

# NOUVELLES « CSA »

LA REVUE DE L'ASSOCIATION CANADIENNE DES « SNOWBIRDS » | ÉTÉ 2010

Accord sur la vente postale de publications canadiennes n° 40063603

VISITEZ LA

# Hollande



# 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](http://www.snowbirds.org).

# Rapport du président

**D**ans le dernier numéro des Nouvelles « CSA », je vous ai demandé de communiquer avec le bureau pour nous faire part de vos impressions sur le concept du « visa pour personne retraitée », qui permettrait essentiellement à son détenteur d'entrer aux États-Unis pendant une période définie pour y faire des séjours illimités. Vous avez sans doute communiqué avec nous, et ceux qui se sont exprimés ont fait savoir, par un consensus unanime, que cette question méritait certainement d'être approfondie.

Aux États-Unis, la réforme complète de l'immigration est une priorité du calendrier politique du président Obama. Par conséquent, elle pourrait bien nous fournir une occasion idéale. Les prochaines étapes de notre démarche consisteront donc à organiser des rencontres avec des membres du Congrès et du Sénat américains. Comme les préoccupations canadiennes ne constituent pas toujours une priorité pour nos voisins du Sud, nous aurons certainement du pain sur la planche. Heureusement que The Congressional Friends of Canada Caucus nous fournira un peu d'aide (du moins, nous l'espérons)... Ce caucus est un groupe bipartite de membres du Congrès qui se consacrent à l'amélioration des relations entre le Canada et les États-Unis.

Le caucus s'intéresse particulièrement à la coopération dans le secteur de l'énergie, du tourisme, du commerce mais aussi de la sécurité frontalière. Dans le passé, l'ACS a collaboré avec les co-présidents du caucus Henry E. Brown fils (Parti républicain, Caroline du Sud) et James Oberstar (Parti démocrate, Minnesota). Nous espérons qu'ils pourront nous aider à inscrire cette question à l'ordre du jour politique à Washington. Les membres du Congrès qui font partie du caucus savent bien que les États-Unis représentent le plus grand partenaire commercial du Canada, et vice versa. Chaque jour, la valeur totale des échanges commerciaux qui ont lieu entre les deux pays s'élève à 1,3 milliard de dollars.

On estime que 5,5 millions d'emplois américains dépendent directement des importations canadiennes, et que les « snowbirds » canadiens ont un rôle prépondérant. Le gouvernement américain est bien conscient du fait que si ces dizaines de milliers de Canadiens séjournent plus longtemps

et dépensent davantage, cela aura des effets positifs sur l'économie américaine. Lorsque nous plaiderons notre cause auprès du milieu politique de Washington, nous espérons qu'ils prendront conscience de cet avantage évident et qu'ils nous aideront à atteindre notre objectif. Nous sommes en voie de planifier des rencontres qui se dérouleront à Washington au cours de l'été et se termineront au début de l'automne. Il faut agir maintenant, et nous vous tiendrons informés de nos progrès.

À compter de janvier prochain, l'État de la Floride aura un nouveau gouverneur. Charlie Crist, le gouverneur actuel, a annoncé qu'il ne chercherait pas à se faire réélire, mais qu'il souhaitait plutôt obtenir un siège au Sénat. Bill McCollum, le procureur général de la Floride, a été rapidement pressenti comme l'un des favoris à sa succession.

Avant d'occuper les fonctions de procureur général de la Floride, M. McCollum a consacré plus de 20 ans de sa carrière à titre de membre de la Chambre des représentants (membre du Congrès) où il a représenté la région métropolitaine d'Orlando. Dans le cadre de son mandat au Congrès, il a présenté un projet de loi visant la création d'un visa pour les personnes retraitées. Bien que ce projet de loi n'ait, de toute évidence, pas eu de succès la première fois, Bill McCollum est tout à fait conscient du poids économique des « snowbirds » en Floride.

Contrairement à de nombreuses personnalités politiques, le parcours professionnel de Bill McCollum démontre qu'il a vraiment tenté d'intervenir sur certains des enjeux qui préoccupent nos membres. Bill McCollum cherche à se faire élire à titre de gouverneur républicain de l'État de la Floride. Ce vote aura lieu le 24 août prochain, et les élections générales suivront le 2 novembre. Les « snowbirds » qui hivernent en Floride suivront ces campagnes électorales de près.

Dernièrement, je me suis rendu à Ottawa pour m'entretenir avec la haute direction de Passeport Canada. Comme bon nombre d'entre vous le savent, l'ACS a mené une lutte acharnée pour convaincre le gouvernement fédéral de prolonger la validité du passeport canadien, soit de 5 à 10 ans. Des pays comme les États-Unis, le Royaume-Uni et l'Australie disposent déjà de passeports valides pendant 10 ans. À l'origine, le gouvernement avait annoncé qu'il lancerait

ce nouveau passeport en 2011... Cependant, nous venons d'apprendre que ce lancement sera reporté en 2012, à une date inconnue. Cela dit, ce nouveau passeport finira par être disponible et permettra aux demandeurs adultes d'opter pour une période de validité de 5 ou de 10 ans.

Le nouveau passeport, sera appelé « passeport électronique ». Ce passeport biométrique renfermera une puce sans contact, sur laquelle sera stockée la photo numérique du visage de son détenteur. Cette puce contiendra également de nombreux dispositifs de sécurité qui permettront de prévenir la fraude, la contrefaçon et l'utilisation malveillante des données. Les données non confidentielles du passeport électronique figurent déjà à la page 2 de votre passeport actuel, et sont visibles à l'œil nu.

Plus de 65 pays délivrent déjà ce type de passeport biométrique. Tous les pays de l'Union européenne (sauf Chypre) et tous ceux du G8 (sauf le Canada) ont déjà adopté le passeport électronique. Bien entendu, nous tenons surtout à savoir combien coûtera ce nouveau passeport. Actuellement, le coût d'un passeport canadien de 24 pages s'établit à 87 dollars, tandis que son équivalent américain coûte 97 dollars.

Toutefois, la différence notable entre ces deux passeports réside dans le fait qu'aux États-Unis, un montant de 97 dollars permet d'acheter un document de voyage valide pendant 10 ans au lieu de 5 au Canada. Le débat qui porte actuellement sur le coût est partiellement responsable de ce retard. Le prix augmentera certainement, au moins pour le passeport valide pendant 10 ans. Toutefois, nous exerçons de fortes pressions pour faire en sorte que cette augmentation soit minimale et qu'elle soit nettement compensée par l'avantage pratique consistant à ne pas renouveler un passeport pendant 10 ans.

