

INFO

LETTRE

Février 2023
Volume 4, No 1



Édition Spéciale Saint-Valentin

A handwritten signature in black ink is located in the bottom right corner of the illustration, likely belonging to the artist who created the heart-filled background and the couple.

3

Message de la rédaction

10

*La langue française...
c'est tellement beau.*

4

Mot de la présidente

11

Chronique scientifique

5

*Le cri du cœur des
proches aidants*

13

*Monsieur Higgs, aidez nos aînés
qui sont lâchement abandonnés!*

6

*Conduire en toute sécurité
en hiver*

14

Foyers de soins sans murs!

7

*Les aînés et aînées
francophones: un
phare pour notre
francophonie*

22

*Invitation du cercle des
enseignantes et
enseignants retraités À
Marée Haute - Conférence
à venir.*

8

Parlons-nous d'amitié !

9

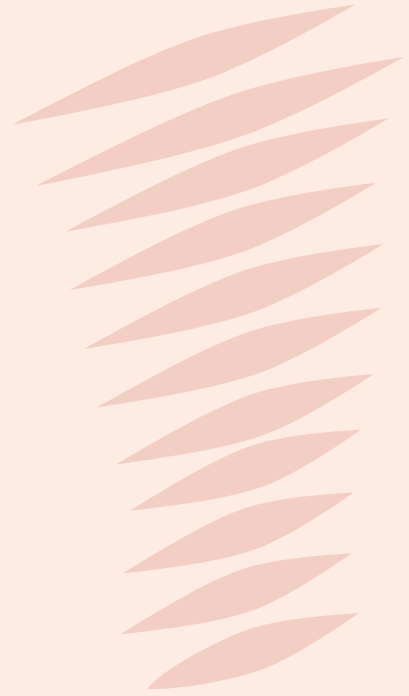
*L'aide de camp honoraire
d'un lieutenant-gouverneur*



16



***Tradition de la Saint-
Valentin, d'où viens-tu?***



Références aux lecteurs

Infolettre UTAT, Volume 4 No 1 – Février 2023

Éditeur

Comité de rédaction de l'UTAT

Comité de rédaction

Oscar Melanson, Marie-Claire Paulin, Izella Comeau

Conception graphique et infographie

Oscar Melanson

Correction et révision

Marie-Claire Paulin

Recherche et rédaction

Izella Comeau

Collaborateurs / Collaboratrices

Suzanne Dupuis-Blanchard, Izella Comeau, Julie Caissie, Carman Godin, Patrice Ferron, Solange Haché, Jean Pierre Lavoie, Marie-Claire Paulin, Claude G. Savoie, Monique Savoie.

Nous vous invitons fortement à partager vos réflexions et nous faire part de vos commentaires sur tout sujet faisant l'objet de vos préoccupations. Notez toutefois que l'infolettre se veut apolitique et profane.

Pour répondre, commenter ou faire paraître un article, vous pouvez nous envoyer vos textes par courriel à mckaire2@gmail.com. La rédaction se réserve le droit de publier ou non les lettres du lecteur et d'en abrégé le contenu au besoin.

Message de la rédaction



*Marie-Claire Paulin, membre du comité
de l'Infolettre*



Nous sommes toujours à la recherche de thèmes intéressants ou de chroniques afin de renouveler nos sujets et nos thèmes.



Bonjour à vous tous.

Le comité de l'Infolettre, composé d'Oscar Melanson, d'Izella Comeau et de moi-même est encore une fois très fier et heureux de vous présenter une autre édition de l'Infolettre de l'UTAT. Chose promise, chose due : nous poursuivons dans ce numéro notre thème sur le vieillissement et, comme nous sommes à la mi-février, nous voulons souligner la Saint-Valentin. Je désire aussi souligner le beau travail de mes comparses, Oscar Melanson à l'infographie et Izella Comeau à la recherche et à la rédaction.

Nous vous présentons donc plusieurs articles d'intérêt. Vous pourrez y lire entre autres un article sur les proches-aidants, sur les foyers de soins sans murs, sur la situation des aînés dans les foyers à Néguaac et, les aînés et la francophonie. Pour ce faire, nous sommes allés chercher l'expertise de plusieurs personnes dont nous entendons souvent parler et que nous avons pu interviewer afin de vous éclairer sur ces différents dossiers d'importance. Nous désirons remercier ces intervenantes d'avoir pris de leur temps pour qu'on puisse vous présenter ces articles. Nous avons toujours notre chronique habituelle avec notre personne-ressource de la GRC, Patrice Ferron. Ensuite, sur le thème de la Saint-Valentin, vous pourrez prendre connaissance de la réflexion d'Izella Comeau concernant cette fête et d'un dossier quand même assez étoffé sur l'origine de la Saint-Valentin par nul autre que notre collaborateur de la première heure, Jean Pierre Lavoie. Un autre article d'intérêt qui saura probablement intéresser plusieurs est celui sur le rôle d'un aide de camp par Claude G. Savoie qui a exercé cette fonction pendant plus de deux décennies.

Nous sommes toujours à la recherche de thèmes intéressants ou de chroniques afin de renouveler nos sujets et nos thèmes. Si vous avez des idées, n'hésitez pas à communiquer avec moi.

Sur ce, je vous souhaite une très bonne Saint-Valentin et un bon début de printemps car nous prévoyons notre prochaine édition au mois d'avril.



Carman Godin

Mot de la présidente

Que le temps passe vite ! Nous voilà déjà à l'approche de la fête de la Saint-Valentin. Pour moi, cette fête représente l'amour et non seulement la « fête des amoureux ». L'amour de mes enfants, de ma famille, de mes amis est une occasion de réfléchir à comment ces belles personnes enrichissent ma vie. Pour moi, ce sont les personnes qui me font grandir et qui m'apportent énormément de joie. Cet amour englobe plus que la fête des amoureux, bien que j'aie plein d'amour pour mon partenaire.

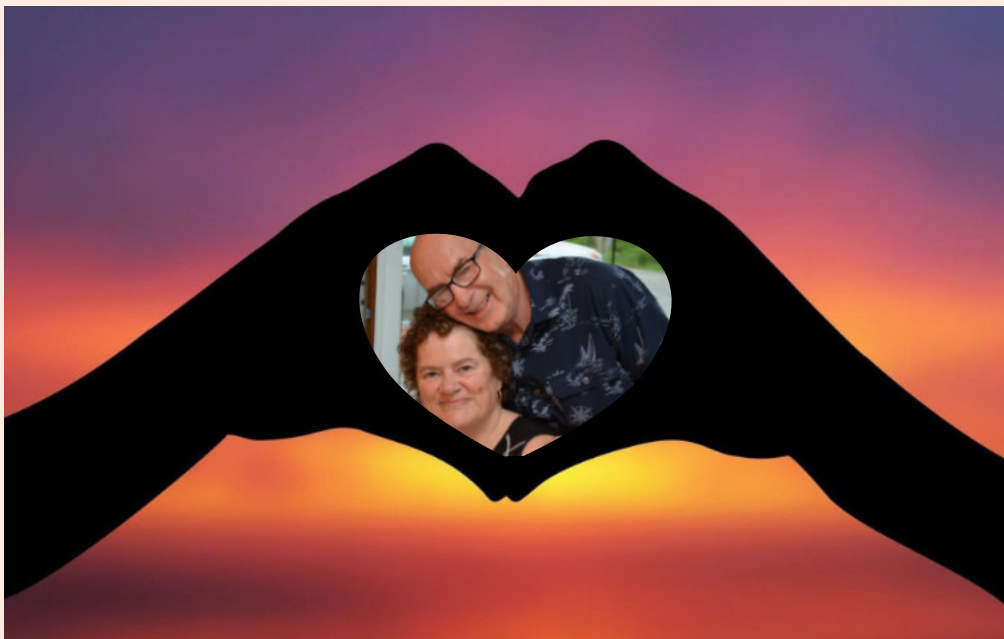
Un petit rappel que nous avons besoin des plusieurs personnes pour combler certains postes sur notre conseil d'administration, je vous demande donc de penser fortement à participer activement au sein de votre organisme.

