

Le magazine de l'AREQ 
CSQ

Quoi de neuf

Automne 2013

DOSSIER

Âgisme



CONDITION DES HOMMES
Mieux-être et mieux-vivre

SIRA
Vieillessement de la population :
un tsunami dans le système de santé?

Inscrivez-vous à l'infolettre de l'AREQ

www.araq.qc.net

MOT DU PRÉSIDENT

Nos responsabilités 3

PLACE PUBLIQUE 4

CONGRÈS

En route vers le Congrès! 6

ÉCHOS DE NOS RÉGIONS

Mille mercis de Lac-Mégantic

Contrer les abus financiers et les fraudes 8

Des fleurs pour les aînés 9

Hommage à Raymond Gervais 10

Céline Nappert ou l'engagement tranquille 11

ASSURANCES

Les tarifs du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ en vigueur depuis le 1^{er} juillet 2013 12

SIRA

Viellissement de la population : un tsunami dans le système de santé? 14

CONDITION DES FEMMES

On ne naît pas aidant naturel, on le devient 16

CONDITION DES HOMMES

Mieux-être et mieux-vivre 18

VERT... DEMAIN

L'organisation d'événements écoresponsables, une façon concrète d'agir pour l'environnement 19

FONDATION LAURE-GAUDREULT

www.fondationlg.org 20

DOSSIER

Âgisme 21



ACTION SOCIOPOLITIQUE

Détournement de sens 26

KINO-QUÉBEC

Faire de l'exercice physique quand on est jeune depuis longtemps 28



INTERNET 31

NOS MEMBRES PUBLIENT 32

REMUEZ-VOS MÉNINGES! 34

PETITS PLAISIRS

Un matin bienfaisant 36



LA SOURCE DES MOTS

Une statue équestre
 Solutions Remuez vos méninges! 37

À VOS CLAVIERS! 38

CHRONIQUE D'UNE PASSEUSE

La facture 39

Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec – regroupe plus de 55 000 personnes retraitées, issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / Téléphone : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / Courriel : areq@csq.qc.net / Site Internet : www.areq.qc.net / Coordination : Martine Dignard, Martine Faguy / Équipe du magazine : Denys Bergeron, Jules Desfossés, Michel Jacques et Renaud Turcotte / Révision linguistique et correction d'épreuves : Doris Longpré / Rédaction et réécriture : Martine Dignard / Diffusion : Martine Faguy / Infographie : Interscript / Impression : Solisco / Tirage : 58 500 exemplaires / Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec/ Poste-publications : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292 / Photo de la couverture : DepositPhotos.com



Les idées et les opinions exprimées dans les chroniques et les textes publiés dans le magazine *Quoi de neuf* n'engagent que les personnes qui les ont rédigés.

Pour nous écrire
 quoideneuf.areq@csq.qc.net

Nos responsabilités



Pierre-Paul Côté
Président de l'AREQ

Depuis quelque temps, les médias et les divers intervenants de la société nous rappellent régulièrement que nous sommes une société vieillissante. C'est un état de fait que nous ne pouvons nier, car les statistiques officielles confirment cette réalité à laquelle nous devons nous adapter.

Pour certains groupes d'intérêts, il s'agit d'une catastrophe, voire d'un « tsunami gris ». Pour d'autres, il s'agit d'une occasion de se dépasser, de créer un nouvel environnement pour mieux affronter la situation et se réaliser dans cette société en devenir.

Nous vivons aujourd'hui un phénomène qui est à l'inverse de ce que nous avons vécu dans les années 50 et 60. En effet, dans ces années-là, le nombre de jeunes était beaucoup plus élevé que le nombre de personnes âgées et la société ne s'est pas effondrée pour autant. La venue de toute cette nouvelle jeunesse a forcé la société québécoise à s'adapter en créant un réseau d'éducation public, un système de santé public et universel et tout un ensemble d'installations pour faire face à cette nouvelle réalité.

Pensons aux infrastructures sportives avec ses gymnases, ses parcs, ses piscines et ses arénas, et au milieu culturel, qui n'est pas en reste avec son réseau de bibliothèques, de centres culturels et de théâtres. Pour soutenir

le développement économique et touristique, le réseau routier provincial a été agrandi et amélioré de façon significative, permettant ainsi aux Québécoises et aux Québécois de sillonner la province avec beaucoup plus de facilité. Cet héritage laissé par nos prédécesseurs doit constamment être rappelé aux générations montantes.

Tout en étant réaliste, il ne faut pas nous laisser abattre par certains prophètes à l'influence néfaste, qui considèrent le vieillissement comme une des sources de malheur. Certains vont même jusqu'à laisser entrevoir une vision apocalyptique de ce phénomène naturel qu'est le vieillissement.

La première responsabilité qui nous incombe est de ne pas nous laisser distraire par ce négativisme. C'est dans la tête et dans le cœur que nous pouvons et devons rester jeunes en dépit des signes de ralentissement physique de notre corps.

Actuellement, le mot résilience est souvent utilisé pour nous rappeler la force morale d'un individu, d'une population ou d'un peuple. On parle de la résilience du peuple haïtien à la suite du dernier tremblement de terre et des inondations qui ont suivi. Nous pouvons également souligner toute la résilience dont aura besoin la population de Lac-Mégantic pour reprendre une vie brisée par cet événement tragique.



Mais qu'en est-il de la résilience de la personne âgée? Au cours de sa vie, la personne âgée a dû affronter plusieurs situations et faire maints petits deuils: d'abord quitter la chaleur de la maison familiale pour commencer son parcours scolaire, puis quitter son milieu d'origine pour aller gagner sa vie ailleurs. Parfois, la conjoncture économique en a obligé plus d'un à se réorienter à la suite de la perte d'un emploi. À l'automne de sa vie, ses propres enfants ont déserté le nid familial pour voler de leurs propres ailes. Puis tour à tour, des parents âgés et des aînés de la famille ont quitté ce monde-ci pour un autre monde, le cycle de la vie faisant ainsi son œuvre. Et que dire du vide laissé par la perte d'amis proches ou de connaissances de son âge?

Ne sont-ce pas là des situations où nous, personnes âgées, avons dû écarter cet esprit négatif et choisir de continuer à vivre sereinement? Nous pouvons affirmer sans gêne qu'avec notre vécu, nous sommes des habitués de la résilience. Cependant, pour demeurer résilient, il faut conserver

une attitude positive devant les événements qui croisent notre chemin, éviter l'isolement en s'entourant de gens d'agréable compagnie et rester actif tout en reconnaissant ses limites. Nous pouvons, par notre expérience et notre savoir-faire, être encore utiles à la société dans la mesure de notre capacité et de nos intérêts.

Faisons mentir les mesquins de ce monde pour qui les personnes âgées sont un poids pour la société.

Au cours de l'automne, le Conseil exécutif, composé de personnes actives, positives et généreuses de leur temps, visitera chacune des dix régions de l'AREQ en prévision du

Congrès de 2014. Par tous nos engagements, nous, personnes âgées, nous nous préoccupons du bien-être de nos semblables tout en préparant le futur des prochaines générations de personnes âgées.

Au plaisir et à la prochaine!

PLACE PUBLIQUE

L'AREQ bouge, s'exprime, revendique. Nous vous résumons ici les principales sorties publiques de l'Association depuis la dernière parution du magazine *Quoi de neuf*.



Martine Dignard
Conseillère en communication

18 avril 2013

Le rapport d'Amours : un nouveau contrat social

Le statu quo n'est plus une option, pouvait-on lire dans le rapport déposé en avril dernier. En effet, les 21 recommandations formulées dans le rapport conduisent à un nouveau contrat social en matière de retraite.

Dans l'ensemble, le rapport a été reçu positivement par l'AREQ. Deux mesures, en particulier, ont retenu son attention : la valorisation des régimes à prestations déterminées et la rente de longévité. Le principe d'équité intergénérationnelle poursuivi par la mise en place de cette rente de longévité ainsi que la possibilité pour tous les travailleurs et travailleuses de bénéficier d'un régime à prestations déterminées ont été accueillis favorablement

par le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté. « L'AREQ est une organisation responsable. C'est pourquoi elle est sensible à l'aspect intergénérationnel de cette mesure. » Toutefois, a-t-il affirmé, « l'enfer est souvent dans les détails et, en ce sens, l'AREQ va demeurer extrêmement vigilante quant à l'application des 21 recommandations formulées dans ce rapport ».

21 et 30 mai 2013

L'AREQ est sortie deux fois sur la place publique à propos de l'assurance autonomie

La première fois que l'AREQ est sortie sur la place publique, c'était avant le dépôt du livre blanc sur l'assurance autonomie. Il s'agissait alors de réagir aux grandes orientations qu'entendait prendre le ministre de la Santé et des Services sociaux, Réjean Hébert.

À ce moment, l'AREQ s'est prononcée en faveur de ce nouveau mode de solidarité sociale. Cette position favorable de l'AREQ s'est appuyée sur un

sondage CROP réalisé en mars dernier auprès de ses membres. Dans les résultats du sondage, on pouvait lire qu'en matière de santé et de services sociaux, les deux priorités des membres étaient partagées ainsi : l'accès à un médecin de famille et la possibilité de demeurer à domicile tout en bénéficiant de soutien. Cette liberté de choisir est fondamentale pour les membres de l'AREQ. C'est pourquoi, jusqu'à preuve du contraire, les membres de l'Association ont accueilli ce projet avec intérêt. Toutefois, l'Association va demeurer sur ses gardes quant à certaines questions demeurrées, à ce jour, sans réponses.

La seconde sortie publique de l'AREQ s'est produite à la sortie du livre blanc sur l'assurance autonomie.

L'AREQ s'est dite favorable au livre blanc dans l'ensemble, puisqu'un des principes que l'AREQ a toujours défendus et qu'elle défend toujours est l'autonomie décisionnelle de chaque personne. Le livre blanc emprunte cette voie. Ainsi, le président de l'AREQ a applaudi le fait que ce soit « les personnes qui déterminent

elles-mêmes l'endroit où elles souhaitent vivre et les services auxquels elles aspirent ». De plus, l'AREQ s'est dite ravie que « jusqu'en 2017, le financement de l'assurance autonomie soit assumé totalement par la fiscalité, donc par un financement public, et que la caisse consacrée au financement de l'assurance autonomie soit entièrement étanche, c'est-à-dire qu'elle ne peut être utilisée à d'autres fins que pour les services à domicile ». Néanmoins, le président s'est dit préoccupé pour l'après 2017 et par le court délai accordé pour la mise en œuvre d'un changement de culture d'une telle ampleur.

L'AREQ surveillera de près toutes les étapes menant à la mise en œuvre de l'assurance autonomie. Elle participera à toutes les rencontres et consultations. De plus, elle déposera un mémoire à l'automne afin d'assurer la prise en compte des besoins de ses membres, mais aussi des personnes âgées en général.

