

## Boissons énergisantes : consommation à surveiller

**B**on nombre de boissons énergisantes comme le *Red Bull*, le *Castor Bleu* ou le *Beaver Buzz* sont disponibles sur le marché. Ce produit est vendu au supermarché et dans les dépanneurs avec le jus et les boissons gazeuses. Les boissons énergisantes stimulent votre cerveau et votre corps pour une courte durée. Leurs ingrédients les plus communs sont la caféine, le sucre, la taurine et les herbes médicinales.

### Caféine

La caféine et le sucre donnent une sensation de regain d'énergie. Dans une canette de boisson énergisante de 250 ml, il y a en moyenne 80 mg de caféine. Dans une journée, un adulte en santé peut consommer un maximum de 400 mg de caféine. Fait important : le maximum recommandé pour les enfants de moins de 12 ans est 85 mg, selon Santé Canada.

### Sucre ou glucose (nommé glucuronolactone)

Le sucre, comme la caféine, donne de l'énergie, mais sous forme de calories. Une canette de 250 ml de boisson énergisante contient, en général, entre 100 et 130 calories. Toutefois, plusieurs boissons énergisantes sont vendues en grand format.

### Taurine et herbes médicinales

La taurine est un élément naturel présent dans certains tissus, comme la viande. Des herbes médicinales, comme le ginseng, peuvent être ajoutées aux boissons énergisantes. Il est intéressant de noter que l'effet «énergisant» de ces ingrédients dans les boissons



énergisantes n'a pas encore été prouvé dans les recherches scientifiques.

Les enfants et les femmes enceintes ou qui allaitent ne devraient pas consommer de boissons énergisantes. Les adultes en bonne santé devraient se limiter à 500 ml par jour. Il ne faut jamais mélanger une boisson énergisante avec de l'alcool.

Santé Canada souligne que les risques pour la santé incluent la nausée, les vomissements et une irrégularité du rythme cardiaque. Santé Canada autorise seulement les canettes qui affichent un numéro de produit de santé naturel (NPN) à être vendues comme produits de santé naturels. Surveillez donc les étiquettes.

## Manque d'information ou manque de bon sens?

En Australie, en 2007, un homme a bu 8 canettes de *Red Bull* en 5 heures et son cœur s'est arrêté de battre. L'homme participait à une compétition de **motocross** et voulait avoir plus d'énergie. Selon son médecin, l'homme fumait, mais il était en bonne santé. Il n'avait pas d'antécédents familiaux de maladies du cœur. Enfin, l'homme s'est plaint que l'étiquette sur la canette ne nommait pas les effets dangereux de **surconsommation** du produit. Selon lui, il n'était pas suffisant de simplement recommander de ne pas boire plus de deux canettes

par jour. Est-ce une question de manque de bon sens ou de manque d'information? À vous de décider.

**motocross** : course de motocyclettes sur un parcours

**surconsommation** : le fait de consommer en excès; trop manger ou boire quelque chose



## L'endettement : mises en garde et conseils



**P**artout, vous entendez parler de l'endettement. Ces temps difficiles peuvent être l'occasion idéale de réfléchir sur vos finances personnelles. Ces quelques conseils pourront vous aider à rétablir l'équilibre dans vos finances personnelles.

### 1. Arrêtez d'utiliser le crédit.

Pour ce faire, dressez un budget mensuel dans un document Excel ou sur papier. Dans ce budget, tenez compte des dépenses qui

reviennent une fois par année, ou à chaque trimestre, par exemple, la facture d'eau ou le renouvellement des plaques d'immatriculation. En mettant de l'argent de côté à chaque mois pour ces dépenses, vous serez prêt.

### 2. Dressez un plan pour rembourser vos dettes.

Si vous avez des dettes relatives à des cartes de crédit ou des prêts, remboursez en premier la dette qui a le taux d'intérêt le plus élevé. Continuez à payer le minimum sur les autres dettes. Une fois une dette payée, passez à la prochaine.

