



Comment mieux protéger votre maison contre les feux de forêt



Faits importants à connaître sur l'AVC



Changement de parcours à la mi-carrière : où faire fructifier ses compétences?



Budget pour vos vacances d'été

Affaires communautaires.....	3
Éducation et carrière	7
Finances - Personnelles.....	10
Guide pour les acheteurs de maison	14
Maison - Sécurité.....	16
Santé mentale et bien-être.....	19
Soins de santé.....	21
Voyages et destinations	23

Affaires communautaires

Leaders locaux, impact mondial : Les Canadiens font la différence à l'étranger



(EN) Le Canada est connu pour certaines de ses exportations, comme le pétrole, le bois et les métaux précieux, mais il existe une nouvelle ressource canadienne qui a un impact significatif dans le monde entier : ses gens. Des leaders locaux utilisent leur expertise et leurs connaissances pour rendre le monde meilleur de façon étonnante. En voici un exemple :

Renforcer les soins de santé au Nigeria. Ce pays d'Afrique de l'Ouest possède l'une des plus grandes économies du continent, mais le Nigeria est confronté à des décennies de défis depuis la décolonisation en 1960. Le système de santé nigérian cherche à surmonter le manque d'infrastructures et d'investissements, ainsi que la « fuite des cerveaux » des professionnels de santé qualifiés qui quittent le pays pour chercher des opportunités ailleurs.

L'accès aux soins de santé est inégal dans le pays, les zones rurales étant souvent mal desservies. L'accès à des soins maternels et néonataux de qualité peut s'avérer difficile. Mais deux Canadiennes, Seyi Kakanfo et Tracey Foster, s'efforcent de changer cette situation pour les 236 millions de Nigériens.

Seyi et Tracey participent toutes les deux au projet du Partenariat d'assistance technique (PAT). Il s'agit d'une initiative d'Affaires mondiales Canada qui recrute des spécialistes dans divers secteurs et qui fait profiter les pays partenaires de leur expérience à l'étranger.

« L'objectif de l'équipe est d'améliorer la qualité des soins de santé pour les femmes, les nouveau-nés et les adolescents au niveau des communautés rurales », a déclaré Seyi lors d'une récente interview sur Canadian Changemakers, une baladodiffusion qui présente de nombreux experts et leurs projets dans le monde entier.

Les deux femmes ont apporté leurs compétences en matière de leadership et leurs connaissances en gestion organisationnelle au système de santé nigérian. Elles fournissent des formations et des conseils et contribuent à la mise en place d'un cadre plus solide pour les soins aux patients, en particulier pour les populations les plus vulnérables ou mal desservies. Avec leur aide, le système de santé renforce ses capacités et sa portée.

« Il y a une réelle volonté de tirer le maximum de chaque opportunité, et cela me marque encore aujourd'hui », a déclaré Tracey.

Devenez un leader local. Le Nigeria n'est qu'un des pays partenaires qui bénéficient du savoir-faire et de l'expérience du Canada. Il existe des possibilités partout dans le monde dans des domaines tels que la lutte contre les incendies, l'éducation, la gestion des données, la politique climatique et bien d'autres encore.

Que vous souhaitiez entamer une seconde carrière ou que vous soyez passionné par votre domaine d'expertise, vous avez la possibilité de l'appliquer pour faire une réelle différence à l'étranger et rendre le monde meilleur.

Écoutez les histoires de leaders locaux qui font une différence dans le monde, sur tap-pat.ca/fr/au-dela-des-frontieres.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 453 + 1 image

Télécharger

3 façons inattendues d'agir contre le changement climatique



(EN) Alors que les effets du changement climatique continuent de se faire sentir, de plus en plus de personnes modifient leurs choix de produits et de services pour tenir compte de leur impact sur l'environnement. Mais il existe aussi des mesures plus directes que vous pouvez prendre et qui font vraiment la différence, dont certaines pourraient vous surprendre :

1. Réinvestissez dans votre maison. La majeure partie de l'empreinte écologique de votre maison provient de l'énergie utilisée pour la chauffer et la refroidir. Une bonne isolation peut réduire considérablement cette consommation d'énergie. Elle empêche la température de se

dissiper dans l'air extérieur, ce qui signifie que votre fournaise ou votre climatiseur n'ont pas besoin de fonctionner en continu.

L'isolation elle-même n'est que la moitié de la bataille. Vous devez également vous assurer que votre maison est correctement scellée, afin que l'air ne puisse pas y entrer ou en sortir. Cela signifie qu'il faut calfeutrer le pourtour des fenêtres, à l'intérieur comme à l'extérieur, et utiliser des revêtements pour combler les éventuelles lacunes de la toiture, par exemple au niveau des événements.

2. Repensez votre mode au sol (transport). Les voitures à essence ont la réputation méritée d'être peu respectueuses de l'environnement, et de nombreux Canadiens optent pour des véhicules électriques (VE). Les VE n'émettent pas de gaz d'échappement d'essence ou de diesel dans l'air lorsqu'ils roulent, mais ils ont tout de même une empreinte carbone qui provient principalement de la production de leurs batteries. À long terme, un véhicule électrique émet moins d'émissions qu'une voiture à essence, mais si vous changez de véhicule tous les deux ans, ces économies de carbone risquent d'être réduites à néant.

Envisagez d'utiliser davantage les transports publics disponibles dans votre région. Comme pour l'isolation des maisons, le véritable gain réside dans l'efficacité : dans un bus ou un train, il suffit d'un moteur pour déplacer des dizaines, voire des centaines de personnes.

3. Agir pour le climat à l'étranger. En matière d'action climatique, les efforts locaux ont un impact mondial. C'est pourquoi de plus en plus de Canadiens participent à des programmes de développement international, soutenus par Affaires mondiales Canada, dans des pays partenaires qui mettent à profit notre expérience et nos connaissances à l'étranger. Des possibilités d'emploi gratifiantes attendent les experts dans un large éventail de domaines, allant des politiques minières durables à l'action climatique fondée sur le genre, en passant par la lutte contre la corruption et même la diplomatie climatique. Vous pouvez écouter les histoires des personnes qui mettent l'expérience et le savoir-faire canadiens au service du monde entier dans une nouvelle baladodiffusion, Au-delà des frontières.

Trouvez l'inspiration auprès de leaders locaux qui font des vagues partout dans le monde sur tap-pat.ca/fr/au-dela-des-frontieres.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 446 + 1 image

Télécharger

Faits importants à connaître sur l'AVC



(EN) Chaque année, plus de 108 000 accidents vasculaires cérébraux (AVC) se produisent au Canada. Or, de nombreuses personnes ne savent pas ce qu'il faut faire en cas d'AVC, ne savent pas reconnaître les signes, ou n'en connaissent pas les facteurs de risque.

« Lorsque je parle avec des gens d'ici, je m'aperçois qu'ils ignorent beaucoup de choses au sujet de l'AVC, affirme Katie White, directrice, Systèmes de santé, à Cœur + AVC. Durant le Mois de l'AVC - et tout au long de l'année, en fait -, nous voulons que la population le

comprenez pour que chaque personne soit prête à intervenir rapidement si elle en est témoin et puisse prendre en charge ses facteurs de risque. »

Comment se produit un AVC, et qui est à risque?