4 et 13 juin 2013

Mourir dans la dignité : l'AREQ s'est exprimée trois fois sur la place publique depuis janvier 2013, mais deux fois depuis la dernière parution du magazine *Quoi de neuf*

La sortie publique de l'AREQ du 4 juin consistait à donner ses priorités, ses recommandations, ses souhaits, mais aussi ses inquiétudes dans un dossier aussi sensible que celui de « mourir dans la dignité ». Depuis le début, l'AREQ défend l'autonomie décisionnelle de toute personne d'accepter ou non des soins, de les interrompre ou de recourir à des

soins palliatifs. Dans un même ordre d'idées, l'AREQ a toujours souligné l'importance qu'elle accordait à la mise en place de nouvelles mesures susceptibles d'améliorer l'offre de soins palliatifs. Le dernier sondage CROP reflétait cette volonté des membres de privilégier les soins palliatifs et de permettre à un plus grand nombre de personnes d'y avoir accès partout sur le territoire québécois et non pas seulement dans les grands centres. Quant à l'aide médicale à mourir, l'AREQ s'est rattachée essentiellement à l'autonomie décisionnelle en exigeant que celle-ci « soit balisée et bien encadrée ».

La deuxième sortie publique de l'AREQ en date du 13 juin concernait le dépôt du projet de loi 52, que le président de l'AREQ a salué. « Ce projet de loi répond à ce droit fondamental qu'est la liberté de choisir et le fait que ce droit soit enchâssé dans une loi est rassurant pour toute personne touchée par un contexte de soins de fin de vie », a-t-il ajouté. Par ailleurs, le président s'est dit heureux qu'une commission permanente composée de sept membres issus de différents milieux soit instaurée. Cette commission verra à l'application de la loi afin d'éviter toute dérive.

Néanmoins, quelques questions demeurent toujours en suspens. De fait, il faudra préciser, dans les prochains mois, des éléments d'application du projet de loi comme la disponibilité des ressources humaines qui offrent des soins de fin de vie, que ce soit dans les établissements ou à domicile, la formation spécialisée des ressources, l'accès aux soins partout sur le territoire québécois et le soutien

dont pourraient bénéficier les proches aidants dans une situation où la personne souhaiterait obtenir des soins de fin de vie à domicile.

L'AREQ participera à la commission parlementaire prévue à l'automne et elle y déposera un mémoire.

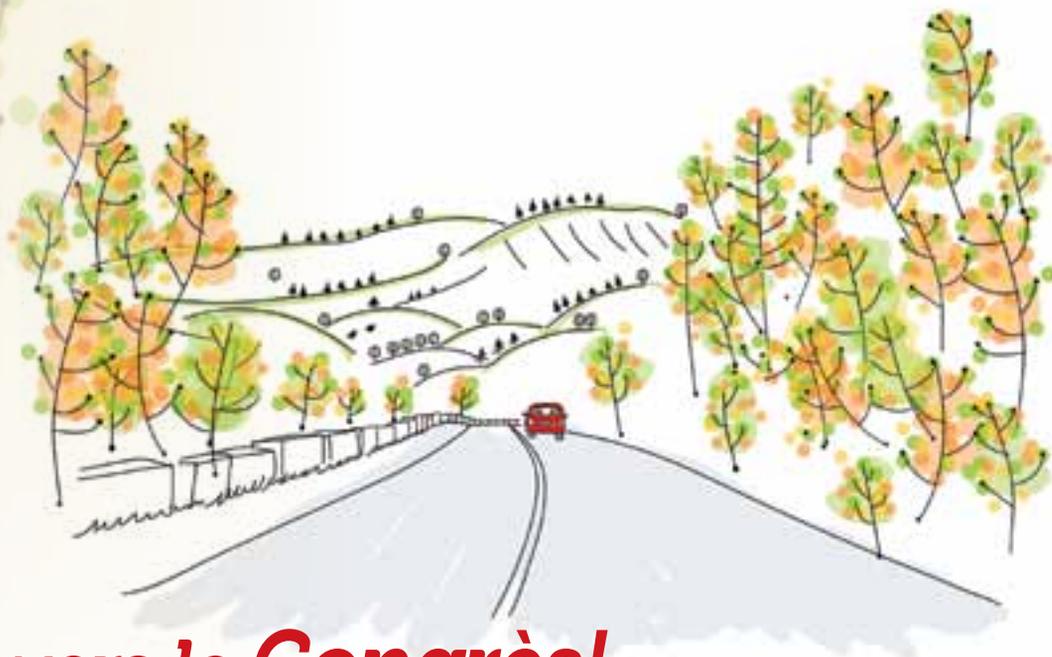
10 septembre 2013

L'AREQ a toujours été favorable à l'adoption d'une charte de la laïcité

L'AREQ a réagi plutôt favorablement aux grandes orientations de la Charte des valeurs québécoises. Ces orientations ont l'avantage de préciser certaines lacunes actuelles concernant le « vivre ensemble » dans l'espace public et la neutralité de l'État en apportant des balises concernant des questions demeurées sans réponses à ce jour.

L'AREQ a mené un sondage auprès de ses membres au printemps 2013 dans lequel 73 % des personnes interrogées étaient d'accord avec l'idée d'adopter une charte de la laïcité. Toujours selon ce sondage, les trois valeurs privilégiées par ordre d'importance étaient l'égalité entre les femmes et les hommes, la liberté de croyance et la séparation de l'État et de l'Église.

Néanmoins, l'AREQ va demeurer attentive au débat et, dans les prochaines semaines, elle analysera plus en profondeur les tenants et aboutissants de cette charte. Par ailleurs, elle a dit souhaiter que le débat se fasse sereinement et de manière inclusive.



En route vers le Congrès!

C'est du 2 au 5 juin 2014, à Sherbrooke, qu'aura lieu le Congrès de l'AREQ. Quelque 650 membres délégués se réuniront pour déterminer, entre autres, les grandes orientations du prochain triennat, adopter les modifications aux statuts et règlements et élire le Conseil exécutif.



Lise Legault
Directrice générale

Déjà la dernière année du triennat 2011-2014! Plusieurs réalisations ont vu le jour, et ce, aussi bien dans les secteurs qu'en régions ou au niveau national. D'autres actions sont en cours. Certains dossiers d'actualité requerront de la vigilance et des interventions. Vous trouverez dans le prochain numéro du magazine *Quoi de neuf* le bilan de réalisations de la deuxième année du plan d'action qui sera présenté au Conseil national de l'automne.

Comme l'indique le thème du Congrès de juin 2014, *D'hier à demain, l'AREQ toujours en action*, l'AREQ est en action constante et elle doit en prévoir la poursuite. C'est pourquoi environ 650 personnes ont été nommées lors des assem-

blées générales de secteurs du printemps dernier pour composer la délégation au Congrès 2014 qui, rappelons-le, est l'autorité suprême de l'Association.

Le rôle d'une personne déléguée est de représenter la volonté des personnes qui l'ont élue. La personne déléguée doit s'exprimer en leur nom et non à titre personnel. L'intérêt de l'ensemble des membres doit être au cœur de ses interventions. Elle doit se rappeler la mission de l'AREQ et démontrer par son attitude son adhésion à l'énoncé de valeurs. Les membres délégués devront participer aux activités de formation et d'information qui se tiendront d'ici le Congrès. Plusieurs tribunes leur seront offertes pour qu'ils puissent échanger et apporter leurs idées, à commencer par la tournée des membres du Conseil exécutif (CE).

Les cinq personnes élues au CE feront la tournée de toutes les régions, d'ici la

fin novembre, pour écouter les personnes déléguées au Congrès, échanger avec elles et recueillir leur point de vue. Lors de ces rencontres, les membres du CE présenteront un projet d'orientations pour le prochain triennat, qui pourra être modifié et bonifié par les secteurs et les régions à la suite de la tournée. Ces moments d'échanges devraient faire en sorte que les décisions prises en congrès reflètent les attentes des membres envers leur association. Par la suite, les orientations 2014-2017 adoptées en congrès serviront à l'élaboration du plan d'action par le Conseil d'administration (CA), adopté par le Conseil national (CN) à l'automne 2014.

Propositions de modifications aux statuts et règlements

L'alinéa d) de l'article des statuts et règlements 4.02 *Pouvoirs et devoirs du Congrès* mentionne que le Congrès

adopte les statuts et règlements et les modifie au besoin.

Une partie du congrès de juin sera donc consacrée à la révision de certains articles des statuts.

L'article 27.01 *Procédure d'adoption des statuts et règlements* stipule que le CN, le CA, le Conseil régional (CR) et le Conseil sectoriel (CS) peuvent apporter des propositions de modifications aux statuts et règlements, et ce, avant le 31 décembre 2013. Un membre de l'Association qui voudrait suggérer une modification aux statuts et règlements doit le faire auprès de l'une de ces instances. Le conseil sectoriel est l'endroit privilégié pour faire cheminer sa proposition.

Quelques étapes précédant le congrès

Plusieurs acteurs participent à la préparation du Congrès : les personnes élues, les membres du personnel, les membres du groupe de travail sur le contenu du Congrès (GTCC), les membres du comité d'organisation du Congrès (COC). L'échéancier est suivi attentivement et les travaux vont bon train. Voici quelques actions précongrès dont certaines sont prévues aux statuts et règlements. Le numéro de l'article se trouve entre parenthèses.

Annnonce de la tenue du Congrès aux membres de l'AREQ	Édition de l'automne 2013 du magazine <i>Quoi de neuf</i>
Envoi des propositions de modifications aux statuts et règlements par le CN, le CA, les CR et les CS	Au siège social de l'AREQ, au plus tard le 31 décembre 2013 (art. 27.01)
Diffusion des propositions de modifications aux statuts et règlements	Lors du Conseil national du printemps 2014 (art. 27.01)
Diffusion du projet d'orientations pour le triennat 2014-2017	Lors de la tournée du CE à l'automne 2013
Envoi des propositions de modifications au projet d'orientations par les CS et les CR	Avant le 7 février 2014
Diffusion du projet des orientations modifié	Lors du Conseil national du printemps 2014
Composition des délégations au Congrès	Lors des assemblées générales de secteurs au printemps 2013 Confirmation de ces délégations lors des assemblées générales de secteurs au printemps 2014, selon le décompte des membres au 31 décembre 2013 (art. 4.01 a)
Élection du comité national d'élection	Sur recommandation du CA au Conseil national du printemps 2014 (art. 13.01)
Publicité électorale des candidates et candidats aux postes en élection	15 jours avant la tenue du Congrès (art. 3.5 du règlement n° 2)
Diffusion des candidatures officielles à l'élection aux postes du Conseil exécutif de l'AREQ	Immédiatement avant l'ouverture du Congrès (art. 3.3 du règlement n° 2)
Congrès	Du 2 au 5 juin 2014

**Allons! En route vers le Congrès!
D'hier à demain, l'AREQ toujours en action**

Mille mercis de Lac-Mégantic

Mariette P. Grondin, présidente
Danielle Paré, 2^e vice-présidente
Estrie (05),
secteur Lac-Mégantic (B)

Le conseil sectoriel de Lac-Mégantic tient à manifester sa gratitude à l'égard de toute la communauté aréquiennne pour son soutien lors de la tragédie du 6 juillet dernier. Que ce soit par courriel ou par téléphone, cette solidarité témoignée a été un grand réconfort.

Notre petite ville et ses environs immédiats, vous l'avez compris, auront besoin de beaucoup de résilience pour traverser cette période sombre de leur histoire. Et même si le premier choc est



De gauche à droite : Danielle Paré, Roch Bernier, Thérèse Fontaine, Jacques Thibault, Mariette P. Grondin, Nicole Vachon, Françoise Turcotte

passé, tous doivent désormais vivre avec un objectif incontournable : rebâtir leur petit coin de pays.

Nous croyons qu'une attitude proactive contribuera à faire avancer les choses à

plusieurs niveaux même si nous demeurons conscients que la reconstruction sera longue et laborieuse. Heureusement, nous ne sommes plus seuls.

