

LE NUNAVOIX

LE JOURNAL DES FRANCOPHONES DU NUNAVUT

Aventure : Le solaire au passage

Denis Lord (*L'Aquilon*)



Anne Quéméré à bord de l'icade.

Photo : Frank Betermin

La navigatrice française Anne Quéméré tente de franchir le passage du Nord-Ouest sur un bateau propulsé par l'énergie solaire.

Elle a déjà traversé le Pacifique et l'Atlantique en solo, mais le passage du Nord-Ouest lui a jusqu'ici résisté, et deux fois plutôt qu'une. 2018 sera-t-elle la bonne année pour Anne Quéméré?

L'aventure a pourtant débuté plutôt mal alors que son bateau, l'icade, devait arriver par barge à Tuktoyaktuk le 20 juin. Mais les pluies ont augmenté le niveau du Mackenzie et ont apporté un grand nombre de morceaux de bois flottants, rendant hasardeuse toute navigation, et ce n'est que le 2 juillet que la barge est arrivée à Inuvik, d'où Anne Quéméré a finalement commencé son périple.

« Ça fait partie de l'aventure, explique Anne Quéméré, rejointe sur la passerelle de la barge le 4 juillet. Les gens sur le remorqueur qui troquait la barge m'ont offert à diner. Quand je vois le genre de coup de main que j'ai eu, c'est ça l'aventure, c'est un partage de vie avec des gens que je ne reverrai peut-être jamais. C'est ça aussi le but, de se laisser surprendre par ce qui arrive. »

Anne Quéméré a quitté Inuvik le 6 juillet et au moment d'écrire ces lignes, le 18 juillet, elle avait dépassé Tuktoyaktuk et traversé la baie où se jette la rivière Anderson. On peut la suivre sur la page Facebook Arctic Solar ou sur son site internet anne-quemere.com.

Motivations

Anne Quéméré ne s'embarrasse pas de grands discours lorsqu'on lui demande ce qui motive cette périlleuse odyssée de 3500 kilomètres entre

Inuvik et Iqaluit. « J'aime ça, dit-elle simplement, j'aime être sur l'eau. »

Ce qui ne l'empêche pas de vouloir communiquer sur l'Arctique, méconnu selon elle, et de partager de l'information sur la culture de ses peuples. Elle s'est d'ailleurs arrêtée à Tuktoyaktuk, et veut rejoindre Paulatuk et Cambridge Bay.

Ce qui n'empêche pas non plus un certain engagement environnemental. Pour son expédition, elle a donné une seconde vie à l'icade, muni d'une aile de kite, avec lequel elle avait traversé le Pacifique en 2011, et qui est maintenant équipé de 10 mètres carrés de panneaux solaires.

Mme Quéméré espère se rendre à Iqaluit avant la mi-septembre, avant que les glaces ne soient trop envahissantes. Elle a quelques fruits pour les premiers jours, de la nourriture lyophilisée pour trois mois. Elle qui mange peu de viande

ne compte pas pêcher, craignant qu'un fil de canne puisse se prendre dans l'hélice du moteur électrique.

Malgré ce que certains disent,
du trafic, il n'y en a pas beaucoup
dans le sinueux passage du
Nord-Ouest.

Anne Quéméré sait déjà qu'elle croisera un bateau de croisière français — le Ponant —, quelques voiliers. Le danger, dit-elle, ce n'est pas les collisions. « C'est les gros coups de vent. À 30 nœuds ça peut être compliqué. Et il y a les avaries potentielles. (...) Mais ça ne peut pas être pire que le Pacifique. Je suis quelqu'un d'optimiste. »

