

# NOUVELLES « CSA »

LA REVUE DE L'ASSOCIATION CANADIENNE DES « SNOWBIRDS » | ÉTÉ 2009

Accord sur la vente postale de publications canadiennes n° 40063603

**À l'intérieur de  
ce numéro...**

*Une bonne nuit de  
sommeil*

**C'est le  
moment  
du Spécial  
Lève-tôt**

**Le Texas...**  
*Explorez  
l'État de  
l'étoile  
solitaire*



# Vols de vignettes de validation

Lorsque nous recevons la nouvelle vignette de validation de notre plaque d'immatriculation, la plupart d'entre nous essuient tout simplement la surface de la vignette précédente et apposent la nouvelle vignette par-dessus celle-ci. Dans ce cas, il suffit aux voleurs de soulever les vignettes de validation superposées sur la plaque d'immatriculation, d'en nettoyer le verso, puis de les coller sur leur propre plaque d'immatriculation ou pire encore, de vendre votre dernière vignette à quelqu'un qui l'apposera sur sa plaque. Ainsi, ils n'ont pas à se donner la peine d'acquitter les frais relatifs au renouvellement ni à l'analyse des gaz d'échappement. Par extension, ils conduisent probablement sans assurance.

La prochaine fois, faites disparaître les vignettes de validation expirées en grattant l'espace qui leur est réservé, nettoyez cet espace avec de l'essence à briquet ou de l'alcool, puis appliquez la nouvelle vignette de validation en frottant bien.

Après avoir bien nettoyé cet espace et appliqué la nouvelle vignette, rayez-la de lignes verticales et horizontales en vous servant d'un stylet bien aiguisé. Grâce à cette opération, vous ferez en sorte qu'on puisse enlever uniquement votre vignette en petites pièces détachées, donc inutiles. À propos, étant donné que la plaque d'immatriculation est en aluminium, elle n'est soumise à aucun risque de corrosion par la rouille en raison du rainurage.



## NOUVELLES « CSA »

LA REVUE DE L'ASSOCIATION CANADIENNE DES « SNOWBIRDS »

ÉTÉ 2009

<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 <sup>r</sup> Robert MacMillan Gordon Garrison
-----------------------	--

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.



# Rapport du président

**Don Gardiner**  
Président de l'ACS



La nouvelle obligation de présenter un passeport ou une pièce d'identité spécifique à la frontière américaine est entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> juin 2009. Elle concerne tous les Canadiens désirant entrer aux États-Unis par voie terrestre ou maritime. Qu'est-ce que j'entends par « pièce d'identité spécifique »? Le permis de conduire Plus ou la carte d'identité Plus constitue une option de rechange au passeport canadien. Ces documents sécurisés attestent l'identité ainsi que la citoyenneté canadienne. Sachez toutefois que bon nombre des permis de conduire provinciaux nouvellement modifiés ne comportent, en fait, aucune « amélioration » aux fins des déplacements interfrontaliers. Les permis de conduire Plus autorisés par les États-Unis sont disponibles en Ontario, en Colombie-Britannique, au Manitoba et au Québec seulement. Par ailleurs, rappelez-vous que le passeport – et non le permis de conduire – est exigé pour les déplacements aériens.

Outre le permis de conduire Plus, les Canadiens peuvent utiliser la carte NEXUS. Cette carte est destinée aux voyageurs préautorisés à faible risque qui traversent fréquemment la frontière canado-américaine. Les frais relatifs à une demande de carte totalisent 50 dollars. Les demandeurs doivent passer une entrevue, se faire photographier et faire prendre leurs empreintes digitales numériques. La carte, valide pendant cinq ans, est délivrée conjointement par l'Agence des services frontaliers du Canada (ASFC) et la Customs and Border Protection (CBP) des États-Unis.

Bien que chacune de ces preuves d'identité puisse se révéler pratique et utile, l'ACS a toujours préconisé l'obtention d'un passeport! Croyez-moi, il s'agit de la meilleure et de la seule pièce d'identité dont vous devriez vous munir pour voyager, et c'est ce que vous avez de mieux à faire, si vous souhaitez traverser la frontière en subissant le moins de tracas possible.

Le gouvernement des États-Unis a précisé qu'il adopterait une démarche fondée sur le bon sens afin d'instaurer cette mesure à

ses points d'entrée terrestres et portuaires. Cette démarche prévoit une période de souplesse après le 1<sup>er</sup> juin 2009. Étant donné que la durée et l'étendue de cette période de souplesse seront entièrement déterminées à la discrétion des dirigeants américains, ne vous faites pas prendre au dépourvu. Si vous ne l'avez pas déjà fait, procurez-vous votre passeport! Ne courez pas le risque de vous faire refuser l'entrée à la frontière.

Nous accueillerons bientôt un nouvel ambassadeur des États-Unis à Ottawa. Le 4 juin dernier, le président Obama a nommé David Jacobson au titre de prochain ambassadeur des États-Unis au Canada. Cet avocat de 57 ans établi à Chicago figurait parmi les principaux collecteurs de fonds de Barack Obama. Il exerçait officiellement les fonctions de vice-président des finances de la campagne présidentielle d'Obama et il assume actuellement le mandat d'assistant spécial auprès du président, en l'aidant à pourvoir des postes d'administration clés.

Avant de prendre part à la campagne présidentielle, M. Jacobson a consacré 30 ans de sa carrière au cabinet d'avocats Sonnenschein Nath & Rosenthal LLP de Chicago, à titre d'associé. Aux dires de tous, il a exercé des pressions considérables pour obtenir ce poste. De plus, il est connu pour entretenir des liens étroits et personnels avec le président Obama, lesquels se traduiront, nous l'espérons, par de bonnes nouvelles pour les voyageurs canadiens. Bien que le Sénat des États-Unis doive confirmer cette nomination, on croit fermement qu'elle ne tardera pas.

