

## Cadeau pratique, mais attention!

Il est parfois difficile de choisir un cadeau à offrir à quelqu'un. Les cartes-cadeaux sont pratiques et populaires en ce temps des Fêtes. Les **bénéficiaires** peuvent obtenir exactement ce qu'ils veulent. Les cartes-cadeaux sont faciles à transporter, à emballer et à utiliser. Cependant, elles comportent des avantages et des désavantages.

### Voici les questions à te poser

- Quelles sont les chances que la personne à qui tu donneras la carte s'en servira?
- À quels endroits la carte-cadeau pourra-t-elle être utilisée?
- Les cartes-cadeaux équivalent à de l'argent comptant : il faut les conserver en lieu sûr. Quelle politique s'applique si tu perds ta carte-cadeau?
- Quelle est la politique de remboursement pour un article acheté avec la carte-cadeau?
- Les cartes-cadeaux peuvent-elles avoir une date d'expiration?
- Qu'est-ce que des «frais de dormance»?
- As-tu lu les modalités apparaissant en petits caractères?

### Pour être un consommateur avisé

- Certaines personnes n'utilisent jamais leur carte ou attendent trop longtemps; ensuite, elles découvrent que sa valeur a diminué. Les cartes non utilisées sont très nombreuses.
- Avant tout, garde ton reçu et donne-le avec la carte. C'est la garantie de la valeur de la carte.
- Vérifie la date d'expiration sur la carte, s'il y en a une. Depuis septembre 2008, les cartes-cadeaux au Canada ne peuvent pas expirer. Seuls les frais exigés pour remplacer une carte-cadeau ou un



chèque-cadeau perdu ou volé sont autorisés. La loi ne s'applique pas aux cartes-cadeaux qui sont négociables pour des services, par exemple un traitement pour les ongles.

- Les détaillants ne remboursent habituellement pas en argent comptant les consommateurs qui retournent un article acheté au moyen d'une carte-cadeau. La valeur de l'article retourné est créditée à la carte.
- Les «frais de dormance» sont des frais d'inactivité. Après un certain temps, ils sont déduits du montant de la carte si la carte n'est pas utilisée.

Bon magasinage!

**bénéficiaires** : personnes qui reçoivent une carte-cadeau



## Peux-tu deviner?

Une légende dit que ce bonbon de Noël a été inventé en 1670 par un maître de chant dans une cathédrale en Allemagne. Il en donnait aux enfants qui se comportaient bien à l'église. Aujourd'hui, la compagnie américaine Spangler en produit 1,5 million tous les jours de l'année.

(Voir la réponse à la page 4)



## Tu sais que tu vis en 2009 (et bientôt en 2010) lorsque...

1. Tu n'as pas joué à battre le diable avec de vraies cartes depuis longtemps.
2. Tu entres un mot de passe sur le pavé numérique du micro-ondes par accident.
3. Dans les dernières 24 heures, tu as vu plus de personnes boire d'une bouteille d'eau que du robinet ou de la fontaine.
4. Tu n'as jamais vu d'automobile avec une **jupe d'aile** ou tu dois demander à quelqu'un de plus de 50 ans de t'expliquer ce qu'est une doublure d'aile.
5. Toutes les annonces à la télévision ont un site Web au bas de l'écran.
6. Tu vois une personne envoyer un courriel à la personne qui travaille au bureau tout près.
8. Tu vois de grandes files de gens qui attendent pour acheter une tasse de café.
9. Lorsque tu appelles un commerce, c'est une réceptionniste automatique qui répond.
10. Tu es trop occupé ou distrait pour te rendre compte qu'il n'y avait pas de numéro 7 dans cette liste!

**jupe d'aile** : pièce qui entoure le haut des roues; en anglais «fender-skirt»

## Suggestions de cocktails sans alcool



### Boisson canneberge-pamplemousse

- Remplir un gobelet de glaçons.
- Ajouter 1 tasse de jus de canneberge et ½ tasse de jus de pamplemousse.
- Décorer d'une feuille de menthe.

### Boisson mousseuse

Verser dans un mélangeur :

- 1 tasse de glaçons
- ½ tasse de jus d'orange fraîche
- ½ tasse de jus d'ananas frais
- 4 fraises fraîches
- 1 banane

Bien mélanger pour obtenir une consistance crémeuse et verser dans deux grands verres. Décorer de fraises.

### Boisson aux petits fruits

Verser dans un mélangeur :

- 2 cuillères de crème glacée à la vanille
- ½ tasse de bleuets frais
- ½ tasse de framboises ou fraises
- ½ tasse de lait

Mélanger jusqu'à consistance **onctueuse**. Verser dans un verre et saupoudrer de petits fruits.

À noter : ½ tasse = 125 ml = 4 oz

**onctueuse** : douce et veloutée, comme une crème

## Les arbres de Noël... en chiffres

C'est en 1781 que serait apparu le premier arbre de Noël au Canada. On a coupé un sapin baumier dans une épaisse forêt de la région de Sorel-Tracy au Québec. Ensuite, on l'a décoré avec plusieurs bougies blanches.

