


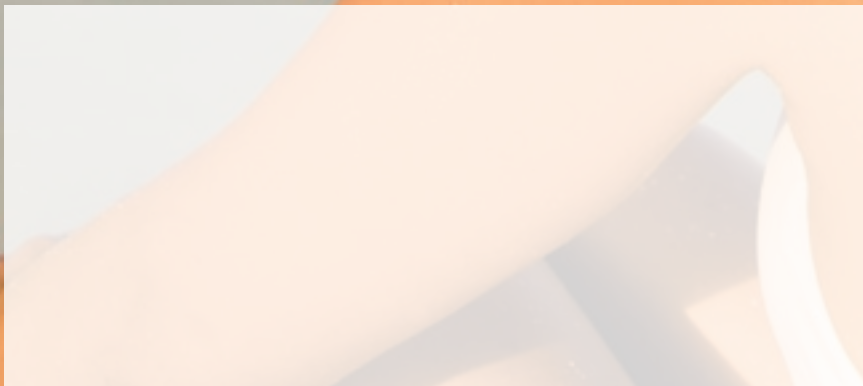
# NOUVELLES « CSA »

LA REVUE DE L'ASSOCIATION CANADIENNE DES « SNOWBIRDS » | AUTOMNE 2008

Accord sur la vente postale de publications canadiennes n° 40063603



À l'intérieur...  
Prendre soin de sa peau  
Le charme d'Oaxaca, au Mexique





## Le passeport, un incontournable pour les « snowbirds »!

Nous n'avons pas pu nous empêcher de vous transmettre le même rappel à plusieurs reprises. En effet, nous sommes à la veille de la dernière saison pendant laquelle les « snowbirds » ne seront pas tenus de présenter un passeport pour traverser la frontière canado-américaine. À l'heure actuelle, le 1<sup>er</sup> juin 2009 correspond à la date à laquelle les Canadiens devront présenter un passeport afin de traverser la frontière américaine par voie terrestre.



Par conséquent, si vous êtes citoyen canadien mais que vous ne détenez pas de passeport, vous pourrez encore entrer aux États-Unis cet automne et cet hiver sans en présenter un. Cependant, si vous devez prendre l'avion afin de quitter les États-Unis pour des motifs urgents, on vous y autorisera uniquement si vous êtes en mesure de présenter un **passeport valide** au moment de votre départ.

Si vous ne possédez pas de passeport valide, procurez-vous-en! C'est une question de bon sens.

## L'achat d'une assurance médicale de voyage

Voici quelques questions que vous devriez vous poser au moment de prendre votre décision d'achat d'une assurance médicale de voyage.

- La police d'assurance couvrira-t-elle la durée complète de votre absence du Canada ou de votre province de résidence? Pourrez-vous acheter une prolongation de police pendant votre séjour? Des frais additionnels, notamment une taxe d'assurance, seront-ils exigés pour cette prolongation, outre les primes?
- Quelle est la démarche d'achat d'une prolongation d'assurance?
- Quels types de restrictions et de limites votre police comporte-t-elle? La compagnie d'assurance vous fournira-t-elle une copie de la police avant votre achat, afin que vous puissiez prendre une décision éclairée?
- La police prévoit-elle un refus d'indemnisation si vous devez faire face à une urgence médicale en raison d'une affection préexistante? Comment définit-elle les affections préexistantes?
- La compagnie d'assurance fournit-elle un numéro de téléphone sans frais en cas de demande d'aide d'urgence? Sera-t-il possible de composer ce numéro à partir de la région téléphonique où vous séjournerez?
- Quelles sont les exclusions établies par la police au sujet des sports, des compétitions, des courses, de la guerre, du terrorisme, du suicide, des tentatives de suicide, de l'alcoolisme et des toxicomanies?
- Quelle est la franchise de la police d'assurance? Exige-t-elle une quote-part de l'assuré?
- La police d'assurance couvre-t-elle le retour d'urgence au pays? Le cas échéant, dans quelles conditions?
- La police couvre-t-elle la personne ou la famille? Comment définit-elle la famille?
- Existe-t-il des restrictions concernant les destinations assurables?
- La police d'assurance coordonne-t-elle les prestations avec votre régime provincial d'assurance maladie, ou cette responsabilité incombe-t-elle au titulaire de la police?
- Si vous contractez une police d'assurance voyage dans le cadre de votre régime d'avantages sociaux, la couverture se limitera-t-elle uniquement aux voyages d'affaires?

## NOUVELLES « CSA »

LA REVUE DE L'ASSOCIATION CANADIENNE DES « SNOWBIRDS »

### AUTOMNE 2008

<b>Rédacteur en chef</b>	J. Ross Quigley
<b>Rédacteur de l'ACS</b>	Don Gardiner
<b>Vice-président, communications</b>	Christopher E. Bradbury
<b>Directeur artistique</b>	Peter Prusa
<b>Chargé de comptes principal</b>	Neville Levin
<b>Directrice des opérations</b>	Paula McGovern
<b>Coordonnatrice du marketing</b>	Kim Saunders
<b>Photo du personnel</b>	Doug Miller

### CONSEIL D'ADMINISTRATION DE L'ACS

<b>Président</b>	Don Gardiner
<b>Premier vice-président</b>	Bob Slack
<b>Deuxième vice-président</b>	Jim Sherb
<b>Trésorier</b>	Brock Sharpe
<b>Secrétaire</b>	John Foster
<b>Ancien président</b>	Gerry Brissenden
<b>Directrice</b>	Nancy Hopcraft
<b>Directeur</b>	Ron Steeves
<b>Directeur général</b>	Lawrence Barker
<b>Conseiller juridique</b>	Wallace Weylie

<b>Collaborateurs</b>	D' Robert MacMillan Alvin Starkman
-----------------------	---------------------------------------

Nouvelles « CSA » est publiée par Medipac International Communications Inc.

Imprimé au Canada.

Accord sur la vente postale de publications canadiennes n° 40063603

Déposé par :

Medipac International Communications Inc.

180 Lesmill Road, Toronto, Ontario M3B 2T5

416-441-7090 ou 1-800-267-6440

Télécopieur 416-441-7010

Prix d'abonnement : 20 \$ au Canada, 30 \$ aux

É.-U. et à l'étranger. Par copie : 3,95 \$

Les opinions exprimées dans cette publication sont la responsabilité de l'éditeur et ne reflètent pas nécessairement celles des dirigeants ou des membres de l'ACS, Medipac International Communications Inc. ou ses affiliés.





**Vous partez dans le Sud cet hiver ?  
Vous pouvez tout de même  
recevoir votre courrier.**

Abonnez-vous au Service de réexpédition du courrier pour changement d'adresse temporaire de Postes Canada. Pour vous inscrire, passez simplement au bureau de poste le plus proche ou visitez le site [www.postescanada.ca/snowbirds](http://www.postescanada.ca/snowbirds).



*De partout... jusqu'à vous*

# Rapport du président

Don Gardiner  
Président de l'ACS



J'espère que vous avez tous profité d'un été relaxant après votre retour au Canada. Puisque l'automne est à nos portes, le moment est presque venu, pour les « snowbirds », de songer à la prochaine saison touristique hivernale. Comme il s'agissait de mon premier été à titre de nouveau président, j'ai fait plusieurs sorties dans le but d'exercer mes fonctions politiques et de rencontrer divers représentants du gouvernement. Les connaissances approfondies de nos élus par rapport à l'ACS et les préoccupations de nos membres figurent parmi les éléments qui m'ont le plus frappé. Cet aspect découle directement de votre soutien ainsi que du travail soutenu, par le passé et à l'heure actuelle, de nos présidents et des membres de notre conseil d'administration. Dans le même ordre d'idées, je tiens à remercier tous ceux qui ont renouvelé leur adhésion pendant l'été. En gage de reconnaissance, nous vous offrons un exemplaire nouvellement enrichi et actualisé du *Guide des voyageurs de l'ACS*, qui jouit d'une grande popularité. Les renseignements présentés dans la nouvelle édition de 2008 valent à eux seuls vos frais d'adhésion. Notre édition inaugurale de 2004 et notre supplément de 2005 nous ont valu bien des compliments. Je suis persuadé que vous trouverez cette édition tout aussi pratique que les précédentes.

