Mon Journal

CENTRE FORA

Centre franco-ontarien de ressources en alphabétisation | automne 2008 • volume 53



Les trois «R»

Lorsqu'on parle d'environnement, on parle souvent des trois «R», c'est-à-dire, réduire, réutiliser et recycler. Sais-tu laquelle de ces trois étapes est la plus importante? Réduire.

Afin de diminuer les déchets, il faut d'abord réduire le montant que nous produisons. Mais comment faire? Voici quelques trucs.

- Acheter des produits ayant le moins d'emballage possible. Trente pour cent des déchets envoyés aux sites d'enfouissement au Canada proviennent d'emballages.
- Acheter **en vrac** est moins cher et meilleur pour l'environnement.
- Dire NON aux circulaires.
- Dire NON aux sacs de plastique. Le sac de tissu ou de plastique tissé est réutilisable et un meilleur choix écologique.

Tu trouveras d'autres trucs pour réduire les déchets au **www.recyclenb.ca**.

en vrac : en gros et/ou sans emballage

(Article en trois parties. Suite à venir dans les deux prochains numéros.)

Les asperges

Savais-tu que les Grecs croyaient que les asperges pouvaient guérir un mal de dents?

Nous savons aujourd'hui que ce légume :

- est une excellente source de fibres, de **folate** et de vitamines A et C
- contient rarement des résidus de pesticides
- peut être mangé cru ou cuit rapidement
- se vend sans emballage de plastique ou de polystyrène, ce qui est bon pour l'environnement!

Quelques façons de préparer les asperges :

- faire sauter dans un poêlon avec un peu d'huile d'olive (ou de sauce soya), de gingembre et d'ail
- ajouter à une boîte de soupe crémeuse aux champignons (ou au céleri) et cuire le tout au four (90 minutes à 325 °F)
- faire cuire à la vapeur
- faire cuire au barbecue dans un poêlon avec un peu d'huile d'olive; garnir avec des amandes tranchées.

Ce légume est d'un vert clair lorsque cuit. Attention de ne pas trop le faire cuire!

folate : vitamine dans les légumes à feuilles, qui aide à fabriquer des globules rouges et blancs normaux. Si tu n'en consommes pas assez, tu risques de souffrir d'anémie. Tu te sentiras alors fatigué ou faible, et incapable de te concentrer.



Croyez-le ou non…
Un dentier anti-morsures est maintenant disponible pour chiens. (Voir page 4)

CENTRE FORA

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

www.centrefora.on.ca

Rechercher un emploi demande du temps. L'Internet peut-il aider?

Étape 1

Avant de chercher un emploi, il faut choisir un métier.
Avant de choisir un métier, il faut apprendre à se connaître.

Visiter les sites suivants te permettra de mieux te connaître :

www.emploiavenir.ca — Choisis «Français» puis «Je voudrais être».
www.monemploi.com — Choisis «Mon choix de carrière», puis «Test d'orientation» et enfin «Pour quel métier êtes-vous fait?».
www.voierapideboreal.ca — Choisis «Plan du site», puis «Trouver un emploi» et enfin «L'orientation de carrière».

Étape 2

Apprends à connaître la profession que tu as choisie.

Le site **http://dico.monemploi.com** te fournit une définition de la majorité des emplois.

Visite le site **www.rhdsc.gc.ca** pour consulter la Classification nationale des professions. Choisis «Français» puis «Politiques et programmes» puis «Classification nationale des professions (CNP)».

Étape 3

Prépare ton curriculum vitæ en vue de la profession choisie.

Pour des conseils au sujet d'un curriculum vitæ, visite le site **www.choix.org**. Choisis «Choix». Inscris «emploi» dans la zone de recherche. Choisis «Comment faire un bon CV» ou «Comment trouver un emploi».

Voici d'autres sites utiles : **www.emploisetc.ca** et **www.emploiquebec.net/Guide/fr**

Ressources imprimées : Collection *MÉTA-Phare* (4 documents), un programme de formation préparatoire à l'emploi. Pour toute information au sujet de cet outil, compose le 1-888-814-4422, poste 223, au Centre FORA.

Dans le prochain numéro…
Comment l'Internet peut-il aider à la recherche d'emploi? (Partie 2)

Quatre collégiens s'amusent durant la fin de semaine au lieu d'étudier pour un test. Le lundi matin, ils disent avoir fait une crevaison et n'avoir pu étudier le dimanche. Ils demandent au professeur d'écrire le test mardi. Celui-ci accepte. Le lendemain, le professeur les installe dans des pièces différentes. La première question sur la première page est facile et vaut 20 points. Les étudiants sont contents. Ils tournent à la deuxième page. Ils lisent les mots suivants : Pour 80 points — Quel pneu?