Je vais passer la plus grande partie de mon été à relancer nos représentants élus, en me rendant à leur bureau de circonscription. Je suis impatient de vous informer des progrès que nous aurons accomplis cet automne, en particulier sur la question du visa pour les personnes retraitées.

Je vous souhaite un bel été sous le signe de la détente et de la sécurité!

**Bob Slack**  
Président de l'ACS



# Rapport sur le gouvernement

**E**n Colombie-Britannique, la nouvelle taxe de vente harmonisée de 12 % entre en vigueur le 1<sup>er</sup> juillet. Plus de 700 000 Britanno-Colombiens ont signé une pétition visant à la faire abolir, car nombre d'entre eux ont le sentiment qu'il s'agit d'un transfert de taxe des entreprises aux consommateurs et que les conséquences seront très lourdes, particulièrement pour ceux qui ont un revenu fixe. Les promoteurs de la taxe font valoir que toutes les importations des entreprises, comme les machines, les matériaux bruts et les fournitures, en sont exemptées.

En raison de ces réductions de coûts, ils allèguent que les entreprises transféreront automatiquement leurs économies aux consommateurs en réduisant leurs prix. Dans certains cas, cela pourrait bien être vrai; dans d'autres, ce sera le contraire. En fait, rien ne garantit que les consommateurs profiteront de ces économies. Ce qui est sûr, c'est que les habitants de la Colombie-Britannique paieront bientôt une taxe plus élevée sur plusieurs produits qui étaient jusque-là exemptés de la taxe de vente provinciale.

Cette taxe suscite la colère d'une très grande partie de la population de la Colombie-Britannique. Parallèlement aux hausses de coûts, le fait que le premier ministre Gordon Campbell a catégoriquement écarté la TVH de la campagne électorale provinciale de 2009 (pour finalement l'adopter) n'a pas joué en sa faveur.

Si les opposants à la TVH réussissent à faire signer 10 % des électeurs inscrits dans chaque circonscription avant le 5 juillet (et il semble qu'ils y parviendront) une proposition de projet de loi sera envoyée au comité législatif à des fins d'étude. Le comité disposerait de 90 jours pour décider s'il convient de soumettre cette proposition à un vote de l'assemblée législative de la Colombie-Britannique en 2011 ou de la soumettre à un référendum à l'échelle de la province en septembre 2011. Je suppose toutefois que le gouvernement fera appel à sa majorité en chambre pour la contrecarrer, peu importe les doléances de la population. La TVH doit également entrer en vigueur en Ontario le 1<sup>er</sup> juillet; le taux y sera de 13 %.

L'une des questions que se font toujours poser les membres de votre conseil d'administration concerne la raison pour laquelle les gouvernements provinciaux et territoriaux n'appliquent pas le principe de transférabilité

prévu à la *Loi canadienne sur la santé*. En vertu de la condition de transférabilité de cette loi (article 11), les résidents canadiens assurés qui sont temporairement absents de leur province de résidence et qui se trouvent à l'extérieur du Canada **doivent** demeurer admissibles aux services de santé assurés pendant leur absence. S'ils sont fournis à l'étranger, les services de santé assurés doivent être payés selon le montant qu'aurait versé la province pour des services semblables donnés à l'intérieur de ses frontières. Pourquoi donc la vaste majorité des provinces tentent-elles de se soustraire à la loi? Tout simplement parce qu'elles le peuvent.

Au fil des années, les gouvernements libéraux et conservateurs d'Ottawa ont démontré leur manque de volonté de faire respecter la norme établie par la loi. Les voyageurs qui tentent de faire valoir leurs droits en intentant des poursuites judiciaires en vertu de la loi se font dire par les tribunaux que c'est au gouvernement fédéral de déterminer si la loi a été enfreinte ou s'il convient d'imposer une sanction financière.

Pour être justes, les provinces ne devraient pas attendre d'avoir le couteau sous la gorge pour faire ce qu'il faut et obéir à la loi. Les « snowbirds » demandent tout simplement aux gouvernements provinciaux de rembourser les frais des services d'urgence requis par les voyageurs, qu'ils soient hospitalisés ou non, au même tarif journalier que celui payé pour des services semblables donnés dans leur province.

Nous ne demandons pas aux gouvernements provinciaux de verser un montant équivalent aux frais élevés facturés par les hôpitaux américains, et les changements que nous proposons ne représentent pas plus de dépenses pour les gouvernements provinciaux que si l'urgence était survenue pendant que le patient se trouvait dans sa province.

Nous payons à nos gouvernements respectifs de l'impôt correspondant à une année complète. Nous devons payer pour tous les types de services gouvernementaux que nous n'utilisons pas toute l'année, mais il y a une chose que nous nous attendons à avoir et qui nous est due, c'est un accès complet et équitable à l'assurance-maladie pour laquelle nous payons des impôts. Nous ne devrions pas faire l'objet de discrimination et avoir à choisir entre le droit de voyager et l'accès aux services de santé d'urgence dont nous pourrions avoir besoin. Le défi peut sembler de taille, mais

nous n'abandonnerons pas la lutte.

Une partie de notre stratégie visant à faire évoluer ces dossiers concerne le personnel politique qui travaille pour nos élus. Au cours des 15 dernières années, l'influence des membres du personnel politique a énormément augmenté. Dans certains cas, ces personnes peuvent jouer un rôle aussi important dans l'élaboration de politiques gouvernementales que celui des ministres pour lesquels elles travaillent.

Ainsi, en raison du rôle important que jouent ces personnes dans le processus politique, il est crucial d'établir des liens solides avec les membres du personnel responsables des dossiers politiques qui touchent nos membres. Des groupes militants efficaces côtoient les milieux politiques à Ottawa et nos assemblées législatives provinciales et territoriales. Un bon lobbyiste fera la navette entre les institutions d'Ottawa et les équivalents provinciaux et territoriaux, recueillant de l'information et en transmettant d'autre sur les sujets qui préoccupent leur association. Pour obtenir des résultats, les lobbyistes doivent faire partie de manière non officielle de l'institution politique.

Tenant compte de cela, nous entamons un plan qui nous permettra d'augmenter nos contacts avec le personnel politique de tout le pays. Le fait d'accroître ces contacts avec le personnel aussi bien du gouvernement que de l'opposition permettra d'augmenter notre visibilité et nous aidera à présenter nos dossiers au plus grand nombre de décideurs possible du gouvernement.

