et la solitude chez les gens dans les hôpitaux, les écoles, les institutions pénales et psychiatriques, les foyers pour aînés et même les salles d'audience, et on fait appel à eux de plus en plus de nos jours à cause de leurs effets positifs.

Si tu possèdes un animal, n'est-ce pas vrai que tu te sens utile et aimé sans condition? Le fait qu'il dépende de toi et que tu aies «quelqu'un» à qui te confier compte beaucoup pour réduire ta solitude et augmenter ton estime de soi. Si tu ne possèdes pas d'animal, peut-être que tu pourrais te procurer un poisson rouge?



Une réalité dans un proche avenir...



Tu commandes en ligne un objet dont tu as besoin le plus tôt possible. Moins d'une heure plus tard, tu reçois un avis indiquant que le colis sera livré chez toi d'un moment à l'autre. Effectivement, le colis arrive, livré par un mini-drone octocoptère. À une autre occasion, tu commandes une pizza en ligne, et elle t'est livrée par «Domicoptère» dans le temps de le dire. Domino's Pizza a publié une vidéo sur Youtube qui présente le Domicoptère (www.youtube.com/watch?v=on4DRTUvst0). Présentement, c'est un test publicitaire, mais cela pourrait bientôt devenir une réalité.

Les drones, ou véhicules aériens sans pilote (UAV), sont de plus en plus utilisés à des fins commerciales. Amazon a déjà indiqué son intérêt à utiliser des drones pour la livraison de colis chez ses clients. À Londres, en Angleterre, le maire Boris Johnson encourage l'utilisation de ces appareils pour aider à réduire la circulation routière.

Les drones, créés en 1923, ont d'abord été utilisés dans des missions militaires. En pilotage automatique, ils peuvent suivre des trajectoires très complexes grâce à leur système de navigation GPS. Ils sont de plus en plus utilisés, par exemple pour l'arpentage, la cinématographie, l'exploration minière et la maintenance. La GRC les utilise dans le cadre d'opérations de recherche et de sauvetage. Ils sont aussi utilisés dans le domaine scientifique, entre autres pour suivre des populations d'animaux et pour effectuer de la recherche sur les pôles et les volcans. Les nouveaux modèles de drones ont été perfectionnés technologiquement. Leur coût plus modique et leur utilisation facile les rendent de plus en plus populaires comme outils de laboratoire, de même qu'auprès des amateurs de technologie.

Plus leur utilisation augmente, cependant, plus ils sont controversés. Le fait qu'ils soient munis d'appareils photographiques cause des inquiétudes sur le plan du respect de la liberté et de la vie privée des citoyens. De plus, leur réglementation est primordiale, puisqu'ils partagent l'espace de vol avec d'autres véhicules aériens. Ces points importants devront être débattus et faire l'objet de règlements clairs.

Chose certaine, quelles que soient les objections face aux UAV, ils feront partie de nos vies dans un avenir très proche.

Mars est le mois de la nutrition

Voici un conseil nutritif pour l'occasion. Les légumineuses, telles les fèves noires ou rouges et les pois chiches, sont riches en protéines et en fibres tout en étant très nourrissantes. Cela en fait un bon ajout pour les soupes, entre autres. Voici une recette populaire dans les Caraïbes qui contient des fèves rouges.

Riz haïtien

Ingrédients

4 tasses d'eau
1 tasse de fèves rouges sèches
½ oignon blanc haché fin
1 cuillère à table d'huile d'olive
1 gousse d'ail haché fin
Sel, poivre, persil et piment de Cayenne broyé
Riz brun à grains entiers ou autre riz



Préparation

1. Faire bouillir les fèves rouges dans 4 tasses d'eau environ 45 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Séparer les fèves du liquide. Réserver le liquide coloré.
3. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
4. Y ajouter l'oignon, l'ail, le sel, le poivre, le persil et le piment de Cayenne (au goût, environ ½ cuillère à thé). Laisser ramollir l'oignon avec ces ingrédients.
5. Ajouter les fèves rouges cuites. Mélanger avec l'oignon, l'ail et les épices.
6. Ajouter le liquide coloré dans un rapport de 2 tasses de liquide pour chaque tasse de riz utilisée. Porter à ébullition.
7. Ajouter la quantité de riz requise selon le liquide utilisé.
8. Porter de nouveau à ébullition, puis couvrir.
9. Réduire à feu doux et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide soit disparu, environ 20 minutes. Prêt à servir.