Plus de 400 000 personnes, en moyenne, traversent quotidiennement notre frontière commune. En outre, la valeur des échanges commerciaux réalisés entre nos deux pays s'élève, en moyenne, à près de 1,5 milliard de dollars par jour. De toute évidence, les deux pays ont grandement intérêt à trouver un juste équilibre sur les plans de la sécurité, du commerce et du tourisme.

Nous entretenons d'excellentes relations professionnelles avec l'ambassadeur Wilkins, prédécesseur de M. Jacobson, et elles

n'étaient pas le fruit du hasard. Nous avons déployé de grands efforts pour construire ce lien-là et nous ferons de même pour bâtir celui-ci. Dès que l'on confirmera sa nomination, nous sommes impatients de nous rendre à Ottawa pour dialoguer avec M. Jacobson et l'inciter à activer le règlement des questions qui revêtent de l'importance aux yeux de nos membres.

En 2002, l'association a publié *The Canadian Travellers' Report Card*, évaluation nationale des politiques fédérales, provinciales et territoriales qui revêtent de l'importance pour les voyageurs canadiens. Afin de mesurer le niveau d'amélioration atteint depuis nos recommandations initiales, l'ACS a entrepris une étude de suivi dont elle a publié les résultats en 2006.

Eh bien, le moment est presque venu de nous remettre à la tâche, car nous sommes sur le point d'entreprendre les travaux relatifs à notre toute nouvelle édition. Puisque ce document représente une arme essentielle au dialogue avec nos élus, il est important d'optimiser sa pertinence et son caractère d'actualité. Je vous informerai donc de nos progrès dans le prochain numéro des *Nouvelles* « CSA ».

Bonne nouvelle au sujet des effectifs! Nous avons reçu nos résultats et je suis heureux de vous annoncer que nous avons inscrit plus de nouveaux membres cet hiver, à l'occasion de nos séances d'information, que lors de chacune des cinq dernières années. Plus nous recrutons de membres, mieux nous nous ferons entendre auprès de nos amis des médias et de nos assemblées législatives. Nous sommes récompensés de notre travail acharné... Il s'agit donc d'une très bonne nouvelle, en fait.

À propos des politiciens, je consacrerai une bonne partie de mon été à les rencontrer à Ottawa et à les relancer jusque dans leur circonscription. Je vous informerai également de nos progrès cet automne.

Alice et moi vous souhaitons un été sous le signe de la détente et de la sécurité, en compagnie de votre famille et de vos amis.



# Rapport sur le gouvernement

**Bob Slack**  
Premier vice-président



**D**epuis la parution du dernier numéro des *Nouvelles* « CSA », des élections provinciales ont eu lieu en Colombie-Britannique et en Nouvelle-Écosse. En Colombie-Britannique, le premier ministre Gordon Campbell a mené le Parti libéral à la création de son troisième gouvernement majoritaire consécutif. En Nouvelle-Écosse, Darrel Dexter, dirigeant du NPD et premier ministre élu, a défait le gouvernement minoritaire du premier ministre conservateur Rodney MacDonald. Le NPD a remporté la majorité des 52 sièges de l'Assemblée législative de la Nouvelle-Écosse par 310 020 voix. Pour la première fois dans l'histoire postconfédérative de cette province, ni les libéraux ni les conservateurs ne détiendront le pouvoir en Nouvelle-Écosse.

Pour nous assurer de maintenir nos enjeux sous les feux des projecteurs politiques lors de ces élections provinciales, le personnel de l'ACS a, une fois de plus, produit nos populaires guides électoraux. Ces guides ont été conçus pour venir en aide à nos membres de la Colombie-Britannique et de la Nouvelle-Écosse, lorsque viendrait le moment de se rendre aux urnes et de questionner leurs candidats locaux. Partout au Canada, nos membres reçoivent nos guides sur les élections fédérales (que nous diffusons également sur notre site Web). Dans chaque province, nous distribuons également nos guides sur les élections provinciales à l'intention de nos membres. Ces guides fournissent non seulement une excellente information détaillée sur la date et l'emplacement des élections, mais ils proposent également une évaluation actualisée du rendement des gouvernements respectifs à l'égard des sujets de préoccupation de l'ACS.

Nos guides établissent les limites respectives des gouvernements provinciaux quant aux tarifs d'assurance médicale à l'extérieur des provinces, à la préservation de la couverture des soins de santé pour les grands voyageurs, aux allocations de remboursement des médicaments

d'ordonnance, ainsi qu'à plusieurs autres sujets importants. Ces renseignements vous aideront ainsi à prendre une décision éclairée. Si vous n'êtes pas encore tombé sur l'un de ces guides, vous trouverez les éditions antérieures en ligne, sur notre site Web à l'adresse [www.snowbirds.org](http://www.snowbirds.org). Ils constituent réellement des outils formidables et j'espère que chacun d'entre vous saura en profiter à l'occasion des prochaines élections fédérales, provinciales ou territoriales.

L'écoute de notre chronique radio hebdomadaire, diffusée sur les ondes de la station AM740 de Toronto, constitue également un excellent moyen de demeurer bien informé. Tous les dimanches matin, Chris Bradbury, vice-président de Medipac Communications, ou moi-même, intervenons à la radio afin d'aborder des questions importantes pour les voyageurs canadiens. Qu'il s'agisse d'assurance voyage médicale ou de politique, en passant par des conseils utiles sur la façon de tirer le meilleur parti du mode de vie des « snowbirds », nous déployons un réel effort pour couvrir tous ces sujets.

Si vous demeurez dans la région du grand Toronto (RGT), il vous suffit de syntoniser la station AM740 le dimanche matin, à 10 h 55. Si vous n'habitez pas la RGT, vous pouvez vous connecter à votre ordinateur, accéder au site à l'adresse [www.am740.ca](http://www.am740.ca), puis cliquer sur l'icône *On the air* afin d'écouter la transmission en direct de nos interventions. Si vous préférez les écouter en différé, vous pouvez le faire en consultant notre site Web à l'adresse [www.snowbirds.org](http://www.snowbirds.org), où nous archivons un très grand nombre d'émissions.