Voici les activités à venir avec l'UTAT :

- Sortie aux Gailurons, le dimanche 26 février
- Brunch à la cabane à sucre, vers le 20 avril
- Célébration du 30^e anniversaire de l'UTAT, le 28 mai avec plein de surprises

Cela étant dit, je souhaite à tous les membres de l'UTAT, une belle fête de la Saint-Valentin. Je vous suggère de vous gâter un peu avec les personnes que vous aimez, de prendre le temps de les apprécier et, en plus, leur rappeler comment ils sont importants pour vous. Faites-vous un beau repas avec un bon verre de quelque chose de spécial. Prenez le temps de penser aux belles expériences de la dernière année et rêvez à ce que l'avenir vous prépare.

Au plaisir de vous revoir et de passer du temps ensemble en 2023 lors des différentes activités qui s'en viennent à l'UTAT.



Le cri du cœur des proches aidants

Marie-Claire Paulin



J'ai eu l'occasion de m'entretenir avec Julie Caissie, responsable du projet pilote de l'AFANB auprès des proches aidantes de la région Chaleur.

Tout d'abord Julie, quel est le contexte qui t'a mené à diriger ce projet ?

Depuis les dernières années, j'ai développé un intérêt à soutenir les proches aidants dans leur rôle au quotidien afin d'améliorer leur qualité de vie. C'est ma priorité sur le plan professionnel. Sachant que les proches aidants consacrent en moyenne 28,5 millions d'heures de travail par année au soutien d'un conjoint, d'une conjointe, d'un parent ou d'un ami et que ces personnes n'ont aucune reconnaissance ni statut officiels au Nouveau-Brunswick, je travaille conjointement avec les membres de mon équipe, Jolaine Thomas et Julie Spence, pour mieux comprendre leurs besoins et de toute importance, leur fournir les outils et l'accompagnement nécessaires afin qu'ils puissent jouer leur rôle de proche aidant et s'accorder des moments de répit au quotidien.

Sous la supervision de la professeure Elda Savoie de l'Université de Moncton, le volet recherche de ce projet pilote s'est effectué dans la région Chaleur pour mieux connaître, au moyen d'entrevues, les défis que rencontrent les personnes aidantes en milieu rural francophone. Le projet pilote, échelonné sur quelques années, est financé par le gouvernement du Nouveau-Brunswick et l'Agence de la santé publique du Canada dans le cadre du Projet pilote sur les aînés en santé. Dix-huit femmes de la région Chaleur se sont portées volontaires pour cette recherche réalisée par l'École de travail social de l'Université de Moncton à l'intention de l'Association francophone des aînés du Nouveau-Brunswick (AFANB). Plus précisément, cette recherche visait à analyser les besoins des personnes proches aidantes, à mettre en place un regroupement pour répondre aux besoins des proches aidantes en milieu minoritaire francophone et rural et à assurer la pérennité du projet. « Cette recherche a mis en lumière les défis que les proches aidantes rencontrent au quotidien et leurs besoins pour mieux continuer à assurer le soutien qu'elles procurent à leurs proches », affirme la professeure Elda Savoie, de l'Université de Moncton.

Les personnes proches aidantes qui ont participé au projet de recherche souhaitent être soutenues par des actions concrètes, entre autres :

1. service de formation et d'informations;
2. service de soutien financier;
3. service de répit;

4. service d'accompagnement aux rendez-vous des personnes aidées;
5. l'organisation d'activités pour personnes âgées afin d'établir des contacts sociaux;
6. besoin de centres d'accueil de jour favorisant le bien-être de la personne aidée;
7. service de soutien psychologique.

Les participantes au projet ont identifié le besoin d'avoir des groupes de soutien pour pouvoir se soutenir entre elles : « Puis moi, j'ai toujours demandé pour qu'on ait un groupe de soutien pour parler. À qui veux-tu que je conte ça, toutes ces affaires-là ? ». Elles souhaitent également la création d'un regroupement de proches aidantes; ce regroupement agirait en quelque sorte comme porte-parole pour les proches aidantes.

Depuis plusieurs années, l'Association francophone des aînés du Nouveau-Brunswick travaille au soutien des personnes proches aidantes. L'AFANB veut que ce projet pilote permette aux organismes communautaires et aux différentes instances gouvernementales de mieux répondre aux besoins des proches aidantes afin qu'elles puissent continuer à contribuer au mieux-être des aînés et de notre société sans s'épuiser et se rendre malades.

Où en êtes-vous rendues avec ce projet ?

Suite au volet recherche de ce projet, nous avons développé une formation (5 ateliers) spécialisée pour mieux accompagner les proches aidants dans leur parcours. Nous avons livré la formation dans deux régions du Nouveau-Brunswick à l'automne 2022 (Bathurst et Tracadie); cette étape nous a permis d'évaluer le contenu de la formation et de recueillir les commentaires des proches aidants. Nous en sommes à examiner tous les commentaires obtenus de la part des proches aidants afin d'améliorer davantage le contenu de la formation. Parallèlement à cette formation que nous avons développée, nous allons mettre en place une structure provinciale (réseau de soutien) visant à mieux répondre aux besoins diversifiés des proches aidants du Nouveau-Brunswick.

Je désire profiter de l'occasion pour remercier sincèrement Julie pour avoir pris le temps de faire le tour de cette recherche.



Julie Caissie, PhD, EFI

Conduire en toute sécurité en hiver

Patrice Ferron, CPO

Agent de programmes communautaires

Unité d'innovation et de réduction du crime de la GRC, Division J



La conduite en hiver est différente et assurez-vous d'être alerte et bien reposé lorsque vous prenez le volant et portez toujours votre ceinture de sécurité. La mauvaise visibilité en hiver peut rendre la conduite difficile. Il est donc important d'être vigilant et alerte en conduisant.

De nombreuses fêtes d'hiver comprennent des soirées où l'on sert de l'alcool ou des produits à base de cannabis. Si vous consommez l'un de ces produits, ne conduisez pas. Ne conduisez que si vous êtes sobre.

Avant de commencer à conduire, assurez-vous d'enlever toute la neige de votre véhicule, y compris sur le capot, le toit, les fenêtres et les phares. Déglacez les fenêtres et faites disparaître la buée. Cela peut vous aider à mieux voir sur la route et empêcher la neige de glisser sur votre pare-brise ou sur d'autres voitures pendant que vous conduisez. Cela pourrait également vous éviter une contravention, car certaines provinces infligent des amendes aux conducteurs qui n'ont pas déneigé leur véhicule.

Si la conduite devient trop risquée, trouvez-vous un endroit sûr pour vous arrêter jusqu'à ce que les conditions s'améliorent. Trouvez un endroit où vous arrêter en toute sécurité le plus vite possible. Le mieux est de vous arrêter à une halte routière ou de quitter la route et de s'abriter dans un bâtiment. Si la visibilité devient vraiment mauvaise, allumez vos phares pour que votre véhicule soit plus facile à voir. Adaptez votre vitesse en fonction des conditions routières et météorologiques.

Pour réduire tout risque d'accident, évitez de dépasser d'autres véhicules lorsque les conditions météorologiques et routières sont mauvaises. Lorsque les routes sont couvertes de neige, il peut y avoir plus de neige ou de neige fondue entre les voies, ce qui peut rendre le changement de voie plus difficile.

Un bon freinage est important pour conduire de façon sécuritaire en hiver. Étant donné qu'il faut plus de temps pour s'arrêter sur une route glissante, vous devriez :

- Garder une plus grande distance entre votre véhicule et celui qui vous précède;
- Être très attentif à ce qui se passe sur la route et essayer de voir aussi loin que possible en avant.

Même les conducteurs les plus expérimentés et les plus attentifs peuvent dérapier, donc préparez-vous à cette éventualité. Les dérapages se produisent parfois lorsqu'on freine dans un moment de panique pour éviter un obstacle sur la route. Pour réduire les risques de dérapage par mauvais temps, vous devriez :

- Ralentir. Prévoyez un temps de trajet supplémentaire et soyez très prudent lorsque vous freinez, changez de voie, ou conduisez dans des courbes;
- Mettre plus de distance entre vous et le véhicule qui vous précède;
- Éviter les freinages brusques ou les mouvements brusques et saccadés de la roue.