Que cette nouvelle influence exercée par des agents non élus soit légitime ou pas n'est pas la question; le fait est que c'est la nouvelle réalité et que les groupes militants efficaces doivent adapter leurs stratégies en conséquence.

Reconnaissant l'importance de cette nouvelle réalité, notre assureur, Medipac International, a fait une généreuse contribution de 30 000 \$ à notre Fonds d'action spéciale pour aider à démarrer cette initiative.

Nous ne négligerons d'aucune façon nos relations avec nos élus... notre but est de consolider ces relations en discutant avec ceux qui les conseillent sur une base quotidienne, à savoir leur personnel politique. Au nom de l'Association canadienne des « snowbirds », j'aimerais remercier Medipac de son généreux don. Notre travail ne fait que commencer.

Je vous souhaite un excellent été!

**Jim Sherb**  
Premier vice-président



## Je tiens à vous dire que Medipac se porte bien!

Toutefois, la saison touristique 2009-2010 semble être un désastre pour la plupart des assurances médicales de voyage concurrentes et leurs différents régimes. Lors d'un récent congrès de la Travel Health Insurance Association (THIA) en Floride, j'ai discuté avec les membres de la direction et les personnes travaillant dans le secteur de l'assurance médicale de voyage, et ils étaient très insatisfaits. D'après les réassureurs, il s'agit de la pire saison touristique qu'ils aient connue, et c'est un constat difficile pour ce marché de la réassurance restreint, mais néanmoins volatil. Ils ont déclaré n'avoir jamais remarqué autant de réclamations de plus de 500 000 \$, sans compter le nombre incalculable de réclamations de plus de 200 000 \$.

La plupart des assureurs traditionnels prient pour qu'un miracle se produise afin de minimiser leurs ratios sinistres-primés. La hausse de la valeur du dollar a été légèrement profitable, mais la plupart des demandes de remboursement de frais de déplacement des « snowbirds » ont déjà été traitées. Un représentant découragé, travaillant pour l'un des principaux assureurs a déclaré : « Nous avons perdu des millions de dollars au cours du premier trimestre. De plus, je sais que très peu d'améliorations ont été observées durant le deuxième trimestre. »

De nombreuses raisons peuvent expliquer ces pertes, mais celles-ci seront très difficiles à compenser. La suppression continue et la diminution de certaines prestations des régimes d'assurance privée (qui tentent d'offrir de meilleurs tarifs) sont des mesures tout simplement inefficaces à long terme. La tentative d'assurer seulement les personnes en bonne santé est tout aussi vaine. Malheureusement, les personnes en très bonne santé soumettent également de nombreuses réclamations! Dans certains cas, ces personnes semblent être en bonne santé uniquement parce qu'elles ne vont pas chez le médecin en raison de l'absence de symptômes. Dans leur naïveté, les assureurs pensent qu'ils pourront résoudre ce problème en appliquant un tarif plus élevé si vous n'avez pas consulté un médecin récemment.

Soit dit en passant, j'encourage tout le monde à effectuer un examen annuel complet auprès d'un médecin. En effet, il est courant d'avoir de l'hypertension, du diabète ou un taux élevé de cholestérol. Ces trois

affections ne s'accompagnent souvent d'aucun symptôme, mais si elles ne sont pas traitées, elles peuvent causer de graves altérations et réduire l'espérance de vie. Les femmes sont particulièrement susceptibles de présenter des problèmes de tension à mesure qu'elles vieillissent et doivent donc être examinées régulièrement. Ces troubles de santé sont habituellement très faciles à traiter ou à maîtriser, et s'ils sont pris en charge assez tôt, ils n'auront aucune incidence sur vos primes d'assurance, du moins avec Medipac.

Le traitement incorrect des appels de services médicaux d'urgence constitue une autre source de difficulté pour les assureurs. Lorsqu'un client appelle en situation d'urgence médicale, il a besoin de soins médicaux et non d'un représentant de centre d'appel *susceptible* de lui faire rencontrer une infirmière et, dans le meilleur des cas, peut-être un médecin. Les premières minutes et les premières heures d'un appel aux services médicaux d'urgence, s'il est traité adéquatement, peuvent faire économiser beaucoup d'argent à un assureur. Toutefois, l'avantage revient en réalité au client qui appelle! Des conseils médicaux rapides et efficaces peuvent souvent prévenir une situation d'urgence. De même, un traitement approprié administré en temps opportun peut empêcher rapidement qu'une situation ne s'aggrave.

Vous n'imaginez pas non plus le nombre de personnes qui appellent pour des problèmes mineurs (notre personnel médical estime souvent qu'il ne s'agit pas d'un problème mineur), mais qui hésitent ensuite à se rendre à l'hôpital ou chez un médecin. En fait, nous devons parfois convaincre certaines personnes d'obtenir les soins nécessaires à force de persuasion, ce qui fait néanmoins partie de notre travail.

Nous devons maintenant aborder le problème particulier du système médical américain. Un client bénéficiant d'une police d'assurance privée qui se présente à un service des urgences aux États-Unis représente un billet gagnant de loterie. Les médecins et l'administration de l'hôpital savent qu'ils ont gagné le gros lot, mais ils ne savent pas encore combien. Les examens constituent le



premier niveau de profit. Combien d'examens peuvent-ils effectuer? Sont-ils en mesure de justifier la réalisation des examens les plus coûteux? Ils savent qu'ils doivent téléphoner à la compagnie d'assurance et ils espèrent communiquer avec un centre d'appels! Pourquoi? Parce que les centres d'appels en savent toujours très peu sur les exigences en matière d'examens et les divers symptômes connexes. Sous la pression des médecins, ils peuvent approuver toutes sortes d'examens inutiles. C'est encore mieux si le médecin qui recommande les examens dispose des machines nécessitant leur réalisation. Il s'agit là d'une situation courante et d'un conflit d'intérêts majeur. S'ils sont en ligne avec une personne possédant des connaissances solides dans le domaine médical, ils devront justifier leurs actes et leurs décisions médicales.

