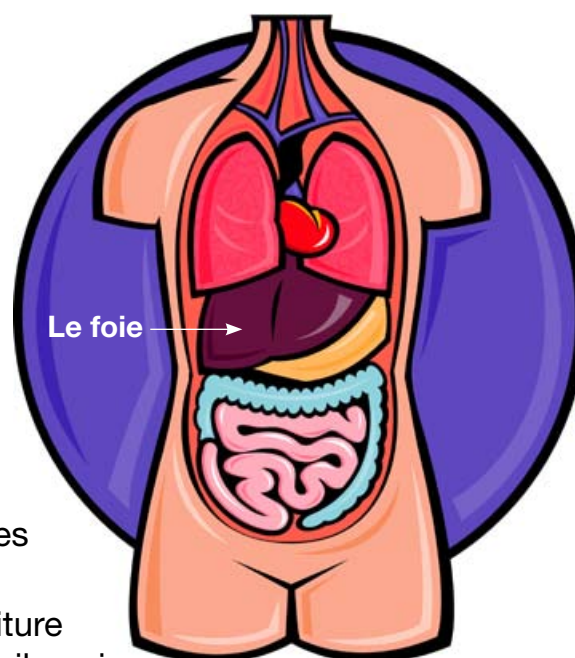


Avoir foi en son foie : six raisons d'en prendre soin

Imagine ton foie comme un filtre qui nettoie une piscine. Ce filtre a parfois besoin d'être nettoyé. Pour ce faire, des spécialistes de la santé recommandent de boire un verre d'eau contenant des tranches de citron chaque matin. Voici six raisons de prendre soin de ton foie.

Sans lui :

1. Tu n'aurais pas la force de faire quoi que ce soit. Le foie garde en réserve le fer, ainsi que les vitamines et minéraux dont tu as besoin.
2. Tu ne pourrais pas digérer la nourriture que tu manges. Le foie produit la bile qui contribue à la digestion.
3. Ton corps n'aurait pas de source de nouvelles protéines pour grandir et pour être en santé.
4. Ton sang ne **coagulerait** pas.
5. Tu serais sans défense contre les germes et les virus.
6. Les mauvaises habitudes et les polluants te seraient fatals. Le foie supprime en partie les effets nocifs de l'alcool et des drogues. Il filtre le sang pour en éliminer les produits chimiques que tu ingères et les polluants que tu respires.



Comment en prendre soin?

- Éviter l'alcool, les drogues et les médicaments non nécessaires.
- Porter une attention particulière aux produits en aérosol (p. ex., *insecticides* ou peinture) et aux autres substances toxiques présentes dans l'environnement.
- Bien manger. Les **antioxydants** contenus dans les fruits et les légumes aident le foie à lutter contre les polluants.

Coaguler : transformer d'un liquide en solide (p. ex., le sang coagule)

Insecticide : produit qui tue les insectes

Antioxydant : substance qui protège le corps

- La Journée mondiale de l'eau aura lieu le 22 mars 2011. Cette année, le thème portera sur l'eau et les villes.

Le savais-tu?

- À 18 ans, Khagendra Thapa, un Népalais, est officiellement l'homme le plus petit du monde. Il mesure 65,5 cm et pèse 5,5 kg.
- Barbara Soper, originaire du Michigan, a donné naissance à des enfants le 08/08/2008, le 09/09/2009 et le 10/10/2010. Ces dates de naissance n'avaient pas été prévues. Tous les bébés étaient prématurés. Lorsqu'interrogée, Barbara a dit, en riant, qu'elle ne donnerait pas naissance à un quatrième bébé le 11/11/2011.
- Le Canada est le premier pays au monde à avoir déclaré le bisphénol A toxique. Ce produit chimique est très utilisé dans la production de plastiques, de revêtements intérieurs de boîtes de conserve et de beaucoup d'autres produits. Le Canada a aussi été le premier pays au monde à interdire les biberons contenant du bisphénol A. Par la suite, d'autres pays ont fait la même chose.
- Des chiens bien entraînés peuvent trouver des punaises de lit que nulle personne n'a trouvées.



CENTRE FORA

www.centrefora.on.ca

Centre FORA

432, av. Westmount, unité H, Sudbury (Ontario) P3A 5Z8
tél. : 705-524-8569 ou 888-524-8569, poste 232 / téléc. : 705-524-8535

Coalition ontarienne de formation des adultes

235, chemin Montréal, bureau 201, Ottawa (Ontario) K1L 6C7
tél. : 613-842-5369 / téléc. : 613-842-5371www.coalition.ca

Les punaises de lit font un retour en force!