En juillet dernier, sur l'invitation de David Wilkins, ambassadeur des États-Unis au Canada, et de Harold Foster, consul général des États-Unis, mon épouse Alice et moi-même avons assisté aux célébrations du 4 juillet à bord du USS Winston S. Churchill, amarré dans le port de Halifax. Cette fête a donné lieu à la célébration du 175<sup>e</sup> anniversaire de fondation du consulat des États-Unis. Le consul général Foster a coanimé l'événement avec Fred Pyle, commandant du navire USS Winston S. Churchill. Parmi les invités figuraient également les lieutenants-gouverneurs de la Nouvelle-Écosse et du Nouveau-Brunswick, Marcy Kaptur, membre du Congrès américain, des députés et des sénateurs canadiens, plusieurs ministres du cabinet provincial ainsi que des dirigeants des Forces canadiennes et de la GRC. Cet événement constituait une occasion extraordinaire de faire connaître nos préoccupations à des gens exerçant une grande influence des deux côtés de la frontière, et je n'ai pas manqué de la saisir.

En août, j'ai discuté des préoccupations de

nos membres du Québec lors d'une rencontre organisée avec Lawrence Cannon, ministre fédéral des Transports, de l'Infrastructure et des Collectivités. En plus d'assumer ses responsabilités de ministre des Transports, Lawrence Cannon dirige 16 sociétés d'État, dont Postes Canada et Via Rail. Par ailleurs, on le considère comme le lieutenant du premier ministre Stephen Harper au Québec. Comme le savent pertinemment nos membres du Québec, la pratique du gouvernement québécois qui consiste à rembourser un montant maximal de 100 \$ par jour à ses résidents pour la prestation de services de santé d'urgence à l'extérieur de la province constitue une infraction à la *Loi canadienne sur la santé*. Par conséquent, je suis impatient de me pencher sur la question cet automne, en collaboration avec le ministre Cannon.

Au mois d'août également, j'ai pris part à une réunion avec John Tory, chef de l'opposition de l'Ontario, et Bob Runciman, député provincial de Leeds-Grenville, en compagnie de Bob Slack, premier vice-président de l'ACS. Comme vous l'avez probablement deviné, nous avons discuté du fait que le gouvernement de l'Ontario continue de violer l'article sur la transférabilité de la *Loi canadienne sur la santé*. À ce titre, nous organisons un événement que nous prévoyons tenir au cours de la session d'automne de l'Assemblée législative de l'Ontario. Il nous donnera enfin l'occasion de siéger avec les membres des trois partis (dans la même salle) afin d'aborder les préoccupations de nos membres et de faire passer nos arguments. Je vous tiendrai au courant de nos progrès dans le numéro d'hiver de *Nouvelles « CSA »*.

Je viens de mettre un terme à ma série de réunions avec des hauts fonctionnaires du ministère de la Santé du Nouveau-Brunswick. Ces séances ont porté sur nos propositions de modifications au régime provincial d'assurance-médicaments de cette province. À l'heure actuelle, le gouvernement du Nouveau-Brunswick rembourse directement les coûts liés aux provisions de médicaments d'ordonnance pour une période maximale de 100 jours. De toute évidence, des provisions constituées pour 100 jours ne suffisent pas à couvrir le séjour de six mois qu'un voyageur néo-brunswickois peut s'accorder tout en conservant son assurance-maladie. S'il doit s'approvisionner en médicaments d'ordonnance pour une période supérieure à 100 jours, le voyageur a deux options : il acquitte les frais liés à des provisions

additionnelles puis il présente son reçu afin d'obtenir un remboursement, ou il prend des dispositions avec sa pharmacie afin qu'elle lui livre des provisions additionnelles de médicaments d'ordonnance à l'étranger. Ces options peuvent entraîner des problèmes de toutes sortes. Elles peuvent notamment entraver le passage des médicaments aux frontières, sans parler de l'ampleur des coûts. Néanmoins, je garde l'espoir d'annoncer bientôt de bonnes nouvelles à nos membres du Nouveau-Brunswick à ce sujet.

Si vous habitez dans les Maritimes, je vous invite à inscrire les dates des prochaines « Snowbird Lifestyle Presentations » à votre agenda. Cette année, nous visiterons Halifax et Moncton, de même que St. John's, à Terre-Neuve, et Saint John au Nouveau-Brunswick. Nos amis de l'Ontario pourront également se rendre à nos spectacles, qui seront présentés à Elliot Lake, à North Bay, à Sarnia, à Port Hope et à Nepean. Vous assisterez à quelques performances d'envergure, tout en vous informant sur les derniers projets que votre association et nos amis de Medipac ont réalisés à l'intention de nos membres. Rappelez-vous que l'accès à ces événements est toujours gratuit. Par conséquent, n'hésitez pas à passer le mot et à y amener vos amis, même s'ils n'ont pas encore adhéré à l'ACS. Notre site Web précise la date, l'heure et l'endroit de ces événements.

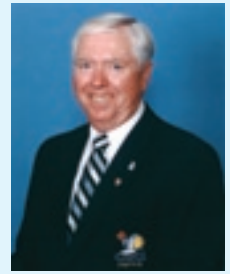
Une dernière petite nouvelle avant de conclure... Nous nous sommes dotés d'un nouveau site Web anglais revu et amélioré! Je vous invite à le consulter à l'adresse [www.snowbirds.org](http://www.snowbirds.org). De plus, nous avons créé une section spéciale protégée par mot de passe, à l'usage exclusif de nos membres. Pour y accéder, veuillez saisir votre numéro de membre de l'ACS en guise de nom d'utilisateur, ainsi que les quatre derniers chiffres de votre numéro de téléphone en guise de mot de passe. Si vous éprouvez des difficultés quelconques, il vous suffira de téléphoner au bureau de l'ACS. Nous serons très heureux de vous venir en aide.

Nous venons de passer un été des plus actifs! Mon épouse Alice et moi-même vous souhaitons d'effectuer vos déplacements en toute sécurité cet automne. Nous espérons vous rencontrer bientôt à l'occasion des « Snowbird Lifestyle Presentations » prévues pour la saison automnale.



# Rapport sur le gouvernement

**Bob Slack**  
Premier vice-président



L'ACS a connu un été rempli d'activité sur le plan politique. En juillet, j'ai rencontré Elizabeth Witmer, chef adjointe de l'opposition du gouvernement de l'Ontario et critique en matière de santé et de soins de longue durée, en compagnie de Michael MacKenzie, notre agent de recherche et de communications. Depuis 18 ans, M<sup>me</sup> Witmer représente la population de Kitchener-Waterloo à l'Assemblée législative de l'Ontario. Elle a également exercé les fonctions de ministre de la Santé de l'Ontario de 1997 à 2001. Grâce à ce genre de parcours professionnel, elle comprend mieux nos préoccupations que bon nombre des politiciens que nous rencontrons.

L'objet principal de notre réunion portait sur l'accès des voyageurs ontariens à un approvisionnement adéquat en médicaments d'ordonnance. Les Ontariens peuvent conserver leur assurance-maladie s'ils séjournent à l'extérieur de la province pendant une période maximale de 212 jours (environ sept mois) sur 12 mois. Malheureusement, le Programme de médicaments de l'Ontario couvre uniquement les frais liés à des provisions de médicaments d'ordonnance pour une période de 200 jours. En conséquence, nous souhaitons que le gouvernement provincial modifie le Programme de médicaments de l'Ontario afin de permettre aux voyageurs ontariens de se procurer des médicaments d'ordonnance pour une période supplémentaire de 12 jours. Grâce à cette modification, les Ontariens profiteraient pleinement de la durée de séjour maximale de 212 jours autorisée à l'extérieur de la province sur une période de 12 mois, sans craindre de mettre leur santé en péril en manquant des médicaments d'ordonnance qui leur sont essentiels. M<sup>me</sup> Witmer a accepté d'aider l'ACS à exercer des pressions auprès de David Caplan, ministre de la Santé de

l'Ontario, quant à cet enjeu important. Je suis donc impatient de vous faire part de nos progrès dans le cadre du numéro d'hiver de *Nouvelles « CSA »*.

En août, j'ai rencontré Norm Sterling, député provincial de l'Ontario (Carleton-Mississippi Mills), à son bureau de circonscription. Élu à l'Assemblée législative de l'Ontario pour la première fois en 1977, M. Sterling a géré de nombreux portefeuilles ministériels au fil des ans. Nous avons abordé plusieurs des questions qui préoccupent nos membres et notre rencontre s'est révélée très productive. De plus, nous pouvons compter M. Sterling parmi nos alliés, car il appuie la lutte que nous menons pour nous assurer que les voyageurs ontariens s'approvisionnent adéquatement en médicaments d'ordonnance avant de prendre la direction du Sud pour l'hiver.

En août également, j'ai eu l'occasion de rencontrer Lawrence Cannon, ministre fédéral des Transports, de l'Infrastructure et des Collectivités, en compagnie du président de l'ACS, Don Gardiner. Le même mois, nous avons rencontré John Tory, chef de l'opposition de l'Ontario, et Bob Runciman, député provincial de Leeds-Grenville. Le compte rendu détaillé de ces réunions figure dans le rapport du président du présent numéro de *Nouvelles « CSA »*.

