

NOUVELLES « CSA »

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

Accord sur la vente postale de publications canadiennes n° 40063603

A photograph of a man and a woman walking together on a sandy dune path. The woman is on the left, wearing a light blue short-sleeved top and light-colored pants. The man is on the right, wearing a dark blue long-sleeved shirt and white pants, and is carrying a wicker picnic basket. They are both smiling and looking at each other. The background shows a beach with waves and a blue sky.

Myrtle Beach

Les diabétiques qui mangent du poisson deux fois par semaine réduisent le risque de maladie rénale

Selon les résultats d'une nouvelle recherche, consommer du poisson deux fois par semaine réduirait le risque de maladie rénale chez les diabétiques. Les chercheurs expliquent que la composition unique en nutriments des poissons pourrait exercer ses effets bénéfiques sur la fonction rénale par un renforcement du contrôle de la glycémie et par l'amélioration des profils lipidiques plasmatiques. La présence d'albumine dans l'urine (albuminurie) est l'un des premiers symptômes de maladie rénale. En plus de consommer du poisson deux fois par semaine, d'autres mesures peuvent contribuer à réduire le risque d'albuminurie, y compris le contrôle de la glycémie et de la tension artérielle, le fait d'arrêter de fumer ou le fait de suivre une diète stricte pour diabétique.

Faites-vous vacciner doublement contre la grippe!

Il est fortement recommandé aux personnes de plus de 50 ans de se faire vacciner contre la grippe. L'automne est la meilleure période de vaccination, puisque vous contournez ainsi la courbe de transmission de la grippe dans la population. Il n'y a pas lieu de s'inquiéter si vous ne l'avez pas encore reçu, puisqu'il est tout de même utile de se faire vacciner durant l'hiver, peu importe à quel moment.

De récentes études ont démontré que les personnes de plus de 65 ans peuvent éprouver des bienfaits d'une vaccination dont la dose est plus élevée. À mesure que nous avançons en âge, nous sommes plus vulnérables aux infections et notre corps réagit moins à la vaccination. L'injection d'une dose quatre fois plus importante que la dose régulière du vaccin antigrippal peut augmenter de 30 % à 80 % la production d'anticorps qui combattent la grippe chez la plupart des gens; une dose plus élevée égale donc une meilleure protection.

Lien entre l'hypertension artérielle et le manque de potassium

Une nouvelle recherche révèle qu'une alimentation faible en potassium est un facteur de risque important dans l'apparition de l'hypertension. Fait étonnant, le manque de potassium est considéré tout aussi dommageable, sinon plus, qu'une alimentation riche en sel. Des chercheurs au Texas ont analysé des échantillons d'urine de 3 300 participants. Leurs résultats indiquent que plus faible était la concentration en potassium dans l'urine, plus la tension artérielle était élevée. Selon celle qui a dirigé l'étude, la Dre Susan Hedayati, « l'effet sur l'organisme [du manque de potassium] était même plus important que l'effet du sodium sur la tension artérielle ».

Le lien entre un apport insuffisant en potassium et l'hypertension demeure étroit, même lorsque d'autres facteurs, comme l'âge, la race ou le risque de maladie cardiovasculaire (par exemple, fumer, être diabétique), étaient pris en considération.

Même si d'autres études sont en cours, les chercheurs conseillent de manger davantage d'aliments riches en potassium, comme les bananes, les agrumes et bien d'autres légumes.

NOUVELLES « CSA »

LA REVUE DE L'ASSOCIATION CANADIENNE DES « SNOWBIRDS »

HIVER 2008

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

CONSEIL D'ADMINISTRATION DE L'ACS

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

Collaborateurs	D' Robert MacMillan Gordon Garrison James Dolan
-----------------------	---

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

Imprimé au Canada.

Accord sur la vente postale de publications canadiennes n° 40063603

Déposé par :

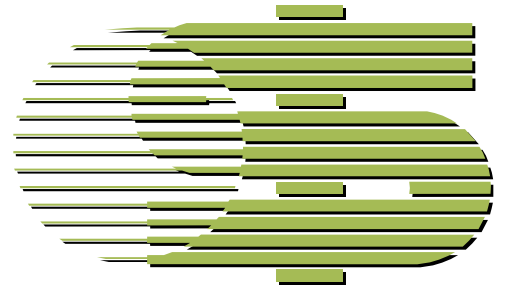
Medipac International Communications Inc.
180 Lesmill Road, Toronto, Ontario M3B 2T5
416-441-7090 ou 1-800-267-6440
Télécopieur 416-441-7010

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.



Programme d'échange de devises pour les « Snowbirds »



Le Programme d'échange de devises pour les « Snowbirds » est adapté spécifiquement au mode de vie des « snowbirds ». Il est tout à fait unique!

Rejoignez les milliers de « snowbirds » satisfaits, qui convertissent leurs dollars canadiens en dollars américains tout en profitant de taux de change exclusifs et privilégiés, à des frais minimes ou sans aucuns frais. Ce programme est mis en œuvre dans l'ensemble des grands établissements financiers, et les virements s'effectuent automatiquement.

Le Programme d'échange de devises pour les « Snowbirds » représente le meilleur service bancaire interfrontalier pour les « snowbirds » canadiens. Il vous permet de virer automatiquement des fonds d'un compte chèques régulier ouvert au Canada vers un compte bancaire actif aux États-Unis. Le reste vous appartient!

Vous pouvez préciser les mois et les montants de vos virements, ou virer le même montant tous les mois.

Éprouvé par des milliers de « snowbirds »

L'aspect unique de ce programme réside dans le fait que nous mettons en commun les fonds de chaque « snowbird » inscrit au programme afin de réaliser une seule transaction en vrac. Cette opération nous permet d'accéder à des taux de change forfaitaires qui ne sont autrement pas proposés aux consommateurs, pour ensuite vous faire profiter des économies réalisées.

Contrairement à la plupart des autres programmes, le Programme d'échange de devises pour les « snowbirds » ne vous assujettira à aucuns frais additionnels, lors du virement de vos fonds sur votre compte ouvert aux États-Unis. Cette caractéristique est tout à fait appréciable!

Le Programme d'échange de devises pour les « Snowbirds » est pratique, sécuritaire et sans souci.

1-800-265-5132

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec l'ACS ou télécharger le formulaire d'inscription en accédant au site Web à l'adresse www.snowbirds.org.

Rapport du président

Au cours des dernières semaines, bien des personnes m'ont demandé quelles sont les répercussions de la crise financière mondiale que nous vivons actuellement sur les habitudes de voyage des « snowbirds ». Plusieurs de ces personnes, particulièrement parmi les journalistes à qui j'ai accordé des entrevues, semblaient convaincues que l'hiver 2008-2009 passera à l'histoire comme étant l'hiver où les « snowbirds » canadiens sont restés à la maison! Je suis toujours étonné par cette façon de voir les choses, jusqu'à ce que je me souvienne que toutes les personnes qui m'ont posé ces questions... ne sont pas des « snowbirds »!

Je leur rappelle alors qu'il y a seulement cinq ans, le dollar canadien était dans un creux à 0,62 cents américains et que cela n'avait certainement pas empêché les « snowbirds » de voyager vers de plus chauds climats. Alors, ce serait encore plus difficile de les convaincre de rester chez eux alors que le dollar canadien vaut 0,83 cents américains! Même avec une monnaie en baisse, cela fait longtemps qu'on n'avait pas pu obtenir de telles aubaines sur les résidences secondaires, particulièrement en Floride, en Arizona et en Californie. Qui dit valeur foncière en baisse dit baisse de l'impôt foncier, même en Floride! Ce n'est pas la solution à l'épineux problème de l'impôt foncier en Floride que nous espérons toujours, mais, après des années de hausses fulgurantes, nous profiterons de toutes les situations possibles. Si on ajoute à cela le prix de l'essence qui est finalement en baisse, il est parfaitement clair qu'il existe une multitude de bonnes raisons pour adopter le style de vie « snowbirds » cet hiver.

Est-ce que nous préférerions que le dollar canadien s'échange encore au pair avec le dollar américain? Bien sûr que oui, mais, mes amis, nous avons vécu des temps bien plus difficiles. Les « snowbirds » canadiens sont les voyageurs les plus aguerris et les plus résilients; c'est simple, nous nous adaptons aux circonstances! Peut-être allons-nous manger davantage de repas dans nos résidences hivernales plutôt qu'au restaurant, peut-être laisserons-nous tomber une partie de golf par

semaine, mais rassurez-vous, nous voyageons encore en nombre record!