### 3. Établissez un régime d'épargne.

Les épargnes sont à utiliser en cas d'urgence ou pour des dépenses prévues et planifiées. Par exemple, mettez de l'argent de côté pour les vacances, les fêtes, etc.

### 4. Traitez votre carte de crédit comme une carte de débit.

Lorsque vous utilisez votre carte de crédit, assurez-vous d'avoir l'argent dans votre compte bancaire pour payer l'achat immédiatement ou à la fin du mois.

### Méfiez-vous des promesses «trop bonnes»

#### Achetez maintenant, payez plus tard!

Cette formule est très répandue dans les magasins de meubles. Par exemple, vous achetez un sofa de 1 500 \$ en janvier 2010, sans dépôt. Si vous payez le sofa d'ici le 31 décembre 2010, vous ne paierez aucun intérêt. À partir du 1<sup>er</sup> janvier 2011, vous remboursez le sofa mensuellement. Le taux d'intérêt annuel est 30 %. Si vous prenez un an à payer le sofa, il vous coûtera 1 754,76 \$ basé sur un paiement mensuel de 146,23 \$.

#### Carte de crédit à taux d'intérêt réduit

Certaines cartes de crédit vous invitent à transférer toutes vos dettes de cartes de crédit sur une seule carte, et cela, à un taux réduit de 1,9 %, par exemple. En général, ce taux réduit est en vigueur pour un temps précis. Ensuite, vous payez le taux d'intérêt habituel, environ 18 %. Dans certains cas, si vous manquez un paiement mensuel, le taux réduit est annulé et le taux habituel entre en vigueur.

### Le saviez-vous?

Au Canada, le nombre de cartes de crédit Visa et MasterCard en circulation est passé de 8,2 millions en 1977 à 64,1 millions en 2007.

## De l'usine à votre cuisine



Un yogourt aux fraises voyage 9 000 km avant de se trouver dans votre réfrigérateur! Cela tient compte du transport de tous les ingrédients nécessaires pour faire du yogourt. Environ 200 millions de camions roulent sur la terre tous les jours.

Quel impact le transport d'aliments a-t-il sur notre planète? Avez-vous déjà entendu parler du projet «manger local»? (Tapez «manger local» dans Google pour en savoir plus.) Comment pouvez-vous manger plus de produits locaux? Rédigez un paragraphe sur une ou plusieurs de ces questions et envoyez-le à [lianer@centrefora.on.ca](mailto:lianer@centrefora.on.ca). Il pourrait être publié dans le prochain *Mon Journal*.

Révision : Sylvie Rodrigue

Conception graphique :  
Concepts médiatiques inc.

Personne-ressource : Louise Romain  
705-222-3672 [lromain@centrefora.on.ca](mailto:lromain@centrefora.on.ca)

*Mon Journal* est publié quatre fois par année :  
janvier, avril, septembre et décembre.  
Ce volume est distribué à 3 000 exemplaires.

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

Dépôt légal — 1<sup>er</sup> 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.

## Fluocompactes versus ampoules à incandescence

De plus en plus, les **ampoules à incandescence** sont remplacées par les **fluocompactes**. Les deux types d'ampoules produisent un éclairage semblable, mais les fluocompactes consomment quatre fois moins d'énergie. Mais sont-elles véritablement écologiques?