Un livre

En plus du Pacifique, la navigatrice a traversé l'Atlantique aller-retour. À la rame! Mais ses tentatives précédentes de rallier Tuktoyaktuk à Iqaluit — en kayak ont été frustrées par l'excès de glace en 2014 et par la mauvaise météo l'année suivante. Condamnée au sol lors d'un de ses voyages, elle en a profité pour repeindre l'église de Tuktoyaktuk. Et découvrir, au pied d'un bateau en bois, une tombe portant un nom breton, comme le sien : Père Robert Le Meur (1920-1985). Anne Quéméré a enquêté sur ce prêtre arrivé chez les Inuits au lendemain de la Seconde Guerre mondiale, elle a rencontré son neveu. Elle en a tiré *L'homme qui parlait juste*, paru chez Arthaud début 2018. Le titre du livre est la traduction du surnom que donnaient les Inuits au Père Le Meur. « Il a passé 40 ans de sa vie ici, explique Anne Quéméré. J'ai lu ses lettres. Il voulait être enterré ici. C'était un homme magnifique. »

Andréanne Dandeneau : tissée métisse

André Magny (Francopresse)



Photo : courtoisie Voilà.

Lors de l'ouverture officielle du Musée canadien pour droits de la personne, Ginette Reno portait un châle signé Andréanne Dandeneau, qui a déjà aussi créé une robe haute couture pour un lancement de saison du Royal Winnipeg Ballet. Portrait d'une créatrice winnipégoise qui confectionne des vêtements dans le respect de son héritage métis et de l'environnement.

Née d'une famille métisse franco-manitobaine, cette designer spécialiste du bambou a d'abord étudié en *Textile Sciences* à la faculté à l'Université du Manitoba. Mais comme elle voulait parfaire ses études en français, elle est déménagée à Montréal pour s'inscrire au Collège La Salle dans un programme de design de mode. Puis au début des années 2000, elle revient à Saint-Boniface. Après quelques expériences en entrepreneuriat, Voilà par Andréanne naît en 2005, dans le sous-sol, chez les parents de la créatrice.

Voir la mode autrement

Andréanne Dandeneau n'est pas une entrepreneure qui tourne uniquement les yeux vers la caisse enregistreuse. Elle a aussi une vision, une philosophie associée à sa création. En fait, elle est de ce mouvement qu'on appelle la *slow fashion*.

Dans une chronique signée en février 2015 dans *Le Devoir*, le réputé couturier québécois

Suite en page 2...

Quelque chose ne tourne pas rond dans l'Atlantique

Agence Science-Presse (www.sciencepresse.qc.ca)

Ces dernières années, les cartes de la planète qui montrent des records de chaleur éparpillés aux quatre coins du monde ont aussi montré qu'une des rares exceptions est située dans l'Atlantique Nord : une région plus froide que la normale. Coïncidence ou signal que quelque chose ne tourne pas rond dans le « tapis roulant océanique » ?

Ce tapis roulant, ou, pour les initiés, AMOC (*Atlantic meridional overturning circulation*) est ce qui apporte à l'Europe les eaux plus chaudes du *Gulf Stream* et au Labrador les eaux plus froides du Groenland. À l'échelle planétaire, on parle de circulation thermohaline. Cette boucle est le résultat du mélange entre l'eau et le sel : plus l'eau est chaude et s'évapore, plus elle devient salée, et le « tapis roulant » descend dans les profondeurs de l'océan. À mesure que l'eau redevient moins dense, donc moins salée, il remonte.

Or, comme ces allers et retours sont aussi influencés par la température de l'air, que se passerait-il si un changement trop abrupt bouleversait le cycle ? La question est posée depuis les années 1960 et les variations de température de l'AMOC sont observées avec attention depuis les années 2000. Le film-catastrophe *The Day After Tomorrow*, en 2004, imaginait qu'une ère glaciaire pouvait nous tomber dessus en 20 minutes si l'AMOC s'arrêtait – un scénario évidemment exagéré, mais qui traduit tout de même l'importance de cette « boucle » de l'Atlantique dans les interactions climatiques du reste de la planète. Ainsi, depuis 2015, l'apparition de cette « tache bleue » plus froide, qui signifie un affaiblissement de la boucle océanique, semble pouvoir être associée à une série de canicules en Europe. Plus largement, les océanographes qui se sont penchés sur les variations historiques de la boucle océanique ont commencé à dire que de telles canicules en Europe auraient été plus fréquentes pendant les périodes où la « tache froide » était plus intense. Et il se trouve que les années « plus intenses » sont particulièrement nombreuses depuis 1970, selon une étude récente de l'Université d'État de Pennsylvanie.