Un combat des chefs a lieu en Ontario, à l'heure actuelle. En effet, le Parti conservateur tient son congrès au leadership le 27 juin, à Markham. J'ai eu récemment l'occasion de m'entretenir de l'ACS avec certains des candidats, et je suis heureux de vous annoncer qu'ils étaient tous au courant de notre existence et qu'ils avaient acquis, à mon étonnement d'ailleurs, une bonne compréhension de certains des principaux enjeux de notre association.

J'ai eu également la chance de dialoguer avec des représentants du bureau de l'honorable Jim Watson, ministre des Affaires municipales et du Logement de l'Ontario. Je consacrerai une bonne partie de mon été à rencontrer d'autres membres de l'Assemblée législative de l'Ontario, afin de vérifier si nous pourrions augmenter légèrement les taux de remboursement des frais médicaux engagés à l'extérieur de la province, dès la reprise des travaux de l'Assemblée à la session d'automne.

Vous avez probablement appris que les ex-présidents des États-Unis Bill Clinton et George W. Bush ont visité récemment Toronto, à l'occasion d'une conférence conjointe. De plus, vous avez probablement appris que ni l'un ni l'autre n'a réussi apparemment à formuler une réponse pertinente lorsque Frank McKenna, ex-ambassadeur canadien et ex-premier ministre du Nouveau-Brunswick, leur a demandé leur opinion sur les nouvelles exigences relatives à la présentation du passeport canadien, lors de l'entrée aux États-Unis par voie terrestre ou maritime. Je crois que je devrais les abonner gratuitement aux *Nouvelles* « CSA »!

Cet épisode marqué d'insouciance nous a également transmis un véritable signal d'alarme. En effet, nous devons toujours faire preuve de vigilance en rappelant à nos amis américains à quel point il est important, pour nos deux pays, de maintenir l'ouverture de nos frontières aux échanges commerciaux. Pour nous assurer de bien faire entendre ce message important, nous consacrerons plus de temps, au cours de l'été, à exercer des pressions auprès de certains de nos amis évoluant dans le domaine de la politique américaine, plus précisément à Washington, D.C.

Comme Don Gardiner vous l'a rappelé dans son *Rapport du président*, assurez-vous d'obtenir votre passeport, si vous ne l'avez pas déjà fait!

Passez un merveilleux été, en toute sécurité.





Bob Slack en compagnie de Tim Hudak, député provincial de Niagara West-Glanbrook et candidat au leadership du Parti progressiste-conservateur de l'Ontario.



Don et Alice Gardiner en compagnie de Sharon Whiteway et de Paul Conrad, à l'occasion d'un déjeuner-causerie de l'Institut national canadien pour les aveugles.



Bob Slack en compagnie d'Al Rivard, président de l'Association des anciens de la GRC à Ottawa.



Bob Slack en compagnie de l'honorable Jim Watson, ministre libéral des Affaires municipales et du Logement de l'Ontario.

**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 27 janvier 2010 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 2009 (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 9 juillet 2009.

PAR ORDRE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

John Foster, secrétaire

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



## L'établissement du tarif de votre police

Chaque année pendant les mois d'avril et de mai, des actuaires, des mathématiciens et des tarificateurs se réunissent dans de petites salles réparties au sein de plusieurs villes du Canada pour étudier attentivement des polices d'assurance, d'immenses feuilles de calcul ainsi que les déclarations de sinistres soumises au cours des cinq dernières années, sans oublier leurs causes. Leur tâche consiste à s'entendre sur les tarifs de votre police d'assurance médicale à l'extérieur du Canada pour la prochaine saison. Ayant moi-même acquis certaines connaissances en actuariat et en mathématiques, je me plais à comparer cette opération au « lancer des osselets », exécuté autrefois par les sorciers.

Le taux de change constitue probablement l'aspect le plus important de ce processus. Il ne s'agit pas du taux actuel, mais plutôt du taux qui sera en vigueur lorsque les compagnies d'assurance rembourseront les sinistres réels – opération qui pourrait avoir lieu dans un an, environ. En réalité, il est possible d'appliquer le taux de change actuel, si on le désire, en obtenant tout simplement une « garantie de change » relative au dollar américain. Il s'agit d'un processus très simple, mais qui entraîne normalement des coûts excédentaires de 100 000 \$. Si l'assureur décide d'obtenir cette garantie de change, nous savons tous qui en paiera le prix : c'est vous! Medipac n'a jamais obtenu de garantie de change relativement au dollar américain, au grand désespoir de nos assureurs, car nous croyons que cet aspect fait partie du risque que devrait assumer l'assureur, et non le client individuel.

Après avoir analysé les prédictions de plusieurs économistes sur le taux de change du dollar canadien par rapport au dollar américain qui serait en vigueur au 31 décembre 2009, je constate qu'ils n'arrivent pratiquement à aucun consensus. Certains économistes ont prédit la parité du dollar, un autre économiste un taux de change de 0,80 \$ et un autre encore un taux de change de 0,91 \$, tandis que le taux le plus bas variait de 0,75 \$ à 0,80 \$. Ces économistes ont lancé les osselets, vous dis-je! Si nous faisons un retour sur les deux dernières années, la valeur du dollar canadien s'est établie à 0,76 \$, à son niveau le plus bas par rapport au dollar américain, et à 1,11 \$, à son niveau le plus élevé. Je peux quasiment vous garantir que PERSONNE n'a su prédire le moment ni l'endroit où ce taux de change atteindrait son niveau le plus élevé, ni son niveau le plus bas.

