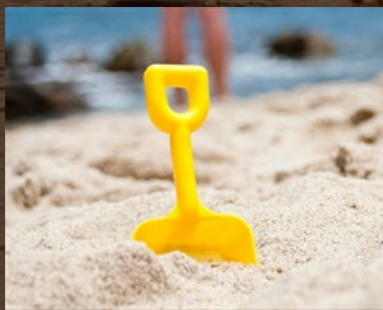




Guider vos enfants vers la réussite



Guide de planification pour l'été : Quatre éléments à prendre en compte cette saison



Cinq groupes qui doivent redoubler de prudence face à la chaleur



Que sont les « aliments supplémentés » et comment puis-je en savoir plus?



Faites votre budget comme un pro cet été



Pistes pour mieux faire fructifier votre argent

# juillet 2024

55 ans et plus.....	3
Alimentation et Nutrition.....	5
Environnement et nature.....	7
Famille et communauté.....	9
Finances - Personnelles.....	11
Guides thématiques saisonniers.....	15
La vie du parent.....	17
Maison - Extérieur.....	19
Sécurité - Personnelle.....	21
Technologie.....	25
Voyages et destinations.....	27

## 55 ans et plus

### *Protéger les personnes âgées des fortes chaleurs*



(EN) Le Canada connaît des canicules plus fréquentes et plus longues, lorsque des températures élevées - souvent associées à de l'humidité - sont enregistrées pendant de longues périodes. Les chaleurs extrêmes peuvent avoir un effet sur la santé de tout le monde, mais les personnes âgées sont plus à risque. Voici quelques conseils pour les personnes âgées et leurs aidants pour rester en sécurité lors de la prochaine canicule.

#### **Effectuez des vérifications régulières du bien-être**

Avant un épisode de chaleur, prévoyez des appels réguliers avec les personnes âgées de votre entourage pour vous assurer qu'elles vont bien. Le suivi des prévisions météorologiques peut vous aider à savoir quand il faut s'attendre à des températures plus élevées. En fixant une heure précise chaque jour, il est plus facile de se rappeler de contacter ces personnes.

#### **Consultez un fournisseur de soins de santé en cas de prise de médicaments**

Certains médicaments peuvent nuire à la capacité du corps à faire face à la chaleur. Si une personne âgée prend des médicaments ou présente un problème de santé, demandez à son fournisseur de soins de santé si ces médicaments augmentent le risque de maladies liées à la chaleur ou si la chaleur aggrave les effets secondaires des médicaments. Suivez ses conseils médicaux.

#### **Maintenez l'accès à l'air climatisé**

De nombreux décès dus à la chaleur se produisent à l'intérieur. Si une personne dispose d'un climatiseur, celui-ci doit être entretenu chaque année par un professionnel afin de s'assurer qu'il fonctionne correctement. Tout au long de la saison, inspectez régulièrement le filtre de l'appareil et nettoyez-le ou remplacez-le si nécessaire.

Si la personne n'a pas de climatiseur, trouvez des endroits proches où elle peut se rafraîchir pendant les périodes les plus chaudes de la journée (généralement de 11 h à 15 h), comme un centre commercial, une bibliothèque ou un centre communautaire climatisé.

#### **Aidez-les à rester au frais**

Il y a beaucoup d'autres choses que vous pouvez faire pour aider les personnes âgées de votre entourage à rester au frais pendant les jours les plus chauds de l'année. En voici quelques-unes :

- Fermer les fenêtres et les rideaux ou les stores pendant la journée
- Ouvrir les fenêtres la nuit s'il y a une brise rafraîchissante
- Utiliser un four à micro-ondes plutôt qu'un four pour préparer les repas
- Les encourager à prendre une douche ou un bain frais pour réduire la chaleur corporelle
- Leur rappeler de s'hydrater tout au long de la journée
- Dans la mesure du possible, les personnes âgées devraient porter des vêtements amples et perméables à l'air, et utiliser un chapeau à large rebord ou un parasol pour se protéger la tête lorsqu'elles sont à l'extérieur

#### **Signes avant-coureurs**

Enfin, aidez-les à reconnaître les signes avant-coureurs d'une maladie due à la chaleur. Il peut s'agir d'une respiration ou d'un rythme cardiaque rapides, d'une rougeur de la peau, de maux de tête, d'étourdissements ou d'évanouissements, de nausées ou de vomissements et d'une soif extrême. Si elles ressentent l'un de ces symptômes, elles doivent se mettre dans un endroit frais, boire de l'eau et attendre que les symptômes s'estompent.

Des symptômes extrêmes, tels qu'une température corporelle élevée, l'arrêt de la transpiration, la désorientation ou la perte de conscience, peuvent indiquer un coup de chaleur, qui nécessite des soins médicaux immédiats.

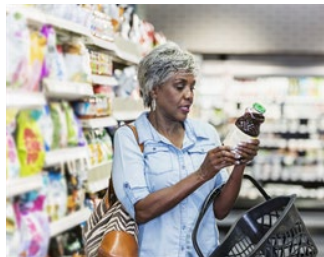
Appelez immédiatement le 911 et essayez de refroidir la personne pendant que les secours arrivent en l'éventant autant que possible, en l'amenant dans un endroit frais si vous le pouvez et en appliquant de l'eau froide sur de grandes parties de sa peau ou de ses vêtements.

Pour en savoir plus sur la façon dont les personnes âgées peuvent faire face à la chaleur, consultez le site [canada.ca/sante](http://canada.ca/sante).



## Alimentation et Nutrition

### ***Que sont les « aliments supplémentés » et comment puis-je en savoir plus?***



(EN) Vous trouverez en ligne de nombreux conseils sur les suppléments. Mais avez-vous entendu parler des aliments supplémentés? Certains suppléments et aliments supplémentés peuvent contenir les mêmes ingrédients et ne doivent donc pas être consommés ensemble.

Les aliments supplémentés sont des aliments ou des boissons emballés auxquels ont été ajoutés un ou plusieurs ingrédients supplémentaires, tels que la caféine, des minéraux comme le calcium, des vitamines comme la vitamine C et des acides aminés comme la L-leucine. Certains de ces produits comportent des mises en garde concernant la consommation simultanée de suppléments et d'aliments supplémentés.

Pour vous aider à trouver facilement ces mises en garde, Santé Canada a introduit un nouveau règlement qui exige la mise à jour des étiquettes des aliments supplémentés. À partir du 1er janvier 2026, tous les aliments supplémentés devront porter ces nouvelles étiquettes, mais vous pourriez commencer à les voir plus tôt.

Les aliments supplémentés comportant des mises en garde porteront un identifiant avec un point d'exclamation et les mots « Supplémenté » et « Santé Canada » sur le devant de l'étiquette, vous avertissant de lire les mises en garde écrites au dos ou sur le côté du produit. Voici un exemple de mise en garde : « Ne pas manger ou boire le même jour que d'autres aliments supplémentés ou suppléments contenant les mêmes ingrédients supplémentaires ».

Tous les aliments supplémentés afficheront désormais un tableau des renseignements sur les aliments supplémentés au lieu d'un tableau de la valeur nutritive. Ce tableau comprend les mêmes nutriments que le tableau de la valeur nutritive auxquels s'ajoute une section « Supplémenté en » indiquant le type et la quantité de chaque ingrédient supplémentaire.

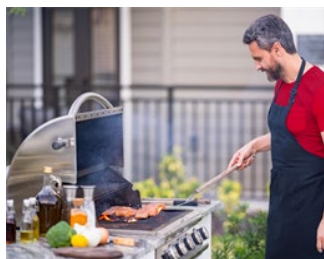
Pour en savoir plus sur les aliments supplémentés et leurs étiquettes, consultez le site [canada.ca/aliments-supplementes](http://canada.ca/aliments-supplementes).

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

Nombre de mots: 283 + 2 images

Télécharger

### ***Griller en toute sécurité : des trucs pour la cuisson au BBQ pour des repas en plein air***



(EN) Tandis que l'été approche, de nombreux propriétaires de maison ont hâte d'enflammer leur gril et de recevoir famille et amis pour un repas à l'extérieur. Bien que le barbecue soit une façon amusante et délicieuse de profiter de la belle saison, voici certaines façons d'assurer votre sécurité et d'éviter les accidents pour des rassemblements mémorables et sans tracas.

Avant d'allumer votre barbecue, assurez-vous que votre gril est en bon état de fonctionnement. Vérifiez d'abord si vous décelez des fuites sur vos grils au gaz naturel ou au propane, assurez-vous que tous les raccords sont en bon état et jetez un coup d'œil aux trous de ventilation pour vous assurer qu'ils ne sont pas obstrués par des araignées ou d'autres débris. Pour les grils au charbon, utilisez uniquement de l'allume-feu liquide pour barbecue à charbon de bois et n'en ajoutez jamais une fois que les charbons sont en feu.

Vous pourriez être tenté d'allumer votre barbecue à l'intérieur de votre garage avec la porte ouverte ou sous un balcon couvert, mais les barbecues au propane, au gaz naturel ou au charbon devraient uniquement être utilisés à l'extérieur dans des endroits bien ventilés. Placez le barbecue à une distance d'au moins trois mètres des fenêtres et des portes et à au moins un mètre des meubles et aussi loin que possible des matériaux combustibles comme les jardinières et les meubles de patio.

Soyez prudent lorsque vous utilisez le barbecue afin de prévenir les incendies. Gardez un extincteur à portée de main et apprenez comment il fonctionne. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient pendiller au-dessus des flammes et prendre en feu. Éloignez aussi vos animaux de compagnie du barbecue lorsque vous cuisinez sur le gril et ne laissez jamais un barbecue sans surveillance lorsqu'il est allumé.