Pour sauver des sous

Peux-tu nommer un produit qui ne coûte quasiment rien? Qui est super efficace? Et qui est très écologique? Et qui, en plus, ne contient pas de substances toxiques?

Imagine qu'en plus de t'en servir dans la préparation d'aliments, tu peux t'en servir pour :

- Éviter de te faire piquer par les moustiques. Il suffit de s'en passer un peu sur la peau.
- Nettoyer les vitres, les lunettes et le réfrigérateur. Ajouter un verre de ce produit dans un litre d'eau tiède.
- Nettoyer les lavabos et baignoires salis par l'eau calcaire. Il désinfecte et détruit les bactéries.
- Remplacer le produit de rinçage pour le lave-vaisselle.
- Remplacer l'adoucisseur de tissus dans le lavage; 50 ml suffisent pour chaque lavage.

As-tu deviné le produit? Regarde le site Web donné sous «Source» dans cet article pour vérifier ta réponse.

Source : **www.vinaigre.com**



Rédaction
Denise Morin

Révision
Sylvie Rodrigue

Conception graphique
Concepts médiatiques inc.

Responsable des abonnements
lromain@centrefora.on.ca

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

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 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 — 3e trimestre 2008
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque nationale du Québec
ISSN-1192-4020

Des produits chimiques dans nos aliments : dangereux ou non?

Un additif alimentaire est toute substance **chimique** ajoutée à un aliment lors de la préparation. On utilise ces additifs pour :

- préserver la valeur nutritive des aliments
- aider à leur conservation
- les rendre attrayants
- faciliter leur entreposage

Au Canada, le *Bureau d'**innocuité** des produits chimiques* est responsable d'évaluer les produits chimiques dans les aliments. Ces experts nous disent que les additifs alimentaires autorisés au Canada sont **salubres**.

The Centre for Science in the Public Interest (CSPI) a évalué différents additifs alimentaires. C'est un centre de science dont les membres s'intéressent à la sécurité des consommateurs. Les chercheurs ont conclu que certains additifs portent des risques. Voici quelques-unes de leurs recommandations :

Quoi faire? En achetant des produits frais et en préparant tes aliments toi-même, tu évites l'ingestion de beaucoup de produits chimiques. Tu peux également lire les étiquettes afin de mieux choisir. Le site de Santé Canada présente plus de 400 produits chimiques autorisés. Attention, parfois, de nouvelles études font qu'un produit est ajouté ou enlevé de la liste. Finalement, tout est une question de modération.

Pour la liste complète des recommandations, visite le site du CSPI au **www.cspinet.org/reports/chemcuisine.htm** (site en anglais).

Pour plus d'information au sujet des produits chimiques permis au Canada, visite le site de Santé Canada au **www.hc-sc.gc.ca** et clique sur «Aliments et nutrition», puis sur «Français» puis sur «Salubrité des aliments», et enfin sur «Additifs alimentaires».

chimique : qui n'est pas naturel

innocuité : ce qui n'est pas dangereux pour la santé

salubre : sain



Tous devraient éviter	
Aspartame (NutraSweet)	utilisé dans les desserts congelés
Hydroxyanisole butylé (BHA)	utilisé dans les céréales et la gomme à mâcher
Cyclamate (Sweet'N Low)	édulcorant artificiel : substance qui donne une saveur douce en ajoutant du sucre
Saccharine	banni, par la loi, au Canada. On propose cependant d'autoriser ce produit chimique à nouveau. Voir l'histoire de la saccharine au Canada sur le site de Santé Canada au **www.hc-sc.gc.ca.**
Certaines personnes devraient éviter	
Tartrazine	utilisée dans les bonbons et les desserts
Acide benzoïque	utilisé dans les jus de fruits et les marinades
À utiliser avec précaution	
Hydroxytoluène butylé (BHT)	utilisé dans les céréales et la gomme à mâcher
Rouge allura	utilisé dans les bonbons, les desserts, le beurre, le pain, le jambon et la saucisse
Réduire notre consommation	
Glucose, fructose et dextrose	utilisés dans les desserts et les jus
Sorbitol	utilisé dans la gomme à mâcher et les boissons gazeuses diètes
Salubre	
Sucralose (Splenda)	utilisé dans les desserts et la crème glacée
Acide sorbique	utilisé dans les gâteaux et les fromages

Un dentier anti-morsures pour chien

En 2005, dans la petite ville de Brigue, en Suisse, un garçon de cinq ans meurt après avoir été déchiqueté par des rottweilers. La ville passe une loi : tous les chiens devront porter une muselière.