Maintenant, examinons l'aspect effrayant de cette affaire. Si nous avions fixé le tarif de nos polices à 1,11 \$, ce qui implique des taux de change fabuleux, nos assureurs auraient perdu 8 297 771 \$ en remboursant 20 000 000 \$ en sinistres. En effet, la valeur du dollar s'établissait à 0,76 \$, lorsque nous avons procédé à nos remboursements. Ce genre de situation rend les assureurs très maussades. En général, ils cesseraient de souscrire entièrement le secteur de l'assurance voyage médicale, s'ils perdaient 8 000 000 \$. En outre, nous n'avons PAS ENCORE tenu compte de l'inflation médicale aux États-Unis, sans compter l'augmentation de la fréquence des déclarations de sinistres, les temps de réponse, les résultats d'évacuation, la transformation insidieuse des régimes gouvernementaux d'assurance-maladie et les résultats réels des déclarations de sinistres, qui peuvent tous augmenter les pertes encore davantage.

Il reste qu'un merveilleux nirvana attend l'assureur, lorsque la devise suit la tendance inverse. Si nous fixons le tarif de nos polices à 0,76 \$, l'assureur réalisera un profit dont le montant équivaldra à celui mentionné précédemment, soit 8 297 771 \$, et ce, sans lever le petit doigt, si jamais le taux de change atteint le niveau magique de 1,11 \$. Malheureusement, quoiqu'il s'agisse peut-être d'une sage décision, la plupart des assureurs obtiennent une garantie de change relativement au dollar américain, et qui correspond d'ailleurs au montant prévu pour leurs déclarations de sinistres. Lorsque le contraire se produit, ils ne passent pas «Go» et ne réclament pas gratuitement 8 000 000 \$. Ne me demandez pas à combien s'élèverait votre taux de prime, mais sachez qu'il en coûterait environ 400 \$ de plus par personne pour l'établir en toute sûreté.

Par conséquent, comment trouvons-nous le juste équilibre? Eh bien, Medipac doit monter au front chaque année pour insuffler une dose de pensée rationnelle dans les petites salles remplies d'actuaires, de mathématiciens et de tarificateurs. Et je ne plaisante pas! La plupart des gens qui occupent ces salles ont reçu une formation qui les a rendus très, très conservateurs et les incite à ajouter plusieurs « coussins de protection » à leurs tarifs, afin d'éviter les erreurs et les pertes monétaires. Un petit coussin de 10 % par ici, un petit coussin de 6 % par là, et n'oubliez pas de constituer quelques réserves de sécurité lors de vos calculs. Parmi mes connaissances, plusieurs personnes ont été congédiées pour avoir fait perdre de l'argent à leur assureur et employeur. La pression est forte et les enjeux sont élevés. En réalité, bien entendu, personne n'accepte d'assumer une augmentation du taux de prime d'au moins 400 \$, et il faut faire des compromis.

Manuvie a demandé à ses économistes de prévoir le taux de change qui serait en vigueur l'année suivante, selon eux, lors du remboursement des sinistres. Ils ont prédit un taux de change très raisonnable de 0,91 \$; il s'agit peut-être d'une coïncidence, mais le taux s'est établi exactement à 0,91 \$, ce jour-là. Nos employés chevronnés de Medipac ont établi leur meilleure estimation à 0,925 \$ et elle a d'ailleurs remporté la palme, puisque nous avons adopté ce tarif pour la saison d'assurance voyage médicale 2009-2010. En fait, nous avons dû tenir compte de quelques douzaines d'autres facteurs au moment d'établir ce tarif. Nous tenions absolument à maintenir notre réduction spéciale de 5 % à l'intention des lève-tôt et il nous fallait conserver notre réduction pour loyauté, de même que notre réduction « aucune réclamation ».

J'adore lancer les osselets, mais je déteste profondément la guerre; je crois cependant que ces aspects caractérisent le secteur de l'assurance du XXI<sup>e</sup> siècle. Ce monde a déjà été plus doux et plus agréable. Néanmoins, nous proposons un excellent régime d'assurance cette année, et nous espérons que vous serez en mesure d'y adhérer de nouveau.

*Si vous n'avez pas encore reçu votre trousse de renseignements Lève-tôt de Medipac et l'ACS, veuillez nous téléphoner en composant le 1-800-267-6440.*



# 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

Veillez 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 (Veillez 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 dîners 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 F71

Signature \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

# TEXAS

par Gord Garrison

“IT’S LIKE A WHOLE OTHER COUNTRY”! (Ça ressemble à un tout autre pays!) Cette proclamation figure sur la page couverture des cartes géographiques, des guides d’hébergement et des brochures de l’État. Sans aucun doute, le Texas a inspiré beaucoup de gens, puisqu’il fait l’objet d’un grand nombre de films, de livres et de chansons. En effet, il y a beaucoup à voir et à faire « au cœur du Texas ».

Ces attraits englobent Dallas, le « *Big D* ». Oh! que oui! Et puis, vous pourriez chercher la « Rose de San Antone » en déambulant le long du Paseo Del Rio. Glen Campbell a

popularisé une chanson à succès sur Galveston. Dans la chanson *El Paso*, Marty Robbins quitte le restaurant Rosa’s Cantina en vitesse. J’ignore si vous pourriez trouver le Chicken Ranch, décor de l’œuvre *Best Little Whorehouse in Texas*, mais je suis sûr que cette comédie musicale et ce film populaire ont attiré beaucoup de visiteurs à Lubbock. De sa voix de crooner, Bing Crosby a fredonné *I’m an Old Cow Hand from the Rio Grande*. Même Davy Crockett, héros de l’Alamo, a tenu la vedette dans l’une des premières séries télévisées. Les Ewing, famille popularisée par la télévision, avaient élu domicile au ranch Southfork, au Texas.

## Corpus Christi

Connue sous le nom de Padre Island, la bande de sable qui longe le golfe du Mexique constitue probablement la partie de l’État de l’étoile solitaire qui jouit de la plus grande popularité auprès des « snowbirds ». Lors de notre première visite, nous avons séjourné à Corpus Christi, près du parc Padre Island National Seashore. À cette époque, il y a une trentaine d’années, nous avons pris un petit bateau dans la réserve faunique Aransas National Wildlife Refuge, où nous avons observé avec grand plaisir quelque 45 grues blanches, qui constituaient alors près de la moitié de la population mondiale de cette espèce. Ces grues sont de vrais « snowbirds », elles! Elles avaient quitté leur site de reproduction, le parc national Wood Buffalo en Alberta, pour s’envoler vers le sud. Les grues blanches se dressaient fièrement sur plus d’un mètre de hauteur. La vue de ces oiseaux en train de fourrager était magnifique, mais leur vol offrait un spectacle encore plus merveilleux.