Avec ou sans gluten, qu'en dis-tu?

As-tu remarqué que ton épicerie offre maintenant des aliments sans gluten? Cette section de l'épicerie a d'ailleurs surement augmenté depuis quelque temps. En effet, la demande de ces produits est à la hausse, surtout depuis la publication de livres qui indiquent que le gluten est une substance nocive responsable, entre autres, de plusieurs problèmes digestifs. On prévoit que l'industrie des produits sans gluten vaudra plus de 15 milliards de dollars en 2016.

Le gluten est un mélange de protéines que l'on retrouve dans les céréales comme le blé, le kamut, le seigle, l'orge et l'épeautre. Il y en a dans les céréales, le pain, les pâtisseries, les pâtes alimentaires et aussi, caché, dans une gamme de produits traités et emballés. C'est ce qui donne l'élasticité au pain et aux pâtes et les rend plus spongieux.

Un certain nombre de personnes, soit 1 % de la population, souffrent d'une maladie digestive appelée la maladie cœliaque. Cette maladie, caractérisée par une hypersensibilité au gluten, endommage la paroi intestinale. Ceci réduit la capacité d'absorber les nutriments, cause divers problèmes digestifs et provoque une réaction auto-immune. La consommation de gluten peut causer la mort de ces personnes; il est donc essentiel qu'elles évitent ce produit complètement.

D'autres personnes ont une intolérance au gluten. Elles réagissent à sa consommation en ayant certains problèmes digestifs. Leur réaction n'est cependant pas aussi marquée que dans le cas de la maladie cœliaque. Ces personnes observent une réduction de leurs symptômes en évitant le gluten. Il y a aussi des personnes qui sont allergiques au blé et qui choisissent d'éviter toute forme de gluten. Par contre, plusieurs choisissent simplement de vivre sans gluten car c'est la mode, semble-t-il!

Si tu n'as pas de problèmes résultant de la consommation de gluten et si tu n'as eu de diagnostic de maladie cœliaque ou d'allergie au blé, tu n'as pas besoin d'éviter le gluten. Selon le Collège des médecins et l'Ordre professionnel des diététistes, des complications et des déficiences alimentaires peuvent même résulter d'une diète sans gluten. De plus, les aliments sans gluten sont plus chers et souvent, l'absence de gluten y est compensée par une augmentation du gras, du sucre et du sel. Il est donc important d'examiner les étiquettes. «Sans gluten» ne veut pas nécessairement dire meilleur pour la santé.

Rappelle-toi qu'il vaut mieux consommer des aliments sains et naturels autant que possible, manger avec modération et s'assurer de faire de l'exercice pour avoir une vie plus saine.

Le savais-tu? Le mot cœliaque peut aussi s'écrire «coeliaque», avec la ligature «œ» à la place du «é». Les deux orthographes se prononcent de la même façon. Si tu fais une recherche *Google* sur Internet, par contre, tu remarqueras que coeliaque avec «œ» est plus courant.

Exploits au-delà de l'espace!

Imagine-toi planifier un événement qui aura lieu à 510 millions de km d'où tu te trouves et qui se compare à faire le tour de la Terre 12 726 fois.

C'est précisément ce qu'ont fait les scientifiques du Centre national d'études spatiales (CNES), en Europe, dans le cadre de la mission Rosetta.