Il est essentiel de bien manipuler les aliments pour éviter les maladies. Faites décongeler les viandes crues au réfrigérateur avant de les faire cuire et faites-les mariner dans le réfrigérateur, pas sur le comptoir. Utilisez des planches à découper distinctes pour les aliments crus et les aliments cuits afin d'éviter la contamination croisée. Faites cuire les viandes jusqu'à ce qu'elles atteignent la température interne recommandée afin de vous assurer que leur consommation est sécuritaire.

Les accidents peuvent survenir même si vous êtes un véritable maître du barbecue. Avant de recevoir des amis ou de la famille pour un repas en plein air, c'est une bonne idée de passer en revue votre police d'assurance habitation pour bien comprendre les limites de votre couverture et les exclusions qui pourraient s'y appliquer. Cette couverture peut vous protéger si quelqu'un se blesse lorsqu'il est chez vous ou si un de vos biens subit des dommages lorsque vous recevez à la maison. Si vous avez des questions ou des inquiétudes à propos de votre couverture, communiquez avec votre agent en assurance.

Pour trouver d'autres conseils de sécurité pour l'utilisation d'un barbecue, visitez le [belairdirect.com](http://belairdirect.com).

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 484 + 1 image**

**Télécharger**

## Environnement et nature

### *Cinq organismes environnementaux qui contribuent à la création d'une planète plus dynamique*



(EN) Bon nombre d'entre nous passeront beaucoup de temps à l'extérieur cet été. Quelle meilleure façon de célébrer la saison que de s'impliquer dans des organismes et des projets dont les mandats visent à faire de notre planète un lieu plus sain? Si vous ne savez pas par où commencer, voici cinq organismes qui contribuent à améliorer la qualité de l'environnement partout au Canada cet été et au-delà.

En plus des bénévoles et des dons privés, ces organismes comptent également sur le financement provenant de sociétés et d'autres bailleurs de fonds, comme le Groupe Banque TD et la Fondation TD des amis de l'environnement.

#### **Conservation de la nature Canada**

Conservation de la nature Canada (CNC) est un organisme de conservation qui s'emploie à protéger les espaces naturels dans l'ensemble du pays. En tant qu'organisme privé à but non lucratif, CNC travaille avec des particuliers, des entreprises, des fondations, des communautés autochtones, d'autres organismes à but non lucratif et diverses instances gouvernementales afin de protéger les terres abritant la faune et la flore. Pour en savoir plus sur cet organisme et vous impliquer comme bénévole, faire un don ou participer à un événement local, visitez le site [Web natureconservancy.ca](http://Web natureconservancy.ca).

#### **Evergreen Brick Works**

Que vous viviez à Toronto ou que vous soyez de passage, Evergreen Brick Works (une briqueterie réinventée qui propose des sentiers de randonnée, un marché de plantes et d'articles d'intérieur, des ateliers éducatifs et bien plus) offre des visites immersives libres et gratuites. L'objectif de l'organisme est de révéler comment les écosystèmes et les gens coexistent et façonnent ensemble nos espaces urbains. Pour en savoir plus sur les ateliers et les activités, visitez le site [Web evergreen.ca](http://Web evergreen.ca).

#### **Meewasin Valley Authority**

Meewasin Valley Authority est un organisme à but non lucratif qui a comme vocation de maintenir une vallée fluviale saine et dynamique, en équilibrant activité humaine et conservation, afin que les générations actuelles et futures de Saskatoon et des régions environnantes puissent en profiter. Pour en savoir plus sur les activités de l'organisme, visitez le site [Web meewasin.com](http://Web meewasin.com).

#### **Ecosource**

Ecosource est un organisme basé en Ontario dont le mandat est d'encourager les collectivités à devenir plus responsables sur le plan environnemental au moyen de projets d'éducation du public créatifs. Ecosource propose d'avril à octobre un programme bénévole de culture de produits frais au profit de banques alimentaires locales. Chaque session comprend des tâches de jardinage saisonnières, comme l'ensemencement, le repiquage, la récolte, l'arrosage et la gestion du compost. Pour savoir comment prendre part à ces sessions et découvrir d'autres événements, visitez le site [Web ecosource.ca](http://Web ecosource.ca).

#### **10,000 Trees for the Rouge**

10,000 Trees for the Rouge est un groupe ontarien à but non lucratif dirigé par des bénévoles, dont l'objectif est de restaurer les milieux naturels dans la vallée de la Rouge, à la frontière est de Toronto. L'organisme organise plusieurs campagnes de plantation chaque année. Pour en savoir plus, visitez le site [Web 10000trees.com](http://Web 10000trees.com).

Pour en savoir plus, visitez le site [web td.com/promessepretsaagir](http://web td.com/promessepretsaagir).

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 494 + 1 image**

**Télécharger**

## *Trois conseils pour une pelouse parfaite cet été*



(EN) Une pelouse saine et verte peut ajouter de la valeur à votre propriété, créer un espace de divertissement et même contribuer à absorber les polluants. Voici quelques conseils pour entretenir une pelouse dont vous serez fier.

Tout d'abord, tondez haut, c'est-à-dire réglez la lame de votre tondeuse pour une coupe de 2,5 po à 3 po, soit environ 10 cm. Cela favorisera le développement d'un système racinaire solide et découragera les mauvaises herbes.

Ensuite, surveillez l'apparition de mauvaises herbes, d'insectes ou de maladies. Elles sont beaucoup plus faciles à gérer si l'on ne perd pas de vue le problème. L'utilisation prudente de pesticides urbains conçus, testés et approuvés pour un usage résidentiel peut s'avérer utile.

Enfin, l'eau doit être utilisée de manière judicieuse. Arrosez votre pelouse tôt le matin afin de réduire la perte d'humidité par évaporation. Si vous attendez le soir, votre pelouse risque d'être vulnérable aux maladies.

Au lieu d'arroser tous les jours, essayez d'arroser plus profondément d'une à trois fois par semaine. Cette pratique favorise la croissance de racines plus profondes, qui aident votre pelouse à survivre dans des conditions plus sèches.

Pour en savoir plus, consultez le site [croplife.ca/fr/protgerlapelouse](http://croplife.ca/fr/protgerlapelouse).

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 170 + 1 image**

**Télécharger**



## **Famille et communauté**

### ***Cinq groupes qui doivent redoubler de prudence face à la chaleur***



(EN) Les canicules se multiplient. Lors de ces périodes, nous subissons des températures et de l'humidité élevées pendant quelques jours. Les fortes chaleurs peuvent nuire à la santé de tous, mais certains groupes sont plus à risque. Voici cinq groupes qui doivent redoubler de prudence en période de canicule.

#### **Personnes âgées**

Avec l'âge, la capacité de notre corps à faire face à la chaleur extrême diminue, et nous avons plus de mal à nous adapter aux changements soudains de température. En vieillissant, il est également possible que nous prenions certains médicaments et souffrions de maladies chroniques qui peuvent nuire à notre capacité à réguler notre température corporelle.

Pendant les vagues de chaleur, les personnes âgées devraient passer le plus de temps possible dans un endroit frais ou climatisé, comme un sous-sol, une bibliothèque ou un centre communautaire, et s'hydrater.

Elles doivent également surveiller la présence de signes de maladie due à la chaleur, notamment les étourdissements, les nausées, les maux de tête, une soif extrême et une fréquence respiratoire ou cardiaque rapide. Comme ces symptômes peuvent rapidement se transformer en situation d'urgence potentiellement mortelle, quelqu'un devrait vérifier l'état des personnes âgées quotidiennement.

#### **Enfants**

Tout le monde sait que les enfants bougent constamment. De plus, ils ne font pas toujours attention à leur environnement. Apprenez à vos enfants à reconnaître les signes de chaleur excessive énumérés ci-dessus. S'ils ressentent ces symptômes, ils doivent arrêter ce qu'ils font, trouver un endroit pour se rafraîchir, boire de l'eau et avertir un adulte.

#### **Personnes avec des affections préexistantes**

Si vous souffrez de problèmes respiratoires, de troubles cardiaques, d'une maladie mentale, de la maladie de Parkinson, d'hypertension ou d'un autre problème de santé, vous pouvez être plus vulnérable aux effets de la chaleur extrême.

Parlez à votre fournisseur de soins de santé des risques de la chaleur extrême pour votre santé et passez autant de temps que possible dans un endroit frais ou climatisé pendant les canicules. Si ce n'est pas possible à la maison, passez autant de temps que possible dans un espace public frais, comme un centre commercial, une bibliothèque ou un centre communautaire climatisé.

#### **Travailleurs à l'extérieur**

De nombreux emplois nécessitent de travailler à l'extérieur pendant les journées chaudes. À moins que vous soyez obligé de porter un équipement de sécurité lourd, optez pour des vêtements amples et perméables à l'air et un chapeau à large rebord. Essayez de rester à l'ombre autant que possible et de vous hydrater, de préférence en buvant de l'eau.

#### **Athlètes**

De nombreux sports d'été se pratiquent en plein air. Pendant une canicule, essayez de programmer les matchs et les entraînements tôt le matin ou tard le soir, lorsque le temps est plus frais, ou reportez-les jusqu'à ce que la chaleur disparaisse. Et n'oubliez pas de vous hydrater.

Pour en savoir plus sur les moyens de vous protéger en cas de vague de chaleur, consultez le site [canada.ca/sante](http://canada.ca/sante).

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 483 + 1 image**

**Télécharger**

## ***Astuces de planification financière pour les familles 2ELBGTQ+***



(EN) Pour la communauté 2ELBGTQ+ comme pour tout le monde, la planification familiale peut s'avérer complexe. Si le chemin vers la parentalité peut être jonché d'obstacles et d'imprévus, on peut s'y prendre d'avance pour en gérer certains aspects, notamment les questions financières. Si vous envisagez d'agrandir votre famille, les conseils ci-dessous pourraient vous être bien utiles.