Merci de votre appui indéfectible!

Contrer les abus financiers et les fraudes

Roger Lapierre*
Montérégie (09),
secteur Vieux-Longueuil (E)

Dans le cadre du programme Toujours en Action de l'AREQ, et conjointement avec les secteurs de La Jemmerais et de l'Hexagone, le secteur

du Vieux-Longueuil a organisé, le 11 avril 2013 dernier, une activité en lien avec la maltraitance envers les personnes âgées.

Deux représentantes du Centre de santé et des services sociaux et de l'Action concertation vieillissement Longueuil, Noëlline Lagacé et Diane Beudet, ont été invitées pour aborder les délicats sujets de l'abus financier fait à l'égard des personnes âgées et la réalité des aidants naturels.

Leur présentation, des plus dynamique, pertinente et enrichissante, a mis à nouveau en lumière le fait que la règle première pour diminuer les risques d'abus est d'éviter l'isolement et d'en parler. **Notre silence contribue au maintien de ces abus.**

Trois policiers issus du milieu communautaire ont ensuite conscientisé les participants à propos d'une multitude de fraudes : les fraudes financières, dont celles de cartes de guichet et de crédit, les sollicitations téléphoniques frauduleuses, les fraudes informatiques et celles où l'on s'attaque à la détresse des gens. Les policiers ont précisé que ces dernières étaient malheureusement nettement en croissance.

L'évaluation de cette activité par les nombreux membres présents a permis de conclure qu'elle répondait à un réel besoin d'information puisque le taux de satisfaction s'est élevé à près de cent pour cent.

* Au nom de tous les responsables sectoriels du comité de l'action sociopolitique des trois secteurs mentionnés dans le texte.





Toujours en action : *un programme dont les fruits ont donné des fleurs!*

Aurore Veillet
Présidente du secteur Laurentides (E)
région Laval-Laurentides-
Lanaudière (10)

Le 1^{er} mai 2013 a marqué la conclusion du projet *Des fleurs pour les personnes âgées* né grâce à l'initiative, à la créativité et au dévouement de Wassyli Chamula, responsable du comité consultatif Environnement et Développement durable du secteur de l'AREQ Laurentides. L'activité consistait, pour les élèves du primaire de la région, avec la collaboration de leurs enseignants, à cultiver chacun deux bulbes de fleurs dont l'une était destinée à une personne âgée tandis que l'autre devait demeurer la propriété de l'élève.

Les membres de l'AREQ, secteur 10E, ont obtenu la participation des écoles primaires de Labelle, de La Minerve,

de L'Ascension, de Nominique et de Sainte-Véronique. De plus, les élèves du profil Exploration artisanale de l'école du Méandre de Rivière-Rouge ont mis leur talent au service de la décoration de plaques commémoratives, remises aux enseignants participants. D'autres, de l'option musique, ont agrémenté de leur présence la belle fête de clôture de l'activité.

C'est donc une centaine d'élèves accompagnés d'enseignants et d'enseignantes enthousiastes et de personnes collaboratrices venant des directions d'écoles, qui se sont engagés dans cette opération enrichissante. Ce projet intergénérationnel ayant reçu un appui chaleureux de plusieurs parents et de nombreuses personnes retraitées a nécessité des partenariats de toutes sortes. Les Serres Frank Zyromski ont offert le matériel nécessaire à l'exécution de l'activité tandis que la Ville de Rivière-Rouge, la caisse Desjardins de

la Rouge et les Éditions de Mortagne ont offert leur parrainage.

Les gens participant à l'activité de clôture du 1^{er} mai ont tous été impressionnés par les témoignages de bonheur ressenti tant par les jeunes que par les personnes âgées. Le personnel enseignant s'est montré fort impressionné par ce projet si bien orchestré. Quel bel exemple de coopération! Félicitations à tous ceux et celles qui l'ont conçu et qui y ont participé. Ils ont toutes les raisons d'être fiers.

« Dans un monde où l'on prône l'éducation, nous nous devons de cultiver le sentiment d'appartenance à l'égard de notre milieu communautaire pour créer des répercussions positives entre toutes les générations. Et puisque nous sommes unis dans cette merveilleuse vie qui nous est donnée, nous devons chérir et respecter ceux qui nous ont précédés. »

Hommage à Raymond Gervais

Claire Gauvreau
Présidente, région Québec-
Chaudière-Appalaches (O3)
secteur Cap-Diamant (A)

En collaboration
avec Paulyne Caron-Laplante

Fort d'un bac en géographie et d'un certificat en sciences politiques acquis à Victoriaville, Raymond Gervais a principalement enseigné à Québec, de 1952 à 1994, où il a laissé sa marque. À preuve, une salle de l'école Cardinal-Roy porte son nom.

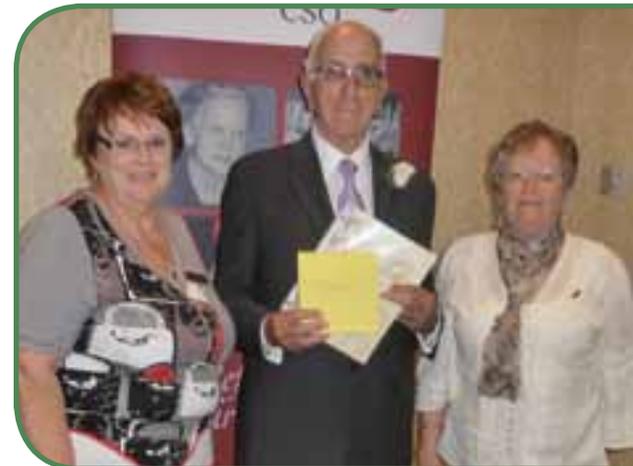
Tout en étant président du Syndicat de l'enseignement Québec-Côte-de-Beaupré ou conseiller pédagogique au ministère de l'Éducation, M. Gervais exerce son bénévolat auprès des jeunes joueurs de baseball et de hockey mineur. De 1992 à 2009, il est président-directeur général et bénévole de La Maison Léon-Provancher, de Cap-Rouge, dont la mission est de poursuivre l'œuvre du grand naturaliste.

Puis, il s'implique à l'AREQ (CSQ), d'abord au Conseil sectoriel du

secteur Cap-Diamant, comme secrétaire, et à la présidence de la région Québec-Chaudière-Appalaches. Il réussira à convaincre l'AREQ nationale de l'importance de l'indexation de notre rente de retraite. Il est aussi de ceux qui ont institué le tournoi de golf au profit de la Fondation Laure-Gaudreault.

Sensible aux besoins des personnes âgées, Raymond Gervais a été cofondateur et président régional pendant dix ans de la Table de concertation des personnes âgées de la Capitale nationale. Il a mis en place et présidé la Conférence des Tables régionales de concertation. Comme la qualité de vie des personnes âgées en centre d'hébergement l'inquiète beaucoup, il est devenu membre d'équipes qui visitent de façon impromptue les CHSLD.

Vous croyez que c'est tout? Mais non, il a été parmi les organisateurs



Pierrette Simoneau, Raymond Gervais et Claire Gauvreau

de la Journée internationale des personnes âgées du 1^{er} octobre et est actuellement président et administrateur du syndicat des propriétaires de condos de son immeuble d'habitation. Depuis deux ans, il agit aussi comme aidant naturel auprès d'un parent proche.

Monsieur Gervais, cet hommage nous permet de vous dire toute notre admiration et notre reconnaissance pour l'excellence de votre bénévolat. Merci!

Campagne d'entraide 2013

CHANGEONS LA donne.

MERCI!

Fred Pellerin
Porte-parole

Vous avez reçu ou recevrez prochainement votre fiche de souscription par la poste.

Si chaque campagne d'entraide a un début et une fin, la pauvreté, la maladie et les sinistres, eux, ne prennent pas de vacances. Nous voici donc, pour la campagne 2013, prêts à tendre à nouveau la main et à solliciter vos dons généreux. Parce que chaque don a son histoire, une personne retrouvera l'espoir grâce à votre aide. Merci de laisser parler votre cœur!

www.entraide.gouv.qc.ca

partenairesanté Québec

CRSIS - CRIC - CRIC - CRIC - CRIC

Comité Entraide Secteur public et parapublic Québec

Céline Nappert

ou *l'engagement tranquille*

Jeannine Paré-Rancourt
Estrie (5),
secteur Sherbrooke-Est-
Fleurimont

Discrète, Céline Nappert. Cette femme à la générosité inépuisable préfère agir comme « second violon », comme elle se plaît à le dire. Durant ses 35 années d'enseignement, elle a été déléguée syndicale et membre de différents comités. Elle est maintenant chargée de la chaîne téléphonique et du déjeuner mensuel.

Dans les années 80, elle offre ses services à Sercovie, un organisme dédié aux 50 ans et plus, où elle est affectée à la popote roulante. Elle distribue plusieurs repas chaque semaine, permettant ainsi aux aînés de rester plus longtemps à leur domicile. Depuis sa retraite, en 2001, elle fait partie du conseil d'administration de cette institution. L'année qui suit, elle se joint aux bénévoles de la

Maison Aube-Lumière, où les personnes atteintes de cancer peuvent finir leurs jours sereinement. Céline y accueille les malades et leur famille tout en étant responsable de la formation des nouveaux bénévoles.

Les 25 ans d'implication de Céline au Festival des Harmonies ont été reconnus de belle façon ce printemps : une page dans le quotidien *La Tribune* a souligné sa fidélité à la billetterie et son engagement auprès des jeunes musiciens. Soulignons qu'elle s'était vu attribuer le Mérite estrien en 2007. La Fête du Lac-des-Nations, le Carnaval d'hiver de Sherbrooke et les Jeux du Canada 2013 ont aussi bénéficié de son expérience. La Ville a d'ailleurs souligné sa contribution lors d'une réception.

Chaque Vendredi Saint, Céline et son équipe voient à la comptabilité de la Campagne du pain partagé de Caritas. Pourtant, Céline ne se sent pas plus généreuse que tous ceux et celles qui



se dévouent sans relâche pour leur famille. Dans ses engagements, elle trouve des amis et un plaisir chaque fois renouvelé. Pour se ressourcer, elle voyage, va au théâtre et assiste à différents spectacles.

Céline Nappert est un maillon important de la chaîne d'entraide formée par les efforts de milliers de gens préoccupés par le bien commun et le partage. Merci, Céline, au nom de tous ceux pour qui tu es importante.

Et vous, comment ça va?

Accompagner un proche atteint de maladie mentale peut être éprouvant.

Avant de craquer, contactez-nous.