Suite en page 3...

Andréanne Dandeneau : tissée métisse (suite)

Jean-Claude Poitras décrivait le mouvement : « L'utilisation monstrueuse de produits chimiques toxiques mêlés à l'eau pour la teinture des textiles qui polluent nos ruisseaux, nos rivières et nos lacs, reste une triste réalité qui n'a plus sa raison d'être. Il existe depuis quelques années des équipements à la fine pointe de la technologie qui ne nécessitent plus d'eau pour teindre les fibres. »



Photo : courtoisie Voilà.



Photo : courtoisie Voilà.

Andréanne Dandeneau se retrouve dans ce mouvement, qui s'apparente à celui du *slow food*, né en Californie. « Le *slow fashion* est en opposition au *fast fashion*, qui signifie que les produits de mode faits outre-mer, de qualité inférieure, de matériel synthétique et au plus bas prix, ne se soucient pas de l'environnement. »

L'auteur et activiste canadien Craig Kielberger a d'ailleurs mis sur pied l'organisme *Free the Children* « pour attirer l'attention des Nord-Américains aux travaux d'esclavage d'enfants dans les manufactures au Bangladesh et en Chine », tient à souligner Mme Dandeneau.

Un mouvement qui convient parfaitement aux valeurs de la designer. « Mes ancêtres métis vivaient de la nature; ils ont donc développé un respect pour leur environnement. Je crois qu'il faut être fidèle à nos valeurs. Je veux offrir mon patrimoine métis et franco-manitobain. C'est une question à la fois économique et culturelle. Depuis mon enfance, j'ai été plongée dans un monde de textiles naturels, de motifs inspirés par les Prairies et d'arômes métis. Les imprimés floraux, les tissus soyeux et les lignes onduleuses de mes vêtements s'allient pour évoquer les Prairies et la culture métisse. En tant que conceptrice, mon plus gros défi consiste à savoir jongler entre créativité et exigences commerciales – deux éléments qui peuvent parfois être contradictoires. »

À noter que les motifs de ses vêtements sont dessinés par son père, David Albert.

Confortables, élégants et faciles à porter

Ce sont les adjectifs qu'utilise Andréanne Dandeneau pour décrire ses vêtements, qui sont à la fois féminins et confortables. Pour en arriver à ce résultat, elle a développé avec un tisseur de Toronto – d'ailleurs recommandé par Craig Keilburger –, un molleton de bambou « super confortable, selon la designer, qu'il tisse uniquement pour nous. » Le tissu est teint en Ontario à l'aide de colorants organiques mieux absorbés par les fibres naturelles comme la cellulose, « contribuant ainsi à réduire les infiltrations polluantes. »

En plus, ces teintures permettent « une bonne uniformité dans une myriade de couleurs ».

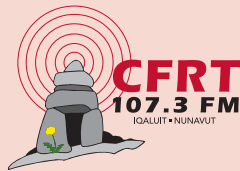
Avec ses trois employés à temps plein et un contractuel, sans oublier ses parents et sa sœur jumelle, la propriétaire de Voilà propose aux femmes pour la collection printemps/été 2018 des vêtements qui fusionnent « le romantisme, le confort et les couleurs » dans des « imprimés floraux, des tissus soyeux et des lignes onduleuses » s'alliant pour évoquer les Prairies et la culture métisse.

Et où trouver cette ligne de vêtements ? Dans les foires de vente auxquelles Andréanne Dandeneau participe de Toronto à Vancouver, mais aussi à sa boutique à Winnipeg attenante à son atelier ainsi que par internet. Verra-t-on Voilà par Andréanne dans divers magasins au Canada ? « Mon plan d'affaire ne le prévoit pas. La vente directe à notre clientèle se cadre mieux dans la philosophie du *slow fashion*. » Par contre son plan prévoit la traduction en français dès cette année de son site !