### **Demandez conseil à une personne qui vous comprend**

Pensez à consulter un ou une gestionnaire de services financiers personnels d'emblée pour explorer les options qui pourraient appuyer vos démarches. « Pendant longtemps, les femmes et les personnes queers, trans et racisées ont constitué une clientèle marginalisée par les institutions financières, explique Martine Roy, directrice régionale, Groupe Banque TD. Pour appuyer cette clientèle dans son parcours vers la parentalité, les personnes qui les conseillent doivent impérativement être en mesure de lui offrir une expérience adaptée. Étant lesbienne et ayant moi-même vécu de la discrimination, je suis déterminée à aider ces communautés. Ma femme et moi avons deux enfants, mais nous avons dû lutter pour faire valoir nos droits. »

### **Commencez par la base**

Pour bon nombre de personnes 2ELBGTQ+, fonder une famille implique de recourir à une technique de procréation assistée, un processus qui demande un investissement important en argent et en temps, et pour lequel une aide financière est souvent nécessaire. N'attendez pas de commencer les démarches pour planifier en conséquence. Explorez les différentes options qui s'offrent à vous pour vous préparer financièrement, par exemple les régimes d'épargne ou d'autres instruments de placement.

### **Adaptez votre planification financière au fil du temps**

La planification financière a autant d'importance à toutes les étapes de la vie. « Le segment des familles queers connaît une forte croissance, indique Martine Roy. À la TD, nous voulons accompagner le plus grand nombre possible de personnes 2ELBGTQ+. » Si vous avez déjà des enfants, pensez à planifier leur avenir financier, mais aussi votre retraite. Vous pourriez aussi créer un fonds d'études, par exemple en souscrivant un régime enregistré d'épargne-études (REEE), pour vos enfants. Ce qu'il faut, c'est trouver les outils financiers qui répondent le mieux à vos besoins - présents et futurs.

### **Repérez les avantages sociaux inclusifs**

Si possible, cherchez un employeur qui offre des avantages sociaux couvrant les conjoints de même sexe et les chirurgies d'affirmation de genre à ses employés et à leur famille. « Depuis mars 2022, la TD offre une couverture pour les dépenses liées aux traitements, à la médication et au processus de gestation pour autrui, précise Martine Roy. Un milieu de travail qui appuie le parcours de fertilité a une valeur inestimable. »

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 424 + 1 image**

**Télécharger**

## Finances - Personnelles

### *Les meilleures astuces pour économiser sur vos assurances auto et habitation*



(EN) L'assurance est pensée pour vous aider à avoir l'esprit tranquille lorsque vous en avez le plus besoin. Cependant, les dépenses mensuelles pour assurer l'auto et la maison sont considérées comme stressantes pour de nombreux Canadiens. Si vous cherchez des façons de faire baisser vos primes d'assurance, vous n'êtes pas seul.

Commencez par étudier toutes vos options pour découvrir quelle compagnie d'assurance offre les meilleures primes. Si vous êtes locataire ou propriétaire, vos polices et vos primes d'assurance ne seront pas les mêmes. Alors que si vous êtes en train de magasiner une nouvelle voiture, le modèle de voiture que vous considérez acheter aura une grande influence sur le calcul de votre prime.

Si vous êtes étudiant, votre compagnie d'assurance pourrait vous offrir des forfaits spécialisés adaptés à votre budget. Que vous utilisiez votre voiture tous les jours pour vous rendre à l'école ou seulement les fins de semaine ou lors des longs congés pour visiter votre famille à l'autre bout du pays, il y a une police d'assurance qui correspond à vos besoins.

De nombreux groupes d'employés, de collègues, d'associations de diplômés universitaires ou d'associations professionnelles sont souvent admissibles à des rabais exclusifs sur l'assurance auto et habitation.

Pour les familles avec de nombreux véhicules, pensez à tous les assurer auprès de la même compagnie d'assurance, car vous pourriez être admissible à un meilleur taux, à des économies et à des rabais exclusifs offerts par votre assureur.

Devenez ami avec la technologie et faites-lui faire le travail à votre place. Certaines compagnies d'assurance récompensent les habitudes de conduite sécuritaires en offrant des rabais à leurs clients comme le programme automérite de [belairdirect](https://www.belairdirect.com) qui se base sur une évaluation en temps réel de vos habitudes de conduite pour vous offrir des primes personnalisées basées sur vos comportements sécuritaires, ce qui permet aux assurés de contrôler leurs dépenses d'assurance.

Pour découvrir d'autres façons de simplifier vos coûts d'assurance, visitez [le belairdirect.com](https://www.belairdirect.com)

[www.leditionnouvelles.com](https://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 319 + 1 image**

**Télécharger**

### *Pistes pour mieux faire fructifier votre argent*



(EN) Face à la complexité du contexte financier actuel, chaque dollar compte. Pourtant, au Canada, bon nombre de personnes passent à côté d'occasions de faire fructifier leur argent. Mais comment savoir s'il vaut mieux prioriser les dépenses, l'épargne ou le remboursement de dettes? Et s'il existait un moyen d'utiliser votre argent de manière plus « payante »? La solution pourrait bien se trouver du côté des placements.

D'après une étude menée par la TD, 47 % de la population canadienne n'a encore rien investi dans des placements cette année et n'a pas l'intention de le faire. Parmi les raisons soulevées, on rapporte un manque de confiance en ses connaissances sur les placements et un pessimisme quant à sa capacité à prendre sa retraite au moment prévu. Des lacunes en matière d'éducation financière pourraient expliquer qu'une grande partie de la population néglige son portefeuille de placement.

Avant de prendre d'importantes décisions en matière de placements, vous pourriez consulter un conseiller ou une conseillère pour bien définir vos besoins financiers et explorer les options qui pourraient y répondre.

Quels sont les placements qui pourraient être bénéfiques pour votre avenir financier? Vous pourriez tirer parti des régimes enregistrés offerts au Canada, comme les régimes enregistrés d'épargne-retraite (REER) et les comptes d'épargne libre d'impôt (CELI). Peu importe votre choix, la clé est de prendre l'habitude d'y verser de l'argent - et de la garder.

En matière de placements, les cotisations sont essentielles. Ça vous intéresse, mais vous ne savez pas trop par où commencer? Sachez que les institutions financières mettent à votre disposition tout un éventail d'outils et de ressources, y compris des conseillers et conseillères, pour vous aider à atteindre vos objectifs financiers.

Pour en savoir plus sur les services bancaires personnels, allez à [td.com/fr](https://td.com/fr).

[www.leditionnouvelles.com](https://www.leditionnouvelles.com)

Nombre de mots: 288 + 1 image

Télécharger

## Qu'est-ce que la protection de prêt hypothécaire? Pourquoi y souscrire?



(EN) Devenir propriétaire, c'est toute une étape, qu'il s'agisse ou non de votre première maison. Et pour protéger votre propriété, vous devrez notamment vous procurer de nouvelles serrures, installer un système d'alarme et, pourquoi pas, adopter un chien de garde. Mais il y a peut-être une chose à laquelle vous n'avez pas pensé : protéger votre prêt hypothécaire.

Grâce à la Protection de prêt hypothécaire TD, vous obtenez, par exemple, une couverture facultative qui contribue à protéger l'une de vos plus importantes obligations financières.

Vous avez travaillé dur pour acheter votre maison et vous voulez sans doute faire en sorte que vous et vos proches puissiez y rester aussi longtemps que vous le souhaitez, et ce, peu importe qu'il s'agisse de votre première maison ou de la maison de vos rêves.

Vous ne savez pas exactement en quoi consiste une protection de prêt hypothécaire? Voici quelques explications :

Advenant que vous subissiez un revers couvert par votre assurance comme une blessure grave, un décès ou une maladie grave, la protection de prêt hypothécaire peut vous aider à rembourser le solde de votre prêt hypothécaire, jusqu'à concurrence de 1 million de dollars. Si votre réclamation est approuvée, vos proches pourraient conserver la maison familiale, et vous et votre famille pourriez vous libérer du fardeau lié à vos paiements hypothécaires.

La protection de prêt hypothécaire aide les propriétaires à protéger leur bien-être financier en leur offrant l'assurance maladies graves et vie pour prêt hypothécaire. Si vous avez une couverture active et que vous subissez un revers couvert comme une blessure grave à la suite d'un accident ou une maladie grave (accident vasculaire cérébral, cancer mettant la vie en danger, crise cardiaque aiguë), ou que vous décédez, le solde de votre prêt hypothécaire pourrait être réduit ou remboursé, jusqu'à concurrence de 1 million de dollars.

Pour en savoir plus, cherchez le terme « protection de prêt hypothécaire » à [td.com/fr](https://td.com/fr).

[www.leditionnouvelles.com](https://www.leditionnouvelles.com)

Nombre de mots: 313 + 1 image

Télécharger

## Faites votre budget comme un pro cet été



(EN) Nombreux sont les Canadiens qui tentent de naviguer la conjoncture économique en cherchant des façons de réduire leurs dépenses. Selon un récent sondage réalisé par [belairdirect](https://www.belairdirect.com), près de la moitié (41 pour cent) des Canadiens croient qu'ils ont de bonnes connaissances en matière de finances personnelles et plus d'un tiers d'entre eux affirment partager leurs conseils financiers avec leurs amis et les membres de leur famille. Ces conclusions mettent l'accent sur l'importance de comprendre l'attitude et les préférences des Canadiens en matière de gestion de leurs finances personnelles.

Si vous cherchez de nouvelles façons d'économiser de l'argent cette année, pensez à suivre les conseils suivants.

