

# Le Focus

Bulletin d'information mensuel de l'AREQ  
CSQ



Mars 2014

## Dans ce numéro :

Déclaration de revenus 2013	1
Reçu d'impôt pour soins de santé	2
Aide-mémoire pour l'impôt	3
Paradis fiscaux	5
Frais accessoires facturés	5
Le 8 mars 2014	6
Hypersexualisation	7
ASSUREQ	8
Transport ambulancier	10
L'AREQ sur la place publique	10
À surveiller en mars	11
Bilan démographique au Québec	11
Comités à pied d'oeuvre	12
Capsule santé : le chocolat	13

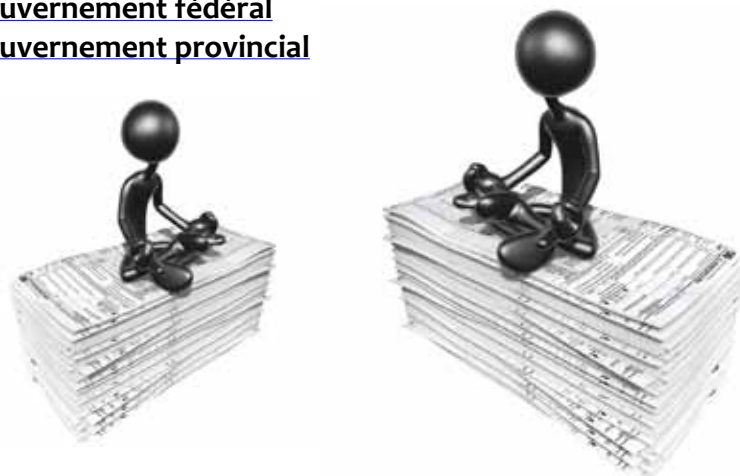
## Déclaration de revenus 2013

### Reçu d'impôt remis par l'assureur SSQ

Le temps est bientôt venu de produire votre déclaration annuelle de revenus pour l'année 2013. Il est possible d'obtenir un allègement fiscal sous forme de crédit d'impôt pour frais médicaux, et ce, autant au provincial qu'au fédéral. À titre de participante ou participant à un régime collectif d'assurance, vous pouvez inclure dans vos dépenses les **primes** que vous avez payées à pour une assurance maladie privée ainsi que les **frais médicaux** engagés pour vous-même et vos personnes à charge, s'il y a lieu (personne conjointe et enfants à charge). Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter les sites Internet suivants :

[Gouvernement fédéral](#)

[Gouvernement provincial](#)



Voici d'autres liens Internet portant plus spécialement sur la déclaration de revenus des personnes âgées, qui pourraient vous être utiles lorsque vous produirez votre déclaration de revenus.

[Aide aux aînés](#)

[Aidants naturels](#)

[Régime enregistré d'épargne-invalidité](#)

[Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés - Revenu Québec](#)

[Agence du revenu du Canada - Aînés](#)

## Comment vous procurer votre reçu d'impôt pour soins de santé de SSQ?

En faisant votre demande par le site ACCÈS | assurés de SSQ au [www.ssq.ca](http://www.ssq.ca).

Il suffit de cliquer sur le lien rapide Reçu d'impôt, disponible dans la page d'accueil et de soumettre votre demande de reçu d'impôt sur lequel vous trouvez le montant total des frais réclamés en assurance maladie ainsi que celui des frais remboursés. Il est également possible de visualiser le détail de ces frais par personne assurée. Ce service est **gratuit** et accessible si vous avez fait votre inscription pour les services automatisés de SSQ.

En téléphonant ou en soumettant votre demande écrite à SSQ. Le reçu d'impôt sera alors préparé manuellement par le service à la clientèle et vous sera posté ou remis en personne. Des frais s'appliqueront.



## Deux autres façons d'obtenir gratuitement

### l'information au sujet des primes payées pour les soins de santé

Les personnes qui paient leurs primes par facturation individuelle ou par retrait bancaire ont obtenu, à la fin décembre 2013, un reçu fiscal applicable à l'année civile concernée.