Un AVC survient lorsque le sang cesse d'irriguer une partie du cerveau, ce qui endommage les cellules cérébrales. N'importe qui peut subir un AVC, peu importe son âge, bien que le risque augmente à mesure que l'on vieillit. Les jeunes adultes, les enfants et même les bébés peuvent en subir un. Chez les enfants, le risque est à son plus élevé dans les semaines qui suivent la naissance. Plus de 10 000 enfants de moins de 19 ans vivent avec les séquelles d'un AVC.

Certaines maladies du cœur, comme l'insuffisance cardiaque, les cardiopathies congénitales et la fibrillation auriculaire, peuvent accroître - parfois de manière considérable - le risque d'AVC. De même, il peut accroître le risque de maladies du cœur, y compris d'arrêt cardiaque. En effet, le système vasculaire relie le cœur et le cerveau; il s'agit du réseau de vaisseaux sanguins qui transportent le sang et l'oxygène dans le corps.

À l'heure actuelle, un AVC se produit environ toutes les cinq minutes au pays. Près d'un million de personnes en vivent avec les séquelles à l'échelle nationale. Le vieillissement de la population explique en partie cette hausse des cas, de même que le fait que des personnes plus jeunes présentent de plus en plus de facteurs de risque tels que l'hypertension artérielle, un taux élevé de cholestérol et le diabète. Heureusement, grâce aux découvertes médicales, à la sensibilisation et à l'amélioration des traitements et des soins, plus de gens y survivent.

Que faut-il faire en cas d'urgence?

Le fait de savoir reconnaître les signes et d'agir rapidement peut être une question de vie et de mort, ou contribuer largement à un rétablissement optimal ou à une incapacité à long terme. Si vous soupçonnez qu'une personne près de vous subit un AVC, pensez aux signes VITE :

- **V** = Visage : est-il affaissé?
- **I** = Incapacité : pouvez-vous lever les deux bras normalement?
- **T** = Trouble de la parole : trouble de prononciation?
- **E** = Extrême urgence : composez le 9-1-1.

Vous trouverez des conseils et d'autres renseignements pour prendre votre santé en main au coeuretavc.ca/vivez-sainement.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 465 + 1 image

Télécharger

Reconnaissez ces trois signes de l'AVC



(EN) Les professionnels de la santé disent souvent que lors d'un accident vasculaire cérébral (AVC), le temps est essentiel : chaque seconde compte pour préserver les fonctions cérébrales.

L'AVC survient lorsque le sang cesse de circuler dans une partie du cerveau. Avec chaque minute qui s'écoule, 1,9 million de cellules cérébrales meurent. Plus la circulation sanguine est rétablie rapidement, meilleures sont les chances de survivre à un AVC et de s'en tirer avec une incapacité minimale, voire sans aucune séquelle.

Si vous présentez l'un ou l'autre des signes ci-dessous ou si vous en êtes témoin chez une personne, composez VITE le 9-1-1 ou le numéro local des services d'urgence.

L'acronyme VITE permet de mémoriser facilement les trois principaux signes d'un AVC et de savoir ce qu'il faut faire :

V = Visage : est-il affaissé?

I = Incapacité : pouvez-vous lever les deux bras normalement?

T = Trouble de la parole : trouble de prononciation?

E = Extrême urgence : composez le 9-1-1.

Ne conduisez pas pour vous rendre à l'hôpital ou pour y emmener la personne présentant des signes d'AVC. Une ambulance vous amènera à l'hôpital le plus proche offrant des soins d'urgence en cas d'AVC. Les services médicaux d'urgence pourront déterminer quel établissement dans votre région est le plus approprié.

Les traitements peuvent atténuer la gravité de l'AVC et inverser certains de ses effets. Il est donc important de les instaurer le plus rapidement possible.

Autres signes de l'AVC

Les signes VITE correspondent aux signes les plus fréquents et sont plus susceptibles d'être causés par un AVC que par n'importe quel autre problème de santé. Certaines personnes peuvent toutefois présenter d'autres signes, dont les suivants :

- des troubles de la vision (vision embrouillée ou double);
- un mal de tête soudain et intense (généralement accompagné de certains des autres signes);
- un engourdissement (souvent d'un seul côté du corps);
- des problèmes d'équilibre.

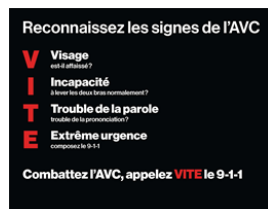
L'AVC est l'une des principales causes de décès et d'incapacité chez les adultes au Canada. Près d'un million de personnes vivent avec ses séquelles, et plus de 108 000 AVC surviennent chaque année, soit environ un toutes les cinq minutes.

Faites-en connaître les signes - vous pourriez sauver la vie d'un être cher. Apprenez-en plus sur coeuretavc.ca/VITE

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 361 + 2 images

Télécharger



Éducation et carrière

De la santé à l'hôtellerie : comment certains emplois augmentent le risque d'eczéma



(EN) Si vous travaillez dans le secteur de la santé, de la restauration ou de l'entretien ménager, où le lavage des mains et l'exposition à des irritants sont fréquents, il y a de fortes chances que vous ayez un risque plus élevé de développer une affection cutanée, comme l'eczéma.

L'eczéma chronique des mains (ECM) se caractérise par des rougeurs, des démangeaisons et des douleurs sur les mains. Il peut être débilitant pour des professionnels comme Amy Wright, qui est infirmière praticienne, chercheuse et mère de famille.

« Je suis infirmière praticienne dans une unité de soins intensifs néonataux, et je dois apporter un savon spécial pour les mains, explique-t-elle. Je dois toujours l'avoir à ma disposition, car je me lave souvent les mains au cours d'une journée de travail. Heureusement, je peux utiliser le nettoyant à base d'alcool fourni par mon hôpital sans avoir trop de réactions, mais je dois utiliser un savon spécial lorsque mes mains sont souillées. »

L'ECM touche également d'autres professionnels qui ont besoin de se laver les mains fréquemment ou qui sont exposés à des solvants et à des produits chimiques, comme les agents d'entretien et les coiffeurs. Ces travailleurs sont souvent pris dans un cercle vicieux d'irritation et d'inconfort pouvant entraîner des nuits blanches, une augmentation du stress, et même des absences du travail. En fait, un récent sondage révèle que le quart des personnes souffrant d'eczéma chronique des mains ont dû réduire leurs heures de travail ou s'absenter du travail en raison de la maladie.

C'est pourquoi il est important que les employeurs et les professionnels de la santé prennent des mesures proactives pour soutenir les travailleurs concernés. L'accès à des nettoyants sans parfum, à des crèmes hydratantes et à des gants de protection peut aider à soulager les symptômes. La mise en œuvre de programmes éducatifs sur les soins appropriés des mains peut aussi grandement aider.

Si vous pensez souffrir d'eczéma chronique des mains, il est essentiel de demander l'avis d'un médecin et de suivre un programme de soins de la peau qui vous convient. Les dermatologues peuvent recommander des traitements pour prendre en charge cette maladie, comme des stéroïdes topiques, des émoullients et des crèmes protectrices.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 362 + 1 image

Télécharger

Comment travailler à l'étranger permet de soutenir sa communauté dans son pays d'origine



(EN) La plupart d'entre nous ont l'habitude d'entendre que « charité bien ordonnée commence par soi-même », mais il est important de se rappeler que la charité ne s'arrête pas à la maison. Lorsque des personnes agissent concrètement pour améliorer la vie d'autrui, cet impact se répercute au sein de leur communauté et propage des changements positifs loin du point de départ.