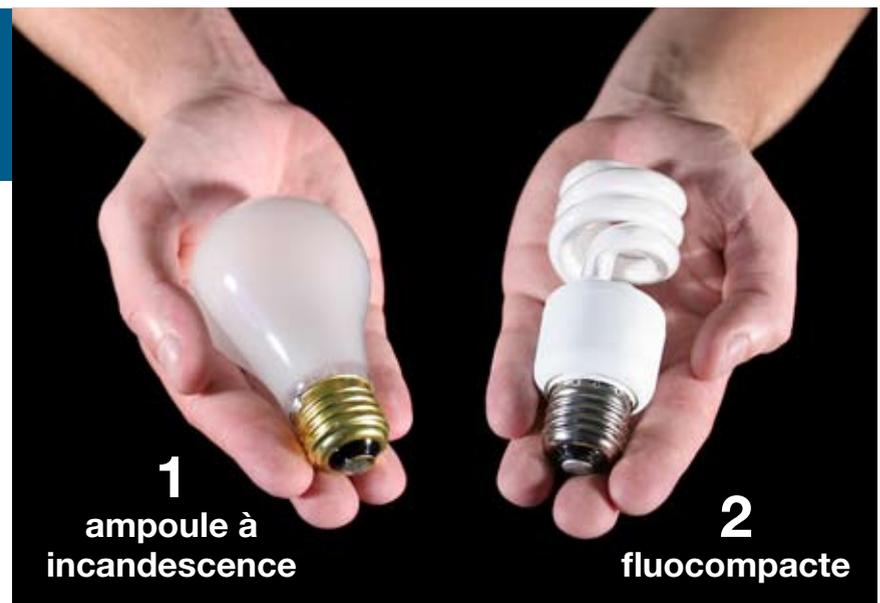
### Voici quelques faits au sujet des fluocompactes :

- 😊 Elles durent de 6 à 10 fois plus longtemps que les ampoules à incandescence. Elles produisent donc moins de déchets.
- 😞 Elles contiennent du mercure, une substance toxique. Elles sont donc considérées comme une matière dangereuse.
- 😊 Elles utilisent moins d'énergie.
- 😞 Elles sont emballées dans du plastique qui n'est pas toujours recyclable.

Cela dit, les études démontrent que les fluocompactes sont meilleures pour l'environnement. Afin de réduire les effets négatifs, vérifiez toujours que l'emballage de plastique est recyclable. Évitez les emballages de plastique qui comportent la désignation «3» ou «7». Ne jetez pas les fluocompactes à la poubelle. Communiquez avec votre municipalité afin de connaître l'emplacement d'un dépôt de substances dangereuses.

### Si vous cassez une fluocompacte, suivez ces étapes :

- Ouvrez une fenêtre et quittez la pièce pendant au moins 15 minutes.
- Ramassez les débris à l'aide d'un morceau de carton. N'utilisez pas de balai. Portez des gants. Sur du tapis, utilisez du ruban adhésif pour ramasser les morceaux.



- Mettez les déchets dans un sac scellable. Mettez ce sac dans un deuxième sac scellable.
- Lavez-vous les mains.
- Apportez le sac à un dépôt de substances dangereuses pour qu'on en dispose.

Si vous avez passé l'aspirateur, sortez le sac de l'aspirateur et mettez-le dans un sac scellable. Mettez ce sac dans un deuxième sac scellable. Nettoyez l'intérieur de l'aspirateur à l'aide d'un essuie-tout humide. Portez toujours des gants.

### Quelques autres faits sur les fluocompactes :

- Elles fonctionnent dans la plupart des lampes. Assurez-vous de bien vérifier l'emballage afin de trouver l'équivalent fluocompacte.
- Elles résistent mal à la chaleur. Vous ne pouvez pas les installer dans les fours.
- Elles sont moins efficaces dans le froid.

**ampoule à incandescence** : ampoule rendue lumineuse par une chaleur intense

**fluocompacte** : ampoule formée d'un tube fluorescent qui diffuse une lumière semblable à la lumière du jour, mais qui ne produit pas de chaleur

## Une question de karma?

Un homme des États-Unis se fait dire que son chien bien aimé, Clyde, souffre de cancer. Les coûts pour traiter le labrador s'élèvent à 18 000 \$! Malgré la somme d'argent élevée, l'homme aime trop son chien pour le laisser mourir. Le traitement fonctionne et Clyde guérit!

Deux ans plus tard, l'amie de cœur de l'homme dort alors que la maison est en feu. Clyde la pousse, de son museau, jusqu'à ce qu'elle se réveille. Elle sort de la maison, saine et sauve. Clyde a repayé sa dette, et plus!

Est-ce une question de **karma**? Croyez-vous au karma? Quels gestes pouvez-vous poser pour avoir un bon karma? Envoyez un paragraphe à ce sujet à [lianer@centrefora.on.ca](mailto:lianer@centrefora.on.ca). Il pourrait être publié dans le prochain *Mon Journal*.