Pour voir l'ensemble des vêtements d'Andréanne Dandeneau : voiladesigns.ca

Nouvelles CFRT

CFReT et j'aime ça!



CFRT est continuellement à la recherche de bénévoles. Nous offrons des formations gratuites pour que vous puissiez prendre le micro comme un pro !

En ondes depuis 23 ans grâce au soutien d'innombrables passionnés, CFRT est toujours à la recherche de nouveaux collaborateurs... contactez-nous pour plus d'information!

Vous voulez faire de la radio? Faites-nous part de votre intérêt en visitant l'onglet « s'impliquer » de notre site internet pour nous soumettre votre projet !

cfrt.ca [/cfrt1073](https://www.facebook.com/cfrt1073) bonjour@cfrt.ca

Rendu possible grâce au soutien financier du Ministère de la Culture et du Patrimoine du Gouvernement du Nunavut et à Patrimoine canadien.

Canada



Quelque chose ne tourne pas rond dans l'Atlantique (suite)

Par ailleurs, selon une étude allemande parue plus tôt cette année, les eaux au sud du Groenland étaient anormalement chaudes et faibles en sel entre 2002 et 2014 — deux facteurs identifiés depuis longtemps par les océanographes comme étant le prélude à un affaiblissement de l'AMOC.

S'il devait se confirmer que l'AMOC est vraiment en train de s'affaiblir, comment saurons-nous à l'avance s'il s'agit d'un affaiblissement cyclique ou d'un effondrement, comme celui qui a conduit à une ère glaciaire il y a 110 000 ans ? Aucun expert ne peut répondre à cette question avec les données dont on dispose, mais une chose est sûre : ne comptez pas trop sur une ère glaciaire pour compenser le réchauffement planétaire en cours. Tout refroidissement ne serait que « régional » — l'Europe, par exemple, si elle perdait les effets du *Gulf Stream* — parce que la chaleur accumulée devrait bien aller quelque part.

Cet automne sur les ondes d'APTN

APTN a annoncé aujourd'hui sa programmation d'automne 2018, attirant l'attention sur une liste de nouvelles séries originales, sur des favorites qui reviennent au petit écran, et sur des documentaires qui incitent à la réflexion. La nouvelle saison débute le 3 septembre.

Longmire, saison 5 – Sheriff Longmire se retrouve au centre d'un procès civil pour homicide délictuel. De nouveaux mystères et de nouvelles affaires pèsent sur Walt et son équipe.

Wentworth, saison 6 – Après la finale saisissante de la saison cinq, la saison six reprend avec presque toutes les mêmes détenues et agentes de Wentworth, stupéfiées par l'évasion commune apparente de Franky Doyle et Joan Ferguson.

First Contact – En exclusivité sur les ondes d'APTN, First Contact suit un groupe de six Canadiens non autochtones aux opinions bien tranchées qui se retrouvent pour la première fois immergés dans le Canada autochtone. Les participants sont mis à l'épreuve dans des situations extraordinaires, leurs croyances sont remises en question, et leurs émotions, poussées à l'extrême.

Taken, saison 3 – Cette série documentaire percutante sur des crimes véritables porte sur la résolution des mystères entourant le meurtre ou la disparition de femmes et de jeunes filles autochtones au Canada. Diffusée en cri et en anglais. APTN codiffusera la troisième saison de Taken avec CBC.

Future History – En exclusivité sur les ondes d'APTN, cette série documentaire remet en question le paradigme colonial tout en louant la réappropriation et la revitalisation du savoir autochtone.

Des émissions en français seront aussi présentées en première sur le seul réseau autochtone indépendant au Canada. Première Ligne raconte les histoires de professionnels autochtones de la santé et des premiers soins qui viennent en aide aux membres de leur communauté en détresse. La série documentaire à succès Princesses, qui définit les normes de beauté dans le contexte autochtone, sera diffusée en français.

