

Avril, le mois de la santé buccodentaire au Canada

Un mal de dents, ce n'est pas plaisant. Mais savais-tu qu'une bonne santé de la bouche et des dents affecte d'autres parties de ton corps? Des recherches démontrent un lien entre les mauvaises habitudes d'hygiène dentaire et certaines maladies, comme le diabète et les problèmes respiratoires. Il est donc important de veiller à ce que tes dents et tes gencives restent en bonne santé tout au long de ta vie.

Qu'est-ce que la plaque dentaire?

La plaque dentaire est un film transparent composé de débris alimentaires et de bactéries qui collent à la surface des dents. Les bactéries contenues dans la plaque forment un acide qui attaque les dents. Cet acide cause la carie dentaire. Plus on mange d'aliments qui contiennent du sucre, plus la formation d'acide est grande. Si on n'enlève pas la plaque dentaire chaque jour, celle-ci durcit et forme du tartre. Le tartre peut causer des maladies de gencives.

Que pouvons-nous faire?

Voici des recommandations de Santé Canada :

- Se brosser les dents au moins deux fois par jour, surtout avant de se coucher, pour enlever la plaque dentaire.
- Utiliser la soie dentaire au moins une fois par jour.
- Consulter régulièrement un dentiste.
- Cesser de fumer ou de faire usage de produits de tabac.



- Lire l'article *Souriez, dents saines : corps sain* sur le site de Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php).
- Visionner la vidéo *Brossage et utilisation de la soie dentaire* sur le site de Santé Canada (www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/oral-bucco/care-soin/techniques-fra.php).



Le savais-tu?

- Une brosse à dents usée n'est pas efficace et ne nettoie pas bien les dents. Il faut donc la remplacer tous les 3 ou 4 mois.
- Les enfants qui n'ont pas appris à bien prendre soin de leur bouche avant l'âge de 5 ans auront de la difficulté à le faire plus tard.

Mariage du siècle?

En 1501, en Angleterre, le prince Arthur, successeur du roi Henri VII, épouse une jeune fille nommée Catherine. Ils avaient été promis l'un à l'autre à l'âge de 2 ans. En 2011, heureusement, Catherine Middleton mariera le prince William par choix.

Kate et William se sont rencontrés à l'université. Depuis plus de huit ans, ils apprennent à se connaître. Toute l'Angleterre attendait impatiemment la proposition de mariage.

C'est au Kenya, dans le sud de l'Afrique, que le prince William a demandé à Kate de devenir son épouse. En acceptant, Kate deviendra la femme la plus photographiée au monde. Le prince William lui a offert la bague de saphir et de diamants que portait sa mère, la princesse Diana. Il aurait voulu que sa mère défunte soit présente à l'heureux événement.



Crédit de photo : Ian Jones



CENTRE FORA

www.centrefora.on.ca

Centre FORA

432, av. Westmount, unité H, Sudbury (Ontario) P3A 5Z8
tél. : 888-814-4422 (Carole Ranger) / téléc. : 705-524-8535

Coalition ontarienne de formation des adultes
235, chemin Montréal, bureau 201, Ottawa (Ontario) K1L 6C7
tél. : 613-842-5369 / téléc. : 613-842-5371



www.coalition.ca

Faut-il retirer le sou noir en 2011?

D'après le comité sénatorial des finances nationales, la réponse est oui.

Pourquoi?

- Le sou noir coûte maintenant 1,5 cent à produire. Lorsqu'on y ajoute les coûts de transport et de distribution, il en coûte jusqu'à 4 cents.
- La Monnaie royale canadienne produit 800 millions de ces pièces par année. Selon une étude publiée par Desjardins, l'utilisation du sou noir coûte 11 millions de dollars aux banques, 20 millions aux commerçants et 40 millions aux individus.
- En Nouvelle-Zélande et en Australie, les pièces d'un, deux et cinq cents ont été retirées de la circulation. Tout s'est bien passé.

Comment?

- Toute transaction réglée en argent comptant sera arrondie au 5 cents près. Par exemple, un achat de 1,23 \$ payé en argent comptant va te coûter 1,25 \$.
- La période de retrait sera de 12 mois. La Banque du Canada assure le remboursement indéfiniment.