Ma femme Alice et moi sommes récemment rentrés de la dernière série des « Snowbird Lifestyle Presentations ». Cette année, nous avons entrepris cette tournée par les provinces maritimes avec des assemblées à Halifax, en Nouvelle-Écosse, Saint John et Moncton, au Nouveau-Brunswick, et St. John's, à Terre-Neuve-et-Labrador. Ces soirées constituent un excellent divertissement qui se déroule dans des salles de premier ordre; c'est aussi une occasion de rencontrer et de divertir nos membres, et d'en inscrire de nouveaux. Ensuite, nous nous sommes envolés à destination de l'Ontario, avec des soirées à Elliot Lake, North Bay, Sarnia, Port Hope et Nepean. Pendant ma traversée de Toronto, j'ai été étonné du nombre de nouveaux édifices et de l'amélioration qui a été apportée aux infrastructures. C'est peut-être un heureux signe que l'Ontario est mieux placé que certains peuvent croire pour s'attaquer aux défis suscités par un ralentissement économique mondial. Les assemblées en Ontario n'ont rien perdu de leur popularité, au contraire, certaines se sont même déroulées à « guichets fermés ». Je sais ce que vous pensez : « Comment une assemblée gratuite peut-elle être à guichets fermés? » Ces soirées sont toujours gratuites, mais, malheureusement, elles sont si populaires qu'à quelques reprises, nous avions davantage de personnes que de sièges! L'an prochain, nos « Snowbird Lifestyle Presentations » seront offertes exclusivement dans les provinces de l'Ouest canadien.

Après un bref saut à la maison à Halifax (et j'insiste sur le mot bref), j'ai repris la route et je me suis rendu à Regina pour rencontrer le ministre de la Santé de la Saskatchewan, Don McMorris. Étaient aussi présents à cette rencontre le directeur de l'ACS pour le centre du Canada et résidant de la Saskatchewan, John Foster, et le responsable des communications de l'ACS, Michael MacKenzie. Le ministre McMorris est une personne réellement terre-à-terre et un membre très brillant du gouvernement, et les Saskatchewanais sont, à mon humble avis,

Don Gardiner
Président de l'ACS



chanceux d'avoir un tel ministre. Le principal sujet de notre rencontre était d'essayer de simplifier quelque peu la bureaucratie entourant l'accès aux médicaments sur ordonnance pour nos membres de la Saskatchewan lorsqu'ils sont en voyage.

À l'heure actuelle, le régime d'assurance-médicaments de la Saskatchewan rembourse les coûts liés aux provisions de médicaments d'ordonnance pour une durée de six mois; il s'agit d'une très bonne chose. Toutefois, le système de facturation en ligne n'accepte de traiter qu'une prestation de trois mois durant une période de 45 jours, ce qui signifie que si vous prévoyez vous rendre dans le sud cet hiver, vous devez acheter une provision de médicaments pour six mois et ensuite soumettre deux reçus de prestations de trois mois.

Le problème n'en est pas un d'argent, puisque les personnes peuvent recevoir un remboursement pour la totalité des six mois, mais le fait que ce remboursement ne soit pas unique. Le ton de la rencontre a été cordial et j'ai bon espoir que nous pourrions résoudre ce problème et ainsi faciliter les futurs plans de voyage de nos membres saskatchewanais. J'aimerais également remercier le directeur du centre du Canada, John Foster, pour toute l'aide qu'il a apportée afin d'organiser cette rencontre.

Cette année, le « Snowbird Extravaganza » aura lieu à Lakeland en Floride les 27 et 28 janvier 2009. Le « Winter Texans' Snowbird Extravaganza » aura lieu les 3 et 4 février 2009 et notre « Canadian Snowbird Celebration » en Arizona aura lieu les 10 et 11 février 2009. Si vous ne pouvez vous joindre à nous durant l'une des rencontres, nous espérons vous voir à l'une ou l'autre de nos assemblées d'information hivernales qui se déroulent tout l'hiver. Rappelez-vous que l'accès à ces événements est toujours gratuit, par conséquent, n'hésitez pas à y amener vos amis.

Alice et moi vous souhaitons un très joyeux Noël, une heureuse période des Fêtes en compagnie de votre famille et de vos amis, ainsi qu'une nouvelle année placée sous le signe de la réussite et de la santé. Nous serons ravis de vous revoir en 2009!





Marcy Grossman, la consule générale du Canada à Miami et le premier vice-président de l'ACS, Bob Slack.



Le président de l'ACS, Don Gardiner; le ministre de la Santé de la Saskatchewan, Don McMorris; le directeur de l'ACS pour le centre du Canada, John Foster.

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
John Foster, secrétaire

Ordre du jour de l'AGA

1. Ouverture des portes à 9 h 30
2. Mot de bienvenue - ouverture à 10 h
3. Appel/vérification des membres
4. Preuve d'avis de convocation
5. Lecture du procès-verbal précédent
6. Rapport des membres de la direction
7. Rapport des comités
8. Présentation de l'état financier
9. Rapport des vérificateurs
10. Nomination des vérificateurs
11. Affaires courantes
12. Affaires nouvelles
13. Période de questions
14. Levée de la séance

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)

PROCURATION

Par la présente, le membre soussigné des sociétés susmentionnées constitue et nomme Wallace J. Wylie, avocat-conseil, ou à défaut, _____, à titre de fondé de pouvoir, agent et mandataire et l'autorise à voter et à agir en son nom à l'égard de toute question pendant l'assemblée générale des membres qui aura lieu au Lakeland Center, Lakeland, Floride, le mercredi 28 janvier 2009 à 10 h, heure locale, AVEC TOUS LES POUVOIRS QUE LE SOUSSIGNÉ AURAIT S'IL ASSISTAIT EN PERSONNE À CETTE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE.

FAIT LE _____ JOUR DE _____, 200__ . _____

SIGNATURE DU MEMBRE DE L'ACS

NUMÉRO DE MEMBRE DE L'ACS

NOM EN LETTRES MOULÉES

ENVOYER À L'ATTENTION DE : Avocat-conseil de l'ACS, Wallace J. Wylie, 350 Gulf Blvd., Indian Rocks Beach, FL 33785 USA

Rapport sur le gouvernement

Bob Slack

Premier vice-président



Dans le dernier numéro de Nouvelles « CSA », j'ai fait allusion au fait qu'une élection fédérale pouvait être sur le point de se dérouler.

Comme nous le savons, c'est effectivement ce qui s'est passé et, à première vue, on pourrait croire que peu de choses ont changé. Il est vrai, nous avons un autre gouvernement conservateur minoritaire et des partis de l'opposition, selon leur importance, qui ont maintenu leurs positions respectives pré-électorales. Ce qui signifie également que nous voyons de nouveaux visages apparaître au cabinet fédéral, à la Chambre des communes, ainsi que de nouvelles critiques de l'opposition dans certains dossiers; nous comptons faire le point avec ces nouvelles personnes sur les priorités de l'ACS.

Leona Aglukkaq est la nouvelle ministre fédérale de la Santé. Avant d'être élue et nommée au cabinet fédéral, Mme Aglukkaq a été ministre de la Santé du Nunavut. Nul doute, son expérience lui sera précieuse dans son nouveau rôle. Nous tentons déjà d'organiser une rencontre avec la ministre Aglukkaq pour discuter des questions qui nous touchent.

Au nom de l'ACS, j'aimerais remercier le ministre de la Santé fédéral sortant, Tony Clement, pour l'aide qu'il a apportée à notre association au cours des deux dernières années et demie. Vous vous rappelez peut-être qu'en février 2007, à la demande de l'ACS, le ministre Clement s'est exprimé sur la place publique et a écrit aux ministres de la Santé des territoires et des provinces pour leur signifier sa préoccupation concernant la pratique, très répandue, de passer outre au principe de transférabilité de la Loi canadienne sur la santé. Même si cette intervention n'a pas permis de résoudre le problème, c'était la première fois qu'un ministre fédéral de la Santé prenait publiquement position afin d'appuyer l'ACS dans son important combat. La porte du ministre Clement était toujours ouverte pour nous; nous le remercions sincèrement et nous lui souhaitons la meilleure des chances à titre de nouveau ministre de l'Industrie.

De bonnes nouvelles en provenance de l'Ontario. Comme nous l'avons déjà mentionné

précédemment dans Nouvelles « CSA », l'ACS a travaillé avec la critique en matière de santé du Parti conservateur de l'Ontario (et ancienne ministre de la Santé de l'Ontario), Elizabeth Witmer, afin d'assurer aux voyageurs ontariens un approvisionnement adéquat de 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. Le Programme de médicaments de l'Ontario couvre uniquement les frais liés à la prestation de médicaments d'ordonnance pour une période de 200 jours, ce qui laisse un manque à gagner de 12 jours entre le temps de voyage continu alloué et la quantité de médicaments que l'on peut obtenir.