Le Réseau diffusera aussi de nouvelles émissions en langues autochtones. Du Nord nous vient Nunavummi Mamarijavut, une série culinaire d'aventures arctiques qui suit des familles et des pourvoyeurs inuits pour illustrer comment la nourriture sert à exprimer l'amour et à partager leur culture. Diffusée en inuktitut. La saison 3 de Moosemeat & Marmalade sera diffusée en cri, et la saison 5 de Mohawk Girls sera diffusée en mohawk.

La saison d'automne 2018 d'APTN débute le 3 septembre prochain.

À propos d'APTN

APTN est entré en ondes en 1999 comme premier télédiffuseur autochtone national au monde, offrant ainsi une fenêtre sur la mosaïque remarquablement diverse des peuples autochtones. Télédiffuseur à vocation caritative sans but lucratif, respecté et unique en son genre en Amérique du Nord, APTN se voue à partager nos histoires de manière authentique en anglais, en français et en diverses langues autochtones avec quelque 11 millions d'abonnés canadiens de la télévision. Avec un pourcentage de contenu canadien supérieur à 80 %, APTN rejoint son auditoire avec du contenu authentique, inspirant et captivant diffusé sur de multiples plateformes.



ᐃᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦᑦ
Pitquiliqiyikkut
Department of Culture and Heritage
Ministère de la Culture et du Patrimoine

En français s'il vous plaît!

Communiquez avec nous pour obtenir des renseignements en français au gouvernement du Nunavut!

Ligne 975-

5544

Services en français



(867) 975-5544



ligne5544@gov.nu.ca

Les francophones résidant à l'extérieur d'Iqaluit peuvent faire un appel à frais virés.



ALLER DE L'AVANT ENSEMBLE

Avec l'une des populations les plus jeunes et à la croissance la plus rapide au Canada, le Nunavut est un territoire animé et dynamique, déterminé à devenir un endroit encore meilleur pour les générations futures.

En tant que gouvernement, nous renforçons notre modèle unique de gouvernance lequel intègre les valeurs sociétales des Inuit, favorise et renforce l'utilisation de la langue inuit, assure une fonction publique représentative et la collaboration avec nos voisins circumpolaires et nos partenaires pour concrétiser la réussite du Nunavut.

En tant qu'employeur, nous améliorons les initiatives locales d'éducation et de formation tout en continuant à offrir des possibilités de carrière stimulantes dans un environnement unique.

Nous comptons sur l'expertise de nos gens – au sein de nos divers organismes, ministères et autres instances – en effectuant notre travail dans les trois langues officielles de notre territoire, dont le français.

Explorez les possibilités d'emplois que nous offrons sur notre site Web. Revenez souvent consulter le site car des mises à jour sont faites chaque semaine. Découvrez des emplois en tous genres et de divers niveaux dans des domaines tout aussi variés que stimulants.

Joignez-vous au gouvernement du Nunavut pour aller de l'avant ensemble. Aidez-nous à bâtir un avenir radieux tout en réalisant pleinement votre potentiel.

gov.nu.ca/fr

Rencontre des ministres territoriaux de la santé et des services sociaux

Les ministres œuvrent à l'élaboration d'initiatives communes en matière de santé et de services sociaux adaptés aux réalités du Nord.

En prévision de la rencontre pancanadienne entre les ministres responsables des services sociaux, qui aura lieu à Halifax, la ministre de la Santé et des Affaires sociales du Yukon s'est entretenue avec ses homologues territoriaux afin d'harmoniser leurs priorités dans ce dossier et d'améliorer la qualité de vie dans le Grand Nord.

M. Glen Abernethy, ministre de la Santé et des Services sociaux des Territoires du Nord-Ouest, Mme Pat Angnakak, ministre de la Santé du Nunavut, Mme Elisapee Sheutiapik, ministre des Services à la famille du Nunavut, et Mme Pauline Frost, ministre de la Santé et des Affaires sociales du Yukon ont participé à cette rencontre.