Des élections se profilent à l'horizon à Ottawa. D'ailleurs, il est fort probable que nous nous trouvions en plein milieu d'une nouvelle campagne électorale fédérale au moment où le présent magazine parviendra à votre boîte aux lettres. Pour que nos préoccupations reçoivent l'attention qu'elles méritent, l'association écrira aux dirigeants de chaque parti afin de leur demander d'énoncer clairement leurs positions face aux « enjeux des "snowbirds" », en particulier le principe de transférabilité de la *Loi canadienne sur la santé*. Même si la prestation

quotidienne de la plupart des services de santé incombe à nos gouvernements provinciaux et territoriaux, il importe de nous rappeler que la *Loi canadienne sur la santé* constitue effectivement une mesure législative fédérale. Si les provinces ne remplissent pas leurs obligations de financement en vertu du principe de transférabilité (ce qui est effectivement le cas, à l'exception de l'Île-du-Prince-Édouard), il revient à nos représentants fédéraux de prendre les mesures qui s'imposent. Dès que nous aurons obtenu les réponses des chefs de partis, nous les diffuserons sur notre site Web pour faire connaître leurs opinions à nos membres avant qu'ils ne se rendent aux urnes. Par ailleurs, le personnel de l'ACS se consacre à produire la prochaine édition de notre guide des élections fédérales. À ce titre, l'association transmettra à tous ses membres un exemplaire renfermant les questions qu'elle aura posées aux dirigeants des partis. De plus, nous diffuserons le guide sur notre site Web, à [www.snowbirds.org](http://www.snowbirds.org). Il vous fournira les outils nécessaires pour interroger efficacement vos candidats locaux lorsqu'ils frapperont à votre porte ou lorsque vous prendrez part à une assemblée publique locale.

Si l'on déclenche des élections, notre site Web diffusera également des renseignements sur l'inscription à Élections Canada en prévision du vote anticipé, à l'intention des membres qui partiront tôt pour le Sud.

J'espère que chacun d'entre vous fera un voyage en toute sécurité au cours des prochains mois. Quelle que soit votre destination, je vous souhaite également un hiver sous le signe du bonheur et de la santé.

J'allais presque oublier : si des élections fédérales ont lieu cet automne, n'oubliez pas d'aller voter!



ASSOCIATION CANADIENNE DES « SNOWBIRDS » INC. (société sans capital-actions constituée en vertu de la partie II de la *Loi canadienne sur les sociétés par actions*)  
CANADIAN SNOWBIRD ASSOCIATION INC. (société sans but lucratif de Floride)  
AVIS DE CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

L'assemblée générale annuelle de l'ASSOCIATION CANADIENNE DES « SNOWBIRDS » INC. (société canadienne) et de la CANADIAN SNOWBIRD ASSOCIATION INC. (société de Floride) se tiendra au Lakeland Center, 701 West Lime Street, Lakeland, Floride, le mercredi 28 janvier 2009 à 10 h, heure locale. Les points suivants seront abordés.

- Dépôt du rapport annuel et des états financiers des deux sociétés pour l'exercice terminé le 31 octobre 2008 (et du rapport des vérificateurs qui s'y rapporte).
- Nomination de cadres et d'administrateurs conformément aux procédures, comme le stipulent les règlements.
- Nomination des vérificateurs pour le prochain exercice et autorisation des administrateurs à établir la rémunération des vérificateurs.
- Discussion des points précédents et de toute autre question dûment soumise avant l'assemblée générale ou la levée de la séance.

Fait à Toronto le 15 juillet 2008.

PAR ORDRE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

John Foster, secrétaire

# ET VOICI CE QU'À RÉVÉLÉ

**82 % des répondants utilisent Internet, ce qui représente une forte augmentation par rapport au taux de 72 % obtenu il y a deux ans à peine.**

... selon lequel nos lecteurs forment la meilleure population vivant au Canada. Le nombre de réponses à notre sondage a progressé de **30 %**. Nos lecteurs ont non seulement pris le temps de répondre aux questions, mais également de formuler leurs commentaires sur des dizaines d'aspects différents. En effet, plus de **25 %** de nos répondants ont rempli la section des « autres commentaires », qui nous sera très utile au cours des prochains mois et des prochaines années. Nous vous remercions de votre appui indéfectible, de vos commentaires, et même de vos critiques occasionnelles. Ainsi, nous ne cesserons jamais d'apprendre.

De toute évidence, de vrais « snowbirds » ont répondu à ce sondage. Plus de **75 %** des répondants passent l'hiver dans le Sud depuis plus de 10 ans; **76 %** des répondants sont âgés entre 65 ans et 80 ans; **80 %** sont mariés, **3,5 %** sont conjoints de fait et **0,65 %** des répondants ont opté pour un mode de vie alternatif. La durée moyenne du voyage des « snowbirds » n'a pas tellement changé : en général, ils séjournent dans le Sud pendant un peu plus de 4,2 mois, donnée comparable à celle de notre sondage précédent. En fait, on a peut-être observé une légère prolongation des séjours à l'étranger, qui serait partiellement attribuable à la rigueur du dernier hiver canadien. Nous savons également qu'un plus grand nombre de personnes ont téléphoné à Medipac en

mars et avril dernier afin de prolonger leur assurance voyage.

Pour l'instant, le prochain hiver constitue un mystère. Le réchauffement planétaire laisse entrevoir des hivers plus doux. Cependant, le Canadian Farmers' Almanac de 2009 affirme que « le prochain hiver nous réserve des périodes de froid paralysant ». L'édition canadienne de 2009 de l'Old Farmer's Almanac, autre publication du genre, présente des arguments convaincants en faveur d'un refroidissement planétaire. Son site Web, à [www.almanac.com](http://www.almanac.com), se révèle très amusant. Cependant, il faut acheter l'almanach pour lire cet article. À titre de précision, le trou perforé dans un coin de l'almanach permettait de le suspendre à un clou planté sur le mur des toilettes extérieures.

Au sujet d'Internet et de l'informatique, une proportion étonnante de **44 %** des répondants envisagent d'acheter un ordinateur au cours des 24 prochains mois. De plus, **60 %** d'entre eux se procureront un ordinateur portable ou un ordinateur bloc-notes. Ce domaine a donc enregistré un bond extraordinaire. De toute évidence, il est beaucoup plus facile de transporter un ordinateur portable, dont les dimensions et le poids sont plus restreints. De plus, ce système possède une puissance comparable à celle des anciens modèles de bureau. Par ailleurs, l'ordinateur portable représente un moyen agréable de

passer le temps pendant les interminables périodes d'attente dans les aéroports. S'il est configuré adéquatement, on peut également l'utiliser à l'extérieur, notamment sur la terrasse, sous la véranda, ou même à la piscine. Lors de votre achat, efforcez-vous de trouver un ordinateur portable doté d'un écran aisément visible à la lumière du soleil. Pour éviter la fatigue visuelle, je porte des lunettes de lecture qui se teintent de jaune à l'intérieur et qui protègent du soleil à l'extérieur. Sam's Club les vend en paquets de trois pour un montant de 10 \$ environ.

Par ailleurs, **82 %** des répondants utilisent Internet, ce qui représente une forte augmentation par rapport au taux de **72 %** obtenu il y a deux ans à peine. Cependant, les gens craignent toujours d'acheter en ligne. En effet, à peine **45 %** des répondants ont déjà effectué des achats par cet intermédiaire. Néanmoins, si votre ordinateur est doté d'un système de sécurité adéquat (Norton, McAfee, etc.) et que vous ne consultez que des sites de bonne réputation, il est très, très peu probable qu'il vous arrive quelque chose de fâcheux. Je navigue sur Internet depuis des années et j'y ai acheté plus de 500 articles (des timbres, dans la plupart des cas, mais également trois voitures et aussi une baignoire pour chien) sans problème. De plus, je me suis habitué à négocier des actions en ligne, en plus d'effectuer toutes mes transactions bancaires et tous mes paiements de facture sur Internet. Si vous n'êtes pas encore familier avec les aspects amusants et pratiques de ces fonctions, je vous recommande d'accéder à eBay, où vous pourrez acheter quasiment n'importe quoi, de même qu'au site Web de TDWaterhouse, où vous pourrez effectuer des transactions bancaires et des opérations d'investissement. Croyez-moi sur parole, je

**J. Ross Quigley**  
Chef de la direction



# LE SONDAGE...

n'ai rien d'un technocrate : si je peux le faire, vous le pouvez aussi.

