# Mon Journal

CENTRE FORA

Centre franco-ontarien de ressources en alphabétisation | printemps 2008 • volume 52

## Les soupes froides autour du monde



Saviez-vous qu'en Turquie, en France, en Pologne et en Espagne, on sert de la soupe froide? Et avec raison : elle est rafraîchissante et se transporte bien dans un thermos.

Voici une recette simple pour préparer le Gaspacho espagnol. Les légumes que contient cette soupe en font une excellente source de vitamines et d'**antioxydants**.

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 kg de tomates bien mûres
- 1 poivron rouge
- 1 concombre
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 citron
- $^1/_2$ tasse de bouillon
- sel et poivre

**Préparation :**

1) Hacher tous les ingrédients solides et les mélanger au robot culinaire. Garder quelques dés pour la garniture.
2) Ajouter l'huile, le jus du citron et le bouillon au mélange.
3) Mettre au réfrigérateur et servir très froid avec la garniture.

**Antioxydant** : composé chimique capable de réduire les radicaux libres dangereux pour la santé; les antioxydants jouent un rôle protecteur contre le cancer.

**Calcul, Rédaction et Capacité de raisonnement**

- Modifier la recette et l'adapter pour 3 personnes, pour 12 personnes ou pour obtenir votre recette personnalisée.
- Déterminer à quel groupe alimentaire appartient chaque ingrédient et trouver sa valeur nutritive.

## Sécurité sur Internet

**Pour naviguer sur Internet en toute sécurité, voici quelques conseils :**

- Ne jamais donner des renseignements personnels tels que nom, adresse et numéro de téléphone.
- Effacer les courriels inconnus.
- Installer des logiciels anti-virus.

**Visiter les sites suivants pour en connaître davantage :**

- **www.securitecanada.ca**. Choisir «Français» puis «Sécurité sur Internet».
- **www.internet101.ca/fr/resources.php**. Site créé par un comité dirigé par la Gendarmerie royale du Canada et composé de membres de divers corps de police.

**Communication orale**

- Expliquer pourquoi un employeur apprécie un employé qui connaît et respecte les règles de sécurité d'Internet.

Dans le prochain numéro…
*Comment Internet peut-il aider à la recherche d'emploi?*

**Croyez-le ou non!**

Microsoft a proposé d'acheter Yahoo pour la somme de 42 milliards de dollars! Les négociations se poursuivent.

**Centre FORA/Librairie Service *ÉDUC***

**432, av. Westmount, unité H, Sudbury (Ontario) P3A 5Z8**
tél. : 524-FORA (3672) ou sans frais 888-814-4422
téléc. : 705-524-8535

CENTRE FORA
**www.centrefora.on.ca**

**1371B, rue Fisher, North Bay (Ontario) P1B 2H2**
tél. : 476-9667 ou sans frais 888-722-9093
téléc. : 705-476-1618

# Le budget, un outil indispensable

On peut gagner un salaire très élevé et quand même faire face à des difficultés financières. Comment est-ce possible?

La gestion financière est une responsabilité que doit assumer tout individu. Il est important, dans une famille, que la gestion des finances soit abordée et que chaque membre y participe. Voici quelques suggestions :

- Établir des objectifs : Les objectifs se classent en deux catégories — les besoins (je dois avoir) et les désirs (j'aimerais avoir). Il faut déterminer si on a les moyens d'acheter maintenant et, si non, trouver des façons d'économiser pour faire l'achat plus tard.
- Préparer un plan : Noter quels sont les achats principaux qui doivent être faits à court terme et ceux qui doivent être faits à long terme.
- Élaborer un journal de dépenses : Inscrire toutes les dépenses faites sur une période d'un mois afin de déterminer où va l'argent.
- Créer un budget et le respecter : Comparer les revenus mensuels aux dépenses mensuelles. Ajuster les dépenses en fonction des revenus (p. ex., réduire le nombre de lunchs achetés).
- Épargner de 5 % à 10 % du revenu, sans exception.
- Payer ses factures à temps.
- Payer en argent comptant le plus souvent possible. Utiliser le crédit de manière responsable. Les cartes de crédit ont un taux d'intérêt très élevé. Elles doivent donc être utilisées seulement en cas de nécessité ou pour couvrir des dépenses qui seront payées au complet à la fin du mois.