Lire le manuel du propriétaire pour en savoir plus sur le système de freinage de votre véhicule et sur son type de traction.

Si vous êtes en situation d'urgence sur la route, appelez le 911.

Tiré de Transports Canada

Merci/Thank you/Wela'lin/Woliwon

485, rue du Moulin, C.P. 3120, succursale Bureau chef

Tracadie, NB E1X 1G5

patrice.ferron@rcmp-grc.gc.ca

Cellulaire : 506 399-1829

Fax : 506 393-3003

Les aînés et aînées francophones: un phare pour notre francophonie!



Solange Haché



Que seraient nos communautés francophones sans les gens d'expérience qui la composent ? Sans ce qu'ils ont bâti, mais aussi ce qu'ils bâtissent encore aujourd'hui ? Poser la question, c'est un peu y répondre.

Les personnes aînées d'aujourd'hui s'engagent beaucoup. Elles sont inspirantes! Elles contribuent énormément, non seulement au niveau économique, mais aussi au niveau de divers organismes communautaires et ceux reliés à la langue et à la culture francophone. Nos aînés jouent un rôle important, je dirais même essentiel, par rapport au rayonnement de la francophonie dans nos différentes communautés.

Nous, aînés et aînées francophones, avons cette responsabilité d'éclairer et d'allumer cette fierté de la francophonie dans nos communautés, particulièrement auprès des jeunes. Cela est d'autant plus important aujourd'hui compte tenu des dangers qui nous guettent et pour lesquels trop de jeunes n'y sont pas sensibilisés.

Il est important de faire comprendre aux plus jeunes les luttes et les progrès réalisés. Sachons profiter du lien affectif unique que nous avons su créer avec nos neveux, nièces, petits-enfants ou autres jeunes afin de faire connaître notre francophonie, nos avancements et surtout les dangers qui la guettent. C'est le plus bel héritage qu'on puisse laisser aux générations qui nous suivent.

Il est impératif que nous continuions à manifester notre attachement à notre langue, à notre culture, à nos institutions, et ce, au quotidien. Que ce soit par nos décisions, nos choix ou encore par nos engagements!

C'est une question de survie pour notre francophonie acadienne!

Joyeuse St Valentin

Votre conseil d'administration 2022-23





Parlons-nous d'amitié !

Izella Comeau

Parler d'amour à l'occasion de la Saint-Valentin n'a rien de surprenant, mais si nous parlions plutôt d'amitié...

C'est dans notre nature d'avoir besoin de créer des liens avec les autres. Nous ne sommes pas faits pour vivre seul sans contact ou sans amis. L'amitié répond à un besoin fondamental de l'être humain. Être en relation avec les autres est une question de survie.

Dans une étude réalisée par l'Université Harvard (<https://adultdevelopmentstudy.org>), il a été prouvé que les personnes bénéficiant d'un cercle social aux relations harmonieuses, familiales ou amicales, ont vécu plus heureux et en meilleure santé. On parle ici de santé physique, mentale et cognitive. Être entouré d'amis est un facteur essentiel à notre bonheur et à notre bien-être. C'est d'autant plus important pour nous, les aînés, puisque créer des liens d'amitié contribue à réduire l'isolement. Nous sommes des êtres sociaux et cela nous amène à vouloir la présence des autres. Je crois que généralement personne ne choisit la solitude. Lorsque je parle de solitude, je ne veux pas dire seulement le fait de vivre seul, mais je parle aussi de solitude intérieure. L'amitié peut être un rempart à l'isolement.

Il paraîtrait qu'avoir des amis garderait notre cerveau en forme. Cela nous donnerait des occasions de discussion, d'échange de connaissances et de partage. En réalité, ça ferait travailler notre cerveau. De plus, ces amitiés nous aideraient à développer notre empathie.

Cette sensation de proximité nous porterait à ressentir cette douleur, mais de façon moins intense, que ressent un ami qui vit un moment difficile. Cela nous aiderait à avoir plus d'empathie envers les autres.

Pas besoin d'avoir une multitude d'amis. Échanger, se confier, rire à pleins poumons, créer des moments mémorables ou se détendre avec quelques amis sont certainement une source de réconfort, de joie intérieure et est, en surplus, bénéfique à notre santé. Notre corps libère alors des hormones de bonheur apportant un effet apaisant. Imaginez l'effet sur notre santé en général.

Nous pourrions diviser l'amitié en différentes catégories. Il y a les bons amis ou connaissances avec qui on aime participer à des activités sans pour autant leur confier nos secrets. Il y a les amis proches avec lesquels une relation de confiance et d'honnêteté se crée et avec qui on peut parler de sujets plus personnels. Enfin, il y a le meilleur ami avec lequel la relation se

développe sur l'authenticité, la confiance et l'intimité. Avec cet ami, on partage nos états d'âme et nos secrets profonds sans craindre d'être jugé.

S'investir dans l'amitié sous-entend qu'on s'engage à cultiver cette relation. Les amis sont comme des membres de notre famille, mais à la différence que nous les choisissons.

L'amitié rend plus heureux, aide à prolonger notre vie, nous garde en meilleure forme physique et mentale alors, ça vaut la peine d'y investir de notre temps.

Il y a des règles de base si nous voulons que nos relations amicales soient bénéfiques. Je pense que c'est important d'accepter l'autre avec ses différences, ne pas chercher à le changer, l'écouter, ne pas le juger, être authentique, s'y intéresser, accepter qu'il ait d'autres amis que vous.

Parfois, c'est à nous de faire les démarches pour aller chercher les occasions favorables aux rencontres. Sortir de chez soi et participer à des activités nous permet d'entrer en contact avec les autres que ce soit lors d'activités physiques, sociales ou de formation.

Et pourquoi ne pas faire du bénévolat ? Le fait de partager ses expériences professionnelles ou tout autres connaissances ou intérêts personnels vous offre l'occasion d'être en contact avec des gens qui, comme vous, veulent créer des liens et partagent possiblement les mêmes intérêts.

Je me permets de partager avec vous cette belle citation de William Shakespeare :

« Un ami, c'est quelqu'un qui te connaît tel que tu es, qui comprend qui tu as été, qui accepte qui tu es devenu, et encore, qui te permet de te développer ».

Comme je l'ai souligné tout au long de ce texte, l'amitié est importante dans la vie de chacun et chacune.

Alors, je voudrais, en cette journée où l'amour prend sa place, vous dire combien je vous aime mes chers amis. Vous êtes essentiels à ma vie comme à celle de ceux qui vous entourent.

Heureuse Saint-Valentin !



L'aide de camp honoraire d'un lieutenant-gouverneur



Claude G. Savoie

Nous l'avons vu souvent accompagnant le lieutenant-gouverneur, mais quel est son rôle exactement ?

Les aides de camp (ADC) du lieutenant-gouverneur sont nommés par celui-ci. Le poste d'aide de camp est un poste de bénévolat honorifique.

Parmi les responsabilités de l'aide de camp, notons celles-ci :

- agir en tant que conseiller et agent de liaison entre le bureau du lieutenant-gouverneur et les organismes;
- fournir des conseils et de l'aide aux hôtes des cérémonies officielles au nom du lieutenant-gouverneur;
- veiller à ce que le bon protocole soit respecté aux cérémonies officielles;
- répondre aux besoins du lieutenant-gouverneur, si nécessaire.
- assurer sa sécurité

Normalement, l'aide de camp vérifie les arrangements avec l'organisateur, rencontre les hôtes et visite les lieux à l'avance. Dans certains cas, une répétition s'impose. On ne peut apporter de modifications à l'itinéraire ou au programme que si elle est approuvée par l'ADC.

La nomination d'un aide de camp se fait normalement pour la durée du mandat du lieutenant-gouverneur en exercice. Lorsqu'ils sont en service, les aides de camp peuvent utiliser les initiales honorifiques « ADC ».