Mais un jeune comptable, Spetim Saciri, s'inquiète pour Sunny, sa chienne. D'après lui, la muselière empêche les chiens de respirer et ils deviennent alors agressifs.

Alors, il a une idée. Il invente le dentier anti-morsures. Avec ce dentier, le chien mord dans le vide, et il peut quand même manger et jouer à la balle.

Spetim explique : «Je grinçais des dents en dormant. Ma femme, une technicienne dentaire, m'a moulé un dentier en plastique. Une nuit, j'ai pensé que je pourrais inventer un dentier qui empêche les chiens de mordre!»

Spetim estime qu'il vendra des milliers de dentiers anti-morsures en 2008.



Photo : Spetim Saciri

Adapté du site: **http://jean-marcfk.over-blog.com/article-7158486-6.html**

Le Centre FORA a pris tous les moyens pour communiquer avec l'auteur de ce site afin d'obtenir les droits d'adaptation. Nous serions reconnaissants de recevoir de l'auteur toute information qui permettrait de préciser des références ou des crédits lors des éditions subséquentes.

En lisant, on peut voyager...

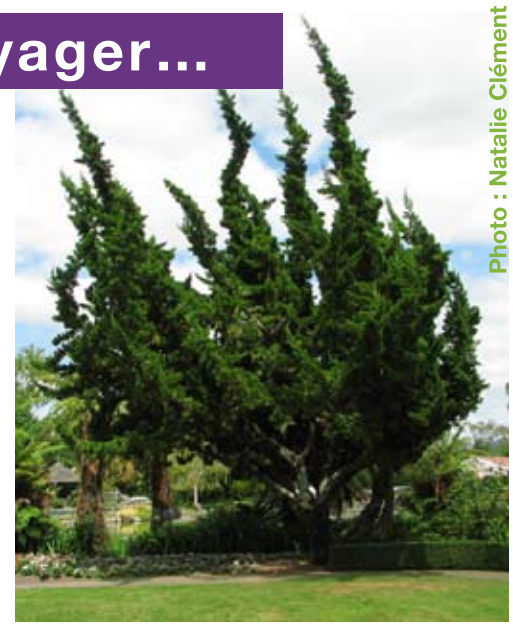


Photo : Natalie Clément

Savais-tu que les Européens ont découvert la Nouvelle-Zélande après le Canada? Cette ancienne colonie britannique est complètement indépendante depuis 1947. Son premier ministre est le chef du gouvernement démocratique.

La Nouvelle-Zélande a des plantes et des animaux très différents des autres pays, car elle est isolée. Environ 80 % des plantes n'existent que dans ce pays. On peut y voir des oiseaux uniques tels le kiwi. Mais n'essaie pas d'y trouver un serpent puisqu'il n'y en a pas! De plus, le seul mammifère qui vit dans la nature et non sur une ferme est la chauve-souris.

As-tu regardé le film «Le Seigneur des Anneaux»? Natif de la Nouvelle-Zélande, le directeur, Peter Jackson s'est servi du paysage comme décor. Les Alpes du Sud, comme nos montagnes Rocheuses, offrent un paysage spectaculaire incluant plusieurs glaciers.

Pour visionner un diaporama au sujet de la Nouvelle-Zélande, visite le site de *L'Internaute Magazine* **www.linternaute.com** et clique sur «Voyage» puis sur «Océanie». Choisis «Nouvelle-Zélande 28 photos».

Le savais-tu?

Les employeurs prennent en moyenne 30 secondes pour passer en revue un curriculum vitæ et décider s'ils retiennent ta candidature.

Concours

Fais-nous parvenir un message pour nous dire quel article tu as préféré et pourquoi; cours la chance de gagner 1 de 5 dictionnaires! Le Centre FORA s'engage à répondre à ton message et à te faire parvenir ton prix gratuitement si tu gagnes le tirage. Le nom des gagnants sera annoncé dans le prochain numéro. Envoie un message à **lromain@centrefora.on.ca**. Mets «concours» comme le sujet du courriel.

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 — 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)

LOUISE ROMAIN
responsable des abonnements (Canada)
lromain@centrefora.on.ca

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