- **Respectez votre budget familial** : Plus du tiers des Canadiens affirment qu'ils respectent leur budget, car ils reconnaissent l'importance de la gestion de leurs finances. Si vous avez de la difficulté à limiter vos dépenses, commencer par créer un budget en précisant votre revenu et vos dépenses mensuels afin de savoir exactement où va votre argent. En désignant un partenaire à qui vous devez rendre des comptes, vous ferez croître votre motivation en plus de vous aider à atteindre, voire à surpasser, vos objectifs chaque mois.
- **Coupez dans les dépenses non essentielles** : De nombreux Canadiens cherchent à diminuer le nombre de fois qu'ils mangent au restaurant et à profiter des soldes et des rabais pour conserver plus d'argent dans leurs poches. Pensez à créer un fonds d'amortissement pour les achats non essentiels afin de pouvoir continuer à profiter des choses que vous aimez tout en accordant la priorité à vos finances.
- **Magasinez intelligemment** : Commencez-vous à être plus attentif à votre facture d'épicerie et cherchez-vous à réduire vos dépenses sans compromettre la qualité de vos achats? Essayez d'utiliser les bons rabais, des codes promotionnels et les programmes de fidélité pour étirer votre budget. Comparez les circulaires des différents magasins et profitez des garanties de meilleurs prix offertes par certains détaillants pour vous aider à faire baisser votre facture.
- **Annulez les abonnements que vous n'utilisez pas** : Mettre un terme aux abonnements qui ne font plus partie de vos priorités peut vous aider à économiser des centaines de dollars par année en plus de vous aider à atteindre vos objectifs d'épargne.
- **Faites preuve de débrouillardise** : Tandis que de nombreux Canadiens réévaluent leurs habitudes de dépenses, plus de 70 % d'entre eux affirment mettre l'accent sur la réduction des dépenses liées à l'habitation et aux voitures. Parmi les stratégies qu'ils privilégient pour y arriver, mentionnons conserver son véhicule plus longtemps, opter pour une voiture d'occasion au lieu d'une voiture neuve, faire la transition pour n'avoir qu'une seule voiture par famille et marcher et prendre les transports en commun plus souvent.
- **Assurez votre maison et votre voiture au même endroit** : Si vous cherchez des façons de réduire vos coûts d'assurance et que vous ne savez pas par où commencer, pensez à assurer votre maison et votre voiture avec la même compagnie d'assurance. Vous pourriez être admissible à un meilleur taux en plus de tirer profit de régimes d'assurance déjà offerts par votre employeur ou une association dont vous êtes membre pour profiter de rabais et d'économies exclusifs.

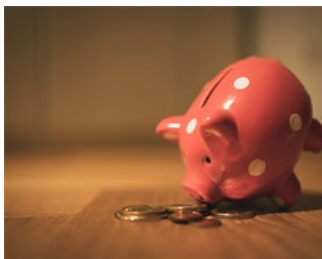
Apprenez d'autres façons de budgéter intelligemment cette année en visitant le [belairdirect.com](http://belairdirect.com).

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

Nombre de mots: 527 + 1 image

Télécharger

## 5 façons d'économiser sur les essentiels du quotidien



(EN) En raison des défis liés au coût de la vie auxquels plusieurs d'entre nous font face en 2024, tout le monde semble compter ses sous et essayer d'en avoir plus pour son argent. Si vous voulez économiser sur les essentiels du quotidien, voici quelques conseils pratiques pour adopter un style de vie plus économe :

1. **Faire un budget** : Si vous n'en avez pas déjà un, il s'agit d'un point de départ incontournable. Suivez vos dépenses mensuelles pour mieux comprendre où va votre argent. Vous aurez aussi une meilleure compréhension de vos habitudes de dépenses. Examinez ensuite vos dépenses et faites un plan d'action. Y a-t-il des articles auxquels vous n'aviez pas pensé, mais qui vous permettraient de réduire vos dépenses? Par exemple, vérifiez vos contrats de service pour savoir s'il est possible de réduire vos coûts mensuels.
2. **Achats en vrac** : Y a-t-il des articles que vous utilisez de façon régulière? Vous pouvez profiter d'un coût plus bas par unité en faisant le plein d'articles de ménage et de garde-manger en vrac. Le fait de faire des provisions de certains articles représente un coût initial plus élevé, mais si vous pouvez les acheter au rabais, vous économiserez à long terme.
3. **Abonnements, rabais et coupons** : Le monde des coupons, des codes de réduction et des programmes de fidélité est riche en économies. De nombreux magasins offrent des rabais récurrents à leurs membres. Restez à l'affût des

offres promotionnelles et des codes de réduction lorsque vous magasinez en ligne. Si certains détaillants offrent une garantie du meilleur prix, profitez-en.

4. **Secrets du consommateur averti** : Avant de faire un achat, assurez-vous de comparer les prix. Consultez les dépliants hebdomadaires, les sites web de comparaison de prix ou les applications qui vous aident à trouver les plus bas prix et les garanties du meilleur prix autant que possible.
5. **Achats groupés** : Qu'il s'agisse d'assurances ou d'abonnements au gym, certaines entreprises offrent des rabais ou des tarifs promotionnels lorsque vous regroupez différents services. Par exemple, les clients des fournisseurs de services de télécommunications peuvent faire d'importantes économies en jumelant leurs services de diffusion en continu. Par exemple, les clients de Kodo peuvent économiser avec la « Pile de joie », un ensemble qui comprend les services mobiles, Internet et de diffusion en continu, le tout offert à un prix réduit.

Ces simples conseils peuvent vous aider à prendre vos finances en main et à profiter d'une plus grande sécurité financière.

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

Nombre de mots: 399 + 1 image

Télécharger

## *Comment augmenter la valeur de vos récompenses de fidélité*



(EN) Magasiner est un plaisir pour beaucoup d'entre nous, que ce soit pour faire des provisions ou pour s'offrir quelque chose de nouveau. Cependant, en raison de l'inflation et des taux d'intérêt élevés, de nombreux Canadiens peinent à s'offrir tout le contenu de leur panier.

Alors, nous faisons du couponnage, recherchons les aubaines et, parfois, renonçons à certains achats impulsifs.

Les programmes de fidélisation proposés par les détaillants sont un moyen simple de réduire le coût des produits de consommation courante. Selon un sondage récent, les deux tiers des Canadiens estiment que les programmes de fidélisation les aident à économiser.

Vous possédez probablement quelques cartes de fidélité dans votre portefeuille ou applications sur votre téléphone.

Certains programmes peuvent être combinés pour augmenter la valeur des récompenses que vous pouvez obtenir. Par exemple, si vous êtes membre du programme Récompenses Triangle de Canadian Tire et des Petro-Points de Petro-Canada, vous pouvez maintenant lier vos comptes afin d'obtenir plus de récompenses sur l'essence.

Obtenez de plus amples renseignements sur la façon de lier les programmes de fidélisation en ligne.

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

Nombre de mots: 164 + 1 image

Télécharger

## Guides thématiques saisonniers

### ***Guide de planification pour l'été : Quatre éléments à prendre en compte cette saison***

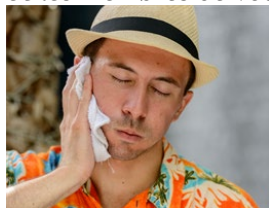


*Par Allan Britnell, Rédacteur en chef, L'édition Nouvelles*

(EN) Pour beaucoup d'entre nous, l'été est la période la plus agréable de l'année. C'est le moment idéal pour profiter des températures chaudes, partir en vacances et déguster des produits locaux frais. Cependant, la chaleur et le soleil brûlant peuvent aussi entraîner des problèmes de santé pour de nombreuses personnes. Voici quatre éléments à prendre en compte lorsque vous profitez des belles journées d'été.

#### **Combattez la chaleur**

Alors que l'on rêve souvent de journées d'été ensoleillées, les températures élevées peuvent être dangereuses pour notre santé. Si vous êtes dehors par temps chaud, portez des vêtements amples, de couleur claire et respirants. Restez le plus possible à l'ombre et hydratez-vous. Si vous êtes à l'intérieur, allumez un climatiseur ou allez dans un endroit plus frais comme un sous-sol, un centre communautaire ou une bibliothèque. N'oubliez pas de vérifier si vos voisins âgés, vos amis et les membres de votre famille sont au frais et hydratés.



[canada.ca/sante](https://canada.ca/sante)

#### **Ne laissez pas l'arthrite vous ralentir**

Si vous êtes atteints d'une affection préexistante, comme l'arthrite, la chaleur peut rapidement saper votre énergie. Toutefois, vous pouvez prendre quelques mesures simples pour profiter au maximum de l'été : bien dormir, adopter un régime alimentaire nutritif et équilibré, vous hydrater adéquatement et, même si cela peut sembler contre-intuitif, faire régulièrement de l'exercice. Même les activités à faible impact, comme la marche ou la natation, peuvent augmenter votre niveau d'énergie et réduire votre fatigue.



[arthrite.ca/bien-vivre](https://arthrite.ca/bien-vivre)

#### **Portez attention à ce que vous mangez et buvez**

Bien que l'eau constitue la meilleure boisson à boire lorsque vous avez soif, vous remarquerez sur le marché des boissons qui sont censées vous donner de l'énergie et vous garder alerte. Voici certaines choses à savoir avant de consommer une boisson énergisante. Les boissons énergisantes sont considérées comme des « aliments supplémentés », car elles contiennent de la caféine et d'autres ingrédients ajoutés. À compter de 2026, tous les aliments supplémentés devront porter une étiquette indiquant les ingrédients qu'ils contiennent et, dans certains cas, la manière de les consommer en toute sécurité. Certains produits portant les nouvelles étiquettes sont déjà sur le marché.



[canada.ca/alimentssupplementes](https://canada.ca/alimentssupplementes)

## Préparez un repas classique de la saison estivale

Y a-t-il quelque chose de plus simple que des hot-dogs pour un repas d'été? En effet, en plus d'être faciles à préparer, ils plaisent aux palais de tous les âges. Tandis que les enfants choisiront probablement des garnitures plus classiques, comme le ketchup et la moutarde, les adultes pourraient vouloir essayer d'autres types de garnitures de saison faciles à préparer, comme des tomates en dés, du concombre, des oignons rouges mélangés avec du persil haché, ou encore de l'ananas, du bacon et des oignons verts mélangés avec un peu de jus de lime. De plus, vous faites un geste pour la planète en achetant vos produits auprès d'une entreprise alimentaire carboneutre.



