



La peste porcine africaine présente un risque pour le Canada



Célébrer les traditions culturelles par l'alimentation



Trois animaux de compagnie peu communs et pourquoi les gens les aiment



Quatre choses que vous ignorez peut-être au sujet des chemins de fer au Canada



Règles relatives à l'importation des aliments au Canada

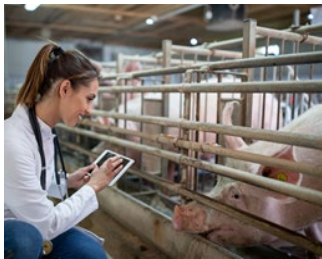


Fête des Mères: Trois moyens infallibles de montrer à votre mère à quel point vous

Agriculture et Bétail	3
Alimentation et Nutrition	5
Animaux de compagnie	7
Auto	9
Environnement et nature.....	11
Famille et communauté.....	14
Finances - Affaires	16
Finances - Personnelles.....	19
Guide pour les acheteurs de maison	23
La vie du parent	26
Maison - Intérieur	28
Maison - Sécurité.....	30
Santé et bien-être.....	36
Voyages et destinations	42

Agriculture et Bétail

La peste porcine africaine présente un risque pour le Canada



(EN) Une maladie contagieuse se répand tranquillement dans le monde entier, mais n'a pas encore été détectée au Canada : il s'agit de la peste porcine africaine (PPA). Ce virus contagieux pour les porcs présente un taux de mortalité extrêmement élevé et frappe tous les porcs, qu'ils soient d'élevage ou sauvages. Vous n'en avez peut-être pas entendu parler, car les humains ne peuvent pas l'attraper. Cela ne signifie pas pour autant qu'il n'a aucune incidence sur vous.

Bien que la PPA ne représente pas une menace pour la santé humaine, son apparition au Canada aurait de graves conséquences non seulement pour les porcs, mais aussi pour l'industrie porcine du pays, dont la valeur est estimée à près de 24 milliards de dollars. Avec des taux de mortalité pouvant atteindre 70 p. 100 pour les cas modérés et près de 100 p. 100 pour les cas graves, une épidémie compromettrait non seulement les revenus des éleveurs, mais interromprait également l'exportation des produits porcins canadiens. Le Canada étant l'un des plus importants exportateurs de viande de porc au monde, cette situation exercerait une pression sur le système alimentaire mondial.

La présence de cochons sauvages constitue l'un des principaux obstacles à la prévention d'une éventuelle propagation de la PPA au Canada. Ces espèces ne sont pas originaires du Canada, mais leur présence dans les Prairies s'est accrue depuis les années 1990. En plus de causer des dommages écologiques, ils sont de potentiels vecteurs de la PPA. En Europe, il a été démontré que les cochons sauvages peuvent contribuer à la propagation de la maladie, soulignant ainsi l'importance de prendre des mesures de biosécurité strictes dans les exploitations agricoles pour prévenir la transmission entre les cochons sauvages et ceux d'élevage.

Bien que l'Agence canadienne d'inspection des aliments s'efforce de réduire le risque d'introduction de la PPA dans le pays, les personnes qui voyagent à l'étranger peuvent également contribuer à protéger les populations de porcs, les agriculteurs et l'économie du Canada. Par exemple, il ne faut jamais importer au Canada des produits porcins en provenance de l'étranger, car la PPA peut se trouver dans des aliments contaminés.

Le respect des mesures de biosécurité dans les fermes est également une façon essentielle de limiter le risque de transmission de la PPA. Des ressources gratuites sont offertes aux éleveurs de porcs pour en apprendre davantage sur les pratiques exemplaires à adopter pour protéger leurs troupeaux et contribuer à la protection des porcs du Canada.

Pour en savoir plus sur les mesures de biosécurité, consultez le site inspection.canada.ca/biosecurite-ppa.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 419 + 1 image

Télécharger

Cinq conseils pour assurer la sécurité de vos animaux de ferme



(EN) Face aux défis croissants auxquels nous faisons face, tels que les incendies de forêt, les inondations, les températures extrêmes et la menace de virus, le bien-être de vos animaux est important. Des plans d'urgence détaillés aux mesures de biosécurité, en passant par des pratiques de nourrissage prudentes, voici cinq conseils pour garder vos animaux en sécurité et en bonne santé.

Préparez un plan d'urgence

Établissez un plan d'urgence pour assurer la sécurité de vos animaux. Dans la mesure du possible, incluez des détails tels que les moyens de transport et les itinéraires d'évacuation ainsi que des copies des documents importants, à savoir les dossiers vétérinaires et le plan de la propriété. Assurez-vous d'avoir une réserve de deux semaines de nourriture, d'eau et de médicaments pour vos animaux. Grâce à ce plan, vous serez en mesure de prendre des décisions rapides et efficaces en cas de crise.

La biosécurité n'est pas qu'un terme populaire

Il est important de prendre des mesures de biosécurité rigoureuses pour éviter la propagation de maladies et de contaminants dans votre troupeau tout au long de l'année. Elles comprennent habituellement des mesures comme l'isolement des nouveaux animaux pendant deux semaines, l'établissement de protocoles pour les visiteurs et la mise en place de procédures appropriées pour le lavage des bottes et des mains ainsi que pour le nettoyage de l'équipement. Lorsque vous voyagez à l'étranger, veillez à respecter les protocoles afin d'éviter que des maladies soient accidentellement transmises aux animaux.

Vu le risque mondial de maladies telles que la peste porcine africaine (PPA), la biosécurité est la mesure la plus importante pour enrayer la propagation au Canada. Bien que cette maladie virale ne soit pas transmissible à l'humain et qu'elle ne pose pas de risque pour la salubrité des aliments, elle est presque toujours mortelle pour les cochons. Ceux-ci peuvent l'attraper par l'intermédiaire d'un cochon infecté ou par contact avec des vêtements et de l'équipement agricole contaminés.

Faites preuve de prudence lorsque vous utilisez des restes de nourriture pour nourrir vos animaux

Les programmes de recyclage des aliments qui permettent de collecter les excédents alimentaires des épiciers et la réutilisation des restes de table peuvent sembler des moyens pratiques de réduire les déchets alimentaires, mais il est important de rester prudent. Évitez de nourrir les animaux avec les restes de nourriture, car ceux-ci pourraient avoir une incidence sur leur alimentation ou être contaminés. Pour les cochons, la PPA peut se propager par le biais de petites quantités de produits de porc contaminés, c'est pourquoi il est illégal au Canada de nourrir les cochons avec de la viande.

Les animaux sauvages ne sont pas vos amis

Si vos animaux passent du temps à l'extérieur, il est important de les protéger des porteurs potentiels de maladies comme les oiseaux, les renards et les cochons sauvages. Même s'ils ne sont pas des prédateurs traditionnels, les oiseaux peuvent propager la grippe aviaire et les cochons sauvages peuvent transmettre la PPA si elle venait à se propager au Canada. Veillez à ce que vos animaux n'entrent pas en contact avec des animaux sauvages.

Surveillez vos animaux de près

Observez régulièrement vos animaux pour déceler tout changement physique ou comportemental. Vous pourrez ainsi déceler les signes subtils de mauvaise santé avant que les problèmes s'aggravent ou que la maladie se propage davantage.

Apprenez-en davantage sur la manière de protéger vos animaux contre la peste porcine africaine, consultez le site de l'Agence canadienne d'inspection des aliments à l'adresse : inspection.gc.ca/biosecurite-ppa.

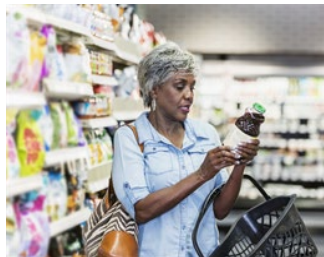
www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 575 + 1 image

Télécharger

Alimentation et Nutrition

Suppléments vs aliments supplémentés : S'agit-il d'une seule et même chose?



(EN) Vous trouverez en ligne de nombreux conseils sur les suppléments. Mais avez-vous entendu parler des aliments supplémentés? Certains suppléments et aliments supplémentés peuvent contenir les mêmes ingrédients et ne doivent donc pas être consommés ensemble.

Les aliments supplémentés sont des aliments ou des boissons emballés auxquels ont été ajoutés un ou plusieurs ingrédients supplémentaires, tels que la caféine, des minéraux comme le calcium, des vitamines comme la vitamine C et des acides aminés comme la L-leucine. Certains de ces produits comportent des mises en garde concernant la consommation simultanée de suppléments et d'aliments supplémentés.

Pour vous aider à trouver facilement ces mises en garde, Santé Canada a introduit un nouveau règlement qui exige la mise à jour des étiquettes des aliments supplémentés. À partir du 1er janvier 2026, tous les aliments supplémentés devront porter ces nouvelles étiquettes, mais vous pourriez commencer à les voir plus tôt.

Les aliments supplémentés comportant des mises en garde porteront un identifiant avec un point d'exclamation et les mots « Supplémenté » et « Santé Canada » sur le devant de l'étiquette, vous avertissant de lire les mises en garde écrites au dos ou sur le côté du produit. Voici un exemple de mise en garde : « Ne pas manger ou boire le même jour que d'autres aliments supplémentés ou suppléments contenant les mêmes ingrédients supplémentaires ».

Tous les aliments supplémentés afficheront désormais un tableau des renseignements sur les aliments supplémentés au lieu d'un tableau de la valeur nutritive. Ce tableau comprend les mêmes nutriments que le tableau de la valeur nutritive auxquels s'ajoute une section « Supplémenté en » indiquant le type et la quantité de chaque ingrédient supplémentaire.

Pour en savoir plus sur les aliments supplémentés et leurs étiquettes, consultez le site canada.ca/aliments-supplementes.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 283 + 2 images

Télécharger

Célébrer les traditions culturelles par l'alimentation



(EN) Au Canada, notre riche bagage culturel crée un paysage culinaire dynamique qui s'étend au-delà des frontières. Des épices aromatiques jusqu'aux saveurs exotiques, l'amour des aliments ethniques et importés s'est insinué dans le cœur - et l'estomac - d'un bon nombre de Canadiennes et Canadiens.

La population canadienne apprécie la diversité des saveurs non seulement pour son plaisir gastronomique, mais aussi pour partager sa culture et ses traditions par la nourriture. C'est particulièrement vrai lors des fêtes et des événements où les communautés se rassemblent pour partager leurs coutumes et leurs cuisines, de Diwali au Nouvel An lunaire, du Ramadan à Hanoukka, et plus encore.

Pendant les périodes de fête, les magasins spécialisés, les marchés animés et les détaillants en ligne enregistrent une hausse de la demande d'épices importées, d'ingrédients uniques et d'aliments traditionnels du monde entier. Vous, ou une personne que vous connaissez, pourriez même importer les ingrédients et les plats festifs préférés de votre communauté.

Que vos produits alimentaires proviennent du coin de la rue ou du monde entier, tous les aliments vendus au Canada doivent être conformes aux règlements de l'Agence canadienne d'inspection des aliments

Ces exigences s'appliquent à toutes les entreprises qui importent ou préparent des aliments destinés à l'exportation ou au commerce interprovincial. Elles contribuent à la salubrité des aliments en mettant l'accent sur la prévention et en permettant le retrait rapide d'aliments insalubres du marché.

Comme les importateurs doivent respecter les mêmes normes de salubrité alimentaire que les fabricants nationaux, les consommatrices et les consommateurs peuvent partager en toute sécurité leurs traditions culturelles et découvrir de nouvelles cuisines délicieuses.

Pour en savoir plus, consultez le site inspection.canada.ca.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 270 + 1 image

Télécharger

Grossesse ou allaitement? Comment décoder les nouvelles étiquettes de mise en garde sur certains aliments



(EN) Nous sommes nombreux à vouloir faire des choix santé. Pour ce faire, il est essentiel de pouvoir prendre des décisions éclairées en matière d'alimentation. Les étiquettes des aliments sont un outil couramment utilisé pour nous aider à prendre nos décisions à l'épicerie, et certaines de ces étiquettes auront désormais un aspect légèrement différent.

Voici ce qu'il faut savoir.

Les aliments supplémentés sont des aliments ou des boissons auxquels un ou plusieurs ingrédients supplémentaires ont été ajoutés pour des raisons autres que nutritionnelles. Ils diffèrent des aliments enrichis, qui contiennent des ingrédients ajoutés à des fins nutritionnelles, comme l'ajout d'acide folique à la farine pour aider à prévenir les malformations du cerveau et de la colonne vertébrale chez les bébés.

Parmi les aliments supplémentés, on peut retrouver les barres de collation, les boissons aux fruits et les boissons gazeuses.

Voici quelques exemples d'ingrédients supplémentaires :

- caféine
- minéraux tels que le calcium
- vitamines telles que la vitamine C
- acides aminés tels que la L-leucine

Savoir reconnaître les aliments supplémentés est particulièrement important pour les personnes enceintes ou qui allaitent et qui souhaitent faire les meilleurs choix pour leur bébé. Contrairement aux aliments conventionnels, certains aliments supplémentés ne peuvent être consommés à volonté (c'est-à-dire en quantité ou aussi souvent que souhaité). En effet, certains des ingrédients ajoutés peuvent présenter un risque s'ils sont consommés en excès par la population générale ou s'ils sont consommés par certaines personnes, comme celles enceintes ou allaitantes.

Santé Canada a récemment introduit un règlement qui exige de nouvelles étiquettes pour ces aliments. À partir du 1er janvier 2026, tous les aliments supplémentés devront porter ces étiquettes, mais vous pourriez commencer à les voir plus tôt.

Ces produits afficheront désormais un tableau des renseignements sur les aliments supplémentés, au lieu d'un tableau de la valeur nutritive, qui comprendra une section « Supplémenté en » énumérant tous les ingrédients supplémentaires ajoutés. Certains porteront également un identifiant de mise en garde sur le devant de l'étiquette. Cet identifiant indique qu'il faut se reporter au dos ou au côté du produit pour des mises en garde plus détaillées, telles que « Déconseillé aux femmes enceintes ou qui allaitent » ou « Ne pas boire le même jour que d'autres aliments supplémentés ou suppléments contenant les mêmes ingrédients supplémentaires ».

Pour en savoir plus sur les aliments supplémentés et leurs nouvelles étiquettes, consultez le site canada.ca/aliments-supplementes.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 385 + 2 images

Télécharger

Animaux de compagnie

Sécurité incendie pour vos amis à quatre pattes



(EN) Vous connaissez probablement les mesures de sécurité pour les enfants, mais avez-vous entendu parler des mesures de sécurité pour les animaux de compagnie? Selon l'Institut canadien de la santé animale, près de 60 % des ménages canadiens comptent au moins un chat ou un chien. Que vous soyez déjà propriétaire d'un animal de compagnie ou que vous envisagiez d'accueillir une Luna ou un Max dans votre famille cette année, voici quelques conseils qui vous aideront à rendre votre maison plus sécuritaire pour toute la famille.

Aménagez une maison sécuritaire :

- Évitez de laisser des bougies sans surveillance, car les queues qui remuent et les coups de patte peuvent accidentellement les renverser. Envisagez d'opter pour des bougies sans flamme pour une ambiance plus sécuritaire, mais toujours aussi apaisante.
- Fixez les fils qui traînent et installez les cordons de manière à ce qu'ils soient hors de portée afin d'éviter que vos animaux les mâchonnent et provoquent un incendie électrique.
- Installez le nombre recommandé d'avertisseurs de fumée et de monoxyde de carbone. La National Fire Protection Association (NFPA) recommande d'installer des avertisseurs à chaque étage de votre maison, y compris au sous-sol, et dans chaque chambre à coucher. Pour une sécurité accrue pour vous et vos animaux, installez des avertisseurs combinés qui protègent à la fois contre les dangers de la fumée et du monoxyde de carbone, comme l'avertisseur combiné de fumée et de monoxyde de carbone à pile de 10 ans de First Alert.
- Testez régulièrement vos avertisseurs, en remplaçant les piles tous les six mois, ou optez pour des avertisseurs à pile scellée de 10 ans, qui éliminent la nécessité de remplacer les piles et les signaux sonores de piles faibles pendant une décennie.