Les personnes, dont les primes d'assurance sont prélevées à partir de leur rente de retraite versée par la CARRA, n'ont pas obtenu de reçu fiscal. Le montant total des primes légalement admissible à une déduction pour frais médicaux pour l'année civile concernée apparaît sur le document *État des dépôts* produit en janvier dernier par la CARRA. Une photocopie de ce document peut être annexée à la déclaration de revenus, si nécessaire.



## Aide-mémoire

### Impôt sur le revenu 2013

Chaque année, lorsque la période pour la préparation des déclarations d'impôt sur le revenu arrive, nous avons toutes et tous des appréhensions et nous voulons nous assurer que nous n'avons rien oublié en déclarant nos revenus et que nous avons appliqué toutes les déductions admissibles au crédit d'impôt sur le revenu.

Afin de vous aider, nous avons préparé un aide-mémoire qui saura sûrement vous aider à la préparation de vos déclarations d'impôt sur le revenu 2013. Ce document comprend seulement les déductions et les revenus les plus courants pour les membres retraités. Il ne remplace pas les informations provenant des gouvernements provincial et fédéral.

Revenu imposable	Fédéral		Provincial	
	Feuillet annexe et formulaire	Déclaration T1	Feuillet annexe et formulaire	Déclaration TP-1
Pension de sécurité de la vieillesse	T4A(OAS), case 18	Ligne 113	T4A(OAS)	Ligne 114
Prestations du RRQ ou du RPC	T4A(P), case 20	Ligne 114	Relevé 2, case C	Ligne 119
Prestations d'un régime de retraite, d'un REER ou d'un FERR				
REER	T4RSP, case 22	Ligne 129	Relevé 2, case C	Ligne 122
FERR	T4RIF, case 16	Ligne 115	Relevé 2, case B	Ligne 122
Pensions (CARRA et autres)	T4A, case 16	Ligne 115	Relevé 2, case A	Ligne 122
Revenus de retraite transférés par votre conjoint	Formulaire T1032	Ligne 116	Annexe Q	Ligne 123
Revenus de placement				
Dividendes, montant imposable	T5, case 25	Ligne 121	Relevé 3, case B	Ligne 128
Intérêts	T5, case 13	Ligne 121	Relevé 3, case D	Ligne 130
Gains en capital imposables	Annexe 3	Ligne 127	Annexe G	Ligne 139
Revenus de location d'immeuble	T776	Ligne 126	TP-128	Ligne 136
Indemnités de remplacement du revenu ou versement net des suppléments fédéraux (supplément de revenu garanti)	T4A(OAS), case 21	Ligne 146	T4A(OAS), case 21	Ligne 148
Autres revenus	Guide, page 22	Ligne 130	Guide, page 27	Ligne 154



<b>Crédits d'impôt non remboursables</b>				
	Annexe	Montant admissible au crédit	Annexe	Montant admissible au crédit
Exemption - montant personnel de base	1, ligne 300	11 138 \$	TP-1, ligne 350	11 138 \$
Exemption - montant en raison de l'âge si vous êtes né en 1948 ou avant	1, ligne 301	6 854 \$	B, ligne 22	2 410 \$
Montant pour revenu de pension	1, ligne 314	2 000 \$	B, ligne 27	2 140 \$
<b>Déduction pour frais médicaux</b>				
Frais médicaux admissibles (exemple : 2 512 \$)	1, ligne 330	2 512 \$	B, ligne 36	2 512 \$
moins : 3 % du revenu net inscrit à la ligne 236, (exemple de revenu net 35 000 \$) (3 % de 35 000 \$)		-1 050 \$	moins : 3 % du revenu familial, ligne 275	-1 050 \$
Déduction admissible (2 512 \$ - 1 050 \$)	1, ligne 332	1 462 \$	B, ligne 39	-1 462 \$
Taux des crédits d'impôt non remboursables		15 %		20 %

<b>Autres crédits d'impôt non remboursables</b>				
	Annexe	Déclaration T1 n° de ligne	Annexe ou guide	Déclaration TP-1 n° de ligne
Déduction et crédit pour les dons	9	Ligne 349	V, guide, page 55	Ligne 395
Crédit pour les travailleurs de 65 ans ou plus			Guide, page 54	Ligne 391