Voici quelques exemples de l'expertise canadienne qui a un impact positif sur la scène internationale grâce au soutien d'Affaires mondiales Canada :

Soutien à l'exploitation minière durable. Une ingénieure en environnement est allée travailler au ministère de l'Environnement et des Ressources naturelles des Philippines. Elle contribue à orienter les pratiques minières dans ce pays, en particulier dans les zones vulnérables au climat. Avec son aide, le secteur minier met en place des mesures pour protéger les communautés vulnérables dans les zones d'extraction.

Développer la diplomatie climatique. Des experts en diplomatie climatique et en développement de capacités environnementales sont venus du Canada pour élaborer un programme de formation des négociateurs aux Maldives. Cette petite nation insulaire de l'océan Indien est composée de plus de 1 000 îles coralliennes de faible altitude, dont la plupart ne dépassent pas un à deux mètres au-dessus du niveau de la mer, ce qui en fait l'un des pays les plus vulnérables au climat dans le monde. Les Maldives ont besoin de diplomates et de négociateurs compétents pour faire entendre leur voix sur la scène internationale et défendre leur existence même

Aider les autres, c'est aussi aider les Canadiens. Lorsque les Canadiens partagent leurs compétences et leur expertise à l'étranger, les bénéfices reviennent ici. En soutenant les efforts de développement durable dans le monde entier, les dirigeants locaux renforcent également la sécurité climatique du Canada. Ces experts aident à établir des partenariats pour de plus grandes possibilités d'apprentissages, de coopération tout en œuvrant pour un monde meilleur.

Pour en savoir plus sur des leaders locaux qui ont un impact mondial, consultez la nouvelle baladodiffusion intitulée, Au-delà des frontières sur tap-pat.ca/fr/au-dela-des-frontieres.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 334 + 1 image

Télécharger

Changement de parcours à la mi-carrière : où faire fructifier ses compétences?



(EN) Les gens vivent plus longtemps que jamais et passent une plus grande partie de leur vie sur le marché du travail. Il n'est donc pas étonnant que le nombre de professionnels qui entament une seconde carrière ait atteint un niveau record. C'est un excellent moyen de mettre à profit les compétences et l'expérience que vous avez acquises au fil des ans et de les appliquer dans un nouveau domaine ou une nouvelle direction. Vous ne savez pas où mettre à profit cette expertise acquise ni où elle peut avoir un impact significatif? Voici quelque chose que vous n'avez peut-être pas envisagé :

Le développement international. Il existe un mouvement croissant pour tenter de rendre le monde meilleur en s'attaquant aux problèmes de pauvreté, de discrimination et d'injustice dans les pays en développement qui n'ont pas toujours les ressources ou l'infrastructure nécessaires pour avoir un impact à grande échelle.

Dans le cadre de ce mouvement, le Affaires mondiales Canada commence à exploiter l'une de ses plus grandes ressources : ses gens. Des initiatives telles que le Partenariat d'assistance technique (PAT) amènent des experts canadiens dans divers domaines dans les pays partenaires.

Vous pouvez appliquer vos compétences acquises dans des endroits inattendus. Après une carrière de 35 ans au sein de la GRC, un spécialiste canadien de la criminalité financière, Patrice Poitevin a mis son expertise au service de lutte contre la corruption et les crimes économiques du Paraguay. Il a assuré la formation des membres de cette unité, tout en diffusant plus largement l'éducation et la sensibilisation dans le pays. Cela permet de lutter contre la corruption, le blanchiment d'argent et le crime organisé.

Où vous mènera votre carrière? Il n'est pas nécessaire d'être un ancien de la GRC pour faire une véritable différence. Qu'il s'agisse de l'agence de communication qui lutte contre la cyberintimidation en Tunisie ou des femmes qui renforcent le système de santé du Nigéria, des leaders locaux apportent leurs compétences et leurs connaissances aux pays partenaires dans le monde entier. Leur action a un impact qui bénéficie à tous.

Pour en savoir plus, consultez la nouvelle baladodiffusion Au-delà des frontières, qui présente des histoires sur les leaders locaux qui font des vagues à l'étranger sur tap-pat.ca/fr/au-dela-des-frontieres.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 369 + 1 image

Télécharger

Des mains soignantes, une peau douloureuse : l'eczéma chronique des mains chez les infirmiers et infirmières



(EN) L'eczéma chronique des mains (ECM) est une préoccupation majeure pour les infirmiers et infirmières ainsi que les autres professionnels de la santé qui doivent se laver les mains souvent et utiliser des désinfectants. Cette maladie peut provoquer un inconfort important et avoir une incidence sur leur capacité à accomplir efficacement leurs tâches.

« Être atteinte d'un eczéma chronique des mains n'est pas de tout repos. Je dois constamment surveiller ce que je touche pour éviter de déclencher des poussées », explique Amy Wright, une infirmière canadienne aux prises avec cette maladie.

Cette vigilance constante peut être épuisante et ajouter une couche supplémentaire de stress à une profession déjà exigeante. Heureusement, une sensibilisation accrue, un soutien et un traitement approprié peuvent aider les personnes aux prises avec l'ECM à maîtriser leurs symptômes, et ainsi, celles qui prennent soin des autres peuvent également prendre soin d'elles-mêmes.

Pour aider les professionnels de la santé, il pourrait être utile de leur offrir d'autres savons et des produits de soins de la peau dans les lieux de travail. Cela peut contribuer à réduire la fréquence et la gravité des poussées d'eczéma et aider le quart des personnes atteintes d'ECM qui doivent s'absenter du travail en raison de leur maladie.

Il est essentiel de trouver un soutien et un traitement appropriés, en particulier pour les infirmiers et infirmières comme Amy.

« Vous n'êtes pas seul. Une communauté de soutien peut vous aider à valider votre expérience et à trouver des solutions. Cela dit, il est tout de même important de consulter un dermatologue pour vous assurer que vos symptômes ne sont pas liés à un autre problème de santé et pour obtenir un traitement qui pourra vous soulager. »

Si vous êtes un infirmier, une infirmière ou un professionnel de la santé et que vous présentez des symptômes de l'ECM, ne souffrez pas en silence. Consultez un professionnel de la santé qualifié pour en savoir plus sur les options de traitement préventif et d'autres outils qui peuvent vous aider. Un diagnostic et un traitement appropriés peuvent améliorer considérablement votre qualité de vie.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 342 + 1 image

Télécharger

Finances - Personnelles

Comment gérer son argent en période de changement



(EN) Les changements économiques ne se limitent pas à faire les gros titres : ils ont une incidence réelle sur vos finances personnelles. De nombreux facteurs peuvent affecter votre capacité à faire face à vos dépenses, qu'il s'agisse de l'augmentation du coût de la vie et des taux d'intérêt ou de changements relatifs à votre emploi, votre famille ou votre santé. Mais n'oubliez pas que vous avez toujours des options. Voici quelques mesures qui peuvent améliorer votre situation :

Créez un budget

Établir un budget vous aidera à gérer votre argent. Il vous permettra de connaître vos revenus et vos dépenses, de séparer les choses dont vous avez besoin de celles que vous voulez et de vous préparer à des situations inattendues. Vous ne savez pas par où commencer? Essayez le planificateur de budget de l'Agence de la consommation en matière financière du Canada, un outil gratuit et impartial qui vous aide à créer un budget personnalisé. Il vous donne des conseils et des lignes directrices, et vous aide à déterminer les prochaines étapes grâce à des suggestions.