Lorsqu'ils sont en présence du lieutenant-gouverneur, on peut facilement les reconnaître à leur galon doré ou « aiguillette » qu'ils portent sur l'épaule droite de leur uniforme. Ils ont le droit de porter l'aiguillette chaque fois qu'ils assistent à la même cérémonie que le lieutenant-gouverneur, même s'ils ne sont pas en service à ce moment.



Claude G. Savoie en 1996 portant l'aiguillette.

Claude G. Savoie a été aide de camp pendant 25 ans soit, de 1996 à 2021. Il a servi cinq lieutenant-gouverneurs. Il est triplement médaillé, soit les médailles du jubilé d'or, jubilé de diamant et en

2022, jubilé de platine de la reine Élisabeth II, pour services à la Couronne, au Canada et à la province du Nouveau-Brunswick. Il a été décoré de la Mention élogieuse vice-royale.

Qu'est qui a motivé ce type de bénévolat ? Pour moi, ça été ma façon de servir mon pays et ma province. Je fus nommé en tant qu'aide de camp alors que je servais dans la réserve des Forces armées canadiennes dans le Régiment du North Shore en tant que sous-lieutenant. À la fin de mon service militaire, il n'y avait personne pour occuper cette fonction dans le nord de la province. Je fus donc nommé en tant que le premier aide de camp civil.

La situation la plus mémorable s'est produite lors de la visite de la Reine à Fredericton. Je faisais partie de sa garde royale. Étant devenu un aide de camp civil, je n'avais pas d'aiguillette. La Reine passa devant nous suivie de Claudette Bradshaw, qui était membre du parlement, du duc d'Édimbourg et du prince Philippe qui était le dernier dans la procession. Il s'arrête net, se retourna et vint vers moi. Je pensais qu'il avait remarqué que je portais l'uniforme de la légion Royale canadienne. Eh bien non! Il avait remarqué que je n'avais pas d'aiguillette. Il s'approcha à deux



Claude G. Savoie recevant la médaille du jubilé de platine des mains de la lieutenant-gouverneure du Nouveau-Brunswick, l'honorable Brenda Murphy.

pouces de mon visage et me demanda pourquoi je n'en avais pas une. Je lui ai répondu que je faisais partie de la Légion royale canadienne. Il me demanda alors « N'êtes-vous pas aide de camp ? Alors procurez-vous en une » (Get one!) Il faut dire que le régiment du North Shore acquiesça rapidement à la demande d'emprunter une aiguillette.

Toutes nos félicitations à monsieur Savoie pour ces nombreuses décorations et honneurs!



« *Myope comme une taupe* », « *rusé comme un renard* », « *serrés comme des sardines* » ...

Les termes empruntés au monde animal ne se retrouvent pas seulement dans les fables de la Fontaine, ils sont partout.

La preuve : que vous soyez fier comme un coq, fort comme un bœuf, têtu comme un âne, malin comme un singe ou simplement un chaud lapin, vous êtes tous, un jour ou l'autre, devenu chèvre pour une caille aux yeux de biche.

Vous arrivez à votre premier rendez-vous fier comme un *paon* et frais comme un *gardon* et là, ... pas un *chat*! Vous faites le pied de *grue*, vous demandant si cette *bécasse* vous a réellement posé un *lapin*.

Il y a *anguille* sous roche et pourtant le *bouc* émissaire qui vous a obtenu ce rancard, la tête de *linotte* avec qui vous êtes copain comme *cochon*, vous l'a certifié: cette *poule* a du *chien*, une vraie *panthère*! C'est sûr, vous serez un *crapaud* mort d'amour. Mais tout de même, elle vous traite comme un *chien*.

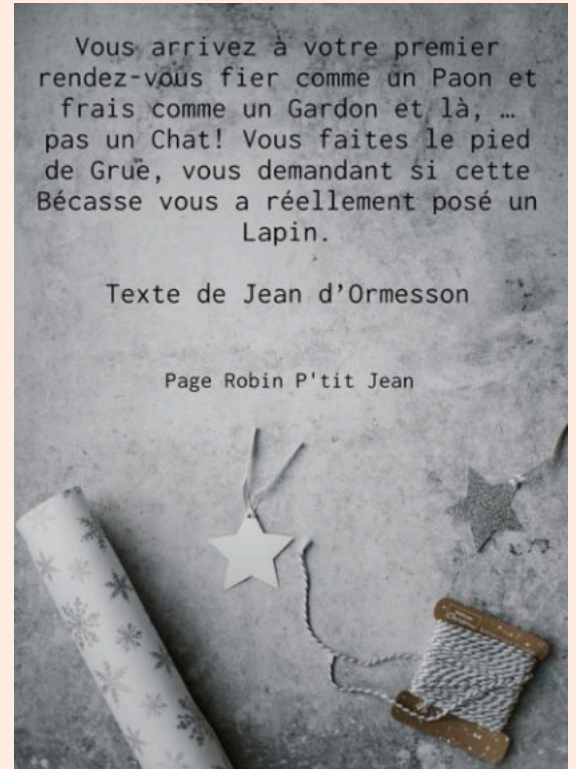
Vous êtes prêt à gueuler comme un *putois* quand finalement la fine *mouche* arrive. Bon, vous vous dites que dix minutes de retard, il n'y a pas de quoi casser trois pattes à un *canard*. Sauf que la fameuse *souris*, malgré son cou de *cygne* et sa crinière de *lion* est en fait aussi plate qu'une *limande*, myope comme une *taupe*, elle souffle comme un *phoque* et rit comme une *baleine*. Une vraie peau de *vache*, quoi! Et vous, vous êtes fait comme un *rat*.

Vous roulez des yeux de *merlan* frit, vous êtes rouge comme une *écrevisse*, mais vous restez muet comme une *carpe*. Elle essaie bien de vous tirer les vers du nez, mais vous sautez du *coq* à l'*âne* et finissez par noyer le *poisson*. Vous avez le *cafard*, l'envie vous prend de pleurer comme un *veau* (ou de verser des larmes de *crocodile*, c'est selon). Vous finissez par prendre le *taureau* par les cornes et vous inventer une fièvre de *cheval* qui vous permet de filer comme un *lièvre*.

Ce n'est pas que vous êtes une *poule* mouillée, vous ne voulez pas être le *dindon* de la farce. Vous avez beau être doux comme un *agneau* sous vos airs *d'ours* mal léché, il ne faut pas vous prendre pour un *pigeon* car vous pourriez devenir le *loup* dans la bergerie.

Et puis, ça aurait servi à quoi de se regarder comme des *chiens* de faïence. Après tout, revenons à nos *moutons* : vous avez maintenant une faim de *loup*, l'envie de dormir comme un *loir* et surtout, vous avez d'autres *chats* à fouetter.

Texte de Jean d'Ormesson, tiré de la Page Facebook Robin P'tit Jean





COLLABORATION JEAN PIERRE LAVOIE jplav9@gmail.com

Chronique SCIENTIFIQUE



Allez jouer dehors ! Neuf conseils pour garder la forme durant l'hiver

Published: January 13, 2023 10:19am EST



Iris Lesser
Assistant professor in kinesiology, University of The



Amanda Wurz
Assistant Professor, School of Kinesiology, University of The Fraser Valley



Cynthia Thomson
Assistant Professor in Kinesiology, University of The
Références : [The conversation](#)

Si l'activité physique figure parmi vos résolutions du Nouvel An, bienvenue dans le club ! Les Canadiens sont nombreux à se faire cette promesse — pas toujours facile à tenir, malgré les meilleures intentions.

En fait, près de la moitié ne la réalisent pas. Entre autres raisons, parce que pour des gens peu actifs, augmenter son activité physique est un défi en soi, quelle que soit la saison.

En tant que chercheuses en médecine comportementale, en activité physique et en loisirs de plein air, nous avons quelques suggestions pour vous aider dans vos résolutions.