<b>Crédits d'impôt remboursables</b>				
	Déclaration T1 n° de ligne	Crédit admissible	Déclaration TP-1 Annexe ou guide	Crédit admissible, n° de ligne
Supplément remboursable pour les frais médicaux	Ligne 452, guide, page 60	Crédit maximum 1 142 \$	Ligne 462, guide, page 80	Crédit maximum 1 130 \$
Crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés			J, guide, page 74	Ligne 458
<b>Cotisation santé au provincial</b>				
Cotisation au fonds des services de santé (FSS)			F, guide, page 65	Ligne 446
Cotisation au régime d'assurance médicament du Québec			K, guide, page 66	Ligne 447
Contribution santé			Grille de calcul 448	Ligne 448

# Le Focus

## Les paradis fiscaux : une affaire de GROS sous!

Pas une semaine ne passe sans que nous parlions de paradis fiscaux. La raison en est fort simple. Il s'agit d'une affaire de gros sous. De gros sous qui échappent à nos gouvernements et qui, par le fait même, menacent nos programmes sociaux.

Le 22 février dernier, un article paru dans le site Internet [Argent - Canoe](#) nous montrait à quel point le Canada était passif dans ce dossier. Alain Deneault, sociologue et philosophe, a fait paraître à ce sujet un livre intitulé *Paradis fiscaux : la filière canadienne*.

Visionnez la [vidéo](#) diffusée sur YouTube qui présente le propos d'Alain Deneault sur les paradis fiscaux. Il semble malheureusement que la théorie de [faire l'autruche](#) semble toujours fonctionner.



Bonnes lecture et écoute!

## Attention aux frais accessoires facturés à tort

Plusieurs médias rapportaient récemment que certains frais accessoires étaient facturés à tort à des patients. On apprenait également que le montant demandé pour un service, par exemple, pouvait varier d'un médecin à un autre.

Le ministre de la Santé et des Services sociaux s'est dit préoccupé par cette information. Il a affirmé qu'il attendait le bon moment pour déposer un projet de loi sur les frais accessoires. D'ici là, nous vous invitons à consulter la [liste des frais facturés par un médecin](#) dans le site Internet de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ).

Cliquez sur les liens ci-dessous pour connaître ce qui s'est dit récemment à ce sujet.

[Le Devoir – 7 février 2014](#)

[Le Devoir – 27 janvier 2014](#)

[Journal Métro – 26 janvier 2014](#)

[Le Soleil de Châteauguay – 26 janvier 2014](#)

[Médecins québécois pour le régime public – 26 janvier 2014](#)

## Journée internationale des femmes

Le **8 mars**, toute la population est conviée à célébrer la **Journée internationale des femmes**, une journée destinée à la réflexion et à l'action pour poursuivre la marche des femmes vers une réelle égalité.

D'où origine la **Journée internationale des femmes**? Le Conseil du statut de la femme a retracé les grands événements qui ont conduit à l'instauration de cette journée internationale<sup>1</sup>. C'est au début du **XX<sup>e</sup> siècle** que les premières manifestations de femmes liées aux luttes ouvrières sont recensées. Celles-ci revendiquaient alors le droit de vote pour toutes les femmes.



Le Collectif 8 mars, Huguette Latulippe/Promotion inc.  
Illustration: Geneviève Guénette

En **1909**, le Comité national de la femme du Parti socialiste américain organise le premier « Woman's days ». L'année suivante, Clara Zetkin, présidente allemande du Secrétariat international des femmes socialistes, suggère la création d'une journée des femmes qui serait fêtée chaque année. Dès **1911**, des millions de femmes et d'hommes participent à des manifestations en Europe et en Russie afin que les femmes puissent avoir le droit de vote. Dix ans plus tard, le président russe, Vladimir Lénine, consacre le **8 mars Journée des femmes**.

Il faudra attendre jusqu'en **1977** pour que l'Organisation des Nations Unies (ONU) invite tous les pays à célébrer les droits des femmes. Le 8 mars est alors reconnu internationalement **Journée internationale des femmes**.