Établissez un plan de remboursement de vos dettes

La première étape pour réduire votre endettement consiste à dresser une liste de toutes vos dettes et des montants que vous devez. Fixez ensuite un délai de paiement raisonnable et abordable pour chaque dette. En remboursant d'abord les dettes dont les intérêts sont les plus élevés, vous réduisez vos dépenses mensuelles, que vous pouvez consacrer aux autres dettes afin de vous libérer plus rapidement de vos problèmes d'endettement.

Évitez de vous endetter davantage

Dans les moments difficiles, les dettes peuvent être une source de stress supplémentaire. Avant d'emprunter plus d'argent, examinez toutes les possibilités qui s'offrent à vous. Si un emprunt est nécessaire, assurez-vous d'en comprendre les coûts avant de prendre votre décision. Certains produits de crédit sont plus chers que d'autres en raison de leurs taux d'intérêt et de leurs frais élevés. La meilleure façon d'éviter de s'endetter davantage est de discuter avec votre banque des autres possibilités qui s'offrent à vous.

Demandez conseil

Si vous avez du mal à honorer vos paiements, parlez-en à vos créanciers ou à votre banque pour trouver des solutions. Ils pourraient décider de réduire le taux d'intérêt de votre dette, d'étendre vos paiements sur une période plus longue ou de réduire votre paiement mensuel minimum. Ils pourraient également vous proposer de consolider vos dettes en un seul prêt.

Si vous éprouvez des difficultés et qu'il n'y a aucun moyen pour vous de venir à bout de vos dettes, il existe encore des options; par exemple, un syndic autorisé en insolvabilité peut vous aider à vous remettre sur la bonne voie. Des questions? Le Bureau du surintendant des faillites dispose de ressources et d'informations fiables.

Pour en savoir plus, visitez le site Web.canada.ca/argent.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 464 + 1 image

Télécharger

Vous êtes une personne proche aidante? Voici comment maintenir le cap sur vos objectifs financiers



(EN) Les femmes de la « génération sandwich » ont l'habitude de faire passer les autres en premier. Qu'il s'agisse d'aider leurs parents à planifier leur retraite ou de soutenir leurs enfants durant leurs études universitaires, elles se voient souvent forcées de négliger leurs propres objectifs financiers.

Louise Fry, conseillère principale en placement à Gestion de patrimoine TD, affirme que, quand on est coincé entre deux générations, il est très important de ne pas perdre de vue son propre avenir financier.

Les personnes proches aidantes sont généralement des femmes

Selon Statistique Canada, 8,4 millions de Canadiennes agissent comme proches aidantes pour des enfants ou des adultes à charge. De ce nombre, 23 pour cent prodiguent des soins sans rémunération à des adultes atteints de maladies de longue durée et d'invalidité.

Par ailleurs, puisque les enfants quittent le nid familial plus tard et que les parents vivent plus longtemps qu'avant, le temps de soutien requis par ces deux groupes continue de croître. Mme Fry explique que la planification est la meilleure façon de gérer le stress que cette réalité peut occasionner.

« Les discussions de planification sont au cœur de ce que nous faisons, dit-elle. J'encourage les gens à ne pas avoir peur d'examiner attentivement leur situation financière. Et aussi, d'obtenir un portrait clair de celle de leurs parents, si ces derniers sont à l'aise d'en parler, parce qu'il y a tant de choses à planifier. »

Discutez d'un plan, puis suivez-le

Lorsque vous aurez eu ces conversations, vous passerez à la phase de planification concrète, où vous pourriez devoir faire appel à des comptables, à des avocats ou des notaires, et à d'autres professionnels. Les sujets les plus souvent abordés lors des discussions de planification? Les transferts de patrimoine avantageux sur le plan fiscal, une bonne planification successorale et les besoins en matière d'assurance.

Tirez le maximum de vos discussions de planification en préparant des questions qui portent sur divers aspects de la vie. Voici certaines des plus courantes : Si mes parents avaient soudainement besoin d'une prise en charge médicale, quelle en serait l'incidence sur mon régime d'épargne? Devrais-je songer à transférer la propriété de certains actifs dès maintenant pour alléger le plus possible le fardeau fiscal futur? Quelles stratégies puis-je adopter pour soutenir mes enfants sans compromettre ma propre sécurité financière?

Il est aussi important de ne pas négliger vos propres objectifs financiers, comme la retraite. Veillez à planifier ces discussions avec votre conseiller ou conseillère chaque année pour garder le cap.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 408 + 1 image

Télécharger

Vous avez des problèmes d'argent? Parlez-en à votre banque



(EN) Si vous avez du mal à faire face à vos dépenses quotidiennes, votre banque peut peut-être vous aider. Contactez-la rapidement pour connaître les options qui s'offrent à vous. Voici quelques moyens pour vous aider :

Allègement hypothécaire : Si vous avez un prêt hypothécaire sur votre maison et que vous avez du mal à le rembourser, parlez-en à votre institution financière dès que possible. Votre prêteur peut être en mesure de vous proposer des options d'allègement hypothécaire telles que le report de vos paiements hypothécaires pendant un certain temps et la prolongation de votre période d'amortissement. N'oubliez pas qu'une modification de votre contrat hypothécaire peut vous coûter plus cher en frais et en intérêts à long terme.

Congé de paiement sur votre carte de crédit : L'émetteur de votre carte de crédit peut vous proposer un congé de paiement. Cela signifie qu'ils vous permettent de sauter un paiement, mais gardez à l'esprit que vous devrez toujours payer les intérêts.

Réduction du taux d'intérêt de votre carte de crédit : L'émetteur de votre carte de crédit peut être en mesure de réduire temporairement le taux d'intérêt de votre carte de crédit. Contactez l'émetteur de la carte pour savoir si cette option vous est offerte.

Pour en savoir plus, visitez le site Web.canada.ca/argent.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 209 + 1 image

Télécharger

Quatre idées pour utiliser votre remboursement d'impôt



(EN) Un remboursement d'impôt peut donner l'impression de recevoir une prime au travail. En réalité, si vous avez droit à un remboursement, c'est que vous avez payé trop d'impôt en cours d'année. Vous pourriez être en mesure de répartir votre remboursement entre vos objectifs financiers, selon le montant que vous récupérez. Cet argent pourrait vous permettre de rembourser une dette, de constituer un fonds d'urgence ou d'épargner en vue d'autres objectifs.

Voici quatre idées à envisager :

1. **Rembourser des dettes à taux d'intérêt élevé** - Si vous avez un solde impayé sur votre carte ou ligne de crédit, ou si vous avez un prêt étudiant ou automobile, utiliser cet argent pour le rembourser en totalité ou en partie peut vous aider à vous libérer de vos dettes plus rapidement.

