Mon Journal

CENTRE FORA

Centre franco-ontarien de ressources en alphabétisation, volume 54 | Hiver 2009

Comment garder un emploi

Un emploi peut être difficile à trouver. Voici cinq façons de le garder.

- *Être à l'heure.* L'employeur aime que tu arrives à temps tous les jours. Ce qui est encore mieux est d'arriver plus tôt que nécessaire.
- *Maîtriser ses émotions.* Même dans les situations les plus frustrantes, il faut demeurer calme. Un employé agressif risque de perdre son emploi.
- *Être performant.* Il faut que tu connaisses ta description de tâches. Donne le meilleur de toi. Demande de l'aide si nécessaire. Sois prêt à continuer à apprendre.
- *Être positif.* Le plus grand handicap dans la vie est une attitude négative.
- *Connaître ses limites.* Il faut faire une distinction entre ta vie privée et ta vie professionnelle. Tu peux te faire congédier si tu fais des appels personnels au travail, à moins d'urgence. Cela est aussi vrai pour l'usage inapproprié du courriel électronique ou de l'Internet. N'utilise pas ton téléphone cellulaire personnel au travail.



Les trois R : Recycler (partie 3)

Réduire, voilà la solution. **R**éutiliser est la deuxième meilleure option. **R**ecycler, ce n'est pas à négliger.

Recycler permet de transformer la matière en de nouveaux produits. Ainsi, on préserve nos ressources. De plus, on protège notre environnement et on améliore notre économie.

Les matériaux ci-dessous peuvent être recyclés. Sais-tu ce qu'ils deviennent?

Papier :	carton, papier hygiénique, mouchoirs, enveloppes
Carton :	carton ondulé
Plastique :	peignes, cintres, jouets, meubles de jardin, cages pour animaux
Métal :	pièces de moteur, clous, boîtes de conserve
Verre :	carreaux de céramique, matériaux isolants de fibre de verre, asphalte

Visite le site Internet de ta ville ou visite le centre de recyclage pour obtenir plus d'information. Peux-tu obtenir une boîte bleue supplémentaire facilement? Demande si ta ville a un programme de compostage. Savais-tu que le compostage est la plus ancienne forme de recyclage?

Défi

Comment peux-tu recycler ce qui ne se met pas dans la boîte bleue? Envoie-nous ta réponse à **lromain@centrefora.on.ca.** Profites-en pour nous dire quel article tu as aimé lire dans ce *Mon Journal*.

Pour plus de renseignements
www.nswc-cdsn.ca
www.operationrecyclage.com
www.trucsmaison.com/recyclage



CENTRE FORA

432, av. Westmount, unité H, Sudbury (Ontario) P3A 5Z8
tél. : 524-8569 ou 888-524-8569, poste 223
téléc. : 705-524-8535

w w w . c e n t r e f o r a . o n . c a

Le savais-tu?

Bientôt, les radiodiffuseurs vont faire la transition de la télédiffusion **analogique** à la télédiffusion **numérique**. Aux États-Unis, la conversion aura lieu en 2009. Au Canada, la date prévue est le 31 août 2011.

Pourquoi changer la radiodiffusion analogique pour la radiodiffusion numérique? La transmission par voie numérique permet de:

- Libérer des fréquences pour l'utilisation par les policiers, les ambulanciers, etc.
- Diffuser une image plus claire avec un meilleur son.
- Offrir plus de canaux ou autres services de télécommunications.

Si tu es abonné au câble ou à un service de satellite, tu n'auras rien à faire pour continuer à recevoir tes postes de télévision. Près de 90 % des Canadiens et Canadiennes reçoivent déjà les services de télévision de cette façon.

Si tu as un téléviseur qui capte les signaux par le biais d'une antenne, il se peut que tu aies à acheter un convertisseur. Plusieurs nouvelles télévisions sont déjà munies d'un convertisseur. Le gouvernement du Canada évalue la possibilité d'offrir des rabais pour l'achat des convertisseurs, comme cela s'est fait aux États-Unis.