En juillet dernier, Mme Witmer a écrit au ministre ontarien de la Santé, David Caplan, lui demandant d'étudier la question. Elle a également pris le temps de rédiger un projet de loi d'initiative parlementaire qui aurait pu corriger cette lacune. En octobre, le ministre Caplan nous a écrit pour nous aviser que désormais, si votre ordonnance vient à échéance dans les 30 jours ou moins, le ministère vous permettra de recevoir une avance sur votre prochaine provision de 100 jours; votre pharmacien pourra également vous fournir une provision additionnelle de médicaments pour 100 jours de vacances. Cette mesure vous permet de vous réapprovisionner en médicaments d'ordonnance pour une période de 200 à 230 jours pendant que vous voyagez, selon la date à laquelle vous soumettez votre avance de médicaments et votre provision de vacances. Même si cette mesure ne résout pas complètement le problème, elle s'en approche grandement et elle améliore énormément la situation des voyageurs ontariens. Nos plus sincères remerciements à Mme Witmer pour son travail assidu ainsi qu'au ministre Caplan d'avoir permis cette importante percée.

Ma femme Lois et moi avons récemment eu le privilège d'assister à la remise des prix de la section South Florida de la Organization of Women in International Trade (OWIT).

L'événement s'est déroulé à Miami afin d'honorer Marcy Grossman, la consule générale du Canada à Miami, qui a reçu le prix OWIT 2008 Ambassador. Ce prix a été remis à Mme Grossman en reconnaissance de sa participation et de son soutien envers la communauté internationale de Miami et l'organisme OWIT. Mme Grossman est une amie de longue date des « snowbirds » canadiens et, au nom de l'ACS, je lui offre toutes nos félicitations.

Enfin, j'ai fait partie d'une délégation qui a représenté l'ACS au International Plowing Match 2008 qui s'est déroulé à Teeswater en Ontario en septembre. Le International Plowing Match et la Rural Expo existent depuis 1913. Chaque année, les gens y vont pour regarder les compétitions de labourage avec des chevaux, des bœufs et des tracteurs; pour déguster des tartes aux pommes de la région, tondre des moutons, danser des sets carrés, chanter des chansons traditionnelles, lancer des fers à cheval, admirer la machinerie agricole et même courir la chance de devenir la nouvelle Queen of the Furrow (Reine des labours).

Pourquoi une délégation de l'ACS? Tout d'abord, nous sommes toujours à la recherche de nouveaux membres et cette année, plus de 94 000 personnes ont participé à cette foire pendant cinq jours! L'événement attire aussi de nombreux politiciens, ce qui en fait une occasion idéale pour transmettre notre message à nos décideurs politiques. Quelques importants politiciens s'y sont rendus cette année, y compris le premier ministre de l'Ontario, Dalton McGuinty, et le chef de l'opposition officielle, John Tory. Nous avons reçu de nombreux commentaires positifs de la part de membres de l'ACS qui étaient heureux de voir leur association faire de la promotion dans le cadre d'une activité qui rassemble la communauté. Et nous avons recueilli bien plus que quelques nouveaux membres!

Ma femme Lois et moi-même vous souhaitons un joyeux Noël, de joyeuses fêtes et nous serons ravis de vous rencontrer au cours du « Snowbird Extravaganza » de Lakeland!



L'assurance et la copropriété en Floride

De nouvelles lois entreront en vigueur le 1^{er} janvier 2009



Wallace J. Weylie
Avocat-conseil, ACS

Si vous êtes propriétaire d'un appartement en copropriété (condominium) dans l'État de la Floride, quelques nouvelles lois s'appliqueront à votre propriété. Ces lois déterminent le montant de la couverture d'assurance que votre association de propriétaires doit détenir, que vous payez par l'entremise de vos frais mensuels, ainsi que le montant de la couverture que vous devez détenir pour votre propriété au moyen d'une police individuelle. Ces obligations sont très précises et très strictes et sont contenues dans des lois adoptées par le gouvernement de la Floride. Ces lois s'appliquent à tous les appartements en copropriété de l'État de la Floride, peu importe la date de leur construction. Les lois obligent les propriétaires à avoir des assurances adéquates en cas de sinistre. Le montant dit adéquat est déterminé selon le coût de remplacement de la propriété qui doit être assurée, coût indiqué par un évaluateur d'assurance indépendant; le montant peut être aussi déterminé par la mise à jour d'une évaluation antérieure. Cette pleine couverture d'assurance doit être déterminée au moins tous les 36 mois. Cette obligation s'applique à la fois aux copropriétaires et à l'association des propriétaires.

L'ASSOCIATION DES PROPRIÉTAIRES ou LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Tout d'abord, l'association doit faire évaluer l'immeuble par un évaluateur d'assurance indépendant afin de déterminer son coût total de remplacement. Comme mentionné précédemment, cette évaluation doit être menée tous les 36 mois. Le conseil va ensuite réfléchir au montant de la franchise qui sera nécessaire pour l'assurance qu'elle doit obtenir. Ce montant doit correspondre aux montants des franchises qui ont cours dans la localité où est située la copropriété. Le montant du fonds de prévoyance de l'association peut être pris en compte dans le calcul de la franchise.

Afin de décider du montant de la franchise de l'assurance, le conseil d'administration doit tenir une réunion ouverte à tous les propriétaires et l'avis de convocation doit contenir des renseignements sur le montant proposé de la franchise et les paramètres ayant servi à le calculer. L'avis de convocation doit aussi comprendre le montant probable de la franchise évaluée pour l'assurance individuelle des copropriétaires. Toutes les polices d'assurance émises ou renouvelées à partir du 1er janvier 2009 doivent offrir une assurance en première ligne pour toutes les propriétés de l'immeuble en copropriété; sont exclus de cette couverture tous les articles personnels se trouvant dans les appartements en copropriété, les recouvrements de plancher, de mur et de plafond, les luminaires, les appareils électroménagers, les chauffe-eau, les filtres à eau, les armoires encastrées et les

dessus de comptoirs, les accessoires pour les fenêtres (rideaux, stores, pièces et autres éléments semblables rattachés aux fenêtres) ou leur remplacement.

Le conseil d'administration doit aussi déterminer le montant de la franchise qui sera allouée pour la police d'assurance de chaque propriétaire, ainsi que le montant de la couverture d'assurance.

Au moins une fois l'an, l'association devra exiger de chaque propriétaire qu'il fournisse la preuve d'une police d'assurance en vigueur, qui combine une assurance de dommages et une assurance de RESPONSABILITÉ. Si le propriétaire ne fournit pas un certificat d'assurance dans les 30 jours suivant la demande, l'association peut acheter une police d'assurance au nom du propriétaire. Le coût de cette police devra être payé par le propriétaire. Par ailleurs, si une perte survient et que le propriétaire n'était pas assuré, l'association peut réparer les dommages et lui réclamer les frais engagés, lorsqu'il y aurait dû y avoir une couverture d'assurance pour compenser la perte.

LE PROPRIÉTAIRE D'UNE COPROPRIÉTÉ DIVISE

Comme mentionné précédemment, le propriétaire doit se munir d'une assurance de dommages et une assurance de responsabilité au montant déterminé par le conseil d'administration, et dont la franchise ne peut être supérieure au montant déterminé par le même conseil d'administration. La police doit aussi inclure une couverture en dommages pour une évaluation spéciale d'au moins 2 000 \$ par événement et aussi comprendre une clause stipulant que la couverture d'une police d'assurance doit être supérieure au montant assurable le plus élevé de n'importe quelle autre police d'assurance couvrant cette même propriété. Par ailleurs, la police doit couvrir toutes les améliorations et les ajouts de la propriété divise. La police du propriétaire doit couvrir tout ce qui est exclu de la couverture d'assurance de l'association. La police d'assurance doit nommer l'association à titre d'assuré additionnel et de bénéficiaire.

Les premières étapes pour se conformer à la loi devront être entreprises par l'association, puisqu'aucun copropriétaire ne saura ce qui est exigé avant que l'évaluation de l'immeuble entier ne soit complétée et que le conseil d'administration ait avisé les propriétaires des exigences particulières qui devront être contenues dans leur police d'assurance.

Toutefois, il est sage de prendre connaissance dès maintenant de ces exigences, puisque lorsqu'on vous demandera de vous procurer l'assurance, vous pourrez procéder en toute connaissance de cause.



J. Ross Quigley
Chef de la direction



Les pièges de l'assurance des « snowbirds »

Un témoignage de Paul Burdette, Membre à vie de l'ACS

L'année dernière, ma femme et moi sommes allés passer l'hiver en Floride comme à l'habitude. Lorsque j'ai acheté notre assurance-voyage, j'ai déclaré que j'avais un cancer des os. On m'a bien sûr répondu que je ne serais pas couvert pour mon état préexistant, chose avec laquelle j'étais d'accord. Vers la mi-février, j'ai commencé à voir double. J'ai appelé mon ophtalmologiste et il m'a conseillé d'aller aux urgences d'un hôpital, puisque ce pouvait être causé par un problème vasculaire. J'ai appelé au numéro de téléphone fourni par l'assureur, on m'a répondu qu'il n'y avait pas de problème et que j'étais couvert. Le médecin m'a examiné et a voulu faire un tomodensitogramme à la tête. J'ai appelé de l'hôpital pour vérifier si j'étais couvert et on m'a encore dit oui. Ensuite, le médecin a dit qu'il avait besoin d'une imagerie par résonance magnétique, j'ai de nouveau appelé et on a encore affirmé que je serais couvert.

