

# Les récents premiers ministres de l'Alberta et nos droits linguistiques



M. Gérard Lévesque

Depuis les années 1970, les droits linguistiques des Franco-Albertains ont subi des hauts et des bas.

Le mandat de Peter Lougheed (10 sept. 1971 - 1 nov. 1985) a été caractérisé par l'adoption de la Charte canadienne des droits et libertés.

Sans son appui, il n'y aurait pas eu un texte constitutionnel confirmant le statut et les droits et privilèges égaux du français et de l'anglais quant à leur usage dans les institutions du Parlement et du gouvernement du Canada, et énonçant pour le Parlement et les législatures, y compris celle de l'Alberta, le principe de progression vers l'égalité de statut ou d'usage du français et de l'anglais.

Également, il n'y aurait pas eu un droit constitutionnel à l'instruction dans la langue de la minorité.

Sous le mandat de Don Getty (1 nov. 1985 - 13 déc. 1992), la francophonie albertaine a vécu des heures difficiles.

Non seulement il a refusé de reconnaître le droit à la gestion des établissements scolaires par la minorité de langue officielle, mais il a aboli le droit à la législation albertaine en français.

De plus, lors d'un discours prononcé le 9 janvier 1992, il a affirmé qu'il était temps de soustraire le bilinguisme à l'empire de la loi.

Ralph Klein (14 déc. 1992 - 14 déc. 2006) a pris l'initiative de créer le Secrétariat francophone en 1999 et de nommer un ministre responsable de ce bureau dont le mandat est de servir de lien entre le gouvernement et notre communauté.

EN FAISANT L'ÉLOGE DE RALPH KLEIN, JE NE PEUX OUBLIER DE MENTIONNER LA CRÉATION DU SECRÉTARIAT FRANCOPHON ET DES CONSEILS SCOLAIRES DE LANGUE FRANÇAISE ...



C'est au cours de son mandat qu'ont été créés nos cinq conseils scolaires de langue française.

À l'occasion du remaniement ministériel du 5 avril 2006, il a nommé deux ministres francophones au sein de son cabinet : Denis Hérard, ministre de l'Éducation supérieure, et Denis Ducharme, ministre du Développement communautaire.

En novembre 2005, l'Assemblée parlementaire de la Francophonie honorait Ralph Klein en le nommant Grand officier de l'Ordre de la Pléiade. Puis, en 2006, l'ACFA lui remettait le Prix Ami de la francophonie albertaine, lequel souligne la contribution et le dévouement d'un allié à la cause du fait français en Alberta.

Le gouvernement dirigé par Ed Stelmach (14 déc. 2006 - 7 oct. 2011) a refusé de reconnaître le drapeau franco-albertain, mais le premier ministre s'est engagé à adopter une politique sur les services en français. La réalisation de cette promesse a toutefois été bloquée à l'étape du Comité des priorités législatives du gouvernement lequel était alors présidé par la ministre de la Justice, Alison Redford.

Le 3 octobre 2011, soit quelques jours avant qu'elle devienne notre première ministre actuelle, Alison Redford a déclaré à Radio-Canada : « Pour moi, il est important que les Albertains connaissent l'importance de la langue

française pour la province. »

À mon avis, les statistiques de fréquentation des écoles d'immersion démontrent depuis longtemps que les Albertains reconnaissent l'importance de la langue française.

Pour ma part, ce qui est important, c'est que notre première ministre reconnaisse que, pour des raisons historiques, constitutionnelles et politiques, la langue française est une des deux langues de nos tribunaux et qu'à ce titre, elle ne doit plus être traitée par le ministère de la Justice de notre province comme étant une langue étrangère en Alberta.

#### Pour plus de renseignements :

Propos du 9 janv. 1992 de Don Getty : [http://documentationcapitale.ca/index.cfm?Repertoire\\_No=-751102913&voir=centre\\_detail&Id=5256](http://documentationcapitale.ca/index.cfm?Repertoire_No=-751102913&voir=centre_detail&Id=5256)

Réaction de l'ACFA : [http://documentationcapitale.ca/index.cfm?Repertoire\\_No=-751102913&voir=centre\\_detail&Id=5264](http://documentationcapitale.ca/index.cfm?Repertoire_No=-751102913&voir=centre_detail&Id=5264)

Réaction de la FCFA : [http://documentationcapitale.ca/index.cfm?Repertoire\\_No=-751102913&voir=centre\\_detail&Id=5259](http://documentationcapitale.ca/index.cfm?Repertoire_No=-751102913&voir=centre_detail&Id=5259)

par Gérard Lévesque, avocat et notaire  
[Levesque.Gerard@sympatico.ca](mailto:Levesque.Gerard@sympatico.ca)



Anne Marie Vaillancourt

## Nutrition

La température se réchauffe, les journées s'allongent, le soleil brille.