En **2014**, l'ONU a placé la **Journée internationale des femmes** sous le thème du progrès et de l'égalité avec le slogan suivant : « L'égalité pour les femmes, c'est le progrès pour toutes et tous ». Selon l'ONU, « la Journée internationale des femmes fournit [...] l'occasion de dresser un bilan des progrès réalisés, d'appeler à des changements et de célébrer les actes de courage et de détermination accomplis par des femmes ordinaires, qui ont joué un rôle extraordinaire dans l'histoire de leurs pays et de leurs communautés ».

<sup>1</sup> Conseil du statut de la femme, *L'origine véritable du 8 mars – Journée internationale des femmes*, 2012.



## Le 8 mars, une journée importante à l'AREQ

Faites circuler le [documentaire](#) extraordinaire « Désirs de liberté », qui relate l'histoire du féminisme québécois de 1965 à 1995.

« Ce documentaire regroupe des fragments d'histoire du féminisme québécois de 1965 à 1995. "Désirs de liberté" est l'histoire du féminisme actuel, raconté comme un trajet dans lequel itinéraires individuels et collectifs se côtoient depuis 30 ans. Captivante, Micheline Dumont nous parle de l'histoire récente des femmes et de leurs luttes, de celles qui ont écrit un grand chapitre de l'histoire du mouvement des femmes au Québec. Notre récit commence en 1965, avec la célébration du 25<sup>e</sup> anniversaire du droit de vote des femmes au Québec. À cette époque "on mettait encore nos gants et nos chapeaux pour militer", commente Micheline Dumont, historienne. Les gants et les chapeaux ne tarderont pas à s'envoler avec l'apparition du féminisme radical. La vidéo survole cette période et rend hommage à toutes ces femmes qui ont construit ce mouvement de fond dans notre société. Pour nous en parler, Véronique O'Leary, Marjolaine Péloquin, Lise Moisan, Rosette Côté, Thérèse Sainte-Marie, Michèle Rouleau, M<sup>e</sup> Esmeralda M. A. Thornhill, Louise Desmarais, Paule Baillargeon et Madeleine Lacombe. »

Source : CSQ

### L'hypersexualisation : un sujet toujours d'actualité

L'hypersexualisation concerne l'ensemble de la société. Il faut aborder ce problème d'un point de vue féministe et non pas sous l'angle de la morale. Elle vise toutes les femmes, mais les jeunes filles et les adolescentes sont plus à risque. Voilà pourquoi il est important de mieux comprendre les dessous de ce phénomène, qui n'est certes pas nouveau, mais qui prend de l'ampleur partout sur la planète étant donné la panoplie de plateformes médiatiques accessibles au plus grand nombre. **Le Secrétariat à la condition féminine** a tenu un premier forum sur l'hypersexualisation le 30 janvier dernier, à Laval. Le 28 février, un deuxième forum s'est tenu à Québec. Deux autres forums sont à venir.

Voici d'autres documents à lire à ce sujet.

- [Le Soleil](#)
- [Outiller les jeunes face à l'hypersexualisation](#)
- [CSQ - Conditions des femmes](#)
- [Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport](#)



8 mars 2014

### Journée internationale de la femme

L'AREQ profite de cette journée pour saluer toutes les femmes qui ont contribué, et qui contribuent toujours, à faire de la société québécoise une société plus égalitaire où la réalisation individuelle n'a ni le genre ♀ ni le genre ♂.

Faisons en sorte que cette journée soit le moment pour nous souvenir des pionnières et préparer le terrain pour les femmes de demain.

Bonne journée internationale!