Si le programme Air Miles enregistre un taux de pénétration de **80 %**, les cartes de crédit pour grands voyageurs sont toujours sous-utilisées, soit par à peine **20 %** des répondants environ. C'est dommage, car ils gaspillent beaucoup de points de voyage et d'achat distribués gratuitement. Bon nombre de magasins n'ont pas instauré le programme Air Miles. Toutefois, si vous utilisez une carte de crédit de grand voyageur, vous obtiendrez quand même des points. Si un magasin distribue des points Air Miles, vous pouvez doubler vos points en utilisant votre carte de grand voyageur pour payer vos achats. En fait, peut-être avons-nous commis certaines erreurs au moment de vous expliquer le fonctionnement des différentes cartes de crédit. Il n'est pas nécessaire de prendre l'avion pour obtenir des récompenses par l'intermédiaire de ces cartes : il suffit d'acheter quelque chose. Je porte absolument tous mes achats au compte d'une carte de crédit, puis j'en acquitte intégralement le solde à la fin de chaque mois. Au fil des ans, j'ai accumulé des centaines de milliers de points, et je profite également de certains rabais pour augmenter mes points. À titre d'exemple, je possède une carte Diner's Club (que les répondants au sondage considèrent comme la meilleure carte de crédit) et je viens de convertir 350 000 points Aéroplan en 525 000 points British Airways. C'est le seul moyen qui me permettra de voyager en première classe vers l'Europe (car je n'accepterai jamais d'acquitter ces tarifs aériens exorbitants) après avoir tout simplement porté mes achats d'épicerie, d'essence et de vêtements au compte de la bonne carte de crédit. La carte Aéroplan de

**Si le programme Air Miles enregistre un taux de pénétration de 80 %, les cartes de crédit pour grands voyageurs sont toujours sous-utilisées, soit par à peine 20 % des répondants environ.**

la Banque CIBC et la carte Visa Voyages RBC comptent également parmi mes cartes de crédit préférées.

Dans un autre ordre d'idées, les habitudes et les statistiques de voyage se rapprochent des résultats obtenus dans le cadre de plusieurs sondages précédents. Ainsi, **99,34 %** des « snowbirds » sont titulaires d'un passeport, qu'il est beaucoup plus facile de renouveler grâce à l'ACS. Près de **70 %** des répondants ont affirmé qu'il est toujours aussi facile de traverser la frontière. D'ailleurs, **97 %** d'entre eux ont déclaré que les modifications apportées aux passages frontaliers ne changeraient pas leurs habitudes de voyage. Environ **13 %** des répondants se sont dits très satisfaits de la vigueur du dollar (je crois plutôt que 100 % constituerait un pourcentage plus réaliste), puisqu'elle leur permettra de prolonger leur séjour grâce à l'augmentation de leur pouvoir d'achat. Cependant, le coût de l'essence réduira le nombre de voyages secondaires, normalement effectués par **24 %** des répondants. Néanmoins, **42 %** d'entre vous savent exactement où ils vont, puisqu'ils possèdent un système GPS. J'adore les Garmin!

Notre groupe de « snowbirds » jouit décidément d'une bonne santé! En effet, **21 %** des répondants ont affirmé être en excellente santé; **34 %** d'entre eux ont déclaré être en très bonne santé; **31 %** ont affirmé être en bonne santé;

enfin, **10,35 %** des répondants ont déclaré que leur santé se situait dans la moyenne. De toute évidence, le mode de vie du « snowbird » nous est bénéfique. Par conséquent, j'encourage les lecteurs qui ne l'ont pas encore adopté à « se familiariser avec le programme ». Les « snowbirds » ne sont pas de gros richards, comme le prétendent certains médias insignifiants, mais plutôt des gens sensés qui ont adopté un merveilleux mode de vie. En réalité, le coût de la vie lié à un séjour de six mois aux États-Unis est moins élevé qu'au Canada, et encore plus bas au Mexique. Cependant, si vous devez passer l'hiver, ou une partie de la saison hivernale au Canada, de grâce, prenez de la vitamine D pour compenser la perte d'ensoleillement.

Le très faible taux de participation aux activités du Canada Club, soit **15 %** à peine, figure parmi les résultats qui nous ont étonnés. Pendant le voyage que vous ferez cet hiver, assistez à un déjeuner-causerie, à un tournoi de golf ou encore à un dîner dansant du Canada Club. Vous y recueillerez de précieux renseignements auprès des membres « snowbirds ». Comme toujours, je tiens à vous inviter personnellement, ainsi que vos amis, aux « Snowbird Extravaganzas » et aux Réunions d'information d'hiver. Après tout, 99 % des répondants ayant pris part à ces événements l'an dernier ont affirmé qu'ils renouvelleront l'expérience, et il s'agit là de notre statistique préférée!



# LE CHARME

# D'OAXACA

## VILLE DU MEXIQUE



Vue typique d'une banlieue d'Oaxaca



Un marché le long de l'allée piétonnière d'Oaxaca

Oaxaca présente deux grands avantages par rapport aux autres destinations soleil proposées aux « snowbirds » canadiens. D'une part, vous y explorerez l'une des régions les plus culturellement riches d'Amérique latine. D'autre part, si l'envie vous en prend, vous pourrez sauter dans un avion et aller relaxer, en 35 minutes à peine, sur une plage sablonneuse en sirotant des margaritas. Deuxièmement, le nombre de voyageurs étrangers présents dans cette ville permet aux vacanciers de passer une partie de leur temps avec d'autres touristes, si le cœur leur en dit, puis le reste de leur séjour en compagnie de Mexicains.

Oaxaca (prononcez wa - Ha (h aspiré) - ka) figure parmi les États situés dans l'extrême sud du Mexique. La ville d'Oaxaca, sa capitale, possède le charme généreux de l'Ancien Monde et sa population croissante s'établit à 400 000 habitants. Site du patrimoine mondial de l'UNESCO, la ville et ses vallées centrales foisonnent

de ruines préhispaniques, d'églises du XVI<sup>e</sup> siècle, de bourgs colorés et de villages artisanaux, ainsi que de galeries d'art et de musées, sans oublier sa cuisine de grande renommée. En 2006, Oaxaca figurait parmi les 10 destinations touristiques les plus prisées du monde.

Commencez votre visite d'Oaxaca en passant quelques jours au centre-ville. Vous déambulerez sur le zócalo (place centrale de la ville), bordé de cafés et de restaurants pourvus de balcons. À cet endroit, vous pourrez vous imprégner de la musique des mariachis, des marimbas et des orchestres de danse latine jouant sur place. Les vendeurs ambulants vous donneront un aperçu de l'éventail de produits d'artisanat local que vous aurez l'occasion d'acheter dans les villages. Vous vous émerveillerez devant le caractère exquis de l'architecture coloniale, du fer forgé d'art datant de plusieurs siècles ainsi que des constructions en pierre de calcaire vert.

Assurez-vous de remonter la rue Garcia Vigil en direction de Los Arquitos, aqueduc dont l'existence remonte au XVIII<sup>e</sup> siècle. Dans ce quartier, vous trouverez des restaurants et des résidences pittoresques, de même qu'un marché de produits biologiques pendant le week-end. Au bout de la rue, vous pourrez passer à la maison de Benito Juárez, premier président autochtone du Mexique, également originaire de Oaxaca. Lors de son règne, Juárez a réussi à dissocier l'Église de l'État, geste ultimement souligné par sa déclaration d'invalidité de l'ensemble des mariages religieux.

La cathédrale, située à l'extrême nord du zócalo, La Soledad, érigée à quelques pâtés de maisons à l'ouest, ainsi que Santo Domingo, établie à quelques pas de la principale allée piétonnière de la ville, sont devenues les trois incontournables en matière d'architecture religieuse dominicaine grâce à leur splendeur et à



La vie quotidienne dans le zócalo



Sculpture de la fontaine des 7 régions



Église à el Tule décorée en vue d'une fiesta en ville

leur gloire qui ne s'est jamais démentie. Le centre culturel de Santo Domingo, adjacent à l'église, possède une collection impressionnante. Agréablement présentée dans plusieurs salles, elle couvre diverses périodes historiques. Situés derrière le complexe, les jardins ethnobotaniques renferment des cactus, des crassules et des arbres indigènes poussant dans la région. Le musée Rufino Tamayo d'art préhispanique constitue un autre établissement qui suscite l'intérêt des amateurs d'archéologie et des admirateurs d'esthétique primitive. Il présente la collection offerte par Tamayo, grand maître d'art mexicain et citoyen autochtone de l'État d'Oaxaca.