## Pour plus de renseignements, visitez les sites suivants :

- Le site des Anciens combattants : **www.vac-acc.gc.ca**. Cliquer sur «Clients/Promotion de la santé/Dresser un budget familial».
- Le site d'un conseiller en redressement financier : **www.rmnl.qc.ca/syndic/conseils.asp**.
- À l'aide du moteur de recherche **www.google.ca**, taper *Un bon budget c'est important* pour lire le document trouvé sur le site de la Banque nationale.
- Le site du Mouvement des caisses Desjardins : **www.desjardins.com**.



## Calcul, Informatique, Capacité de raisonnement, Lecture, Rédaction et Communication orale

- Fixer deux objectifs financiers à court terme (12 mois).
- Fixer deux objectifs financiers à long terme (5 ans).
- Dresser une liste d'épicerie pour la semaine, avant de faire les courses.
- Inviter chaque membre de la famille à proposer un geste concret qu'il ou elle fera pour aider à économiser.
- Imaginer qu'un employeur remette à son employé un budget de 1 000 $ pour meubler un nouveau bureau. Établir un plan et un budget pour aider l'employé à ne pas dépasser le montant alloué.

**Rédaction**
Diane Charette-Lavoie
Denise Morin

**Révision**
Llama Communications

**Conception graphique**
Concepts médiatiques inc.

**Responsable des abonnements**
cranger@centrefora.on.ca

**Mon Journal** est publié quatre fois par année : janvier, avril, septembre et décembre.
Ce volume est distribué à 3 500 exemplaires.

LIRE tous les jours!
LE SECRÉTARIAT NATIONAL À L'ALPHABÉTISATION

Le Centre FORA permet et encourage la reproduction des articles publiés dans **Mon Journal** pour fins éducatives à condition de faire mention de la source.

Le Centre FORA remercie le ministère de la Formation et des Collèges et Universités — Direction de l'investissement dans les compétences ainsi que Ressources humaines et Développement social Canada — Bureau de l'alphabétisation et des compétences essentielles, de leur appui financier. Les coûts d'abonnement à *Mon Journal* représentent les coûts d'envoi et de manutention.

**Le Programme d'alphabétisation et de formation de base est financé par le gouvernement de l'Ontario.**

Dépôt légal — 2e trimestre 2008
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque nationale du Québec
ISSN-1192-4020

# Équivalences des unités de mesure

Au travail et dans la vie de tous les jours, nous avons continuellement recours aux unités de mesure. Au Canada, nous utilisons le système métrique (litre, mètre, gramme), mais nous nous servons encore occasionnellement du système impérial (pouce, verge, gallon, livre). Le système impérial est celui utilisé par nos voisins américains.

Pour aider à comprendre les unités de mesure et à rendre leur conversion plus facile, on peut :

**Se créer des points de repère, par exemple :**

- Je mesure 1,70 mètre (ou 5 pieds et 6 pouces), donc je peux estimer la grandeur de personnes plus petites ou plus grandes que moi.
- Si je tends le bras, la distance entre le bout de mon majeur et le milieu de ma poitrine correspond à environ 1 mètre (ou 1 verge).