En nous dirigeant vers le sud à partir de Corpus Christi, nous avons aperçu pour la première fois un endroit qui constitue maintenant une destination très populaire auprès des « snowbirds » humains. Des promoteurs y ont aménagé de charmantes maisons et copropriétés, ainsi que des terrains de golf et de tennis qui sont aisément accessibles à partir du long littoral maritime national. À Corpus Christi également, on affrète des bateaux à l’intention des amateurs de pêche qui espèrent en capturer « un gros ».

Le USS Lexington Museum, établi à Corpus Christi.



Toutes les photos sont offertes par Texas Tourism.

## San Antonio

Le grand humoriste et philosophe Will Rogers avait surnommé San Antonio « l’une des quatre grandes villes des États-Unis ». Après y avoir séjourné à trois occasions différentes, nous devons abonder dans son sens. Lors d’une assemblée tenue il y a plusieurs années, quelques résidents ont déclaré qu’il fallait revitaliser une bonne partie du centre-ville. En effet, la rivière San Antonio coulait alors derrière un ensemble d’édifices qui avaient déjà connu des jours meilleurs. On a donc assuré la mise en œuvre d’un plan pour corriger la situation. On a construit un chemin des deux côtés du cours d’eau, ainsi que 20 ponts au design particulier, qui relient les berges de la rivière. Des magasins spécialisés, des boutiques, des restaurants et des bars



Le Paseo Del Rio est un site à voir absolument lors d'un séjour à San Antonio, en particulier à l'occasion de la Fiesta de las Luminarias, célébrée à Noël, ou d'une croisière effectuée lors d'un après-midi de farniente.

ont ouvert leurs portes le long de la promenade River Walk, et leur entrée donne sur des édifices qui constituaient autrefois des entrepôts.

Les résidents revêtent leurs plus beaux atours à l'occasion du défilé de Pâques, qui a lieu sur le Paseo. À la Saint-Patrick, les Irlandais teignent la rivière en vert avec du colorant végétal! J'ai consommé ma première bière verte au Jim Cullum's Landing, délicieux bistrot exploité par le fils de Jim Cullum... également prénommé Jim, et dont le slogan est « *Bix lives* » (Bix est vivant). Il présente un orchestre Dixieland qui a reçu un accueil si favorable qu'une émission de radio mettant en vedette le River Walk Band est maintenant diffusée en syndication à l'échelle nationale. L'Arneson River Theater est établi sur un détour de la rivière; nous avons d'ailleurs assisté à l'un de ses spectacles en plein air. Des musiciens et des danseurs mexicains se produisaient sur la scène de l'amphithéâtre, tandis que l'auditoire admirait cette revue colorée de l'autre côté de la rivière.

Une grande influence espagnole se fait sentir à San Antonio. Vous devriez vous y plonger en visitant le Mercado. Dans de nombreux kiosques, on vend des souvenirs, des sombreros, des maracas, des couvertures, des ponchos et même des haricots frits, que vous pourrez déguster à domicile. Et puis, je vous suggère quelque chose de différent : prenez part à un office religieux mariachi (le dimanche midi), à la Mission San Jose. Les musiciens jouent à l'intérieur et à l'extérieur de la cathédrale pour votre plaisir. De toute évidence, l'Alamo constitue le point d'intérêt le plus célèbre de San Antonio. Je vous suggère de visiter le cinéma qui se trouve derrière ce bâtiment, pour assister à une projection IMAX sur l'histoire de la mission et le rôle qu'elle a joué dans l'intégration du Texas à l'Union.



De réputation mondiale, le restaurant Mi Tierra est ouvert en tout temps au Mercado.



Mariachis à la Mission San José.

## Rio Grande

À partir du Texas, il est relativement facile de visiter le Mexique. On peut traverser le Rio Grande à plusieurs points frontaliers du Texas : Brownsville (Matamoros), Laredo (Nuevo Laredo), Del Rio (Acuna) ou El Paso (Juarez). Un permis d'entrée au Mexique peut cependant être exigé auprès des visiteurs. Vous devriez plutôt garer votre véhicule et traverser le pont à pied. Les commerçants feront de leur mieux pour vous vendre leurs souvenirs. Assurez-vous de marchander!

Pour obtenir un aperçu des us et coutumes de l'Ouest, faites un arrêt à Langtry, située à 80 kilomètres à l'ouest de Del Rio. Dans cette ville, vous trouverez un musée consacré au légendaire « juge » Roy Bean. Pendant les années 1880, Roy Bean a été nommé juge de paix à Del Rio. Fasciné depuis longtemps par l'actrice britannique Lillie Langtry, le juge Bean avait affiché son portrait sur le mur se trouvant derrière le bar du saloon Jersey Lily, qu'il exploitait à Langtry. Le bar servait également de salle du tribunal, où le juge faisait « la loi à l'ouest du Pecos ». Un arbre mort jadis se dresse à quelques mètres de là. La légende laisse entendre qu'il s'agissait de l'arbre à pendaison. Néanmoins, rien ne prouve que le juge coloré n'ait jamais condamné un criminel à la peine capitale.

Il est possible d'explorer la nature sauvage accidentée du Texas en visitant le Big Bend National Park. Le nom de ce parc est inspiré de son emplacement, là où le Rio Grande effectue un brusque virage en suivant son cours vers le golfe du Mexique. Figurant parmi les plus grands parcs des États-Unis, il couvre une superficie de 800 000 acres et longe la rivière sur une distance de 118 miles. Sa grande étendue offre de nombreuses possibilités de photographie.