Demandez l'aide d'un organisme certifié du réseau **Avantdecraquer.com**

Recherchez ce sceau :



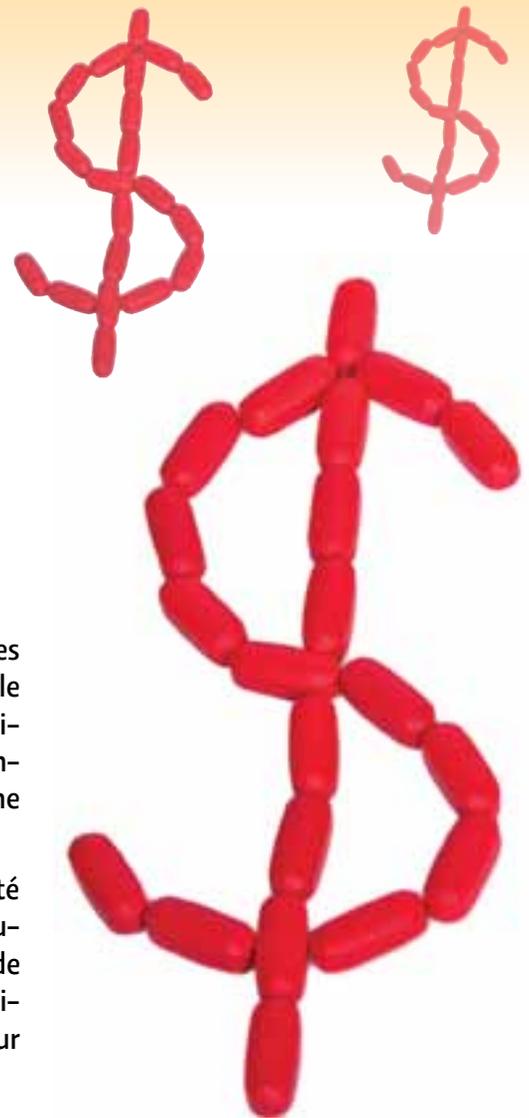
Une initiative de la **ffa?amm**
Fédération des familles et amis de la personne atteinte de maladie mentale

www.Avantdecraquer.com
1 855 CRAQUER (272-7837)

Les tarifs du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ en vigueur depuis le 1^{er} juillet 2013

La Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) a annoncé un gel des montants de la franchise, de la coassurance et de la contribution mensuelle maximale que les personnes couvertes par le régime public d'assurance médicaments devront payer lors de l'achat de médicaments en pharmacie. Cependant, la prime annuelle maximale payable est passée de 579 \$ à 607 \$, soit une augmentation de 28 \$ par rapport à l'an dernier.

La RAMQ nous indique que ce gel de la contribution en pharmacie a été instauré grâce à l'application des mesures qui avaient été annoncées par le gouvernement du Québec au cours des derniers mois, dont l'abolition de la règle de 15 ans, la baisse de prix des médicaments génériques à 18 % des prix des médicaments d'origine ainsi que le remboursement d'un prix maximum payable pour les médicaments de la classe des inhibiteurs de la pompe à protons.



Johanne Freire
Conseillère à la sécurité sociale

Le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ en bref

Le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ couvre les médicaments obtenus sur ordonnance au Québec et qui sont fournis par un

pharmacien. On peut consulter la liste des médicaments couverts sur le site Internet de la RAMQ à l'adresse suivante : www.ramq.gouv.qc.ca.

La participation financière de la personne assurée par le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ est sous deux formes : la prime et la contribution.

Résumé des coûts

Adultes de 18 à 64 ans non admissibles à un régime d'assurance médicaments privé		
Prime annuelle	Franchise mensuelle	Coassurance
0 \$ à 607 \$/année	16,25 \$/mois si achat de médicaments	32 % du coût des médicaments
Selon votre revenu familial net	Contribution maximale : 82,66 \$/mois	

Prime

Il s'agit d'un montant qui varie entre 0 \$ et 607 \$ que la personne assurée doit payer, qu'il y ait achat ou non de médicaments. Le montant exact est établi en fonction du revenu familial net de la personne. Cette prime est perçue chaque année par Revenu



Exemples de montants à payer pour l'achat de médicaments en pharmacie

Québec lors de la production de la déclaration de revenus alors que le contribuable doit indiquer s'il est couvert par un régime privé ou par le régime public pour les médicaments.

Contribution

Lorsqu'une personne assurée par le régime public achète des médicaments couverts, elle assume seulement une partie de leur coût. C'est ce qu'on appelle la contribution. L'autre partie est payée par la RAMQ. La contribution comprend la franchise et la coassurance.

Franchise

La franchise (16,25 \$) est un montant mensuel qui est payable lors de l'achat de médicaments à la pharmacie. Elle est habituellement entièrement payée lors du premier achat de médicaments du mois.

Coassurance

La coassurance (32 %) est le pourcentage du coût du médicament qu'une personne assurée doit payer une fois la franchise payée.

Il existe un montant maximal (plafond) que la personne assurée peut payer par mois pour obtenir des médicaments couverts par le régime public.

Exemple 1

Ordonnance de 60 \$		
Franchise mensuelle	Coassurance	Contribution de la personne assurée
	60 \$ - 16,25 \$/mois = 43,75 \$ x 32 %	16,25 \$ + 14 \$
16,25 \$	14 \$	30,25 \$

Total à payer par la personne assurée : **30,25 \$**.

Exemple 2

Ordonnance de 450 \$		
Franchise mensuelle	Coassurance	Contribution de la personne assurée
	450 \$ - 16,25 \$/mois = 433,75 \$ x 32 %	Contribution maximale atteinte
16,25 \$	138,80 \$	82,66 \$

Total à payer par la personne assurée : **82,66 \$**, car la contribution maximale est atteinte.

On l'appelle la contribution maximale. Le montant de la contribution maximale est de 82,66 \$ et comprend la franchise et la coassurance*.

Rappelons que ces tarifs sont établis au 1^{er} juillet de chaque année et sont en vigueur pour une durée d'un an. Il est possible de se procurer un dépliant comprenant le tableau syn-

thèse des montants à payer dans les pharmacies, les bureaux de Services Québec et des députés. Pour plus d'information concernant le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ, rendez-vous au www.ramq.gouv.qc.ca.

*Ce montant varie pour les personnes de 65 ans ou plus recevant le supplément de revenu garanti (SRG).



Vieillesse de la population : un tsunami dans le système de santé?

Vous avez sûrement déjà entendu ou lu des déclarations prédisant l'effondrement de la société québécoise en raison du vieillissement de la population. Peut-être même vous êtes-vous senti interpellé à titre de *baby-boomer* à qui l'on attribue, faut-il le rappeler, la responsabilité des difficultés du système de santé et de services sociaux.

Sensible à l'image des personnes âgées véhiculée par les médias, l'AREQ a voulu aller au-delà des lieux communs et vérifier dans quelle mesure cette affirmation correspondait à la réalité. À cette fin, elle a mené de nombreux travaux qui lui ont permis de dégager une vision plus réaliste de la situation.

Le constat est clair : il est tout à fait faux d'accuser les personnes âgées d'être responsables de la hausse des coûts de santé, tout comme il est malhonnête d'affirmer qu'elles sont en train de vider la caisse et qu'il ne restera que des miettes pour les générations suivantes.

Au cours de l'année, le magazine **Quoi de neuf** présentera une série de quatre articles visant à combattre les mythes et les préjugés à l'égard des personnes âgées en matière de santé. Celui-ci s'intéresse à l'aspect démographique et fait le point sur un indicateur couramment utilisé : le ratio de dépendance.



Ginette Plamondon
Conseillère à la condition
des femmes et
à l'action sociopolitique

Une démographie en mouvement

Le Québec vit actuellement d'importants changements démographiques. En 2012, les personnes de 65 ans ou plus représentaient 16,2 % de la population québécoise^{1,2} et l'âge médian, qui divise la population en deux groupes égaux, se situait à 41,5 ans³. Les projections établissent qu'en 2056, les 65 ans ou plus pourraient compter pour 28 % de la population totale et l'âge médian y serait de 46,4 ans⁴. Ces changements s'expliquent, notamment, par une natalité plus faible et une hausse de l'espérance de vie. Il est donc indéniable que le Québec connaîtra un vieillissement de sa population au cours des prochaines années.

Toutefois, d'importantes nuances doivent être apportées à ce constat. D'une part, plusieurs auteurs mettent en lumière le fait que le taux de croissance de la population âgée québécoise, prévu pour les 25 prochaines années, demeurera très près du taux des 35 dernières années. Il ne s'agit nullement d'une rupture démographique, comme certains le laissent entendre. Deux spécialistes de l'Université McGill affirment que « le taux de vieillissement des 30 prochaines années sera semblable à celui des 30 dernières années. De 1976 à 2006, le taux d'augmentation de cette proportion était de 2,1 % par année, en moyenne. De 2006 à 2036, selon les démographes, il est raisonnable d'escompter un taux d'augmentation de 2,5 % par année. Il semble donc que la « catastrophe » démographique appréhendée ne soit pas inusitée, mais qu'elle représente bien la continuité d'un processus déjà en cours »⁵. Le

vieillesse de la population s'inscrit donc dans un changement continu, progressif et prévisible depuis de nombreuses années.

D'autre part, les projections démographiques utilisées sont discutables. Pour évaluer les coûts à venir en matière de soins de santé, les prévisions utilisent les coûts actuels pour les personnes âgées comme base de calcul. Ainsi, pour prévoir ce que seront les coûts de santé d'une personne de 75 ans dans 30 ans, les projections utilisent le coût actuel et le multiplient par le nombre de personnes de 75 ans prévu dans 30 ans.

Or, ce raisonnement ne tient pas la route. Il est évident qu'en matière d'espérance de vie, de santé et d'autonomie, une personne âgée de 75 ans aujourd'hui présente un profil fort différent d'une personne du même âge il y a 30 ans et de celle qui aura 75 ans

dans 30 ans. Il y a fort à parier que les progrès de la science et de la médecine continueront de permettre la bonification des conditions de vie des personnes âgées, ce qui influera directement sur les coûts de soins de santé.

Ratio de dépendance

Un des indicateurs utilisés le plus souvent pour convaincre la population de la supposée catastrophe démographique appréhendée pour le Québec est le ratio de dépendance.

Définissons d'abord cet indicateur. Il s'agit d'une équation mathématique utilisée par de nombreux démographes qui permet d'évaluer le poids que peuvent représenter les personnes dites inactives ou qui ne participent pas au marché du travail. Ce groupe est composé des personnes de moins de 20 ans et de celles de plus de 65 ans. Ces personnes dites inactives sont comparées aux personnes actives sur le marché du travail que sont les 20 à 64 ans. Le ratio de dépendance actuel est de 60,3⁶.

Le tableau suivant illustre le ratio de dépendance du Québec pour la période de 1971 à 2056.

Ce tableau permet de constater que le taux actuel est parmi les plus bas des 40 dernières années. Les données permettent également de découvrir qu'en 2046, le Québec connaîtra le même taux de dépendance qu'en 1971. Pourtant, la société québécoise ne s'est pas effondrée à cette époque, bien au contraire.

De plus, certains experts contestent la pertinence du ratio de dépendance comme indicateur. C'est le cas, notamment, de François Béland, professeur à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal, qui insiste sur le fait que le ratio de dépendance donne une image partielle de la réalité. En effet, il ne tient pas compte du fait que les personnes âgées ont des revenus autonomes et que certaines d'entre elles sont sur le marché du travail. Cet indicateur néglige également le fait que plusieurs personnes de 20 à 64 ans ne sont pas entièrement indépendantes ou actives sur le marché du travail.