L'imagerie par résonance magnétique a révélé que j'avais deux lésions à l'arrière de la tête, à la base du crâne, qui causeraient mon problème de vision; les médecins voulaient les traiter avec des radiations. Cette fois-là, lorsque j'ai appelé, la compagnie d'assistance médicale m'a dit que je n'étais pas couvert, qu'elle allait nous ramener ma conjointe et moi en avion à Toronto pour que je me fasse traiter au Sunnybrook Hospital, ce que nous avons fait; deux semaines plus tard, nous étions de retour en Floride.

À notre retour, j'ai commencé à recevoir des factures de la compagnie d'assistance médicale, avec la mention « payé » sur chacune, mais il n'y avait pas de numéro de chèque d'indiqué; je croyais que c'était pour des raisons de sécurité. Peu de temps après, j'ai commencé à recevoir des factures de l'hôpital et des médecins. Après quelques demandes de renseignements, j'ai découvert que la compagnie d'assurance avait refusé de payer. J'ai demandé pourquoi et on m'a répondu que c'était à cause de mon état préexistant. Je leur ai dit : « Mais, j'ai demandé à chaque fois si j'étais couvert et on me répondait "oui" ». J'avais l'impression que ces procédures étaient exploratoires jusqu'à ce qu'ils trouvent la cause. On m'a répondu de déposer une plainte, ce que j'ai fait, et bien entendu, leur réponse a été la même. Je sais que j'ai été honnête et franc lorsque j'ai rempli ma demande d'assurance et à chaque fois j'ai pris la peine de vérifier si j'étais couvert. Ils avaient tous les renseignements que j'avais transmis, alors, pourquoi me disaient-ils que j'étais couvert? Si j'avais su que je n'étais pas couvert, je n'aurais pas fait tous ces tests et je serais rentré afin de me faire examiner. Le résultat, c'est que je me suis appauvri de 4 590,00 \$ à cause de leurs mensonges.

Selon vous, existerait-il un moyen de me faire rembourser certaines de mes dépenses par l'Assurance-santé de l'Ontario? J'espère que d'autres tireront des leçons de mon expérience, étant donné qu'il y a un grand manque d'honnêteté de la part de certaines compagnies d'assurance.

ACHETEURS, MÉFIEZ-VOUS

Paul Burdette, Alliston, Ontario

Certaines leçons sont plus difficiles que d'autres à retenir; le voyage qu'a fait M. Burdette cette année recèle plusieurs points litigieux. Le premier problème est même survenu avant le départ. Bien des personnes croient qu'elles peuvent économiser de l'argent en « excluant » une couverture pour un état préexistant, actuel ou passé. L'économie d'argent est réelle, mais en réalité, ce que vous faites, c'est de mettre un outil très puissant entre les mains de la société d'assurance – le refus du droit de réclamation. En général, la police d'assurance est rédigée environ comme suit... « Aucun montant ne sera accordé pour toute réclamation directement ou indirectement liée à votre (état préexistant) ». Les gens décident souvent qu'ils peuvent s'accommoder de cette clause, parce qu'ils ne comprennent pas réellement les graves conséquences que peuvent avoir ces quelques mots. Nous voyons souvent à Medipac des réclamations de sommes très importantes provenant d'autres programmes d'assurance, dont les montants atteignent parfois plusieurs centaines de milliers de dollars, engagés dans les mêmes circonstances. Des réclamations qui ont été refusées et pour lesquelles la personne se tourne vers Medipac pour lui demander son aide! Quelques-unes ont été refusées de manière juste, quelques-unes de manière injuste (à mon avis) et quelques refus étaient tout à fait scandaleux (toujours à mon avis).

Voici quelques exemples possibles de réclamation qu'aurait pu soumettre M. Burdette, qui souffre d'un cancer des os :

1. Les conclusions de la lettre de refus qu'a reçue M. Burdette étaient fondées sur une enquête qui a déterminé la cause des symptômes. En passant, une telle enquête exhaustive peut coûter jusqu'à 50 000 \$. Réclamation refusée.

2. Que se passe-t-il dans l'éventualité où M. Burdette tombe et se fracture une hanche? Les compagnies d'assurance peuvent formuler l'hypothèse que cette fracture ne se serait pas produite si les os n'avaient pas été fragilisés à cause du cancer des os. Réclamation refusée.
3. Que se passe-t-il si un rhume se transforme en pneumonie, nécessitant une hospitalisation? Son système immunitaire était-il affaibli par les médicaments qu'il prend pour traiter son cancer? Ou par la chimiothérapie qui a peut-être été nécessaire dans le passé? Réclamation refusée.
4. Et si le cancer lui-même reprend de la vigueur? Les symptômes réapparaissent, causant une hospitalisation d'urgence. Réclamation refusée.
5. Et si M. Burdette avait eu un accident de voiture? Quelle aurait été la cause de l'accident? Est-ce qu'il aurait perdu connaissance au volant à cause de ses médicaments? Le conducteur aurait-il pu être somnolent en raison de l'immense stress que ressent son corps dû au diagnostic de cancer? Les blessures ont-elles été aggravées par le cancer? Les réflexes du conducteur étaient-ils plus lents que ceux d'une personne normale à cause...?

Ce que j'essaie de vous faire comprendre, c'est que nous ne pouvons pas réellement savoir comment une compagnie d'assurance réagira dans de telles situations. Généralement, plus la somme réclamée est importante, plus l'enquête sera menée en profondeur. Je sais que c'est injuste, mais si ces enquêtes sur les réclamations sont coûteuses, les frais juridiques dans le cas de poursuites sont encore plus élevés et tout cela entre en ligne de compte dans le processus de décision de la compagnie.

Une autre leçon à retenir est ce que M. Burdette déclare, à savoir que s'il avait su que sa réclamation serait refusée : « *je serais rentré afin de me faire examiner* ». Si vous lisez attentivement, pratiquement toutes les polices ont une clause indiquant que tous les examens, soins médicaux ou traitements qui peuvent être retardés de manière sécuritaire jusqu'à votre retour au Canada ne sont pas couverts. Le retour au Canada signifie un retour immédiat, non à la fin de la durée normalement prévue pour votre voyage. Ce qui peut constituer une autre raison possible de refus de votre réclamation.

Un conseil : achetez toujours une police d'assurance qui couvre votre état préexistant!

Payez cet argent supplémentaire durement gagné afin d'éviter que la compagnie puisse refuser votre réclamation.

La prochaine leçon est de comprendre le rôle de la compagnie d'assistance médicale. À Medipac, nous avons lancé notre propre entreprise d'assistance médicale en 1997 parce que nous étions insatisfaits des conseils que recevaient nos clients et de la manière dont ils étaient traités durant une situation d'urgence, lorsqu'ils communiquaient avec les anciennes compagnies d'assistance médicale. Des préposés répondaient aux appels lorsque des personnes téléphonaient alors qu'elles étaient peut-être en train de subir une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral. C'était tout simplement insensé! Alors, nous avons embauché des infirmières spécialisées en soins intensifs, en traumatologie, en soins d'urgence, ainsi que nos propres médecins. Et ce sont eux qui répondent aux appels.

Le rôle d'une compagnie d'assistance médicale est de vous aider dans une situation d'urgence médicale et de vous guider dans les dédales d'un

système de santé étranger. Leur objectif est de vous proposer un plan de traitement adéquat et les meilleurs soins possible. Et à un juste prix, bien sûr. Mais là, il y a quelque chose qui cloche. C'est d'assurance médicale dont nous parlons! Ce n'est pas le rôle de la compagnie d'assistance médicale de déterminer quelle est la couverture; c'est le rôle du service des réclamations, qui est souvent la responsabilité d'une autre entreprise; ces deux services sont souvent situés dans des lieux différents pour cette même raison. Il existe une crainte légitime parmi les assureurs que, si vous dites à un client, durant le processus de réclamation, qu'il n'est pas couvert, que sa réclamation sera plus élevée. J'ai souvent l'impression que des préposés reçoivent la mission de répondre aux appels d'urgence seulement pour dire des choses gentilles, et que des infirmières sont envoyées dans les services de réclamations afin de trouver des moyens de refuser une réclamation. C'était une blague, enfin, à mon avis!

Pour savoir si vos factures vous seront remboursées, vous devez normalement parler à un préposé du service des réclamations, généralement à un autre numéro de téléphone que celui de l'assistance médicale. Habituellement, ils éviteront de se prononcer jusqu'à ce qu'ils reçoivent tous les documents nécessaires de vos médecins canadiens et que toutes les formalités administratives étrangères aient été remplies.

