

# Le Focus

Bulletin d'information mensuel de l'AREQ



Décembre 2010 – Janvier 2011

## Les résultats de l'enquête SIRA santé enfin dévoilés!

Lors d'une conférence de presse tenue à Montréal le 29 novembre, la présidente de l'AREQ a dévoilé, en compagnie de la ministre responsable des Aînés, les résultats de l'enquête sur la santé et les habitudes de vie des membres de l'AREQ et du Réseau FADOQ. Amorcée en 2009, cette enquête est communément appelée l'enquête SIRA santé de l'AREQ.



Le directeur général du Réseau FADOQ et une représentante de Kino-Québec étaient également présents lors de l'annonce. Cette nouvelle positive a engendré une belle couverture médiatique. Des articles de presse ont été diffusés notamment dans *Le Devoir*, *Le Soleil*, *Le Nouvelliste*, *La Tribune* et *The Gazette*.



Le Téléjournal midi de Radio-Canada a diffusé un reportage à ce sujet (2<sup>e</sup> segment à 03:45) : <http://www.radio-canada.ca/audio-video/index.shtml?urlMedia=http://www.radio-canada.ca/Medianet/2010/CBFT/TelejournalMidi201011291130.asx&pos=1>



De plus, Mariette Gélinas a accordé une entrevue à l'émission *Maisonneuve en direct* (29 nov.) : [http://www.radio-canada.ca/audio-video/pop.shtml?urlMedia=http://www.radio-canada.ca/Medianet/2010/CBF/MaisonneuveEnDirect201011291108\\_1.asx](http://www.radio-canada.ca/audio-video/pop.shtml?urlMedia=http://www.radio-canada.ca/Medianet/2010/CBF/MaisonneuveEnDirect201011291108_1.asx)

### Dans ce numéro :

Résultats de l'enquête SIRA santé	1
À surveiller en décembre et janvier	2
<i>Quoi de neuf</i> en kiosque	2
<i>AREQ en action</i>	2
Dons à la FLG	2
Environnement et développement durable	3
L'AREQ sur la place publique	3
Campagne publique – <i>Notre système de santé, on l'a à cœur!</i>	4
Nos comités à pied d'oeuvre	5
Le cœur de monsieur et l'hiver	6
Modifications à la règle administrative no 5	6

Les résultats de l'enquête sont maintenant disponibles sur le site de l'AREQ ([www.araq.gc.net](http://www.araq.gc.net)). À n'en point douter, les résultats obtenus confirment que la santé de nos membres et du Réseau FADOQ est bien meilleure que ce qui est véhiculé par les médias et ce, même s'il y a des habitudes ou des comportements à améliorer en matière d'alimentation ou de pratique d'activités physiques.

Les résultats se présentent en deux documents : dans le premier y sont exposés les résultats comparés des réponses obtenues des membres de l'AREQ avec ceux de l'ensemble des répondantes et des répondants; dans le second, les résultats comparés des réponses obtenues des membres du Réseau FADOQ et ceux de l'ensemble des répondantes et des répondants. Les faits saillants des deux documents sont également disponibles.

En plus de contribuer à déconstruire certains mythes, les résultats de cette enquête serviront au cours des prochains mois à la production d'outils d'information à l'intention des personnes âgées.

Bonne lecture!

## À surveiller en décembre et janvier

- ❖ **Tombée des textes *Quoi de neuf***  
2 décembre
- ❖ **Conseil exécutif**  
6 décembre
- ❖ **Conseil d'administration**  
7, 8 et 9 (a.m.) décembre
- ❖ **Correction des textes *Quoi de neuf***  
8 décembre (a.m.)
- ❖ **Groupe de travail sur le contenu du congrès (GTCC)**  
9 décembre (p.m.)
- ❖ **Comité d'organisation du congrès (COC)**  
14 décembre
- ❖ **Rencontre de planification *Quoi de neuf***  
10 janvier (a.m.)
- ❖ **Conseil exécutif**  
11, 12 et 13 (a.m.) janvier
- ❖ **Comité des Statuts et Règlements (CSTA)**  
13 et 14 (a.m.) janvier
- ❖ **Comité national de l'action sociopolitique**  
19 janvier
- ❖ **Comité national de la condition des femmes**  
27 janvier

## Fondation Laure-Gaudreault



Pour être comptabilisés dans l'année 2010, les dons recueillis en région pour la Fondation Laure-Gaudreault doivent être reçus avant le 31 décembre 2010 au bureau national à l'attention de Nathalie Hébert.