AREQ  
Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec. CSQ

# Le Focus



## Assurance collective ASSUREQ

### Bonification de la garantie d'assurance voyage

Depuis le 1<sup>er</sup> février 2014, il y a eu amélioration de la garantie d'assurance voyage avec assistance du régime d'assurance collective ASSUREQ (Santé et Santé Plus). **Les modifications sont les suivantes :**

- Le maximum pour les frais de retour du véhicule personnel de la personne assurée passe de 1 000 \$ à 2 000 \$ – Brochure, p.31, art. 3.1.1 m).
- Le maximum pour les frais de préparation de la dépouille passe de 5 000 \$ à 10 000 \$ – Brochure, p.31, art. 3.1.1 n).
- Le maximum journalier des frais de subsistance de la personne assurée (hébergement et repas) passe de 200 \$ à 300 \$ et le maximum par séjour passe de 1 600 \$ à 2 400 \$ – Brochure, p. 31, art. 3.1.1 o).
- Le maximum journalier des frais de séjour d'un proche parent (hébergement et repas) passe de 200 \$ à 300 \$ et le maximum par séjour passe de 1 600 \$ à 2 400 \$ – Brochure, p. 32, art. 3.1.1 p).

**Cette couverture bonifiée est offerte sans ajustement à la tarification du régime d'assurance collective.**

### Rappel d'une notion importante de la garantie d'assurance voyage avec assistance

D'abord et avant tout, pour que des frais soient couverts, ils doivent avoir été déboursés à la suite d'une maladie subite et inattendue. Cela signifie que, avant de partir en voyage, si vous êtes porteur ou porteuse d'une maladie connue, il est important de vous assurer que votre état de santé est bon et stable, que vous pouvez effectuer vos activités normales et qu'aucun symptôme ne laisse raisonnablement présager que des complications puissent survenir ou que des soins soient requis pendant la durée de ce séjour à l'extérieur de votre province de résidence.

Autrement dit, pour que l'assureur accepte de vous couvrir, la maladie ou l'affection connue doit être maîtrisée avant votre départ. En cas de doute, il est recommandé de communiquer avec la firme CanAssistance pour obtenir des précisions sur la signification de l'expression **maladie subite et inattendue** ainsi qu'une confirmation que la garantie s'applique ou pas dans votre situation. Cela permet d'éviter de bien mauvaises surprises!

CanAssistance est une firme d'assistance voyage qui offre ses services par l'assurance voyage comme celle qu'offre ASSUREQ. Les numéros de téléphone pour joindre la firme apparaissent au verso de la carte SSQ. Les voici :

Canada et États-Unis : **1 800 465-2928**      Ailleurs dans le monde (à frais virés) : **514 286-8412**

Pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec le service à la clientèle de SSQ au **418 651-6962** ou sans frais au **1 888 833-6962**.

**Bon voyage!**





## La réclamation Web : un nouveau service de SSQ



NOUVEAU SERVICE!

REMBOURSEMENT en **48 heures**

### RÉCLAMEZ SUR LE WEB... en quelques clics

C'est avec enthousiasme que SSQ vous annonce l'arrivée d'un nouveau service pour vous simplifier la vie : **les réclamations Web**. Dès le **3 MARS 2014**, ce service sera disponible pour tous les assurés de votre groupe. Simples et efficaces, les réclamations Web vous permettent d'obtenir vos remboursements en **48 heures**, d'éliminer les formulaires, enveloppes et délais postaux!

Bref, un nouveau service conçu spécialement pour vous faciliter la vie!

#### Réclamez les frais suivants si vous participez au Régime santé ou Régime santé plus :

- Acupuncteur (santé plus)	- Orthophoniste (santé plus)
- Certains articles médicaux (santé et santé plus)	- Physiothérapeute (santé plus)
- Chiropraticien (santé plus)	- Podiatre (santé plus)
- Examens de la vue, lunettes et lentilles cornéennes (non couverts)	- Podologue (santé plus)
- Massothérapeute (santé plus)	- Services d'aide psychologique (santé plus)
- Naturopathe (santé plus)	- Soins mensuels d'orthodontie (non couverts)

#### Comment réclamer sur le Web?

Éliminez les formulaires, enveloppes et **délais postaux!**

**1** Rendez-vous au [ssq.ca](http://ssq.ca) et cliquez sur le lien **ACCÈS | assurés** dans la section **Services en ligne**.

**2** **Si vous n'êtes pas encore inscrit au site...**

Une fois sur la page d'accueil du site, choisissez la section **Nouvel utilisateur** puis cliquez sur le bouton **Inscription** et suivez les étapes.