M. Burdette s'est fait rapatrier au Canada pour recevoir ses traitements. La compagnie d'assistance médicale a fait son travail. Quand des complications surviennent, comme c'est arrivé à M. Burdette, la meilleure chose, pour toutes les parties en présence, est de retourner au Canada pour recevoir des traitements. À condition, bien sûr, que l'état de la personne soit stable et qu'elle ait été déclarée apte à voyager



d'un point de vue médical. Ce qui peut aussi créer des situations assez complexes. Il existe des situations où une compagnie d'assistance médicale va déterminer que vous n'êtes pas couvert par une assurance et elle peut exiger de se faire payer pour vous rapatrier. Une évacuation médicale par transport aérien à partir de certaines régions de l'Afrique peut coûter plus de 100 000 \$ et coûte généralement 15 000 \$ ou plus en Amérique du Nord; allez-vous payer comptant ou avec Visa?!

Un conseil : si la compagnie d'assistance médicale veut vous ramener au pays, je suivrais sa recommandation

Un autre facteur à considérer est que certains assureurs sont très réticents à vous ramener au pays par transport aérien à cause des risques perçus, tout particulièrement lorsqu'il s'agit d'une assurance offerte par une banque. Au cours des ans, il y a eu de très rares fois où un patient est décédé durant son transport par une ambulance aérienne et la publicité négative de ce genre d'événement peut s'avérer cauchemardesque. Les banques sont très frileuses envers la publicité négative, comme toutes les autres entreprises, et elles peuvent être très réticentes à évacuer une personne par la voie des airs. Si vous deviez être privé d'une couverture à cause d'un état préexistant et que la compagnie est réticente à l'idée de vous évacuer par transport aérien, les frais médicaux peuvent s'additionner rapidement par suite de retards et de complications. Dans bien des cas, la compagnie d'assistance médicale a aussi le droit de refuser de payer les frais engagés après qu'elle ait demandé votre retour au Canada, ce qui est aussi une raison pour rentrer au pays.

Un conseil : obtenez une couverture complète de votre état préexistant ainsi qu'une prolongation de la couverture par écrit

M. Burdette est retourné aux États-Unis après avoir été traité au Canada. Était-il couvert pour le reste de son voyage? J'ai bien des raisons possibles de croire que NON. Premièrement, tout autre soin obtenu aux États-Unis sera jugé à titre de problème de santé récurrent pour toute autre situation d'urgence médicale. Deuxièmement, l'enquête et le traitement au Canada seront également jugés à titre de problème de santé récurrent, ce qui n'est habituellement pas couvert. De plus, bien des polices d'assurance annulent immédiatement la totalité de la police d'assurance lorsqu'une personne retourne au Canada pour des raisons médicales. Les chances que la police d'assurance de M. Burdette lui fournisse une couverture adéquate après sa situation d'urgence sont quasiment nulles. Toutefois, si une demande est présentée à l'assureur afin qu'il couvre l'état préexistant et qu'il procure une couverture complète à l'assuré pour le reste du voyage, il est possible qu'il l'accepte.

Un conseil : essayez toujours d'obtenir la totalité des copies de vos factures avant de quitter l'hôpital ou la clinique

M. Burdette a reçu des factures portant la mention « payé »; elles ont pu l'être à un certain moment. Une fois que l'assureur a compris qu'il y avait un état préexistant, il a refusé la réclamation et a probablement pu être remboursé par l'hôpital. En fait, l'argent n'a peut-être jamais été payé, mais plutôt « crédité » au compte de l'hôpital, puis ce crédit a pu être annulé. Il existe aussi une autre possibilité, puisque j'ai trouvé que les montants facturés étaient très, très bas en regard des services obtenus. La plupart des compagnies d'assistance médicale ont des ententes spécifiques avec des hôpitaux et des cliniques, tout particulièrement aux États-Unis. Ces factures ont pu être payées à un prix réduit par l'assureur, croyant qu'il avait

un contrat valide pour l'obtention de services à un coût plus faible que celui facturé. Ainsi, il est possible que les factures de M. Burdette, totalisaient, disons, 20 000 \$, et que l'assureur a payé 15 000 \$ en vertu d'un contrat avec l'hôpital et que le solde de près de 5 000 \$ était en fait le rabais. L'hôpital a très bien pu refuser de consentir le rabais, ce qui survient plus souvent qu'on pourrait croire, et a facturé le solde négatif à M. Burdette. Sans avoir tous les détails, je ne peux pas dire avec précision ce qui s'est passé, mais ce genre de choses survient tous les jours dans le secteur de l'assurance voyage. Ce qui indique la pleine mesure de votre police, c'est de voir comment votre assureur gère ces situations. Dans la mesure du possible, il faut toujours essayer d'obtenir la totalité des copies de vos factures avant de quitter la clinique ou l'hôpital, même si votre assureur paie les factures directement au fournisseur de soins. Dites que c'est pour remettre à votre médecin, pour votre dossier médical.

Une dernière chose...

Une compagnie d'assistance médicale qui, en vertu d'un contrat, doit recueillir l'argent auprès de l'Assurance-santé de l'Ontario ou de tout autre régime d'assurance-maladie provincial, a la responsabilité, toujours en vertu d'un contrat, de percevoir toute somme due, peu importe si la réclamation est remboursable ou non. M. Burdette ne devrait pas percevoir d'argent auprès de l'Assurance-santé de l'Ontario; c'est la responsabilité de l'assureur. En réalité, la somme que le gouvernement rembourse est très, très faible, en moyenne de 5 % à 8 % de la réclamation.

M. Burdette, je vous remercie de nous avoir écrit; Medipac sera heureuse de vous aider du mieux que nous pouvons. Mon dernier conseil? Il est trop évident pour que je le répète...



En avoir plus pour son argent

Comment convertir votre argent sans y laisser votre chemise

On dit que l'argent mène le monde. Le problème, c'est qu'il y a plus d'une monnaie sur la planète.

Pour les gens qui passent au moins une partie de l'hiver à l'étranger, cela peut poser un problème. Le dollar canadien a subi une baisse d'environ 20 % après avoir été au pair avec le dollar américain pour la plus grande partie de l'année 2008. Obtenir le meilleur taux possible lorsque vous êtes à l'étranger a pris de l'importance.

Comment pouvez-vous convertir votre argent sans y perdre littéralement au change? Examinons quelles sont les méthodes les plus courantes, ainsi que leurs avantages et leurs inconvénients.

Changer de l'argent comptant dans une institution financière canadienne et l'apporter en voyage

Ce n'est pas la solution la plus pratique pour ceux qui vont passer plusieurs mois à l'étranger, mais c'est une bonne idée pour de courtes vacances ou un déplacement d'une fin de semaine, si vous devez vous servir de cet argent pour des dépenses immédiates une fois à destination (par exemple, pour payer une course en taxi). Le taux de change ne sera probablement pas le meilleur, mais, selon vos relations avec votre institution financière, vous pourriez négocier la commission sur la transaction.

Changer de l'argent comptant dans une institution financière étrangère

L'option du bon sens. Encore là, vous n'obtiendrez probablement pas le meilleur taux de change, mais il sera généralement juste et les frais seront raisonnables. Par contre, souvenez-vous que les gouvernements déterminent parfois à l'avance les taux de change, ce qui force les institutions à conserver le taux prescrit. Vous

n'aurez pas ce problème si vous voyagez aux États-Unis, mais gardez cette information en tête si vous vous rendez dans des pays en voie de développement.

Retirer de l'argent d'une institution financière canadienne au moyen d'un guichet automatique bancaire (GAB) à l'étranger

Un moyen extrêmement pratique d'obtenir des devises étrangères, particulièrement dans des pays où les GAB sont très bien implantés (comme les États-Unis). Par contre, « pratique » ne signifie pas nécessairement « pas cher »; votre institution financière canadienne vous facturera probablement des frais, tout comme l'étrangère. Ces frais sont généralement annulés lorsque des institutions financières ont des ententes sur les retraits mutuels. Assurez-vous de vérifier l'existence de telles ententes auprès de votre institution financière avant le départ.

Apporter des chèques de voyage

Les chèques de voyage sont moins populaires qu'auparavant, mais ils constituent toujours un bon moyen d'apporter d'importantes sommes d'argent de manière sécuritaire, surtout dans des pays où les GAB sont rares et l'utilisation des cartes de crédit est restreinte. L'inconvénient? On vous facturera une commission lorsque vous achèterez les chèques et lorsque vous les encaisserez. Aïe.

Utiliser une carte de crédit pour vos achats

Puisque les sociétés émettrices de cartes de crédit achètent des devises en grandes quantités sur le marché libre, le taux de change qu'elles offrent sur les achats faits par carte de crédit est généralement très bon.