La nécessité d'une chirurgie ou de toute autre forme d'intervention constitue le deuxième niveau de profit. Si vous référez un client à un chirurgien, il sera opéré; si vous le référez à un neurologue, il subira un scanner cérébral; si vous le référez à un cardiologue, il y a de grandes chances pour que ce dernier procède à l'insertion d'un stent; etc. C'est de cette façon qu'ils gagnent leur vie! Pas d'intervention, pas d'argent. En fait, ce n'est pas le seul moyen, car ils exigent également des frais de consultation exorbitants. Lorsque ma mère s'est récemment rendue au service des urgences en Floride, elle a été rapidement prise en charge et le problème a été entièrement résolu, non sans excès. Le médecin est venu peu de temps après, lorsque nous nous apprêtions à partir, pour nous indiquer qu'il avait appelé plusieurs de ses collègues qui viendraient effectuer une consultation afin de s'assurer que tout allait bien. J'étais heureusement présent et j'ai immédiatement compris ce que cela impliquait. L'assureur a économisé près de 15 000 \$ US en frais de consultations ridicules et inutiles et ma mère a évité l'embarras et le malaise d'un nouvel interrogatoire. C'est une procédure extrêmement courante et totalement contraire à la déontologie selon moi. Nous avons recours à nos propres médecins pour ces consultations additionnelles et ils reçoivent un salaire fixe, sans raison ni incitatif influençant leurs décisions. Ils sont également extrêmement compétents.

J'ai oublié de mentionner le fait que les médecins américains

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



souhaitaient admettre ma mère en observation pendant plusieurs jours. Voici à présent le troisième niveau de profit! Je leur ai demandé ce qu'ils voulaient observer et ils m'ont donné la réponse habituelle selon laquelle il serait préférable de la garder, pour s'assurer que tout va bien. L'hospitalisation peut être une décision nécessaire et vitale, et c'est habituellement sans danger. Mais ce qu'ils ne vous disent pas, c'est qu'un pourcentage très élevé de personnes hospitalisées sortent ensuite avec une maladie ou une affection qu'elles n'avaient pas en y entrant. Les hôpitaux sont des lieux insalubres abritant des bactéries nuisibles, et j'ai déjà écrit au sujet de la bactérie C. difficile, du SDMR et d'autres superbactéries. La véritable raison d'hospitaliser ma mère était bien sûr de gagner plus d'argent et de mettre la main sur le gros lot. Si l'on observe le système médical américain avec du recul, il faut savoir que les avocats et les tribunaux ont forcé les médecins à effectuer des examens « inutiles » et à prodiguer des soins « superflus » afin d'éviter des poursuites pour faute professionnelle coûtant des millions de dollars. Quel gaspillage de ressources!

Les problèmes mentionnés plus haut sont bien plus complexes que nous le pensons. Ils nécessitent l'intervention d'experts qui connaissent parfaitement le fonctionnement du système de soins de santé américain; des médecins, des infirmières et des gestionnaires de soins qui sont habitués à traiter chaque jour ce genre de cas. Ces personnes font partie du personnel de Medipac Assist et j'espère que vous n'aurez jamais à les rencontrer, mais si c'est le cas, vous serez entre les meilleures mains qui soient dans ce secteur.

En résumé, les assureurs ont vécu une année très difficile et semblent encore subir de graves pertes. Cela entraîne toujours plusieurs révisions des régimes : tarifs plus élevés, politiques plus strictes et plus restrictives et service des réclamations plus sévère. Medipac a évité ces problèmes pour diverses raisons (certaines sont abordées plus haut) et nous n'avons apporté que des ajustements mineurs à notre prochain programme d'assurance voyage. Si vous n'êtes pas assuré avec Medipac, vous devriez vraiment envisager d'adopter notre régime Lève-tôt, disponible dès maintenant. Si vous attendez plus longtemps, vous pourriez avoir de mauvaises surprises. Si vous êtes assuré avec nous, vous savez donc déjà ce qu'il faut faire. Passez un bel été!



# La découverte des P

**Les Pays-Bas constituent un lieu touristique paradoxal.** C'est un petit pays (une superficie de seulement 175 km par 295 km), mais qui regorge de lieux à visiter et d'activités à effectuer, ce qui lui donne une toute autre dimension. Vous pouvez traverser le pays en voiture en quelques heures seulement, mais également consacrer des semaines entières à des visites touristiques à l'intérieur de ses frontières. Durant votre voyage, vous découvrirez les dernières tendances de la mode ainsi que les costumes traditionnels, des monuments anciens et des ports modernes.

Notre voyage à travers les Pays-Bas a eu comme point de départ et d'arrivée la ville d'Amsterdam. Les 165 canaux en forme de toile d'araignée qui parcourent la ville la divisent en îles reliées entre elles par 1 281 ponts. La meilleure façon d'explorer

Amsterdam est donc d'embarquer sur l'un des bateaux qui naviguent sur ces canaux, et de poursuivre la visite à pied parmi les 55 théâtres et salles de concert, 42 musées et 140 galeries d'art. La diversité des lieux touristiques permet d'assister à des démonstrations de taille de diamants et de visiter la Brasserie Heineken, des marchés extérieurs et quelque 2 000 restaurants, cafés et pubs.

Amsterdam nous a également enchantés par ses habitations aux façades étroites et à pignons à échelons, ainsi que par ses mélodieux orgues de Barbarie. Toutefois, Amsterdam ne représente pas plus la Hollande que Toronto ne représente le Canada. Durant notre voyage en voiture à travers les 12 provinces, nous avons découvert que les Pays-Bas offrent une diversité étonnante.

À moins de 30 minutes d'Amsterdam se trouvent les villes de Volendam et Marken (d'anciennes îles qui sont maintenant reliées à la partie continentale par un pont-jetée). Les résidents ont perdu leur moyen de subsistance qu'était la pêche, lors de la construction en 1932 de la digue séparant le Zuiderzee de la mer du Nord, créant ainsi le IJsselmeer, un immense lac salé. Aujourd'hui, le tourisme permet de préserver les magnifiques maisons de cartes postales et les costumes traditionnels.

En poursuivant notre route par Edam, ville célèbre pour son fromage et disposant de canaux, de ponts mobiles et de maisons à pignons, nous nous sommes dirigés vers le nord en direction du IJsselmeer. Le musée du Zuiderzee à Enkhuisen présente des reproductions d'habitations, de boutiques, de rues, de jardins, de même



1



2



3



4

- 1 Marché aux fleurs, Amsterdam
- 2 Boules de fromage Edam
- 3 Rijksmuseum, Amsterdam
- 4 Orgue de Barbarie à la place du Dam, Amsterdam
- 5 Couple en costume, Marken
- 6 Maisons dans De Zaanse Schans, Zaandam
- 7 Pont-levis enjambant un canal, Marken
- 8 Moulin à scie (1867) de Poelenburg, De Zaanse Schans
- 9 Porteurs de fromage Edam sur des brancards, Alkmaar

# Pays-Bas en voiture

par Barb & Ron Kroll

que des costumes, des œuvres d'art et des bateaux.