**Mémoriser quelques équivalences usuelles, par exemple :**

- 1 kg = 2,2 livres
- 250 ml = 8 onces = 1 tasse
- 1 km = 1,6 mile
- 0 degré Celsius = 32 degrés Fahrenheit (température à laquelle l'eau gèle)

**Recourir aux instruments de mesure si la précision est importante, par exemple :**

- la tasse graduée
- la règle ou le mètre à ruban
- la balance

## Calcul, Rédaction, Informatique, Lecture et Capacité de raisonnement

- Dresser une liste de points de repère.
- Se créer des aide-mémoire, des signets et des affiches.
- Dresser une liste de métiers et associer, à chacun d'eux, les unités de mesure fréquemment utilisées.
- Se pratiquer à faire la conversion de mesures.
  Par exemple : 1 kg = 2,2 livres
  2 kg = 2,2 livres x 2 = 4,4 livres

Visiter les sites Web suivants et déterminer à quels métiers ils pourraient servir :

- **www.tv5.org**
- **www.chefsimon.com**
- **www.heartandcœur.com**
- **www.agrireseau.qc.ca**



# Fiabilité d'Internet

Doit-on croire tout ce qu'on lit? Avant, on se posait moins souvent la question : le nom de l'auteur apparaissait dans le livre ou au bas de l'article qu'on lisait.

Aujourd'hui, Internet nous donne accès à une quantité phénoménale de renseignements. Cependant, il est plus difficile de savoir si la source est fiable car les auteurs sont souvent **anonymes**. Internet offre de nombreux avantages mais aussi plusieurs **inconvénients**. Comme tout le monde peut s'exprimer sur le Web, des ressources provenant du gouvernement du Canada, par exemple, peuvent s'y retrouver au même titre qu'un texte publié par un individu et comportant des commentaires très inappropriés ou des faussetés.

Comment savoir si le site offre des renseignements exacts? Les sites du gouvernement, ceux d'organismes réputés, ou ceux de personnes renommées comme, par exemple, David Suzuki, spécialiste de l'environnement, sont des sites fiables. Il est toujours recommandé de vérifier plusieurs sources.

Internet est une mine d'information mais il faut savoir faire preuve de jugement. Quand on cite des informations trouvées sur le Web, il faut aussi être en mesure de fournir l'adresse du site où cette information a été trouvée.

**Anonyme** : dont on ignore le nom de l'auteur ou que celui-ci ne fait pas connaître son nom.

**Inconvénient** : désavantage; suite fâcheuse d'une action ou d'une situation donnée.

### Informatique, Lecture et Capacité de raisonnement

- Noter un renseignement à trouver. Chercher ce renseignement à l'aide d'un moteur de recherche (**www.yahoo.ca**, **www.google.ca** ou **www.copernic.ca**).
- Noter trois sites consultés qui fournissent le renseignement cherché. Donnent-ils tous les mêmes renseignements? Quel site est le plus fiable et pourquoi?

# Céline Dion… 40 ans

C'est en Australie que la célèbre chanteuse canadienne Céline Dion a célébré ses 40 ans. Née à Charlemagne, au Québec, elle a débuté sa carrière en 1980. En 1990, son premier album enregistré en anglais, *Unison*, l'a rendue célèbre aux États-Unis. Depuis, elle est devenue l'une des chanteuses les plus réputées et les plus vendues au monde. Durant sa carrière, elle a enregistré 25 albums, en français et en anglais.



©photo : Gérard Schachmès

- En 1995, l'album *D'eux* s'est vendu à près de 7 millions d'exemplaires.
- En 1996, l'album *Falling Into You* s'est vendu à 31 millions d'exemplaires.

En 2001, elle a donné naissance à René-Charles. Peu après, elle a signé un contrat avec le Caesar's Palace à Las Vegas, où elle a donné 741 représentations de son spectacle *A New Day*.

En 2008, Céline a entamé une tournée mondiale accompagnée de sa mère, Thérèse, et de son fils. Céline dit vouloir «voir le monde à travers le regard de sa mère et de son fils». Sa tournée a commencé en Afrique du Sud car Nelson Mandela, récipiendaire du prix Nobel de la paix, lui avait déjà demandé de chanter dans son pays. Elle terminera sa tournée en Floride, aux États-Unis, en janvier 2009.

### Calcul, Lecture et Capacité de raisonnement

- En moyenne, combien de représentations Céline Dion a-t-elle données en un an, en un mois et en une semaine?