Ceci étant dit, bien des sociétés émettrices de carte de crédit ont des frais de transaction et d'autres commissions sur les achats réalisés à l'étranger; vérifiez auprès de votre société quelles sont ses conditions. De plus, il peut y avoir souvent un délai entre la date de la transaction et la date où celle-ci est traitée par la société. C'est peut-être un détail anodin, mais cet intervalle peut faire en sorte de modifier le taux de change qui est affiché sur votre relevé.

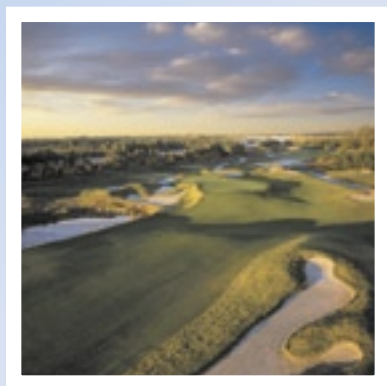
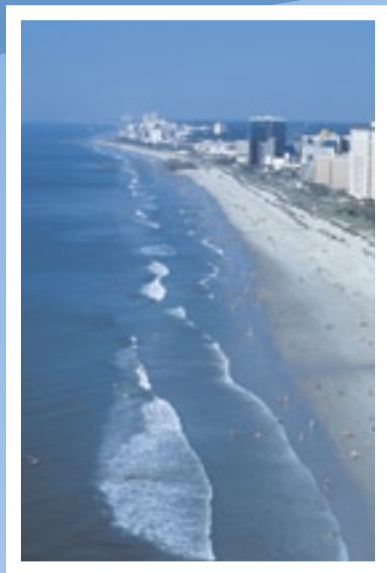
Utiliser le Programme d'échange de devises pour les « snowbirds »

C'est un excellent moyen de changer de petites sommes d'argent et de profiter d'un bon taux. Une fois par mois, l'Association canadienne des « snowbirds » achète des devises en grandes quantités à des taux préférentiels et permet ainsi à tous ses membres d'économiser. Le programme s'adapte à tous vos besoins. Une fois inscrit, vous pouvez assurer un transfert de fonds chaque mois pour un montant fixe, sans changer d'institution financière. Vous pouvez également changer tout montant d'argent en tout temps. Parlez-moi d'un programme sans souci! Pour obtenir de plus amples renseignements, consultez le document suivant (en français), à l'adresse <http://www.snowbirds.org/html/pdf/currencyf.pdf>.

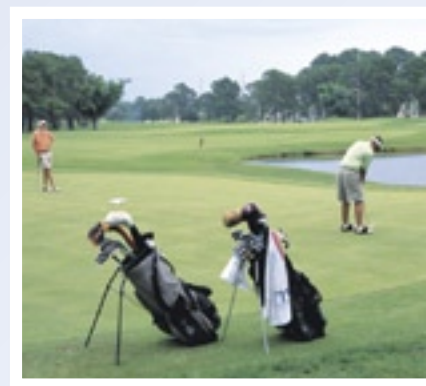
Peu importe le ou les moyens choisis, souvenez-vous qu'il est impossible, même pour un « vétéran » de l'échange de devises, de savoir quel sera le taux de change du dollar canadien d'ici une semaine, un mois ou un an. Alors, n'en faites pas une obsession. Magasinez pour obtenir le meilleur taux de change. Mais, rappelez-vous que l'objectif de votre voyage est de vous détendre et de profiter de la vie, non de devenir un financier qui transige à l'international.



Myrtle



Lors de notre première escapade en [Caroline de Sud](#) il y a quelques années, ma femme et moi avons été accueillis par une enseigne qui proclamait fièrement que nous étions à North Myrtle Beach, « Home of Vanna White ». À cette époque, nous regardions l'émission *Wheel of Fortune* pour avoir le plaisir de découvrir ce que Vanna allait porter. Chaque soir, elle semblait porter une tenue encore plus extravagante que la veille.



Beach

par Gordon Garrison

Mais le littoral de l'océan Atlantique a davantage attiré notre regard que les vêtements de l'hôtesse du jeu télévisé. Des kilomètres de sable doux pour y jouer ou pour relaxer sur la plage; les eaux chaudes et salées de la mer si proche, si invitante lorsque l'envie de se baigner se présente. Nous avons prévu d'y faire arrêt quelques jours durant notre voyage de retour au Canada, après avoir passé l'hiver en Floride, le « Sunshine State » des États-Unis. Et c'est ce que nous avons fait; nous sommes rentrés à la maison en comprenant mieux pourquoi ces collectivités sont si populaires auprès des Canadiens. (Il y a deux villes : Myrtle Beach et North Myrtle Beach, et des banlieues intéressantes.)

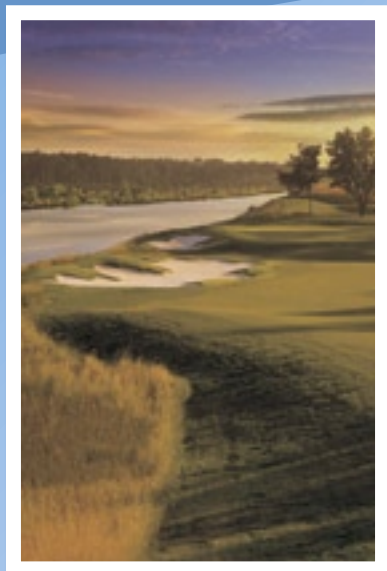
C'est une destination rapidement accessible. Pour s'y rendre, il faut compter une journée entière en voiture, mais, par exemple, il est possible de conduire depuis l'Ontario et s'y rendre en 12 heures, tout en respectant les limites de vitesse. Myrtle Beach est également une destination amusante pour toute la famille. On y trouve une grande variété d'attractions pour amuser les enfants, leurs parents et leurs grands-parents. Il y a des jeux, des manèges pour ceux qui aiment les fêtes foraines et beaucoup d'endroits où manger un bon repas et se divertir. C'est également le paradis des golfeurs. Il y a plus de 100 parcours de golf qui n'attendent que votre bon plaisir, que vous soyez un golfeur du

dimanche ou un professionnel, il y a suffisamment de parcours pour que Myrtle Beach se proclame « la capitale du golf du monde ». Et même si ma femme et moi ne les avons pas tous comptés, il y a aussi un bon nombre de parcours de golf miniature (parfois appelés *putt-putts*) répartis un peu partout dans la région. Parmi une douzaine d'entre eux, recherchez les parcours comme le Hawaiian Village, le Pirate's Watch Adventure ou le Dragon's Lair Fantasy.

Afin de rendre votre séjour encore plus agréable, la région de Myrtle Beach offre une carte spéciale qui permet au détenteur d'obtenir des rabais sur des achats, des repas deux pour un, des visites guidées et des sports nautiques.



Myrtle



Il y a des boutiques de souvenirs à profusion, presque à chaque coin de rue. Vous y retrouverez l'inévitable t-shirt ainsi qu'une vaste gamme d'objets qui attirent le regard, mais on y retrouve également un bon nombre de boutiques haut de gamme. Ces dames pourront acheter des bijoux, des vêtements (aussi ou plus jolis encore que ceux de Vanna), des chaussures, des cadeaux et même de la lingerie à Virginia's Secret. Des centres commerciaux comme le Market Common et le Broadway at the Beach ont tout ce qu'il faut pour satisfaire les consommateurs de ce paradis du magasinage.

À Myrtle Beach, vous pouvez « faire la fête foraine » toute l'année. Une kyrielle de plaisirs pour toute la famille! Faites un tour d'un manège de chevaux de bois à l'ancienne ou encore rafraîchissez-vous dans des glissades d'eau ou admirez l'océan Atlantique depuis la grande roue. Le tout nouveau parc d'attractions Hard Rock Park comprend six sections à thèmes différents, dont un musée, des concerts, des montagnes russes exaltantes et bien plus. Des

autos tamponneuses et un circuit de go-cart font partie d'un parc d'attractions qui porte si bien son nom de « Family Kingdom ». Si vous aimez voir et toucher des animaux, ne manquez pas le Myrtle Beach Safari de Barefoot Landing. Et pour les habitants des profondeurs, vous pouvez les voir au Ripley's Aquarium et au Pirates Exhibit. N'oublions pas Dolly Parton. Non, elle n'est pas originaire de la Caroline du Sud. C'est une fille du Tennessee qui possède un agréable restaurant à Myrtle Beach, appelé Dixie Stampede, où on peut assister à des courses de chevaux miniatures et visiter une écurie comprenant 32 chevaux ordinaires.

À Little River, vous retrouverez des jeux de hasard. Si ce passe-temps vous intéresse, réservez votre place sur l'un des bateaux de croisière casino qui partent de cet ancien port de pêche adjacent à North Myrtle Beach.