Ce panneau indique l'emplacement du bureau du juge Roy Bean, aménagé à l'intérieur du Jersey Saloon.





Southfork Ranch, domicile des Ewings, famille vedette de la série télévisée à succès Dallas.



Aménagé dans l'ancien Texas School Book Depository, le Sixth Floor Museum se trouve à l'extrême gauche de la Dealy Plaza.



Toutes les photos sont offertes par Texas Tourism.

## Dallas

Maintenant, abordons le sujet du « grand D, petit A, deux L, A, S ». Bien entendu, Dallas a attiré l'attention du monde entier, pendant les quelques années où la série télévisée du même nom a remporté un vif succès aux heures de grande écoute. Le siège social des Ewings se trouvait au centre-ville. Toutefois, les frasques qui ont secoué le monde des téléromans diffusés en soirée plaçaient tout particulièrement le ranch Southfork sous le feu des projecteurs. Situé à Plano, en fait, à une brève distance de Dallas, Southfork Ranch ouvre ses portes aux visiteurs.

Un musée renferme l'arme ayant servi à abattre J.R., la robe de mariée de Lucy, ainsi que d'autres souvenirs de l'émission

télévisée.

Situé aux abords du centre-ville de Dallas, le Old City Park est un musée à ciel ouvert. Le parc, qui s'étend sur 13 acres, comprend une banque historique, un manoir construit avant la guerre de Sécession, ainsi que d'autres bâtiments datant du début du XIX<sup>e</sup> siècle. Inauguré en 1892, le Old Red Courthouse figure parmi les édifices les plus anciens de Dallas. La restauration de ce bâtiment, qui abrite le Dallas Tourist Information Center, lui a permis de retrouver son élégance originale. Enfin, le Sixth Floor Museum, aménagé dans l'ancien Texas School Book Depository, est un musée éducatif sur la vie, la mort et l'héritage de John F. Kennedy.

## Fort Worth

Visitez Fort Worth pour voir le Stockyard District, devenu site historique national. Au Texas Cowboy Hall of Fame, des cowgirls et des cowboys professionnels se livrent concurrence à l'occasion d'un rodéo qui a lieu presque toutes les fins de semaine. Billy Bob's Texas, considéré comme le plus grand honky-tonk du monde, est également établi dans le Stockyard District. Des spectacles de musique country et western sont présentés sur sa grande scène. Il renferme également une arène de rodéo et un bar de 600 pieds de longueur. Par ailleurs, Fort Worth compte de nombreux musées et galeries d'art, dont l'Amon Carter Museum, où sont exposés nombre d'exemples des œuvres de Georgia O'Keefe, de Fredrick Remington et de Charles Russell. On y trouve aussi le Museum of Science and History, le Modern Art Museum, inauguré récemment, ainsi que le Cowgirl Museum and Hall of Fame.



Vue de la scène du honky-tonk Billy Bob's Texas.



Un train quitte la gare de l'aquarium de Houston pour y faire une excursion.

## Houston

Si les musées vous passionnent, Houston deviendra votre nirvana. Plus d'une douzaine d'entre eux sont établis dans l'un des quartiers offrant certains des plus beaux panoramas de la ville. Toutefois, le NASA Space Center se classe au-dessus de tout, si vous me pardonnez ce jeu de mots intentionnel. On y présente des spectacles et des projections, on y trouve un cinéma IMAX et, à l'occasion d'une visite des coulisses du Johnson Space Center, de véritables astronefs, dont les capsules Mercury, Gemini et Apollo. On a même aménagé l'espace Kids Space Place pour les enfants. Après cette visite qui vous remplira d'un enthousiasme particulier, rendez-vous à l'aquarium du centre-ville. Vous pourrez traverser son réservoir à requins lors d'une excursion en train, puis souper tout en observant la vie marine, qui évolue dans un demi-million de gallons d'eau.

Qui sait? Après un circuit complet de l'État de l'étoile solitaire, vous trouverez peut-être aussi l'inspiration d'écrire une chanson sur le Texas. Du moins, je parie que vous chanterez ses louanges. Après tout, « ça ressemble à un tout autre pays! »



Le NASA Space Center et le centre d'entraînement des astronautes (intercalaire).

# Une bonne nuit de sommeil

par D<sup>r</sup> Robert MacMillan

L'impossibilité de profiter d'une bonne nuit de sommeil constitue l'un des principaux troubles de santé affectant nombre de personnes âgées. Lorsque nous sommes plus jeunes, nous traversons fréquemment des périodes où il nous faut un réveille-matin pour commencer la journée. Lorsque nous vieillissons, cependant, les troubles du sommeil se font plus fréquents. Toutefois, il existe de nombreuses façons de les prendre en charge afin de normaliser nos heures de sommeil et de ressentir un plus grand bien-être pendant la journée. L'insomnie constitue le trouble du sommeil le plus courant. Cependant, d'autres troubles dont le ronflement, l'apnée du sommeil et le syndrome des jambes sans repos peuvent comporter des risques graves pour la santé, dans certains cas.

## L'insomnie

À l'instar des jeunes adultes, lorsque nous vieillissons, la plupart d'entre nous ont encore besoin de sept à neuf heures de sommeil par nuit. Bien que les personnes âgées aient tendance à se coucher et à se lever plus tôt, le nombre d'heures de sommeil nécessaire à une vie saine demeure pratiquement le même. Cependant, si nos habitudes de sommeil subissent des changements importants, notre santé générale et notre bien-être peuvent en souffrir.