De nos jours, plusieurs espèces de conifères sont cultivées au Canada pour être vendues comme arbres de Noël. Les plus populaires sont le sapin baumier et le sapin Fraser. On retrouve aussi le pin Scots, le pin blanc, l'épinette blanche et l'épinette bleue.



### Le saviez-vous?

- En Ontario, on retrouve le plus grand nombre de fermes d'arbres de Noël, soit 725.
- Le Québec et la Nouvelle-Écosse possèdent les plus grandes fermes d'arbres de Noël au Canada; chaque ferme compte entre 50 et 60 acres.
- En 2007, on a envoyé 2 millions d'arbres de Noël aux États-Unis.
- La valeur monétaire d'arbres de Noël artificiels importés au Canada s'est élevée à 44,1 millions de dollars en 2007.

Source : [www42.statcan.ca/smr08/smr08\\_135-fra.htm](http://www42.statcan.ca/smr08/smr08_135-fra.htm)

Révision : Sylvie Rodrigue  
Conception graphique : Concepts médiatiques inc.  
Personne-ressource : Liane Romain  
liane@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 permet et encourage la reproduction des articles publiés dans Mon Journal pour fins éducatives à condition de faire mention de la source. Pour recevoir Mon Journal, communiquer avec Liane Romain.

Dépôt légal — 3<sup>e</sup> trimestre 2009  
Bibliothèque et Archives Canada  
Bibliothèque nationale du Québec  
ISSN-1192-4020



## Sur la piste du Père Noël

Le 24 décembre 1955, suite à une erreur dans une annonce publicitaire, des enfants appellent le centre des opérations du *Continental Air Defense* au Colorado. Ils veulent connaître les allées et venues du Père Noël.

Plutôt que de raccrocher, le Colonel Harry Shoup demande à ses contrôleurs aériens de localiser le Père Noël. Il en informe tous les enfants qui appellent ce soir-là.

C'est ainsi que débute la tradition *Sur la piste du Père Noël* du Commandement de la défense aérospatiale de l'Amérique du Nord (NORAD). Aujourd'hui, avec l'aide de systèmes satellites, le NORAD suit la trajectoire du Père Noël à travers le monde.

Les visiteurs du site peuvent consulter l'information en français, en anglais, en allemand, en espagnol, en italien, en japonais ou en chinois.

Pour chercher la position officielle du Père Noël avec tes enfants, tes petits-enfants, tes neveux, tes nièces ou même les enfants des voisins, visite le site de NORAD ([www.noradsanta.org](http://www.noradsanta.org)).



## J'ai le goût de rire

### La chorale

Une chorale répète des chants pour le temps de Noël. Le directeur entend quelque chose qui ne va pas. Pour trouver le problème, il demande à chacun des membres de chanter seul. Vient le tour de Patrick. Celui-ci chante bruyamment :

- Léon! Léon!
- Patrick! Arrête! Tu tiens ton livre de chant à l'envers. Les paroles sont «Noël, Noël».

## Prudence avec les aliments



Les recettes du temps des Fêtes touchent à plusieurs aliments : viandes, fruits, légumes, friandises, etc. Afin d'assurer la **salubrité** des aliments avec lesquels tu cuisines, suis ces quatre conseils tirés du dépliant, *Soyez prudents avec les aliments*, publié par le gouvernement du Canada.

- Nettoyer :** Lave-toi souvent les mains, ainsi que les ustensiles et les surfaces de la cuisine.
- Séparer :** Garde les aliments crus à l'écart des aliments prêts à servir.
- Cuire :** Cuis les aliments à une température sûre. Prépare les aliments rapidement.  
Cuis-les adéquatement. Sers-les immédiatement.
- Réfrigérer :** Réfrigère les restes au maximum deux heures après le repas.

Aujourd'hui, nous pouvons acheter des produits du Canada et d'autres pays. Les producteurs s'efforcent d'élever des animaux en santé. L'industrie qui prépare et transporte les aliments doit suivre des lois sévères. Cependant, nous devons être prudents à notre tour et nous informer. Pour plus d'information, tu peux visiter le site Web [www.soyezprudentsaveclesaliments.ca](http://www.soyezprudentsaveclesaliments.ca).

Pour discuter de la qualité d'un produit, communique avec le détaillant ou le fabricant.

Si un produit n'est pas propre à la consommation, tu peux communiquer avec l'Agence canadienne d'inspection des aliments au 1-800-442-2342 ou visiter son site Web ([www.inspection.gc.ca/consommateurs](http://www.inspection.gc.ca/consommateurs)).

**salubrité :** qui est favorable à la santé

### Parlons dinde!

Voici deux façons sécuritaires de faire dégeler une dinde :

- Dans le réfrigérateur. Il faut allouer 24 heures par 3 kilogrammes (environ 5 livres).
- Dans l'eau froide. Submerger la dinde dans l'eau froide. Changer l'eau chaque 30 minutes. Il faut allouer environ 1 heure par kilogramme (30 minutes par livre).