N'oubliez pas d'entrer votre **clé d'activation** afin d'accéder à toutes les fonctionnalités du site. Celle-ci se trouve sur votre certificat d'assurance ou encore sur votre dernier relevé de prestations.

**3** Pour soumettre une réclamation, cliquez sur le lien **Réclamations en ligne** situé dans la section **Liens rapides**.

**4** Cliquez sur **Soumettre une demande de prestations** et suivez les étapes!

**Si vous êtes déjà inscrit au site...**

Une fois sur la page d'accueil du site, entrez votre code d'utilisateur et votre mot de passe afin d'accéder à la page principale.

#### Profitez du dépôt direct et du relevé électronique de vos prestations!

Assurez-vous que vous êtes inscrit au service de dépôt direct (disponible sur le site **ACCÈS | assurés**) et vous bénéficierez également du relevé électronique de vos prestations. Une bonne solution pour recevoir votre remboursement plus rapidement et éliminer la paperasse!

#### Conservez vos reçus originaux!

Lorsque vous effectuez des réclamations Web, veuillez conserver vos reçus originaux pour une période de 12 mois. Des mesures de contrôle ont été mises en place afin de confirmer la validité de certaines réclamations. Ainsi, il est possible que vous ayez à nous faire parvenir vos reçus originaux par la poste.

#### Des questions?

N'hésitez pas à communiquer avec notre Service à la clientèle au **1 877 651-8080**.

Lors de votre prochaine réclamation... **PENSEZ WEB!**

MV5946F-J-RE (2014-02)





## Protégez-vous


Connaissez-vous les us et coutumes du transport ambulancier?

Savez-vous que pour être gratuit le transport ambulancier doit répondre à certains critères?

Plusieurs croient à tort que le service par transport ambulancier est gratuit si leur condition de santé l'exige. Erreur! Dans un court texte, produit par [Le Protecteur du citoyen](#) et publié dans le magazine [Protégez-vous](#), nous apprenons qu'il n'en est pas toujours ainsi. En effet, l'article présente trois [situations](#) où celui ou celle qui paie la note diffère. Les voici :

 Les frais sont acquittés par l'utilisateur lors d'un transport ambulancier.

 Les frais sont couverts par le gouvernement québécois.

 Les frais sont couverts par le gouvernement canadien.



### L'AREQ sur la place publique

20 février 2014

L'AREQ prend acte du budget du gouvernement provincial 2014-2015 :  
des solutions à venir



## À surveiller en mars

### 6 mars

- Comité national des finances

### 12 mars

- Conseil d'administration
- Comité de retraite RREGOP

### 13 mars

- Conseil d'administration

### 14 et 15 mars

- Session de préparation à la retraite (Orford)

### 19 mars

- Comité national de la retraite
- Comité national de l'action sociopolitique

### 20 mars

- Comité national des assurances

### 30 mars

- Conseil exécutif

### 31 mars

- Conseil d'administration

### 31 mars, 1, 2 et 3 avril

- Conseil national



## Bilan démographique récent du Québec

Nous parlons beaucoup de démographie au Québec et du vieillissement de la population. Voici les plus récentes **statistiques** publiées par l'Institut de la statistique du Québec. En parcourant ces données, vous aurez accès **aux principales statistiques relatives à la situation démographique du Québec.**

L'année 2012 est l'année de référence, mais vous avez également un aperçu de la tendance anticipée pour l'année 2013 lorsque cela est possible. De plus, vous avez accès à « des séries chronologiques et des comparaisons avec le Canada ainsi qu'à des éléments de perspective provenant d'autres pays ».

**Bonne lecture!**



# Nos comités à pied d'œuvre

### Comité national de la retraite

Les membres du comité national de la retraite se sont réunis le 7 février dernier. Parmi les sujets discutés lors de cette réunion, il a été question du RREGOP et des sujets qui seraient abordés lors de la rencontre du 19 février avec le président du Conseil du trésor, M. Stéphane Bédard. Les membres ont également été informés des points abordés lors de la rencontre du GTAR, tenue le 16 janvier. Les membres ont par la suite échangé sur les activités régionales et sectorielles liées au plan d'action, qui se sont déroulées jusqu'à présent. Finalement, les préparatifs de la rencontre des responsables régionaux du 27 février ont été présentés.