Même si la somme reçue n'est pas suffisante pour tout couvrir, vous pouvez quand même réduire le montant dû et, par conséquent, le montant total d'intérêt que vous aurez eu à payer sur la dette en question.

2. **Faire un paiement hypothécaire forfaitaire** - Si votre contrat hypothécaire le permet, utiliser votre remboursement d'impôt pour effectuer un paiement hypothécaire supplémentaire peut vous permettre de rembourser votre prêt plus rapidement. Un remboursement anticipé pourrait réduire votre période d'amortissement et vous permettre de payer moins d'intérêts sur votre prêt chaque mois.

Commencez par vérifier si votre prêt hypothécaire autorise les remboursements anticipés ou non. Les prêts hypothécaires avec possibilité de remboursement anticipé permettent aux propriétaires de rembourser tout montant de leur solde impayé sans frais de remboursement anticipé (des frais d'administration peuvent s'appliquer).

Même les prêts sans possibilité de remboursement anticipé, vous pourriez avoir le droit de faire des paiements forfaitaires, avec des limites sur le montant que vous payez. Par exemple, à la TD, ce montant peut aller jusqu'à 15 pour cent du capital initial par année civile. Au-delà de ce montant, des frais de remboursement anticipé peuvent s'appliquer.

3. **Épargner** - Que vous receviez un remboursement de 100 \$ ou de 1 000 \$, utiliser cet argent pour ouvrir un compte d'épargne ajouter à un compte existant peut vous aider à constituer un fonds de réserve. Votre remboursement d'impôt peut aussi servir des objectifs à long terme, comme la retraite ou une mise de fonds, ou pour des objectifs à court terme, comme un mariage, une nouvelle voiture, un voyage ou des rénovations.
4. **Investir pour l'avenir** - Vous pourriez envisager de cotiser à un compte d'épargne libre d'impôt (CELI) ou à un régime enregistré d'épargne-retraite (REER). Tous les intérêts versés et les sommes épargnées dans un CELI fructifient à l'abri de l'impôt et vous ne payez pas d'impôt sur les retraits.

Cotiser à un REER vous permet d'épargner pour votre retraite tout en réduisant votre revenu imposable. Les REER sont assujettis à d'autres règles quant au moment des retraits.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 460 + 1 image

Télécharger

Guide pour les acheteurs de maison

Voici des étapes à suivre afin de vous préparer en vue de l'achat d'une propriété



(EN) D'après les résultats d'un récent sondage de la TD, malgré la hausse des prix de l'immobilier et une conjoncture économique difficile, de nombreux Canadiens ont toujours le souhait et l'objectif d'acheter une propriété.

Selon le sondage, près des trois quarts (74 pour cent) des répondants disent espérer être en mesure d'acheter une propriété au cours des cinq prochaines années. Toutefois, la moitié de ces répondants ont déclaré que dans les conditions de marché difficiles actuelles, il leur faudra au moins deux ans afin de disposer des moyens financiers pour accéder à la propriété.

Deux ans peut sembler un long délai pour accéder à la propriété. Par contre, ces 24 mois vous donneront assez de temps pour prévoir un solide plan financier, obtenir les renseignements manquants, vous familiariser avec les processus hypothécaire et d'achat d'une propriété et gérer l'anxiété et le stress en obtenant des conseils d'un professionnel en prêts hypothécaires.

Voici des conseils qui vous aideront à vous préparer financièrement :

Créer un plan financier personnalisé

Quel est le revenu de votre ménage? Combien épargnez-vous? Comment se présentent vos dépenses par rapport à votre revenu? Qu'en est-il de vos placements?

Un des meilleurs moyens de répondre à ces questions consiste à établir un budget personnel ou un budget de ménage. Il vous permet de calculer vos dépenses, de modifier vos habitudes de consommation et d'établir un plan financier qui vous permettra d'épargner en vue de devenir propriétaire.

La première étape lors de l'achat d'une propriété est de connaître les moyens dont vous disposez. En plus de connaître le montant du prêt hypothécaire que vous pouvez vous permettre d'emprunter, vous devez également tenir compte de vos dépenses actuelles et de celles qui sont rattachées à l'achat d'une propriété. Par conséquent, votre budget vous donnera une meilleure vue d'ensemble de ce que vous pouvez vous permettre et de ce qui est réaliste pour vous.

En mettant régulièrement votre budget à jour selon l'évolution de votre situation (nouvel emploi, prêt pour véhicule, naissance d'un enfant), vous êtes mieux en mesure de déterminer le temps dont vous avez besoin pour réaliser votre objectif. Des outils, comme le calculateur d'accessibilité hypothécaire de la TD, peuvent vous aider dans votre planification.

Obtenir des conseils sur les diverses options à votre disposition

Mieux connaître les options de financement à votre disposition est l'un des aspects de la préparation pour accéder à une propriété. Comme c'est peut-être votre cas, de nombreux acheteurs éventuels sont préoccupés par les taux hypothécaires et le processus d'achat d'une propriété.

Pour mieux suivre l'évolution du marché de l'habitation au Canada, demandez conseil à un professionnel. Travailler avec un spécialiste hypothécaire peut vous aider à mieux comprendre votre situation financière et vos options de financement de propriété.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 452 + 1 image

Télécharger

Avantages et inconvénients d'une marge de crédit hypothécaire



(EN) Avec l'arrivée du beau temps, vous envisagez peut-être d'installer une piscine ou de réaliser les travaux de rénovation dont vous rêvez. Vous souhaitez peut-être vous évader et un VR ou un chalet figurent en tête de votre liste de souhaits.

Une marge de crédit hypothécaire est un moyen rapide et facile de payer ces dépenses importantes. Toutefois, les risques à long terme des marges de crédit hypothécaire peuvent l'emporter sur leurs avantages immédiats si vous ne gérez pas bien le prêt.

Comment fonctionnent les marges de crédit hypothécaire?

Les marges de crédit hypothécaire sont garanties par votre maison, ce qui vous permet de vous assurer que vous rembourserez l'argent emprunté. Avec une marge de crédit hypothécaire, vous pouvez emprunter de l'argent, le rembourser et l'emprunter à nouveau jusqu'à une limite de crédit maximale. Les marges de crédit hypothécaire utilisent un taux d'intérêt variable, ce qui signifie que le montant de vos paiements varie en fonction de la hausse ou de la baisse du taux d'intérêt préférentiel du prêteur.

Avantages des marges de crédit hypothécaire :

- Elles offrent un accès facile au crédit.
- Les taux d'intérêt sont moins élevés que ceux des autres types de crédit, en particulier les prêts non garantis et les cartes de crédit.
- Vous pouvez rembourser l'argent emprunté à tout moment, sans pénalité.
- Vous pouvez emprunter autant que vous le souhaitez, jusqu'à votre limite de crédit disponible.

Inconvénients des marges de crédit hypothécaire :

- En revanche, le remboursement d'une marge de crédit hypothécaire exige une certaine discipline, car vous n'êtes généralement tenu de payer que les intérêts mensuels.
- De gros montants de crédit disponibles peuvent faciliter les dépenses excessives et l'endettement à long terme.
- Vous devrez rembourser la totalité de votre marge de crédit hypothécaire si vous vendez votre maison ou si vous voulez transférer votre hypothèque à un autre prêteur.
- Le montant que vous devez sur votre marge de crédit hypothécaire réduit la valeur nette de votre maison.
- Votre banque peut prendre possession de votre résidence si vous n'effectuez pas vos paiements.