Lors de cet entretien, les ministres ont discuté des moyens de renforcer les relations panterritoriales et ont étudié la possibilité de mettre en place des actions communes en matière de santé et de services sociaux qui seraient adaptées aux régions nordiques. Les discussions ont également porté sur les enfants autochtones et la prise en charge des jeunes, le recrutement et la fidélisation des professionnels de la santé et des travailleurs sociaux et les troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale. Les ministres ont aussi abordé le sujet de la pauvreté dans le Nord et des questions qui s'y rattachent (dont l'insécurité alimentaire et le programme Nutrition Nord Canada). À cet effet, ils ont confirmé leur appui à l'égard de la déclaration des provinces et des territoires sur la réduction de la pauvreté, émise par l'ensemble des ministres canadiens responsables des services sociaux le 31 juillet 2018.

En plus de leurs rencontres régulières, les gouvernements des trois territoires profitent du Forum des premiers ministres du Nord pour traiter de différents dossiers, y compris les questions de santé et de services sociaux.

« À titre de ministres de la santé et des services sociaux, nous sommes déterminés à unir nos efforts afin d'améliorer la santé et le mieux-être de tous les résidents du Nord. Nous avons pris d'importantes mesures cette semaine afin de renforcer les relations panterritoriales et de prendre des mesures pour assurer ensemble le mieux-être des gens du Nord. » Mme Pat Angnakak, ministre de la Santé du Nunavut

« Grâce à la rencontre, nous avons consolidé notre partenariat intergouvernemental et nous avons réaffirmé nos priorités communes en matière de soutien à l'enfance et aux familles. Cela semble de bon augure pour la rencontre entre les ministres provinciaux et territoriaux. Je suis déterminée à défendre les intérêts des Nunavummiuts afin de leur garantir un avenir encore meilleur. » Mme Elisapee Sheutiapik, ministre des Services à la famille du Nunavut

Lorsque les gras nous protègent du déclin

Isabelle Burgun — Agence Science-Pressé (www.sciencepresse.qc.ca)

Les changements biologiques liés au vieillissement pourraient bénéficier d'un coup de pouce de la part de certains suppléments alimentaires, particulièrement les gras et autres lipides.

Stephen Cunnane, titulaire d'une chaire de recherche sur le métabolisme cérébral et la cognition au cours du vieillissement, à l'Université de Sherbrooke, s'intéresse ainsi à l'huile de coco purifiée et enrichie d'acides gras. « Nous avons développé une émulsion de TCM (triglycérides à chaîne moyenne) que l'on mélange à du lait écrémé pour tester ce supplément comme prévention de la maladie d'Alzheimer », explique le chercheur.

C'est que l'évolution des besoins nutritionnels entre les 40-50 ans et les 60-70 ans reste encore mal comprise. On constate une perte de masse maigre corporelle, donc une perte de muscles, et c'est pourquoi le principal conseil, lorsqu'on prend de l'âge, est d'augmenter la prise de protéines. « Le cerveau, qui va rétrécir avec l'âge, a besoin aussi d'énergie. Il a besoin de glucose, son carburant, et de lipides. Ce qui est difficile, c'est que les habitudes alimentaires sont bien ancrées, de sorte que les suppléments peuvent servir à maintenir une bonne alimentation du cerveau », poursuit le Pr Cunnane.

Il croit que l'on met souvent trop d'emphase sur l'apport en fruits et légumes et qu'on oublie l'importance du gras, vu comme un problème. « On peut manger du beurre, si on aime le beurre. La préoccupation sera plutôt de modifier l'équilibre entre les différents gras. »

De bons gras à consommer

Cela fait longtemps que la recherche valorise les « bons gras » — les acides gras polyinsaturés — comme les oméga-3, que l'on retrouve dans les poissons dits gras, les noix et l'huile de lin, entre autres. Leurs apports, mais aussi ceux des oméga-6 — issus des huiles végétales, des graines et des céréales —, aident le corps à rester en santé et à lutter contre les maladies coronariennes grâce à leurs propriétés anti-inflammatoires.