Oaxaca se targue de regrouper plus de 50 galeries et studios d'art, qui représentent le fruit d'une riche tradition perpétuée de longue date. Dans cette ville, on peut facilement consacrer ses vacances à l'exploration du milieu artistique. Il ne se passe jamais une semaine sans qu'on

y organise une inauguration ou une vente aux enchères de charité, ou que les touristes aient l'occasion de bavarder avec un jeune artiste au talent impressionnant, qui les invitera peut-être à son atelier pour jeter un coup d'œil à ses dernières œuvres inachevées. À une demi-heure de route environ de la ville, le centre San Agustín pour les arts, majestueuse usine textile datant du XIX<sup>e</sup> siècle et abritant des présentoirs rotatifs, vous impressionnera à coup sûr. Par la même occasion, vous pourrez visiter la fabrique avoisinante de papier fait à la main. Les deux édifices sont aménagés dans un paysage rural panoramique et luxuriant, création personnelle de Francisco Toledo, artiste et philanthrope contemporain originaire d'Oaxaca.

Perpétuées par d'innombrables fiestas hautes en couleur tout au long de l'année, les 16 cultures ancestrales distinctes de l'État d'Oaxaca contribuent à enrichir la diversité des traditions

gastronomiques, rehaussées par des mélanges d'ingrédients uniques et par des mets aux saveurs distinctives. Le mole negro, mélange de tomates, d'une variété de chilis et de chocolat, constitue le plus réputé des sept moles (sauces riches à saveur inusitée) d'Oaxaca. Parmi les autres plats de la région figurent une dizaine de variétés de tamales piquants et sucrés; la tlayuda (énorme tortilla croustillante nappée de haricots frits, de laitue, de tomates, de fromage ainsi que de bœuf, de porc ou de saucisse, au choix); la parrillada (mélange de fromages, de viandes et de légumes cuits et servis sur un gril grésillant) et, enfin, la barbacoa (chèvre ou agneau cuit dans un four souterrain). Bien entendu, la cuisine d'Oaxaca comporte un aspect plus exotique, qui se traduit notamment par ses sauterelles frites et assaisonnées, collation typique de la région, ainsi que par le gusano, ver servant à préparer la salsa et à chasser les esprits.

© L'anglais est une langue largement répandue à Oaxaca, qui figure parmi les principaux centres du tourisme nord-américain. On y apprécie également les efforts déployés dans le but de parler espagnol. En outre, les écoles hispanophones de la ville proposent d'excellents programmes d'espagnol intensif. [www.aseseo.com.mx](http://www.aseseo.com.mx)

© La distribution des visas d'entrée au Mexique s'effectue dans les avions ou à la frontière, et les employés de l'immigration en assurent le traitement. Il est fortement recommandé de vous procurer un passeport valide pour toute la durée de votre séjour. Oaxaca s'est dotée d'une consule honoraire permanente du Canada en la personne de Frances May, ancienne résidente de l'Ontario.

© Oaxaca propose un vaste éventail d'établissements hôteliers et de gîtes touristiques convenant à tous les budgets. Situés au centre-ville, des appartements-suites confortables sont adaptés aux séjours prolongés. [www.oaxacabedandbreakfast.org](http://www.oaxacabedandbreakfast.org)

© La tension électrique s'établit à 110 volts, comme au Canada. Cependant, il est recommandé d'emporter un adaptateur à trois fiches pour plus de précautions.

© Le peso a cours au Mexique, mais le dollar américain y est largement accepté. Il est possible d'échanger ses dollars canadiens dans les nombreux établissements de change du centre-ville. On y trouve également des guichets automatiques en abondance.

© Pour visiter les ruines, les villages et les autres sites touristiques, il existe plusieurs options allant des services d'autobus de deuxième classe aux grands voyagistes, prêts à servir les touristes désirant obtenir un aperçu élargi de la région, en passant par les guides privés, qui proposent des taux horaires.

© Les principales fiestas de la ville sont la Guelaguetza (tenue pendant les deux dernières semaines de juillet et présentant les danses, les costumes et les chants propres à la culture de l'État d'Oaxaca), le Jour des morts (célébrations se déroulant du 31 octobre au 2 novembre et fusionnant les coutumes catholiques aux croyances préhispaniques) et les fêtes de Noël (qui s'étendent du 16 décembre au 2 février), rehaussées par des posadas (processions dans les rues), la Nuit des radis (le 23 décembre) et un défilé de la veille de Noël, qui se prolonge sur plusieurs heures.

© Il est possible de réserver une excursion écotouristique par l'intermédiaire des établissements hôteliers.

© Les voyages secondaires vers Huatulco et Puerto Escondido, stations balnéaires du Pacifique, s'effectuent en autobus ou en fourgonnette (durée de 6 ou 7 heures), et en avion par l'intermédiaire des transporteurs aériens Aerotucan ou Aerovega (durée de 35 minutes).

© Air Canada et Mexicana ont établi des liaisons aériennes entre plusieurs villes canadiennes et Mexico, en prévoyant des correspondances vers Oaxaca. Continental Airlines propose des vols vers Houston, puis des liaisons directes vers Oaxaca.

Grâce à cette richesse gastronomique, il ne faut pas s'étonner d'apprendre que de nombreuses écoles de cuisine ont fait leur apparition dans la région d'Oaxaca au cours des dernières décennies. Apprentis cuisiniers, chefs aguerris et restaurateurs de toutes les parties du globe convergent vers la ville d'Oaxaca pour y prendre des cours. Pilar Cabrera, chef oaxacaine de renommée internationale, estime qu'il est important que les étudiants en cuisine fréquentent le marché local dans le cadre de leur apprentissage afin d'y acheter des ingrédients frais. « Tout d'abord, j'emmène mes élèves au marché, où les Oaxacains ont l'habitude d'acheter leurs ingrédients, pour leur enseigner les caractéristiques et la variété des aliments, leur faire connaître les substituts aux marchandises qu'ils auront de la difficulté à trouver une fois de retour au pays et, tout simplement, pour leur permettre de tremper dans une nouvelle expérience culturelle. » Madame Cabrera propose des cours individuels, semi-individuels et de groupe, ainsi que des cours intensifs s'étalant sur une semaine complète.

Essayez d'intégrer un dimanche à votre premier séjour dans la ville d'Oaxaca. Bien que les villes rurales tiennent un marché la plupart des jours de la semaine, un dimanche à Tlacolula représente, et de loin, le meilleur exemple de marché autochtone rempli d'animation, dont il ne faut pas manquer le faste. En cours de route, le cyprès de Santa María el Tule, âgé de 2 000 ans, vaut bien un arrêt. Il constitue, à juste titre, le plus grand arbre du monde. Par la suite, vous accéderez au village de Teotitlán del Valle, qui se spécialise dans la fabrication de tapis, puis vous visiterez la maison et l'atelier de Porfirio Santiago. En compagnie de son épouse Gloria et de sa famille, M. Santiago décrit le processus de fabrication auquel le village se conforme religieusement depuis 1535, en commençant par le cardage de la laine brute, son filage, sa coloration à l'aide d'agents de teinture naturels extraits de fruits, de noix, de mousses, de l'añil (indigotier) et de la cochenille et, enfin, le tissage de motifs zapotèques complexes sur des métiers en pin de fabrication locale.

Depuis plus de 2 000 ans, les Zapotèques forment l'une des cultures prédominantes de l'État d'Oaxaca.

Encore aujourd'hui, leur présence se fait sentir dans nombre de villes et de villages, où l'on parle encore leur langue autochtone. Les ruines de Mitla, que l'on croise sur le même itinéraire, figurent parmi les vestiges du peuple zapotèque. Des linteaux en calcaire pesant plusieurs tonnes confèrent à ces ruines leur caractère unique, sans oublier les 100 000 pierres sculptées à la main qui, d'après les estimations, ont servi à concevoir des frises présentant des motifs géométriques, les restes de pictogrammes qui relataient la généalogie des familles ainsi que leurs tombeaux. Le site de Mitla occupe le deuxième rang des ruines les plus connues de l'État, immédiatement après celles de Monte Albán, situées à 15 minutes de route d'Oaxaca.

Un autre jour, sortez de la ville en prenant une direction différente et commencez votre excursion par une visite du village de San Bartolo Coyotepec, spécialisé dans la poterie noire. À l'atelier de Doña Rosa, son fils Don Valente vous renseignera sur sa technique, qui consiste à réaliser des travaux de poterie sans tour à l'aide d'outils rudimentaires que l'on fabrique au village depuis 70 ans. À San Martín Tilcajete, vous aurez l'occasion d'observer des démonstrations d'une technique préhispanique de sculpture traditionnelle sur bois. Les familles de ce village sculptent des animaux de fantaisie et les peignent en choisissant les couleurs les plus vives. L'atelier de Jacobo et María Ángeles est également digne de mention, en raison de la qualité de leurs sculptures et de leur recours à la peinture naturelle, fabriquée à base d'écorce et de sève d'arbres, de grenades, de miel, de baies, de feuilles et d'autres substances produites par Dame Nature.