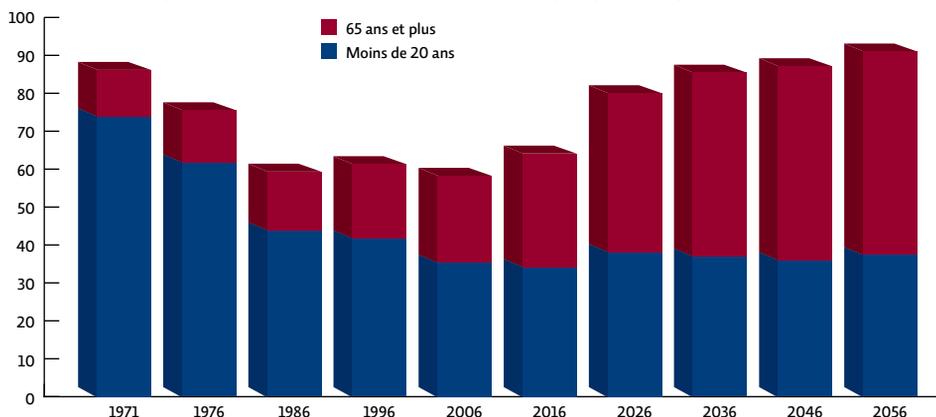
Selon François Béland, l'indicateur le plus fiable est plutôt le nombre d'heures rémunérées par habitant par année. Or, au Canada, ce taux augmente constamment depuis 1971. Les données indiquent qu'en 1971, ce taux était de 750 heures et qu'il se

situait à 940 heures en 2006. Les prévisions établissent que ce taux devrait se situer dans le même ordre de grandeur en 2041⁷. Il n'y a donc pas lieu d'alarmer la population en invoquant le vieillissement de la population.

Au cours des dernières décennies, le Québec a su relever les défis engendrés par l'importante présence de jeunes dans la société et a adopté des politiques sociales et économiques qui lui ont permis d'aller de l'avant. La société québécoise dispose toujours des outils requis pour relever le nouveau défi démographique qui se présente à elle, soit celui du vieillissement de sa population.

Rapport de dépendance démographique observé et projeté, scénario A Référence, Québec, 1971-2056

Nombre de personnes de moins de 20 ans et de 65 ans et plus pour 100 personnes de 20 à 64 ans



Source : Institut de la statistique du Québec, Perspectives démographiques du Québec et des régions 2006-2056

1. Les données utilisées pour cet article diffèrent de celles des présentations antérieures, car elles ont été mises à jour.
2. Institut de la statistique du Québec, *Le bilan démographique Édition 2012*, gouvernement du Québec, 2012, p. 17. [<http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/demograp/pdf2012/bilan2012.pdf>]
3. Institut de la statistique du Québec, données démographiques. [http://www.stat.gouv.qc.ca/donstat/societe/demographie/struc_poplt/]
4. Institut de la statistique du Québec, *Perspectives démographiques du Québec et des régions 2006-2056*, gouvernement du Québec, 2009, p. 15. [http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/demograp/pdf2009/perspectives2006_2056.pdf]
5. Institut de la statistique du Québec et ministère du Développement durable, de l'Environnement, de la Faune et des Parcs, *Indicateur de suivi des objectifs de la Stratégie gouvernementale de développement durable 2008-2013*. [http://www.stat.gouv.qc.ca/donstat/dev_durable/pdf/2_Fiches_fusionnees.pdf]
6. [http://www.stat.gouv.qc.ca/publications/demograp/pdf2009/perspectives2006_2056.pdf], p. 38.
7. BÉLAND, François. *Les coûts de la vieillesse*, Revue Relations, n° 174, février 2007. [<http://cjf.qc.ca/fr/relations/article.php?ida=438>]

On ne naît pas aidant naturel, on le devient

Je vous propose une réflexion sur l'accompagnement de nos proches dans le respect de notre vulnérabilité face à la maladie et à la perte d'autonomie. Je ne connais pas de recette miracle parce que, comme vous, je suis une apprenante de la vie et que, comme aidante naturelle, je suis en constante évolution. Il n'existe pas de logiciel de compassion; il nous appartient à chacun d'expérimenter ce sentiment. Avant d'assumer un rôle d'aidant naturel, nous devons d'abord apprendre à entrer en contact avec les personnes que nous aimons et essayer de déchiffrer les mots et les sous-entendus de celles qui ont besoin de notre soutien. Réussir cela implique à mon avis d'être plus à l'aise devant la souffrance et la mort, d'explorer nos propres peurs et d'accepter notre finitude comme être humain. « Quelle personne âgée vais-je devenir? » Cette question, qui parfois surgit dans l'arrière-cour de notre cerveau, peut aussi receler une partie de la réponse.

Roseline Arsenault
Comité national
de la condition des femmes

amie qui a des problèmes de santé ou dont l'état suit le processus normal du vieillissement.

- J'ai le devoir de m'en occuper. Je ne veux pas paraître sans cœur.
- J'ai fait la promesse de m'en occuper jusqu'à la fin.
- On compte sur toi. C'est toi qui as commencé à t'en occuper.
- Tu es tellement plus habile que nous pour en prendre soin!
- Ça va passer, c'est juste un mauvais moment.

Qui est la personne aidante?

C'est le plus souvent bousculée par les événements que l'on devient personne aidante sans connaître à l'avance ce que la vie nous réserve. Notre vie peut basculer en même temps que celle d'un proche malade. Mais cette personne aidante, qui est-elle?

Je suis généralement une femme dans 80 % des cas et j'ai plus de 45 ans. J'assume ce rôle sans l'avoir vraiment choisi. Je suis une personne fiable, débrouillarde et disponible.

- J'habite avec la personne dans le besoin ou je demeure près de chez elle et je suis proche d'elle affectivement.
- J'habite avec un conjoint ou une conjointe qui est atteint d'une maladie qui demande qu'on lui vienne en aide.
- Je prends soin d'un parent ou d'un proche qui demeure dans un centre d'hébergement et je veille à son bien-être.
- Je donne du temps pour aider un membre de la famille ou une

Qu'en disent les statistiques?

Environ le quart de la population adulte du Canada prodigue des soins à domicile. Au Québec, dix pour cent des personnes soutiennent un proche ayant une incapacité de longue durée. La majorité d'entre elles s'occupent depuis au moins cinq ans de la même personne; une sur cinq le ferait depuis plus de dix ans.

Parfois s'installe le fardeau de la prise en charge et de la culpabilité

Quand vous devenez l'aidant de votre parent, la relation que vous entreteniez avec lui change. Vous êtes coincé entre votre place de conjoint ou de conjointe, d'enfant, de sœur et votre nouveau rôle de personne aidante. Cette situation provoque un questionnement intérieur et un sentiment de culpabilité.



- **Je vais m'organiser autrement. Je vais dormir un peu et je serai plus en forme.**
- **Je ne pourrais pas accepter que les choses soient faites autrement.**
- **Les services publics sont débordés depuis les compressions budgétaires, l'État n'a plus les moyens de payer. Ce sont des affaires de famille. On va me questionner.**

Pourquoi les autres membres de ma famille ne m'aident-ils pas?

Certaines personnes ont du mal à admettre qu'elles ne peuvent pas tout faire. En ne décidant pas de fixer soi-même ses limites, on décide de laisser les autres le faire à sa place. Accepter de l'aide des autres est difficile, surtout pour quelqu'un qui n'en a jamais eu besoin auparavant. Et il n'est pas non plus facile de dire non. Encouragez les membres de la famille à discuter de ce qu'ils ont besoin de se dire et faites-leur connaître les services auxquels ils ont droit.

Il est très important que vous sachiez que seul, il est difficile de s'occuper d'une personne en perte d'autonomie. La personne aidée veut toute l'attention de la personne aidante et n'entend pas les besoins de soutien que cette dernière exprime. Quand la personne aidée dit non à de l'aide à domicile, dites-lui que c'est plutôt vous qui avez besoin d'aide et non le contraire.

Au secours de la personne aidante

« Est-ce que je dois tenir ma promesse au prix de ma propre santé et de mon équilibre? Est-ce un contrat à vie? Je suis continuellement occupée et préoccupée. » Au fil du temps, la fatigue et ses nombreuses manifestations s'installent : malaises physiques, trouble du sommeil,

irritabilité, humeur dépressive. L'isolement et l'épuisement vous guettent.

Prenez soin de vous! Il ne s'agit pas d'égoïsme, mais d'une attitude qui vous permet de mieux prendre soin de la personne dans le besoin. N'attendez pas d'être au bout du rouleau. Il y a vraisemblablement dans votre entourage une oreille attentive et bienveillante. N'hésitez pas à lui confier vos angoisses.

Quand vous vous culpabilisez, vous ruminez de sombres pensées et vous minez votre santé et votre énergie. Accordez-vous des moments de bien-être.

.....

Être une personne aidante, c'est avant tout donner au suivant avec son cœur et son dévouement!

.....

Toutes les unités familiales ne sont pas fonctionnelles, solides, unies et capables de s'adapter à des situations évoluant sans cesse. Une intervention professionnelle est parfois nécessaire pour aider les membres de la famille à tenir une discussion importante et à faire des choix difficiles dans cette période de grand dérangement.

Quand chaque instant peut devenir le dernier

Lorsqu'arrivent les moments de fin de vie, la famille se pose de nombreuses questions sur ce que l'on doit dire ou ne pas dire, ce que l'on doit faire ou ne pas faire. Il n'y a pas de réponses idéales, mais des indices de réponses aidantes, adaptées à l'histoire de chacun. La vérité est même souvent dissimulée quand le médecin craint qu'elle cause du mal ou qu'il sait que la famille ne souhaite pas l'entendre.

Je crois personnellement que la personne malade a droit au consentement libre et éclairé, qu'elle est une personne responsable qui a droit à la vérité si elle est en mesure de la comprendre, capable de recevoir de l'information sur sa situation réelle et apte à faire des choix.

Quand la maladie transforme notre quotidien

Tout le monde risque de se trouver un jour ou l'autre dans un rôle d'aidant naturel. Si vous êtes dans cette situation, visez l'équilibre dans votre vie et apprenez à avoir confiance en vous et à accepter vos habiletés, vos capacités, tout comme vos incapacités. Laissez aller les petites récriminations et les grandes rancunes, car vous ne plairez pas à tout le monde.

À toutes les personnes aidantes qui me liront, je me permets d'exprimer ma très grande reconnaissance pour tout ce que vous faites. J'irai même jusqu'à vous donner une « petite tape sur l'épaule » pour vous dire merci d'être là!

Bibliographie

- ZERWEKH, Joyce V. *Être infirmier en soins palliatifs. Accompagner le patient en fin de vie et sa famille*, Éditions De Boeck, Belgique, 2010, 449 p.
- JACQUES, Josée. *Psychologie de la mort et du deuil*, Modulo Éditeur, Montréal, Canada, 1998, 236 p.
- KÜBLER-ROSS, E. *La mort, dernière étape de croissance*, Montréal, Québec Amérique, 1981.
- Table de concertation des organismes communautaires, secteur personnes âgées de Sherbrooke. « Être aidant, pas si évident! », Guide de prévention de l'épuisement pour les aidants naturels. Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke, 2^e édition, Bibliothèque nationale du Québec, 2008.

Mieux-être et mieux-vivre

Le 19 novembre prochain, ce sera la Journée internationale des hommes. C'est la deuxième année que le Comité national de la condition des hommes fait la promotion de cet événement. Le thème de la journée, **Santé, sécurité, intégrité... au masculin**, vise à susciter une réflexion sur la nécessité d'assurer aux hommes et aux garçons des conditions de vie qui leur permettent de grandir et de s'épanouir en toute sécurité.