Nous avons ensuite suivi la côte, toujours vers le nord, jusqu'à la digue. Un simple coup d'œil au rempart de cordon littoral de 32 km suffit à nous convaincre de l'immensité de la tâche de construction, qui a nécessité des centaines de personnes et de navires. Vous pouvez poursuivre votre route le long de la digue jusqu'à la province de la Frise et continuer votre trajet autour du IJsselmeer jusqu'à Amsterdam (une journée de voiture), ou vous pouvez choisir, comme nous l'avons fait, de poursuivre la visite du nord des Pays-Bas pour découvrir le marché aux fromages traditionnel à Alkmaar.

Tous les vendredis matins, d'avril à septembre, vous pourrez voir des milliers de meules jaunes d'Edam soigneusement

disposées en rangées dans la cour du pavillon de pesage à Alkmaar. Les acheteurs et les vendeurs utilisent une méthode ancestrale qui consiste à se taper dans la main pour négocier les prix de vente, et qui lie les deux parties de la même façon que la signature d'un contrat. Les porteurs de fromage, vêtus en blanc et coiffés d'un chapeau de paille de couleur vive, empilent jusqu'à 8 fromages sur des brancards en bois verni. Les porteurs emmènent ensuite les fromages sur la balance du pavillon de pesage en titubant parfois selon le poids de leur charge. Cette technique de vente est utilisée à Alkmaar depuis 400 ans. C'est un spectacle à ne pas manquer, tout comme la visite du Zaanse Schans, près de Zaandam. Nous nous sommes promenés dans les rues de briques rouges et nous avons fait une excursion en bateau afin de découvrir ce

charmant petit musée à ciel ouvert. La plupart des maisons en bois, peintes en vert et entourées de garnitures blanches, datant du 17<sup>e</sup> et 18<sup>e</sup> siècle et qui ont été déplacées dans ce village sont encore habitées.

Les Pays-Bas ont déjà abrité 10 000 moulins à vent, utilisés pour moudre le maïs, scier du bois et pomper l'eau provenant de polders situés en contrebas. Il reste aujourd'hui un millier de moulins à vent classés monuments nationaux. Dans l'un des trois moulins à vent ouverts au public au Zaanse Schans, nous avons pu observer le fonctionnement d'une meule broyant des arachides pour les transformer en huile.

Le musée de sabots traditionnels du Zaanse Schans comprend un atelier de conception où l'on peut voir un sabotier



confectionner des sabots à partir de blocs en bois de peuplier qu'il creuse à l'aide d'une machine. Après les avoir laissés sécher pendant 10 jours, certains sabots étaient ensuite cirés pour les fermiers et d'autres étaient vernis et décorés pour les touristes.

Par la suite, nous avons traversé le Canal de la mer du Nord pour nous rendre à Haarlem. Ce Canal, longé de vastes écluses, s'étend sur 25 km d'Amsterdam à IJmuiden. Bien qu'Haarlem abrite des béguinages historiques et des peintures néerlandaises datant du Siècle d'Or qui méritent un arrêt, la plupart des visiteurs leur préfèrent la station balnéaire de Zandvoort.

Dans le cadre de la plus grande vente aux enchères de fleurs au monde, à proximité d'Aalsmeer, plus de 20 millions de fleurs sont vendues tous les jours de la semaine. Nous avons observé le marché aux fleurs du haut d'une passerelle. À l'arrivée dans le hall de vente de chaque lot d'œillets, de chrysanthèmes, de roses, de marguerites, de tulipes et d'orchidées, le commissaire-priseur commence les enchères à un prix fixe. Situé sur le grand écran en avant de la pièce aux allures d'amphithéâtre, un cadran tourne à mesure que les prix baissent. L'acheteur qui enchérit en premier de façon électronique arrête le cadran et achète les fleurs.

Au sud des Pays-Bas, entre les mois de

mars et de mai, le parc Keukenhof de 32 hectares est qualifié de « plus grand spectacle floral au monde ». Il met en scène sept millions de bulbes plantés dans un décor naturellement boisé, composé d'arbres fruitiers en fleurs, de canaux et de moulins à vent en activité. Nous nous sommes promenés dans les allées, nous avons visité les serres remplies de fleurs et nous avons admiré plus de 1 600 variétés de fleurs à bulbes.

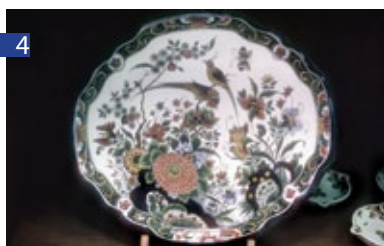
Après la visite du Keukenhof, nous avons parcouru des champs de fleurs. Des fleurs de toutes les couleurs imaginables couvrent les terres entre Den Helder et Leiden. L'Office Néerlandais du Tourisme et des Congrès publie une liste des dates de floraison et des visites en voiture des régions fleuries.

Des parades de fleurs ont lieu tous les printemps, étés et automnes. La parade la plus spectaculaire se déroule sur 40 km entre Noordwijk et Haarlem lors du dernier samedi d'avril. Les gens des localités ornent les chars de près de 1,5 million de fleurs selon des thèmes annuels. Des guirlandes de fleurs décorent également des voitures et des bus. Des mosaïques florales garnissent les pelouses. Il est également possible d'acheter des bouquets et des bulbes à des stands situés le long de la route. Nous avons cherché des bulbes à planter en souvenir, accompagnés de certificats sanitaires

permettant aux négociants de les vendre dans le monde.

Vous pouvez également obtenir un certificat délivré par le musée des sorcières à proximité d'Oudewater, indiquant que vous n'êtes pas une sorcière. Au Moyen-Âge, un grand nombre de femmes ont été brûlées sur un bûcher pour sorcellerie. D'après la légende, les sorcières avaient le pouvoir surnaturel de voler, mais les femmes qui pesaient plus de 45 kg n'étaient pas considérées comme des sorcières, car elles étaient trop lourdes pour voler sur un manche à balai! Les peseurs de sorcières les plus avides ajoutaient souvent des charges sur la balance de l'accusée si celle-ci les payait suffisamment. Une commission royale d'enquête a permis de découvrir que seul le peseur d'Oudewater n'acceptait pas de pot-de-vin. Aujourd'hui, vous pouvez être pesée sur les balances de l'époque et, si votre poids est supérieur à 45 kg, vous recevrez un certificat attestant que vous n'êtes pas une sorcière.