La principale est celle-ci : essayez de varier votre activité physique et de la rendre amusante et agréable. Les recherches montrent que le niveau d'adhésion s'améliore si vous en combinez plusieurs qui vous plaisent.

Avantage plein air

Pour accroître la variété et le plaisir, l'activité au grand air est une solution évidente. Selon un rapport préparé par l'organisme Amis des parcs, il semble que les Canadiens en sont devenus avides, surtout depuis la pandémie, et ce, quelle que soit leur condition physique.

La pratique d'activités extérieures présente plusieurs bienfaits. Une simple balade en sentier, avons-nous constaté, réduit les niveaux d'anxiété déclarés. Les répondants à nos études éprouvent une réduction du stress après huit semaines de marche en sentier, à raison de deux sorties par semaine. Nous savons également que ceux qui pratiquent une activité physique en plein air la maintiennent plus longtemps et ont plus d'énergie au boulot.



Pelleter est une activité physique intense — et parfois même amusante ! Assurez-vous seulement d'être bien échauffé et de ne pas y aller trop fort. La Presse canadienne/Ryan Remiorz

Cela s'explique au moins en partie par le fait de changer d'environnement. Cela aurait pour effet de détourner l'attention de soi-même et de ses petites douleurs physiques ou psychologiques, ce qui rend l'exercice plus aisé.

L'activité physique en plein air, comme la randonnée, est accessible à tous, quelle que soit la condition physique, en plus d'être perçue comme plus facile.

C'est ce qui ressort de notre étude récente, et actuellement en cours d'examen. Elle montre que les personnes dotées d'aptitudes aérobies à l'effort différentes (faibles ou élevées) parvenaient à effectuer les mêmes randonnées. Les individus moins en forme ralentissent leur rythme, tout simplement, afin de réaliser la même randonnée au même niveau d'effort que leurs homologues en meilleure condition.

Les grands espaces en hiver

Personne n'a besoin d'être né dans un climat nordique pour pratiquer une activité physique en plein air au cœur des hivers canadiens, mais il y a des trucs.

Avant de partir en grande, assurez-vous de ce qui constitue pour vous un niveau sécuritaire. En répondant au questionnaire Menez une vie plus active, vous verrez si vous avez besoin de l'opinion d'un médecin.

Ensuite, essayez quelques-uns de ces conseils :

1. Allez-y entre amis

Les recherches montrent que l'esprit de corps et la pratique d'une activité en groupe favorisent la persévérance. L'importance de ce soutien est encore plus grande en ce qui concerne l'activité extérieure.

2. Portez plusieurs épaisseurs

Il est toujours préférable de trop en mettre que pas assez. La laine est votre meilleur atout pour conserver la chaleur ET réduire l'humidité. Couvrez-vous bien, de la tête aux pieds, et n'oubliez pas votre écharpe, surtout s'il vente. Le fait de porter plusieurs couches permet d'en retirer une si vous avez trop chaud et de la remettre quand le thermomètre dégringole.

3. Ayez un plan B

Il se peut que les conditions extérieures — froid, glace, accumulations, vent — soient réellement défavorables. Dans ce cas, restez bien au chaud, et faites autre chose — pourvu que cette activité intérieure vous tienne en forme jusqu'à ce que la météo redevienne propice.

4. Sécurité d'abord



Deux types de crampons extérieurs fixés aux chaussures de course. (AP Photo/Dan Joling)

Si le sol devient glissant, choisissez des chaussures appropriées. Il existe désormais toute une gamme de crampons qui améliorent l'adhérence. L'utilisation de bâtons de marche améliorera votre équilibre et réduira le risque de chute.

5. Hydratez-vous

N'oubliez pas de boire. Même s'il ne fait pas aussi chaud qu'en été, l'activité physique hivernale dans un air plus sec favorise quand même la sudation.

6. Faites-en votre pain quotidien

Il existe toute sorte de manières d'intégrer le plein air à vos activités quotidiennes ! Pelleter de la neige, par exemple, compte comme une activité physique intense. Alors, pourquoi ne pas y prendre plaisir ? Veillez à bien vous échauffer et à ne pas y aller trop fort. Si vous aimez vous déplacer à vélo, équipez-vous de pneus à neige, qui augmentent votre traction.

Autrement, vous pouvez toujours ajouter quelques pas à votre journée en vous garant un peu plus loin, au travail, à l'école ou à l'épicerie. Et pourquoi pas une balade digestive à l'heure du lunch ?

7. Soyez brillant

Avec le soleil qui se couche parfois très tôt, il se peut que vous n'ayez pas de temps libre avant le crépuscule. La lampe frontale est une excellente solution (également très pratique pour lire au lit). Dans l'obscurité, ne vous aventurez pas hors des sentiers battus — mais l'occasion est belle d'inviter vos amis !

8. Essayez autre chose

Vous avez déjà essayé la raquette, la randonnée hivernale ou le ski de fond ? Belle occasion de sortir de la routine. Mais avant d'acheter un équipement coûteux, pensez à le louer ou à l'emprunter. Autrement, plusieurs marchands vendent du matériel usagé.



Avant d'acheter un équipement coûteux pour la raquette ou le ski, vous pouvez le louer ou l'emprunter. Autrement, plusieurs marchands vendent du matériel usagé souvent en très bon état.

9. Profitez de la tranquillité

L'environnement hivernal est, en général, plus calme que l'été. La vue est plus dégagée. Les sons, la faune et les couleurs sont tout à fait différents. Prenez le temps d'en profiter et voyez quel effet cela vous fait.

Nous vous souhaitons chaudement de profiter des magnifiques hivers canadiens. Et tant mieux si cela vous aide à tenir vos résolutions du Nouvel An !

Monsieur Higgs, aidez nos aînés qui sont lâchement abandonnés!

Le 29 janvier dernier, un grand rassemblement se tenait à Néguaac afin de dénoncer le sort réservé aux aînés de deux foyers de soins. Plus de 500 personnes y ont participé. Plusieurs intervenants furent invités à prendre la parole. Bien que les dossiers de la santé relèvent du gouvernement provincial, il m'a fait plaisir, en tant que présidente de la Fédération des aînés et aînées francophones du Canada (FAAFC), d'ajouter ma voix à différents autres intervenants. Au moment d'écrire ces lignes, il semble que la situation a été réglée, mais je veux quand même partager avec vous une partie de mes propos.



Solange Haché, présidente de la FAAFC

D'abord, permettez- moi d'abord de saluer le courage des résidents et résidentes des deux foyers concernés par la présente situation ainsi que leurs familles dans ces moments de très grande insécurité. Reconnaissons également les employés qui, dans les derniers temps ont dû travailler dans l'inconnu tout en assurant le mieux-être des résidents. MERCI, MERCI à ces généreuses personnes.

Il est clair que l'ultime responsable de la situation de Néguaac est sans contredit la ministre du Développement social Dorothy Shephard qui n'a rien fait pour remédier à la situation et rien fait pour sécuriser les aînés et les employés. Il est complètement INACCEPTABLE que le gouvernement du NB ne fasse rien pour aider les aînés qui vont devoir quitter le foyer Saint-Bernard et la Villa Néguaac.

Dans ce dossier, la FAAFC appuie sans réserve les positions prises par l'AFANB dans ce dossier. La FAAFC est d'avis qu'il est du devoir du gouvernement Higgs de prendre en tutelle le foyer Saint-Bernard et la Villa Néguaac afin d'en assurer la gestion jusqu'à ce qu'un nouveau gestionnaire puisse prendre le tout en main.

La FAAFC a publié récemment un rapport intitulé : « Pour ne plus jamais revivre l'horreur de la pandémie » qui dénonçait le traitement réservé aux aînés dans les résidences de soins durant la pandémie. Quelle tristesse de voir qu'après avoir négligé les aînés dans les foyers de soins durant la pandémie, maintenant on les abandonne tout simplement sans mettre aucun effort pour sauver les résidences et les aînés qui y vivent. C'est complètement INHUMAIN de transférer des aînés vulnérables et frêles dans un nouveau foyer de soins plus loin de chez eux et de leur famille où ils seront encore confrontés à l'isolement, à la solitude. EN FAIT, ON LES ABANDONNE.