C'est en 2004 que la sonde Rosetta a entrepris sa trajectoire vers la comète Churyumov-Gerasimenko, l'un des plus vieux astres de notre système solaire, aperçu pour la première fois à partir de la Terre en 1969. Surnommée Chury, celle-ci est une boule de glace et de roche de 4 km de diamètre, et son orbite autour du Soleil est de 6,45 années. Une fois à proximité, Rosetta a déployé l'atterrisseur Philae sur la surface de la comète pour y recueillir des informations supplémentaires. L'étude de la comète aidera à répondre à des questions fondamentales sur la formation de notre système solaire il y a plus de 4,5 milliards d'années.



© ESA/Rosetta/NAVCAM/, 2014

Durant son voyage de 10 ans, la sonde Rosetta a profité de la gravité de la Terre et de celle de Mars pour se propulser plus loin et économiser du carburant. Elle a frôlé des astéroïdes durant ses deux passages dans la ceinture d'astéroïdes et transmis des images remarquables. C'est lorsque sa trajectoire s'est rapprochée de Jupiter qu'elle se trouvait le plus loin du Soleil, à environ 800 millions de km de celui-ci. Après avoir hiberné pendant 2,5 ans, elle est sortie de son hibernation le 20 janvier 2014.

L'année 2014 a été marquée de moments spectaculaires, dont :

- la transmission par Rosetta d'une multitude de photographies et d'informations scientifiques sur la comète;
- l'alignement de la sonde avec la comète pour y déployer le robot atterrisseur Philae;
- l'atterrissage du robot sur la comète, un défi sans précédent.

Jean-Jacques Dordain, directeur de l'Agence spatiale européenne (ESA), a déclaré à la suite de l'atterrissage de Philae : «C'est une grande étape pour la civilisation humaine.»

L'atterrissage de Philae a connu des difficultés qui l'ont forcé à hiberner prématurément pour permettre à sa pile de se recharger afin qu'il puisse utiliser les instruments se trouvant à bord. Entre temps, la sonde Rosetta continue sa trajectoire auprès de Chury. Elle accompagnera la comète jusqu'à ce que celle-ci atteigne le point de sa trajectoire le plus proche du Soleil – le périhélie –, ce qui est prévu le 13 août 2015. Il est possible que sa mission soit réorientée pour venir en aide à Philae. Pour en savoir plus sur les étapes de la mission depuis ses débuts et pour voir des images incroyables envoyées par Rosetta, consultez le

www.cnes.fr/web/CNES-fr/11305-rosetta-rendez-vous-avec-la-comete-churyumov-gerasimenko.php.

Pour voir des photos et des affiches sur l'atterrissage et sur les points clés de la mission, consultez le <http://autourduciel.blog.lemonde.fr/2014/11/11/suivez-en-direct-latterrissage-de-philae-sur-la-comete-67p-le-12-novembre/>.

Sois aux aguets pour les prochaines étapes de cette mission spectaculaire! Qui a dit que *Star Trek* était de la fiction... on est en train de le vivre!

Mission Orion : La première étape vers Mars!

Le 5 décembre 2014, la capsule Orion revient sur Terre après avoir effectué deux fois le tour de la Terre. Elle a voyagé à des altitudes supérieures à celles jamais atteintes par un vaisseau spatial pouvant accueillir des astronautes à son bord, à l'exclusion de la mission Apollo. Cette mission permettra aux scientifiques de tester les boucliers thermiques et les parachutes sur la capsule, entre autres, en préparation pour de futurs vols avec des astronautes à bord. Ces vols «habités» sont prévus dans les années 2020 et une mission planifiée vers Mars est aussi prévue en 2030. Le test d'Orion est considéré comme le premier pas vers Mars.

Toronto et les Jeux panaméricains et parapanaméricains de 2015

Toronto sera l'hôte des Jeux panaméricains et parapanaméricains durant l'été 2015. Plus de 7 600 athlètes des Amériques et des Caraïbes y participeront dans 36 disciplines panaméricaines et 15 parapanaméricaines.

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 2 800 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 — 1^{er} trimestre 2015
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.