Préparez-vous à une situation d'urgence :

- Élaborez un plan d'évacuation en cas d'urgence, et confiez la responsabilité de chaque animal à un membre de la famille en particulier. Mettez le plan en pratique au moins deux fois par année et décidez d'un lieu de rassemblement connu de toute la famille.
- Lorsque vous n'êtes pas à la maison, installez une barrière pour garder les animaux dans l'aire principale. Cela peut permettre aux premiers intervenants de sauver plus facilement vos animaux de compagnie en cas d'urgence.
- Placez des autocollants de sécurité incendie pour animaux de compagnie près des entrées afin d'informer les pompiers de la présence d'animaux à l'intérieur, ce qui peut faire gagner un temps précieux lors des opérations de sauvetage.
- Assurez-vous que vos animaux portent toujours leurs médailles d'identification et que les informations figurant sur ces dernières sont à jour. Pour davantage de tranquillité d'esprit et si c'est possible, faites poser une micropuce électronique sur vos animaux.

En cas d'incendie résidentiel, ne tardez jamais à sortir et ne rentrez jamais dans la maison en flammes pour sauver un animal de compagnie. Avisez plutôt les répartiteurs du service des incendies de sa disparition.

Pour plus de conseils sur la sécurité à domicile, consultez le site firstalert.ca.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 485 + 1 image

Télécharger

Trois animaux de compagnie peu communs et pourquoi les gens les aiment



(EN) Qu'ils soient câlins ou turbulents, les chats et les chiens sont les animaux de compagnie les plus courants, mais bien évidemment, ils ne sont pas les seuls. Voici trois autres types d'animaux de compagnie populaires, les raisons pour lesquelles les gens les aiment et ce qu'il faut savoir à leur sujet.

Les oiseaux

Parfois qualifiés de « mini-dinosaures » en raison de leur évolution, les perroquets, les canaris et les pinsons sont des animaux de compagnie très prisés en raison de leur plumage coloré. Il est également de plus en plus courant de posséder des oiseaux d'extérieur, comme des poules. Quelqu'un veut des œufs frais?

Toutefois, les oiseaux sont aussi sujets à la grippe aviaire, qui est très contagieuse et a provoqué une éclosion mondiale entraînant des maladies et des décès de masse chez les volailles. L'importation d'un oiseau en provenance d'un pays autre que les États-Unis nécessite un permis d'importation afin de prévenir l'introduction au Canada de maladies animales exotiques, telles que la grippe aviaire.

Les oiseaux d'extérieur, comme les poules, sont à risque de contracter la grippe aviaire par l'intermédiaire d'oiseaux sauvages. Si vous élevez des poules dans votre cour, vous devez les tenir à l'écart des oiseaux sauvages et protéger leur nourriture et leur eau pour éviter qu'elles soient contaminées.

Les reptiles

Figurant parmi les animaux de compagnie non traditionnels, les reptiles, en raison de leur aspect unique, attirent bon nombre de personnes parce qu'ils sont silencieux et dépourvus de poils et squames. Il est toutefois important de se rappeler qu'il s'agit d'animaux sauvages qui, contrairement aux chats et aux chiens, ne sont pas domestiqués depuis longtemps. Ils peuvent aussi être porteurs de salmonelles, ce qui présente un risque pour la santé humaine. Pour minimiser ce risque, lavez-vous toujours soigneusement les mains après les avoir manipulés, évitez les contacts étroits et gardez-les hors des aires de cuisine. Il est essentiel pour leur bien-être de disposer d'une enceinte qui leur est propre avec des niveaux de température et d'humidité soigneusement surveillés.

Les cochons

De plus en plus populaires, les cochons sont adorés pour leur queue en tire-bouchon, leur groin tout mignon et leur caractère amical et enjoué. Ils sont également remarquablement intelligents, capables d'apprendre des tours et de résoudre des énigmes. Cependant, comme les oiseaux et les reptiles, les cochons ont besoin de soins importants.

En plus de pouvoir être extrêmement têtus et destructeurs (imaginez un bambin de 200 livres), ils mangent avec voracité et ont besoin d'un espace extérieur pour s'ébattre. Les cochons doivent également faire l'objet d'importantes mesures de biosécurité afin d'être protégés contre des maladies telles que la peste porcine africaine (PPA). Cette maladie virale n'est pas transmissible à l'humain et ne pose pas de risque pour la salubrité alimentaire, mais elle est bien souvent mortelle pour les cochons.

Bien que le Canada soit épargné par la PPA, il est important de tenir les cochons de compagnie ou d'élevage à l'écart des cochons sauvages. Le virus peut se propager par contact avec leurs excréments, contaminant potentiellement les chaussures. De plus, ne donnez jamais de restes de viande aux cochons, car même une petite partie du virus dans de la viande contaminée peut propager la PPA.

Les animaux de compagnie apportent beaucoup de joie et de sens à notre vie, mais avant de choisir un animal de compagnie, assurez-vous de bien comprendre ses besoins afin de pouvoir décider s'il convient à votre mode de vie.

Pour en savoir plus sur la manière de protéger les cochons contre la peste porcine africaine, consultez le site inspection.gc.ca/biosecurite-ppa.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 588 + 1 image

Télécharger

Auto

Les 10 meilleurs conseils pour prévenir le vol de voiture



(EN) Les vols de voitures sont en hausse et coûtent plus d'un milliard de dollars par année aux Canadiens et Canadiennes.

Les personnes qui commettent ces vols privilégient les cibles faciles : des occasions pratiques et à faible risque. En leur rendant la tâche plus difficile, vous pouvez vous protéger contre le vol de voiture. Voici 10 précautions simples recommandées par Co-operators pour vous aider à protéger votre véhicule contre le vol.

1. Ne laissez jamais votre véhicule en marche sans surveillance, même pas pour quelques minutes.
2. Assurez-vous également de le verrouiller et de fermer les fenêtres.
3. Gardez vos clés ou télécommandes de déverrouillage loin des portes et des fenêtres. Si votre voiture est munie d'un dispositif de démarrage sans clé, utilisez un sac Faraday qui bloque le signal de votre porte-clés et empêche les personnes malveillantes de le pirater pour accéder à votre véhicule.
4. Utilisez des dispositifs antivol après-vente comme des barres de volant, de pédales et de freins, ou des systèmes d'alarme.
5. Ajoutez un dispositif de repérage de véhicule.
6. Discutez avec votre mécanicien ou mécanicienne de l'installation d'un dispositif d'immobilisation pour empêcher le démarrage par court-circuitage.
7. Stationnez à des endroits bien éclairés, dans des zones peuplées ou dans des garages sécurisés.
8. Ne laissez jamais de documents d'identification personnels ou d'objets de valeur dans le véhicule. Assurez-vous que vos biens sont rangés hors de vue et dans le coffre si vous n'êtes pas chez vous.
9. Avant d'acheter un véhicule, il est important de faire ses recherches et d'obtenir tous les documents requis de la personne qui le vend. Si une offre semble trop belle pour être vraie, fiez-vous à votre instinct. Attendez d'obtenir la vérification nécessaire avant de continuer.
10. Pour éviter le vol pendant la vente de votre véhicule, assurez-vous de vous rencontrer dans un endroit sécuritaire, bien éclairé et neutre, comme un stationnement fréquenté ou à l'extérieur du poste de police local. Lorsque vient le temps de recevoir le paiement, faites-le à la banque afin de pouvoir vérifier le mode de paiement utilisé.

Pour en savoir plus sur la prévention des vols de voitures, consultez votre conseiller ou conseillère en assurance, ou le site cooperators.ca/fr-ca. Selon le véhicule que vous conduisez et les mesures de prévention du vol que vous prenez, vous pourriez même obtenir un rabais sur vos primes.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 380 + 1 image

Télécharger

Les incitatifs fédéraux aident les entreprises à acheter un véhicule. Voici ce que vous devez savoir.



(EN) Les camions, les fourgonnettes et d'autres grands véhicules sont parfois les plus pratiques pour les entreprises. Cependant, ils consomment beaucoup d'essence ou de diesel à cause de leur taille et de leur poids. Les coûts de carburant ne s'appliquent pas à un camion électrique, mais son coût initial plus élevé peut rendre le changement difficile pour de nombreux conducteurs.

Le Programme d'incitatifs pour les véhicules moyens et lourds zéro émission offre aux entreprises et aux organisations des remises substantielles sur le coût d'achat ou de location

de véhicules commerciaux électriques. La remise s'applique aux fourgonnettes, aux camions, aux autocars, aux semi-remorques et à d'autres types de véhicules commerciaux admissibles.

Si votre entreprise exploite une flotte de véhicules, elle peut bénéficier d'un maximum de 10 de ces incitatifs par année civile, jusqu'à concurrence d'une remise combinée d'un million de dollars.

La remise est appliquée au point de vente par le concessionnaire et peut être combinée avec toute autre remise provinciale ou territoriale sur les véhicules électriques offerte dans la région où l'entreprise est située.

Le gouvernement du Canada propose une liste de centaines de véhicules admissibles sur le site Web du programme.

Trouvez plus de renseignements à ce sujet sur le site Web canada.ca/vehicules-moyens-lourds-zero-emission.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 204 + 1 image

Télécharger

Quatre choses à savoir sur les véhicules zéro émission



(EN) Saviez-vous que les véhicules électriques circulaient déjà depuis des décennies avant que les premières voitures à moteur à combustion interne ne prennent la route? Les véhicules électriques, également connus sous le nom de véhicules zéro émission, ont parcouru un long chemin depuis leur invention, il y a près d'un siècle. Si vous envisagez d'en acheter un, voici quatre points à connaître.

Coût de possession

L'électricité n'est pas gratuite, mais le coût de recharge d'une batterie de véhicule électrique (VE) est bien inférieur au prix de l'essence. Au-delà des économies à la pompe, les véhicules électriques peuvent être moins coûteux à entretenir que les véhicules standards. Tout d'abord, il n'est pas nécessaire de procéder à des vidanges d'huile et à des entretiens réguliers. Il y a également très peu de pièces mobiles dans un VE par rapport à un véhicule à essence ou au diesel, ce qui signifie qu'il y a moins d'éléments susceptibles de s'user et de tomber en panne, comme les systèmes de transmission et d'échappement.

Autonomie par charge

L'autonomie est l'une des principales préoccupations des utilisateurs de VE. La plupart des véhicules électriques sur le marché ont une autonomie d'au moins 200 km à 300 km, les plus performants pouvant parcourir 600 km ou plus avec une seule charge. Si vous voyagez fréquemment sur de courtes et de longues distances, vous pourriez envisager un véhicule hybride rechargeable qui fonctionne sur batterie et passe au moteur à combustion lorsque celle-ci est épuisée.

Admissibilité aux remises

Au Canada, le Programme d'incitatifs pour les véhicules zéro émission du gouvernement fédéral offre des remises allant jusqu'à 5000 \$ pour l'achat ou la location de VE à usage personnel.

Il existe également un programme destiné aux entreprises qui souhaitent acheter ou louer des véhicules utilitaires moyens ou lourds. Intitulé Programme d'incitatifs pour les véhicules moyens et lourds zéro émission, il prévoit des incitatifs pouvant aller jusqu'à 200 000 \$ par véhicule admissible.

Pour en savoir plus sur ces programmes, effectuez une recherche sur les véhicules zéro émission sur le site canada.ca/fr.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 339 + 1 image

Télécharger

Environnement et nature

Comment vos achats écologiques vous permettent d'économiser aujourd'hui et à l'avenir



(EN) De nombreux achats écologiques ou respectueux de l'environnement peuvent être plus coûteux que leurs équivalents moins respectueux de l'environnement, mais il est encore possible de réaliser des économies en procédant à des échanges écologiques, tant aujourd'hui qu'à long terme.

À petite échelle, devenir végétarien un soir par semaine vous permettra de réduire votre facture d'épicerie, car la viande est presque toujours l'un des produits les plus chers à l'achat. Choisir des produits imparfaits ou proches de la date de péremption peut également vous faire économiser tout en réduisant le gaspillage alimentaire, qui se décompose en gaz à effet de serre.

L'utilisation de savon à vaisselle, de gel douche ou de shampoing en barre permet également de réduire les déchets plastiques. De plus, les produits solides durent généralement beaucoup plus longtemps que votre bouteille de savon liquide en plastique, ce qui vous permet de ne pas avoir à payer aussi souvent pour cet achat.

La recherche de programmes d'incitatifs ou de rabais pour des articles plus coûteux peut également vous aider à économiser dès maintenant sur des achats bénéfiques pour la planète qui vous permettront de continuer à économiser au fil du temps.

Les véhicules électriques, par exemple, vous permettent d'éviter les émissions de gaz des véhicules à essence. Bien que leur prix soit généralement plus élevé que celui des véhicules traditionnels, l'électricité nécessaire à la recharge des véhicules électriques coûte beaucoup moins cher que l'essence à la pompe. En outre, leur entretien est généralement plus abordable, puisqu'il n'est pas nécessaire de procéder à des vidanges et à des mises au point, et que les véhicules électriques possèdent moins de pièces mobiles qui ont tendance à se briser, comme dans les systèmes d'échappement et de transmission.

De plus, des remises existent pour l'achat de véhicules électriques. Le Programme fédéral d'incitatifs pour les véhicules zéro émission offre des remises allant jusqu'à 5000 \$ sur l'achat ou la location de véhicules électriques admissibles pour les familles et les particuliers.

Pour les entreprises canadiennes qui ont besoin de fourgonnettes, de camions ou d'autres véhicules commerciaux, il existe un programme appelé le Programme d'incitatifs pour les véhicules moyens et lourds zéro émission.

Ce dernier offre une remise pouvant atteindre 200 000 \$ par véhicule, appliquée au point de vente sur les fourgonnettes, les camions, les autocars, les semi-remorques et d'autres véhicules admissibles. Elle peut être combinée avec les autres remises sur les véhicules électriques disponibles dans votre région.

Pour en savoir plus sur ces programmes, effectuez une recherche sur les véhicules zéro émission sur le site canada.ca/fr.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 422 + 1 image

Télécharger

Quatre conseils simples pour réduire votre empreinte carbone et économiser de l'argent



(EN) Nous sommes nombreux à comprendre que la réduction de notre empreinte carbone individuelle est une mesure modeste, mais puissante, que nous devrions prendre pour lutter contre le changement climatique. Toutefois, si cela vous semble une demande énorme, compliquée et coûteuse, voici quatre gestes simples que vous pouvez poser et qui vous permettront d'économiser de l'argent.

1. Diminuer votre consommation de viande

En 2021, le secteur agricole représentait 10 % des émissions de gaz à effet de serre au Canada, principalement en raison de la production végétale et animale, selon Environnement et Changement climatique Canada. En ne consommant pas de viande et de produits laitiers au moins une fois par semaine et en choisissant plutôt des légumineuses et des légumes riches, vous pouvez réduire votre empreinte carbone. Vous ferez également du bien à votre portefeuille, car les produits laitiers et la viande sont parmi les articles les plus chers de votre panier d'épicerie.

2. Optimiser votre utilisation d'énergie

Le chauffage et la climatisation de notre maison constituent souvent l'un des points les plus coûteux de nos factures mensuelles. Faites donc votre part pour rendre votre maison plus efficace sur le plan énergétique. Vous pouvez installer des coupe-froid peu coûteux pour étancher les courants d'air ou utiliser un thermostat intelligent pour programmer automatiquement le chauffage et la climatisation en fonction de votre emploi du temps. Vous réduirez la quantité d'énergie dont votre maison a besoin pour rester confortable et vous économiserez ainsi sur ces coûts.

3. Passer à un véhicule vert

La marche, les transports en commun et le vélo sont des moyens de transport peu coûteux, à faibles émissions ou sans émissions, qui vous permettent en outre d'économiser sur vos frais de transport. Cependant, bon nombre d'entre nous n'ont pas d'autre choix que de compter sur une voiture ou un camion. Si vous devez quand même conduire, l'achat d'un véhicule électrique peut avoir une grande incidence sur votre empreinte carbone et vous aider à économiser sur l'essence et l'entretien au quotidien. Même les véhicules électriques ne sont pas parfaits, quel véhicule l'est? Vous serez peut-être surpris de constater à quel point les réseaux de recharge et l'autonomie des batteries se sont améliorés ces dernières années.