Célèbre pour son fromage et ses gaufres au sirop, la ville de Gouda peut aider à dépasser ce poids. Le marché aux fromages de Gouda se tient tous les jeudis matins d'été sur la place carrée devant l'hôtel de ville du 15<sup>e</sup> siècle, un édifice en pierres grises, à pignons à échelons et aux volets rouges. Par la suite, nous avons visité la cathédrale Saint-Jean. Selon



les experts, ses 70 vitraux sont les plus admirables, à l'exception de ceux de la cathédrale de Chartres en France.

Si vous souhaitez voir les plus beaux moulins à vent des Pays-Bas, vous devez vous rendre à Kinderdijk qui se trouve à 97 km au sud d'Amsterdam. Datant de 1740, les moulins à vent qui drainent le polder figurent sur la Liste du patrimoine mondial de l'UNESCO. Les samedis après-midi de juillet et d'août, on peut voir tourner à l'horizon les majestueuses ailes de 28 mètres de long des 19 moulins à vent. C'est un souvenir impérissable.

Tout comme celui du port de Rotterdam, l'un des plus grands ports au monde. Vous pouvez avoir une vue sur le port en haut de la tour Euromast (100 mètres) ou, mieux encore, le découvrir par bateau grâce aux croisières Spido. Votre bateau aura l'air minuscule à côté des imposants pétroliers et porte-conteneurs qui glissent comme des baleines géantes vers leur poste d'amarrage. La nuit, les grues flottantes, les cales sèches, les silos à grain et les énormes poulies brillent de mille feux.

Si Rotterdam est appelée la ville attachée au port, alors Delft doit certainement être la ville attachée à l'usine de porcelaine. La Koninklijke Porceleyne Fles (Royal Delft) était l'une des 32 premières poteries du 17<sup>e</sup> siècle. La faïence de Delft est toujours confectionnée et peinte à la main. La faïencerie Royal Delft organise des visites

et possède un musée et une boutique qui vend des objets en terre cuite à prix réduit (articles de qualité inférieure). Le centre-ville n'a que peu changé depuis que Vermeer l'a peint. Les maisons à pignons à échelons bordent des allées pavées, et de jolis ponts enjambent des canaux ombragés par des tilleuls.

À plus grande échelle, le siège du gouvernement des Pays-Bas ainsi que la résidence officielle de la reine Béatrice se trouvent à La Haye. C'est une ville cosmopolite abritant des parcs, des maisons élégantes et des antiquaires. Tous les ans, le troisième mardi de septembre, la reine ouvre l'année parlementaire dans la Salle des Chevaliers aux allures médiévales du Binnenhof. Elle arrive, telle Cendrillon, dans un véritable carrosse couvert de feuilles d'or tiré par de superbes chevaux.

Un modèle réduit à l'échelle 1/25 du carrosse d'or et du Binnenhof se trouve à Madurodam, un parc présentant une maquette des Pays-Bas. Vous vous sentirez comme Gulliver à Lilliput, dominant les minuscules châteaux, habitations, boutiques et polders, de même que les reproductions de vaches et de moulins à vent dont les ailes tournent. Vous pouvez aussi voir un port accueillant de nombreux bateaux, des avions au sol à l'aéroport de Schiphol ainsi que la plus grande maquette de chemins de fer au monde. La nuit, 50 000 minuscules

lumières illuminent les rues et les édifices. Il ne manque aucun détail : les champs de tulipes, les marchés aux fromages, les orgues dans la cathédrale et, bien sûr, les digues.

Nous avons vu de magnifiques digues dans la province de la Zélande, au sud-ouest des Pays-Bas. Le vaste projet du Plan Delta a permis d'endiguer de grands estuaires, réduisant ainsi la côte maritime de 700 à 32 km. Grâce à la visite de la Delta Expo, nous avons appris comment le Plan Delta a été conçu et mis en œuvre et comment il fonctionne. En effet, le complexe de digues, de barrages et d'écluses retenant la mer du Nord, considéré comme la huitième merveille du monde, a été élaboré afin d'éviter les inondations dévastatrices comme celles de 1953 qui ont entraîné la mort de 1 835 personnes.

De nombreux villages de la Zélande conservent leurs caractéristiques uniques. Nous avons visité Middlebourg, qui accueille une magnifique abbaye médiévale entièrement restaurée, et Yerseke, où nous avons dégusté des bols de moules cuites à la vapeur. Au Beveland-Sud, nous avons rencontré des femmes portant des costumes traditionnels.

Nous sommes ensuite partis de la Zélande pour nous rendre en voiture au Brabant Septentrional. Cette province, située entre la Meuse et la Belgique, abrite



6

- 1 Moulin et canal de polder en Hollande-Septentrionale, Kinderdijk
- 2 Commune néerlandaise entourant des enclaves belges (Baerle-Duc)
- 3 Jacinthes pourpres sur des bicyclettes de « bobbies » britanniques, défilé de fleurs, Haarlem
- 4 Assiette de faïence de Delft fabriquée à la main à Royal Delft
- 5 Tulipes jaune et orange, Keukenhof
- 6 Sabots peints
- 7 Femme recevant son certificat selon lequel elle n'est pas une sorcière, Oudewater
- 8 Grues chargeant des navires au port de Rotterdam
- 9 Maquette à l'échelle 1:25 du port de Rotterdam, Madurodam



7



8



9

l'un des villages les plus étranges des Pays-Bas. Bien que Baarle-Nassau soit une municipalité néerlandaise, elle se compose de 22 enclaves belges appelées collectivement Baarle-Hertog. La place principale est néerlandaise, à l'exception du pub et de l'église, qui sont belges. Comme les nombreuses rues sont en partie néerlandaises et en partie belges, les habitations possèdent des numéros et des drapeaux distincts selon la nationalité. Il n'y a pas de frontière officielle, sinon elle devrait traverser certaines maisons!

Après avoir longé des champs de moutons et des maisons en toit de chaume, nous sommes arrivés au Limbourg. Cernée par l'Allemagne et la Belgique, cette province compte des châteaux forts, des fermes en stuc et en bois et des restaurants de fine cuisine française. Le principal attrait du Limbourg est Maastricht, la plus ancienne ville des Pays-Bas qui date de l'époque romaine. Nous sommes aussi passés devant d'anciennes fortifications, des remparts médiévaux, des tours de guet et des habitations entourées de petites rivières. Des siècles d'excavation de la marne, la pierre de construction de la ville, ont produit un labyrinthe contenant plus de 20 000 passages sous le mont Saint-Pierre. Lors d'une visite des souterrains de la montagne Saint-Pierre, nous avons vu gravés sur les murs les noms de précédents visiteurs : Voltaire, Sir Walter

Scott et Napoléon.