## En « kiosque » le 3 décembre

Le magazine *Quoi de neuf* de décembre 2010–janvier 2011 sera expédié aux membres à compter du 3 décembre. Le dossier thématique de ce numéro est consacré au sommeil.

Dans ce numéro, on retrouve notamment des articles à propos de la protection du pouvoir d'achat et de la vie dans les régions de l'AREQ. On effectue aussi un retour sur le dernier conseil national et sur la Marche mondiale des femmes 2010. Il est également question du Congrès 2011 et des orientations qui y seront débattues. Enfin, les lectrices et lecteurs pourront consulter des chroniques concernant la condition des hommes, la nutrition et l'environnement.

Veillez noter qu'un dépliant d'information sur le régime ASSUREQ sera spécialement encarté dans le magazine.

## AREQ en action

L'AREQ nationale veut savoir!

**Sondage auprès des personnes  
présidentes régionales et  
sectorielles**



Le 29 novembre, le bureau national de l'AREQ vous a acheminé un courriel vous demandant de répondre à un sondage pour connaître vos appréciations générales sur le programme *AREQ en action*.

Nous vous demandons de prendre quelques minutes pour y répondre. Le formulaire est en format Word, vous pouvez donc le remplir directement et nous le retourner rapidement.

Attention! Lorsque vous ouvrirez le fichier Word, la fenêtre suivante « Security Warning » apparaîtra. Cliquez sur « Activer les macros » pour accéder au document. Une fois celui-ci complété, sauvegardez sous un autre nom avant de le retourner en fichier joint à madame Lucie Genest à [genest.lucie@csq.qc.net](mailto:genest.lucie@csq.qc.net). Vous pouvez aussi le retourner par télécopieur au 418 525-0769 avant le 6 décembre 2010.

## Environnement et développement durable

Saviez-vous que...

1. ...un navire de croisière de 3 000 passagers, ce qui correspond à la capacité moyenne des paquebots actuels, produit chaque jour :
  - o 25 000 gallons d'eaux noires (les eaux provenant des toilettes);
  - o 143 000 gallons d'eaux grises (eaux d'éviers, de douches, de laveuses);
  - o 7 tonnes de déchets solides;
  - o 15 gallons de produits toxiques (acide de batteries, mercure et d'autres déchets chimiques);
  - o 7 000 gallons d'eaux de cale huileuses des émissions de CO2 équivalentes à celles de 12 000 automobiles.



En réponse à ces données, Royal Caribbean a lancé l'Oasis of the Seas, désormais l'un des paquebots les moins polluants de la flotte mondiale. Ses moteurs sont liés à des épurateurs qui éliminent complètement les émissions d'oxydes de soufre et qui réduisent celles d'oxydes de carbone de 20 %. Ils brûlent 25 % de carburant de moins que des navires un peu plus petits. En outre, l'Oasis est équipé d'un système de traitement et de recyclage qui lui permet de ne rejeter aucune eau usée. De belles améliorations! (Source: Oceana : [www.na.oceana.org](http://www.na.oceana.org))

2. ...dans le cadre de son projet mobilisateur, l'AREQ a maintenant sur son site Internet une quarantaine de documents sur l'eau? Pour de plus amples renseignements, visitez le dossier « Projet mobilisateur : Eau » au [www.araq.qc.net](http://www.araq.qc.net).
3. ...vous pouvez nous acheminer toute suggestion d'outil, de référence ou un texte (avec photo numérisée!) faisant état d'une activité régionale ou sectorielle en environnement complétée et que nous pourrions les ajouter au site afin de faire circuler les bonnes idées? Pour ce faire, écrivez à [laroche.eric@csq.qc.net](mailto:laroche.eric@csq.qc.net) ou [genest.lucie@csq.qc.net](mailto:genest.lucie@csq.qc.net).