Avant de recourir à une marge de crédit hypothécaire, assurez-vous de prendre en compte les risques et d'avoir un plan de remboursement. Si votre prêteur est une banque sous réglementation fédérale, il doit vous proposer et vous vendre des produits et des services adaptés à votre situation et à vos besoins financiers. Il doit également vous informer s'il estime qu'un produit ou un service n'est pas approprié pour vous. N'hésitez pas à poser des questions et assurez-vous que vous comprenez bien le produit qui vous est proposé.

Pour en savoir plus, consultez le site canada.ca/argent.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 430 + 1 image

Télécharger

Maison - Sécurité

Comment mieux protéger votre maison contre les feux de forêt



(EN) On estime que de 50 à 90 % des maisons détruites par des feux de forêt sont le fait de braises tombées sur le toit. Si vous vivez à proximité de forêts ou de prairies qui sont exposées aux feux de forêt, vous pouvez prendre certaines mesures pour mieux protéger votre maison.

« Pour réduire les incendies causés par les braises venant des feux de forêt, il faut des solutions axées sur la nature et adaptées, » explique Anabela Bonada, directrice générale, Science du climat, au Centre Intact d'adaptation au climat de l'Université de Waterloo. « Par exemple, limiter les sources de combustible à proximité de la résidence en enlevant les débris naturels comme les feuilles mortes, et installer des solutions adaptées comme des écrans et des clôtures incombustibles. »

Pendant la saison des feux de forêt, l'entretien du terrain est extrêmement important. Il est recommandé de tondre le gazon pour qu'il soit moins de 10 centimètres, plus ou moins la hauteur d'une cannette de boisson gazeuse, et d'enlever toute la couverture végétale combustible à moins de 1,5 mètres, soit environ une fois et demie la longueur d'une batte de baseball, du périmètre de la maison. Si vous souhaitez avoir des plantes plus proches de la maison, optez pour des plantes à faible croissance ou des arbustes bien espacés.

À l'extérieur, posez des grilles incombustibles de trois millimètres sur toutes les entrées d'air externes, excepté sur l'évent de la sècheuse. Cela empêchera les braises et les petites flammes de pénétrer dans la maison. Autour de votre propriété, pensez à installer une clôture incombustible (fibrociment, métal, grillage à mailles losangées ou pierre) au lieu d'une clôture de bois pour créer un écran incombustible.

Des améliorations résidentielles plus importantes peuvent contribuer à réduire davantage les risques d'incendie causés par les feux de forêt, comme l'installation d'une toiture ignifuge, d'un revêtement incombustible, de fenêtres à vitres multiples ou en verre trempé et le remplacement de tous les matériaux des terrasses par des matériaux résistant au feu.

En remplaçant les matériaux de construction et pour aménagement paysager de leur propriété, les Canadiens vivant dans des zones forestières et des prairies peuvent réduire jusqu'à 75 % les risques que leur propriété soit touchée par un feu de forêt.

Apprenez-en plus sur les façons de mieux protéger votre propriété durant la saison des feux de forêt sur le site intact.ca/centre-protection.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 389 + 1 image

Télécharger

Trois façons peu coûteuses de mieux protéger votre maison contre les inondations



(EN) Les inondations sont la catastrophe naturelle la plus fréquente au Canada et touchent des centaines de milliers de personnes. Avec la hausse des fortes précipitations qui se font plus fréquentes, le gouvernement du Canada met en garde la population contre les inondations qui peuvent survenir partout et à n'importe quel moment, et entraîner des conséquences coûteuses.

Les recherches du Centre Intact d'adaptation au climat de l'Université de Waterloo montrent que le prix moyen pour la réparation d'un sous-sol inondé s'élève à 53 000 \$. Il existe toutefois des mesures d'entretien préventif que vous pouvez prendre pour réduire les risques de dommages causés par les inondations à votre propriété, et ce, généralement en moins d'une journée. Le centre propose de nombreux conseils pour protéger votre maison contre les inondations.

Entretien régulier - La première chose à faire est de procéder à un simple entretien. Au moins deux fois par année, enlevez les débris autour des égouts pluviaux et des ponceaux et nettoyez les gouttières pour que l'eau puisse s'écouler librement. À l'intérieur, vérifiez que votre pompe de puisard fonctionne bien, nettoyez le clapet antiretour et veillez à ce que les drains de plancher soient bien dégagés.

Améliorations simples - À l'extérieur, des changements simples permettront d'éloigner l'eau du bâtiment. Commencez par débrancher les descentes pluviales et par boucher les drains de fondation. Prolongez ensuite les descentes pluviales et les tuyaux d'évacuation des puisards à au moins deux mètres de la fondation, soit environ la longueur d'une table de salle à manger standard. Pensez aussi à installer des margelles de fenêtre à 10 à 15 centimètres du sol, soit environ la hauteur d'un téléphone intelligent, ainsi que des couvercles de margelle lorsque les procédures d'évacuation en cas d'incendie le permettent.

À l'intérieur, rangez les objets de valeur et les produits dangereux qui sont au sous-sol dans des contenants étanches. Ces objets doivent être conservés à au moins 30 centimètres du sol, soit la hauteur d'une règle standard. Une alarme d'inondation est un autre dispositif peu coûteux qui peut être installé pour que vous soyez avisé rapidement en cas de problèmes si vous êtes au travail ou en vacances.

Améliorations résidentielles - Investir un peu de temps et d'argent dans la protection contre les inondations peut vous faire économiser davantage à long terme, qu'il s'agisse d'installer un jardin de pluie pour recueillir les eaux pluviales ou de végétaliser les espaces pavés pour améliorer l'absorption d'eau. Vérifiez auprès de votre municipalité pour savoir si elle offre des subventions et des rabais pour les mesures de prévention contre les inondations.

Apprenez-en plus sur les façons de réduire les risques de dommages causés par les inondations à votre propriété sur le site intact.ca/centre-protection.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 445 + 1 image

Télécharger

Mieux protéger sa maison contre les conditions météorologiques extrêmes



(EN) Il y a quarante ans, le Canada enregistrait en moyenne 19 catastrophes naturelles par décennie. Aujourd'hui, ce chiffre est passé à 133. Qu'il s'agisse de canicules, de feux de forêt ou d'inondations, les phénomènes météorologiques extrêmes sont de plus en plus fréquents. Changer le temps est impossible, mais des mesures peuvent être prises pour mieux préparer nos propriétés aux conditions météorologiques extrêmes et réduire leur impact.