## Grouille ou rouille!

**A**s-tu déjà entendu cette expression? Comme toute machine, notre corps a besoin de bouger pour rester flexible et en forme. Nous le savons. Pourtant, plusieurs d'entre nous remettent à demain. Nous trouvons toutes sortes d'excuses, il n'y a pas de temps dans la journée, il fait trop froid, ça coûte cher, etc.

C'est le bon temps de l'année pour prendre des résolutions. Si tu es parmi ceux qui bougent déjà, félicitations! Tu pourrais faire le plus beau des cadeaux à une autre personne de ton entourage en l'invitant à s'exercer avec toi.

### Pourquoi bouger?

1. **Pour ne pas souffrir** : L'exercice réduit les risques de développer des maladies du cœur, des cancers, du diabète et de l'arthrite. L'exercice améliore le fonctionnement de notre système immunitaire ainsi que la circulation du sang et de l'oxygène vers les différents organes de notre corps.
2. **Pour vieillir moins vite** : L'exercice ralentit le vieillissement en améliorant notre bien-être physique, mental, émotif et psychologique.
3. **Pour avoir du «pep»** : L'exercice augmente notre niveau d'énergie et d'endurance.
4. **Pour être plus performant au travail** : L'activité physique développe la créativité et l'imagination. L'exercice favorise également l'amélioration de la vigueur mentale, y compris le temps de réaction et l'acuité.
5. **Pour perdre du poids** : On brûle des calories.
6. **Pour le moral** : L'exercice est un antidépresseur. Il améliore l'humeur et stimule la production d'endorphines dans le cerveau, ce qui procure un sentiment de bien-être. L'exercice augmente l'estime de soi et la confiance en soi.
7. **Pour relaxer et mieux dormir** : Par contre, il faut éviter de faire de l'exercice pendant au moins trois heures avant d'aller au lit.
8. **Pour le plaisir** : Danser, aller prendre une marche ou rejoindre une équipe sportive avec des amis procure du plaisir. «Si on fait de l'exercice, on tire plus de plaisir des petites choses de la vie», affirment les experts.

Ce n'est pas compliqué! Les organismes de santé publique recommandent généralement de faire au moins 30 minutes d'activité physique modérée par jour. Difficile? Vous pouvez en faire en tranches de 10 minutes, par exemple, 3 tranches de 10 minutes, ou une autre combinaison qui donne en tout 30 minutes!

### Le savais-tu?

Les jeux vidéo qui font bouger, par exemple *Wii Fit* de Nintendo, offrent un entraînement physique valable d'après les experts.



## Nouvelles lois au Canada en 2009

**A**vant de tourner la page sur l'année 2009, voici un rappel concernant deux nouvelles lois qui sont entrées en vigueur en 2009.

### Auto sans fumée

Au printemps 2009, l'Ontario est devenu la troisième province à adopter une telle loi, après la Nouvelle-Écosse et la Colombie-Britannique. En vertu de cette loi, si un adulte fume dans un véhicule alors qu'un enfant de 0 à 16 ans s'y trouve, il risque une amende de 127 \$. L'Association médicale de l'Ontario explique que la concentration de fumée secondaire dans un véhicule est 60 % plus élevée que dans d'autres espaces intérieurs qui sont plus grands. La nouvelle loi vise le bien-être des enfants. Les effets de la fumée secondaire sont une importante cause de maladies.

### Interdiction du cellulaire au volant

Après le Québec, Terre-Neuve-et-Labrador et la Nouvelle-Écosse, l'Ontario est devenu la quatrième province à interdire le téléphone cellulaire au volant à moins d'avoir un appareil mains libres. L'amende peut aller jusqu'à 500 \$.



Les gouvernements veulent aider à réduire les sources de distraction au volant. Le président de l'Association canadienne des automobilistes (CAA), dit que la plupart des accidents sont causés par des conducteurs distraits. La loi ne concerne pas l'appel au 911.

Mais la loi sera-t-elle efficace? Selon la Fondation de recherches sur les blessures de la route, les recherches démontrent que l'utilisation des téléphones cellulaires mains libres présente un risque presque aussi élevé que celle des téléphones portatifs. C'est que la principale source de distraction est la discussion et non la manipulation du téléphone. Et toi, qu'en penses-tu? Est-ce qu'une loi devrait être passée aussi pour interdire de manger, de boire ou de fumer au volant?

(Réponse à *Peux-tu deviner?*)

### Histoire de la canne en bonbon de Noël

La canne en bonbon, plus que tout autre bonbon, représente Noël. On la retrouve partout en quantité. C'est une canne blanche qui est courbée pour rappeler la canne d'un berger. Vers les 1900, on y a ajouté la saveur de menthe et les rayures rouges.

Fabriquée entièrement de sirop de maïs et de sucre, la canne est chauffée 4 minutes à 280 °C. Ensuite, elle est refroidie et tressée. Des robots placent les cannes dans les boîtes.