Ils sont donc eux aussi dans la mire des chercheurs en vieillissement. « Nous avons remarqué que lorsqu'une personne vieillit, les niveaux d'oméga changent et nous nous interrogeons sur les risques liés au déclin cognitif », relève Mélanie Plourde, la titulaire de la Chaire CRMUS sur le métabolisme des lipides lors du vieillissement et directrice de l'axe gérosociences du Centre de recherche sur le vieillissement de l'Université de Sherbrooke.

Il faut savoir que 60 % de la masse du cerveau se constitue de gras et que cet organe en consomme beaucoup. Les lipides servent aussi à la connexion entre nos neurones, et près du tiers des lipides présents dans le cerveau sont des acides gras polyinsaturés, des oméga-3 et des oméga-6.

Un lien possible avec la prévention de l'Alzheimer ? « Les lipides sont partout, à la base des membranes, jusque dans le cerveau », assure la Pr Plourde.

Ce n'est toutefois pas aussi simple que ça en a l'air, parce que passé un certain âge, il est possible que l'on absorbe différemment les lipides : les chercheurs remarquent que ceux-ci restent en plus grande concentration dans le sang lorsqu'ils sont assimilés comme suppléments.

« Pour l'instant, l'avantage de prendre ces suppléments contre le déclin cognitif n'est pas évident, mais nous avons remarqué qu'il existe un effet synergique avec l'ajout de la vitamine B12 », note la chercheuse.

Son équipe a aussi relevé que certaines personnes plus à risque d'Alzheimer, porteuses d'une protéine nommée ApoE (*Apolipoprotéine E*) n'assimilent pas les bons gras. Un Canadien sur 5 serait porteur de ce gène défaillant. « Pour eux, la supplémentation pourrait constituer un bon moyen de protéger le cerveau », soutient la Pr Plourde.

Bougez !

Plus largement, en plus de l'alimentation variée et enrichie en gras, il faudrait aussi miser sur l'activité physique et le sommeil. Le Pr Cunnane rappelle qu'une baisse de la cognition est normale avec l'âge. « Être active mentalement comme Janette Bertrand à 93 ans, cela reste l'exception. Mais la personne qui s'active de façon soutenable éloigne les risques de maladie et prolonge sa vie », note-t-il.

ANNONCES COMMUNAUTAIRES

Collecte de canettes du CPE Les petits nanooks

Tout au long de l'année, aidez le CPE à ramasser de l'argent pour ses activités en déposant vos canettes de boissons gazeuses vides dans la boîte située sur le terrain entre le Baffin Gas Bar et le Discovery.

Le Groupe de zen Sôtô d'Iqaluit

Rencontres pour méditation zazen et études bouddhistes. Dimanches, 10h à 12h. Studio Saimavik, édifice 754, prom. Ben Eil
Renseignements : iqaluitzen@gmail.com

Pour contacter l'AFN

Karine Baron, directrice générale : direction@afnunavut.ca ou 979-4606
Ivo Vigouroux, coordonnateur du Franco-Centre : franco-centre@afnunavut.ca ou 979-4606
Amély Dubuc, coordonnatrice radio CFRT : bonjour@cfrt.ca ou 979-1073

Pour faire paraître une annonce communautaire, envoyez un courriel avec votre court texte à nunavoix@gmail.com

LE NUNAVOIX

Si vous désirez collaborer au Nunavoix, être ajouté à la liste d'envoi ou faire paraître une annonce, veuillez communiquer avec nous à nunavoix@afnunavut.ca

Merci aux bénévoles qui s'impliquent dans Le Nunavoix et au comité de rédaction. Leur travail est indispensable au succès du Nunavoix.

Le Nunavoix est rendu possible grâce au soutien financier du Ministère de la Culture et du Patrimoine du Gouvernement du Nunavut et à Patrimoine canadien.