Sources :

Guide pratique des technologies (Collection Protégez-vous) 2008

Consumer and Governement Affairs Bureau (États-Unis) **www.fcc.gov/cgb** (site en anglais seulement)

Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes **www.crtc.gc.ca** ou composer sans frais le 1-877-249-CRTC (2782)

Un enregistrement **analogique** est produit par le mouvement de pièces. Par exemple, le mouvement des aiguilles d'une montre, du ruban d'une cassette et du mercure dans le thermomètre.

Un enregistrement **numérique** est produit par un ordinateur. L'information est enregistrée en une série de 0 et de 1. Aussi, nous ne voyons pas le mouvement des pièces. Par exemple, une montre numérique ou un disque compact.

Une tonne de papier recyclé épargne 17 arbres, 1 700 litres d'eau et 4 102 kilowatts d'énergie.

Si tous les Canadiens recyclaient le papier, 8 millions d'arbres seraient épargnés chaque année.



Prendre sa santé en main

Depuis la découverte des antibiotiques, il est facile de penser que le médecin peut régler tous nos problèmes de santé avec une pilule miracle. On pense : je peux manger n'importe quoi, n'importe comment puis quand je serai malade, on me guérira.

La réalité est très différente. La médecine est puissante, mais elle a ses limites. De plus, les médecins sont débordés. Notre système de santé est dispendieux. La science prouve qu'on peut prévenir beaucoup de nos problèmes de santé.

Voici trois conseils que nous donne Mario Proulx dans son livre *Vivre autrement* afin de prévenir des problèmes de santé.

1. Manger mieux, surtout des aliments riches en nutriments et non en calories, comme des fruits et des légumes. Le sucre et la farine blanche sont les premières choses à éliminer.
2. Bouger davantage, seulement 30 minutes par jour, et pas nécessairement en un bloc de temps.
3. Gérer son stress, donc penser positivement. Les idées noires prennent énormément d'énergie.

D'après lui, 80 % ou plus de nos problèmes de santé découlent de notre façon de vivre. Selon lui, toutes les recherches scientifiques appuient ceci. Il faut prendre en main sa santé et celle de nos enfants.

Pour écouter un reportage à ce sujet, visite le site Internet de Radio-Canada, **www.radio-canada.ca/radio/vivre_autrement/index.asp?a=2273.** Clique sur «2e épisode : Se prendre en mains [54 min].»

Source : Proulx, Mario (2008). *Vivre autrement*. Montréal : Bayard Canada.



Révision
Sylvie Rodrigue

Conception graphique
Concepts médiatiques inc.

Évaluation du Mon Journal, volume 54
Le Centre Alpha-culturel de Sudbury

Personne-ressource
Louise Romain
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. Pour recevoir Mon Journal, communiquer avec Louise Romain.

Ce projet est financé par Ressources humaines et Développement des compétences Canada.

Les opinions et les interprétations figurant dans la présente publication sont celles de l'auteur et ne représentent pas nécessairement celles du gouvernement du Canada

Dépôt légal — 1er trimestre 2009
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque nationale du Québec
ISSN-1192-4020

Canada

Fait au Canada!

Voici une petite histoire pas si étrange qui circule sur Internet.

Jean Boudreau commence sa journée tôt. Son réveille-matin (fait au Japon) sonne à 6 heures. Il se prépare du café dans sa cafetière (faite en Chine). Il se rase avec son rasoir (fait à Hong-Kong).

Puis il s'habille avec sa chemise (faite au Sri Lanka), ses jeans (faits à Singapour) et ses chaussures (faites en Corée). Il fait cuire son petit déjeuner dans son nouveau poêlon (fait en Inde). Il mange aussi des fraises (de la Californie) et des bananes (du Costa Rica). Il sort sa calculatrice (faite au Mexique), et calcule son budget de la journée. Il consulte sa montre (faite en Taiwan). Il monte ensuite dans sa voiture (faite au Japon) pour continuer sa recherche d'emploi. L'usine canadienne où il travaillait a fermé ses portes.

À la fin d'une autre journée décourageante, il décide de se verser un verre de vin (fait en France). C'est pour accompagner son dîner congelé (fait aux États-Unis.). Il met ses sandales (faites au Brésil) et allume sa télévision (faite en Indonésie). Il se demande pourquoi il n'arrive pas à se trouver une *bonne job* payante, ici au Canada.