Les membres du comité national de la retraite se sont à nouveau rencontrés le 26 février. Un compte rendu de la rencontre avec le président du Conseil du trésor a été présenté aux personnes participantes de même qu'un bilan des activités régionales et sectorielles.

### Rencontre des responsables régionaux de la condition des hommes

Le 25 février, les responsables régionaux de la condition des hommes se sont rassemblés à Québec. Les participants ont été informés de l'état d'avancement du travail effectué à l'AREQ sur la réalité et les besoins des hommes au Québec et ont discuté de divers enjeux, dont la socialisation masculine, le rôle de genre et la santé des hommes. Ils ont pu poursuivre la réflexion et la discussion avec le conférencier, M. François Déry, et aborder la Journée internationale des hommes 2014.

### Rencontre des responsables régionaux en indexation

Les responsables régionaux en indexation se sont réunis le 27 février dernier à Québec. Plusieurs points d'information ont été transmis aux personnes participantes, notamment la rencontre avec le président du Conseil du trésor, M. Stéphane Bédard, et celle du 16 janvier réunissant les membres du GTAR. En après-midi, M. Mario Labbé, conseiller à la CSQ, a présenté le RREGOP, son fonctionnement et son bilan de santé. Il s'en est suivi un échange entre les personnes participantes.

### Rencontre des personnes responsables régionales en environnement et en développement durable

Les personnes responsables régionales en environnement et en développement durable ont été conviées le 26 février à Québec pour assister à des conférences, mais aussi pour discuter d'enjeux liés à l'environnement. La première conférencière, M<sup>me</sup> France Dompierre de Transports Québec, a présenté la stratégie nationale de mobilité durable, fraîchement dévoilée. En après-midi, une discussion s'en est suivie avec M. André Bélisle, de l'Association québécoise de lutte contre la pollution atmosphérique. Finalement, une discussion en ateliers et en plénière a permis d'établir plusieurs enjeux liés au transport dans les diverses régions de l'AREO.



# Le Focus

**Le mois du chocolat** arrive à grands pas... voici ce que vous devriez savoir, si ce n'est déjà fait, sur l'aliment aux mille vertus, la **fève de cacao**.

On attribue plusieurs vertus au chocolat **NOIR**. En cliquant sur les liens ci-dessous, vous en découvrirez quatre, qui devraient vous persuader de consommer le chocolat modérément, mais régulièrement.



[Les bienfaits sur le transit intestinal](#)



[Un allié antioxydant](#)



[Les bienfaits sur les systèmes cardiovasculaire et sanguin](#)



[Les bienfaits sur le moral](#)



## Le saviez-vous?

Il existe une histoire d'amour ancienne entre l'humain et le chocolat. En effet, cette histoire remonterait à plus de 2 600 ans, au temps où les Mayas attribuaient au cacao des propriétés hors du commun et qu'ils le considéraient comme la **nourriture des dieux censée nourrir les morts lors de leur passage dans l'au-delà**.

Mais peu importe les croyances des Mayas, nous sommes d'accord sur un point : le chocolat **NOIR** de qualité, consommé intelligemment et raisonnablement, fait partie d'une alimentation saine et préventive.

**Ne vous en privez pas!**

Rendez-vous dans les sites Internet [Santé médecine.net](http://Santé.médecine.net) et [Doctissimo.ca](http://Doctissimo.ca) pour en connaître davantage sur la fève de cacao et ses bienfaits.

**Bonne dégustation!**



## Pour nous joindre

**Conception et rédaction**  
Martine Dignard  
[dignard.martine@csq.qc.net](mailto:dignard.martine@csq.qc.net)

**Participation**  
Doris Dumais  
Johanne Freire  
Ginette Plamondon

**Conception et réalisation**  
Nathalie Dion  
[dion.nathalie@csq.qc.net](mailto:dion.nathalie@csq.qc.net)

**Relecture**  
Nathalie Dion  
Nancy Miller

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

**Internet**  
[areq.qc.net](http://areq.qc.net)