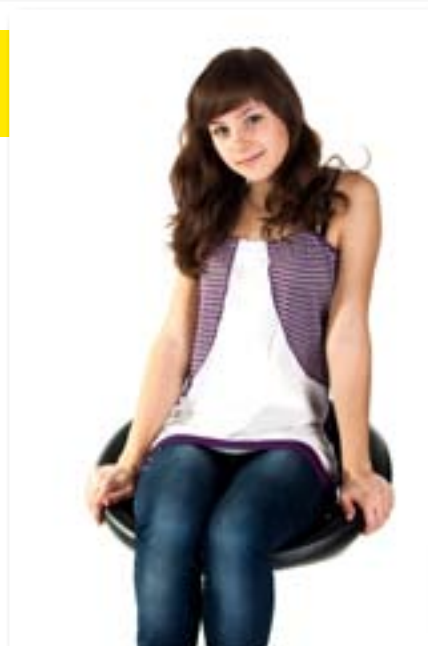
Le savais-tu?

Il est estimé que chaque personne au Canada possède 600 sous noirs soit dans une tirelire, soit entre deux coussins de sofa.

Comment combattre la timidité

D'après Serge Gagner, auteur du livre *La vie, un sport extrême*, voici des moyens de combattre la timidité :

1. Réduire le drame dans sa vie. Il est important de se poser la question : «Est-ce vraiment important?»
2. On peut construire son estime de soi en développant ses talents. Le sport peut aider. La bicyclette, la marche, la danse, les échecs, le hockey, le baseball ou la natation sont tous des sports.
3. Il est très avantageux de se détacher des jugements des autres.
4. S'intéresser aux autres est très efficace. Voilà une stratégie plus simple que de chercher à se rendre intéressant.



Tout le monde en parle

Connais-tu les sites Facebook et Twitter? Ce sont des sites de réseautage social utilisés par la majorité des utilisateurs d'Internet.

Quelle est la différence?

Facebook te permet de demeurer en contact avec tes amis, même ceux que tu ne vois pas souvent. Tu peux organiser des événements en ligne avec eux et partager des photos et des souvenirs.

Twitter est davantage un *blogue*. Tu suis le blogue d'une personne parce que le sujet qu'il aborde t'intéresse. Tu ne connais peut-être pas cette personne, mais le site te permet d'échanger avec elle. Twitter ne contient pas d'information personnelle comme Facebook.

Blogue : journal personnel en ligne qui permet de commenter des sujets d'actualité



Prescription antistress gratuite !

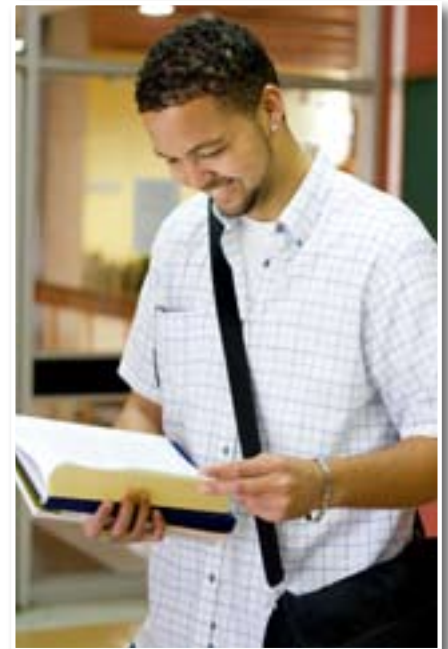
Qu'il s'agisse de stress au travail ou à la maison, nous devons tous gérer notre stress. Voici quelques conseils retrouvés dans les nombreux livres écrits sur le sujet.

- Exprimer oralement ou par écrit un sentiment de frustration avant que la colère s'accumule.
- Parler à quelqu'un en qui l'on a confiance, si les émotions débordent.
- Se réserver du temps chaque jour pour faire quelque chose qu'on aime (p. ex., musique, menuiserie, lecture, course, expérience de chimie, etc.).
- Faire de l'activité physique pour évacuer le stress.
- Dormir suffisamment et éviter les stimulants tel le café.
- Rire, c'est ce qu'il y a de mieux pour le cerveau.
- Respirer par le nez et inspirer profondément, puis expirer lentement : cela fait des merveilles lorsqu'on a l'impression d'être écrasé par le stress.



Pour mieux lire

Pour mieux lire, il faut d'abord mieux écouter. Voilà ce que nous disent les experts. Quand on lit un mot, on lit des lettres. Les lettres, ou groupes de lettres, sont aussi appelés «graphèmes». Il est impossible de lire les lettres (graphèmes) sans connaître leur son. Par exemple, si on lit le mot «équipe», c'est parce qu'on reconnaît les sons des graphèmes «é», «qu», «i», «p» et «e». Ces sons, il faut les entendre avant de pouvoir les lire. Pour s'exercer à entendre les sons de la langue française et les lettres (graphèmes) qui les représentent, visitez le site suivant : <http://phonetique.free.fr/>.



