

Ce volume de *Mon Journal* présente des thèmes variés.



## TABLE DES MATIÈRES

Clique sur un titre pour lire l'article.

Le drapeau franco-ontarien\*\* .....p. 1

Le racisme\*\* .....p. 2

Le bon sens\*\* .....p. 3

Savais-tu que...\*\* .....p. 3

Le corps humain est un mystère!\*\*\* .....p. 4

À votre santé!\*\*\* .....p. 5

Histoires de grand-mère\*\* .....p. 6

## Le drapeau franco-ontarien\*\*

Savais-tu que le drapeau franco-ontarien a été créé à Sudbury en 1975? En effet, Gaétan Gervais, un professeur d'histoire à l'Université Laurentienne et Michel Dupuis, un étudiant en sciences politiques, ont hissé le premier drapeau franco-ontarien. La cérémonie a eu lieu devant l'Université de Sudbury, affiliée à l'Université Laurentienne.

### Les symboles et les couleurs

Chaque partie du drapeau symbolise quelque chose. Le vert et le blanc représentent l'été et l'hiver de l'Ontario. À droite, on voit une feuille de trille; c'est la fleur emblème officielle de la province de l'Ontario.

À gauche, il y a une fleur de lys; cette fleur représente la francophonie. Elle nous rappelle que nous faisons partie du peuple canadien-français.

### Reconnaissance officielle

En 1977, l'Association canadienne-française de l'Ontario (ACFO) — aujourd'hui nommée l'Assemblée de la francophonie de l'Ontario (AFO) — a reconnu officiellement le drapeau créé à Sudbury comme le drapeau officiel des Franco-Ontariens et Franco-Ontariennes.

Le 21 juin 2001, le gouvernement de l'Ontario a reconnu le drapeau franco-ontarien officiellement. Et depuis 2010, on fête la Journée des Franco-Ontariens et Franco-Ontariennes **le 25 septembre**. On en profite pour hisser le drapeau partout où l'on peut et faire des fêtes pour célébrer tout ce que la communauté a accompli au fil des ans.



On fête surtout sa résilience, car c'est loin d'être facile de vivre en français dans une province où l'on parle surtout l'anglais.

Brian St-Pierre, un artiste originaire de Casselman, Ontario, a composé

la chanson **Mon beau drapeau** pour célébrer le drapeau franco-ontarien. Pour écouter la chanson, clique sur le lien suivant :

<https://www.youtube.com/watch?v=w8N3jVKzv70>



**Bonne journée des Franco-Ontariens et Franco-Ontariennes!**

**Note :** Cette publication tient compte de la nouvelle orthographe simplifiée. Le nombre d'étoiles (\*) indique le niveau de difficulté en lecture dans les articles et le niveau de difficulté des tâches.

## Le racisme\*\*

### Qu'est-ce que le racisme?

Le racisme, c'est quand certaines races ou cultures se croient supérieures à d'autres. Ces personnes croient aussi qu'il faut préserver leur propre race pour qu'elles puissent dominer les autres. Ces idées, ces attitudes et ces pratiques encouragent la discrimination entre les groupes humains.



Une race est un groupe de personnes qui partagent certaines caractéristiques physiques, certains comportements, des origines ou des croyances religieuses particulières. La domination entre les races peut être exercée par un individu ou un groupe sur un autre individu ou un autre groupe.

### Le racisme systémique

À la suite d'événements tragiques à travers la planète, on entend de plus en plus parler de racisme systémique. On parle ici de gouvernements ou d'institutions qui imposent à tout le monde des politiques et des pratiques. Ces organismes ne prennent pas en compte les caractéristiques de toutes les races quand ils imposent ces décisions à tout le monde.

Le résultat : on continue à voir des inégalités entre les personnes de différentes races. Ces personnes n'ont donc pas accès aux mêmes chances de réussir, à une bonne éducation, de meilleurs revenus, de bons emplois, des logements confortables et des services publics. Elles subissent donc du racisme systémique.



Tu veux t'exercer?  
Clique ici pour les activités.