Food, Glorious Food. Cette chanson de la comédie musicale *Oliver!* provoque d'intenses cogitations. Que mangera-t-on ce soir? Comme on peut s'y attendre, Myrtle Beach regorge



Beach

d'une multitude de restaurants, que ce soit tous les établissements de restauration rapide imaginables, des restaurants familiaux, des buffets de type « calabash » et les restaurants gastronomiques cinq étoiles. La région vous offre un tour du monde culinaire. Les fruits de mer sont les grands favoris. Après tout, cette plage qu'on désigne sous le terme de Grand Strand s'étale sur plusieurs kilomètres le long de la côte atlantique. Recherchez le homard, le crabe à carapace molle et (un de mes plats favoris), la chaudière de crabe bleu (*she-crab soup*). N'oubliez pas que vous êtes dans le sud des États-Unis, ne soyez pas étonnés de retrouver dans votre assiette du gruau de maïs (*grit*), des okras ou des haricots à l'oeil noir (*black-eyed peas*). Soyez à l'affût des endroits qui proposent une cuisine « low-country ».

La Grand Strand est l'endroit tout désigné pour les arts de la scène. Et quels choix! Un des divertissements les plus populaires est le *Carolina Opry*, un spectacle de variétés regroupant musique et humour. Quant à *Legends in Concert*,

c'est un spectacle où des artistes professionnels présentent des versions impeccables de chansons des vedettes d'hier et d'aujourd'hui. *Good Vibrations*, au Myrtle Beach Theatre, présente des succès des années 60, 70 et 80. Et il y a le Bowery, ce bar qui présentait des spectacles du groupe Alabama à ses débuts, avant qu'il ne devienne célèbre partout dans le monde. Le majestueux Alabama Theatre, situé au Barefoot Landing, s'affaire à préparer sa version 2009 de son spectacle à grand succès, *One, The Show*.

Vanna White a toujours été agréable à regarder, tout comme ce populaire endroit sur la côte atlantique où elle est née. La garde-robe de Vanna s'est beaucoup amélioré depuis que l'émission *Wheel of Fortune* est entrée en ondes il y a plus de 25 ans. Vous ne verrez probablement pas Vanna en chair et en os, mais les plages et les parcours de golf seront une douce consolation. De bonnes portions de la cuisine low-country vous laisseront véritablement repus et totalement satisfaits.



Informations concernant l'hébergement sur le Web : www.visitmyrtlebeach.com ou appelez au numéro sans frais 1-888-886-9232 pour obtenir un guide touristique.

Carte VIP de Myrtle Beach

1-888-227-4847
www.myrtlebeachvipcard.com

Ripley's Aquarium

1-800-734-8888
www.ripleysaquarium.com

Barefoot Landing

1-800-272-2320
www.barefootlanding.com

Carolina Opry

1-800-843-6779
www.thecarolinaopry.com

Alabama Theatre

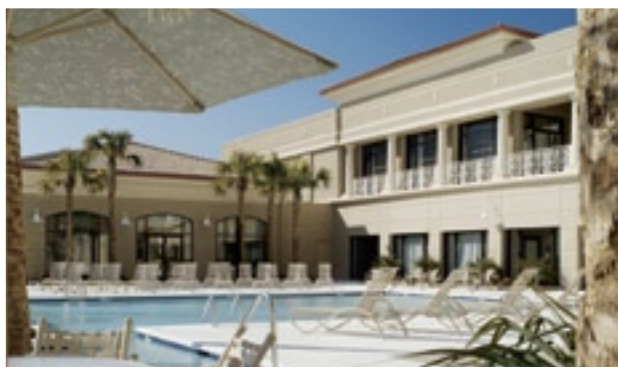
1-800-342-2262
www.alabama-theatre.com

Le restaurant de Dolly Parton Dixie Stampede

1-800-433-4401
www.dixiestampede.com/myrtlebeach.php

Legends in Concert

1-800-960-7469
www.legendsinconcertsc.com



Hypertension

L'importance d'une prise en charge rigoureuse

par D^r Robert MacMillan



Il n'y a aucune autre maladie qui soit aussi envahissante pour la santé des aînés que l'hypertension.

On estime que 40 % des Canadiens de plus de 55 ans souffrent d'hypertension, pourcentage qui augmente avec l'âge. Environ 95 % des Canadiens vont souffrir d'hypertension s'ils atteignent la durée de vie moyenne. Son apparition peut être grandement retardée ou la prise de médicaments peut être tout aussi re-

poussée dans le temps; c'est une maladie facile à diagnostiquer et, dans la plupart des cas, changer ses habitudes de vie et suivre un traitement peut effectivement ramener la tension artérielle à un niveau normal.

Le fait de ne pas prendre en charge son hypertension de manière rigoureuse augmente le risque de complications sévères. Voici ce que vous devez savoir afin de prendre en charge efficacement votre tension artérielle.

Il existe de nombreux sites Web canadiens qui constituent d'excellentes ressources pour obtenir de plus amples renseignements, comme www.hypertension.ca/fr/ et www.fmcoeur.qc.ca/, le site de la Fondation des maladies du cœur du Québec.

Sur le site Web www.hypertension.ca/bpc/fr/, vous trouverez des outils éducatifs afin de vous aider à contrôler votre tension artérielle. Ces outils comprennent :

- des fiches personnelles de tension artérielle;
- des brochures pour vous aider à mesurer votre tension artérielle à domicile;
- une série de diapositives pour l'éducation publique 2008;
- un dépliant qui résume les recommandations 2008 de Pression artérielle Canada auprès du public canadien.

Qu'est-ce que l'hypertension?

La tension artérielle est la mesure de la pression ou de la force qu'exerce le sang contre les parois de vos vaisseaux sanguins appelés artères. On la mesure en regardant à quelle hauteur elle élève une colonne de mercure. La tension systolique, qui est représentée par le nombre supérieur, représente la force exercée lorsque le cœur se contracte et expulse le sang, et le nombre inférieur, qui est la tension diastolique, est la tension la plus basse, au moment où le cœur se détend entre deux battements.

Une tension artérielle de moins de 140/90 est jugée normale. Une tension qui s'en approche est considérée comme étant à la limite normale supérieure et doit être vérifiée plus souvent; on doit de plus changer ses habitudes de vie afin de réduire les risques. Pour le contrôle de la tension artérielle à domicile, les limites sont inférieures de cinq points, à 135/85. Pour les personnes diabétiques et pour celles souffrant de maladies rénales chroniques, la limite normale est sous la barre du 130/80.

Les symptômes ou le manque de symptômes de l'hypertension

Dans la plupart des cas, l'hypertension artérielle est asymptomatique, c'est pourquoi les aînés devraient tout particulièrement faire vérifier leur tension au moins une fois par année. Si la tension est plus élevée que la limite normale, il faut consulter un médecin. Heureusement, il existe maintenant un grand nombre d'endroits où faire vérifier sa tension artérielle, par exemple, à domicile au moyen d'un appareil de mesure pour usage personnel, dans des pharmacies, des cliniques et des établissements de soins communautaires. Le Programme éducatif canadien sur l'hypertension 2008 (PECH) invite les personnes souffrant d'hypertension à mesurer leur tension artérielle à domicile au moyen d'un appareil approuvé par le PECH.

Les résultats doivent être inscrits et transmis à un médecin si les chiffres obtenus sont constamment à la limite ou supérieurs à la limite normale.

Sauf si les chiffres obtenus sont très élevés, le médecin évaluera quelques mesures inscrites et fournira des conseils pour changer des habitudes de vie avant de prescrire des médicaments.

Qu'est-ce qui cause l'hypertension?

Dans 95 % des cas, l'hypertension est dite

hypertension artérielle essentielle parce que sa cause est inconnue. Même si on ne comprend pas totalement le phénomène, les recherches démontrent que les parois des plus grandes artères durcissent ou que les plus petits vaisseaux sanguins rétrécissent (athérosclérose). Mais nous savons qu'il existe un certain nombre de facteurs de risque associés à l'hypertension.

Comprendre quels sont ces facteurs associés à l'hypertension permet des choix éclairés pour les personnes ayant l'intention de repousser l'apparition de l'hypertension ou qui prennent en charge une hypertension diagnostiquée, que ce soit avec ou sans prise de médicaments.

Ces facteurs comprennent :

- antécédents familiaux;
- obésité;
- sédentarité;
- alimentation riche en sel;
- consommation excessive d'alcool;
- diabète;
- âge;
- alimentation faible en potassium, en magnésium et en calcium;
- taux de cholestérol élevé;
- stress.