N'oubliez pas que durant la période des Fêtes, il est toujours intéressant d'utiliser les trois R (réduire, réutiliser et recycler) pour vos cadeaux... Le suremballage et les objets non durables traduisent probablement très mal vos sentiments envers les êtres que vous aimez tant... Et au cas où vous auriez un peu de temps, la campagne d'Amnistie Internationale « Écrire, ça libère » vous permet de faire une belle différence par l'envoi de cartes de vœux aux prisonnières et prisonniers d'opinion (<http://www.amnistie.ca/>).

### L'AREQ sur la place publique (communiqués)

**4 novembre**

Report du redécoupage de la carte électorale : une occasion de réformer le mode de scrutin



**29 novembre**

Une vaste enquête auprès des personnes âgées brise certains mythes concernant le vieillissement

Vous pouvez consulter tous les communiqués de l'AREQ au [www.araq.qc.net](http://www.araq.qc.net)



## NOTRE SYSTÈME DE SANTÉ, ON L'A À CŒUR!

### Rappel de quelques éléments pour notre campagne de février

#### Campagne d'affichage

Les affiches vont mesurer 14" x 22". En fonction des budgets disponibles, nous avons calculé pouvoir fournir aux secteurs environ 10 % de votre membership. Si vous souhaitez en avoir davantage, vous pouvez en commander au prix de 0,30 \$ chacune (plus les taxes et les frais d'envoi). Toutefois, nous ne prendrons pas de commandes de moins de 100 affiches (30 \$). Il faut les commander avant le 10 décembre. Les affiches devraient parvenir dans les secteurs vers la mi-janvier.

Nous vous rappelons l'usage suggéré : soit les afficher dans une fenêtre de votre maison, sur votre balcon ou plantée dans le banc de neige devant votre résidence. Pour les régions ou secteurs qui veulent organiser un affichage massif devant le bureau de leur député, leur agence de santé ou autre, c'est à votre goût.

Nous vous invitons à nous envoyer des photos de l'affichage dans votre région ou secteur à [brochu.annie@csq.qc.net](mailto:brochu.annie@csq.qc.net).

#### Lettre au ministre de la santé et vidéo virale

La lettre au ministre et la vidéo virale devraient être affichées sur le site web de l'AREQ vers la mi-février. Nous vous invitons à faire circuler l'information et même à mettre un lien sur vos sites Internet pour rediriger les gens vers le site de l'AREQ. Celles et ceux qui sont sur Facebook devraient utiliser cette tribune aussi pour faire circuler l'information.

#### Campagne de presse

Nous vous fournirons après les Fêtes de l'information sur la façon d'organiser votre conférence de presse ainsi que le texte suggéré pour le communiqué de presse.

#### Fête de la Saint-Valentin

Nous vous rappelons notre suggestion de profiter des activités qui seront organisées dans les régions et les secteurs à l'occasion de la Saint-Valentin pour distribuer les affiches et aussi pour offrir un gâteau d'anniversaire pour le 40<sup>e</sup> de notre système de santé.

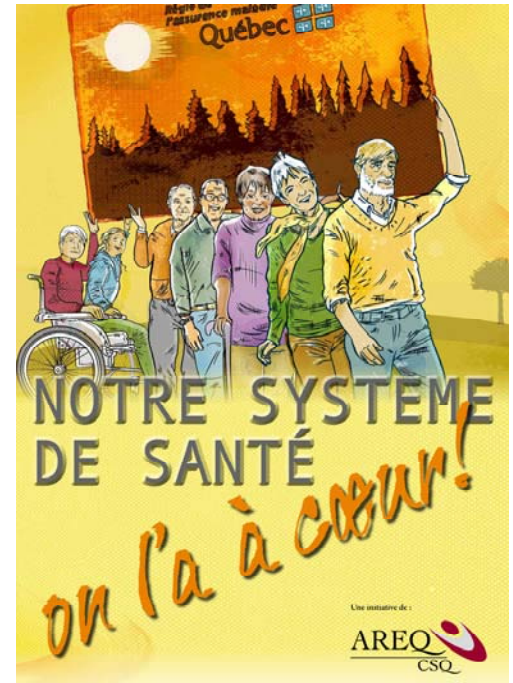
#### Appui des associations de personnes âgées et de personnes retraitées

Comme nous avons sollicité l'appui des autres associations, ne soyez pas étonnés de voir des affiches devant des maisons de personnes qui ne sont pas membres de l'AREQ.