Plus au nord, nous avons pu voir des véhicules de l'armée allemande et des alliés au Musée national de la Guerre et de la Résistance des Pays-Bas, à Overloon. Le cimetière de guerre canadien de Groesbeek constitue un autre souvenir poignant de la Seconde Guerre mondiale, où des pierres tombales indiquent l'emplacement des tombes de 2 338 soldats canadiens.

De plus, le musée néerlandais de plein air à Arnhem, capitale de la province de Gelderland, à l'est des Pays-Bas, nous ramène également dans le passé. Cette reconstitution brique par brique de plus de 80 habitations, moulins à vent et ateliers recrée la vie quotidienne des premiers habitants néerlandais au cours des 400 dernières années. Dans le moulin à papier, des maillets actionnés par la force motrice de l'eau servent à défibrer les chiffons de lin pour en faire de la pâte. Nous avons observé un artisan tremper un classeur à tamis dans la pâte, enlever l'humidité indésirable par pression et suspendre la feuille de papier ainsi conçue pour la faire sécher.

La vie quotidienne de la royauté est représentée au musée Paleis Het Loo à Apeldoorn. La résidence de la Maison d'Orange est appelée le Versailles des Pays-Bas. Nous nous sommes promenés dans les jardins baroques et nous avons

admiré les voitures, les carrosses, les carrioles et les voitures de tourisme dans les écuries royales. Les pièces richement décorées, les meubles et les peintures du palais nous transportent de nouveau au 17<sup>e</sup> siècle.

Dans la province de Drenthe, l'histoire remonte à la Préhistoire, où les premiers peuples s'étaient installés et y avaient construit des dolmens appelés *hunebedden* (lits de géant). Cinquante-trois de ces monuments funéraires datant de 3 500 av. J.-C. sont dispersés à travers la province, principalement au nord-est. Nous avons vu deux *hunebedden* à Havelte et un autre cercle de pierres (avec une énorme dalle de couverture pesant plus de 18 tonnes) sur une lande à bruyère isolée, près d'Emmen.

Bien que Groningue, la province située le plus au nord des Pays-Bas, soit face à la mer du Nord et jouxte l'Allemagne, sa capitale n'est qu'à 161 km d'Amsterdam. En nous rendant vers la côte, nous avons pu constater la persévérance avec laquelle les Néerlandais ont ajouté des milliers d'acres fertiles à leur pays, créant ainsi de tout nouveaux villages.

Le premier regard que nous avons porté à la Frise a nécessité une deuxième visite. Le paysage de cette province est paisible, avec un champ s'étendant à perte de vue, vert émeraude, et un voilier glissant à l'horizon. En réalité, le bateau se trouvait



sur un canal, l'un des nombreux canaux, lacs et rivières qui parcourent la province.

En conduisant vers le sud, nous sommes arrivés à Giethoorn dans la province de l'Overijssel qui se trouve à seulement deux heures d'Amsterdam, mais à 200 ans de différence avec celle-ci. Giethoorn est surnommée la Venise des Pays-Bas. Vous ne pouvez pas vous y rendre en voiture, car il n'y a pas de rues, uniquement des canaux. À la place des gondoles, on y trouve des plates, des embarcations à fond plat que les gens dirigent avec une longue perche. Les récoltes sont transportées par plate. Les habitants se rendent à l'église par plate. Les fermiers transportent même leurs vaches par plate. La meilleure façon de visiter Giethoorn est donc également par plate. Nous avons donc stationné notre voiture et profité d'une excursion en bateau.

North East Polder, une région qui s'étendait en bas du IJsselmeer jusqu'en 1942, est à présent parcourue de champs de tulipes, de larges routes rectilignes et de canaux. Le village d'Urk, autrefois une île, a été absorbé par le polder. Pendant 700 ans, il a été isolé des autres agglomérations, conservant ainsi son propre mode de vie, ses costumes et ses traditions. Certaines personnes âgées portent encore des costumes traditionnels. Nous avons marché dans les rues étroites en briques, admiré

les maisons peintes en couleurs vives, avec leurs rideaux en dentelle et leurs innombrables fleurs, et nous avons parlé avec les villageois très amicaux.

Urk est situé au centre des Pays-Bas, dans la province la plus récente, le Flevoland, établie en 1986. Nous avons obtenu des explications sur le vaste projet de mise en valeur des terres (165 000 hectares) au musée du patrimoine Nieuw Land situé dans la capitale, Lelystad, qui se trouve à cinq mètres en dessous du niveau de la mer.

Utrecht, à 40 minutes de voiture au sud de Flevoland, constitue la plus petite province, mais abrite de vastes forêts, des châteaux dignes de contes de fées et d'élégants manoirs. Des zones d'aménagement entourent et traversent la capitale d'Utrecht. Après avoir gravi les 465 marches en direction de la flèche de la cathédrale pour jouir d'une vue spectaculaire, nous avons visité le pittoresque musée national de l'horloge musicale à l'orgue de Barbarie.

Lors de notre voyage de retour d'Utrecht à Amsterdam, nous avons visité quelques châteaux néerlandais parmi les 400 existants. Le plus grand château médiéval des Pays-Bas est le château De Haar, à Haarzuilens. Après avoir traversé un pont-levis enjambant un fossé, nous avons pénétré dans l'enceinte du château donjonné. Nous y avons découvert des

écuries, un grand parc, une église, puis le château, construit en briques rouges et décoré de volets rouges et blancs. Il renferme une collection exceptionnelle de peintures, de tapisseries flamandes, de vases en porcelaine et de meubles anciens.

Le palais de Soestdijk, dernière résidence royale de la princesse Juliana et du Prince Bernhard jusqu'en 2004, offre des visites guidées. Plus proche d'Amsterdam, la forteresse de Naarden en forme d'étoile est munie de six bastions et d'une double rangée de fossés et de murs. Nous sommes montés sur les remparts et avons profité de la vue à partir du chemin de ronde, en haut du mur d'enceinte. La vue à partir du château fort de Muiden datant du 13<sup>e</sup> siècle, situé au bord de l'IJsselmeer, était également à couper le souffle. De là, nous n'étions plus qu'à 13 km au nord-ouest d'Amsterdam, la fin de notre circuit.