Autant que possible, achetons des produits locaux, c'est dans nos poches que ça retourne!

Farces!

1. Quelle est la différence entre une pelle, une chemise et une semaine?
2. Peux-tu nommer trois jours consécutifs sans nommer mercredi, vendredi ou dimanche?
3. Si trois chats attrapent trois rats en trois minutes, combien faut-il de chats pour attraper 99 rats en 99 minutes?



Lorsque je travaillais pour un organisme qui livre des repas dans un foyer pour personnes âgées, j'avais l'habitude d'amener ma petite fille de quatre ans avec moi. Les divers accessoires des vieillards, particulièrement les cannes, les marchettes et les fauteuils roulants l'intriguaient beaucoup. Un jour, je la retrouve fascinée devant un verre contenant un dentier. Comme je me préparais pour la suite inévitable de questions, elle se tourne simplement et chuchote, «Ça alors, la fée des dents n'en croira pas ses yeux.»

Réponses :

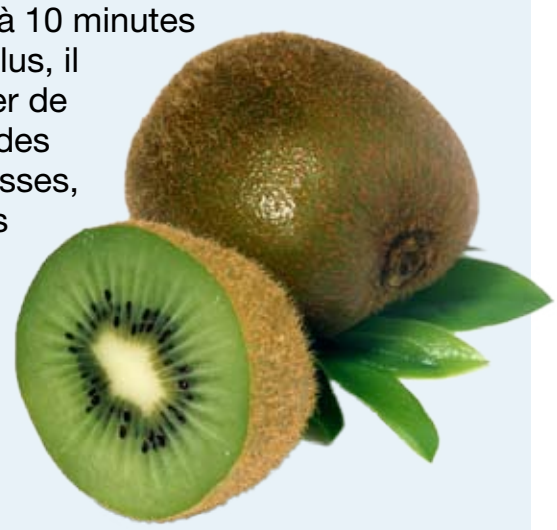
1. La pelle a un manche, la chemise a deux manches et la semaine a dimanche!
2. Bien sûr! Hier, aujourd'hui et demain.
3. Trois chats suffisent. Ils attraperont 3 rats en 3 minutes, 33 fois.

Fruits = meilleure digestion et longue vie?

Nous savons tous qu'il faut manger des fruits pour être en santé. Le Guide alimentaire canadien recommande de manger de 7 à 10 portions de fruits et de légumes par jour. Cependant, connaissons-nous la meilleure façon de manger des fruits?

Les experts sont d'accord pour dire qu'il est beaucoup mieux de manger un fruit quand notre estomac est vide. Les fruits fournissent alors de l'énergie et nettoient notre corps. La raison est que le fruit se digère vite, mais que les autres aliments doivent passer plus de temps dans l'estomac. Les fruits ne se combinent pas bien avec les autres aliments. Si le fruit est mangé après un repas, le sucre du fruit restera trop longtemps dans l'estomac et fermentera.

Donc, il est beaucoup mieux de manger des fruits entre les repas ou 5 à 10 minutes avant le repas. De plus, il est préférable d'éviter de manger les fruits acides (citrons, pamplemousses, etc.) en même temps que les fruits doux (fraises, melons, etc.).



Le kiwi : petit mais *inouï*

- Il contient peu de calories, mais contient la plus forte concentration d'éléments nutritifs.
- Il contient presque deux fois plus de vitamine C qu'une orange.
- Il est une excellente source de vitamine E et de vitamine B9 (acide folique).
- Il est un des fruits les plus riches en potassium et il contient aussi du magnésium.
- Il est riche en fibres alimentaires qui facilitent le travail des intestins.
- Il est petit et léger à transporter.
- Il se conserve jusqu'à 4 semaines dans le réfrigérateur.

Pour le manger, tu peux le couper en deux et le manger avec une cuillère. Tu peux aussi le trancher. Finalement, si ton but est d'obtenir le plus de nutriments possibles, rince-le et mange-le tout entier. Il y a tout un trésor sous cette peau veloutée.

Pour plus de renseignements

www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php > Clique sur Aliments et nutrition > Nutrition et saine alimentation > Données nutritionnelles

www.thomasrangdesadrets.com/sites/esckiwi/sante/sante-index.htm

inouï : extraordinaire

Le tatouage, une décoration corporelle



Le tatouage est un dessin ineffaçable sur la peau. Une aiguille introduit des matières colorantes sous la peau.