Selon les derniers résultats extraits de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2002, Statistique Canada a déclaré que 3,3 millions de Canadiens âgés de plus de 15 ans souffraient d'insomnie, d'après les estimations. L'insomnie se définit comme une difficulté régulière à trouver le sommeil, à demeurer endormi ou à se réveiller tôt. Qui plus est, cette étude a révélé une incidence d'insomnie plus élevée chez les personnes qui souffrent d'obésité importante, de stress ou de maladies chroniques et invalidantes engendrant de la douleur, dont l'arthrite, ou qui consomment de l'alcool ou du cannabis de façon abusive. En outre, les personnes ayant affirmé que la plupart de leurs journées généraient du stress étaient plus susceptibles de connaître l'insomnie. Par ailleurs, la prévalence de l'insomnie passait de 10 %, au sein du groupe d'âge des 15 à 24 ans, à près de 20 % chez le groupe d'âge des 75 ans et plus. On croit que cette augmentation serait partiellement imputable aux maladies sous-jacentes, dont la prévalence est plus élevée chez les aînés.





Il existe deux types de sommeil : le sommeil lent (sans phase de mouvements oculaires rapides) et le sommeil paradoxal (avec phases de mouvements oculaires rapides). Notre sommeil lent compte quatre stades; le quatrième stade correspond au sommeil profond, qui est atteint pendant la première moitié de notre cycle de sommeil, en général. Lorsque nous vieillissons, la durée de cette période de sommeil profond diminue. Le sommeil paradoxal (avec phases de mouvements oculaires rapides) constitue le stade le plus léger de notre cycle de sommeil, et c'est à ce moment-là que nous rêvons. Habituellement, le jeune adulte se réveille deux fois par nuit; toutefois, il se souvient rarement de ces réveils, qui sont de courte durée. Lorsque nous vieillissons, le nombre de ces réveils augmente à quatre ou cinq par nuit, et nous en avons conscience. Le seul fait d'expérimenter ce changement fait souvent croire aux gens qu'ils « dorment mal ».

Pour nombre d'entre nous, trouver le sommeil peut se révéler difficile. En effet, une étude a montré que 36 % des femmes et 13 % des hommes mettent plus de 30 minutes à s'endormir. Des problèmes de la prostate et de la fréquence urinaire, l'arthrite ainsi que d'autres causes de douleur constituent des maux répandus qui entraînent le réveil, suivi fréquemment par une difficulté à se rendormir. Certaines personnes sont affectées par des réveils précoces, surtout en la présence de stimulants comme le bruit ou la lumière.

Les effets nuisibles de l'insomnie englobent une grande variété de complications physiques et mentales. Ils peuvent se traduire par une fatigue excessive, par une perte d'acuité mentale, par des difficultés d'adaptation, par une augmentation du nombre de congés de maladie au travail, ainsi que par l'anxiété et par la dépression. Une fatigue ressentie quotidiennement correspond au symptôme le plus courant. Afin de la surmonter, les gens qui en souffrent recourent souvent à des siestes le jour et même le soir. Malheureusement, cette solution peut aggraver l'insomnie nocturne.

L'insomnie à court terme, lorsqu'elle est causée par un événement imprévu comme la perte d'un être cher, une maladie, un déménagement ou un accident, se résout bien souvent en l'espace d'un mois ou deux. Pendant cette période, le médecin peut recommander au patient, outre ses conseils généraux, de prendre un somnifère (hypnotique) à court terme. En fait, la prise de ces médicaments d'ordonnance devrait se limiter à une période de quelques semaines, tout au plus. Cependant, il est déconseillé de traiter l'insomnie chronique par ce genre de médicaments, car ils entraînent des conséquences indésirables graves, dont la nécessité d'augmenter la dose, la dépendance et l'insomnie de rebond.

## La prise en charge de l'insomnie chronique prévoit certaines mesures suivantes :



- Demandez à votre médecin d'exclure l'hypothèse d'une autre forme de trouble du sommeil.
- Assurez-vous qu'aucune maladie sous-jacente n'a fait son apparition.
- Faites traiter toute maladie chronique déjà connue le plus efficacement possible.
- Respectez sensiblement les mêmes heures de coucher et de lever.
- Évitez la sieste dans la mesure du possible, en particulier le soir.
- Réduisez votre consommation d'alcool, en particulier le soir.
- Maintenez un environnement favorable à un sommeil de qualité, grâce à un bon matelas ainsi qu'à une chambre sombre et tranquille, par exemple.
- Si votre conjoint(e) ronfle, obtenez le traitement nécessaire.
- Prenez parfois une collation (un biscuit et un petit verre de lait) avant d'aller au lit.
- Évitez de consommer des liquides après le souper, en particulier si vous avez l'habitude d'aller à la toilette pendant la nuit.
- Demeurez actif le jour, en faisant de l'exercice en particulier.
- Évitez les gains de poids excessifs.
- Dans la mesure du possible, assurez la prise en charge des éléments générateurs de stress pendant la journée.

## Le ronflement

D'après les estimations, jusqu'à 50 % des adultes ronflent, et ce pourcentage est encore plus élevé chez ceux qui souffrent d'embonpoint ou d'obésité. Le ronflement est causé par la vibration des tissus mous du nez et de la gorge. Il se produit pendant le sommeil, lorsque le tonus musculaire se relâche. Cette turbulence peut être la conséquence d'une obstruction nasale, de la vibration du palais mou, ou d'un recul de la langue à l'intérieur de la gorge pendant le sommeil. Bien que ce trouble ne comporte aucun danger pour le ronfleur en général, il peut se révéler terriblement perturbateur pour le partenaire, et ainsi causer un stress inutile et de l'insomnie chez les deux dormeurs.

Depuis quelques années, de nombreux traitements contre le ronflement contribuent grandement à le réduire ou à l'éliminer. D'ailleurs, d'excellents sites Web fournissent des renseignements sur la prise en charge de votre ronflement ou de celui de votre partenaire, grâce à des tests pertinents qui permettent d'en déterminer la cause particulière. Parmi ces sites Web figure le [www.britishsnoring.co.uk](http://www.britishsnoring.co.uk) (en anglais seulement). De plus, bon nombre de cliniques réparties dans tout le Canada se spécialisent dans le diagnostic et la prise en charge des troubles du sommeil, dont le ronflement. Si vous ou votre conjoint(e) éprouvez cette difficulté, demandez à votre médecin de famille de vous recommander une clinique spécialisée ou téléphonez vous-même à l'un de ces établissements pour obtenir plus d'information. Bien que l'on puisse rarement guérir ce trouble du sommeil, la plupart des gens peuvent le maîtriser très efficacement.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur l'insomnie et l'apnée du sommeil, consultez l'un des sites Web réputés à ce sujet. La rubrique concernant la santé des aînés (Senior's Health), qui figure sur le site Web du National Institutes of Health à l'adresse [www.health.nih.gov/category/SeniorsHealth](http://www.health.nih.gov/category/SeniorsHealth) (en anglais seulement), en constitue un bon exemple.