### Raciste, moi? Jamais!

Pensons-y! Nous avons tous et toutes des préjugés inconscients ou conscients au sujet des autres. La première chose à faire, c'est de se poser des questions au sujet de nos propres croyances et préjugés envers les autres. Est-il temps de changer nos croyances? Mais comment faire cela?

### S'informer pour changer ses croyances

La meilleure façon de changer ses croyances, c'est de s'informer au sujet des autres personnes ou des autres cultures. C'est ainsi que l'on peut mieux connaître leur histoire, leurs langues, leurs traditions et les religions du monde. Quand on connaît mieux les autres, il est plus facile de les apprécier à leur juste valeur.

Et surtout, ne croyez pas tout ce que vous voyez à la télévision ou dans les médias sociaux! Beaucoup de personnes travaillent fort pour encourager le racisme. Ne tombez pas dans leur piège!

**La diversité au Canada est vraiment un atout et un cadeau!**



## Le bon sens\*\*

Le bon sens n'a pas une bonne réputation de nos jours. Selon plusieurs, le bon sens explique les choses que la science ne peut pas encore expliquer. Selon Le Petit Robert, c'est la «capacité de bien juger, sans passion, quand nous avons des problèmes qui ne peuvent être résolus par la science.»

Le bon sens n'est ni pessimiste ni optimiste. Il est plutôt lié au calcul des possibilités ou probabilités. Le bon sens ne garantit rien; il n'est qu'une précaution. Par exemple, même si une personne part pour une marche avec son parapluie sous son bras, le bon sens ne garantit pas qu'il va pleuvoir. Mais le bon sens aide la personne à être prête si jamais il pleut!

→ **Tu veux t'exercer?**  
Clique ici pour les activités et le jeu *Que fais-tu?* ←

Selon Alain Fernandez, le bon sens, c'est savoir juger avec raison et être rationnel. Quelle que soit la situation, il suggère de garder les deux pieds sur terre et ne pas se laisser influencer par toutes sortes de théories. Mais ce spécialiste en gestion croit qu'il n'est pas toujours évident de conserver son bon sens en toute situation.



Plusieurs disent que le bon sens est en fait la raison; c'est la capacité de bien juger et de connaître la différence entre le vrai et le faux. D'autres pensent qu'une personne naît avec du bon sens. Alors, toute personne en santé arriverait sur Terre avec la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat, le toucher... et le bon sens.

Et selon toi, comment est ton bon sens?

## Savais-tu que...\*\*

Le monde où l'on vit est rempli de mystères. Chaque jour, nous apprenons des choses surprenantes, grâce à Internet, la télévision, la radio ou les gens qui nous entourent. Avez-vous déjà entendu cet énoncé quand quelqu'un apprenait une nouvelle information? «Eh bien, je serai plus intelligent quand j'irai me coucher, ce soir!»



Voici quelques faits qui pourraient t'intéresser... et qui feront en sorte que tu te coucheras plus intelligent, ce soir!

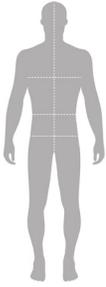
- **Les arachides** (peanuts) ne sont pas des noix. En fait, elles font partie de la famille des légumineuses, c'est à dire, une plante dont le fruit est une gousse, comme les haricots ou les lentilles.
- **Les pieuvres** pondent 56 000 œufs à la fois. Ces œufs sont de la grosseur d'un grain de riz. La maman tient tellement à protéger ses œufs qu'elle ne mange pas durant les six premiers mois, une fois qu'elle les a pondus. C'est peut-être aussi parce qu'elle a trois cœurs qu'elle aime autant ses petits!
- **Les chats** ont moins d'orteils sur leurs pattes arrière que leurs pattes avant. En effet, ils ont cinq orteils sur leurs pattes avant, mais n'ont que quatre orteils sur leurs pattes arrière. Les scientifiques croient que cela leur permet de courir plus vite.

- **Un enfant de 4 ans** pose environ 437 questions par jour! Et on se demande pourquoi les parents sont fatigués à la fin de chaque journée!
- **Les astronautes** de la Station spatiale peuvent recevoir des outils par courriel! Quand ils ont besoin d'outils particuliers, l'ANAE (en anglais, la NASA\*) peut leur envoyer un schéma par courriel. Grâce aux imprimantes à trois dimensions (3D), ils peuvent ensuite reproduire l'outil en question en quelques heures!