Michel Cartier
Comité national des hommes

Grandir en sécurité et en santé

Que ce soit à l'école, dans la rue, dans les médias sociaux, dans les prisons, au travail, dans les familles, la violence physique et psychologique faite aux hommes et aux garçons se manifeste sous de multiples formes. Que l'on pense aux gangs de rue, aux enfants soldats, aux jeunes enfants victimes d'abus sexuels, aux enfants dans les écoles religieuses extrémistes, on constate que dès leur jeune âge, tous les garçons ne grandissent pas dans des conditions idéales. Maria Mourani, criminologue, disait récemment que la première façon de lutter contre le phénomène de gangs de rue était de créer un climat familial où le jeune se sentirait aimé. En effet, on venait de révéler que l'enrôlement dans ces gangs pouvait débuter dès l'âge de neuf ans.

Les jeunes de partout dans le monde ont besoin d'un climat favorisant une bonne image de soi pour évoluer positivement dans la société. Bravo à tous les entraîneurs sportifs qui, comme Pierre Lavoie, encouragent les jeunes à se dépasser ensemble à l'école, dans la famille et dans la société pour créer

un milieu de vie stimulant. Bravo à tout le personnel scolaire qui s'ingénie à trouver de nouveaux outils pédagogiques pour diminuer le décrochage scolaire, spécialement chez les garçons. Bravo à tous les papas et grands-papas qui s'investissent auprès de leurs fils et petits-fils pour les encourager à développer leurs talents.

Assurer le mieux-vivre

Les récentes manifestations en France contre le mariage pour tous nous ont révélé que les changements de mentalité ne se font pas uniquement par des lois. Pourtant, celles-ci sont essentielles pour garantir le mieux-vivre pour tous, quels que soient le sexe, la religion, la langue, l'orientation sexuelle, l'âge, etc.

Ainsi, je me rappelle qu'au moment de la naissance de mes enfants (il y a plus de 35 ans), je bénéficiais de trois jours de congé parental, incluant le jour de l'accouchement. Les lois et les conventions collectives ont beaucoup évolué depuis ce temps. Je me dis qu'il ne faut pas cesser de promouvoir des mesures qui assurent aux hommes et aux garçons des garanties d'un plus grand épanouissement dans leurs rôles respectifs.

Intimidation, décrochage scolaire, promotion des métiers de soutien auprès des hommes et des garçons, mise en valeur des hommes impliqués dans des causes



humanitaires, voilà autant de champs d'intervention pour assurer le mieux-être et le mieux-vivre au masculin.

La Journée internationale des hommes est l'occasion de regarder les progrès faits pour revaloriser l'image et le rôle de l'homme au cœur de la société. À chacun et à chacune d'entre nous de poser d'autres jalons pour assurer un mieux-être et un mieux-vivre AU MASCULIN... et AU FÉMININ.

Suggestions d'activités à réaliser le 19 novembre afin de souligner la Journée internationale des hommes

- ❖ diffuser l'affiche proposée par l'AREQ
- ❖ organiser un repas entre gars
- ❖ organiser un souper grand-père, père, fiston
- ❖ écrire un article dans le journal local sur un homme remarquable
- ❖ écrire une lettre ouverte dans les médias sur le thème du jour
- ❖ diffuser un message pour souligner la journée sur les médias sociaux
- ❖ effectuer une visite à un homme seul ou malade
- ❖ offrir un cadeau à votre amoureux
- ❖ offrir un don à un organisme qui défend la cause des hommes
- ❖ informer votre entourage de cette journée et de son thème

L'organisation d'événements écoresponsables, une façon concrète d'agir pour l'environnement

Le 10 avril dernier se tenait à Québec la rencontre des responsables régionaux et sectoriels de l'AREQ en environnement et développement durable. Nos délégués ont eu l'occasion d'assister à la conférence de Carole Faucher, conseillère en développement durable pour le gouvernement du Québec, portant sur l'organisation d'événements écoresponsables. Elle dresse ici pour nous un portrait intéressant des efforts déployés au gouvernement et fournit une liste de ressources en ligne pour que nous fassions de même dans la mise sur pied de nos propres événements et activités.

Carole Faucher

Conseillère en développement durable
Ministère du Développement durable,
de l'Environnement et des Parcs

Le comité national de l'environnement et du développement durable trouvait intéressant de diffuser ces outils à plus grand échelle et c'est pourquoi nous les partageons avec vous aujourd'hui, chers membres, dans les pages du *Quoi de Neuf*. Chaque année, des milliers d'événements sont organisés dans toutes les régions. Pour augmenter les retombées positives lors de l'organisation de réunions ou d'événements d'envergure par les ministères et les organismes gouvernementaux, le gouver-

nement du Québec s'est donné des moyens d'agir qui permettent de réduire leurs effets négatifs sur l'environnement. Cette façon de faire tient à la fois compte des considérations environnementales, sociales et économiques de la Loi sur le développement durable (2006).

Se préoccuper des pratiques écoresponsables lors de l'organisation d'événements, c'est favoriser la prise en compte des principes de développement durable, aussi bien lors de la planification, de la réalisation que de l'évaluation. Concrètement, ce n'est pas sorcier de favoriser le commerce local ou équitable, les entreprises d'insertion sociale, l'accessibilité à l'événement et de réduire la consommation de ressources, la génération de déchets et les émissions de gaz à effet de serre!

Vous voulez également faire votre part en organisant des événements écoresponsables? Le ministère du Développement durable, Environnement, Faune et Parcs (MDDEFP) a mis à votre disposition une liste d'outils et de sources d'information qui vous faciliteront la vie. Vous trouverez ces informations à areq.qc.net dans la section Dossiers/santé en lien avec mon environnement.



Savez-vous qu'une norme existe pour la gestion responsable d'événements?

La norme BNQ 9700-253 (juin 2010) – Gestion responsable d'événements spécifie les exigences relatives aux bonnes pratiques de développement durable dans la gestion d'événements. Elle a été élaborée selon les règles internationales des normes ISO et elle est assortie d'un programme de certification offert par le BNQ.



www.fondationlg.org

Après plus de vingt ans d'existence et plus d'un million de dollars distribué pour appuyer des centaines de projets, la Fondation Laure-Gaudreault se porte bien et maintient ses spécificités. Trois d'entre elles, le nombre de membres, une organisation de bénévoles hors pair et l'allié indéfectible que constitue l'AREQ, en font une organisation d'une nature bien particulière.



Robert Gaulin
Président de la Fondation
Laure-Gaudreault

À la fin juillet, la Fondation Laure-Gaudreault comptait 10 852 membres exactement. Il s'agit d'un effectif énorme pour une fondation, et nos membres, qu'ils proviennent de l'AREQ ou d'ailleurs, constituent une grande fierté : ces personnes ont choisi de se joindre à nous parce qu'elles croient qu'ensemble on peut faire beaucoup.

La Fondation vit grâce à l'engagement des bénévoles de toutes les régions et de tous les secteurs. Ce sont eux qui consacrent leur temps pour organiser des activités de collecte de fonds et

qui recommandent les projets que nous pouvons appuyer financièrement dans le respect de notre mission.

Nous pouvons également compter sur une organisation bien structurée comme l'AREQ, qui a mis sur pied notre Fondation et dont l'appui ne s'est jamais démenti, dans le respect de notre autonomie et de notre pouvoir d'initiative. Par son entremise, nous recevons l'appui de la CSQ, qui vient de nous remettre, grâce au tournoi de golf de juin dernier, près de 20 000 \$.

Ces spécificités, nous y tenons parce qu'elles constituent l'âme de la Fondation. Nous devons pourtant continuer à évoluer, à faire mieux, à nous engager davantage, à augmenter l'effectif de nos membres et à recueillir plus de fonds pour soutenir certains orga-

nismes qui ont besoin de notre appui. Cette année, nous avons dû refuser de beaux projets et nous avons attribué des montants réduits à certains d'entre eux, malgré le fait que nous ayons distribué plus de 140 000 \$ en aide.

Pour donner plus de visibilité à la Fondation et fournir davantage d'information, nous avons restructuré notre site Internet. Nous souhaitons qu'il devienne un outil plus adapté aux besoins actuels. Pour faciliter la collecte de fonds, il est désormais possible de faire des dons en ligne, en toute sécurité. Soyez assurés que vos dons seront comptabilisés à la bonne place, dans le bon secteur et qu'ils soutiendront, selon nos principes et nos règles, les projets de votre région. En plus de sa propre adresse, la Fondation restera accessible par le site de l'AREQ.

Nous travaillons également à rendre la donation plus facile à l'occasion du décès d'êtres chers, une demande qui nous est fréquemment acheminée. Par ailleurs, nous commençons à recevoir des legs testamentaires. Quelques personnes ont effectivement pensé à la Fondation en rédigeant leur testament. C'est un choix qui nous honore et qui les honore. Ce volet peu connu de la collecte de fonds sera développé dans les prochaines années.

Merci à vous tous et toutes qui croyez à notre fondation, à votre fondation, et qui contribuez à son succès.





Bien vieillir ou mal vieillir

Pourquoi ne pas vieillir tout simplement?

Martine Lagacé, Ph. D.
Professeure agrégée
Université d'Ottawa

Quand la personne aînée, c'est l'autre

Des quelque 20 années de recherche que mes collègues et moi-même avons effectuée sur la question du vieillissement, certains constats ressortent clairement : si la réponse à la question « qu'est-ce qu'être vieux? » reste floue, la résistance à se dire avec fierté qu'on est « vieux » ou « vieille » est bien palpable. Tout comme l'est aussi l'attitude assez répandue de ne pas se sentir concerné par l'avancée en âge, par la vieillesse. Cette forme de déni constitue le premier pas vers l'âgisme, dans son expression la plus sournoise, mais avec les dommages que l'on sait : marquage des personnes âgées et déni de ceux qui le leur manifestent.

L'âgisme sous-tend la discrimination et l'exclusion sur la base de stéréotypes et de préjugés à l'encontre des personnes aînées, perçues comme plus conservatrices, plus faibles, s'intéressant à moins de choses, etc. Cette attitude découle d'une construction culturelle négative de la vieillesse, du moins dans le monde occidental, où l'avancée en âge coïncide souvent avec une perception de régression en

termes de valeur sociale. Le corollaire en est bien sûr le culte de la jeunesse, celui du « rester jeune ». Incidemment, dans l'expression de comportements âgistes, la personne aînée, c'est toujours l'autre, l'adulte, celui du troisième âge, du quatrième âge, du grand âge, mais jamais soi-même. Ainsi, on se met à l'abri, ou l'on croit se mettre à l'abri, des connotations négatives attribuées au vieillissement et à la vieillesse. Les termes « vieux » et « vieille » sont pratiquement bannis du langage quotidien : les jeunes ne veulent pas être vieux et les vieux ne veulent pas non plus vieillir.

Cependant, on ne peut qu'en partie s'étonner du phénomène de l'âgisme dans nos sociétés devant les discours négatifs, ou à tout le moins ambivalents, face au processus de vieillissement tout comme à l'état de vieillesse. Il est utopique de penser que nous sommes imperméables à ces discours et représentations; il semble plutôt probable que nous les intériorisons en partie, souvent de manière inconsciente, et qu'en outre, nous les reproduisons dans notre rapport à l'autre.

La réflexion à laquelle je vous convie dans cet article porte sur une analyse du discours et des représentations de l'avancée en âge et leurs répercussions négatives en matière d'exclusion sur la base de l'âge, autrement dit sur l'âgisme, qu'il soit explicite ou implicite.