[mapleleaf.ca/fr/recettes](https://mapleleaf.ca/fr/recettes)

[www.leditionnouvelles.com](https://www.leditionnouvelles.com)

Nombre de mots: 478 + 7 images

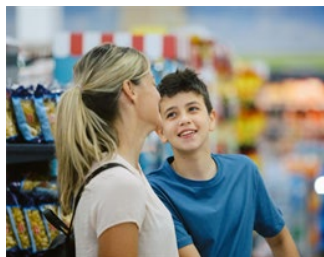
Télécharger





## La vie du parent

### ***Ce que les parents ont besoin de savoir sur les boissons énergisantes et autres « aliments supplémentés »***



(EN) Vos enfants consomment-ils des boissons énergisantes contenant de la caféine? Saviez-vous que Santé Canada ne recommande pas aux enfants de moins de 14 ans de consommer ces boissons ou d'autres aliments et boissons supplémentés en caféine? Il y a encore plus à savoir.

Les aliments supplémentés sont des aliments ou des boissons auxquels on a ajouté un ou plusieurs ingrédients spécifiques. Parmi les aliments supplémentés, on peut retrouver les barres de collation, les boissons aux fruits et les boissons gazeuses. Voici quelques exemples d'ingrédients supplémentaires :

- caféine
- minéraux tels que le calcium
- vitamines telles que la vitamine C
- acides aminés tels que la L-leucine

Les aliments supplémentés diffèrent des aliments enrichis qui contiennent des nutriments ajoutés à des fins nutritionnelles, comme l'ajout de vitamine D au lait pour favoriser la santé des os.

Certains aliments supplémentés, comme les boissons énergisantes contenant de la caféine, ne conviennent pas aux enfants en raison du type ou de la quantité d'ingrédients supplémentaires (par exemple, la caféine) qui y sont ajoutés.

Pour vous aider à vous y retrouver, Santé Canada a mis en place un nouveau règlement exigeant la mise à jour des étiquettes des aliments et boissons supplémentés. À partir du 1er janvier 2026, tous ces aliments et boissons devront porter de nouvelles étiquettes, mais vous pourriez commencer à les voir plus tôt.

Ces produits afficheront désormais un tableau des renseignements sur les aliments supplémentés, au lieu d'un tableau de la valeur nutritive, qui comprendra une section « Supplémenté en » énumérant tous les ingrédients supplémentaires ajoutés. Certains porteront également un identifiant de mise en garde sur le devant de l'étiquette. Cet identifiant indique aux consommateurs qu'ils doivent consulter le dos ou le côté du produit pour y trouver des mises en garde plus détaillées, telles que « Déconseillé aux individus de moins de 14 ans ».

Pour en savoir plus sur les aliments supplémentés, consultez le site [canada.ca/aliments-supplementes](https://canada.ca/aliments-supplementes).

À l'attention des rédacteurs: titre alternatif: **Ce que les parents devraient savoir sur les boissons énergisantes**

[www.leditionnouvelles.com](https://www.leditionnouvelles.com)

Nombre de mots: 312 + 2 images

Télécharger

## ***Guider vos enfants vers la réussite***



(EN) Pour préparer les élèves à la réussite, il ne suffit pas de vérifier les bons résultats scolaires et de leur fournir le matériel nécessaire. Il faut également leur inculquer des valeurs de compassion, d'empathie et d'engagement communautaire, qui sont les bases d'une vie riche et remplie de sens. Voici trois stratégies pour les parents qui veulent favoriser la réussite et l'accomplissement de leurs enfants, en mettant l'accent sur leur implication sociale :

1. **L'éducation comme vecteur d'autonomie** : L'éducation est un outil puissant qui permet aux enfants d'avoir les connaissances, les compétences et la confiance nécessaires pour faire preuve d'esprit

© 2024 News Canada et L'édition Nouvelles sont des marques déposées ou des marques de commerce de News Canada Inc. Tous droits réservés.

critique et composer avec la complexité du monde moderne. Pour préparer les élèves à la réussite, il est essentiel de susciter leur passion pour l'apprentissage, en plus de favoriser leur curiosité et de soutenir leurs parcours scolaires. Pour de nombreuses familles toutefois, les coûts toujours plus élevés de la nourriture et des biens rendent l'achat d'articles scolaires essentiels pour la rentrée difficile à assumer. Heureusement, il y a des programmes pour les aider, y compris les troussees « Des outils pour les jeunes » de Telus qui permettent de fournir des articles scolaires aux enfants de familles dans le besoin. Chaque sac à dos contient un étui à crayons, des crayons à colorier, des crayons HB, des stylos bleus, des gommes à effacer, une règle souple, des cahiers d'exercices, des feuilles mobiles et un livre à colorier. En favorisant l'éducation comme porte d'entrée vers de meilleurs débouchés, les parents peuvent aider leurs enfants à atteindre leur plein potentiel, en plus de contribuer de manière significative à la société.

- 2. Cultiver la résilience et la ténacité :** La résilience et la ténacité sont des qualités précieuses qui aident les enfants à surmonter les défis, à persévérer face à l'adversité et à se relever après un échec. Le fait de leur enseigner l'importance de la résilience, en misant sur l'encouragement, le soutien et le renforcement positif, améliore leur capacité à surmonter les obstacles avec détermination et optimisme. En favorisant une mentalité axée sur la croissance et la résilience, les parents aident leurs enfants à affronter plus facilement les inévitables aléas de la vie.
- 3. Redonner à la communauté :** Pour bien préparer les enfants à la réussite, il est essentiel de leur inculquer des sentiments de responsabilité sociale et d'empathie. Le fait de poser des gestes de bienveillance, de faire du bénévolat et de redonner à la communauté permet non seulement de cultiver des sentiments de compassion et d'empathie, mais aussi d'avoir une meilleure compréhension des enjeux sociaux et de l'importance d'avoir une incidence positive sur notre environnement. Les Journées du bénévolat de Telus en sont un exemple. L'événement, qui en est à sa 19ème édition, encourage les membres actuels de l'équipe, retraités ainsi que leurs proches et amis à se rassembler pour changer les choses dans leurs communautés. En 2023, ils ont donné près de 100 millions de dollars en espèces, en contributions en nature, en temps et en programmes à leurs collectivités. En faisant participer leurs enfants dans le cadre de projets communautaires, d'initiatives caritatives et d'occasions de bénévolat, les parents alimentent leur esprit de générosité et d'engagement citoyen pour qu'ils deviennent des adultes compatissants et socialement responsables.

Finalement, en favorisant une approche de réussite qui repose sur la croissance personnelle, la responsabilité sociale et un engagement à changer les choses, les parents aident leurs enfants à briller dans tous les aspects de la vie, en plus de contribuer positivement au monde qui les entoure.

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 576 + 1 image**

**Télécharger**

## Maison - Extérieur

### *Les projets de rénovation domiciliaire qui peuvent augmenter la valeur de votre maison*



(EN) L'été est le moment idéal pour s'allonger et profiter des températures plus chaudes avec votre famille et vos amis. Pendant cette période, de nombreuses personnes cherchent aussi des façons d'améliorer leur maison.

Que vous cherchiez à accroître la valeur de votre maison, à la rendre plus écoresponsable ou tout simplement à maximiser votre confort, il y a un projet de rénovation pour chacun. Donnez à votre maison un nouveau souffle de vie grâce à ces projets de rénovation qui peuvent en plus accroître sa valeur.

#### 1) Mettez à jour votre décoration intérieure

- Si vous cherchez à entreprendre un projet d'envergure, assurez-vous d'abord d'avoir les compétences et l'expérience nécessaires pour mettre en œuvre le projet et vérifiez si vous devez engager un professionnel. Si vous devez faire appel à un professionnel, faites vos recherches et choisissez un entrepreneur avec lequel vous êtes à l'aise de travailler.
- Si vous prévoyez de commencer vos rénovations dans la cuisine ou dans la salle de bain, des matériaux comme les carreaux de cuisine, des armoires sur mesure ou des comptoirs pourraient prendre des mois à être livrés, alors assurez-vous de les commander à l'avance si votre échéancier est serré. Utilisez des matériaux de qualité et faites des améliorations qui s'harmonisent avec le décor de votre maison.
- Repeindre les murs avec des teintes plus neutres peut grandement contribuer à améliorer l'apparence de votre intérieur. Effacer les marques d'éraflures et remplir les petits trous sont d'excellentes façons de rajeunir l'apparence de vos murs.
- Pour moderniser votre maison, vous pouvez changer l'éclairage, les luminaires, les comptoirs et remplacer ou revernir les planchers.

#### 2) Égayez l'extérieur de votre maison

- L'été est la meilleure période pour remplacer les bardeaux endommagés ou décollés sur votre toit afin d'éviter les infiltrations d'eau. Faites appel à un professionnel pour qu'il inspecte la toiture afin de déceler les fissures qui ont besoin d'être scellées pour prévenir les dommages causés par l'eau.
- Si vous êtes tanné de voir votre clôture dans un piteux état, il est temps de penser à la teindre ou à y appliquer un scellant à l'épreuve de l'eau pour la protéger.

#### 3) Changements écoresponsables

- Investissez dans un nouvel isolant et calfeutrez les fenêtres pour économiser de l'argent sur vos frais d'électricité lorsque vous chauffez ou conditionnez votre maison.
- Passez à des ampoules DEL dans toute la maison. Elles durent en moyenne 10 ans et elles sont environ 85 % plus efficaces du point de vue énergétique que les ampoules incandescentes.
- Installez des fenêtres écoénergétiques pour économiser sur vos frais d'électricité pour le chauffage et l'air climatisé tout en augmentant la valeur à long terme de votre maison.