4. Utiliser les remises

Si le prix d'achat initial d'un produit écologique vous fait hésiter, vérifiez auprès des détaillants, des fournisseurs d'électricité et des agences gouvernementales s'il existe des programmes de remise ou d'incitatifs qui vous aideraient à vous payer ce produit. Il existe diverses remises qui peuvent couvrir certaines améliorations de l'efficacité énergétique des maisons, telles que l'utilisation de thermostats intelligents ou le remplacement de votre système de chauffage et de climatisation par une thermopompe, et ces améliorations contribueront également à réduire vos factures d'énergie.

En ce qui concerne les véhicules électriques, vous savez peut-être que les particuliers et les familles peuvent économiser jusqu'à 5000 \$ sur le prix d'un véhicule électrique grâce au Programme fédéral d'incitatifs pour les véhicules zéro émission. Un incitatif est également prévu pour les entreprises qui ont besoin d'acheter ou de louer des véhicules de travail moyens ou lourds zéro émission. Le Programme d'incitatifs pour les véhicules moyens et lourds zéro émission offre des remises aux entreprises pouvant atteindre 200 000 \$ et s'applique aux fourgonnettes, aux camions, aux autocars, aux semi-remorques et à d'autres véhicules admissibles. La remise est appliquée au moment de l'achat et peut également être combinée avec d'autres remises provinciales.

Pour en savoir plus sur ces programmes, effectuez une recherche sur les véhicules zéro émission sur le site canada.ca/fr.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 583 + 1 image

Télécharger

Cinq changements écologiques à envisager cette année pour la Journée de la Terre



(EN) Une vie plus durable est un objectif que beaucoup d'entre nous poursuivent tout au long de l'année, mais la Journée de la Terre, le 22 avril, nous rappelle chaque année ce que nous pouvons faire pour aider l'environnement. Voici cinq idées de changements durables dans votre vie quotidienne pour vous aider à démarrer.

1. Passer aux solides

Nous sommes nombreux à utiliser divers savons liquides pour nettoyer la vaisselle et les vêtements, ainsi que pour nous laver les cheveux ou le corps. Toutefois, la plupart de ces savons liquides sont vendus dans des récipients en plastique et sont dilués. Réalisez des économies et réduisez les déchets plastiques en optant pour des savons en barre. Il existe des savons en barre pour la vaisselle et des feuilles de savon dissolubles pour la machine à laver. Si votre épicerie ne les a pas en stock, consultez votre magasin de produits diététiques local. Et ne vous inquiétez pas, il existe des shampoings en barre spécialement conçus pour différents types de cheveux, ce qui vous évitera de détruire votre crinière.

2. Laisser tomber les vieilles ampoules

Si vous n'avez pas encore remplacé vos vieilles ampoules à incandescence par des ampoules à DEL, sachez que les ampoules à DEL certifiées économes en énergie durent 15 fois plus longtemps que les ampoules à incandescence et consomment 90 % d'énergie en moins. Si vous les avez déjà essayées il y a longtemps et que vous les avez trouvées trop intenses, vous devriez les essayer à nouveau. Il existe un plus grand choix de tons chauds de lumière que par le passé. Pour déterminer la luminosité de l'ampoule, il faut regarder la valeur en « lumens » plutôt que la puissance en watts. Plus la valeur en lumens est élevée, plus la lumière est intense.

3. Abandonner les produits jetables et les doublons

Nous sommes nombreux à acheter des produits jetables à usage unique, comme un gobelet à café à emporter ou un coton-tige. Pourtant, ces produits à courte durée de vie ne font qu'augmenter nos déchets. Bien que certains produits soient biodégradables, il est toujours préférable pour l'environnement de produire moins de déchets. Optez donc pour des sacs en tissu, des pailles en métal, des récipients alimentaires en verre, des cotons-tiges lavables, des bouteilles d'eau réutilisables, etc. Gardez également un œil sur le nombre de produits réutilisables que vous achetez. Donnez les objets que vous utilisez rarement et résistez à la tentation d'en acheter d'autres.

4. Envisager les reçus électroniques

Combien de fois avez-vous acheté quelque chose, pris votre reçu pour ensuite le jeter, que ce soit en rentrant chez vous ou quelques mois plus tard? La prochaine fois que vous ferez vos courses, pensez à refuser les reçus en papier. En effet, une grande partie de ce papier est recouverte d'un revêtement qui ne peut pas être recyclé. Et moins il y a de papier à recycler, mieux c'est. Les détaillants proposent de plus en plus souvent d'envoyer les reçus par courrier électronique, ce qui vous permet de conserver une trace de la transaction. Le fait de posséder la copie numérique vous permet également de la retrouver facilement si vous devez effectuer un retour. Si vous êtes propriétaire d'une entreprise, proposez à vos clients d'obtenir un reçu électronique avant qu'ils n'aient à le demander. Vous économiserez ainsi du papier.

5. Opter pour l'électricité

Bon nombre d'entre nous ont besoin d'une voiture ou d'un camion pour leur travail ou leurs activités quotidiennes. Si c'est votre cas, examinez les avantages et les inconvénients d'un investissement dans un VE. Les véhicules électriques réduisent considérablement votre empreinte carbone et vous permettent d'économiser de l'argent sur l'essence au quotidien. Sur l'ensemble de leur cycle de vie, ils sont plus respectueux de l'environnement que les véhicules à essence ou au diesel. Vous pourriez également être surpris de voir à quel point les réseaux de recharge et l'autonomie des batteries se sont améliorés ces dernières années.

Si cet échange vous semble coûteux, renseignez-vous sur les programmes d'incitatifs pour les véhicules électriques. Le gouvernement du Canada offre des incitatifs à l'achat ou à la location de véhicules légers pour les particuliers et les familles dans le cadre du Programme d'incitatifs pour les véhicules zéro émission. Les entreprises et autres organisations qui souhaitent remplacer leurs gros véhicules commerciaux peuvent consulter le Programme d'incitatifs pour les véhicules moyens et lourds zéro émission pour obtenir des remises sur les fourgonnettes, les camions, les autocars et d'autres véhicules électriques ou hybrides rechargeables. Ces incitatifs sont appliqués par le concessionnaire au moment de l'achat du véhicule et peuvent être combinés avec d'autres remises applicables.

Pour en savoir plus sur ces programmes, effectuez une recherche sur les véhicules zéro émission sur le site canada.ca/fr.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 777 + 1 image

Télécharger

Famille et communauté

Fête des Mères: Trois moyens infaillibles de montrer à votre mère à quel point vous l'aimez



(EN) La fête des Mères est célébrée le deuxième dimanche du mois de mai. Cette année, elle aura lieu le dimanche 12 mai. Il ne vous reste donc plus beaucoup de temps pour trouver des cadeaux et des idées afin de lui montrer à quel point elle est importante pour vous. Voici trois idées pour vous inspirer.

Trouvez un champ d'intérêt commun

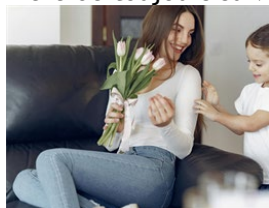
Si votre relation avec votre mère est parfois compliquée, commencez par essayer de trouver de nouvelles façons de vous rapprocher d'elle lors de la fête des Mères cette année. Trouver un champ d'intérêt commun peut être un excellent moyen d'engager des conversations ou de passer un bon moment ensemble. Par exemple, si vous partagez une passion pour l'histoire, vous pourriez lui proposer d'écouter un balado, comme ReTrouver de Parcs Canada, qui présente des histoires fascinantes sur des lieux historiques partout au pays. Cela devrait alimenter vos conversations.



parcs.canada.ca/retrouver

Offrez-lui un produit parfumé

Les bougies, les parfums, les bombes de bain et autres produits similaires sont des cadeaux classiques pour la fête des Mères. Les huiles essentielles qu'ils contiennent dégagent des parfums exquis qui font rêver! Par contre, n'oubliez pas que même si les huiles essentielles sont des substances fabriquées à partir de plantes, cela ne signifie pas qu'elles sont toujours sans danger pour la santé. Dans le cadre du Plan de gestion des produits chimiques du gouvernement fédéral, Santé Canada évalue la sécurité de différentes huiles essentielles. Gardez un œil sur ces résultats, et rappelez à votre mère de toujours suivre les directives concernant l'utilisation d'un produit.



canada.ca/maison-saine

Préparez-lui un délicieux repas

Un brunch ou un déjeuner au lit est un cadeau indémodable pour la fête des Mères. Cette année, faites changement en choisissant un thème. Vous pouvez préparer un festin de mets internationaux, ou encore cuisiner avec des ingrédients locaux en vous renseignant sur les produits offerts par les maraîchers de votre région (par exemple, auprès de l'Association des fruiticulteurs et des maraîchers de l'Ontario). Vous pouvez également ajouter une touche d'originalité à un brunch traditionnel en préparant des huevos rancheros, une bonne salade croquante, ou encore des asperges grillées et enroulées dans du prosciutto.



ofvga.org

À l'attention des rédacteurs : Le contenu de l'Ontario Fruit and Vegetable Growers Association est destiné à être distribué en Ontario uniquement.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 360 + 6 images

Télécharger

Finances - Affaires

Un nouvel incitatif pour rendre votre parc automobile plus écologique



(EN) La recherche de moyens de réduire l'empreinte carbone est une priorité pour de nombreuses entreprises, qui se concentrent de plus en plus sur les meilleures pratiques environnementales, sociales et de gouvernance. Cependant, investir dans des produits et des matériaux écologiques coûte souvent plus cher que les solutions traditionnelles.

Les véhicules électriques (VE), par exemple, coûtent parfois beaucoup plus cher à l'achat qu'un véhicule similaire équipé d'un moteur à essence.

Toutefois, des programmes fédéraux permettent de compenser le coût initial plus élevé de l'achat d'un VE. Le Programme d'incitatifs pour les véhicules zéro émission offre des remises allant jusqu'à 5000 \$ pour l'achat ou la location de véhicules électriques à usage personnel.

Un nouveau programme est également prévu pour les entreprises qui souhaitent acheter ou louer des véhicules de travail. Le Programme d'incitatifs pour les véhicules moyens et lourds zéro émission (iVMLZE) offre aux entreprises et aux organisations des remises pouvant aller jusqu'à 200 000 \$ sur le coût d'achat ou de location d'un véhicule utilitaire zéro émission.

La remise aux entreprises s'applique aux fourgonnettes, aux camions, aux autocars, aux semi-remorques et autres véhicules admissibles.

Elle est appliquée au point de vente par le concessionnaire et peut être combinée à toute autre remise provinciale ou territoriale sur les véhicules électriques offerte dans votre région. Elle s'applique aux achats ou aux locations de 48 mois. Les locations plus courtes sont calculées au prorata selon la durée de la location.

Les entreprises peuvent bénéficier d'un maximum de 10 incitatifs du Programme d'incitatifs pour les véhicules moyens et lourds zéro émission par année civile, jusqu'à concurrence d'une remise combinée maximale d'un million de dollars.

Au-delà des économies à la pompe, les véhicules électriques peuvent être beaucoup moins coûteux à entretenir que les véhicules standards. Tout d'abord, il n'est pas nécessaire de procéder à des vidanges d'huile et à des entretiens réguliers. Il y a également moins de pièces mobiles dans un VE, ce qui signifie qu'il y a moins d'éléments susceptibles de s'user et de se briser, comme les systèmes de transmission et d'échappement.

Pour en savoir plus sur ces programmes, effectuez une recherche sur les véhicules zéro émission sur le site canada.ca/fr.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 400 + 1 image

Télécharger

Règles relatives à l'importation des aliments au Canada



(EN) Les échanges transfrontaliers d'aliments n'ont jamais été aussi nombreux. Bon nombre des aliments que nous consommons et des ingrédients que nous utilisons sont importés, qu'il s'agisse d'épices, de noix, de collations, de café, de thé ou d'autres boissons.

Bien que ces aliments puissent apporter de la fantaisie à nos papilles gustatives, la multiplication des transactions peut ajouter des risques potentiels aux aliments.

C'est pourquoi il est si important que les entreprises se tiennent au courant des nouvelles exigences de l'Agence canadienne d'inspection des aliments, y compris le Règlement sur la salubrité des aliments au Canada.

Ce règlement s'applique à tous les aliments importés, exportés ou échangés entre les provinces. Toute entreprise qui importe des aliments ou des boissons au Canada doit être titulaire d'une licence de salubrité alimentaire valide.

Depuis février 2024, les licences de salubrité alimentaire seront automatiquement vérifiées pour les importations d'aliments manufacturés. Sans licence valide, les envois peuvent se voir refuser l'entrée au Canada.

Il incombe à chaque propriétaire d'entreprise alimentaire de s'assurer que sa licence est valide et de s'efforcer à respecter toutes les règles et la réglementation lors de l'importation de produits alimentaires.

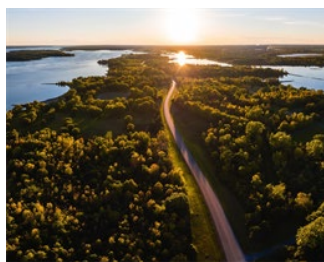
Pour en savoir plus sur les exigences en matière d'importation de produits alimentaires, consultez le site inspection.canada.ca/reglesalimentaires.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 206 + 1 image

Télécharger

Trois façons pour les entreprises de faire leur part à l'occasion de la Journée de la Terre



(EN) Alors que les réalités du changement climatique sont de plus en plus visibles et que les collectivités partout au pays et dans le monde entier sont confrontées à plus de températures et de phénomènes météorologiques extrêmes, de nombreuses entreprises ressentent la pression de joindre le geste à la parole lorsqu'il s'agit de durabilité environnementale.

Voici trois façons pour une entreprise d'être plus respectueuse de l'environnement, à l'occasion de la Journée de la Terre et au-delà.

Démarrer la conversation

Le ralentissement du changement climatique est un effort collectif. Discutez avec vos partenaires, vos clients et vos employés de ce que vous pouvez tous faire. Il peut s'agir d'un engagement à garder en stock des produits durables, à utiliser des emballages recyclés ou à organiser un événement de sensibilisation à l'environnement ou une collecte de fonds à l'occasion de la Journée de la Terre. Profitez des médias sociaux pour partager ce que vous faites pour la planète et pourquoi. Ce n'est pas seulement bon pour la planète, c'est également bon pour votre entreprise.

Effectuer une vérification de l'efficacité énergétique

La vérification de l'efficacité énergétique est bien connue de certains propriétaires de maison, mais les propriétaires d'entreprises peuvent également réserver les services d'un expert pour effectuer cette vérification. Le vérificateur fournit une vue d'ensemble de la manière dont votre espace, qu'il s'agisse d'un entrepôt, d'un atelier ou d'une boutique, utilise l'énergie et de la manière dont vous pouvez améliorer cette utilisation. En fonction du service, il peut également évaluer votre chaîne d'approvisionnement et d'autres aspects relatifs à la durabilité et vous recommander des améliorations.

Si une telle vérification ne vous convient pas, examinez l'énergie que votre entreprise utilise et le moment où elle l'utilise. Le lave-vaisselle de la cuisine des employés pourrait-il être réglé pour fonctionner la nuit? Pouvez-vous automatiser les lumières pour qu'elles s'allument en cas de mouvement au lieu de les laisser allumées toute la nuit? Même des changements simples peuvent faire une grande différence, comme la programmation de vos thermostats pour automatiser les changements de température selon un horaire déterminé.

Se procurer des véhicules verts

Si votre entreprise dépend de véhicules pour effectuer son travail, il peut être intéressant de passer à la voiture électrique. En plus de réduire vos émissions de carbone, les véhicules électriques vous permettront d'économiser de l'argent sur l'essence à la pompe ainsi que sur les coûts d'entretien et de mise au point. De plus, vous pouvez peut-être bénéficier d'une remise gouvernementale pour compenser le prix d'achat.