Discours et représentations du vieillissement et de la personne âgée

Les publicités pour les résidences de personnes âgées m'étonnent toujours. Particulièrement celles affichées devant les résidences destinées aux retraités dits « autonomes », un mot galvaudé dans le langage populaire. Pour la plupart, ces images montrent des aînés qui ne vieillissent pas, dynamiques, en forme, éternellement dans l'activité, à la course ou au golf, avec une épaisse chevelure au vent. On pourrait certainement se sentir réconforté devant de telles images en se disant qu'elles s'éloignent des représentations alarmistes du vieillir comme processus systématique de déclin. Mais le vieillissement et la vieillesse ne sont ni totalement affaire de déclin généralisé ni d'éternelle activité, et c'est là que le problème se pose. La réalité se situe quelque part au milieu, celui d'une diversité de situations personnelles et de parcours du vieillir. Plus encore, dans plusieurs publicités, l'« activité » des retraités est conceptualisée de manière restrictive; elle se décline sur le mode de la « productivité » : les retraités actifs courent, nagent, voyagent, font du bénévolat et leur agenda est toujours rempli. Dans ce contexte, les personnes retraitées ne peuvent plus envisager le projet de ne « plus rien faire ». Elles sont représentées comme des acteurs de l'économie qui doivent, paradoxalement, s'assurer de ne pas faire compétition aux jeunes.

Le discours médiatique contribue aussi à la valorisation du vieillissement productif et actif et, conséquemment, à

une remise en question de la « contribution » des personnes âgées qui ne s'inscrivent pas dans une telle dynamique, volontairement ou involontairement d'ailleurs. À titre d'exemple, notre équipe de recherche a effectué des analyses de contenu de la presse écrite canadienne, lesquelles révèlent clairement une polarisation du discours. Ainsi, la question du vieillissement y est souvent traitée comme un fardeau social et économique à gérer, particulièrement lorsqu'il est question de soins de santé aux personnes âgées fragilisées ainsi que de centres d'hébergement et de soins de longue durée. En revanche, on y décèle une valorisation et même un encensement des personnes âgées « actives », celles qui parviennent à répondre aux normes de la jeunesse, voire celles qui ne vieillissent pas.



âgisme

Le mot *âgisme*, un terme s'appliquant à une construction sociale qui semble avoir son origine en Occident, est utilisé depuis moins de 45 ans. D'abord employé de façon générale puis appliqué surtout aux personnes âgées, il s'est répandu comme une traînée de poudre à mesure que l'ampleur du vieillissement de la population et de ses conséquences se précisait.

Il semble d'ailleurs que ces phénomènes sociaux peuvent exister longtemps avant qu'on ne les définisse. Pensons au « racisme » et au « sexisme », par exemple.

Source : LAGACÉ, M. (sous la direction de) (2010). « L'âgisme, comprendre et changer le regard social sur le vieillissement », Les Presses de l'Université Laval, 278 p.

Discours sur le vieillissement, le travail et la retraite

La polarisation du vieillissement, renforçant la dichotomie entre le « bien vieillir » et le « mal vieillir », semble aussi teinter le discours des médias à l'égard des travailleurs âgés. Comme le suggèrent les résultats d'une seconde analyse de contenu, que nous avons effectuée à partir d'articles parus de 2006 à 2010 dans les quotidiens *La Presse* et le *Globe and Mail*, la valeur du travailleur âgé dépend de sa capacité à contribuer à la croissance économique. La presse glorifie les travailleurs « éternels », ceux qui veulent demeurer « actifs »,

en d'autres termes ceux qui ne songent pas à la retraite ou, encore moins, qui la planifient. Plus encore, le maintien en emploi est présenté comme la voie du « bien vieillir » : la personne âgée, toujours au travail, contribue de manière responsable à la santé économique du pays et, ce faisant, n'est pas un poids pour la société.

D'autre part, on pourrait supposer que ce type de discours contribue à la lutte contre l'exclusion des travailleurs âgés. Il met en valeur l'importance d'offrir à ces travailleurs des opportunités d'emploi. Mais s'agit-il vraiment d'« opportunité » ou plutôt de « responsabilité »? La façon dont sont dépeints les travailleurs âgés qui envisagent la retraite et les retraités laisse croire que le maintien en emploi des personnes âgées est d'abord et avant tout une question de responsabilité individuelle, et même de devoir. Le fait que la presse écrite présente la retraite comme un processus qui met en péril la bonne santé économique du pays suggère implicitement que les travailleurs âgés, de plus en plus nombreux, détiennent la clé de la solution face à un tel péril : ils doivent poursuivre leur engagement professionnel. C'est le « bon choix » à faire, le « devoir » de chacun. En témoignent les nombreux articles que nous avons recensés dans lesquels sont évoqués le glorieux parcours professionnel de travailleurs âgés dont la carrière semble « éternelle » et qui incarnent les modèles du « bien vieillir ».



**De l'effet
de ces discours**



L'omniprésence des discours sur le vieillissement à connotation âgiste nous force, comme chercheurs, à déterminer si nous intériorisons de tels discours, et jusqu'à quel point. En d'autres termes, le contexte social influence-t-il ou façonne-t-il notre expérience personnelle du vieillir? À ce jour, cette possible influence, tout comme son ampleur, reste à vérifier. Notre équipe mène d'ailleurs une étude à cet effet. Ce que l'on sait toutefois avec certitude, c'est que l'âgisme a véritablement un impact négatif sur la personne âgée, notamment sur son estime de soi, un facteur central de bien-être psychologique.

Dans le cadre d'une série d'études canadiennes effectuées auprès de travailleurs âgés du domaine de la santé, nous avons montré que la perception d'être la cible de propos et d'attitudes âgistes de la part de collègues ou de supérieurs déclenche une séquence de réactions en cascade : sentiment d'être défavorisé par rapport aux plus jeunes collègues, désengagement virtuel du milieu de travail, baisse de l'estime de soi et, parallèlement, intensification des préparatifs de départ à la retraite. Autrement dit, pour contrer les menaces de l'âgisme sur l'intégrité de son identité personnelle, la travailleuse ou travailleur âgé se désengage lentement mais sûrement de son domaine de travail, d'abord sur le plan psychologique, où alors le travail n'a plus qu'une valeur instrumentale, ensuite sur le plan effectif : cette personne prend alors sa retraite.

De manière paradoxale, nos résultats ont aussi révélé que ce désengagement ne protège pas l'estime de soi de la personne; à l'opposé, il la mine. Ces résultats ne sont pas étonnants compte tenu de la nature des participants à nos études. En effet,

Ce que l'on sait toutefois avec certitude, c'est que l'âgisme a véritablement un impact négatif sur la personne aînée, notamment sur son estime de soi, un facteur central de bien-être psychologique.

les travailleuses et les travailleurs âgés comptaient de longues années d'expérience dans un domaine de travail admiré par la société (comme le sont dans leur ensemble les domaines de travail orientés vers l'aide à autrui) et auquel ils demeuraient très attachés. De s'en dégager pour faire face à la menace de l'âgisme peut, de manière plausible, fragiliser leur estime de soi. En d'autres termes, ces travailleurs ont possiblement enclenché un processus de départ à la retraite, mais de manière « involontaire ». Plus inquiétant, comme le travail et la retraite sont étroitement en lien l'un avec l'autre, l'âgisme vécu en fin de carrière se répercute négativement sur la qualité de vie à la retraite (présence de stress, faible estime de soi, etc.), à tout le moins durant les premières années.

Ces quelques études complétées en milieu de travail montrent clairement les répercussions négatives de l'âgisme. Mais le phénomène est aussi manifeste dans d'autres contextes, comme celui des soins de santé, où des chercheurs ont documenté le recours par certains professionnels soignants à un langage infantilisant auprès des personnes aînées. Parmi les effets, on a recensé chez les aînés celui d'une intériorisation d'un sentiment d'incompétence, lequel accentue, voire légitime, des comportements de dépendance. Dans tous les cas, qu'il s'agisse du milieu de travail ou d'un lien de soin, ce sont les stéréotypes négatifs de l'âge qui sont à l'œuvre : ils minent le rapport à l'autre et préparent ainsi le terrain hostile de l'âgisme.





Pour aller au-delà de l'âgisme : célébrer le vieillissement

Bien malin celui ou celle qui détient la solution pour contrer l'âgisme. La problématique est complexe parce qu'elle sous-tend, entre autres, notre construction sociale et culturelle du temps comme de la finitude de la vie. On peut certainement amorcer des réflexions en ce sens. À l'instar de plusieurs chercheurs, nous souscrivons à des solutions à caractère légal pour contrer l'âgisme institutionnel, comme celles-ci existent déjà en ce qui a trait aux attitudes et aux comportements racistes. Il s'agit sans contredit du point de départ, d'une condition *sine qua non*, même, pour réduire l'âgisme tant dans ses manifestations que dans sa portée.

Cependant, nous sommes convaincus que les solutions passent aussi par des changements de discours et de mentalité sur le vieillissement et la vieillesse. Ainsi, il est essentiel de refuser la vision polarisée et largement répandue qu'est celle d'un « bien vieillir » et d'un « mal vieillir ». Cette vision normative où la personne aînée doit demeurer active (par le travail, le bénévolat, les voyages, etc.) pour « bien vieillir » a pour effet pernicieux de présenter la vieillesse comme une copie conforme de la vie adulte : maintien des mêmes activités et des mêmes rôles. Autrement dit, il s'agit d'un refus de l'avancée en âge et de ce que la vieillesse peut offrir d'unique. Il est tout à fait plausible que ce refus subtil de l'avancée en âge soit le point de départ d'attitudes et de comportements âgistes.

À ce propos, il est intéressant de noter que l'âgisme n'est plus qu'affaire de stéréotypes entre jeunes générations et générations plus âgées, mais bien de stéréotypes au sein même des générations d'aînés. Ainsi, de plus en plus d'études confirment que le regard le plus

dur porté sur le vieillissement vient des personnes aînées elles-mêmes ce qui, il va sans dire, ne fait que renforcer l'âgisme dans sa forme la plus implicite. Et si plutôt on célébrait le vieillissement? Si, sans hésiter et avec fierté, on redonnait aux termes « vieille » et « vieux » la place qu'ils devraient occuper dans le parcours développemental de tout individu?

Je terminerai ce texte en me référant à une des plus récentes études que mes collègues et moi-même avons terminées, celle menée auprès de personnes centenaires. Quelle n'a pas été ma surprise de constater la facilité, et la fierté, des personnes participantes interviewées à se dire « aînés », « âgés », « vieux » ou « vieilles »! Sans hésitation, avec un large sourire, ces participants ont précisé que la vieillesse, bien que comptant son lot de défis, comportait aussi son capital de privilèges. Qu'elle n'est ni entièrement lourdeur ni totale légèreté. Qu'elle est unique et qu'elle doit être vécue de la sorte et non pas comme une pâle copie de la vie adulte. En presque 20 ans de recherche sur le vieillissement où, dans la très grande majorité des cas, les participants âgés souhaitaient à tout prix éviter la référence aux termes « vieux » et « vieille », je ne peux qu'avouer ma surprise.

Au terme de cette étude, je suis convaincue que l'un des facteurs de longévité (et de bonheur?) est précisément celui d'un sentiment d'intégration harmonieuse devant le processus d'avancée en âge. Non pas un sentiment de résignation ou de négation, mais plutôt, comme le soutenait le psychanalyste Erik Erikson à travers ses stades de développement, un sentiment d'intégrité. Devant cela, l'âgisme n'a plus sa raison d'être.

Les références bibliographiques sont accessibles au www.areq.qc.net, sous l'onglet Dossiers/Santé et vieillissement : mythes et réalités.