**karma** : croyance que si l'on fait des bonnes choses pour les autres, des bonnes choses vont nous arriver

## La rage contre l'emballage



Vous êtes prêts : les ciseaux dans une main et l'objet de vos désirs dans l'autre. Tout ce qui vous sépare, c'est l'emballage de plastique. Si vous avez déjà souffert une blessure en essayant

d'**extraire** un produit de son emballage **tenace**, vous n'êtes pas seul.

C'est tellement commun qu'il y a un terme pour ce phénomène : «rage contre l'emballage» ou «wrap rage» en anglais. Ce terme a été inventé aux États-Unis par deux mères qui essayaient de récupérer une Barbie d'un emballage de plastique. Quelques blessures plus tard, les mamans y sont parvenues! Chaque année, en France, plusieurs dizaines de personnes se rendent à l'urgence à la suite de blessures causées par la «rage contre l'emballage». Croyez-le ou non!

**extraire** : enlever ou retirer une chose

**tenace** : difficile à détruire

## Pour l'amour de la lecture 2010

### Objectif : 3,5 millions de minutes lues

Le Centre FORA et la Coalition ontarienne de formation des adultes (COFA) vous invitent au concours *Pour l'amour de la lecture 2010*! Le but est bien simple : encourager les gens à développer de bonnes habitudes de lecture. À la fin de la période de lecture, les minutes seront compilées et le total des minutes lues sera dévoilé.

### Comment participer?

- Tenir compte des minutes lues du 27 janvier 2010 au 31 mars 2010.
- Remplir le *Formulaire de participation* et la *Fiche de compilation des minutes de lecture* disponibles au [www.centrefora.on.ca](http://www.centrefora.on.ca), sous «Promo de la lecture».
- Envoyer la *Fiche de compilation des minutes de lecture* par télécopieur à la COFA (pour l'Ontario) au 613-842-5371 ou au Centre FORA (pour les provinces et les territoires sauf l'Ontario) au 705-524-8535 avant le **31 mars 2010**.

En 2009, les gens ont lu plus de 3 168 960 minutes!

## Wikipedia : source d'information fiable ou non?

La Fondation Wikipedia, un organisme à but non lucratif, gère l'encyclopédie Internet *Wikipedia* depuis son lancement en 2001. En tout, elle compte plus de 9 millions d'articles écrits en plusieurs langues, dont 850 000 sont en français.

N'importe qui peut contribuer à ce site. Vous pouvez ajouter un nouveau mot ou terme et en donner sa définition. Vous êtes responsable d'assurer que l'information est neutre et vérifiable. La Fondation Wikipedia établit des procédures

afin d'assurer la crédibilité de l'information. Des centaines d'employés surveillent l'information.

*Wikipedia* utilise aussi le WikiScanner. Cet outil important permet d'identifier les organismes ayant apporté des modifications dans un article. Par exemple, un article indique que 75 % des produits vendus par une entreprise canadienne proviennent de la Chine. L'entreprise modifie l'information pour dire qu'elle fait affaire avec plus de 30 000 marchands canadiens. Elle enlève la référence à la Chine.



Le WikiScanner permet d'identifier ce changement et, par la suite, de déterminer s'il sera retenu ou non.

Enfin, *Wikipedia* est une source d'information relativement fiable. Vous devez, cependant, vérifier l'information auprès d'une autre source afin d'assurer sa validité.

## Comment identifier un site Web fiable sur la santé?

De l'information sur la santé, il en pleut sur Internet! Comment distinguer l'information provenant de professionnels? Voici quelques conseils pour identifier un site Internet fiable sur la santé. Le site Web est fiable s'il :

1. porte une date;
2. présente une politique claire sur la protection de la vie privée;
3. présente de l'information pertinente pour le Canada;
4. est sous la supervision d'un comité de rédaction ou d'un comité consultatif;
5. encourage les utilisateurs à consulter leur médecin.

Enfin, l'information la plus fiable provient de votre médecin.