Le Programme d'incitatifs pour les véhicules moyens et lourds zéro émission offre des remises substantielles sur le coût d'achat ou de location de véhicules commerciaux électriques ou hybrides rechargeables. La remise s'applique aux fourgonnettes, aux camions, aux autocars, aux semi-remorques et à d'autres véhicules admissibles. Elle est appliquée par le concessionnaire au point de vente et vous pouvez la combiner avec d'autres remises applicables.

Trouvez plus de renseignements à ce sujet sur le site [Web canada.ca/vehicules-moyens-lourds-zero-emission](http://www.canada.ca/vehicules-moyens-lourds-zero-emission).

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 488 + 1 image

Télécharger

Finances - Personnelles

Trois façons de défendre vos droits



(EN) Personne ne veut être une victime. Quand nous sommes enfants, on nous apprend à parler à un enseignant, à un parent ou à un tuteur en cas d'intimidation. Mais, une fois adultes, vers qui devons-nous nous tourner lorsque nous avons l'impression que l'on essaie de profiter de nous? Voici des solutions à trois scénarios courants de la vie d'adulte.

Droits de l'employé

Les congédiements et les mises à pied sont des événements causant un stress énorme, surtout quand ils se produisent de façon inopinée. Lorsque vous perdez votre emploi, l'employeur vous proposera probablement un certain nombre d'indemnités. Or, vous ne devez pas nécessairement vous contenter de ce que l'entreprise vous propose. Avant de signer quoi que ce soit, consultez un avocat spécialisé en droit du travail. Plusieurs d'entre eux offrent une consultation initiale gratuite. Au cours de celle-ci, vous décrivez la situation et l'avocat vous dit s'il pense que vous avez des raisons légitimes de demander et, si possible, d'obtenir une meilleure offre.

Droits du locataire

Si vous vivez dans un appartement loué, vous devriez savoir qu'il existe des règles concernant ce qu'un propriétaire peut et ne peut pas faire. Les règles varient en fonction de l'endroit, mais, en général, le propriétaire doit assurer la sécurité des lieux, vous aviser avant de pénétrer dans le logement et, s'il y a lieu, respecter les limites d'augmentation annuelle du loyer. Il doit également vous donner un préavis suffisant s'il veut vous expulser afin d'emménager lui-même dans votre logement; il peut en outre être amené à vous indemniser pour les désagréments subis.

Pour en savoir plus sur vos droits en tant que locataire, consultez le site internet de la commission de la location immobilière de votre province ou de votre territoire. Si vous croyez que votre propriétaire a enfreint des règles et des règlements, communiquez avec la commission pour organiser une audience.

Droits des utilisateurs de services de télécommunication

Qu'il s'agisse de vous divertir, de trouver votre chemin, de communiquer avec vos proches ou d'accomplir votre travail, vous comptez sur la technologie pour une multitude d'activités. C'est donc un inconvénient majeur quand votre fournisseur de service de téléphone, d'internet ou de télévision ne vous en donne pas pour votre argent.

Si vous avez communiqué avec votre fournisseur de services au sujet d'un problème et qu'il ne l'a pas réglé, vous pouvez faire appel à un service national et impartial de règlement des différends : la Commission des plaintes relatives aux services de télécom-télévision (CPRST). Cet organisme aide les fournisseurs de services et les clients à régler leurs différends. Il a également le pouvoir de dire aux fournisseurs comment régler le problème et, souvent, de les contraindre à accorder un crédit ou un remboursement au client. L'organisme offre ses services gratuitement en français et en anglais. La plupart des plaintes déposées auprès de l'organisme se règlent dans les 30 jours.

Pour plus de renseignements, consultez le site ccts-cprst.ca.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 483 + 1 image

Télécharger

Trois conseils pour récupérer l'argent qui vous est dû



(EN) Personne n'aime laisser de l'argent sur la table. Pour les personnes qui ont du mal à faire face à l'augmentation du coût de la vie et qui peinent à payer leurs factures, il est très important d'obtenir ce qui leur est dû.

Voici donc trois façons de récupérer de l'argent.

Réclamez les remises non instantanées

De nombreux détaillants et fabricants offrent des remises sur certains produits pour mieux écouler leur marchandise. Or, si une remise n'est pas appliquée automatiquement à l'achat, vous devez la réclamer après coup. Il est avantageux de prendre quelques minutes pour réclamer une remise à laquelle vous avez droit.

De même, lorsque vous êtes à l'épicerie et que vous achetez un article à prix réduit pour vente rapide, vérifiez votre facture pour vous assurer que le rabais a bel et bien été appliqué.

Produisez votre déclaration de revenus le plus tôt possible

Bien que l'idée puisse sembler contre-intuitive, produire sa déclaration de revenus le plus tôt possible présente de nombreux avantages. Premièrement, si vous avez droit à un remboursement d'impôt, plus tôt vous produirez votre déclaration, plus tôt vous récupérerez votre argent. Deuxièmement, le gouvernement se fie aux données de votre déclaration de revenus pour déterminer si vous êtes admissible à des remises ou à des programmes, notamment le paiement de l'incitatif à agir pour le climat et le nouveau Régime canadien de soins dentaires.

Frais facturés en trop

Dans le monde connecté d'aujourd'hui, les gens utilisent régulièrement une multitude d'appareils numériques : téléphones cellulaires, ordinateurs portables, téléviseurs, etc. Lorsque vous éprouvez un problème avec l'un de ces services, vous devez le régler.

Si vous avez communiqué avec votre fournisseur de services internet, de téléphone ou de télévision, parce qu'il vous a facturé des frais trop élevés, qu'il vous offre un service inadéquat ou qu'il n'a pas tenu ses engagements et qu'il n'a pris aucune mesure pour régler la situation, vous pouvez vous tourner vers la Commission des plaintes relatives aux services de télécom-télévision (CPRST), un service national, indépendant et impartial de règlement des différends.

Cet organisme aide les fournisseurs de services et les clients et clientes à régler leurs différends. Il a également le pouvoir de dire aux fournisseurs de services comment régler le problème et, souvent, de les contraindre à accorder un crédit ou un remboursement au client. L'organisme offre ses services gratuitement en français et en anglais. La plupart des plaintes déposées auprès de l'organisme se règlent dans les 30 jours.

Pour plus de renseignements, consultez le site ccts-cprst.ca.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 415 + 1 image

Télécharger

Mesures à prendre si vous avez des problèmes avec votre fournisseur de services de télécommunication



(EN) Comme beaucoup d'entre nous le savent, il est très frustrant de devoir attendre qu'un fournisseur de téléphone, de télévision ou d'internet règle notre problème (p. ex., problème de connectivité ou erreur de facturation). En général, nous n'obtenons une solution qu'une fois que nous sommes passés par tous les échelons du service à la clientèle. Mais qu'en est-il lorsque ce n'est pas le cas? Que se passe-t-il si, après avoir communiqué avec lui, votre fournisseur de services ne règle pas votre problème ou ne semble pas disposé à le régler?

Dans ce cas, vous pouvez déposer une plainte auprès d'un organisme dont la mission est de vous aider. Voici comment procéder :

Documentez le problème

Décrivez la nature du problème et les mesures que vous avez prises pour le régler avec le fournisseur. Indiquez les dates pertinentes. Gardez des traces de vos communications avec le fournisseur de services pour mieux vous remémorer les faits et bien étayer vos réclamations.

Établissez les résultats souhaités

Qu'il s'agisse de simples excuses de la part du fournisseur, d'un remboursement, d'un dédommagement supplémentaire ou de toute autre chose, réfléchissez à ce qui vous semblerait être un règlement raisonnable.

Déposez une plainte auprès d'un médiateur

La Commission des plaintes relatives aux services de télécom-télévision (CPRST) est un service national, indépendant et impartial de règlement des différends auquel vous pouvez vous adresser si votre fournisseur de téléphone, d'internet ou de télévision n'a pas réglé votre problème. L'organisme offre ses services gratuitement en français et en anglais.

Il ne faut que 15 minutes pour déposer une plainte en ligne. Vous devez saisir les détails du problème et préciser la solution qui vous semble juste. Si votre problème ne relève pas de son mandat, l'organisme vous en informera et vous aiguillera vers un service approprié. La plupart des plaintes déposées auprès de l'organisme se règlent dans les 30 jours.

Pour en savoir plus sur l'organisme et sur la manière de déposer une plainte, consultez le site ccts-cprst.ca.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 326 + 1 image

Télécharger

Cinq conseils pour que votre plainte soit entendue



(EN) Il nous est tous déjà arrivé de vivre une mauvaise expérience en matière de service. Nous avons tous une certaine tolérance à un mauvais service, mais, parfois, ce dernier ne consiste pas seulement en un prix trop élevé ou en un service à la clientèle irrespectueux. Si une entreprise ne tient pas compte de ses politiques ou qu'elle ne respecte pas les règles (p. ex., elle vous facture un montant excessif ou ne vous rembourse pas un montant qui vous est dû), vous pouvez déposer une plainte. Pour que votre plainte soit entendue et que vous obteniez votre dû, suivez les quelques conseils suivants.

Maîtrisez vos émotions

Il est tout à fait normal de réagir fortement lorsque vous vous rendez compte qu'une entreprise ne joue pas franc jeu avec vous. Prenez le temps de laisser passer votre frustration ou votre colère avant de passer à l'étape suivante. Bien que ces sentiments soient de puissantes motivations à agir, ils peuvent parfois nuire au règlement d'un problème. De plus, qui a vraiment envie d'être cette personne qui crie après un conseiller en service à la clientèle?

Soyez organisé

Pour trouver une solution, il faut d'abord être capable d'expliquer en quoi consiste le problème. Pour y voir clair, prenez un crayon et décrivez le problème. Plutôt que de mentionner que l'entreprise vous doit de l'argent ou que vous avez perdu une centaine de dollars, indiquez la politique, la règle ou le point de l'entente qui n'a pas été respecté. Ces détails peuvent agir comme un rappel à la réalité ou fournir de solides preuves pour étayer une plainte.

Commencez par le commencement

Si vous avez toujours l'impression que quelque chose ne va pas, communiquez d'abord avec l'entreprise. La plupart des entreprises souhaitent satisfaire leurs clients et honorer leurs normes de service à la clientèle. Résistez donc à l'envie de vous plaindre immédiatement de l'entreprise sur les médias sociaux; voyez plutôt avec elle si elle n'aurait pas une solution à votre problème avant de vous adresser ailleurs. Vous pourriez être agréablement surpris par sa réponse.

Prenez des notes

Lorsque vous souhaitez régler un problème, vous devez toujours documenter les faits. Prenez des notes détaillées au sujet de toutes les communications que vous avez eues avec l'entreprise, y compris sa réaction à votre explication du problème. Conservez les courriels et faites des captures d'écran de tous les messages en ligne. En conservant une chronologie détaillée des événements, vous disposerez également d'une trace de vos interactions, ce qui sera très utile si vous devez engager d'autres procédures.

Faites appel à un médiateur

Si l'entreprise ne prend pas les mesures appropriées pour régler le problème, adressez votre plainte à un organisme qui peut vous aider. De nombreux secteurs disposent d'un organisme de réglementation ou d'un service de médiation pour demander des comptes à une entreprise. Dans le cas du secteur des fournisseurs de téléphone, d'internet et de télévision au Canada, il s'agit de la Commission des plaintes relatives aux services de télécom-télévision (CPRST).

Cet organisme aide les fournisseurs de services et les clients à régler leurs différends. Il a également le pouvoir de dire aux fournisseurs comment régler le problème et, souvent, de les contraindre à accorder un crédit ou un remboursement au client. L'organisme offre ses services gratuitement en français et en anglais. La plupart des plaintes déposées auprès de l'organisme se règlent dans les 30 jours.

Pour en savoir plus ou pour déposer une plainte, consultez le site ccts-cprst.ca.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 574 + 1 image

Télécharger

Les Canadiennes et Canadiens investissent-ils en eux-mêmes?



(EN) L'inflation affecte les familles partout, ce qui rend plus difficile de joindre les deux bouts et de planifier l'avenir. Dans un nouveau sondage mené par Co-operators, 40 % des répondants et répondantes ont déclaré n'avoir pas été en mesure d'économiser autant que voulu, et une personne sur cinq a admis qu'elle n'avait pas du tout commencé à épargner.

Selon le sondage, les locataires sont presque deux fois plus susceptibles que les propriétaires ayant une hypothèque d'exprimer des préoccupations et de la confusion quant à la façon de financer leur retraite, et plus de la moitié de la population canadienne prévoit réduire ses

dépenses cette année.

« Les Canadiennes et Canadiens font face à un choix difficile : payer leurs dépenses courantes actuelles ou mettre de l'argent de côté pour plus tard. Le problème, c'est qu'oublier leurs objectifs à long terme risque d'assombrir leur avenir », dit Jessica Baker, première vice-présidente à la gestion de patrimoine au détail chez Co-operators. « En réalité, la question n'est pas de choisir l'un ou l'autre. Les conseillers et conseillères en sécurité financière expérimentés peuvent vous aider à trouver un moyen de gérer les dépenses quotidiennes tout en conservant un plan à long terme de stabilité financière. »

Parler avec des représentants financiers ou des représentantes financières agréées est la première étape pour épargner en toute confiance. Ce sont des spécialistes qui vous aident à équilibrer votre budget en fonction de vos objectifs et à créer un plan financier qui vous convient. Que vous épargniez pour des vacances, la retraite ou un fonds d'urgence, votre plan est la feuille de route pour y arriver. Ils peuvent aussi vous aider à choisir les meilleurs placements pour atteindre ces objectifs, qu'il s'agisse d'un compte d'épargne libre d'impôt, d'un fonds enregistré pour épargner en vue de votre retraite ou des études de vos enfants, ou d'un régime d'épargne simple.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 305 + 1 image

Télécharger

Guide pour les acheteurs de maison

Quatre conseils pour aider vos enfants à s'acheter une maison



(EN) Les logements étant de moins en moins abordables pour toute une génération de Canadiens, beaucoup d'aspirants propriétaires se tournent vers la « banque parentale » pour les aider à acquérir une première maison.

Quand on est parent, il est naturel de vouloir donner à ses enfants une longueur d'avance sur le marché immobilier, mais un dépôt ou une mise de fonds, ça représente beaucoup d'argent.

Si vous êtes en mesure d'aider vos enfants à accéder à la propriété en leur prêtant de l'argent ou en leur faisant un cadeau, il est important d'établir un plan et de le leur communiquer clairement.

Voici des conseils sur la façon d'y arriver.

Tenir compte de vos propres objectifs et besoins financiers

Peu importe à quel point vous voulez aider vos enfants, il faut d'abord vous assurer de ne pas compromettre votre propre qualité de vie ou vos plans de retraite.

Revenu, année prévue de départ à la retraite, train de vie à la retraite, éventuels gros achats : tous ces facteurs doivent entrer en ligne de compte.

Si vous comptez donner de l'argent à vos enfants et que, pour y parvenir, vous devez vendre des placements ou des actifs, vous devrez aussi choisir le bon moment pour le faire en tenant compte des considérations fiscales.

Quand faire un don de mise de fonds

Un « don de mise de fonds » est un don d'argent que le parent fait à son enfant qui est exclusivement destiné à couvrir la mise de fonds d'un prêt hypothécaire.

En général, la personne à l'origine du don doit signer une lettre dans laquelle elle déclare explicitement que l'argent est donné et non prêté, et qu'il n'aura donc pas à être remboursé. Dans cette lettre doivent aussi figurer la date du don, le montant et le lien qui unit les deux parties.

Précision importante : une mise de fonds provenant d'un don est considérée comme quelque chose de non remboursable. Autrement dit, si vous faites ce type de don à votre enfant et son conjoint ou sa conjointe et que, par la suite, ceux-ci divorcent et vendent leur maison, la valeur nette sera répartie également entre les deux ex-conjoints.