Vous pourrez aisément passer une journée entière à Ocotlán, qui se trouve un peu plus loin sur la même route. Outre son marché du vendredi, visitez les ateliers des sœurs Aguilar, qui confectionnent et peignent des figurines en argile représentant des villageois vêtus de leur costume régional, des scènes de marché, des extraits bibliques et des images sexuelles amusantes. Leur cousin, Apolinar Aguilar, forge à la main des couteaux et de la coutellerie en appliquant une technique de Tolède, ville d'Espagne, qui remonte au XVI<sup>e</sup> siècle. Il

ne travaille qu'avec des métaux recyclés ainsi que d'autres matériaux, en se servant d'un foyer en pierre et en argile. On a d'ailleurs recruté son atelier pour assurer la fabrication des épées ayant servi au tournage du long métrage *Conan le barbare*, dans les années 1980. Au centre-ville d'Ocotlán, vous aurez l'occasion de vous renseigner sur le défunt Rodolfo Morales, autre grand maître de l'art mexicain. Ses œuvres sont présentées au musée de la ville ainsi qu'à sa fondation, établie dans sa maison familiale de type colonial, dotée d'une cour intérieure. L'exemple le plus marquant de son œuvre réside dans la grande fresque murale que l'on peut voir dans un édifice gouvernemental situé à une extrémité de la place d'Ocotlán.

Il existe plusieurs autres points d'intérêt que vous pourrez visiter entre chacune de ces villes, et le long d'autres itinéraires. À titre d'exemple, vous pourriez envisager de faire un arrêt à l'église et au monastère de Cuilapam; visiter le village textile de Santo Tomás Jalieza, où les femmes tissent le coton à l'aide d'un métier à sangle; voir une série d'églises du XVI<sup>e</sup> siècle réparties le long de l'itinéraire dominicain, selon l'expression consacrée; parcourir plusieurs autres ruines qui évoquent les restes de cultures diversifiées s'étendant sur plusieurs millénaires; admirer des peintures rupestres; vous attarder près des chutes pétrifiées et des sources naturelles pétillantes nichées dans l'environnement montagneux des plus exquis du site de Hierve el Agua; enfin, visiter les distilleries de mescal, où l'on peut observer le procédé plusieurs fois centenaire de fabrication de ce spiritueux. Dans le cadre de la préparation à la fermentation, on fait cuire l'agave dans une cuve, puis on la broie à l'aide d'une pierre en calcaire traînée par une mule. Enfin, on utilise un distillateur à bois lors de la phase finale de production.

Lorsque vous sortirez des vallées centrales, que vous ferez l'ascension des montagnes et que vous redescendrez dans les régions tropicales qui vous conduiront vers l'océan Pacifique ou la mer des Caraïbes, vous accéderez à des traditions et des produits artisanaux, à des merveilles de la nature et à des paysages panoramiques variant à l'infini.

Bien que les attraits culturels constituent, de toute évidence, l'un des principaux atouts de la région, le sable et la mer ne manquent pas dans l'État d'Oaxaca. Les stations balnéaires de Huatulco et de Puerto Escondido, établies le long du Pacifique, se trouvent à une courte distance aérienne de la capitale de l'État, ou à la fin d'une magnifique route panoramique. Elles permettent aux vacanciers de consacrer leur séjour à deux expériences tout à fait distinctes.

Après votre première visite de la capitale, vous pourrez envisager d'y séjourner plus longtemps à l'avenir dans le cadre de votre plan de retraite. La bibliothèque anglophone d'Oaxaca, l'une des plus grandes du Mexique, facilite le contact avec les autres voyageurs d'origine canadienne et américaine. Par l'intermédiaire de cet établissement, vous pourrez rencontrer d'autres expatriés dans une atmosphère accueillante et décontractée, tout en adhérant à l'un de ses nombreux programmes d'activités, dont les cartes et autres jeux de société, les dîners mensuels, le club de jardinage et des excursions fréquentes, entre autres. Toutefois, étant donné qu'ils résident dans différents quartiers de la ville et des villages voisins plutôt que dans une collectivité ou un lotissement particulier, les touristes qui choisissent Oaxaca comme résidence d'hiver s'intègrent aisément à la collectivité oaxacaine.

Le charme d'Oaxaca ne repose pas uniquement sur son climat chaud à longueur d'année, son coût de la vie peu élevé et le vaste éventail des activités qu'on y propose... Il réside d'abord et avant tout dans la nature accueillante de son peuple.

*Alvin Starkman a obtenu une maîtrise en anthropologie sociale de l'Université York en 1978. Après s'être consacré à l'enseignement pendant quelques années, il a fréquenté l'école de droit Osgoode Hall, pour mener ensuite une fructueuse carrière d'avocat plaidant jusqu'en 2004. Alvin Starkman réside maintenant à Oaxaca où il exerce les fonctions d'écrivain, de guide d'excursions personnalisées dans les villages, les marchés, les ruines et d'autres sites touristiques ainsi que de consultant en documentaires, en plus d'exploiter le gîte touristique Casa Machaya Oaxaca [www.oaxacadream.com](http://www.oaxacadream.com).*



Divers styles de poterie



Ruines de Monte Albán



Le génie de Jacobo Ángeles : des objets peints avec des pigments provenant de petits fruits, d'écorce, de miel, de feuilles, etc.



Orchestres typiques de fiestas villageoises



# prendre soin de sa Peau

Nous accordons une grande importance au maintien d'une bonne santé, en particulier lorsqu'il s'agit de la nutrition ou de la santé cardiaque et pulmonaire. Cependant, nous négligeons bien souvent l'organe le plus étendu de notre corps (qui peut d'ailleurs présenter de nombreuses anomalies), soit la peau. Il faut bien admettre qu'une exposition excessive aux rayons nocifs du soleil est à l'origine de la majorité des dommages subis par notre peau au fil des ans, dont le dessèchement cutané, la formation de rides et même le cancer de la peau. Pour bon nombre d'entre nous, toutefois, il n'est pas trop tard pour tenir compte des conseils formulés par les dermatologues sur les moyens de maintenir la santé de notre peau.

Depuis des années, nous savons qu'une exposition excessive aux rayons ultraviolets ou au soleil, ou encore la fréquentation exagérée des salons de bronzage, sont nuisibles à la peau. Pourtant, bon nombre de jeunes adultes passent des heures sous le soleil d'été, bien souvent sans la protection d'un écran solaire. À ce titre, des études sur les jeunes adultes et leur négligence face à la protection cutanée ont révélé des résultats décourageants, d'autant plus qu'au Canada, on observe une augmentation de l'incidence du cancer de la peau chez les jeunes et la population plus âgée. Néanmoins, des changements prometteurs semblent s'opérer chez les jeunes parents. En effet, la recherche a montré qu'à l'heure actuelle, plus de 75 % des enfants se protègent des rayons nocifs du soleil grâce à l'usage abondant d'écran solaire ainsi qu'au port d'un chapeau et de vêtements longs.

Bien qu'une exposition modérée au soleil comporte des bienfaits pour la santé puisqu'elle stimule la production naturelle de vitamine D, vous devez vous protéger contre la surexposition, en particulier lorsque les rayons du soleil atteignent leur force maximale, entre 11 h et 16 h, ou lorsque l'indice UV s'établit à un minimum de 3. Même si les « snowbirds » sont en mesure de produire naturellement une plus grande quantité de vitamine D que leurs homologues demeurant au Canada, la plupart des autorités spécialisées recommandent maintenant la prise quotidienne d'un supplément de vitamine D. Il y a quelques années encore, la quantité de supplément recommandée s'établissait à 400 UI. L'an dernier, toutefois, la Société canadienne du cancer a conseillé aux aînés de prendre 1 000 UI de vitamine D par jour durant les mois d'automne et d'hiver, puisque des études ont révélé une réduction significative de l'incidence des cancers du sein, de la prostate et de l'intestin grâce à cette supplémentation.

Le choix d'un écran solaire adéquat revêt également de l'importance. Les écrans solaires sont cotés en fonction d'un FPS (facteur de protection solaire) de 15 à 70. Dans la majorité des cas, on recommande l'emploi d'un écran solaire à FPS de 30 à 45. Toutefois, les personnes à la peau plus sensible ou celles qui



présentent des antécédents de cancer de la peau doivent utiliser un écran solaire à FPS de 45 à 70. Assurez-vous que le produit vous protège contre les rayons UVA et UVB. Appliquez-le de nouveau après la baignade ou plusieurs heures d'exposition au soleil.