\*NASA : National Aeronautics and Space Administration est l'agence gouvernementale responsable de la majeure partie du programme spatial civil des États-Unis. En français, on l'appelle l'Administration nationale de l'aéronautique et de l'espace.

## Le corps humain est un mystère!\*\*\*



La plus incroyable machine, c'est le corps humain! On se demande parfois pourquoi les médecins et les autres travailleurs en santé doivent étudier si longtemps pour nous donner des soins. Ce n'est pas surprenant quand on pense à tout ce qui se passe dans notre corps. On a appris beaucoup de choses au fil des ans. Toutefois, la recherche continue et nous permet de découvrir toujours plus de choses au sujet de notre corps.

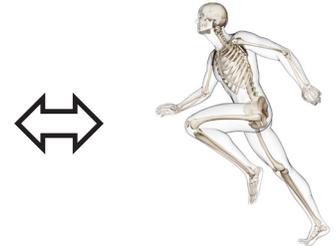
Voici quelques informations intéressantes au sujet du corps humain :

- **Seules deux parties de notre corps continuent à allonger.** Nos oreilles et notre nez s'allongent tout au long de notre vie. Avec le temps, la peau perd son élasticité. Grâce à la gravité, la peau tombe vers le bas, ce qui allonge particulièrement les lobes des oreilles. Le cartilage du nez est aussi affecté par le vieillissement. Le nez a donc tendance à descendre plus bas quand on vieillit.



- **Notre sang correspond à 8 à 10 % du poids total de notre corps!** En moyenne, chaque adulte a 1,5 gallon (5 à 6 litres) de sang qui circule dans ses veines.

- **Plus de la moitié des os de notre corps se trouvent dans nos mains et pieds.** Il y a 206 os dans un corps humain adulte. Nous avons 27 os dans chaque main et 26 os dans chaque pied, ce qui veut dire 106 des 206 os se trouvent dans ces parties du corps. L'os le plus long et le plus fort se nomme le fémur; il se trouve dans nos cuisses. L'os le plus court se trouve dans nos oreilles.



- **Les ongles de notre main dominante poussent plus vite que les ongles de notre autre main.** Notre main dominante, c'est la main avec laquelle nous écrivons, mangeons, coupons, etc. De plus, les ongles de nos mains poussent plus vite que les ongles de nos orteils.

- **Notre corps compte 600 muscles.** Le muscle lié à la mâchoire est le plus puissant du corps. Le muscle le plus faible se trouve dans notre oreille.



- **Un seul organe du corps humain peut se réparer : le foie!** Le foie a la capacité de guérir s'il est endommagé. Il peut aussi s'adapter à la bonne taille s'il est transplanté dans un autre corps. De plus, la taille de notre foie peut changer durant une journée. Comme nous sommes moins actifs pendant la nuit, notre foie peut être 20 % plus petit quand nous dormons.

- **On n'apprend pas à sourire. C'est une chose que l'on sait faire naturellement.** La preuve : même les personnes aveugles savent sourire quand elles sont heureuses.



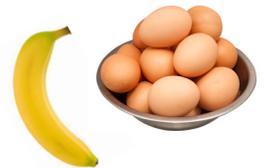
## À votre santé!\*\*\*



Tout le monde veut être en bonne santé et vivre longtemps. Quand on se sent bien, on peut faire plus de choses. On peut aussi mieux gérer son stress et avoir une bonne qualité de vie.

Voici quelques conseils selon certains experts pour vous aider à vivre mieux :

- **Certains aliments peuvent nous aider à vivre mieux.** Le gruau, les bananes, les œufs, le poulet et les arachides sont des aliments qui aident à combattre la dépression et l'insomnie, selon certains experts!



- **Dire MERCI aide à être de bonne humeur.** Exprimer sa gratitude est un bon moyen pour rester positif. En fait, sourire – même quand on n'en a pas vraiment envie – peut nous aider à nous sentir plus positifs!