« Parce que la météo extrême touche de plus en plus de gens, il faut s'y préparer, » affirme Alain Fortin, premier vice-président d'Intact Assurance. « Des travaux d'entretien simples qui prennent habituellement moins d'une journée peuvent réduire les risques de dommages causés par les inondations et les feux de forêt aux propriétés. Ces mesures prises aujourd'hui se traduiront demain par un gain de temps, des économies et une tranquillité d'esprit. »

Feux de forêt. Si vous vivez près d'une forêt ou d'une plaine, veillez à enlever toute la couverture végétale combustible à moins de 1,5 mètres du périmètre de la maison, soit environ une fois et demie la longueur d'un bâton de baseball. Tondez la pelouse à moins de 10 centimètres, plus ou moins la hauteur d'une cannette de boisson gazeuse, et plantez des arbustes à pousse basse bien espacés et d'autres plantes résistantes au feu. Posez des grilles incombustibles de 3 millimètres sur toutes les entrées d'air externes, excepté sur l'évent de la sècheuse. Autour de votre propriété, pensez à installer une clôture incombustible faite de panneaux de fibrociment, de métal, de grillage à mailles losangées ou de pierre à 1,5 mètres de votre maison pour éviter la propagation des flammes.

Inondation. Le meilleur moyen de réduire le risque d'inondation est de faire l'entretien au moins deux fois par année. À l'extérieur, enlevez les débris des égouts pluviaux et des descentes. À l'intérieur, vérifiez s'il y a des fuites dans la plomberie, les installations fixes et les appareils et assurez-vous que votre pompe de puisard fonctionne bien. Nettoyez le clapet antiretour et veillez à ce que les drains de plancher soient bien dégagés.

Chaleur extrême. Il existe plusieurs façons simples et rentables de réguler la température à l'intérieur de votre domicile. Vous pouvez planter des arbres d'ombrage, faire pousser des plantes grimpantes sur vos murs de brique, vos patios ou vos balcons, utiliser des ventilateurs pour faire circuler l'air et installer du vitrage à contrôle solaire aux fenêtres. En période de chaleur extrême, ces mesures aideront à rafraîchir votre maison sans avoir à recourir seulement à un climatiseur.

La réalité avec les changements climatiques est que les Canadiens sont plus à risque de subir les ravages des feux de forêt, des pluies torrentielles qui inondent leur maison, et des vagues de chaleur extrême qui touchent de plus en plus de gens.

Apprenez-en plus sur les façons de mieux protéger votre maison contre les conditions météorologiques extrêmes sur le site intact.ca/centre-protection.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 475 + 1 image

Télécharger

Santé mentale et bien-être

Cinq habitudes qui pourraient prévenir l'AVC



(EN) Saviez-vous qu'un accident vasculaire cérébral (AVC) survient environ toutes les cinq minutes au Canada? Pratiquement toute la population a au moins un facteur de risque de maladies du cœur ou d'AVC. Il est important de s'armer de connaissances pour se protéger.

Il est toutefois étonnant d'apprendre que sept personnes sur dix au pays ne comprennent pas leurs facteurs de risque, d'après un sondage de Cœur + AVC. Ce sondage a aussi révélé ce qui suit : les gens pensent à tort que la génétique et les antécédents familiaux sont les plus importants facteurs de risque. En réalité, jusqu'à 80 % des maladies du cœur et des AVC précoces peuvent être évités grâce à l'adoption d'un mode de vie sain.

Voici cinq habitudes qui peuvent favoriser la santé de votre cerveau et de votre cœur :

1. **Avoir une alimentation saine.** Ce que vous mangez joue un rôle primordial dans votre santé. Une alimentation saine et équilibrée peut contribuer à réduire votre risque cardiovasculaire en abaissant votre taux de cholestérol et votre pression artérielle, et en vous aidant à maîtriser votre glycémie.
2. **Bouger plus.** Faire de l'activité physique est l'une des plus importantes mesures que vous pouvez prendre pour protéger votre santé, et les exercices n'ont pas besoin d'être compliqués. Voici quelques moyens faciles de bouger plus tous les jours : faites de courtes promenades ou prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur.
3. **Gérer son stress.** Le stress peut être néfaste pour votre corps. Il pousse votre cœur à travailler plus fort et fait augmenter la pression artérielle, ce qui peut accroître votre risque. C'est pourquoi il est important de reconnaître les causes de votre stress et de trouver des façons de les gérer. Par exemple, vous pouvez déterminer les facteurs de stress que vous pouvez modifier, ou faire des exercices de respiration profonde.
4. **Vivre sans fumée.** Le tabagisme augmente le risque d'AVC et de maladies du cœur. L'abandon du tabac est un pas de géant qui vous permettra, à vous et à votre entourage, de vivre en meilleure santé et plus longtemps. Lorsque vous sentirez que le moment est venu, parlez-en à votre prestataire de soins de santé, qui pourra vous offrir de l'aide.
5. **Contrôler sa pression artérielle.** Le suivi régulier de la pression artérielle est important pour le maintien d'une bonne santé. En fait, l'hypertension est le principal facteur de risque d'AVC. Si votre médecin vous prescrit des médicaments pour traiter une hypertension, assurez-vous de les prendre en respectant la posologie.

Cependant, n'oubliez pas que certains facteurs de risque ne peuvent pas être modifiés par votre mode de vie, comme l'âge et les antécédents familiaux. Il peut aussi être beaucoup plus difficile pour certaines personnes de changer leurs habitudes en raison d'inégalités, comme leur situation financière ou l'endroit où elles vivent.

Avez-vous besoin d'idées et de soutien? Vous trouverez des recettes bonnes pour le cœur, des conseils et d'autres renseignements pour prendre votre santé en main au coeuretavc.ca/vivez-sainement.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 488 + 1 image

Télécharger

Vos mains sèches peuvent-elles être le signe de quelque chose de plus grave?



(EN) Beaucoup d'entre nous ont les mains sèches tout au long de l'année, que ce soit pendant les mois les plus froids, ou après de longues tâches de lavage et de nettoyage. Cependant, si vous présentez des symptômes et que ceux-ci ne disparaissent pas, vous pourriez souffrir d'eczéma.

Même si l'eczéma chronique des mains (ECM) et la dermatite atopique (DA) constituent deux formes d'eczéma, ils comportent des caractéristiques, des symptômes, des éléments déclencheurs et des options de traitement distincts. Il est nécessaire de bien comprendre ces différences pour obtenir un diagnostic approprié et des soins spécialisés.

Zones les plus touchées

- **ECM** : Touche principalement les mains, provoque un inconfort important et perturbe les activités quotidiennes.
- **DA** : Touche généralement le visage, le cou, l'intérieur des coudes et des genoux, mais peut apparaître n'importe où sur le corps.

Symptômes

- **ECM** : Les symptômes comprennent une sécheresse grave, des rougeurs, des démangeaisons et des fissures ou cloques douloureuses sur les mains.
- **DA** : Les symptômes comprennent de la sécheresse, de l'inflammation et des démangeaisons, souvent accompagnées de suintements ou de croûtes.

Éléments déclencheurs

- **ECM** : Les éléments déclencheurs courants sont le lavage fréquent des mains, l'exposition à des irritants (comme les savons et les détergents) et le contact avec des allergènes.
- **DA** : Les éléments déclencheurs comprennent les allergènes (comme le pollen, les acariens et les squames d'animaux), le stress et les changements de température ou l'humidité.

Un récent sondage réalisé par la firme de recherche Léger a révélé que seuls 18 pour cent des Canadiens et Canadiennes savent que l'eczéma chronique des mains diffère des autres formes d'eczéma. Cette méconnaissance peut entraîner un diagnostic erroné et un traitement inadéquat.