#### 4) Maximiser votre confort

- Terminez l'aménagement de votre sous-sol et dévouez cet espace supplémentaire à une activité que vous aimez comme l'entraînement ou l'organisation de soirées de jeux de société avec vos amis.
- Envisagez de vous créer un petit jardin de fines herbes ou d'ajouter des plantes d'intérieur dans votre maison. En plus de contribuer à améliorer la qualité de l'air dans votre maison, leur simple présence peut rehausser votre humeur.

Il est important d'aviser votre compagnie d'assurance si vous planifiez des rénovations afin de vous assurer que votre police demeure en vigueur. Il pourrait y avoir d'autres répercussions sur vos assurances si certains travaux ne sont pas effectués par des professionnels autorisés comme les travaux électriques ou la plomberie. Les rénovations qui font croître

la valeur de votre maison peuvent changer la classification de votre police, alors que vous entrepreniez de petits ou de gros travaux, assurez-vous de demander une soumission pour toute nouvelle couverture. Les compagnies d'assurance comme belairdirect peuvent vous faire parvenir une soumission en quelques minutes pour vous aider dans toutes les étapes de vos rénovations. Pour en savoir plus, visitez le [belairdirect.com](http://belairdirect.com).

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

Nombre de mots: 622 + 1 image

Télécharger

## *Affronter les tempêtes : préparez votre maison pour l'été*



(EN) Tandis que le temps chaud arrive, les risques d'événements de météo extrême augmentent aussi. Ceux-ci peuvent s'accompagner de grands vents, de pluies abondantes et même de grêle, ce qui pose des risques importants pour les maisons et les propriétés. Ne laissez pas les précipitations gâcher votre plaisir cet été. Suivez ces quelques conseils afin de traverser la saison des orages comme un pro cette année.

Prenez le temps de fixer vos meubles d'extérieur, vos décorations ou vos objets ou de les rentrer à l'intérieur pour les empêcher de devenir des projectiles qui causent des dommages lors des épisodes de grands vents. Les articles comme les parasols, les chaises de jardin, les décorations pour le jardin et les petits pots de fleurs sont parmi les objets que vous devriez rentrer à l'intérieur.

Les branches qui surplombent votre terrain et les arbres qui n'ont pas été taillés peuvent poser des risques pendant les phénomènes météorologiques extrêmes. Ils pourraient potentiellement causer des dommages à votre propriété ou à celles de vos voisins s'ils tombent. Tailler les branches qui sont près de votre maison ou des fils électriques peut réduire les risques de dommages. Avant de tailler vos arbres, vérifiez auprès de votre municipalité pour savoir si vous avez besoin d'un permis pour effectuer ce type de travaux. Un entretien des arbres à intervalle régulier peut vous aider à réduire les dommages qu'ils causent pendant toute l'année. Pendant les orages, les fenêtres et les portes sont des points d'entrée vulnérables pour le vent et la pluie, il est donc recommandé de sceller les fentes tout autour de celles-ci pour éviter les infiltrations d'eau et les dommages causés par l'eau. Vous pourriez aussi installer des contrevents ou des fenêtres résistantes au choc pour les protéger contre les débris volants et les vents forts. En renforçant votre porte de garage, vous pourriez l'empêcher de plier sous la force du vent.

Il est aussi important d'avoir une trousse d'urgence sous la main au cas où la tempête durerait plus longtemps que prévu ou qu'elle cause plus de dommages qu'anticipé. Il est recommandé de remplir une boîte ou un sac de sport avec des fournitures et de le ranger dans un endroit facile d'accès dans votre maison comme le placard près de la porte d'entrée. Vous pourriez y mettre des articles comme des aliments non périssables, un ouvre-boîte, de l'eau, des chargeurs à énergie solaire ou portatifs, une radio à piles ou à manivelle, des lampes de poche, une trousse de premiers soins, des médicaments, des lunettes ou des verres de contact supplémentaires, un exemplaire de votre plan d'urgence, vos documents importants comme vos papiers d'assurance, des pièces d'identité, de l'argent en petites coupures ainsi que des vêtements appropriés à la saison, des chaussures robustes et des couvertures d'urgence.

Si vous subissez des dommages à cause des intempéries cet été et que vous croyez devoir faire une réclamation à vos assurances, vous pouvez commencer à remplir votre réclamation presque instantanément en ligne ou par l'entremise de l'appli de votre compagnie d'assurance.

Pour plus d'information sur les façons de protéger votre maison, visitez le [belairdirect.com](http://belairdirect.com)

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

Nombre de mots: 516 + 1 image

Télécharger

## Sécurité - Personnelle

***Vous travaillez à l'extérieur? Voici quelques conseils de sécurité importants.***



(EN) Les températures élevées et les canicules constituent un danger pour la santé et la capacité à travailler de nombreuses personnes qui travaillent à l'extérieur.

### **Connaissez les risques**

La chaleur peut nuire à la santé de tous, en particulier des personnes qui travaillent à l'extérieur, des personnes âgées, des jeunes enfants et des personnes qui souffrent d'un problème de santé augmentant le risque de maladies dues à la chaleur.

Les maladies liées à la chaleur, comme l'épuisement par la chaleur ou le coup de chaleur, peuvent survenir rapidement et causer des effets permanents sur la santé. Certaines maladies dues à la chaleur, comme le coup de chaleur, peuvent même entraîner la mort. En prenant quelques précautions simples lorsqu'il fait chaud à l'extérieur, vous pourriez sauver votre vie et celle de vos collègues.

### **Surveillez les symptômes**

Les symptômes d'une maladie due à la chaleur comprennent les étourdissements, une soif extrême et un rythme cardiaque rapide. Surveillez votre état et celui de vos collègues pour détecter ces symptômes. En cas de symptômes, il faut se réfugier dans un endroit frais et s'hydrater.

Si les symptômes sont ignorés ou passent inaperçus, un coup de chaleur peut se produire. Les symptômes du coup de chaleur comprennent une température corporelle élevée, la confusion et un manque de coordination, des étourdissements ou un évanouissement, et une absence de transpiration en raison de la chaleur. Ces symptômes peuvent constituer une urgence médicale et justifier un appel immédiat au 911. En attendant les secours, amener la personne dans un endroit frais si vous le pouvez, éventrez-la autant que possible et appliquez de l'eau froide sur de grandes parties de sa peau ou de ses vêtements.

### **Prenez votre temps**

Ne pensez pas pouvoir travailler à votre rythme normal pendant une canicule. Ralentissez et faites des pauses plus fréquentes à l'ombre pour boire de l'eau. Même si vous avez l'impression de perdre du temps au travail, cela vous permettra de rester en bonne santé et d'accomplir davantage de tâches dans l'ensemble.

### **Hydratez-vous**

Pendant une canicule, buvez beaucoup de liquides, surtout de l'eau. Faites-le avant d'avoir soif pour réduire le risque de déshydratation. La soif n'est pas un bon indicateur de déshydratation.

### **Habillez-vous en fonction de la météo**

Portez des vêtements amples et perméables à l'air et, si possible, un chapeau à large rebord. Si vous portez un équipement de sécurité lourd au travail, il est encore plus important de prendre des pauses. Veillez à retirer votre équipement pendant que vous prenez une pause dans un endroit sécuritaire.

Quelques mesures simples comme celles-ci peuvent grandement contribuer à vous protéger lors d'un épisode de chaleur.

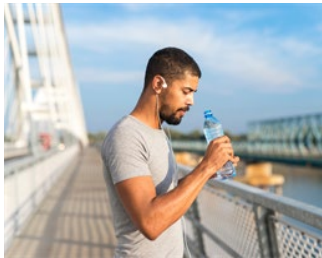
Pour en savoir plus sur le travail à l'extérieur à la chaleur et les maladies liées à la chaleur, consultez le site [canada.ca/sante](http://canada.ca/sante).

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 456 + 1 image**

**Télécharger**

## ***4 façons de rester actif et en sécurité cet été***



(EN) Quelle que soit votre préférence - que ce soit le soccer, le pickleball, le bootcamp ou le tai-chi - l'activité en plein air est un élément important qui permet à beaucoup d'entre nous de maintenir un corps et un esprit sains. Cependant, le fait d'être actif à l'extérieur par temps chaud peut présenter des risques pour la santé.

Voici quatre conseils pour vous aider à rester actif et en sécurité pendant les journées chaudes, et plus particulièrement pendant une canicule.

### **Soyez prévoyant**

Surveillez les prévisions et alertes météorologiques afin de savoir lorsque de la chaleur est prévue. Pendant une vague de chaleur, essayez de programmer les matchs et les entraînements tôt le matin ou tard le soir, lorsqu'il fait frais, ou reportez-les jusqu'à ce que la canicule soit passée. Si vous vous entraînez avec une équipe ou un entraîneur, demandez-leur comment ils prévoient modifier les entraînements pendant une canicule.

### **Soyez attentif**

Surveillez l'apparition de symptômes d'une maladie liée à la chaleur comme des étourdissements, des nausées, un mal de tête, une respiration ou un rythme cardiaque rapide. Allez dans un endroit frais et hydratez-vous.

Appelez le 911 si vous ou les personnes qui vous accompagnent éprouvez une température corporelle très élevée, de la confusion, une perte de conscience ou une absence de transpiration en raison de la chaleur. Il s'agit d'une urgence médicale.

### **Moins, c'est plus**

Vous vous attendez peut-être à des indicateurs de réussite de l'entraînement, comme le temps que vous mettez à courir une certaine distance ou le nombre de fois que vous pouvez répéter un exercice. Mais essayez d'adapter vos attentes. Ne vous attendez pas à atteindre votre performance physique optimale pendant une canicule. Votre corps travaille déjà très fort pour rester au frais, alors n'en faites pas trop. Il faut se donner du temps, faire des pauses et s'hydrater (l'eau est la meilleure solution). Lorsque vous vous reposez, enlevez tout équipement que vous portez, comme un casque de vélo, et rafraîchissez-vous.