Les parents qui souhaitent financer une mise de fonds pour leurs enfants en leur prêtant de l'argent (et donc être remboursés par la suite) peuvent le faire sous forme de prêt privé ou de prêt hypothécaire privé, où il y a conclusion d'un accord écrit et notarié.

Passer régulièrement en revue vos objectifs financiers

En parlant avec quelqu'un de votre institution financière, et en actualisant régulièrement vos objectifs financiers, vous aurez une vue d'ensemble et pourrez établir un plan pour éviter de stresser parce que vous avez aidé vos enfants. Ce type de discussion est d'autant plus important que vos besoins financiers évoluent au fil du temps.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 462 + 1 image

Télécharger

Conseils pour vous aider à rembourser votre prêt hypothécaire plus rapidement



(EN) Vous cherchez des moyens de rembourser votre prêt hypothécaire plus rapidement? Même les petites mesures prises au fil des années peuvent avoir une grande incidence sur le temps que ça vous prendra pour vous en libérer.

En principe, vous devriez avoir des occasions d'apporter des modifications utiles à votre prêt hypothécaire. Vous pouvez en apporter certaines à tout moment pendant votre terme, et d'autres seulement au renouvellement.

Possibilités pendant votre terme

Accélérer vos paiements réguliers : selon les modalités de votre prêt hypothécaire, si vous faites actuellement des paiements mensuels, vous pourriez établir un calendrier de remboursement accéléré. Ainsi, vous pourriez effectuer des versements bimensuels, à la quinzaine ou hebdomadaires. Faire des paiements plus fréquents pourrait vous aider à rembourser votre capital plus rapidement, et à économiser des milliers de dollars en intérêts sur la durée de votre prêt hypothécaire.

Effectuer un paiement forfaitaire : outre les paiements réguliers, un paiement forfaitaire est un versement unique affecté au remboursement du capital de votre prêt hypothécaire. Selon les modalités de votre prêt, vous pouvez affecter des fonds supplémentaires - p. ex. d'un remboursement d'impôt, d'une prime au travail ou d'un héritage - au remboursement du capital de votre prêt. En parler à un conseiller hypothécaire peut vous aider à prendre la décision la mieux adaptée à vos besoins.

Augmenter le montant de votre paiement régulier : une autre option consiste à accroître le montant de votre paiement hypothécaire, afin de rembourser votre capital plus rapidement.

Possibilités au renouvellement

Tenir compte de l'échéance : à certaines institutions financières, y compris la TD, si l'échéance de votre prêt hypothécaire (autrement dit, la fin de votre terme) approche, vous pouvez renouveler votre prêt fermé jusqu'à 120 jours avant votre date d'échéance, sans frais de remboursement anticipé. Par ailleurs, si vous avez actuellement un prêt fermé, vous ne pouvez pas le renouveler sous forme de prêt ouvert.

Il importe de comprendre les modalités de votre prêt hypothécaire avant d'apporter des modifications à vos paiements. Communiquez avec un conseiller hypothécaire; il vous expliquera comment profiter de nos options de versements souples et comment trouver des moyens d'atteindre vos objectifs financiers.

Vous trouverez plus de conseils sur la façon de rembourser votre prêt hypothécaire plus rapidement à l'adresse td.com/prets-hypothecaires.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 385 + 1 image

Télécharger

Quelles sont les différences entre les prêts hypothécaires à taux fixe et à taux variable?



(EN) L'achat le plus important que feront la plupart des gens est celui d'une propriété.

La perspective de trouver la maison de ses rêves peut être exaltante, mais il arrive que ce sentiment fasse place au stress et à la confusion quand vient le temps de demander un prêt hypothécaire.

Que vous souhaitiez acheter votre première propriété ou trouver votre prochain domicile, il est important que vous compreniez les principaux termes figurant dans une convention de prêt hypothécaire et tout le fonctionnement du processus hypothécaire.

Voici une explication de certains des termes clés que vous devriez connaître pour vous faciliter les choses.

Quelles sont les différences entre un taux fixe et un taux variable?

Une étape importante du processus d'achat d'une propriété consiste à déterminer quel type de taux d'intérêt fonctionne le mieux pour vous et votre famille.

Vous devrez choisir entre un prêt hypothécaire à taux fixe ou à taux variable. Dans le cadre de ce processus, vous pourriez parler à votre prêteur pour qu'il vous aide à déterminer l'option qui convient le mieux à vos besoins et dans quelle mesure vous êtes à l'aise avec le fait que votre taux d'intérêt pourrait changer pendant le terme du prêt.

Taux fixe

Dans le cas des prêts hypothécaires à taux d'intérêt fixe, le taux ne change pas pendant le terme, peu importe les fluctuations du taux préférentiel TD. Comme votre taux d'intérêt est bloqué, un prêt hypothécaire à taux fixe vous offre la garantie que vos paiements ne changeront pas pendant le terme. Toutefois, vous constaterez peut-être l'incidence des changements de taux au moment du renouvellement.

Taux variable

L'intérêt sur un prêt hypothécaire à taux variable peut fluctuer en fonction des variations du taux hypothécaire préférentiel du prêteur. Toutefois, le montant de chaque paiement demeure généralement le même.

Si le taux préférentiel augmente, une plus grande partie de chaque paiement servira habituellement à payer les intérêts et une plus petite part servira au paiement du solde impayé. Par conséquent, vos paiements pourraient augmenter si vous modifiez votre calendrier de paiement durant le terme ou au moment du renouvellement pour vous permettre de respecter à nouveau votre calendrier de remboursement initialement convenu (soit votre période d'amortissement).

Bien que vous n'ayez pas à apporter des changements lorsque votre taux d'intérêt augmente, vous avez des options, notamment effectuer un paiement forfaitaire, augmenter le montant de vos paiements ou convertir votre prêt en prêt hypothécaire à taux fixe. Il peut être judicieux de consulter un spécialiste hypothécaire pour savoir ce qui convient le mieux à vos besoins.

Lorsque les taux d'intérêt augmentent et que le paiement ne change pas, le montant du paiement pourrait ne plus couvrir les intérêts du prêt hypothécaire à taux variable. Cela signifie que vous avez atteint le taux critique.

Une fois que vous avez atteint le taux critique pour un prêt hypothécaire à taux variable, les intérêts impayés commenceront à augmenter le montant dû. À un certain moment, vous pouvez atteindre ce qu'on appelle le seuil critique, et vous devrez alors rajuster vos paiements, effectuer un remboursement anticipé ou convertir votre prêt hypothécaire en un prêt à taux fixe.

Pour en savoir plus sur les différents types de prêts hypothécaires et les options qui s'offrent à vous, visitez le site td.com/prets-hypothecaires.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 542 + 1 image

Télécharger

La vie du parent

Un guide pour les parents : Ce qu'il faut savoir sur les aliments supplémentés



(EN) Vos enfants consomment-ils des boissons énergisantes contenant de la caféine? Saviez-vous que Santé Canada ne recommande pas aux enfants de moins de 14 ans de consommer ces boissons ou d'autres aliments et boissons supplémentés en caféine? Il y a encore plus à savoir.

Les aliments supplémentés sont des aliments ou des boissons auxquels on a ajouté un ou plusieurs ingrédients spécifiques. Parmi les aliments supplémentés, on peut retrouver les barres de collation, les boissons aux fruits et les boissons gazéifiées. Voici quelques exemples d'ingrédients supplémentaires :

- caféine
- minéraux tels que le calcium
- vitamines telles que la vitamine C
- acides aminés tels que la L-leucine

Les aliments supplémentés diffèrent des aliments enrichis qui contiennent des nutriments ajoutés à des fins nutritionnelles, comme l'ajout de vitamine D au lait pour favoriser la santé des os.

Certains aliments supplémentés, comme les boissons énergisantes contenant de la caféine, ne conviennent pas aux enfants en raison du type ou de la quantité d'ingrédients supplémentaires (par exemple, la caféine) qui y sont ajoutés.

Pour vous aider à vous y retrouver, Santé Canada a mis en place un nouveau règlement exigeant la mise à jour des étiquettes des aliments et boissons supplémentés. À partir du 1er janvier 2026, tous ces aliments et boissons devront porter de nouvelles étiquettes, mais vous pourriez commencer à les voir plus tôt.

Ces produits afficheront désormais un tableau des renseignements sur les aliments supplémentés, au lieu d'un tableau de la valeur nutritive, qui comprendra une section « Supplémenté en » énumérant tous les ingrédients supplémentaires ajoutés. Certains porteront également un identifiant de mise en garde sur le devant de l'étiquette. Cet identifiant indique aux consommateurs qu'ils doivent consulter le dos ou le côté du produit pour y trouver des mises en garde plus détaillées, telles que « Déconseillé aux individus de moins de 14 ans ».

Pour en savoir plus sur les aliments supplémentés, consultez le site canada.ca/aliments-supplementes.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 312 + 2 images

Télécharger



Chers parents, savez-vous ce que font vos adolescents?



(EN) L'adolescence est une période marquée par les hormones, la découverte de soi et le passage de l'enfance à l'âge adulte. Si vous avez des adolescents, ou des préadolescents, vous éprouvez peut-être un sentiment de séparation croissante à mesure qu'ils gagnent en indépendance.

Le fossé technologique qui se creuse n'arrange pas non plus les choses. Les parents le savent bien : si vous ne savez pas comment installer un nouvel appareil électronique ou déboguer un vieil appareil, demandez de l'aide à un adolescent. Ils ont grandi entourés de technologie et sont souvent parmi les premiers à adopter de nouveaux appareils ou outils.

Ils sont également experts dans l'utilisation des médias sociaux. Malheureusement, certains créateurs de contenu, ou « influenceurs », sur les médias sociaux posent des gestes douteux pour obtenir ces précieux « j'aime » et « partages ». Et leurs abonnés imitent souvent leur comportement risqué. Par exemple, dans le cadre d'un défi lancé sur les médias sociaux, les gens sont encouragés à enregistrer et à publier des vidéos de situations dangereuses se produisant à proximité d'un train en marche ou sur un chemin de fer.

Les générations précédentes en ont fait la preuve, nul besoin des médias sociaux pour inciter les adolescents à prendre des risques. Depuis des années, les chemins de fer sont considérés par les jeunes comme des raccourcis. Des cas de personnes grimant sur des trains en mouvement ont également été signalés.

Les chemins de fer et les trains présentent d'innombrables dangers qui peuvent entraîner des blessures, voire la mort. Ils menacent aussi bien les personnes qui prennent des risques que les passagers et le personnel des trains. Les débris volants peuvent blesser des passants ou endommager des biens, et les étincelles provoquées par un freinage brusque peuvent déclencher des incendies.

Chacun de ces incidents peut entraîner des retards qui, à leur tour, peuvent perturber des chaînes d'approvisionnement essentielles. Ainsi, quiconque aperçoit une personne sur ou à proximité de voies ferrées ou de matériel ferroviaire doit contacter les autorités.

Les parents qui craignent que leurs conseils de sécurité ne tombent dans l'oreille d'un sourd trouveront peut-être plus efficace de faire appel aux intérêts de leurs adolescents.

Par exemple, si votre enfant manifeste un intérêt pour la protection de l'environnement, faites-lui remarquer que les trains voyageurs sont un excellent moyen de réduire les émissions par rapport aux voitures.

Vous pourriez aussi leur expliquer que leur emploi à temps partiel dépend de la chaîne d'approvisionnement, un argument qui pourrait faire mouche auprès d'eux.

Pour en savoir plus sur la sécurité des chemins de fer canadiens, consultez la page tc.canada.ca/fr/transport-ferroviaire.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 426 + 2 images

Télécharger

Maison - Intérieur

Un ménage du printemps plus sain cette année



(EN) Vous faites probablement votre ménage du printemps pour vous assurer que votre maison est saine, mais parfois, le ménage peut vous exposer à des produits chimiques et à des polluants possiblement nocifs pour votre santé.

Voici quelques conseils pour que votre prochain ménage de maison soit le plus sain possible.

1. Dépoussiérer avec un chiffon humide

La poussière et les acariens peuvent provoquer des réactions allergiques et des crises d'asthme. L'utilisation d'un chiffon ou d'une vadrouille humides permet d'enlever la poussière et les saletés sans les répandre dans l'air que vous respirez. Passer l'aspirateur régulièrement - chaque semaine si possible - peut réduire la quantité de poussière à laquelle vous êtes exposé et rendre votre espace plus confortable. Si possible, choisissez un aspirateur équipé d'un filtre à haute efficacité capable de capturer les plus petites particules.

2. Aérer votre espace

Les produits d'entretien ménager, comme l'eau de Javel ou les nettoyeurs pour toilettes, peuvent dégager des produits chimiques dans l'air, et certains d'entre eux peuvent provoquer des problèmes respiratoires, des maux de tête et une irritation des yeux, du nez et de la gorge. Ces produits sont parfois inodores. Ouvrez les fenêtres et faites fonctionner le système de ventilation lorsque vous nettoyez votre salle de bain ou votre cuisine en utilisant des produits chimiques, afin de préserver la qualité de l'air intérieur.

3. Lire et être bien renseigné

Vous devriez toujours lire les étiquettes sur vos produits de nettoyage pour vérifier s'il existe des instructions de manipulation spéciales, comme le port de gants ou d'un masque. Lavez-vous toujours soigneusement les mains lorsque vous avez terminé. Ne mélangez pas les produits de nettoyage, car certains mélanges, comme l'eau de Javel et l'ammoniaque, peuvent produire des gaz nocifs.

4. Ranger vos produits de façon sécuritaire

Lorsque vous avez fini d'utiliser un produit, assurez-vous de toujours bien refermer son couvercle et rangez le produit rapidement. Entrez vos produits de nettoyage sous clé, hors de la vue et de la portée des enfants et des animaux de compagnie. Les enfants et les animaux de compagnie peuvent être extrêmement curieux, et les jeunes enfants mettent souvent des objets dans leur bouche.

Conservez les produits dans leur emballage d'origine, même s'il ne vous en reste qu'une très petite quantité. Cela permet d'éviter les accidents et de vous assurer que vous disposez de tous les bons renseignements d'utilisation et d'élimination sécuritaires à portée de main.

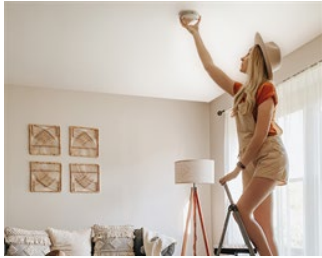
Pour en savoir plus, consultez le site canada.ca/maison-saine.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 401 + 1 image

Télécharger

Quatre conseils d'entretien pour le printemps



(EN) Ce n'est un secret pour personne : les rigueurs de l'hiver peuvent faire des effets néfastes sur votre maison. Une fois que la glace aura fondu et que les fleurs commenceront à éclore, envisagez de réaliser quelques projets de printemps simples pour préparer votre maison à l'arrivée des beaux jours.

Réglez votre thermostat. Vérifiez et réglez la température de votre thermostat pour le printemps. En raison des fluctuations de la météo, vérifiez les prévisions le matin et réglez le thermostat en conséquence afin d'utiliser moins d'énergie pour le chauffage, ou pour baisser la température lorsque vous n'êtes pas à la maison. Si vous disposez d'un thermostat programmable, profitez de ses fonctions pour programmer des plages de températures plus basses optimales. Si vous n'en avez pas encore, optez pour un thermostat intelligent, comme le Honeywell Home T9, qui vous permet de régler la température de votre maison de n'importe où et de programmer des températures à différents moments de la journée. Vous pouvez également régler la température idéale dans les pièces les plus utilisées de la maison.

Préparez votre système CVCA. Il est essentiel de préparer votre système de chauffage, de ventilation et de climatisation (CVCA) pour le printemps afin d'obtenir des performances et une efficacité énergétique optimales. Pour que votre système soit prêt pour les mois les plus chauds, changez vos filtres à air, car ils peuvent accumuler de la poussière et des débris au fil du temps, et n'oubliez pas d'inspecter et de nettoyer vos événements d'aération et vos conduits afin d'éviter les obstructions. Envisagez de planifier un entretien effectué par des professionnels afin de repérer et de corriger tout problème potentiel avant qu'il ne survienne.