## L'apnée du sommeil

Cette forme plus grave de ronflement se manifeste lorsqu'une obstruction partielle ou complète, mais temporaire des voies respiratoires supérieures interrompt la respiration pendant le sommeil. L'apnée du sommeil peut porter atteinte à la vie et elle exige des soins médicaux spécialisés. En effet, ces arrêts respiratoires peuvent priver le cerveau de son apport en oxygène. Ils peuvent également provoquer de nombreux réveils au cours de la nuit et entraîner une fatigue excessive pendant la journée. Les fumeurs, les gros buveurs, les personnes souffrant de congestion nasale et les femmes ménopausées sont exposés à un risque accru d'apnée du sommeil. Toutefois, l'obésité en constitue la cause la plus fréquente. D'après les estimations, le fait d'accuser un surplus de poids d'à peine 10 % augmente de 6 fois les risques de souffrir d'apnée du sommeil. Suivre un régime alimentaire se révèle donc une composante essentielle du traitement des personnes affectées par ce trouble du sommeil.

L'apnée du sommeil est fréquemment soupçonnée par le conjoint ou la conjointe de la personne qui en souffre, étant donné les pauses silencieuses qui succèdent aux ronflements sonores et les réveils nombreux durant la nuit, ainsi que les siestes fréquentes pendant le jour. Par conséquent, il est important de signaler immédiatement ces aspects à un médecin, afin d'obtenir un diagnostic et un traitement rapides. Une étude récente, publiée dans le numéro de mai du *Journal of Cerebral Blood Flow and Metabolism*, révèle que le ronflement lié à l'apnée du sommeil peut détériorer la fonction cérébrale nettement plus qu'on ne le croyait auparavant. Depuis plusieurs années, on sait que l'apnée du sommeil augmente le risque de troubles d'apprentissage, d'accident vasculaire cérébral et de mort prématurée. Toutefois, ces nouveaux résultats renforcent l'importance d'obtenir un diagnostic et un traitement rapides.

Les cliniques du sommeil sont maintenant capables d'analyser des troubles particuliers. En général, elles peuvent procurer un soulagement important aux personnes qui souffrent d'un trouble du sommeil. Le polysomnogramme, ou étude du sommeil, constitue l'un des examens servant à dépister ces pathologies. Grâce à l'enregistrement des différents stades de sommeil du patient, le spécialiste est en mesure d'interpréter les résultats, d'arriver à un diagnostic spécifique du trouble de sommeil et, dans la plupart des cas, de prescrire des moyens efficaces d'en soulager les symptômes.

Le traitement habituel de l'apnée du sommeil, outre la maîtrise du poids, consiste en l'utilisation d'un système à pression positive continue (CPAP). Prescrit par un spécialiste des troubles du sommeil, cet appareil, bien qu'il soit difficile de s'y habituer, se révèle très efficace lorsqu'on le porte la nuit afin de maîtriser cette affection grave. Il prévient l'affaissement des voies respiratoires supérieures pendant le sommeil, en maintenant une pression positive.

## Syndrome des jambes sans repos

Cette forme moins courante de trouble du sommeil se caractérise par un besoin irrésistible de remuer les jambes, ainsi que par un malaise latent ou par une sensation de piqûres d'épingle sous la peau. Ce syndrome est davantage répandu chez les adultes plus âgés, en particulier chez les femmes. Il comporte bien souvent une composante héréditaire. Le syndrome des jambes sans repos se manifeste surtout la nuit : si l'on omet de le traiter, il peut engendrer de longues nuits d'insomnie. Bien que le fait de remuer les jambes procure un soulagement temporaire, il existe maintenant des médicaments d'ordonnance qui soulagent considérablement la plupart des patients. Même si on en ignore la cause principale, le syndrome des jambes sans repos est parfois lié à une réaction à d'autres médicaments. À l'instar des autres diagnostics, il existe d'excellents sites Web proposant du matériel éducatif aux personnes qui souffrent de troubles spécifiques. Dans le cas du syndrome des jambes sans repos, la RLS Foundation propose un excellent site à l'adresse [www.rls.org](http://www.rls.org) (en anglais seulement).

Il est important que chacun d'entre nous dorme profondément. Bien que plusieurs personnes souffrent des troubles décrits précédemment ainsi que d'autres troubles du sommeil plus rares, des techniques modernes, outre la spécialisation médicale, ont favorisé la mise au point de nombreux traitements. Bon nombre d'entre eux, après un examen adéquat, peuvent être instaurés grâce à de simples modifications des habitudes de vie. Votre conjoint(e) ou vous-même ne devriez jamais accepter de supporter ces troubles de façon permanente avant d'avoir obtenu un avis médical. Il est probable que la plupart d'entre nous puissent profiter d'une bonne nuit de sommeil.



# Le régime **Lève-tôt** de Medipac\* : des économies à la clé

Un régime d'assurance voyage médicale pour les personnes  
qui effectuent des voyages prolongés pendant l'hiver



## Économisez jusqu'à 20 %

Réductions « aucune réclamation » • Crédits pour loyauté

Réduction du régime Lève-tôt • Double garantie du régime Lève-tôt

\*Cette offre prend fin le 17 août 2009

# 1-800-267-6440

[www.medipac.com](http://www.medipac.com)

Établi par La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers (Financière Manuvie)



**MEDIPAC**  
Assurance-Voyage