Ceux et celles d'entre nous qui retardent leur départ pour les régions ensoleillées pendant la saison froide risquent de souffrir de « démangeaisons hivernales ». L'assèchement de la peau, causé par une baisse d'humidité et par la température élevée de nos maisons, se caractérise par la démangeaison et la desquamation. Bien souvent, la prise excessive de bains et de douches aggrave ces symptômes. Cette habitude élimine les huiles et les cires naturelles de la surface cutanée, alors que leur présence est nécessaire à la prévention du dessèchement de la peau. Par conséquent, il est recommandé d'éviter les douches et les bains trop fréquents, la friction de la peau à l'aide d'une débarbouillette ainsi que l'emploi

de savons forts et parfumés, de bain moussant et de shampoings forts. En revanche, les crèmes hydratantes aident à conserver l'humidité de la peau. Si vous êtes vulnérable à l'eczéma des mains, évitez les savons forts et assurez-vous d'éliminer toute trace de savon en vous rinçant les mains à fond. De plus, appliquez une crème hydratante sur vos mains après chaque lavage.

La plupart des cancers de la peau prennent la forme d'un carcinome malpighien ou d'un épithélioma basocellulaire. Dans la majorité des cas, ils font leur apparition sur les surfaces corporelles les plus exposées au soleil. Cependant, ils peuvent se manifester partout sur la surface cutanée ou les membranes muqueuses. Il existe des mesures simples, mais importantes de dépistage précoce du cancer de la peau. Toute tache qui s'agrandit, qui s'irrite ou qui change de couleur ou de forme peut laisser entrevoir un cancer de la peau. De plus, il est conseillé d'éliminer tout grain de beauté présent sur une surface vulnérable à l'irritation, notamment par une bretelle de soutien-gorge. Certaines surfaces corporelles ne sont pas aisément observables. Par conséquent, demandez à votre conjoint(e) d'inspecter votre peau chaque mois afin de dépister les taches ou les grains de beauté douteux.

Par ailleurs, il est recommandé de consulter votre médecin à ce sujet. S'il soupçonne la présence d'un cancer, il faudra procéder à une biopsie ou à l'ablation de l'excroissance douteuse.

Le mélanome malin constitue la forme la plus grave de cancer de la peau. Ce cancer, qui met la vie du malade en danger, doit être dépisté dans les plus brefs délais afin de réduire le risque de propagation. D'après les recommandations des dermatologues, la règle de l'« ABCDE » constitue la meilleure méthode de mémorisation des signes et des symptômes du cancer de la peau.

- Lésion cutanée **asymétrique**
- Lésion à **bordure irrégulière**
- **Couleur** : en général, le mélanome est multicolore
- **Diamètre** : les grains de beauté d'un diamètre supérieur à 5 mm sont plus susceptibles de devenir des mélanomes que ceux de plus petite taille
- **Évolution** : l'évolution (ou transformation) ou l'« élévation » d'un grain de beauté peut constituer un indice de malignité de la lésion

Dans le cas d'un mélanome, une résection élargie et immédiate du cancer représente toujours le meilleur traitement offert à l'heure actuelle.

La kératose actinique, affection précancéreuse causée par les dommages du soleil, se manifeste fréquemment chez la population âgée. En général, cette affection touche le visage, le cuir chevelu, les oreilles, les mains et le front. Elle se caractérise par de petites plaques squameuses de couleur chair ou brune, lesquelles rosissent ou rougissent en phase d'élargissement. D'après les estimations, la kératose actinique touchera 80 % des personnes à la peau pâle après l'âge de 70 ans, plus souvent les hommes.

Outre une protection rigoureuse de la peau, plusieurs traitements fournissant d'assez bons résultats peuvent être envisagés. L'application d'azote liquide constitue le traitement le plus courant dans le cas des affections cutanées. Toutefois, un médicament récemment autorisé, du nom d'Aldera, est présenté sous la forme d'une crème pour la peau et produit des résultats tout aussi efficaces, d'après la recherche. Ce traitement se révèle non

## Appeler des États-Unis : plus facile que jamais ! Ne quittez pas le Canada sans votre carte d'appel prépayée VOX America

Bon retour Snowbirds, si vous n'avez pas encore eu la chance d'essayer la carte d'appel interurbain prépayée **VOXAMERICA** l'hiver dernier, pourquoi ne pas l'essayer maintenant? Utilisez-la à partir du Canada ou des États-Unis et ne payez que **4.0¢ la minute** en tout temps pour vos appels vers l'Amérique du Nord. Sans frais cachés, simple à utiliser et pratique, la carte **VOX AMERICA** est ce qu'il vous faut. De plus, vous pouvez **réapprovisionner votre carte en dollars canadiens** tout simplement en appelant notre service à la clientèle disponible **24h** du Canada ou des États-Unis, ou en visitant **vox.ca/csa**.

**VOX AMERICA** et tous les produits VOX utilisent le réseau de Bell Canada, le leader canadien en matière de télécommunication afin de vous assurer la qualité de vos appels.



- Plus besoin de plans d'interurbains
- Pas de facture de téléphone
- Appelez quand vous voulez, où vous voulez
- Facile à utiliser et sans frais cachés
- Avant de partir, achetez votre carte chez l'un des détaillants participants



Les produits Vox sont disponibles chez :



Jean Coutu

PHARMAPRIX

POSTES CANADA CANADA POST



et plus encore...

seulement bénéfique d'un point de vue cosmétique, mais il peut également réduire le risque de transformation des lésions cutanées en cancers de la peau. Quoique plus rares, des affections cutanées comme l'acné rosacée et la dermatite séborrhéique exigent des soins dermatologiques spécifiques.

Les infections cutanées constituent toujours une source de préoccupation. Bien qu'elles soient plus répandues chez les diabétiques, les personnes à la peau fragile, qui sont atteintes d'une maladie vasculaire périphérique, qui prennent de la prednisone, qui suivent une immunothérapie ou qui souffrent d'une autre affection prédisposante peuvent toutes contracter une infection cutanée. La plupart de ces infections sont d'origine bactérienne, mais certaines d'entre elles sont fongiques. Une coupure, une morsure, une chirurgie ou toute autre rupture cutanée facilitant la pénétration d'un agent infectieux peut constituer l'incident déclencheur des infections cutanées, causées le plus fréquemment par deux bactéries, soit le staphylocoque et le streptocoque. Nous connaissons tous l'impétigo et les furoncles. Cependant, des infections plus rares, comme l'infection à bactérie mangeuse de chair (fasciite nécrosante) et le SDRM (staphylocoque doré résistant à la méthicilline), se révèlent beaucoup plus graves et exigent un traitement médical ou chirurgical immédiat. Une bonne hygiène cutanée, le traitement antiseptique immédiat des coupures ou des morsures ainsi que des soins médicaux d'urgence en cas d'infection présumée constituent des mesures qui contribuent à réduire adéquatement le risque de propagation.

Le zona, couramment diagnostiqué chez les aînés, représente une infection qui suscite davantage les craintes de cette population. Toute personne ayant contracté la varicelle pendant sa jeunesse est vulnérable au zona, causé par le virus de l'herpès zoster. En fait, environ 20 % des Nord-Américains souffriront du zona à un moment ou l'autre de leur vie, et la plupart d'entre eux auront alors plus de 60 ans. Après une période de dormance dans l'organisme, le virus du zona se réactive, causant des éruptions cutanées douloureuses sous la forme de vésicules rouges apparaissant d'un seul côté du visage ou du corps. Dans ce cas, il est recommandé de recevoir un traitement médical immédiat. En effet, il existe un médicament qui peut mettre terme à une attaque complète si on l'administre dès les premiers signes de la maladie.

Zostafax, vaccin anti-zona, a fait l'objet d'une autorisation de mise en marché en 2006 aux États-Unis, mais n'est toujours pas homologué au Canada. Lorsqu'ils séjournent à l'étranger, certains « snowbirds » canadiens font l'achat de ce produit d'immunisation dont les coûts s'établissent à 275 \$ US environ. Cependant, la plupart des médecins canadiens font preuve de réserve à cet égard. Ils conseillent d'ailleurs aux aînés d'attendre les résultats d'études approfondies sur l'innocuité et l'efficacité du vaccin à long terme de même que sa mise en marché prévue au Canada.

Les infections fongiques de la peau et du lit de l'ongle sont également répandues chez les aînés. Normalement, certains champignons sont présents à la surface de la peau. Ils peuvent cependant causer des infections chez les personnes immunodéficientes ou chez celles qui présentent un excès de poids, plusieurs replis cutanés et dont certaines parties de la surface cutanée comportent des lésions. Le pityriasis versicolor, la teigne (tinea corporis), le pied d'athlète (tinea pedis), la candidose (monilia) et les infections de l'ongle sont causés par des champignons. Par conséquent, il est important de maintenir une bonne hygiène, de maîtriser son poids et d'éviter de jardiner sans



gants. De plus, il est recommandé aux personnes qui souffrent d'une infection active de prendre des mesures de prévention.