Optez pour la protection deux en un. L'installation, l'entretien et le remplacement adéquats des avertisseurs de fumée et de monoxyde de carbone sont essentiels pour assurer la protection de votre domicile. Assurez-vous d'installer des avertisseurs à chaque étage de votre maison, y compris au sous-sol, et dans chaque chambre à coucher. Remplacez les piles des avertisseurs au moins tous les six mois, ou facilitez l'entretien en optant pour des avertisseurs de fumée et de monoxyde de carbone deux en un, comme l'avertisseur combiné à pile de 10 ans de First Alert, qui éliminent la nécessité de remplacer les piles et les signaux sonores de piles faibles la nuit pendant une décennie.

Vérifiez la présence de moisissures. Les moisissures peuvent se développer dans des endroits difficiles d'accès, et souvent dans des environnements humides et sombres. Soyez à l'affût de la présence de taches décolorées ou d'aspect duveteux ou de cernes dans votre maison, et repérez toute zone humide ou sentant le moisi. Si vous constatez la présence de moisissures, nettoyez la zone avec une solution javellisée, ou contactez un professionnel pour qu'il élimine les moisissures en toute sécurité.

En quelques gestes simples, vous pouvez préparer votre maison à l'arrivée des beaux jours.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 477 + 1 image

Télécharger

Maison - Sécurité

À quel point l'amiante doit-il nous inquiéter?



(EN) Depuis des années, l'amiante est un sujet brûlant dans de nombreuses émissions télévisées consacrées à la rénovation des maisons. L'entrepreneur appelle le propriétaire et lui dit que tous les travaux doivent être interrompus parce qu'il a découvert de l'amiante. Mais qu'est-ce que l'amiante et à quel point faut-il s'en inquiéter? Voici ce que vous devez savoir :

Qu'est-ce que l'amiante?

Avant 1990, l'amiante était utilisé pour isoler contre le froid, le bruit et le feu. Le matériau à base de minéral rend les produits solides, durables et résistants au feu. On en trouve encore dans les vieux matériaux de construction tels que le bardage, le plâtre, les carreaux de sol et de plafond, les cloisons sèches et le calfeutrage, ainsi que dans l'isolation autour des tuyaux et dans les murs. Il a également été utilisé dans des pièces automobiles telles que les embrayages et les plaquettes de frein.

L'amiante n'est plus autorisé au Canada, car l'inhalation de ses minuscules fibres peut entraîner de graves problèmes de santé, tels que le cancer et des cicatrices pulmonaires. Bien que l'amiante ne soit plus utilisé et que les nouvelles constructions n'en contiennent pas, certaines situations méritent que l'on y réfléchisse à deux fois.

Rénovation de maisons anciennes

Si vous avez une maison ancienne et que vous envisagez de la rénover, préparez-vous à prévoir un budget pour le dépistage et l'élimination de l'amiante. Demandez à un professionnel d'effectuer un test avant le début du projet. S'il découvre de l'amiante et recommande de l'enlever, faites appel à un spécialiste de l'amiante qualifié pour l'éliminer en toute sécurité avant le début de vos travaux de rénovation.

Il ne s'agit pas d'un travail à faire soi-même. Si vous perturbez l'amiante, par exemple en perçant des murs ou en arrachant de vieilles tuiles, les fibres presque invisibles qui ressemblent à de la poussière se retrouveront dans l'air que vous respirez. Un masque n'est pas une protection suffisante, car les fibres peuvent circuler dans votre système de ventilation.

Isolation en vermiculite

L'isolation à base de vermiculite dans les murs ou les greniers peut contenir de l'amiante. Si votre maison possède ce type d'isolation, ne la perturbez pas et n'essayez pas de l'enlever. En revanche, vous pouvez réduire votre exposition à l'amiante en colmatant les espaces autour de la trappe du grenier, des plinthes, des luminaires, des prises électriques et des cadres de fenêtres et de portes. Évitez d'utiliser un grenier avec ce type d'isolation pour le rangement.

Remarque : Il n'y a généralement pas de risques notables pour la santé si les matériaux contenant de l'amiante sont intégrés dans des produits et en bon état, scellés derrière les murs et les planchers, isolés dans un grenier et non perturbés.

Entretien de voiture

Si vous avez une vieille voiture ou un vieux camion avec lequel vous vous promenez dans votre quartier, ou que vous bricolez, vous devez faire attention. Vérifiez auprès de votre fournisseur de pièces détachées si les anciennes plaquettes de frein ou l'embrayage contiennent de l'amiante et envisagez de confier l'entretien de votre voiture uniquement à des professionnels, qui pourront prendre les précautions nécessaires.

Pour plus d'informations sur l'amiante et la création d'une maison plus sûre, consultez le site canada.ca/maison-saine.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 531 + 1 image

Télécharger

Comment préparer votre maison aux chaleurs extrêmes



(EN) Les journées qui s'allongent et se réchauffent sont des signes évidents du printemps, mais elles signifient aussi l'arrivée de vagues de chaleur, synonymes de températures élevées et, souvent, d'un haut taux d'humidité. Ces conditions météorologiques présentent des risques pour la santé, en particulier à l'intérieur, où surviennent plusieurs maladies et décès liés à la chaleur. Cette année, restez au frais en préparant votre maison avant l'arrivée de la chaleur.

Voici quelques mesures que vous pouvez prendre.

Vérifiez le bon fonctionnement de votre climatiseur

Si vous possédez un climatiseur, assurez-vous qu'il est prêt et qu'il fonctionne bien pendant qu'il fait encore assez frais. Si vous n'avez pas de climatiseur, déterminez les endroits où vous pourrez échapper à la chaleur pendant quelques heures les jours de canicule, comme un centre commercial, une bibliothèque ou un centre communautaire.

Renseignez-vous sur les avertissements de chaleur

Soyez au courant des avertissements de chaleur prévus afin de prendre des mesures pour rester au frais avant que la chaleur ne soit à son comble. Les prévisions locales incluent généralement ces avertissements, qui sont souvent diffusés à grande échelle par les municipalités. Vous pouvez également obtenir les prévisions et les alertes météorologiques officielles du gouvernement sur votre téléphone grâce à l'application MétéoCAN.

Préparez-vous à affronter le soleil

Vous prévoyez de passer la majeure partie de l'été en plein air ou à faire des barbecues? Assurez-vous de disposer d'un abri pour bloquer la chaleur des rayons directs du soleil, qu'il s'agisse d'un arbre, d'un auvent ou d'un parasol.

Gardez également l'intérieur de votre maison au frais quand il fait chaud en vous assurant que vos stores ou vos rideaux bloquent bien le soleil.

Évitez les problèmes

La chaleur et l'humidité extrêmes présentent des risques sérieux pour la santé de tous, surtout au début de l'été, lorsque le corps n'y est pas habitué. Elles peuvent entraîner des maladies liées à la chaleur, comme l'épuisement par la chaleur ou le coup de chaleur, qui sont parfois mortelles. Les personnes âgées, les nourrissons, les jeunes enfants, les personnes qui travaillent à l'extérieur et celles qui souffrent d'une maladie chronique, d'une maladie mentale ou de problèmes cardiaques ou respiratoires courent un risque plus élevé. Toutefois, une préparation adéquate peut vous aider à rester en sécurité.

Pour en savoir plus sur les vagues de chaleur, les maladies liées à la chaleur et les façons de se préparer à la chaleur estivale, consultez le site canada.ca/sante.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 402 + 1 image

Télécharger

Vous pensez que le plomb n'est plus un problème? Détrompez-vous.



(EN) Certains d'entre vous se souviennent peut-être d'une époque où le plomb était utilisé dans une grande variété de produits de consommation, de la peinture à l'essence en passant par la plomberie. Puis, au fur et à mesure que nous en avons appris davantage sur les risques qu'il présentait pour la santé, notamment les dommages causés au cerveau, au système nerveux et aux reins, en particulier chez les enfants, nous avons commencé à éliminer progressivement le plomb de la plupart des articles.

Bien que l'essence soit désormais « sans plomb » et que vous ne trouviez plus de plomb dans la peinture sur les étagères de votre magasin de matériaux de construction, on trouve encore du plomb dans certaines vieilles maisons et dans des produits plus récents que nous introduisons dans ces maisons.

Cette vieille maison

Beaucoup d'entre nous apprécient les maisons anciennes pour leur caractère et leur charme. Cependant, nombre de ces propriétés peuvent également contenir du plomb, le plus souvent dans de vieilles peintures et dans la plomberie.

Les murs intérieurs d'une maison construite avant 1960 seront presque certainement recouverts de peinture à base de plomb, à moins qu'elle n'ait été enlevée lors d'une rénovation complète. Les maisons construites entre 1960 et 1990 peuvent également contenir du plomb dans la peinture extérieure. Le plomb lui donne un goût sucré, de sorte que si la vieille peinture s'écaille, les enfants peuvent la manger.

Le plomb était également couramment utilisé dans la plomberie jusqu'à ce qu'il soit interdit dans les tuyaux en 1975 et lorsque les soudures au plomb ont été interdites en 1986.

Alerte aux consommateurs

Certains nouveaux produits sur le marché peuvent encore contenir du plomb, en particulier s'ils sont fabriqués dans un pays qui n'a pas le même niveau de réglementation que le Canada. Il peut s'agir de jouets pour enfants, de bijoux de fantaisie, de fournitures artistiques, d'émaux pour céramiques et de munitions de plomb pour la chasse.

Mesures de précaution

Murs : Si vous craignez que la peinture de vos murs contienne du plomb, vous pouvez acheter une trousse de dépistage simple. Si le résultat est positif et que le mur est en bon état, vous pouvez le peindre ou le tapisser pour le sceller. Si les murs s'écaillent, consultez un professionnel pour connaître les possibilités pour retirer la peinture.

Eau : La plupart des municipalités proposent des trousse de dépistage gratuites pour déterminer la présence de plomb dans l'eau, et de nombreuses municipalités ont mis en place des programmes subventionnés pour aider à couvrir le coût de l'élimination des canalisations d'eau en plomb. Pour votre sécurité, faites couler l'eau jusqu'à ce qu'elle soit froide avant de la boire ou de cuisiner avec, en particulier le matin lorsque l'eau a passé la nuit dans les canalisations.

Vaisselle : Santé Canada recommande de ne pas servir d'aliments ou de boissons dans des contenants en cristal au plomb ou dans des plats en verre ou en céramique émaillés achetés à l'étranger.

Vous pouvez également réduire le risque d'ingestion en dépoussiérant et en passant l'aspirateur et la serpillière fréquemment dans votre maison.

Les enfants sont plus vulnérables à l'intoxication par le plomb, en partie parce que leur corps est plus petit et en développement. Cependant, les jeunes enfants sont plus susceptibles de mettre des objets dans leur bouche.

Si vous pensez que votre enfant - ou un autre membre de votre famille - a ingéré du plomb, consultez immédiatement un médecin ou appelez au nouveau numéro gratuit du Canada pour obtenir des conseils : 1 844 POISON-X. Si vous êtes au Québec, composez le 1 800 463-5060.

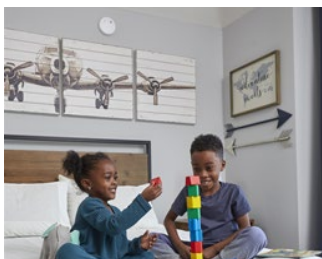
Pour en savoir plus, visitez le site canada.ca/maison-saine.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 599 + 1 image

Télécharger

Mettez en œuvre vos plans de sécurité à domicile



(EN) Dans le tourbillon de la vie quotidienne, il est facile d'oublier l'importance de mettre en pratique les mesures de sécurité incendie à la maison. Envisagez d'appliquer régulièrement les conseils suivants pour vous assurer que votre maison et votre famille sont prêtes en cas d'incendie ou d'urgence liée au monoxyde de carbone (CO).

Testez et entretenez vos avertisseurs. L'entretien de vos avertisseurs de fumée et de CO est important pour assurer la sécurité de votre maison et de votre famille. Toutefois, selon Statistique Canada, entre 2015 et 2021, seul un Canadien sur trois ayant subi un incendie résidentiel disposait d'un avertisseur de fumée en état de marche dans sa maison. La National Fire Protection Association

(NFPA) recommande d'installer des avertisseurs à chaque étage de votre maison, y compris au sous-sol, et dans chaque chambre à coucher. N'oubliez pas de tester régulièrement vos avertisseurs et, si vous utilisez des avertisseurs à piles, de remplacer les piles au moins une fois tous les six mois.

Optez pour des avertisseurs longue durée. Pour faciliter l'entretien de vos avertisseurs de fumée et de CO, vous pouvez utiliser des dispositifs combinés à pile scellée de 10 ans, comme l'avertisseur de fumée et de monoxyde de carbone à pile de 10 ans de First Alert. Ces avertisseurs deux en un éliminent les signaux sonores de piles faibles la nuit ainsi que la nécessité de remplacer les piles. Ils sont faciles à installer et sont équipés d'un support de montage et d'une trousse d'installation.

Équipez-vous d'extincteurs. Selon la NFPA, vous devriez non seulement placer des extincteurs à chaque étage de votre maison, mais aussi dans des endroits facilement accessibles, par exemple sous l'évier de la cuisine. En cas d'incendie, évaluez la situation avant d'utiliser votre extincteur. Si le feu est suffisamment petit pour que vous puissiez l'éteindre avec un extincteur, utilisez la technique E.V.A.B : Enlevez la goupille, Visez vers le bas, Appuyez sur le levier et Balayez d'un côté à l'autre. Si le feu est trop important ou commence à s'étendre, sortez immédiatement de votre domicile et composez le 911.

Mettez en place un plan. Élaborez et mettez en pratique un plan d'évacuation d'urgence avec tous les membres de votre foyer pour vous assurer que tout le monde est prêt si un incendie survient. Repérez deux sorties dans chaque pièce, choisissez un lieu de rassemblement désigné à une distance sécuritaire de votre domicile, et mettez votre plan de sécurité en pratique au moins deux fois par année afin qu'il reste frais à la mémoire de tous.

Pour plus de conseils sur la sécurité à domicile, consultez le site firstalert.ca.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 431 + 1 image

Télécharger

Connaissez-vous les dangers potentiels de votre maison, de votre condo ou de votre appartement?



(EN) La maison, le condo, l'appartement ou tout autre lieu que vous appelez foyer est censé être un espace sûr où les amis et la famille se réunissent. Cependant, nos habitations peuvent aussi abriter des éléments qui peuvent présenter un risque pour notre santé, surtout si nous ne savons pas comment nous protéger. Voici trois éléments à surveiller et ce qu'il faut faire pour y remédier.

Peinture et tuyauterie au plomb

Les maisons construites avant 1991 peuvent contenir divers produits contaminés par le plomb, le plus souvent de la peinture et des éléments du système de plomberie. L'ingestion de plomb peut entraîner des problèmes de développement chez les enfants, des lésions du cerveau, du système nerveux et des reins chez les personnes de tous âges, ainsi que d'autres problèmes.

La peinture au plomb a été utilisée à l'intérieur des maisons jusqu'en 1960, et elle est encore présente sur les murs de nombreuses maisons anciennes. Le plomb lui donne un goût sucré, de sorte que si la vieille peinture s'écaille, les enfants peuvent la manger. Jusqu'en 1990, on trouvait également du plomb dans les peintures pour l'extérieur. Si vous pensez que votre maison pourrait en contenir, il existe des trousse de dépistage et divers moyens de remédier à un résultat positif.

Le plomb était également couramment utilisé dans la plomberie jusqu'à ce qu'il soit interdit dans les tuyaux en 1975 et lorsque les soudures au plomb ont été interdites en 1986. La plupart des municipalités proposent des trousse gratuites ou peu coûteuses pour tester la présence de plomb dans l'eau de votre domicile.