### **Utilisez le système de jumelage**

Plutôt que de faire de l'exercice seul en plein air, allez-y avec quelqu'un d'autre afin de vous surveiller mutuellement et de vous assurer que vous supportez bien la chaleur. Vous pouvez également vous rappeler mutuellement de vous hydrater.

Pour en savoir plus sur la façon de rester actif en toute sécurité cet été, consultez le site [canada.ca/sante](https://canada.ca/sante).

[www.leditionnouvelles.com](https://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 386 + 1 image**

**Télécharger**

## ***Conseils pour rester au frais malgré la chaleur***



(EN) Les canicules, avec leurs températures élevées et souvent une forte humidité, peuvent nuire à la santé et même être mortelles. Voici quelques conseils de Santé Canada pour vous aider à rester en bonne santé.

### **Faites une pause**

Planifiez vos activités de plein air le matin ou le soir, lorsque la température est généralement un peu plus fraîche. Si vous vous trouvez dans un espace surchauffé, allumez un climatiseur si vous en avez un, ou déplacez-vous dans un endroit plus frais, comme un sous-sol, ou un centre communautaire ou bibliothèque climatisés.

Si vous disposez d'un climatiseur de fenêtre, l'utiliser pour rafraîchir une pièce vous permettra de vous soulager. L'utiliser pour refroidir un espace plus grand ne sera pas aussi efficace, et vous devrez peut-être chercher un soulagement ailleurs.

## Évitez d'utiliser le four

Même si vos plats préférés sont cuits au four, il est préférable de les remplacer pendant une canicule. Votre four chauffe votre maison et votre climatiseur pourrait avoir de la difficulté à la refroidir. Pensez à préparer vos repas au micro-ondes ou à opter pour des repas froids tels que des salades ou des sandwiches.

## Restez à l'ombre

Le soleil est une puissante source de chaleur. Saviez-vous qu'il peut faire environ 5°C de moins à l'ombre d'un arbre qu'à proximité de celui-ci?

De nombreux décès dus à la chaleur surviennent également à l'intérieur. Pour conserver la fraîcheur à l'intérieur, pensez à fermer vos rideaux et vos stores pendant la journée, et à ouvrir les fenêtres pour laisser entrer l'air plus frais.

## Repérez les difficultés

Surveillez les symptômes de maladie liée à la chaleur, tels que les étourdissements ou l'évanouissement, les nausées, les vomissements, les maux de tête, une soif extrême ou une accélération de la respiration et du rythme cardiaque. Rendez-vous dans un endroit frais et hydratez-vous si vous ressentez l'un de ces symptômes. Si une personne a une température corporelle élevée, a cessé de transpirer, est confuse ou inconsciente, appelez immédiatement le 911, car ce sont des signes d'un coup de chaleur.

Pour en savoir plus, consultez le site [canada.ca/sante](http://canada.ca/sante).

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

Nombre de mots: 346 + 1 image

Télécharger

## Les signes de coup de chaleur importants à ne pas ignorer



(EN) Les fortes chaleurs de l'été sont arrivées, et avec elles vient le risque de maladies liées à la chaleur. Les maladies liées à la chaleur peuvent aller d'affections bénignes comme les crampes de chaleur et les éruptions cutanées à des affections plus graves comme le coup de chaleur, en passant par des maladies modérées comme l'épuisement par la chaleur. Lorsque le corps se réchauffe, ces affections peuvent rapidement s'aggraver.

Il est important d'être proactif pour réduire le risque de maladies liées à la chaleur. Il est également essentiel de surveiller les signes et les symptômes de l'épuisement par la chaleur, qui peut entraîner un coup de chaleur, une affection potentiellement mortelle.

## Épuisement par la chaleur

L'épuisement par la chaleur est la réponse du corps à la chaleur excessive. Il peut être causé par une exposition à des températures élevées, en particulier en présence d'une forte humidité, ou par une activité physique intense. Bien qu'il puisse se présenter différemment selon les personnes, il existe des signes et des symptômes communs à surveiller.

Signes et symptômes de l'épuisement par la chaleur :

- Température corporelle élevée
- Confusion et manque de coordination
- Éruption cutanée
- Crampes musculaires
- Étourdissements ou évanouissement
- Nausées ou vomissements
- Transpiration abondante
- Mal de tête

- Respiration et rythme cardiaque rapides
- Soif extrême
- Urines foncées et diminution de la miction

Si vous ou une personne qui se trouve près de vous éprouvez l'un de ces symptômes en cas de chaleur extrême, cessez immédiatement toute activité, déplacez-vous vers un endroit frais et hydratez-vous (l'eau est la meilleure option). Si les symptômes s'aggravent ou ne s'améliorent pas, obtenez de l'aide médicale.

## Coup de chaleur

Le coup de chaleur est la forme la plus grave de maladie liée à la chaleur. Il survient lorsque le corps ne peut plus réguler sa propre température. Le coup de chaleur nécessite un traitement d'urgence. S'il n'est pas traité, le coup de chaleur peut endommager les organes vitaux (plus le traitement est tardif, plus les dommages s'aggravent) ou peut entraîner la mort.

Signes et symptômes du coup de chaleur :

- Température corporelle élevée
- Confusion et manque de coordination
- Étourdissements/évanouissements
- Nausées et vomissements graves
- Absence de transpiration
- Peau très chaude et rouge
- Respiration et rythme cardiaque rapides

Si vous constatez ces signes et symptômes chez vous ou chez quelqu'un d'autre, appelez immédiatement le 911 et essayez de vous rafraîchir ou de rafraîchir la personne en attendant l'arrivée de l'aide médicale. Amenez la personne affectée dans un endroit frais ou à l'ombre, enlevez les vêtements en trop, appliquez de l'eau froide sur de grandes surfaces de la peau et éventez la personne autant que possible. Restez avec la personne jusqu'à l'arrivée de l'aide médicale.

Pour en savoir plus sur les maladies liées à la chaleur, consultez le site [canada.ca/sante](https://canada.ca/sante).

[www.leditionnouvelles.com](https://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 457 + 1 image**

**Télécharger**



## Technologie

### ***Retirer les obstacles à l'accessibilité en ligne pour les personnes ayant une incapacité***



(EN) La Marche des dix sous du Canada intègre un outil d'accessibilité en ligne à ses activités nationales pour permettre aux personnes ayant une incapacité de personnaliser leur expérience en ligne en fonction de leurs besoins d'accessibilité.

Module de navigation externe conçu pour coexister avec d'autres technologies d'assistance, l'outil Accessibilité adaptée TD contribue à éliminer les obstacles à l'accessibilité en permettant aux utilisateurs ayant une incapacité comme la dyslexie, l'épilepsie et le TDAH de rendre les sites Web plus conviviaux.

« Notre vision est de créer une société inclusive et exempte d'obstacles pour les personnes vivant avec une incapacité, explique Lesley Smith de la Marche des dix sous du Canada. À mesure que la transformation technologique s'accélère, toutefois, force est de constater que les obstacles liés aux coûts et à l'accessibilité, par exemple, sont multiples. L'outil Accessibilité adaptée TD permet de remédier à certains de ces obstacles, et c'est ce qui explique notre enthousiasme à l'idée de l'intégrer à notre réseau - y compris en l'offrant à nos employés. L'outil nous aidera à aplanir les disparités. »

Selon WebAIM, seulement 3 % de l'Internet est actuellement accessible aux personnes ayant une incapacité. À une époque où le quotidien est de plus en plus virtuel, selon un sondage mené par le Pew Research Center en 2021, les personnes ayant une incapacité sont trois fois plus susceptibles de ne jamais utiliser l'Internet que celles qui ne le sont pas.

Pour les utilisateurs dyslexiques, l'outil peut remplacer le texte en ligne par un texte plus espacé et facilement identifiable. Les personnes qui ont un TDAH, quant à elles, peuvent masquer tout ce qui se trouve à l'écran à l'exception de la phrase qu'elles sont en train de lire, pour mieux se concentrer. Enfin, la taille de la police ainsi que la saturation et la vivacité des couleurs peuvent être ajustées pour les utilisateurs malvoyants.

C'est l'un des nombreux programmes technologiques que la Marche des dix sous du Canada offre à ses collectivités. Parmi eux figurent Salut, technologie!, VisezHaut et Technologies pour l'avenir, qui aident les personnes ayant une incapacité à développer leurs compétences numériques et à faciliter leur participation active à la vie en ligne.

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 357 + 1 image**

**Télécharger**

### ***Les meilleurs moments pour la chasse aux rabais***



(EN) Si vous êtes à la recherche d'une voiture neuve ou d'occasion, n'achetez pas la première que vous voyez. Il est important de comparer les prix et de faire des recherches pour trouver la meilleure offre pour vous. Mais quelle est la meilleure période de l'année pour le faire? Voici les trois meilleurs moments de l'année pour en avoir plus pour votre argent :

**La rentrée scolaire :** Pour de nombreux Canadiens, la rentrée scolaire signifie la fin de l'été, alors que les enfants font le plein de nouveaux crayons et que les parents retournent à leurs activités courantes. C'est aussi à cette période de l'année que les entreprises de télécommunication comme Telus et Koodo proposent leurs meilleures offres aux étudiants et aux parents, qu'il s'agisse d'économiser en s'abonnant à un nouveau forfait ou de passer à un forfait supérieur. Alors, si vous êtes à la recherche d'un nouveau téléphone ou d'un nouveau forfait, profitez de cette période pour vous rendre dans une boutique de services mobiles locale ou cherchez les plus récentes offres en ligne.