# Attention aux courriels!

Un ami t'envoie ce message par courriel :

> «Ne t'arrête jamais au bord de la route en voyant une voiture de policier avec un **gyrophare** allumé. Compose plutôt le numéro 77 sur ton cellulaire. Tu pourras vérifier si un agent de police est réellement dans la région ou si c'est un imposteur. Une jeune fille a récemment évité le danger en faisant le 77. Passe ce message à d'autres amis.»

Que feras-tu?

Le site **www.hoaxkiller.fr** nous informe que ce courriel est un canular, ou un message de **désinformation**. La Gendarmerie royale du Canada affirme que ce «numéro 77» ne fonctionne pas au Canada. Il faudra donc ignorer le message et prévenir son expéditeur.

### Capacité de raisonnement et Lecture

- Noter un courriel reçu, puis le vérifier sur le site **www hoaxkiller.fr**. Décider si on le fera circuler comme demandé. En discuter avec ses pairs. **N.B.** Même si ce site peut être utile, il ne nous permet pas d'en connaître les auteurs.

**Gyrophare** : phare rotatif ou lanterne rotative placée sur le toit d'une voiture de police ou de pompiers, d'une ambulance, etc.

**Désinformation** : mauvaise information, information incomplète, information à adapter.




# Mon Journal

CENTRE FORA

**1. L'organisme ou l'individu qui paie l'abonnement :**

Nom _____

Adresse _____

Ville _____ Province _____ Code postal _____

Téléphone _____ Télécopieur _____

N° du chèque _____ N° du bon de commande, s'il y a lieu _____

N° de carte VISA/Mastercard/American Express

_____ Expiration _____

Signature _____

**2. L'organisme ou l'individu qui reçoit Mon Journal :**

Nom _____

Adresse _____

Ville _____ Province _____ Code postal _____

Téléphone _____ Télécopieur _____


Le Centre FORA remercie le ministère de la Formation et des Collèges et Universités — Direction de l'investissement dans les compétences ainsi que Ressources humaines et Développement social Canada — Bureau de l'alphabétisation et des compétences essentielles, de leur appui financier.


**UN OUTIL D'APPRENTISSAGE PUBLIÉ 4 FOIS L'AN !**

Veuillez cocher le nombre d'exemplaires désiré.

| ✔ | Nombre d'exemplaires | Abonnement incluant frais d'envoi — Pour 4 numéros | Canada sauf les provinces atlantiques — TPS | Canada sauf les provinces atlantiques — TOTAL | Provinces atlantiques — TVH | Provinces atlantiques — TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ○ | 5 (minimum) | 9,60 $ | 0,48 $ | 10,08 $ | 1,25 $ | 10,85 $ |
| ○ | 6 à 25 | 13,50 $ | 0,68 $ | 14,18 $ | 1,76 $ | 15,26 $ |
| ○ | 26 à 50 | 17,35 $ | 0,87 $ | 18,22 $ | 2,26 $ | 19,61 $ |
| ○ | 51 à 100 | 21,20 $ | 1,06 $ | 22,26 $ | 2,76 $ | 23,96 $ |
| ○ | 101 à 200 | 25,05 $ | 1,25 $ | 26,30 $ | 3,26 $ | 28,31 $ |
| ○ | 201+ commandes internationales | à déterminer selon la destination | | | | |

N° de TPS 12973 4703 RT 0001

Vous recevrez le nombre d'exemplaires coché, quatre fois par année.

**Veuillez libeller le chèque au nom du Centre FORA**

432, avenue Westmount, unité H
Sudbury (Ontario) P3A 5Z8 Canada
Télécopieur : 705-524-8535
Site Web : www.centrefora.on.ca
Magasinez en ligne : www.centrefora.ca

***Commandes*** : 1-888-814-4422 (Canada)

**Carole Ranger**
responsable des abonnements
(Canada)
**cranger@centrefora.on.ca**

Les coûts d'abonnement à *Mon Journal* représentent les coûts d'envoi et de manutention.