Radon

Le radon est un gaz radioactif produit par la décomposition de l'uranium dans le sol. L'exposition à ce gaz est la première cause de cancer du poumon chez les non-fumeurs. Toutes les maisons contiennent une certaine quantité de radon. Le

seul moyen de connaître la quantité est d'effectuer un test. Il est facile d'effectuer un test; vous pouvez acheter une trousse de mesure ou faire appel à un professionnel pour mesurer les niveaux de radon dans votre maison. Si vous constatez des niveaux élevés, un professionnel peut y remédier.

Produits chimiques ménagers

Beaucoup d'entre nous stockent un nombre surprenant de produits chimiques dans leur maison. Il peut s'agir de produits de nettoyage courants, d'eau de Javel et d'autres détachants dans la salle de lavage, ainsi que du liquide d'essuie-glace et de l'antigel dont nous avons besoin pour conduire en toute sécurité.

Protégez les jeunes enfants en rangeant les produits de nettoyage, de lessive et de peinture dans un placard ou une pièce de rangement fermée à clé et à laquelle ils ne peuvent pas accéder.

Apprenez aux enfants ce que signifient les différents signes de danger sur un emballage, notamment poison, explosif, corrosif et inflammable.

Si une personne a consommé une substance toxique, elle doit consulter un médecin ou appeler immédiatement au nouveau numéro gratuit du Canada pour obtenir des conseils : 1 844 POISON-X (1 844 764-7669). Si vous êtes au Québec, composez le 1 800 463-5060.

Pour en savoir plus sur certains des risques qui peuvent être présents dans votre maison, consultez le site canada.ca/maison-saine.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 519 + 1 image

Télécharger

Quatre conseils pour protéger sa maison et son jardin contre les feux de forêt



(EN) Le jardin est un endroit pour exprimer votre créativité et embellir votre propriété. Il peut également servir à vous protéger.

Au Canada, il y a eu plus de 6 500 incendies de forêt en 2023. Votre pouce vert et ces quatre conseils de Co-operators vous aideront à protéger votre maison et votre famille.

- 1. D'abord, il faut nettoyer :** Peut-être que vous préférez attendre à la fin du printemps pour nettoyer les débris hivernaux dans votre jardin afin de donner plus de temps aux insectes et aux créatures utiles de sortir de leur hibernation. Mais si vous vivez dans une zone sujette aux incendies de forêt, il est préférable de procéder ainsi seulement pour les espaces dégagés sans matériaux combustibles qui sont éloignés des structures. Vous devrez idéalement procéder au nettoyage de votre terrain en enlevant les feuilles et les branches, et tondre votre gazon à moins de 10 cm entre mai et septembre.
- 2. Déterminer des zones :** Définir des zones extérieures distinctes pour le jeu, le divertissement, le potager et les fleurs vous permettra de créer un espace fonctionnel sans danger pour les gens, les animaux de compagnie et les plantes. La zone la plus importante pour une personne qui vit dans un endroit où le risque d'incendie de forêt est plus élevé est celle qui entoure directement sa maison. L'utilisation de matériaux résistants au feu pour la terrasse, le patio et les sièges, ainsi que d'abris pare-soleil et de plantes en pot mobiles, peut contribuer grandement à la sécurité de votre maison tout en créant un espace magnifique et accueillant.
- 3. Choisir des plantes locales :** Lorsque vous choisissez des plantes, les espèces indigènes constituent toujours un excellent choix. Les plantes à fleurs, par exemple l'anémone, le chèvrefeuille et la rudbeckie sont de beaux ajouts aux aménagements paysagers. Comme elles proviennent du Canada, elles ont des avantages supplémentaires : elles ont besoin de moins d'entretien et sont la source de nourriture préférée des abeilles et autres pollinisateurs. De plus, elles résistent généralement mieux à la sécheresse, ce qui signifie qu'elles sont moins susceptibles de prendre feu et de le propager facilement.
- 4. Attirer le regard vers le haut :** N'oubliez pas d'attirer le regard vers le haut lorsque vous aménagez votre cour. Ajoutez de la dimension à votre paysage en y incorporant des jardins verticaux autoportants, des vignes

rampantes et des corbeilles suspendues dans les zones vertes de votre jardin. Taillez les arbres et les buissons, surtout ceux qui touchent ou surplombent votre maison. Pendant que votre échelle est sortie, assurez-vous de dégager les débris de vos gouttières et du toit. Et tant qu'à y être, examinez votre toit et réparez les bardeaux recourbés. S'il est temps de remplacer votre toiture, privilégiez les matériaux durables et résistants au feu et une conception simple. Ces choix judicieux peuvent même vous permettre de réduire vos primes d'assurance.

Pour en savoir plus sur la façon de protéger votre jardin et votre maison contre le feu, visitez le cooperators.ca/fr-ca.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 490 + 1 image

Télécharger

Santé et bien-être

Ce que tout le monde devrait savoir à propos des huiles essentielles



(EN) Les odeurs ont un effet considérable sur notre expérience humaine. Différents arômes peuvent nous faire revivre des souvenirs ou nous transporter dans un lieu apaisant ou énergisant. Les huiles essentielles imprègnent souvent de tels parfums des objets courants, comme des bougies, des savons et des lotions. Cependant, vous devriez connaître certaines choses à leur sujet.

Le sens du mot « essentielles »

Il peut être facile de supposer que les huiles essentielles sont appelées ainsi parce qu'elles sont essentielles à notre santé, à l'instar des nutriments essentiels. Mais cet adjectif signifie plutôt qu'elles sont l'« essence » de quelque chose, en particulier d'une plante. Selon la plante, les huiles peuvent être extraites des racines, des fleurs, des feuilles, de l'écorce ou de toute autre partie qui dégage un parfum ou une saveur.

La sécurité des substances naturelles

Même si les huiles essentielles sont des substances naturelles, fabriquées directement à partir de plantes, cela ne signifie pas qu'elles sont toujours sans danger pour notre santé. En effet, de nombreuses plantes produisent des toxines pour se protéger des insectes ou des animaux, lesquelles peuvent également être nocives pour nous.

Les recherches en cours

Dans le cadre du Plan de gestion des produits chimiques du Canada, Santé Canada évalue actuellement la sécurité des huiles essentielles. Des études en laboratoire ont démontré que certaines huiles essentielles peuvent affecter des organes importants, des hormones ou le système reproducteur lorsqu'elles sont inhalées, appliquées sur la peau ou consommées. Les bébés en développement pourraient y être particulièrement sensibles.

Pour déterminer si elles présentent un risque pour la santé, Santé Canada s'appuie sur des informations concernant la manière dont ces huiles sont utilisées dans les produits et par les consommateurs, et les quantités. Après avoir examiné ces informations, Santé Canada détermine s'il existe un risque pour la population du Canada. Si une évaluation indique que des huiles essentielles pourraient être nocives aux niveaux d'exposition actuels, de nouvelles réglementations ou lignes directrices concernant l'utilisation de certaines huiles pourraient être émises.

Pour en savoir plus, consultez le site canada.ca/maison-saine.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 337 + 1 image

Télécharger

Ce que vous ignorez pourrait être dangereux



(EN) Vous seriez surpris de savoir combien de produits chimiques potentiellement toxiques se trouvent probablement dans votre maison. De l'eau de Javel aux capsules colorées de détergent à lessive, en passant par les produits d'entretien ménager, la peinture et le liquide lave-glace. Voici comment assurer la sécurité de tous à la maison.

Comprendre les dangers ménagers courants

Vous devriez toujours lire l'étiquette d'un produit pour vous assurer qu'il n'y a pas d'instructions de manipulation spéciales, comme le port de gants ou d'un masque lors de l'utilisation. Lavez-vous toujours soigneusement les mains après avoir utilisé des produits chimiques.

Sachez également que certains produits ne doivent jamais être mélangés. Par exemple, si vous mélangez accidentellement de l'eau de Javel et de l'ammoniaque, vous créerez un gaz toxique.

Pensez également à choisir des peintures et des vernis à faible taux d'émission, lorsque c'est possible, afin de réduire au minimum les dégagements gazeux dans votre maison.

Vous devriez également inspecter régulièrement les contenants pour détecter tout signe de corrosion ou de fuite et éliminer tout emballage endommagé. Contactez votre municipalité pour connaître l'emplacement et les heures d'ouverture du site d'élimination des déchets dangereux le plus proche.

Assurer la sécurité des enfants

Les enfants sont les plus exposés au risque d'empoisonnement accidentel, en partie parce qu'ils sont moins susceptibles d'être capables de lire ou de comprendre les étiquettes de mise en garde. De plus, le corps plus petit et en développement des enfants peut être affecté par de petites doses.

Dès qu'ils sont en âge de comprendre le danger, vous devriez leur apprendre ce que signifient les différents symboles de danger sur un emballage, notamment ceux représentant Poison, Explosif, Corrosif et Inflammable.

Les médicaments devraient être conservés dans des emballages à l'épreuve des enfants et rangés hors de la portée des jeunes enfants. N'oubliez pas d'apporter à votre pharmacie locale les médicaments sur ordonnance, les médicaments en vente libre et les produits de santé naturels inutilisés et périmés afin qu'ils soient éliminés de manière appropriée.

Conservez les produits de nettoyage, de lessive et de peinture dans une armoire ou une pièce de rangement fermée à clé et inaccessible aux enfants.

Si vous pensez qu'une personne a ingéré une substance toxique, composez immédiatement le nouveau numéro sans frais pour obtenir des conseils : 1 844 POISON X (844 764-7669). Si vous êtes au Québec, composez le 1 800 463-5060.

Pour en savoir plus sur la manipulation sécuritaire des produits chimiques ménagers, consultez le site canada.ca/maison-saine.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 408 + 1 image

Télécharger

Conseils pour éviter un empoisonnement accidentel



(EN) Le mot poison peut évoquer des images tirées de romans à mystère et policiers classiques. Les empoisonnements accidentels sont cependant l'une des principales causes de blessures et de décès évitables au Canada. Les médicaments, le cannabis, les produits d'entretien ménager comme l'eau de Javel, les produits de beauté, comme le dissolvant pour vernis à ongles, et les produits pour la voiture, comme le liquide lave-glace, sont tous des causes courantes d'empoisonnements accidentels.

Voici quelques moyens d'assurer votre sécurité et celle de votre famille.

Conserver l'emballage d'origine

Conserver les médicaments et les produits dans leur emballage d'origine permet de s'assurer que la bonne étiquette se trouve sur le bon produit, et contribue à éviter les mélanges dangereux. Vous disposerez également des instructions d'utilisation et de sécurité directement sur le contenant, de sorte que vous n'aurez pas à deviner comment manipuler, ranger ou éliminer le produit.

Faire de la prévention au sujet des empoisonnements

Les jeunes enfants apprennent en mettant des choses dans leur bouche. Ainsi, en plus de sécuriser votre maison pour les bébés, n'oubliez pas de parler à vos enfants plus âgés des précautions à prendre pour assurer leur sécurité. Expliquez-leur que les symboles de danger signifient « Ne pas toucher ». Il n'est pas nécessaire de leur faire peur. Des gestes simples, comme ne pas qualifier les vitamines ou les médicaments de bonbons, ce qui pourrait les rendre plus attrayants pour les enfants, peuvent contribuer à prévenir les empoisonnements accidentels. Apprenez également aux enfants à demander

l'avis d'un adulte de confiance avant de manger quelque chose qui traînait quelque part ou qu'ils ont trouvé dans la nature, comme des baies sauvages ou des plantes de votre jardin.

Ranger vos produits de façon sécuritaire

Les bouchons de sécurité pour enfants sur les contenants de médicaments peuvent réduire le nombre d'empoisonnements accidentels, ils sont donc utiles. Mais ils ne sont pas non plus totalement à l'épreuve des enfants. Refermez bien et sans tarder les contenants de médicaments, de vitamines et de produits ménagers, comme le parfum ou le détergent à lessive. Rangez ces produits hors de portée, hors de vue et sous clé. Si vous le pouvez, conservez les produits susceptibles de s'enflammer ou de dégager des gaz nocifs dans une remise ou un garage qui n'est pas relié à votre système de ventilation.

Savoir qui appeler

Savoir qui appeler en cas d'empoisonnement peut sauver des vies. Le numéro sans frais des centres antipoison dans la plupart des régions du Canada est le 1 844 POISON X. Au Québec, le numéro est le 1 800 463-5060. Enregistrer ce numéro dans votre téléphone pourrait vous être salutaire un jour. L'ajouter aux documents de votre plan d'urgence est également une bonne idée.

Pour plus d'informations sur les centres antipoison, veuillez consulter le site infopoison.ca.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 459 + 1 image

Télécharger

Comment les produits chimiques et les polluants pénètrent dans notre corps



(EN) Nous faisons beaucoup de choses pour prendre soin de nous-mêmes et de ceux qui nous entourent, comme rester actifs, manger sainement et s'assurer que notre maison est sécuritaire. Pourtant, nous sommes régulièrement exposés à des produits chimiques et à des polluants présents dans l'air, la nourriture, l'eau et les produits que nous utilisons à la maison. La plupart de ces produits chimiques sont inoffensifs, mais certains peuvent présenter un risque pour la santé si nous ne savons pas comment nous protéger. Voici ce que vous devez savoir à propos de la manière dont nous sommes exposés aux produits chimiques présents dans notre environnement.

Ingestion

Par ingestion, on désigne simplement l'action de manger ou de boire. De nombreux produits chimiques sont présents dans nos aliments et nos sources d'eau. Lorsque nous mangeons et buvons, nous pouvons avaler des produits chimiques qui peuvent être nocifs pour nous. Les enfants sont également susceptibles de mettre dans leur bouche des objets qui ne sont ni des aliments ni des boissons, notamment des écailles de peinture au plomb, des capsules de détergent coloré et des produits d'entretien ménager.

Inhalation

L'inhalation désigne l'action de respirer. Les produits chimiques et les polluants que nous respirons aboutissent dans nos poumons et peuvent se retrouver dans notre sang. Ils peuvent notamment comprendre la fumée secondaire, les vapeurs de peinture et des produits chimiques inodores et insipides, comme le radon ou le monoxyde de carbone.

Absorption

Enfin, les produits chimiques et autres polluants peuvent pénétrer dans l'organisme par absorption. Cela se produit lorsque quelque chose entre en contact avec la peau ou les yeux. Ces organes peuvent être plus sensibles aux polluants et réagir plus rapidement que le reste de notre organisme.

Facteurs de risque

Les effets d'une substance chimique ou d'un polluant sur votre santé dépendent de nombreux facteurs, notamment du type de substance auquel vous avez été exposé, de la durée d'exposition, de votre âge et de votre état de santé général. Certaines expositions peuvent avoir un effet immédiat, comme des nausées et des vomissements ou une brûlure chimique sur la peau. D'autres peuvent avoir des effets à plus long terme, tels que le cancer ou des dommages aux organes.

Certains groupes de personnes sont plus susceptibles de subir des dommages graves, notamment les personnes très jeunes ou très âgées, les femmes enceintes ou les personnes souffrant de certaines maladies préexistantes.

Si vous pensez qu'une personne a ingéré une substance toxique, consultez un médecin ou appelez immédiatement au nouveau numéro gratuit du Canada pour obtenir des conseils : 1 844 POISON-X (1 844 764-7669). Si vous êtes au Québec, composez le 1 800 463-5060. Tous les renseignements que vous possédez sur le produit et la durée d'exposition peuvent nous aider à déterminer le meilleur traitement.

Pour en savoir plus sur les polluants présents dans notre vie quotidienne et sur la façon de les éviter, consultez le site canada.ca/maison-saine.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 480 + 1 image

Télécharger

Conseils pour rester au frais quand il fait chaud



(EN) Au cours de l'hiver, nous rêvons souvent aux belles journées de l'été. Toutefois, les températures peuvent devenir trop élevées pour en profiter.

Voici quelques conseils pour rester au frais quand il fait chaud.

Vérifiez le bon fonctionnement de votre climatiseur

Si vous avez un climatiseur, vérifiez qu'il fonctionne correctement avant que vous en ayez besoin. Mettez-le en marche pour un essai et planifiez un entretien si nécessaire. Ainsi, si un problème survient, vous pourrez le résoudre avant la première vague de chaleur. Si vous n'avez pas de climatiseur, déterminez les endroits proches de chez vous où vous pourrez vous rafraîchir pendant les journées chaudes, comme une bibliothèque ou un centre communautaire.