#### RAPPEL DES ÉLÉMENTS FONDAMENTAUX

Cette campagne se veut positive, même festive. Nous profiterons des conférences de presse pour rappeler le côté sérieux et revendicateur de notre action. Toutefois, sur le terrain, il faut que notre campagne soit perçue comme une initiative des personnes âgées qui ont connu les soins de santé avant les années 70 avec tout ce que ça pouvait comporter de situations difficiles bien souvent et parfois dramatiques. Rappeler que nous étions des luttes pour l'avènement de notre régime d'assurance-maladie. Témoigner de notre attachement à notre système de santé universel, accessible et gratuit tant pour nous que pour nos enfants et petits-enfants.

Nous voulons célébrer et protéger cet acquis pour les générations futures. Pour plus d'information concernant cette campagne, n'hésitez pas à communiquer avec Christiane Brinck à [brinck.christiane@csq.qc.net](mailto:brinck.christiane@csq.qc.net).





## Nos comités à pied d'œuvre

### **Comité national de l'action sociopolitique (17 novembre)**

Les personnes responsables régionales ont fait un tour d'horizon de l'action sociopolitique dans les régions. Ces échanges sont toujours très stimulants. La réaction fut très positive lors de la présentation de l'opération « Notre système de santé, on l'a à cœur! ». La contribution des membres du comité va s'ajouter au travail des comités directeurs de secteurs pour faire de cette campagne un beau succès. Après avoir fait le point sur le dossier des inégalités sociales de santé, nous avons eu une discussion sur les préoccupations que devrait porter l'AREQ au cours des prochaines années. Les dossiers suivants ont obtenu la faveur des responsables : la santé, le pouvoir d'achat, la laïcité de l'État, les services publics et les finances publiques et finalement l'environnement et le développement durable.

### **Rencontre Comité femmes âgées de la Fédération des femmes du Québec et AREQ (18 novembre)**

Ce comité de la FFQ rencontrait le conseil d'administration de l'AREQ, les membres des comités nationaux et les personnes responsables régionales de la condition des femmes et de l'action sociopolitique pour présenter les résultats de leur projet intitulé « Citoyennes à part entière pour toute la vie ». Les participantes et participants ont apprécié ces échanges et plusieurs pistes d'action ont été avancées. De plus, le document issu de ce projet pourra nourrir des sessions de travail et fournir de la matière pour des articles que ce soit dans le magazine *Quoi de neuf* ou dans les bulletins régionaux et sectoriels.

### **Comité national de la condition des femmes (18 novembre)**

Avec les membres du comité national, les responsables régionales ont fait un retour sur la rencontre du matin avec les représentantes de la FFQ et ont identifié des usages possibles pour elles de ce matériel. Un tour des régions nous a permis de mesurer tout le travail qui s'effectue dans les régions et les secteurs et en particulier toute l'implication des femmes de l'AREQ dans la Marche mondiale des femmes 2010. Nous avons parlé de la campagne de février et fait le point sur le dossier de la féminisation des textes.

### **Comité national de l'environnement et du développement durable (24 novembre)**

Un total de 88 personnes (responsables régionaux, sectoriels et personne présidentes régionales) étaient présentes à l'hôtel Plaza de Québec pour la tenue de cette rencontre. Au menu : conférence sur l'eau, présentation et échanges sur le projet mobilisateur, échanges sur les projets et réalités vécus un peu partout au Québec, sans oublier un bel échange sur les gaz de schiste incluant les cas vécus par quelques personnes présentes dans la salle sur ce grand questionnement environnemental et sociétal.