**Les Fêtes :** Une période de l'année axée sur la famille, les amis et les célébrations pour beaucoup d'entre nous, mais qui est aussi la plus importante période de magasinage de l'année (et pour une bonne raison). Qu'il s'agisse de vêtements, de manteaux, de coussins ou de comptoirs, les détaillants à l'échelle du pays en profitent souvent pour présenter leurs offres les plus concurrentielles. De novembre à la fin de l'année, nous sommes bombardés de publicités à la télé, à la radio et en ligne qui nous rappellent qu'il y a de grosses économies à faire. Toutefois, n'oubliez pas de demeurer organisés et de faire une liste des offres annoncées pour en profiter de façon stratégique.

**Les fins de saison :** Il est souvent avantageux de magasiner les rabais en fin de saison, lorsque les détaillants ont généralement besoin d'espace pour les nouveaux produits. Des vêtements aux accessoires, en passant par l'équipement de plein air et autres articles, les détaillants offrent d'importants rabais sur les articles saisonniers pour écouler leurs stocks. En magasinant en fin de saison, vous pouvez souvent acheter des produits de grande qualité à une fraction du prix initial, ce qui en maximise la valeur.

Il y a de nombreux avantages à attendre certaines périodes de l'année pour faire vos achats, notamment les rabais, le pouvoir d'achat accru, les occasions de planification stratégique et la chance de profiter des tendances saisonnières. En étant patients et en planifiant vos achats de façon stratégique, vous pouvez tirer le maximum de votre expérience de magasinage en plus de faire des économies.

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 432 + 1 image**

**Télécharger**

## *Vivre, travailler et se divertir partout au Canada*



(EN) Le fait d'avoir une bonne connexion Internet transforme les façons de vivre, de travailler et de se divertir des Canadiens.

En profitant d'une connexion fiable, ils peuvent travailler de n'importe où au pays, que ce soit dans une ville animée, une communauté rurale ou un chalet au bord d'un lac. Cette connexion permet aux professionnels de maintenir leur productivité, de collaborer avec des collègues et de participer à des réunions, et ce, sans être liés à l'environnement des bureaux traditionnels, comme c'est souvent le cas dans les centres urbains.

Les avantages d'une solide connexion vont bien au-delà de notre capacité à diffuser des événements en direct et à rester en contact avec les amis. En fait, elle ouvre la voie à un monde de possibilités, du domaine de l'éducation à celui des soins de santé. Les étudiants peuvent désormais accéder à des ressources d'apprentissage, participer à des classes virtuelles et collaborer avec des pairs de partout au pays. Les fournisseurs de soins de santé peuvent offrir des services de télémédecine, venir en aide aux patients des régions éloignées et améliorer l'offre de soins de santé par l'entremise des plateformes numériques.

La connectivité fiable au Canada n'est pas seulement conviviale. Elle est aussi un vecteur d'innovation, de collaboration, d'inclusivité et de croissance économique. La capacité de se connecter partout au Canada est à la fois avantageuse pour les citoyens et l'économie du pays. Selon PwC, d'ici 2035, la connectivité améliorée, y compris la technologie 5G, pourrait augmenter le produit intérieur brut du Canada d'environ 112 milliards de dollars. À l'ère numérique, ces investissements importants pour la supériorité du réseau permettent aux Canadiens de vivre, de travailler et de se divertir partout au pays, ce qui favorise le développement d'une société dynamique, interconnectée, créative et riche en opportunités. Pour en savoir plus sur les entreprises de télécommunication qui investissent dans votre avenir, consultez [telus.com/reseau](http://telus.com/reseau).

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 313 + 1 image**

**Télécharger**

## Voyages et destinations

### *Comment planifier une escapade estivale sans tracas*



(EN) Rien ne rime autant avec été qu'une escapade en voiture! Que vous décidiez de traverser le Canada d'un océan à l'autre ou d'explorer des régions plus près de votre foyer, il est important d'être bien préparé avant de partir.

D'abord, planifiez votre trajet avant le départ. Peu importe la distance qui vous sépare de votre destination, il est pratique de prévoir les arrêts que vous ferez en chemin, y compris les pauses pour manger, faire le plein d'essence ou charger la batterie de votre véhicule afin de vous assurer d'arriver à votre destination à temps. Pour les trajets très longs, prévoyez davantage de pauses ou même de dormir dans un hôtel pendant la nuit afin d'être reposé et alerte lorsque vous serez derrière le volant.

Si vous voyagez avec de jeunes enfants, il est important d'apporter des jouets et des activités qui les occuperont. Le bruit peut être une grande source de distraction au volant, il est donc important de vous assurer que les jeux que vous apporterez encouragent les enfants à jouer calmement. Des films et des livres, si personne ne souffre du mal des transports, peuvent aider les enfants à passer le temps en silence.

Soyez aussi préparé en ayant toujours une trousse d'urgence routière sous la main. Parmi les articles essentiels, on compte des câbles de démarrage, une lampe de poche, une couverture, des allumettes et des chandelles, une bouteille d'eau, des aliments non périssables et une trousse de premiers soins. Cette liste peut vous sembler longue, mais mieux vaut prévenir que guérir.

Prenez le temps de vous familiariser avec votre couverture d'assurance et assurez-vous que votre couverture est adéquate pour les besoins de votre escapade estivale. Des compagnies d'assurance comme [belairdirect](#) offrent l'assistance routière qui peut vous offrir la tranquillité d'esprit lors de vos aventures sur la route cet été. En seulement quelques clics sur une appli, vous pouvez demander d'être remorqué ou dépanné afin de pouvoir reprendre la route en un rien de temps.

Une escapade en voiture est la parfaite occasion d'impressionner votre assureur avec vos excellentes compétences derrière le volant. Certains assureurs récompensent même la conduite sécuritaire avec des rabais, ce qui est une mesure incitative supplémentaire à avoir une conduite irréprochable sur les routes.

Plus important encore, assurez-vous que vous avez fait tous les entretiens recommandés sur votre véhicule et que celui-ci est prêt à faire face à toutes les conditions météorologiques qui pourraient survenir. Il pourrait être une bonne idée de prendre rendez-vous avec votre mécanicien bien avant votre voyage afin d'avoir le temps de faire réparer avant votre départ toutes les pièces qui pourraient vous occasionner des problèmes.

Avec des pneus en bonne condition et bien gonflés, un entretien préventif, une batterie de voiture pleinement chargée et un réservoir d'essence bien rempli, vous atteindrez votre destination sans tracas. Pour plus de conseils de voyage, visitez [lebelairdirect.com](#).

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 477 + 1 image**

**Télécharger**

## ***Astuces pour vous aider à épargner en vue de votre prochain voyage***



(EN) L'été est enfin arrivé et, à l'approche des vacances, l'heure est à la planification. D'un océan à l'autre, toutefois, on constate que l'augmentation du coût de la vie et des taux d'intérêt a jeté une ombre sur les budgets de vacances. Qu'à cela ne tienne, nous vous offrons des astuces pour vous aider à planifier et à épargner en vue de votre prochaine aventure.

### **Créez un fonds de voyage**

Lorsqu'on planifie un voyage, il faut en tenir compte dans son budget. S'il peut être difficile de cerner les occasions de réduire ses dépenses pour mettre de l'argent de côté, on peut s'aider en se donnant un objectif clair. Déterminez le montant dont vous aurez besoin, puis listez vos dépenses et vos revenus pour analyser la situation. Pour faire le suivi de vos dépenses, vous pourriez vous servir d'un outil de gestion budgétaire, comme Dépense TD. Par exemple, si vous prévoyez que votre voyage vous coûtera 4 000 \$ et que vous avez un an pour épargner ce montant, cela signifie que votre budget doit vous permettre de dégager environ 330 \$ par mois. Pensez à ouvrir un compte d'épargne spécialement pour votre projet de voyage, et configurez des virements préautorisés pour automatiser votre épargne. Continuez à mettre de l'argent de côté jusqu'à votre départ pour avoir un petit coussin en cas d'imprévu, qu'il s'agisse d'un changement d'itinéraire ou d'une nouvelle activité à essayer.

### **Magasinez les offres; la flexibilité est la clé**

Vous pourriez économiser gros en faisant preuve de flexibilité quant aux dates et aux destinations. Renseignez-vous pour connaître le meilleur moment pour visiter une région ou une autre à prix raisonnable. Si la destination que vous visiez s'avère au-dessus de vos moyens, pensez à explorer d'autres options. Pour éviter de vous casser la tête avec le prix de chaque repas, consommation et hébergement, optez pour un forfait tout inclus. Si vous voyagez avec votre famille ou des amis, voyez s'il est possible de partager certains frais.

### **Tirez parti de vos points voyages**

Si vous êtes titulaire d'une carte de crédit voyages, pensez à échanger les points accumulés pour couvrir une partie des dépenses liées, par exemple, à l'achat de billets d'avion ou aux réservations d'hôtel. Méfiez-vous des arnaques; utilisez seulement des sites de confiance pour faire vos réservations.

### **Établissez un budget « tout inclus »**

Prévoyez toute dépense potentielle, y compris les frais liés aux activités et à l'achat de souvenirs, les pourboires, le coût des visas, et même les frais de gardiennage de votre animal de compagnie, s'il y a lieu. Si vous optez pour un forfait tout inclus, planifiez tout de même un petit budget pour les dépenses ponctuelles, par exemple si vous avez à déboursier pour une excursion ou un souvenir. N'oubliez pas les frais liés à l'assurance médicale de voyage, et envisagez de souscrire une assurance annulation de voyage.

La planification d'un voyage peut être un exercice stressant pour vous et lourd pour votre portefeuille, mais, avec un bon budget et les bons outils, votre voyage de rêve pourrait bien être le prochain.

[www.leditionnouvelles.com](http://www.leditionnouvelles.com)

**Nombre de mots: 506 + 1 image**

**Télécharger**