En comprenant les différences entre les diverses formes d'eczéma, les personnes qui en souffrent peuvent obtenir un traitement approprié et améliorer leur qualité de vie. Si vous présentez des symptômes d'eczéma, consultez un professionnel de la santé qualifié pour en savoir plus sur les options qui s'offrent à vous.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 320 + 1 image

Télécharger

Soins de santé

Vous avez les mains sèches? Voici quatre conseils pour prendre en charge l'eczéma



(EN) Vous avez les mains sèches, douloureuses et qui démangent? Être aux prises avec un eczéma chronique des mains (ECM) n'est pas seulement éprouvant sur le plan physique : les symptômes constants peuvent avoir une incidence importante sur l'estime de soi et la santé mentale globale.

En fait, un récent sondage révèle que plus de la moitié des Canadiens et Canadiennes aux prises avec cette maladie affirment que celle-ci a eu un effet négatif sur leur santé mentale et émotionnelle. Pour de nombreuses personnes, cette maladie perturbe les activités quotidiennes et professionnelles, et engendre des sentiments de frustration et d'impuissance. De plus, elles se sentent souvent gênées par l'apparence de leurs mains, ce qui peut mener au retrait social et à l'isolement.

« L'ECM est frustrant parce qu'il peut rendre douloureuses même les tâches les plus simples, comme faire la vaisselle, travailler à l'ordinateur ou jouer avec mes enfants. L'inconfort me rappelle constamment qu'il est difficile de faire les choses que j'aime », affirme Liam Downey, un Canadien souffrant d'ECM.

Heureusement, il existe des façons de prendre en charge la maladie et de réduire ses conséquences psychologiques. Voici quelques conseils à suivre :

1. Consultez un professionnel de la santé qualifié. Les dermatologues et les professionnels de la santé peuvent vous offrir des plans de traitement personnalisés et des conseils sur la prise en charge efficace de l'ECM.
2. Déterminez les éléments déclencheurs et élaborer une routine de soins de la peau. Repérez les éléments qui exacerbent vos symptômes, et mettez en place une routine comprenant une hydratation régulière et des traitements topiques pouvant aider à maîtriser les symptômes et à prévenir les poussées d'eczéma.
3. Pratiquez des techniques de soulagement du stress. Des activités telles que la méditation, le yoga et les exercices de respiration profonde peuvent contribuer à réduire le niveau de stress, ce qui peut ensuite soulager certains symptômes.
4. Demandez l'aide d'un professionnel en matière de santé mentale. Un thérapeute ou un conseiller peut vous offrir un soutien émotionnel précieux ainsi que des stratégies adaptées à vos besoins pour composer avec les symptômes.

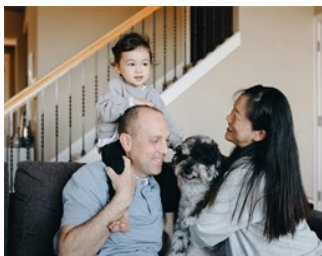
Si vous ou une personne de votre entourage êtes aux prises avec des problèmes de santé mentale liés à l'eczéma chronique des mains, n'hésitez pas à demander de l'aide. Plusieurs ressources et systèmes de soutien sont à votre disposition pour vous aider à prendre en charge les effets physiques et émotionnels de cette maladie.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 392 + 1 image

Télécharger

Il n'est jamais trop tôt pour prendre à cœur la santé de votre cerveau



(EN) Les cas d'accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont en hausse au Canada; il est donc plus important que jamais de prendre votre santé cérébrale en main.

Cette augmentation s'explique en grande partie par le vieillissement de la population. Toutefois, l'AVC frappe aussi un nombre plus élevé de jeunes personnes parce qu'en général, celles-ci présentent de plus en plus de facteurs de risque tels que l'hypertension artérielle, un taux élevé de cholestérol et le diabète. En fait, environ un cas sur 20 se produit chez une personne de moins de 45 ans au pays. De plus, de nouvelles données probantes indiquent que les jeunes femmes présentent un risque accru par rapport aux hommes du même âge.

« Nous savons qu'il est important d'adopter des habitudes saines tout au long de notre vie, mais de nombreux obstacles peuvent nous empêcher de le faire, dit Katie White, directrice, Systèmes de santé, à Cœur + AVC. Nous devons travailler, faire des tâches ménagères, nous occuper de nos enfants ou de personnes âgées dans notre entourage, et respecter d'autres engagements. Tout le monde a un horaire chargé, ce qui peut causer du stress. »

En prenant des mesures pour réduire votre stress, avoir une alimentation saine et équilibrée, vivre sans fumée et faire de l'exercice physique, vous pouvez diminuer votre risque d'AVC.

« Pour certaines personnes, ces habitudes sont plus difficiles à adopter, en raison notamment de leur situation financière, de contraintes de temps, de leur lieu de résidence ou d'autres inégalités », mentionne Mme White.

Les femmes font aussi face à des facteurs de risque qui leur sont propres et qui varient aux différentes étapes de leur vie, comme lors d'une grossesse et à la ménopause, ainsi qu'à mesure qu'elles prennent de l'âge. D'autres facteurs peuvent aussi accroître leur risque, entre autres les contraceptifs, l'hormonothérapie et les traitements d'affirmation de genre.

Bien que le risque d'AVC augmente avec l'âge, n'importe qui peut en subir un. Vous pouvez changer considérablement les choses en comprenant vos facteurs de risque dès que possible, en en discutant avec votre prestataire de soins de santé, et en prenant des mesures pour les atténuer ou les prendre en charge.

« J'encouragerais aussi toute la population à apprendre les signes de l'AVC. Vous pourriez sauver la vie d'un être cher », affirme Mme White.

Apprenez-en plus sur les facteurs de risque et les signes de l'AVC au coeuretavc.ca/avc.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 391 + 1 image

Télécharger

Voyages et destinations

Budget pour vos vacances d'été



(EN) Pour de nombreuses personnes, l'été est la période idéale pour prendre des vacances. Mais avant de commencer à planifier, assurez-vous d'avoir un plan pour respecter votre budget.

Pour éviter tout dépassement de budget, préparez un budget pour les activités que vous souhaitez accomplir. Vous pouvez ainsi fixer des limites à vos dépenses, déterminer des moyens de réduire les coûts, vous assurer que vous dépensez selon vos moyens, vous sentir maître de la situation et, surtout, réduire votre stress.

Le même principe s'applique à un budget vacances qu'à vos dépenses habituelles. Dressez une liste de vos dépenses prévues et divisez-les en besoins et en désirs. Tenez compte des dépenses nécessaires telles que le logement, la nourriture et l'essence. Vos désirs peuvent inclure des choses comme des visites guidées, des promenades en bateau et des repas dans les meilleurs restaurants. Lorsque vous envisagez de vous amuser, réfléchissez à ce qui est important pour vous et à ce dont vous pouvez vous passer. Prévoyez également un coussin pour les imprévus. Tout cela vous permettra de mieux estimer le montant dont vous aurez besoin et de planifier la mise de côté de cette somme.

L'Agence de la consommation en matière financière du Canada vous propose un planificateur budgétaire en ligne gratuit et facile à utiliser pour vous aider à vous préparer. Pour en savoir plus, visitez le site Web.canada.ca/argent.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 227 + 1 image

Télécharger