Le projet mobilisateur sur l'eau a été lancé pour l'occasion et mis en ligne sur le site Internet de l'AREQ. Vous y retrouverez plusieurs idées de ressources, mais aussi de pistes d'actions. À ce niveau toutes les personnes responsables ont été invitées à nous envoyer des textes et des photos de projets afin de faire connaître le tout et ainsi de démontrer encore une fois le dynamisme des membres de l'AREQ.

Une rencontre où la bonne humeur (et même une chanson...), mais aussi de l'information et débats ont permis à toutes les personnes présentes de ressortir avec le vent dans les voiles.



## AREQ (CSQ)

Une association regroupant plus de 54 000 personnes retraitées de l'éducation et des autres services publics

### COORDONNÉES :

320, rue St-Joseph Est  
Bureau 100  
Québec (Québec)  
G1K 9E7

### TÉLÉPHONE :

418 525-0611  
1 800 663-2408

### TÉLÉCOPIE :

418 525-0769

### COURRIEL :

[areq@csq.qc.net](mailto:areq@csq.qc.net)

[www.areq.qc.net](http://www.areq.qc.net)

Le Focus est un bulletin mensuel d'information destiné principalement aux personnes présidentes des régions et des secteurs de l'AREQ.

### CONCEPTION :

**Annie Brochu**

Secrétaire affectée aux communications, sociopolitique et condition des femmes

[brochu.annie@csq.qc.net](mailto:brochu.annie@csq.qc.net)

### RÉDACTION :

Christiane Brinck  
Doris Dumais  
Pierre Hardy  
Éric Laroche  
Dominic Provost



## Le cœur de monsieur et l'hiver

D'après une étude menée par le Second National Registry of Myocardial Infarction et citée par la Harvard Men's Health Watch, l'hiver est la saison numéro 1 pour les malaises cardiaques chez l'homme, suivie de près par l'automne, puis le printemps et finalement l'été.

Selon cette étude, il y aurait 53 % plus de malaises à l'hiver qu'à l'été, et janvier serait le mois le plus élevé avec deux fois plus de malaises que juillet. De plus, ces malaises seraient plus sérieux à l'hiver qu'à l'été avec un taux de mortalité de 9 %. Pourquoi? Quelques facteurs possibles...

### La dépression hivernale ou les blues de l'hiver...

Au froid, les vaisseaux sanguins se contractent afin de conserver la chaleur du corps. Les vaisseaux ainsi contractés amènent une pression artérielle plus élevée, ce qui fait travailler encore plus le cœur. Les gens des pays nordiques ont aussi tendance à être plus sédentaires alors que le mercure chute. Le « pelletage » serait aussi un exercice qui pourrait fatiguer le cœur pour ceux qui sont généralement moins actifs.

Les études tendent aussi à souligner que le taux de cholestérol est à la hausse durant la saison hivernale. Les repas avec haute teneur en gras peuvent aussi interférer avec la relaxation des artères et mener à la création de caillots. De plus, les excès au niveau de la consommation d'alcool peuvent mener à un rythme cardiaque anormal.

Alors, pourquoi ne pas profiter de la saison pour aller voir des amis, profiter de la neige et des « péchés mignons de la saison » avec modération, afin de pouvoir, en 2011, parler AVEC vous au lieu de parler DE vous...

Source : <http://www.medicalnewstoday.com/articles/17699.php>

### Modifications

## Règle administrative no 5 de l'AREQ

### Remboursement des frais de séjour et de déplacement

Lors du Conseil national de l'automne, les membres ont adopté les modifications suivantes à la règle administrative no 5 :

Hébergement - 80 km minimum au lieu de 50 km  
Frais de dîner - 19 \$ au lieu de 17 \$

Ces modifications s'appliquent à tous les niveaux de l'AREQ (national, régional, sectoriel) et ce, à compter du 1er décembre 2010.

Le personnel de l'AREQ vous souhaite un très joyeux Noël et une bonne et heureuse Année 2011