- **Les personnes qui font du bénévolat vivent plus longtemps.** Mais attention : il faut faire du bénévolat pour servir les autres et contribuer au mieux-être de notre communauté et non pour se faire du bien à soi-même! Sinon, les bienfaits ne seront pas aussi importants.

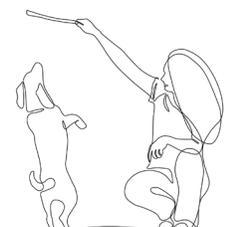


- **Le chocolat est bon pour la santé!** Hourra! Mais attention : on parle ici de chocolat noir, composé de 70 % et plus de cacao! Le chocolat noir aide à mieux faire circuler le sang, à garder l'esprit clair et à être de bonne humeur et calme!

- **Marcher dans la nature peut nous faire beaucoup de bien.** L'air frais et le calme de la nature nous aident à relaxer et laisser nos problèmes derrière nous.



Peux-tu penser à d'autres gestes à poser pour t'assurer une bonne qualité de vie? Consulte le prochain volume de *Mon Journal* pour en savoir plus ou pour comparer tes idées.





## Histoires de grand-mère\*\*

Dans le bon vieux temps, les gens n'avaient pas accès à beaucoup de faits scientifiques pour expliquer les choses. Ils avaient alors tendance à croire des histoires partagées de génération en génération, grâce à la tradition orale.

Connais-tu des médicaments miracles ou des histoires surprenantes de cette époque?

Lis les énoncés suivants pour décider s'ils sont vrais ou faux.

### 1. Il ne faut pas aller nager au moins une heure après avoir mangé.

**C'est FAUX!** Manger avant de nager n'augmente pas le risque de crampes. Un estomac rempli pourrait par contre te faire manquer de souffle. Attention : l'alcool peut te faire avoir des crampes!

### 2. Être exposé au froid cause des rhumes.

**C'est FAUX!** La majorité des gens croient qu'ils peuvent attraper un rhume s'ils sont exposés au froid. D'autres croient qu'ils tomberont malades s'ils sortent les cheveux mouillés. Ce n'est peut-être pas confortable, mais tu n'auras pas de rhume. Le rhume est un virus que l'on attrape d'une autre personne. Par contre, le stress, la fatigue et le froid peuvent diminuer ton système immunitaire, ce qui peut empêcher ton corps de combattre le virus.

### 3. Mettre des oignons dans ses chaussettes (bas) peut faire baisser la fièvre.

**C'est VRAI!** Vous pouvez placer des rondelles d'oignons sous vos pieds, dans vos chaussettes avant d'aller dormir. L'oignon est un aliment purifiant et antibactérien.

### 4. La soupe au poulet aide à guérir du rhume.

**C'est probablement VRAI!**

En fait, l'important, c'est de s'hydrater et de garder ses forces pour combattre le virus. La soupe au poulet contient plusieurs éléments qui sont bons pour la santé : des protéines dans le poulet, des vitamines dans les légumes. La vapeur qui se dégage de la soupe peut aussi aider à débloquer le nez.



Connais-tu des histoires de grand-mère?  
Compare tes histoires avec celles dans le prochain *Mon Journal*.

Rédaction : Jacqueline Gauthier

Conception graphique : Centre FORA

Information : 705 524-3672, 1 888 814-4422 ou [info@centrefora.on.ca](mailto:info@centrefora.on.ca)

*Mon Journal* est produit trois fois par année. ([www.centrefora.com](http://www.centrefora.com))

Le Centre FORA permet et encourage la reproduction des articles dans *Mon Journal* à des fins éducatives, à condition de faire mention de la source.

Dépôt légal — 3<sup>e</sup> trimestre 2020 ISSN-1192-4020

Bibliothèque et Archives Canada et Bibliothèque nationale du Québec

### Suivez-nous!



Site Web : [www.centrefora.com](http://www.centrefora.com)



[www.facebook.com/centrefora.on.ca](https://www.facebook.com/centrefora.on.ca)



[www.twitter.com/Centre\\_FORA](https://www.twitter.com/Centre_FORA)



Le Centre FORA remercie le ministère du Travail, de la Formation et du Développement des compétences pour son aide financière. Les opinions exprimées dans cette publication ne reflètent pas nécessairement celles du ministère.