Le gouvernement Higgs a les fonds nécessaires et va probablement en recevoir d'autres puisque les gouvernements des provinces et territoires sont sur le point de s'entendre avec le fédéral dans le cadre de montants additionnels au niveau du « Transfert canadien en matière de santé ». Donc, Il n'y a aucune raison pour le gouvernement du NB de ne pas prendre ses responsabilités dans ce dossier.

Quelles seront les prochaines décisions du gouvernement en regard à nos aînés ? Après un peu plus de six mois, l'Association francophone des aînés du NB n'a toujours pas reçu réponse de son rapport « Vieillir dans l'indifférence et l'indignité au Nouveau-Brunswick. » L'AFANB a donc décidé de lancer en février une campagne d'envoi de cartes postales portant le message suivant : « Honorable Higgs, à l'occasion de la Saint-Valentin, donnez donc un peu d'amour aux personnes aînées résidant dans les foyers de soins de la province. »



Foyers de soins sans murs!

Izella Comeau

Vieillir le plus longtemps possible chez moi est probablement un de mes plus grands rêves tout comme vous, je suppose. Mais encore faut-il que les services dont nous aurons besoin soient accessibles.

Voulant me rassurer un peu, j'ai concentré mes recherches sur le maintien à domicile. C'est alors que j'ai découvert dans la Péninsule acadienne, le projet... « Foyers de soins sans murs ».

Imaginez... un foyer de soins offrant l'accès à des services tels que :

- minibus allant chercher l'aîné à domicile pour des activités sociales suivies d'un repas sur place et de repas à emporter
- bain, soin des cheveux et soins des pieds
- visites à domicile que ce soit pour l'entretien des lieux ou discuter des services offerts dans la communauté
- conduite et accompagnement chez un professionnel de la santé
- références aux services disponibles
- faire les courses
- appels et visites amicales, etc...

Pas besoin de référence pour avoir accès à ces services. L'aîné lui-même, la famille, l'extra-mural ou tout autre professionnel de la santé peut en faire la demande.

Pour en savoir plus sur ce projet novateur, je suis entrée en contact avec Suzanne Dupuis-Blanchard, professeur de l'Université de Moncton et titulaire de la Chaire de recherche sur le vieillissement ainsi que directrice du Centre d'études du vieillissement de l'Université de Moncton.



Suzanne Dupuis-Blanchard, PhD

Madame Dupuis-Blanchard est à l'origine de ce projet. Elle m'explique qu'après avoir partagé sa réflexion sur l'avenir des foyers de soins avec les membres de l'Association des foyers de soins du Nouveau-Brunswick, trois directeurs de la péninsule lui exprimèrent leur volonté d'unir leurs efforts aux siens. Ceux-ci se disaient prêts et semblaient bien engagés à s'investir. Tout comme elle, ils voyaient l'importance d'élargir le rôle des foyers de soins pour favoriser le maintien à domicile.

Les étoiles étaient bien alignées puisqu'au même moment, le gouvernement fédéral annonçait une enveloppe spéciale au gouvernement provincial destinée aux projets de recherche appliquée sur le vieillissement en santé au Nouveau-Brunswick. À la suite d'une demande de subvention, un fond fut mis à sa disposition pour continuer ses travaux de recherches.

C'est ainsi, qu'au début 2019, les foyers de soins de Lamèque, Paquetville, Inkerman et Port Elgin s'engagèrent dans le projet.

Madame Dupuis-Blanchard tient à préciser qu'avec l'ajout de ces nouvelles fonctions, les foyers de soins concernés reçoivent l'appui financier nécessaire.

Ce projet a vraiment porté fruit puisque le gouvernement provincial a débloqué des fonds pour permettre à 20 foyers de soins de la province d'élargir l'accès à leurs services sur les deux prochaines années. Déjà, on peut s'attendre à ce que très bientôt d'autres foyers de soins adoptent ce programme puisqu'une première ronde d'évaluation a eu lieu. Il ne reste que l'étape de l'approbation finale à venir. Une deuxième ronde est prévue vers la fin février. Ce dossier est à suivre et je m'engage à vous tenir informés de son évolution.



Madame Dupuis-Blanchard insiste sur le fait qu'une aussi belle réussite a été possible grâce aux efforts déployés par les directeurs des foyers impliqués et à l'intérêt démontré par les communautés ainsi que les différentes instances gouvernementales.

Ce projet novateur a permis jusqu'à maintenant à plus de 400 aînés de se prévaloir de ces services. Les commentaires des aînés et de leur famille font foi de cette réussite. Madame Dupuis-Blanchard me donne en exemple plusieurs témoignages inspirants. Pour certains d'entre eux, l'accès à ce programme a été très bénéfique du côté psychosocial, pour plusieurs ce fut une bouée de sauvetage et pour d'autres, ce projet les a sortis de leur isolement. Plus encore, ce programme a un impact sur la durée d'hospitalisation et permet de retarder le besoin d'admission en foyers de soins.

Nous représentons plus de la moitié de la population de notre région et notre province est parmi celles dont la population est la plus vieillissante. Je crois qu'il est grand temps que notre gouvernement prenne en considération cette situation démographique et mette en place des ressources et services orientés vers les aînés. Le fait qu'il veuille aller de l'avant avec ce programme est peut-être un signe avant-coureur d'un avenir un peu plus prometteur.

Je désire remercier madame Dupuis-Blanchard pour ce bel entretien, mais surtout pour tout le travail accompli dans le but de permettre aux aînés de vivre plus pleinement. Je vous lève mon chapeau madame Dupuis-Blanchard !!!



Tradition de la Saint-Valentin, d'où viens-tu?

Un dossier de Jean Pierre Lavoie





Après bien des recherches, me vient à l'esprit une phrase d'Abraham Cowley: « *Le monde est le théâtre de changement, et être constant dans la manière serait une inconstance.* ». Pourquoi et comment la tradition s'est installée? Quelle en sont les impacts économiques? Comment se vit-elle ailleurs? C'est ce à quoi je tenterai de répondre.

Il faut élaguer, contre-vérifier l'information disponible. Ce n'est qu'après qu'on peut y faire des liens qui permettent d'en déterminer les sources. Chose certaine, l'histoire de la Saint-Valentin, c'est une histoire d'inconstances, de processus de récupération idéologique, philosophique, religieux et aussi économique. Quelle qu'en soit la cause, le phénomène perdure et nous ne nous en portons pas plus mal.

De l'Antiquité à l'Empire britannique

Il semble bien qu'au départ, la « fête de Saint-Valentin », donc par essence chrétienne, soit une adaptation de coutumes « païennes » et d'observances culturelles très anciennes. On doit remonter à l'Empire romain sous CONSTANTIN 1^{er} (272-337 apr. J.-C.) et au concile de Nicée . Mais, nous y reviendrons.

Dans la Rome antique, la fête des LUPERCALES en février ² clôturait l'année religieuse, laquelle commençait en mars. Cette fête très ancienne dont le dieu était FAUNUS destinée à raviver la fécondité de la nature. S'entremêlent ici la légende des fondateurs de Rome et du dieu Faunus ³.



Les Luperques, prêtres de Faunus, sacrifiaient un bouc à leur dieu dans la grotte de Lupercal ⁴, grotte dans laquelle selon la légende, une louve y avait allaiter Romulus et Rémus, les fondateurs de Rome ⁵. Lors de la cérémonie dédiée à Faunus, deux jeunes hommes nus participaient à la cérémonie. Le prêtre sacrificateur leur touchait le front de son couteau. Le sang répandu était essuyé avec une poignée de poils du bouc sacrifié, trempée dans du lait. À ce moment, les jeunes devaient rire aux éclats ⁶. On les couvrait d'un pagne fait de la peau du bouc sacrifié et on leur remettait une lanière de cette peau de bouc, puis ils devaient courir vers et à travers les rues de Rome, flagellant au passage les femmes afin de les rendre fertiles.

¹ CONSTANTIN 1^{er} (272-337 apr. J.-C.). Il est proclamé empereur romain en Occident en 306 par les légions de Bretagne.