Le tatouage existe depuis très longtemps. C'est un rite dans plusieurs cultures. On a même retrouvé des momies tatouées. Au fil des années, le tatouage a servi de communication aux espions. Il a aussi été utilisé pour marquer les prisonniers. Au début des années 1960, le tatouage était illégal à New York. Aujourd'hui, il est très populaire. Il est estimé que 20 % des adultes nord-américains ont un tatouage. Ce pourcentage double pour les adultes entre 20 à 40 ans.

Qu'est-ce qui a changé?

Les conditions hygiéniques se sont améliorées. Il existe maintenant plusieurs magazines qui font voir la valeur artistique des tatoueurs. Cette décoration corporelle est vue comme une forme d'art.

Pour se faire tatouer, il faut être adulte. Avant de se faire tatouer, il faut connaître les risques et être renseigné. Pour des renseignements, visite le site **www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php.** Tape «tatouage» dans le champ de recherche et clique sur *Votre santé et vous : Tatouage et perçage*.

Nous avons posé les questions suivantes à des gens qui ont un tatouage.

Pourquoi avoir un tatouage?

- Mon tatouage représente une personne en armure. Cela signifie se battre contre la tentation.
- J'ai un tatouage d'un oiseau qui s'envole. Ça représente la liberté pour moi. Je l'ai fait faire lors d'un voyage.
- Moi, j'ai beaucoup réfléchi. C'est un papillon. J'ai moi-même fait le dessin.
- Ma fille me l'a offert pour la fête des Mères.

Il semble y avoir autant de raisons qu'il y a de personnes.

Y a-t-il des gens qui regrettent leur tatouage?

- Il me gêne dans ma vie professionnelle et ma vie personnelle. J'y avais pensé pendant deux ans, mais maintenant, mon tatouage me cause des ennuis.
- Moi, je regrette de m'être fait tatouer il y a 15 ans, car mes tatouages sont sur mes avants-bras! J'étais révoltée contre la société, mais depuis que j'ai eu mon fils, ma perception a changé.

Aujourd'hui, un tatouage peut être effacé à l'aide d'un laser. Il faut savoir qu'il restera toujours une trace. La procédure coûte cher et c'est douloureux.

Le site **www.momes.net/forum/tatouage.html** donne l'opinion des jeunes de moins de 18 ans. Partages-tu les mêmes opinions qu'eux?

Lire pour découvrir l'Afrique du Sud

Lorsqu'on visite l'Afrique du Sud, on voit un beau pays. On aperçoit beaucoup de mines d'or et de diamants. On voit des zèbres, des lions et de drôles d'oiseaux comme le bucorve du Sud, sur la photo à droite.



À Johannesburg, la plus grande métropole de l'Afrique du Sud, il y a un monument qui touche plusieurs personnes. Il nous rappelle un jeune garçon qui s'est fait tuer en juin 1976, car il réclamait ses droits. Il n'y a pas si longtemps, les Noirs ne pouvaient pas marcher sur la colline de leur parlement. Ils étaient victimes de l'**apartheid**. Pendant l'apartheid, les Noirs ne pouvaient pas entrer par les mêmes portes que les Blancs. Ils ne pouvaient pas posséder de propriété. Il y avait des affiches qui lisaient «Pour Blancs seulement.» Ce sont de jeunes étudiants qui ont dû perdre la vie pour que, finalement, les pays du monde mettent de la pression sur les dirigeants de l'Afrique du Sud. En 1962, Nelson Mandela, un avocat noir, est emprisonné pour son travail contre l'apartheid. Il est libéré en 1990. En 1994, il devient le premier président élu démocratiquement en Afrique du Sud. Il a reçu le prix Nobel de la paix.



Pour en connaître davantage au sujet de ce beau pays, visite la bibliothèque ou visite les sites Web suivants.

- **http://fr.wikipedia.org/wiki/Nelson_Mandela**
- **www.intercultures.ca** Clique sur Français > Aperçus-pays. Suis les directives.



apartheid : séparation imposée par la loi entre les Noirs et les Blancs (discrimination raciale)