Au cours des dernières années, les infestations de punaises de lit connaissent une hausse spectaculaire.

De quoi s'agit-il?

Ce sont de petites bestioles qui se nourrissent du sang humain, comme les vampires. Elles mesurent à peu près six millimètres. La durée de vie d'une punaise est d'environ un an, période pendant laquelle une femelle peut pondre de 20 à 400 œufs. La punaise est plate et ressemble à un pépin de pomme. Elle est brune, mais elle prend une teinte rouge sang après avoir mangé.

Où les trouve-t-on?

Elles s'introduisent dans les maisons et les appartements. Elles hantent certains hôtels, hôpitaux et résidences étudiantes. Puisqu'elles sont attirées par la chaleur et le dioxyde de carbone que nous expirons, elles préfèrent les matelas, mais se trouvent dans les sofas et les casiers scolaires.

Que faire si tu crois qu'elles rôdent dans ton lit?

1. Apporte une lampe de poche avec toi au lit. Lorsque tu te réveilles durant la nuit, éclaire ton corps à l'aide de la lampe de poche. Les punaises sont très rapides mais tu pourras probablement les apercevoir.



2. Vérifie les draps, les plis et les crevasses dans le matelas à la recherche de taches rougeâtres ou de débris.
3. Ne panique pas. Même si personne ne veut vivre avec des punaises de lit, celles-ci ne répandent pas de maladies contagieuses. Ses piqûres peuvent cependant te tenir éveillé.

Que faire pour prévenir ou guérir?

Un feuillet d'information publié par Santé Canada suggère des moyens de prévention et des solutions. Tu peux y accéder à www.hc-sc.gc.ca en inscrivant «Punaises de lits» dans la zone de recherche. Tu peux aussi composer le numéro sans frais : **1 800 267-6315**.

La nouvelle orthographe : parlons-en

La langue française s'enrichit continuellement. Par exemple, le mot *courriel* a été accepté officiellement en 2003 par l'Académie française. L'orthographe de la langue française se modifie aussi au fil des ans, mais elle reste l'une des plus difficiles au monde. L'Académie française suggère maintenant de simplifier certaines règles d'orthographe. Sans être obligatoires, ces changements, qui touchent environ 2 000 mots, sont recommandés.

Voici quelques exemples des changements proposés :

Règle	Ancienne orthographe	Nouvelle orthographe
Les numéros composés sont maintenant toujours reliés par des traits d'union.	vingt trois deux cents	vingt-trois deux-cents
Dans les noms composés (avec trait d'union), le second élément prend la marque du pluriel seulement lorsque le mot est au pluriel.	un après-midi des après-midi	un après-midi des après-midis
L'accent circonflexe disparaît sur le «i» et le «u» sauf s'il apporte une distinction de sens (p. ex., «mur» et «mûr»).	août abîmé	aout abimé

Toutes les nouvelles règles sont disponibles à l'adresse www.orthographe-recommandee.info, dans un document PDF qui porte le même titre que cet article.



Des métiers d'avenir

L'aide-soignant auprès des personnes âgées

Que ce soit dans une résidence pour personnes âgées ou dans une résidence privée, l'aide-soignant donne des soins de confort et de mieux-être aux personnes âgées. Cette personne est patiente, dynamique et débrouillarde. Les personnes âgées peuvent être autonomes ou en perte d'autonomie. Dans certains cas, l'aide-soignant organise l'ensemble de la vie quotidienne, c'est-à-dire qu'elle se charge de l'entretien ménager, de la cuisine, des courses et de l'accompagnement aux divers rendez-vous à l'extérieur. L'aide-soignant collabore constamment avec les infirmiers et les médecins. C'est une personne attentive aux besoins de ses clients.

Statistique

En 1971, 8 % de la population canadienne avait 65 ans et plus. En 2020, 18,7 % de la population canadienne aura 65 ans et plus.



Mineur d'extraction de minerai

Cette personne travaille pour des entrepreneurs spécialisés dans le domaine du minerai. Les tâches qui lui sont confiées peuvent inclure :

- ✓ Faire un travail de forage et de dynamitage pour construire des tunnels souterrains, des passages et des puits. Ce travail facilite l'extraction du minerai;

- ✓ Conduire une *benne* minière;
- ✓ Opérer des *treuils* qui transportent les travailleurs;
- ✓ Mettre en place des *canalisations* d'air et d'eau;
- ✓ Effectuer l'entretien de la machinerie.