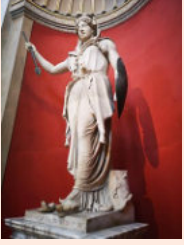
² Vient de Februare, qui veut dire « purifier ».

³ **Faunus** est, dans la mythologie romaine, le dieu à cornes de la forêt, des plaines et des champs. Quand il a rendu le bétail fertile, il s'est appelé *Inuus*.

⁴ Située au pied du mont Palatin, aujourd'hui on y trouve pas très loin le Colisée de Rome.

⁵ Fondation de Rome : 753 av. J.-C.

⁶ À l'évidence, le sacrifice dans la grotte symbolise la mort, l'éclat de rire des jeunes hommes annonce le retour du souffle vital annonciateur de la renaissance de la nature, le bouc illustre l'allégorie de la fertilité.



Une autre tradition des Lupercales, une cérémonie consacrée à JUNON⁷. Une belle journée de loto pour qui veut! Des billets sur lesquels étaient inscrit le nom de jeunes filles étaient mis dans un récipient. Les adolescents en choisissaient un au hasard.

Le garçon et la jeune fille ainsi appareillés, formaient un couple lors de jeux érotiques et de fêtes qui étaient célébrées dans tout Rome. Cette coutume a été observée dans l'Empire romain pendant des siècles.

RÉCUPÉRATION DES PERVERSIONS



Après que Constantin 1^{er} eut fait du christianisme la religion officielle de l'Empire romain en 325, lors du concile de Nicée⁸, les dirigeants de l'institution voulurent se débarrasser des fêtes païennes pratiquées par le peuple. Mais comment briser une tradition ancestrale ?

Ce n'est que cent soixante-dix ans plus tard que le pape GÉLASE 1^{er}⁹ décide d'en finir avec la licence des Lupercales par une stratégie machiavélique. Il décrète en l'an 495 le 14 février « *Jour des trois saints martyrs appelé Valentin* ».

Selon certaines sources, pour mettre fin à cette ignominie des Lupercales, l'Église au lieu de soumettre le noms de jeunes filles au tirage, ce sont des noms de saints qui furent tirés, à la fois par garçons et filles. Il était ensuite du devoir de chacun d'émuler la vie du Saint dont le nom avait été pigé.

Avec le temps, on finit par oublier les trois Valentin pour n'en faire qu'un. Le titre de « *Patron des amoureux* » lui est attribué par le pape Alexandre VI¹⁰.

UNE NOUVELLE TRADITION S'INSTALLE



Dès le Moyen-Âge, en France et en Angleterre, la croyance populaire disait que la saison des amours chez les oiseaux débutait le 14 février. L'histoire raconte que les jeunes hommes en profitait pour faire leurs déclarations d'amour et que les jeunes filles observaient les oiseaux pour connaître l'identité de leurs futurs maris.

Si elle apercevaient un rouge-gorge, elles marieraient un marin. Si c'était un moineau, on lui prédisait un heureux mariage avec un homme peu fortuné, tandis que si c'était un chardonneret, un homme riche lui demanderait sa main. Farfelue ? Peut-être. Poétique ? Certainement.



Anecdote intéressante, un reliquat des Lupercales avait cours jusqu'à la fin du XVII^e siècle dans le nord de la France. À l'occasion de la Saint-Valentin, une femme pouvait avoir une relation extraconjugale pourvu que l'élu soit célibataire. Ce « *galantin* » comme on l'appelait à l'époque, était un choix personnel et exclusif de l'épouse. « ***Vous m'aurez demain... cette nuit est à mon amant...*** » comme le dit une vieille chanson entendue en Normandie en ...2003 !

⁷ Junon, dans la mythologie romaine, est la plus importante des déesses de Rome, reine des dieux et protectrice du mariage et de la fécondité.

⁸ Le premier concile de NICÉE est un concile général des évêques de l'Empire romain qui se tient du 20 mai au 25 juillet 325, sous l'égide de l'Empereur Constantin 1^{er}.

⁹ Gélase 1^{er} fut le 49^e pape de 492 à 496.

¹⁰ Rodrigo de Borja fut le 214^e pape de 1492 à 1503.

C'est en Angleterre que semble s'installer un *modus operandi* de la tradition moderne. Par exemple, au XV^e siècle, recevoir une missive d'amour était un usage accepté. Une lettre datée de 1477 écrite par une certaine Margery Brews à son fiancé, commence par ceci: « **À mon Valentin bien aimé, John Paston.....** »

En tout cas, à la fin du mouvement romantique anglais, le culte de Saint-Valentin prit des proportions quasi mystique en Grande-Bretagne.

Le premier pas vers l'embrassement s'est produit en Irlande, lorsque Grégoire IV offrit en 1835, une relique de Saint-Valentin aux Carmélites de Dublin. Douze ans plus tard, John Henry Newman ¹¹ rapporte, en 1847 les restes d'un autre Saint-Valentin, offert par Pie IX pour la maison des oratoriens ¹² de Birmingham. Et une troisième relique offerte par une famille française non nommée, fut installée à l'église Jean Dunn l'Écossais à Glasgow, en 1868.

Bien avant l'installation de ces reliques, la tradition anglo-saxonne d'envoyer des mots d'amour pour la Saint-Valentin, était bien établie. À preuve, cette anecdote de la Poste anglaise: « ...Le 14 février 1835, un flot de 50 000 lettres supplémentaires furent distribuées à Londres seulement, au point que le Receveur général de la Poste offrit un pourboire aux malheureux facteurs harassés par ce fardeau soudain. » L'expansion de l'Empire britannique jouera un rôle important comme courroies de transmission de la tradition anglaise.

AILLEURS, ON FÊTE DIFFÉREMMENT À LA SAINT-VALENTIN



La Fête de la Saint-Valentin fait son tour du monde de manière malléable selon les cultures. En voici quelques-unes :

Afrique du Sud

Chaque écolier achète des rubans blancs et roses. Il offre les blancs aux personnes pour qui il ressent de l'amitié. Les roses sont réservés à l'être aimé ou aux

personnes qu'il admire. Les femmes portent toute la journée une broche avec le nom de l'être aimé.

Chine

En Chine, on fête le 14 février, mais aussi « Qixi », le 7^e jour de la 7^e lune. Ce jour-là, la tradition veut que les jeunes filles en quête de mariage démontrent leurs qualités de bonne épouses. Cette tradition a évolué, les chocolats, les petits coeurs et les roses sont omniprésents lors de « Qixi ».

Danemark

Là-bas, les hommes n'offrent pas de roses à leurs femmes, mais des fleurs blanches qui sont généralement des perce-neiges. Ils envoient des poèmes amusants ou romantiques avec rimes, appelés « lover's cards » à l'élue de leur coeur, signant par un nombre de petits points correspondant à leurs prénoms. Les femmes doivent résoudre l'énigme et retrouver leur admirateur secret. Si elles y parviennent, elles recevront un oeuf à Pâques en cadeau. Cette coutume est appelée la « tradition de Gaekkebreve ».

Écosse

Le 14 février réserve une surprise de taille aux Écossais. La tradition veut qu'on fasse de la première personne du sexe opposé rencontrée ce jour-là, notre Valentin(e). Heureusement ou malheureusement, c'est juste pour une journée.

¹¹ (1801-1890). Ecclésiastique anglican, il devint par la suite catholique et fut canonisé en 2019.

¹² Oratorien - membre d'un oratoire.

Finlande

Pour l'occasion, chaque année dans le pays, on organise des concours de « Portées de femmes », au cours desquels le mari doit porter sa femme sur ses épaules sur une courte distance parsemée d'obstacles jusqu'à l'arrivée. Le couple qui termine en premier cette course a l'honneur de remporter le poids de sa femme en litres de bière. On s'offre aussi des cadeaux ou des fleurs à son ou sa meilleur(e) ami(e).

Japon

Ce jour là, les Japonaises offrent des douceurs cacaotées aux hommes de leur entourage. Les « **honmei choco** » (chocolat du favori), souvent faits maison, sont destinés à leur amoureux.