Mesures préventives

Voici quelques conseils à suivre :

- **Le contrôle du poids** est essentiel afin de prendre en charge cette maladie, en plus de réduire les risques de maladie du cœur, de diabète, d'arthrite et de maladies des jointures, d'accident vasculaire cérébral (AVC), de maladies de la vésicule biliaire, d'apnée du sommeil et de certains types de cancer.
- En plus de suivre un régime, de réduire votre apport calorique et le gras contenu dans votre alimentation, **l'exercice** est une mesure importante du contrôle de la tension artérielle. La Fondation des maladies du cœur du Canada recommande d'intégrer l'exercice à votre routine quotidienne. Être actif durant 30 minutes par jour, par exemple, faire une marche d'un bon pas tout en étant à l'aise ou toute autre activité semblable, peut contribuer à réduire



grandement votre tension artérielle, de même qu'à réduire les risques de maladies du cœur et d'AVC, à améliorer le niveau du bon cholestérol, à faire perdre du poids et à améliorer votre santé dans son ensemble et votre bien-être. Les « snowbirds » ont l'avantage de se trouver dans un climat plus chaud l'hiver afin d'atteindre cet objectif. Demandez à votre médecin ce qui est approprié pour vous.

- Réduire sa consommation de **sel**. Non seulement vous ne devriez pas laisser de saignée à table, vous devriez aussi éviter le sel quand vous préparez vos repas. Soyez un consommateur averti, sachez quelle est la teneur en sel d'aliments comme les sauces, les aliments transformés et les soupes; la plupart ont une haute teneur en sel et évitez de les acheter. Même si les noix sont recommandées, surveillez leur teneur en sel. D'autres aromates (et un succédané du sel, qu'on retrouve en pharmacie) sont des substituts intéressants afin de rehausser la saveur de vos plats. Consultez votre pharmacien. La nourriture préparée au restaurant est généralement riche en sel et vous devriez réduire le nombre de vos repas pris à l'extérieur. Aucun autre changement de vos habitudes de vie n'a autant d'importance que la réduction de votre consommation de sel.
- Limitez votre consommation **d'alcool** à deux consommations par jour pour les hommes et à une consommation par jour pour les femmes.
- Si vous **fumez**, arrêtez.
- Suivre le régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension ou combattre l'hypertension par l'alimentation). Ce régime est faible en gras – y compris en gras saturé – et met l'accent sur les fruits et légumes, les céréales à grains entiers et les produits laitiers faibles en gras.
- Évitez le plus possible de vivre un **stress** intense.

Pourquoi se préoccuper d'une tension artérielle élevée? Tout simplement parce que si vous négligez de la contrôler, vous augmentez les risques de souffrir de maladies graves et même de mettre votre vie en danger. Voici des exemples de maladies reliées à l'hypertension :

- accident vasculaire cérébral;
- crise cardiaque;
- insuffisance cardiaque congestive;
- fibrillation auriculaire;
- insuffisance rénale;
- maladie vasculaire périphérique;
- démence.

Diagnostic et traitement

Des statistiques démontrent que non seulement bien des aînés ne savent pas qu'ils souffrent d'hypertension, mais qu'en plus, beaucoup ne sont pas traités adéquatement. Si vous avez une tension artérielle limite ou que vous avez reçu un diagnostic d'hypertension, faites de votre mieux pour faire des changements draconiens dans vos habitudes de vie en plus de respecter la prescription de votre médecin. Avant de poser un diagnostic, votre médecin vous fera passer un certain nombre de tests sanguins, un test d'urine ainsi qu'un électrocardiogramme afin d'éliminer d'autres risques ou causes de votre hypertension.

La majorité des personnes ayant un nouveau diagnostic d'hypertension ne se feront tout d'abord prescrire qu'un médicament, le plus souvent un diurétique (pilule pour éliminer). Beaucoup auront besoin de prendre au moins deux médicaments afin de ramener leur tension artérielle à un niveau normal. Soyez patient si votre corps ne réagit pas immédiatement au médicament et prenez en considération que votre médecin peut avoir besoin de vous rencontrer à quelques reprises afin d'ajuster les médicaments et

Le saviez-vous?

- Plus de 40 % des Canadiens qui souffrent d'hypertension artérielle ne le savent pas.
- De ces Canadiens souffrant d'hypertension, seulement 16 % reçoivent un traitement et contrôlent leur état.
- On estime que jusqu'à trois Canadiens sur dix souffrent d'hypertension parce qu'ils consomment trop de sel.

leurs posologies. Souvenez-vous des résultats normaux et dites-vous que *tout le monde* doit démontrer une tension artérielle normale la plupart du temps. Si ce n'est pas le cas, votre traitement est inadéquat. Souvenez-vous qu'en combinant des changements de vos habitudes de vie au traitement de votre médecin, vous devriez avoir une tension artérielle normale.

La prise en charge de votre santé

Nous avons maintenant une formidable occasion de contrôler notre tension artérielle. Au moyen d'appareils de mesure installés dans des pharmacies ou à domicile à l'aide d'appareils à usage personnel, non seulement pouvez-vous mesurer et inscrire votre tension dans un environnement plus calme, mais vous pouvez aussi transmettre ces résultats à votre médecin pour qu'il détermine plus précisément si la lecture en cabinet est plus élevée (syndrome de la blouse blanche) ou, dans certains cas, plus basse qu'à la maison. Pour les « snowbirds » qui sont plusieurs mois loin de leur médecin traitant, ces relevés de résultats pourront alerter la personne si la tension s'élève soudainement et nécessite une consultation immédiate. De plus, ces relevés peuvent être utiles à leurs médecins pour la gestion des médicaments lorsque les « snowbirds » retournent à leur domicile. Les appareils de mesure pour usage personnel (tensiomètres) sont en vente en pharmacie et coûtent environ 80 \$ à 120 \$. Le modèle le plus facile d'utilisation est celui où vous placez le tensiomètre automatisé à votre *poignet* à l'aide d'un brassard. Recherchez les modèles dont l'emballage est muni du logo **AAMI** ou **BHS**, indiquant que l'appareil respecte les normes internationales en matière de mesure exacte de la tension artérielle.

Veuillez lire attentivement les directives. De tels appareils sont précis si vous respectez les directives pour une lecture optimale, y compris la détente cinq minutes avant la mesure, s'asseoir confortablement avec le dos appuyé, sans croiser les jambes, ne pas avoir ingéré de caféine dans l'heure précédente et ne pas parler durant la mesure. Les personnes avec une circonférence du bras plus grande doivent utiliser une taille de brassard plus grande afin d'obtenir une lecture exacte; pour ce faire, assurez-vous d'utiliser seulement un appareil dont le brassard se porte à *l'avant-bras*. Consultez votre pharmacien.

Bien des aînés adoptent une attitude de laissez-faire envers une tension artérielle élevée, qu'ils prennent ou non des



La Société canadienne d'hypertension artérielle recommande les appareils de mesure de tension artérielle suivants :

Appareils de marque A&D® ou LifeSource®, modèles : 705, 767, 767PAC, 767Plus, 774, 774AC, 779, 787EJ, 787AC, 787W.

Appareils de marque Omron®, modèles : HEM-705CPCAN, HEM-741CAN, HEM-711DLXCAN, HEM-773ACCAN, HEM-775CAN, HEM-790ITCAN.

Appareils de marque Microlife® ou Thermor BIOS Diagnostics® (aussi vendus sous le nom de diverses marques privées), modèles : BP 3BTO-A, BP 3AC1-1, BP 3AC1-1 PC, BP 3AC1-2, BP 3AG1, BP 3BTO-1, BP 3BTO-A (2), BP 3BTO-AP, RM 100, BP A100 Plus, BP A 100.

médicaments. Malheureusement, cette négligence peut les rendre très vulnérables au développement de l'une des complications majeures de l'hypertension. Beaucoup croient que parce qu'ils prennent des médicaments « il n'y a pas lieu de s'inquiéter », et ne changent pas leurs habitudes de vie, qui sont pourtant une partie essentielle d'une prise en charge adéquate de l'hypertension.

Un traitement adéquat de l'hypertension des personnes de plus de 60 ans permet de réduire :

- le risque d'un AVC de 40 %;
- les maladies du cœur (qui causent des crises cardiaques) de 15 %;
- la mortalité cardiovasculaire de 33 %
- la mortalité globale de 20 %.

Connaissez et comprenez ces conseils. L'action de votre médecin, et celle des excellents médicaments disponibles de nos jours, sont des éléments importants d'une prise en charge adéquate de l'hypertension. Mais les choix personnels que vous faites afin de surmonter cette sérieuse maladie sont tout aussi importants afin de maintenir une tension artérielle normale. Ils pourraient vous sauver la vie!



Inscrivez cinq nouveaux membres et devenez un Membre clé de l'ACS!

Votre récompense :

- Adhésion annuelle gratuite;
- Épinglette à l'usage des Membres clés;
- Votre nom sera publié dans le magazine *Nouvelles « CSA »*.

La poursuite de nos activités dépend d'une croissance continue. L'amélioration de la couverture d'assurance médicale des voyageurs canadiens et le maintien de l'accès à un climat plus chaud en hiver pour de longues périodes sont des enjeux qui requièrent une attention constante.

Aidez-nous à protéger le style de vie des « snowbirds » en devenant un Membre clé.



Association canadienne des « snowbirds »

1-800-265-5132
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 F69

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