Le site Web www.toutpoureussir.com peut te renseigner au sujet de plusieurs métiers d'avenir.

Benne : machine qui charge, transporte et décharge des matériaux

Treuil : appareil de levage et de chargement

Canalisation : réseau de tuyaux qui transporte entre autres l'air et l'eau

sot
seau
sceau
saut

Devinette : Les homonymes

Les homonymes sont des mots qui se prononcent de façon identique mais qui s'écrivent différemment (p. ex., verre, vers et vert).

Un **sot** sur un cheval tient de la main gauche un **seau**. Dans sa main droite, il serre le **sceau** du roi. Le cheval fait un saut et le _____ tombe par terre avec son _____ et son _____.

Écris les mots manquants.

Réponse : Le cheval fait un saut et le sot tombe par terre avec son seau et son sceau.

Blagues	Réponses
1. Pourquoi voudrais-tu être une rivière?	1. Parce qu'elle suit souvent son cours sans quitter son lit!
2. Quel est le plat préféré des opticiens?	2. Des lentilles.

Connaissez-vous Tim Horton?



Aujourd'hui, mon ami court un marathon de 20 kilomètres. Je souhaite l'encourager et décide de me rendre sur les lieux. Je me retrouve parmi des milliers de gens qui sont venus participer au marathon ou appuyer la cause soutenue par les coureurs. J'ai promis de rencontrer Hubert à la ligne d'arrivée, avec un café Tim Horton.

Je n'ai pas l'habitude d'aller chez Tim Horton. Je dois attendre patiemment avant de pouvoir commander le café. Je regarde les autres clients. Il y en a de tout âge. Environ 15 minutes plus tard, j'ai le fameux café et, bien sûr, Hubert est très content.

En rentrant à la maison, nous passons devant cinq autres restaurants Tim Horton. Les files d'attente de voitures sont très longues. Les gens acceptent calmement le temps d'attente. Je me pose des questions. Qui était Tim Horton? Combien d'argent les Canadiens dépensent-ils par mois pour ce café? Est-ce par habitude que les gens s'y arrêtent? Est-ce le goût du café qui est si spécial?

Le savais-tu?

La chaîne canadienne Tim Horton inc. a réalisé un profit de 94,1 millions de dollars d'avril à juin 2010.



Devinette

Pourquoi les épingles sont-elles plus intelligentes que les aiguilles?



Réponse : Parce qu'elles ont une tête.

Mangeras-tu du saumon génétiquement modifié?

Bientôt, lorsque nous achèterons du saumon, il faudra se demander s'il a été génétiquement modifié.

Une compagnie du Massachusetts, AquaBounty, a demandé à l'autorité américaine de réglementation des médicaments et des aliments (FDA) d'approuver la vente d'un saumon génétiquement modifié. Un regroupement de 31 organismes de défense des consommateurs s'y est opposé. Le regroupement affirme que la FDA ne devrait pas se baser seulement sur les études d'AquaBounty pour prendre une décision.

Les œufs de ces saumons sont produits à l'Île-du-Prince-Édouard. Ils sont ensuite transportés au Panama pour y être élevés dans des bassins. Le saumon transgénique grandit deux fois plus vite que le saumon ordinaire grâce à deux gènes qui ont été ajoutés. C'est la première fois qu'un animal est génétiquement modifié en

vue de la consommation humaine. Si la FDA autorise le projet, il faudrait compter deux ans avant que le saumon transgénique ne se trouve dans les supermarchés. S'il est mis en marché, espérons que l'étiquetage sera clair afin de donner le choix aux consommateurs d'en acheter ou non.



Rédaction : Denise Morin

Conception graphique :
Concepts médiatiques inc.

Personne-ressource : Carole Ranger
888-814-4422
cranger@centrefora.on.ca

Mon Journal est publié quatre fois par année :
hiver, printemps, automne et Noël.
Ce volume est distribué à 3 000 exemplaires.

Le Centre FORA et la COFA permettent et encouragent la reproduction des articles publiés dans *Mon Journal* à des fins éducatives, à condition de faire mention de la source. Pour recevoir *Mon Journal*, communiquez avec Carole Ranger.

Dépôt légal — 1^{er} trimestre 2011
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque nationale du Québec
ISSN-1192-4020

Canada

Merci à Ressources humaines et Développement des compétences Canada — Bureau de l'alphabétisation et des compétences essentielles de leur appui financier.