Préparez des recettes pour la saison chaude

Utiliser le four pendant une vague de chaleur ne fera qu'empirer les températures élevées que vous ressentez. Plutôt que d'essayer de trouver des recettes alors qu'il fait déjà trop chaud pour réfléchir, planifiez des repas à réaliser sans four avant l'arrivée d'une canicule. Il existe une foule d'options délicieuses, notamment des repas sans cuisson et des repas froids, ainsi que des repas allant au micro-ondes.

Repensez votre garde-robe

Lorsque l'hiver arrive, il est courant de ranger ses vêtements d'été. Ressortez-les au printemps, avant la première vague de chaleur, pour savoir s'ils vous vont bien et où les trouver en cas de fortes chaleurs. Les vêtements amples, de couleur claire et faits de tissus respirants vous aideront à rester au frais.

Révisez certaines mesures de sécurité

Si vous prenez des médicaments ou si vous souffrez d'un problème de santé, demandez à votre fournisseur de soins de santé comment la chaleur peut vous affecter, et suivez ses conseils. Si vous travaillez ou faites des activités à l'extérieur, assurez-vous d'avoir un plan pour faire face aux chaleurs extrêmes.

Prévoyez des visites régulières afin de réduire les risques

Surveillez les premiers signes d'une maladie liée à la chaleur : maux de tête, nausées ou vomissements, étourdissements ou évanouissements, soif extrême, respiration ou rythme cardiaque rapides. Ces symptômes peuvent rapidement évoluer vers des situations d'urgence potentiellement mortelles et affecter votre capacité à demander de l'aide.

Tout le monde est exposé aux maladies liées à la chaleur, mais les personnes âgées, les nourrissons et les jeunes enfants, les personnes en situation d'itinérance et les personnes souffrant d'une maladie chronique y sont plus vulnérables. Le fait de vivre seul ou d'être isolé socialement peut également entraîner un grand risque. Parlez à votre famille, à vos amis et à vos voisins afin d'organiser des visites régulières pendant les périodes de chaleur, au cas où quelqu'un aurait besoin d'aide.

Pour en savoir plus sur les façons de se préparer à la chaleur estivale, consultez le site canada.ca/sante.

Ce qu'il faut savoir avant une vague de chaleur



(EN) À l'instar des tempêtes hivernales et des incendies de forêt, vous avez peut-être remarqué que les vagues de chaleur sont devenues plus fréquentes et plus intenses au cours des derniers étés. Cette année, prenez des mesures pour rester en sécurité, et préparez-vous à la chaleur avant qu'elle n'arrive.

De nombreux décès dus à la chaleur surviennent à l'intérieur. Assurez-vous que votre climatiseur fonctionne bien afin de ne pas vous retrouver avec un appareil en panne (et potentiellement une longue attente pour obtenir une réparation) lorsque la chaleur arrive.

Si vous n'avez pas de climatiseur, déterminez les endroits où vous pourrez vous rafraîchir pendant les journées chaudes. Pensez aux espaces climatisés accessibles au public, tels que les centres commerciaux, les bibliothèques ou les centres communautaires.

Parlez également à votre famille, à vos amis et à vos voisins de vos plans pour faire face à une vague de chaleur. Organisez des visites régulières entre vous pendant les périodes de chaleur, au cas où quelqu'un aurait besoin d'aide.

Certains médicaments peuvent nuire à la capacité de votre corps à faire face à la chaleur. Si vous prenez des médicaments ou si vous souffrez d'un problème de santé, demandez à votre fournisseur de soins de santé si cela augmente votre risque de maladies liées à la chaleur ou si la chaleur aggrave les effets secondaires de vos médicaments. Suivez ses conseils.

Apprenez également à reconnaître les signes et les symptômes d'une maladie liée à la chaleur, notamment les maux de tête, les nausées ou les vomissements, les étourdissements ou les évanouissements, une soif extrême et une respiration ou un rythme cardiaque rapides. Si vous ressentez ces symptômes, allez dans un endroit plus frais et hydratez-vous.

Ces symptômes peuvent rapidement évoluer vers des situations d'urgence potentiellement mortelles, comme les coups de chaleur. Les signes d'un coup de chaleur sont notamment une température corporelle élevée, la confusion, la perte de conscience et l'absence de transpiration lors de fortes chaleurs. Composez le 911 pour demander de l'aide si vous observez ces symptômes chez vous ou chez quelqu'un d'autre.

Les chaleurs extrêmes peuvent exposer tout le monde à des risques de maladies liées à la chaleur, en particulier au début de l'été, lorsque notre corps n'est pas habitué aux températures élevées. Les personnes âgées, les nourrissons, les jeunes enfants, les personnes en situation d'itinérance et les personnes souffrant d'une maladie chronique telle qu'un trouble respiratoire, d'une maladie mentale ou de problèmes cardiaques courent un risque plus élevé. Ces quelques mesures précoces peuvent faire une grande différence pour protéger votre santé et celle des autres en cas de fortes chaleurs.

Pour en savoir plus sur les vagues de chaleur, les maladies liées à la chaleur et les façons de se préparer à la chaleur estivale, consultez le site canada.ca/sante.

Faites le plein d'énergie avec prudence : Nouvelles étiquettes sur les boissons énergisantes contenant de la caféine



(EN) Comment faites-vous pour tenir le coup tard la nuit au travail ou lors de vos séances d'étude? Avez-vous recours au café, au chocolat ou aux boissons énergisantes contenant de la caféine? Ces aliments contiennent tous de la caféine, que vous voudriez peut-être limiter. Santé Canada recommande aux adultes de plus de 18 ans de ne pas consommer plus de 400 mg de caféine par jour. À titre de référence, les boissons énergisantes peuvent contenir jusqu'à 180 mg de caféine par canette.

Les aliments supplémentés, comme les boissons énergisantes contenant de la caféine, sont réglementés par Santé Canada. Ils nécessitent de nouvelles étiquettes pour vous aider à savoir quels ingrédients, comme la caféine ou la taurine, y ont été ajoutés.

Les barres de collation et les boissons aux fruits sont d'autres exemples d'aliments supplémentés qui peuvent être supplémentés en :

- minéraux tels que le calcium
- vitamines comme la vitamine C
- acides aminés tels que la L-leucine

À partir du 1er janvier 2026, tous les aliments supplémentés devront porter de nouvelles étiquettes, mais certaines commencent déjà à apparaître sur le marché, alors voici ce à quoi vous pouvez vous attendre.

Tous les aliments supplémentés afficheront un tableau des renseignements sur les aliments supplémentés au lieu d'un tableau de la valeur nutritive. Une section « Supplémenté en » indiquera le type et la quantité de chaque ingrédient supplémentaire, comme la caféine.

Certains de ces aliments porteront également un identifiant de mise en garde, qui comprend un point d'exclamation et les mots « Supplémenté » et « Santé Canada » sur le devant, vous avertissant de lire les mises en garde écrites au dos ou sur le côté du produit. Voici un exemple de mise en garde : « Ne pas boire plus de 1 portion par jour ».

Que ce soit pour vous ou pour les autres membres de votre famille, trouvez plus d'informations sur le site canada.ca/aliments-supplementes.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 306 + 2 images

Télécharger



Voyages et destinations

Trois conseils pour un retour sans heurt au Canada



(EN) Que vous reveniez de vacances ou d'un voyage d'affaires à l'étranger, vous n'avez probablement qu'une envie en arrivant à l'aéroport ou au poste frontalier : rentrer chez vous. Néanmoins, il faut d'abord passer par la douane et les services d'immigration. Voici trois conseils pour vous aider à accélérer ce processus la prochaine fois.

Remplissez votre déclaration de douane à l'avance

Plutôt que de remplir votre déclaration de douane lorsque vous arrivez à l'aéroport, il est parfois possible de remplir le formulaire jusqu'à 72 heures avant votre arrivée dans certains aéroports canadiens, ce qui vous permettra d'accéder aux voies express. Vous devrez confirmer votre déclaration lorsque vous vous présenterez au kiosque de l'aéroport.

Renseignez-vous sur les limites à respecter

Si vous êtes à l'extérieur du pays pendant plus de 48 heures, vous pouvez rapporter des marchandises d'une valeur maximale de 800 dollars sans payer de droits ou de taxes.

Il existe également des limites quant à la quantité de certains produits que vous pouvez rapporter, notamment les denrées alimentaires. Les restrictions varient en fonction de l'article et du pays d'où il provient. De plus, certains aliments ou produits peuvent ne pas répondre aux normes ou réglementations canadiennes en matière d'ingrédients, d'étiquetage ou de pratiques de production.

Sachez ce qu'il ne faut pas rapporter au Canada

Certains souvenirs de voyages peuvent être interdits ou nécessiter un permis parce qu'ils sont composés, en tout ou en partie, d'espèces menacées ou en voie de disparition. Il est important de vérifier ces restrictions avant de revenir au Canada. Le pays d'où vous rappelez ces articles peut également exiger un permis pour leur exportation.

Par ailleurs, certains aliments sont interdits, notamment les produits de porc. Cette mesure vise à protéger les porcs du Canada contre la peste porcine africaine. Il s'agit d'une maladie virale intransmissible à l'humain et sans risque pour la salubrité alimentaire, mais presque toujours mortelle pour les porcs. Laisser les produits porcins dans leur pays d'origine est une étape importante pour éviter une épidémie de PPA qui aurait de graves répercussions sur les producteurs et l'économie du Canada.

N'oubliez pas que si vous avez dans vos bagages des produits alimentaires, végétaux ou animaux interdits et que vous ne les déclarez pas, vous êtes passible d'une amende pouvant aller jusqu'à 1 300 dollars.

Pour en savoir plus, consultez le site web de l'Agence canadienne d'inspection des aliments à l'adresse : canada.ca/guide-de-voyage-acia.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 396 + 1 image

Télécharger

Quatre choses que vous ignorez peut-être au sujet des chemins de fer au Canada



(EN) À un moment ou à un autre de leur vie, la plupart des Canadiens ont fait un voyage en train. C'était peut-être pour se rendre dans une autre province pour rendre visite à des amis ou à de la famille, ou encore pour faire du tourisme à bord d'un train touristique historique. Ou peut-être était-ce simplement pour se rendre à leur lieu de travail au centre-ville.

Beaucoup d'entre nous oublient l'importance des chemins de fer dans notre vie. Voici quatre choses que vous ignorez peut-être à leur sujet.

Importance historique

À la fin des années 1800, la volonté de créer un chemin de fer s'étirant d'un bout à l'autre du territoire était au cœur de la création du pays connu aujourd'hui sous le nom de Canada. En fait, sa réalisation était essentielle à l'entrée de la Colombie-Britannique dans la Confédération en tant que sixième province du Canada.

Le célèbre « dernier crampon » de ce chemin de fer a été enfoncé dans une traverse le 7 novembre 1885, près du col Eagle, dans l'intérieur de la Colombie-Britannique, reliant ainsi le pays d'un océan à l'autre. Ce n'est qu'un des quelque 30 millions de crampons de fer utilisés pour achever la ligne.

D'innombrables communautés se sont développées le long des lignes de chemin de fer à travers le continent, et les voies ferrées ont ouvert l'accès à des terres agricoles, à des forêts et à d'autres ressources naturelles qui ont contribué à la construction du pays.

Retombées économiques

Le parc de trains de marchandises qui traverse le Canada est l'un des moteurs de l'économie nationale. Plus de 2000 locomotives tirent 50 000 wagons de marchandises sur plus de 40 000 km de voies ferrées au Canada. Chaque année, les trains transportent près de 400 milliards de dollars de marchandises à destination et en provenance des ports, des gares routières et des principaux fabricants et points de distribution.

Le réseau ferroviaire canadien est également étroitement lié aux partenaires de libre-échange nord-américains, permettant le transport des marchandises entre le Canada, les États-Unis et le Mexique.

De plus, chaque année, des millions de voyageurs empruntent les réseaux ferroviaires régionaux et interprovinciaux pour se rendre au travail, rendre visite à leur famille ou partir en vacances au Canada.

Diverses options

Si le transport de marchandises est de loin l'utilisation la plus courante des chemins de fer au Canada, d'autres utilisations importantes et divertissantes des voies ferrées canadiennes existent également.

De nombreux trains à vapeur historiques du Canada sont encore en service et emmènent les touristes dans des excursions pittoresques à travers forêts, canyons et cols de montagne. Il existe également des trains de luxe modernes qui emmènent les passagers dans des régions reculées du pays qu'ils ne pourraient pas voir autrement.

Il ne faut pas non plus oublier les nombreux trains de banlieue municipaux que les gens utilisent quotidiennement, y compris les métros, les tramways et les trains légers rapides.

La sécurité avant tout

Étant donné le rôle important que jouent les chemins de fer dans de nombreux aspects de l'économie, la sécurité des lignes et du matériel ferroviaire est une priorité absolue pour les opérateurs. Les entreprises de transport ferroviaire de marchandises emploient leurs propres services de police privés qui disposent de pouvoirs similaires à ceux d'autres agents de la paix, tels que les corps policiers municipaux ou provinciaux.

Il existe également des lois strictes contre l'intrusion sur la propriété des chemins de fer, y compris autour des voies et des gares de triage, ou contre l'altération du matériel ferroviaire. Si vous voyez une personne qui ne devrait pas se trouver sur les voies ferrées ou le matériel ferroviaire ou à proximité de ceux-ci, prévenez immédiatement les autorités.

Pour en savoir plus sur la sécurité des chemins de fer canadiens, consultez la page tc.canada.ca/fr/transport-ferroviaire.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 630 + 1 image

Télécharger

Planifier la parfaite escapade estivale



(EN) Il peut être emballant de planifier son été alors que le temps est encore frais. Nous sommes impatients de profiter des plaisirs de l'été, mais les températures élevées peuvent présenter un risque sérieux pour notre santé. La chaleur ne doit pas pour autant gâcher nos vacances d'été. Voici quelques conseils de planification pour que cette période de chaleur se déroule en toute sécurité et en tout confort.

Planifiez intelligemment

Évitez de prévoir des activités en plein air pendant les heures les plus chaudes de la journée, soit habituellement entre 11 h et 15 h. Identifiez les endroits climatisés ou frais, comme les musées ou les centres commerciaux, où vous pourrez passer du temps à l'abri de la chaleur ou d'autres conditions météorologiques.

Consultez les prévisions météorologiques

Lorsque vous planifiez vos activités estivales, consultez les prévisions météorologiques à long terme pour vous faire une idée de ce qui vous attend. Cela dit, les prévisions peuvent changer. Il est donc important de savoir où obtenir des informations locale à jour sur la météo et la qualité de l'air. Il est également important d'être prêt à s'adapter à des conditions météorologiques inhabituelles.

Habillez-vous judicieusement

Les vêtements légers, de couleur claire et faits de tissus respirants peuvent vous aider à rester au frais. Gardez cela à l'esprit lorsque vous choisissez vos tenues pour les vacances. En superposant ces vêtements, vous resterez à l'aise si les températures fluctuent.

Soyez vigilant

Assurez-vous de bien comprendre les risques de santé auxquels vous êtes exposé, afin de planifier en conséquence et de profiter pleinement de vos congés. Il en va de même pour votre santé en cas de forte chaleur. Les températures élevées présentent des risques sérieux pour la santé de tous. Elles peuvent entraîner des maladies liées à la chaleur, comme le coup de chaleur, qui sont parfois mortelles. Si vous prenez des médicaments ou si vous souffrez d'un problème de santé, demandez à votre fournisseur de soins de santé si la chaleur est plus dangereuse pour vous, et suivez ses recommandations.

Ces mesures simples pour vous préparer aux températures élevées et humides peuvent vous aider à rester en bonne santé et à profiter de vos aventures estivales.

Pour en savoir plus sur la chaleur extrême, les signes de maladie liée à la chaleur et les façons de rester en sécurité, consultez le site canada.ca/sante.

www.leditionnouvelles.com

Nombre de mots: 389 + 1 image

Télécharger