Bientôt les gens pourront sortir leurs shorts, chandails manches courtes, robes à bretelles et costumes de bain!

Lorsqu'on se regarde dans le miroir, souvent, deux expressions nous viennent en tête, soit « pas si mal... » ou « au secours! »

Si c'est la deuxième option, laissez-moi vous venir en aide. Premièrement, pour perdre ces quelques kilos de surplus avant l'été, sachez votre point de départ. Que ce soit atteindre un poids précis sur la balance, porter un vêtement en particulier qui ne fait pas, ou vos mensurations; prenez conscience de votre point de départ.

Deuxièmement, fixez-vous un objectif réaliste. Par exemple, de perdre cinq kilos dans les cinq prochaines semaines; rentrez dans vos pantalons courts qui ne s'attachent plus dans trois semaines; perdre un pouce de taille avant le 21 juin; être capable de marcher rapidement, sans arrêter, pour 30 minutes, etc.

Troisièmement, il est important d'écrire votre objectif ou de monter un collage visuel. Y inclure toutes les raisons pour lesquelles ce but

est important pour vous : côté santé, émotionnel, physique, apparence, social, vêtements, médicaments, énergie, être un bon modèle de santé et d'activités pour vos enfants...

Prenez un engagement personnel et important; partagez-le avec vos proches et demandez du soutien. Ceci aidera à vous garder positif et motivé!

En ce qui concerne le plan, maintenant que votre but et vos motivations sont clairs, voici quelques trucs :

- Mangez régulièrement, à toutes les 4-5 heures. Donc, déjeuner, diner, collation en après-midi (seulement si vous soupez tard) et souper.

- Mangez des protéines à tous les repas, soit environ 20 grammes (3 onces de poisson, volaille, viande ou 1 tasse de légumineuses, 1 tasse de yogourt grec) et 10 grammes lors d'une collation (1 œuf cuit dur, 1 once de fromage dur, 1 tasse de yogourt, 1 verre de lait).

- Évitez vos aliments déclencheurs. Si vous ne pouvez pas vous arrêter après un biscuit, n'en mangez pas du tout. De même pour le chocolat, les craquelins, les croustilles...

- Évitez toute calorie liquide sauf le lait. Hydratez-vous en buvant de l'eau. Sautez les breuvages sucrés; les cafés et thés bourrés de crème et de sucre; l'alcool; la limonade; le thé glacé; même le jus qui peut contenir plusieurs calories.

## Perdre quelques kilos avant l'été

- Faites vos repas à l'avance. Faites votre menu de soupers et de diners la fin de semaine. Achetez ce dont vous avez besoin pour la semaine. Préparez la veille le souper du lendemain (coupez vos légumes, mélangez vos épices ou mettez le tout à la mijoteuse prêt à être cuit le lendemain matin. Assemblez vos diners et collations, et ceux de vos enfants, la veille après le souper, vous n'aurez pas faim et ne grignoterez pas en préparant.

- Si vous avez tendance à trop manger pour le souper, et surtout si vous n'avez pas consommé de collation en après-midi, mangez une portion de fruits et un bon verre d'eau tout en préparant le souper. Ceci vous aidera à obtenir vos trois portions de fruits par jour. Le gout du sucré coupera votre appétit au souper, donc il sera plus facile de ne pas prendre une deuxième portion. Vous serez hydraté et bourré de fibres alimentaires, essentielles pour la santé, aidant ainsi votre satiété.

- Faites de l'exercice à tous les jours pour au moins 30 minutes. Faites une marche, ou deux, ou trois (15 minutes le matin, 15 minutes au diner et 15

minutes après le souper). Bougez avec un CD/vidéo d'exercice avant que les enfants se lèvent. Faites une randonnée à bicyclette en famille après le souper. Inscrivez-vous à un sport d'équipe dans votre ville ou communauté. Allez à votre gym avec vos amis ou votre amoureux. Jouez au soccer dans la cour avec les enfants du voisinage.

- Pour perdre du poids, côté menu :
  - Limitez les produits céréaliers à trois par jour
  - Mangez des protéines à tous les repas et collations
  - Mangez autant de légumes que vous voulez
  - Limitez les fruits à trois par jour
  - Buvez huit verres d'eau par jour
  - Appelez-moi pour une consultation gratuite au (403) 660-8614.

- Anne Marie Vaillancourt

**Anne Marie Vaillancourt, RD, B.Sc.(Nutr.Sc.)**

Diététiste professionnelle Service bilingue

Spécialiste en perte et maintien de poids

**AMV Nutrition**

Tél. : 403 660-8614

[amvail@shaw.ca](mailto:amvail@shaw.ca)