## RESSOURCES

Office Néerlandais du Tourisme et des Congrès : [www.holland.com](http://www.holland.com).

Plan des Pays-Bas : [http://ca.holland.com/gfx\\_staticcontent/netherlands.pdf](http://ca.holland.com/gfx_staticcontent/netherlands.pdf).

Barb & Ron Kroll a publié le site Web de planification du voyage : [www.KrollTravel.com](http://www.KrollTravel.com).



5



6



7



8

- 1 Moulin à papier au Musée néerlandais de plein air, Arnhem
- 2 Taillage de sabots dans une fabrique
- 3 Cimetière de guerre canadien (deuxième Guerre mondiale), Groesbeek
- 4 Visite de dolmens (hunebedden), Emmen
- 5 Pont enjambant un fossé, château de Haar, Haarzuilens
- 6 Femme portant des habits du dimanche, Beveland-Sud
- 7 Homme menant une barge dans le canal, Giethoorn
- 8 Château de Haar, Haarzuilens, Utrecht

## Consommer du café et du thé modérément

Une étude récente a révélé que la consommation modérée de café et de thé réduisait le risque de maladie cardiaque.

Cette étude, menée par des médecins et des chercheurs du Centre médical de l'Université d'Utrecht, aux Pays-Bas, portait sur la consommation de café et de thé de 37 514 personnes sur une période de 13 ans. Les résultats ont montré une réduction du risque de maladie cardiaque de 20 % chez les personnes qui buvaient de deux à quatre tasses de café par jour, comparativement à celles qui en consommaient plus de quatre tasses ou moins de deux tasses par jour.

Par ailleurs, l'étude a révélé que le fait de consommer quotidiennement de trois à six tasses de thé diminuait le risque de mourir d'une maladie cardiaque de 45 %, comparativement à la consommation de moins d'une tasse par jour. De plus, la consommation de plus de six tasses de thé par jour montrait une diminution de 36 % du risque d'être atteint d'une maladie cardiaque.

Bien que les chercheurs n'aient pas entièrement élucidé les bienfaits du café et du thé, ils estiment que les autres substances chimiques végétales et les antioxydants présents dans ces boissons pourraient produire un effet bénéfique sur la santé.

Parmi les participants à l'étude, aucun ne souffrait de troubles cardiaques. Il est donc difficile pour les chercheurs de prédire si la consommation de café ou de thé aurait des bienfaits pour les personnes déjà atteintes d'une maladie cardiaque. Toutefois, nous pouvons raisonnablement affirmer que, chez les personnes en bonne santé, la consommation modérée de café et de thé en quantité modérée est sans danger, et qu'elle pourrait peut-être même procurer des bienfaits.



## Qu'est-ce qui fait vraiment le bonheur des retraités?

La réponse vous étonnera peut-être. Une étude récente montre que ce sont les liens sociaux durables qui constituent la clé de la réussite de la retraite et que ces liens sont plus importants que le fait d'avoir des petits-enfants.

À l'Université de Greenwich, une équipe de chercheurs britanniques a constaté que le réseautage social apportait une grande satisfaction aux participants à l'étude. Sur le plan de la satisfaction personnelle, il n'existait aucune différence entre les retraités assumant le rôle de parents et de grands-parents, ni entre les retraités n'ayant pas d'enfants ni de petits-enfants.

« Avoir des enfants et des petits-enfants a des aspects positifs, parce que cela donne un sens et une finalité à la vie », explique le chercheur principal Oliver Robinson. « Cependant, son inconvénient se traduit fréquemment par des obligations de garde d'enfant, qui peuvent troubler le sentiment de liberté et d'autonomie qui sont au cœur de la réussite de la retraite. »

L'étude révélait également que la présence d'un(e) conjoint(e) ou d'un(e) partenaire de longue date contribuait à la satisfaction personnelle à la retraite, en particulier si le ou la partenaire était également retraité(e). Le niveau de satisfaction personnelle est cependant plus faible chez les personnes veuves, divorcées, séparées ou jamais mariées.

« À la retraite, les groupes sociaux répondent aux nombreux besoins psychologiques fondamentaux des personnes retraitées », précise Oliver Robinson. « Si ces groupes font appel à certaines compétences, ils créent ainsi un sentiment d'appartenance, de finalité et de maîtrise de soi. D'ailleurs, la solitude représente le grand piège de la retraite, et les groupes d'activités sociales évitent cette possibilité. »



## Devrait-on prendre de l'aspirine en cas de crise cardiaque?

Certaines sources affirment que la prise d'une aspirine pendant une crise cardiaque pourrait augmenter nettement les chances de survie. Selon la Fondation des maladies du cœur, les personnes qui pensent subir une crise cardiaque devraient composer immédiatement le 911, puis s'asseoir ou se coucher. Si elles éprouvent des douleurs à la poitrine, elles devraient avaler un comprimé préalablement mâché de 325 mg d'AAS pour adulte, ou deux comprimés de 80 mg d'AAS (ou acide acétylsalicylique, communément appelé aspirine). Dans le même ordre d'idées, une étude réalisée au Texas a révélé que le fait de mâcher de l'aspirine avant de l'avaler contribuait à réduire plus rapidement le taux de TxB2 (ou taux de thromboxane B2, un indicateur de l'activation plaquettaire qui chute en cas d'inhibition plaquettaire) plutôt qu'en la dissolvant ou en l'avalant immédiatement. Toutefois, l'American Heart Association recommande de composer le 911 d'abord, puis de communiquer avec un téléphoniste ou un technicien d'urgence médicale avant de prendre de l'aspirine. Certaines personnes sont allergiques à l'aspirine ou sont atteintes d'une affection qui rend son emploi trop risqué, comme par exemple, en cas d'accident vasculaire cérébral ou d'affection autre qu'une crise cardiaque, la prise d'aspirine pourrait s'avérer nocive. La FDA vous recommande de consulter votre médecin au préalable, pour vous informer de la meilleure marche à suivre en cas de crise cardiaque.



# 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 F75

Signature \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

# 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

**CETTE OFFRE PREND FIN LE 16 AOÛT 2010**

## ÉCONOMISEZ JUSQU'À **20 %**

- ▶ Réductions « aucune réclamation »
- ▶ Réduction du régime Lève-tôt
- ▶ Crédits pour loyauté
- ▶ Double garantie



**1-800-267-6440**  
[www.medipac.com](http://www.medipac.com)