Pour mieux lire, il faut aussi développer son sens de l'observation. Plusieurs lettres (graphèmes) se ressemblent. Il faut pouvoir les distinguer afin de bien lire.

Enfin, pour mieux lire, il faut s'exercer. Le site www.lepointdufle.net/cours-de-francais.htm est un excellent outil. Une fois sur la page d'accueil du site, clique sur *Alpha : Apprendre à lire* pour accéder à des exercices interactifs à tous les niveaux.

Le virelangue

Un virelangue est une petite phrase, souvent comique et toujours difficile à prononcer. Exerce ta prononciation avec les virelangues suivants :

- Trois tortues trottaient sur un trottoir très étroit.
- Ton thé t'a-t-il ôté ta toux?
- Ces six saucissons-ci sont si secs qu'on ne sait si c'en sont.
- Un chasseur sachant chasser sait chasser sans son chien de chasse.



Blague



Henri et Gerry sont deux garçons qui manquent de discipline. Leur mère demande au prêtre de la paroisse de leur parler. Le prêtre fait venir Henri, le plus jeune, et lui demande :

– Où est Dieu?

Henri a peur et n'ose pas répondre.

– Où est Dieu? redemande le prêtre.

Henri ne répond toujours pas. Il est maintenant terrifié. Il court à la maison et se cache dans le placard. Son frère arrive et lui demande :

– Que s'est-il passé?

Sans hésiter, Henri répond.

– Là, nous avons de gros problèmes. Ils pensent que nous avons volé Dieu!

David Suzuki, un Canadien convaincu



David Suzuki a passé sa vie à promouvoir le respect de l'environnement. C'est un grand scientifique et un écologiste de renommée internationale. Il est l'auteur de plusieurs livres. Il a reçu de nombreux prix ainsi que la médaille de l'environnement des Nations Unies. Il anime l'émission *The Nature of Things* sur les ondes de la CBC. Josée Larivée, du magazine *Coup de pouce*, l'a interviewé. Voici des réflexions tirées de cette entrevue.

- David Suzuki se dit surpris que les Canadiens paient plus cher pour un litre d'eau embouteillée (qui vient souvent du robinet) que pour un litre d'essence.
- Il est content que beaucoup de Canadiens et d'entreprises canadiennes se soucient de l'environnement. Il a écrit un livre, *Enfin de bonnes nouvelles*, dans lequel il nomme des entreprises qui posent des gestes positifs pour la planète.
- Il est triste de constater que plus de 15 % des enfants souffrent d'asthme au Canada, principalement à cause de la pollution de l'air.
- Il est déçu que le premier ministre Harper refuse de le rencontrer après trois demandes formelles.

Pour mieux connaître David Suzuki et pour apprendre ce que chacun peut faire pour l'environnement, rendez-vous au site www.davidsuzuki.org.

Rappels



Remplir le formulaire de recensement de mai 2011 est une obligation. Remplir l'enquête nationale auprès des ménages est tout aussi important. Informe-toi : www.census2011.gc.ca.



Vous avez lu, dans le *Mon journal*, volume 57, un article sur l'encyclopédie en ligne, Wikipedia (www.wikipedia.org). En 2011, cette encyclopédie fête ses 10 ans. Environ 53 % des adultes consultent maintenant cette encyclopédie.

Belgique

La Belgique est un très beau pays de la taille de l'île de Vancouver. Puisque ce pays est principalement plat, il est facile de faire du vélo sur les nombreuses pistes qui s'y trouvent.

Un Belge mange plus de 8 kilos de chocolat par année. Hmm... ce n'est pas surprenant qu'il y ait autant de pistes de vélo! Le chocolat belge doit contenir un taux de cacao d'au moins 43 %.

Durant les deux guerres mondiales, des *tranchées* traversaient le pays. Les Belges sont très reconnaissants envers les soldats canadiens qui sont venus à leur aide. Bruges est la seule ville belge à ne pas avoir été complètement détruite. On y trouve des édifices très vieux et impressionnants.

La Belgique a trois langues officielles : le néerlandais, le français et l'allemand.



Tranchées : fossé creusé dans le sol pour mettre les soldats à l'abri des ennemis, en temps de guerre

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 4 000 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 — 2^e 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.