Certains troubles médicaux exigent des soins cutanés très particuliers. Les personnes diabétiques sont très sujettes aux infections cutanées. Elles doivent parfois recevoir un traitement précoce et énergique, qu'elles se trouvent au Canada ou à l'étranger. Chez les personnes diabétiques, les jambes et les pieds sont particulièrement vulnérables. Par conséquent, elles doivent accorder une attention particulière à la maîtrise de leur glycémie et de leur poids et observer une hygiène cutanée adéquate. Par ailleurs, elles doivent absolument éviter les coups, les ecchymoses, les égratignures et les ruptures cutanées ainsi que l'œdème. Pour prévenir l'œdème, les personnes diabétiques doivent élever les jambes, si nécessaire, en plus d'éviter le sel et les aliments salés. Les personnes qui présentent des veines variqueuses ou qui souffrent d'une maladie artérielle des jambes doivent prendre des précautions similaires. Dans leur cas, les ulcères, les éraflures et les infections mettent beaucoup plus de temps à guérir et ils exigent une prise en charge médicale rigoureuse.

La plupart d'entre nous pouvons maintenir la santé de notre peau si nous suivons ces conseils. Nous sommes tous vulnérables au vieillissement normal de la peau, de même qu'aux rides, au dessèchement et aux préoccupations cosmétiques qui en découlent. Certaines personnes recourent à des traitements par Botox, voire à la chirurgie plastique, afin de contrecarrer ces transformations. Néanmoins, la plupart d'entre nous pouvons accepter cette évolution normale en nous rappelant qu'il n'est jamais trop tard pour adopter les précautions nécessaires, protéger notre peau et en prendre bien soin.



# Campagne de recrutement de l'ACS

L'Association canadienne des « snowbirds » entreprend sa campagne de recrutement de nouveaux membres. Les membres en règle qui recruteront cinq nouveaux\* membres n'auront pas à payer de cotisation pendant un an et ceux qui recruteront trente nouveaux\* membres n'auront plus jamais à payer de cotisation.

Demandez aux nouveaux\* membres d'indiquer votre numéro de l'ACS au moment de leur adhésion et nous ferons le suivi. Lorsque vous atteindrez le cinquième et le trentième nouveau membre, vous profiterez de notre offre d'adhésion gratuite à partir de votre date de renouvellement du 30 juin.

## Voici ce que vous devez faire pour profiter de cette offre spéciale.

- Appelez-nous, et nous vous posterons toutes les demandes d'adhésion dont vous avez besoin
- Appelez l'ACS et faites adhérer vos amis par téléphone
- Aidez vos amis à adhérer à partir de [www.snowbirds.org](http://www.snowbirds.org)
- Imprimez des demandes d'adhésion à partir de [www.snowbirds.org](http://www.snowbirds.org)
- Ou, photocopiez la demande d'adhésion incluse dans le bulletin

\*Un nouveau membre est constitué d'un ménage d'une personne ou plus n'ayant pas été membre actif de l'Association canadienne des « snowbirds » depuis au moins dix-huit (18) mois. Pour avoir droit à une cotisation annuelle gratuite, le membre parraineur doit recruter cinq nouveaux\* membres. Pour avoir droit à la cotisation gratuite à vie, le membre parraineur doit recruter 30 nouveaux\* membres.



## Association canadienne des « snowbirds »

1-800-265-5132  
[www.snowbirds.org](http://www.snowbirds.org)

### DEMANDE D'ADHÉSION

180 LESMILL ROAD, TORONTO, ONTARIO, CANADA M3B 2T5

Veuillez faire des photocopies au besoin

Numéro de membre (s'il s'agit d'un renouvellement) \_\_\_\_\_

Nom du demandeur \_\_\_\_\_ Date de naissance \_\_\_\_\_

Nom du conjoint/partenaire \_\_\_\_\_ Date de naissance \_\_\_\_\_

Adresse au Canada \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ Province \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_

Téléphone ( ) \_\_\_\_\_ Cellulaire ( ) \_\_\_\_\_

Adresse courriel \_\_\_\_\_

Adresse permanente à l'étranger \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ État \_\_\_\_\_ Code postal/Zip Code \_\_\_\_\_

Téléphone ( ) \_\_\_\_\_ Nom et numéro de membre de la personne qui vous recommande \_\_\_\_\_

Cotisation :  Chèque  VISA  MasterCard  Argent comptant (Veuillez tirer le chèque à l'ordre de l'Association canadienne des « snowbirds »)

Numéro de carte \_\_\_\_\_ Date d'expiration \_\_\_\_\_

Je/Nous soussigné(s) fais(ons) une demande d'adhésion à l'Association canadienne des « snowbirds » (ACS), et si ma/notre demande est acceptée, je/nous reconnais(sons) et accepte(ons) ce qui suit :

- 1) La cotisation de membre n'est pas remboursable.
- 2) Les renseignements fournis dans cette demande peuvent être utilisés par l'Association à diverses fins conformément à la législation relative à la vie privée, dont, sans en exclure d'autres :
  - a) Marketing et recherche;
  - b) Tierces parties approuvées par l'Association, le cas échéant.
- 3) L'Association fera les efforts valables pour s'assurer que je/nous suis/sommes avisé(s) des fins auxquelles les renseignements seront utilisés.
- 4) Les lettres patentes, décrets, règles, règlements et politiques de l'Association ont force obligatoire.

Lois sur la vie privée du Canada – En cochant cette case, je n'autorise pas la divulgation des renseignements personnels ci-dessus. Je comprends que ce refus d'autorisation n'interdit d'aucune façon à l'Association de divulguer tout renseignement nécessaire pouvant être exigé aux termes de la législation provinciale, fédérale ou autre, ou pouvant par ailleurs être exigé par la loi. Je comprends que mon refus d'autorisation peut limiter la pleine valeur et les avantages de mon statut de membre. Je comprends en outre que si les avantages de ce statut de membre sont réduits, je n'ai pas droit à une réduction de la cotisation de membre telle qu'indiquée plus haut.

L'Association canadienne des « snowbirds » agit en conformité avec la *Loi sur la protection des renseignements personnels* et les *documents électroniques* du gouvernement du Canada.

Pour exclure votre inscription à la revue *Nouvelles « CSA »*, déduire 9,95 \$ des dús annuels évalués.

Les cotisations de membre sont susceptibles d'être modifiées sans préavis.

### Langue de préférence

Français  English

### Adhésion à vie - Membre régulier

(résidence principale au Canada)

**325 \$ CA** par foyer (max. 2 personnes)

### Adhésion à vie - Membre associé

(résidence principale aux É.-U. ou à l'étranger)

**325 \$ US** par foyer (max. 2 personnes)

### Adhésion annuelle - Membre régulier

(résidence principale au Canada)

par foyer (max. 2 personnes)

- renouvelable le 30 juin de chaque année

25 \$ CA — Un an

45 \$ CA — Deux ans

65 \$ CA — Trois ans

99 \$ CA — Cinq ans

### Adhésion annuelle - Membre associé

(résidence principale aux É.-U. ou à l'étranger)

par foyer (max. 2 personnes)

- renouvelable le 30 juin de chaque année

25 \$ US — Un an

45 \$ US — Deux ans

65 \$ US — Trois ans

99 \$ US — Cinq ans

### Don — Fonds d'action spécial

(lobbying auprès du gouvernement et consultation)

20 \$  30 \$

50 \$  Autre \_\_\_\_\_

Rév. 05/07

Code source F68

Signature \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

# Il peut être difficile de choisir la bonne destination.



Il est facile de choisir  
la bonne assurance  
voyage.

**Le programme d'assurance voyage  
médicale Medipac protège les  
voyageurs canadiens chevronnés  
depuis 1982. C'est notre affaire!**

Medipac bénéficie de l'appui d'importants groupes de voyage ainsi que des principales ligues automobiles et associations d'anciens combattants. Il incombe à ces organismes de trouver les programmes les plus efficaces, puis de recommander des avantages et des services auxquels leurs membres peuvent se fier.

Prenez le temps de faire vos propres comparaisons en étudiant le marché. Nous sommes convaincus que vous partagerez l'avis des voyageurs les plus expérimentés du Canada depuis plus de 25 ans : en matière d'assurance voyage médicale, Medipac ne constitue pas un choix, mais une préférence.

Medipac propose qualité, valeur, fiabilité et santé financière, des attributs appuyés par une philosophie de groupe axée sur l'essentiel. Le programme prend soin des Canadiens séjournant à l'étranger lorsqu'ils doivent obtenir une aide médicale d'urgence.

**1-800-267-6440**  
**www.medipac.com**