Les « **giri choco** » (chocolat d'obligation), sont offerts à leurs collègues et patron. Un mois plus tard, le 14 mars, les rôles s'inversent lors du « White Day ». C'est au tour des hommes d'offrir un présent aux femmes et, celui-ci doit être plus cher.

Nicaragua

Depuis plusieurs années, chaque 14 février, la radio Ya convie les auditeurs à une immense cérémonie au cours de laquelle sont célébrés simultanément des centaines de mariages. Romantisme sociétal ou pas, mais qui devient tradition.

Philippines

Là, la fête des amoureux s'appelle « **Lovapalooza** ». Plusieurs milliers de couples se regroupent aux environs de la baie de Manille et s'embrasent pendant quelques secondes. La Saint-Valentin est l'occasion pour plusieurs couples de se marier gratuitement en profitant des mariages de masse organisés par certaines Églises et divers organismes gouvernementaux.

Thaïlande

La Saint-Valentin est le 5^e jour le plus important de l'année. C'est aussi l'occasion d'exprimer ses sentiments à sa dulcinée. On offre une rose à la seule et unique, 11 roses pour sa favorite, 99 roses pour lui promette « *Pour toujours !* » et 108 roses pour une demande en mariage.

Taïwan

La Saint-Valentin y est célébrée de façon romantique le 14 février et le 17 juillet. Le bouquet de roses qu'un homme offre à son amoureuse à l'un de ses deux jours a son importance. Là-bas, le nombre et la couleur des fleurs sont lourds de sens et débordent de sous-entendus.

États-Unis

Pour les Américains, ce n'est pas seulement une journée pour les amoureux. Les enfants participent aussi à la fête. Ils font des spectacles, fabriquent des cadeaux, font ou achètent des cartes, souvent en forme de coeur, qu'ils offrent à leurs camarades de classe, à leurs parents ou même à leurs professeurs. Certains Américains offrent à leur entourage des « Candygrams » un sachet de friandises accompagnés de petits mots doux.

Vietnam

La ville de Haï Phung organise pour la Saint-Valentin un concours original au sein du palais culturel et d'amitié de Viêt-Tiêp. Une centaine d'amoureux s'enlacent pendant des heures en espérant remporter le concours du plus long baiser.

Répercussions commerciales de la Saint-Valentin

Dans mes recherches pour cet article, j'ai trouvé dans le journal « Le Canada Français »¹³ « La Saint Valentin fête de l'amour ». L'auteure y démontre que le commerce contribue à maintenir la tradition.

¹³ Vol. XXXIX, 6 février 1942.



«...Et faut-il le dire ? Cette coutume est tout simplement venue à nous, inspirée par un but commercial. Et, ce sont généralement les Juifs qui ont ces idées-là. À tous les bibelots déjà offerts en tentation aux clients et jamais satisfaits, certains magasins ont ajouté, à l'occasion de la Saint-Valentin, des cartes et des objets de tous genres, sur lesquels se retrouve invariablement le symbolique cœur, image de l'amour et, ces cartes et ces bibelots déjà de mode ailleurs, mais inconnus de nous, n'ont pas tardé à trouver de nombreux acheteurs.

C'est qu'une mode est née et qu'elle deviendra, pour peu que les mêmes marchands y trouvent leur compte, une tradition.

Pour une fois, ne nous en plaignons pas, puisque la mode aura épuré une coutume un peu barbare, puisqu'elle aura changé les malicieuses et blessantes lettres anonymes en formules amicales, puisque les vengeances et les rancœurs du 14 février seront remplacées par des gestes d'amitié. » Maude G. Hogue.

Cette tradition des cartes et des cadeaux s'est répandue à travers l'Empire britannique et a contaminé la planète. Les champions de la récupération commerciale sont sans contredit les Américains. Plus de 27 milliards de dollars ont été dépensés aux États-Unis en 2021 pour le 14 février, contre environ 13 milliards d'euros (soit plus 15 milliards dollars américain) pour la France.

FINDER a publié son dernier rapport sur le comportement d'achat des Américains pour la Saint-Valentin. Il est intéressant de voir comment s'articulent les comportements générationnels et de constater que la tradition n'est pas prête de disparaître. Quelques données :

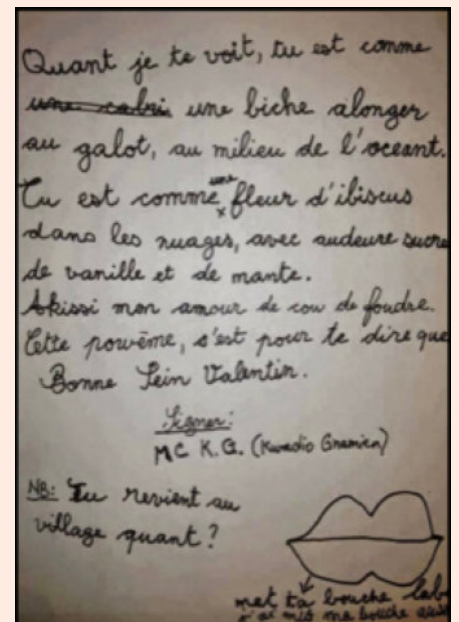
- (a) 68% des hommes achètent des cadeaux pour la Saint-Valentin, contre 60% des femmes.
- (b) 20% des hommes achètent des cadeaux pour plusieurs partenaires, contre 6% des femmes.
- (c) Plus de 35% des achats sont réalisés sur Amazon, plus de 35% dans les magasins, 15% sont des DIY, 10% via d'autres sites de commerce.
- (d) 45% des générations Z et Y achètent sur Amazon, contre 40% pour la génération X.
- (e) 60% des baby boomers achètent dans les magasins.
- (f) Il y a eu 114 millions de cartes de vœux de la Saint-Valentin échangées aux États-Unis en 2019.

Les dépenses varient fortement en fonction des pays. D'après une enquête réalisée en 2020 par le site iusecoupon.com auprès de 7 000 consommateurs de 40 nationalités, c'est aux États-Unis que le budget moyen est le plus élevé avec 179 euros (262 € pour les hommes contre 95 € les femmes). Viennent ensuite Singapour 138 € et le Royaume-Uni 115 €, le Brésil avec 32 €, suivi du Maroc 29 € et Malte ferme la marche avec 26 €.

On comprendra que ces étourdissantes données économiques sont le résultat de phénomènes commerciaux où l'ingéniosité humaine s'exprime parfois de façon particulière. **L'important n'est-il pas d'exprimer son amour quelque soit le moyen ?**

Bonne Saint Valentin!

Ici tout est dit



LA JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME

CONFÉRENCE A VENIR



Solange Haché

Oyez, oyez, membres de l'UTAT!

Le cercle des enseignantes et enseignants retraités À-Marée-Haute désire vous inviter à la conférence que Solange Haché donnera dans le cadre de la Journée internationale de la femme.

Quand j'ai demandé à madame Haché de m'envoyer une courte description de sa conférence ; aussitôt, je reçus le texte suivant :

« *La vieillesse n'a pas le même sens ni les mêmes conséquences pour les hommes et pour les femmes* ».

Est-ce que cette citation de l'autrice, Simone de Beauvoir (1970), est toujours d'actualité ou est-ce un sujet épuisé et délavé par le passage du temps ?

Afin de répondre à cette question, madame Haché abordera différentes thématiques telles que le vieillissement, la pauvreté, la conciliation travail-famille, la violence, le legs culturel et identitaire des aînés francophones et bien d'autres sous la lorgnette féministe et acadienne.

Ça promet!

Alors, attrapez votre agenda et inscrivez-y cet événement prometteur. Le conseil d'administration d'À-Marée-Haute serait très heureux que vous vous joigniez à nous pour cette activité.

Monique Savoie, vice-présidente du cercle À-Marée-Haute

À NE PAS MANQUER

Le mercredi 8 MARS 2023

À 14h

ENTRÉE
LIBRE

Amphithéâtre
École La Villa des Amis