DÉTOURNEMENT



Nous connaissons tous l'importance des mots. Nous savons qu'ils ne sont pas neutres, que tantôt ils ont une connotation positive, tantôt négative. Certains mots sont utilisés avec prudence compte tenu de ce qu'ils nous rappellent. Certains sont même interdits à l'Assemblée nationale ou à la Chambre des communes. D'autres ont, au fil de leur usage, acquis un sens plus nuancé; d'autres encore ont changé de sens. Mais peu de mots ont acquis un sens totalement opposé à leur sens originel. C'est le cas du mot **démocratie**.¹



Luc Brunet
Comité national
de l'action sociopolitique

La démocratie autrefois

Le mot *démocratie* nous vient du grec DEMOS, signifiant peuple, et KRATOS, signifiant pouvoir, autorité. *Démocratie* désignait donc, à l'origine, le gouvernement du peuple :

« La définition de démocratie a été particulièrement stable pendant deux mille ans, le mot désignant un régime politique où le *demos*, soit l'ensemble des citoyens, se gouverne directement en délibérant à l'agora où se déroule l'assemblée. »²

Le mot fait ainsi référence à une gestion des affaires à Athènes, en particulier, où les citoyens étaient tous égaux et où les décisions se prenaient par consensus. Ce type de gouvernance a eu cours également au Moyen Âge et pendant la Renaissance :

« [...] des milliers de villages disposaient d'une assemblée d'habitants où se prenaient en commun les décisions au sujet de la collectivité. Les communautés d'habitants disposaient même d'un statut juridique, et elles ont fonctionné sur le mode de l'autogestion pendant des siècles. » De plus, « [...] la participation était obligatoire et une amende était imposée aux absents quand l'enjeu était important ».³

Peu à peu, ces communautés vont perdre leur autonomie « [...] non pas

en raison d'un dysfonctionnement de leurs pratiques démocratiques [...] mais plutôt en raison de la montée en puissance de l'État, de plus en plus autoritaire et centralisateur ». ⁴

La volonté des rois et des nobles s'oppose à celle de ces communautés, qui deviennent des lieux de contestation : elles s'opposent à la levée de taxes et de nouveaux impôts à un point tel que les assemblées deviennent illégales :

« [...] les assemblées sont présentées comme tumultueuses et contrôlées par les pauvres ».

On voit ainsi que les puissants et les gens fortunés craignaient que la majorité, composée de la classe moyenne et des pauvres, prenne des décisions qui pourraient aller contre leurs intérêts.

Les possédants se sont donc employés à dénigrer la démocratie et à faire en sorte que ce mot donne lieu à une image négative :

« Dictionnaires, traités de philosophie, [...] tous convergeaient pour propager une même définition du mot démocratie et de ses dérivés, soit un mauvais régime, voire le pire de tous. »

Puis vint la Révolution française et la Guerre d'indépendance américaine. On serait porté à croire que ces deux révolutions avaient pour objectif le bien du peuple et de la majorité, mais ce n'est pas ce que l'histoire nous démontre. Deux citations, parmi de nombreuses autres du même type, nous aideront à comprendre :

Pour le Français Antoine-Pierre-Joseph-Marie Barnave (influent patriote) « l'exercice immédiat de la souveraineté par le peuple, c'est-à-dire la démocratie, représente tout ce qu'il y a dans la nature de plus odieux, de plus subversif, de plus nuisible au peuple lui-même ». ⁵

Du côté américain, on n'est pas en reste. John Adams, qui fut président

des États-Unis, déclarait : « Il y aura toujours des géants et des pygmées, les premiers ayant plus d'influence que les autres [...] Les premiers seront les aristocrates et les autres des démocrates [...] J'ai toujours été pour une république libre, pas une démocratie, qui est un gouvernement arbitraire, tyrannique, sanglant, cruel et intolérable. »

La démocratie aujourd'hui

Les puissants ont fini par avoir le dessus en créant des assemblées où le peuple mandatait des personnes pour les représenter :

« La démocratie est le *despotisme* de la majorité [...] c'est-à-dire la plus violente et la plus inique des tyrannies. [...] Or, le gouvernement représentatif, lui, cherche à faire prévaloir *la raison, la vérité, la justice* que certains hommes sont plus capables que d'autres de chercher et de découvrir. »⁶

Le mot *démocrate*, alors porteur d'une connotation négative, est maintenant utilisé pour se démarquer de certains régimes et on le définit comme « celui qui a une inclination pour la liberté du peuple, celui qui est un ami de la liberté ». ⁷ On l'utilise notamment pour se démarquer des nazis, par exemple.

« Il a suffi d'à peine deux ou trois générations pour que le mot *démocratie*, qui signifiait depuis deux mille ans le gouvernement du peuple par le peuple, en vienne à désigner un régime politique où une poignée de politiciens élus prennent les décisions au nom du peuple. »

On constate de plus en plus de cynisme dans la population : les campagnes électorales ne nous permettent pas de débattre adéquatement des programmes de l'un ou l'autre des partis politiques, les promesses faites durant la campagne sont souvent oubliées quand le parti prend le pouvoir, les personnes élues comme députés ne sont pas redevables, sauf aux quatre ans, des positions qu'elles défendent sans chercher à les faire entériner par leurs commettants. Nous sommes loin de la démocratie vécue par les Athéniens. Nous vivons en *démocratie électorale*! Nous allons aux urnes aux quatre ans, mais entre deux votes, nous n'avons aucun pouvoir.

Existe-t-il des moyens pour permettre à la population d'avoir un plus grand rôle à jouer entre les élections? Ne pourrait-on pas mettre en place des assemblées délibérantes dans les comtés pour forcer les députés à rencontrer leurs mandataires, à les écouter et à transmettre les résultats de cette écoute? Comment rendre redevable devant la population un gouvernement dont les décisions vont à l'encontre du bien commun? Peut-il exister un pouvoir populaire? Pourquoi nos élites craignent-elles la majorité de la population?

C'est à ces questionnements, cette fois sans détours, que m'a mené cette réflexion sur l'évolution du mot *démocratie*. Et vous, qu'en pensez-vous?

1. Toutes les citations sont tirées du livre de François Dupuis-Déri, *Démocratie. Histoire politique d'un mot aux États-Unis et en France*, Édition Lux Humanités, 2013.

2. Auteur cité, page 40

3. Ibid, p. 43

4. Ibid, p. 46

5. Ibid, p. 138

6. Ibid, p. 312

7. Ibid, p. 382



Faire de l'exercice physique *quand on est jeune* *depuis longtemps*

Plusieurs des détériorations physiques et cognitives communément associées au vieillissement sont dues en grande partie à la diminution de la pratique d'activités physiques, surtout celles d'intensité élevée. Or, l'entraînement assidu et ininterrompu a les mêmes effets salutaires pour les plus de 50 ans que pour les adultes plus jeunes.

En fait, la pratique régulière d'activités physiques peut jouer un rôle irremplaçable, notamment parce qu'elle permet de demeurer autonome plus longtemps en préservant les fonctions physiques et cognitives, sans compter qu'elle diminue le risque de chute et réduit les symptômes de la dépression.

Myriam Paquette

kinésiologue, Direction du sport, du loisir
et de l'activité physique, ministère
de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Guy Thibault

chercheur, Direction du sport, du loisir
et de l'activité physique, ministère
de l'Éducation, du Loisir et du Sport

Des conseils pratiques

Voici 10 conseils¹, pour vous aider à profiter pleinement de votre pratique d'activités physiques et à faire un pied de nez aux signes de vieillissement.

❶ Déterminez les éléments prioritaires de votre programme d'activités physiques selon votre capacité fonctionnelle (voir tableau). Mettez l'accent sur l'entraînement des qualités physiques que vous avez peut-être négligées dans le passé.

Plus on vieillit, plus on se rend compte que tous les déterminants de la condition physique prennent de l'importance. Par exemple, si vous faites surtout des activités aérobies, ajoutez à votre programme des sports ou des exercices favorisant le développement de qualités comme la flexibilité, l'équilibre, l'agilité, la force et l'endurance musculaires.

❷ Prévenez la sarcopénie (diminution de la masse musculaire associée au vieillissement) à l'aide d'exercices de renforcement musculaire. Plus on avance en âge, plus on a intérêt à mettre l'accent sur la musculation. Seules les contractions musculaires particulièrement intenses mettent en action les fibres musculaires à contraction rapide qui, autrement, s'atrophient. En faisant régulière-

ment de la musculation, les personnes âgées peuvent préserver leur masse musculaire. On estime qu'il est possible d'enrayer la sarcopénie jusqu'à l'âge d'environ 60 ans et de la réduire de 50 % à 75 % entre l'âge de 60 et 80 ans, à condition que les exercices de musculation soient effectués avec suffisamment de vigueur. Chose certaine, les muscles peuvent continuer à bénéficier des exercices de renforcement musculaire, même après 90 ans.

❸ Si vous ne pouvez pas faire d'entraînement musculaire de façon régulière, faites chaque année au moins deux mois de musculation intensive (à raison d'au moins deux séances par semaine). Par la suite, une seule séance aux 10 jours vous permettra de conserver vos acquis.

Éléments d'un programme d'activités physiques sur lesquels mettre l'accent, selon votre capacité fonctionnelle

CAPACITÉ FONCTIONNELLE	BUT DU PROGRAMME	ÉLÉMENTS PRIORITAIRES
En excellente condition physique	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir votre niveau de condition physique • Améliorer votre performance dans vos activités physiques et sportives 	<ul style="list-style-type: none"> • Force et endurance musculaires • Aptitude cardiorespiratoire • Flexibilité • Agilité • Entraînement sportif spécifique • Entraînement technique • Périodes de repos adéquates pour éviter la fatigue excessive, le surentraînement
En bonne condition physique	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir votre niveau actuel de condition physique afin de profiter d'une vie active et autonome 	<ul style="list-style-type: none"> • Force et endurance musculaires • Aptitude cardiorespiratoire • Flexibilité • Équilibre, coordination et agilité • Sécurité : ne pas en faire trop
Autonome	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir ou améliorer votre capacité fonctionnelle • Vous permettre de demeurer autonome • Prévenir la maladie, l'incapacité et les blessures pouvant vous fragiliser 	<ul style="list-style-type: none"> • Force et endurance musculaires • Aptitude cardiorespiratoire • Flexibilité • Équilibre, coordination et agilité • Information et éducation sur des questions de santé
Frêle	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir ou améliorer votre aptitude à effectuer les activités de la vie quotidienne 	<ul style="list-style-type: none"> • Force musculaire • Endurance • Flexibilité • Équilibre, coordination et agilité • Mobilité et agilité des pieds, des orteils et des chevilles • Confiance (vaincre la peur de tomber)
Non autonome	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenir ou améliorer la capacité fonctionnelle nécessaire aux activités de base de la vie quotidienne 	<ul style="list-style-type: none"> • Force et agilité des doigts • Force des membres supérieurs • Amplitude de mouvement aux hanches et aux épaules • Force musculaire des membres inférieurs • Force et amplitude de mouvements des chevilles • Mobilité et agilité des pieds et des orteils

Selon : Comité scientifique de Kino-Québec, *L'activité physique, déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus*, 2002.

4 Si vous avez des limitations articulaires, évitez les exercices qui éveilleront la douleur. Et misez sur le renforcement des muscles stabilisateurs des régions où vous avez tendance à vous blesser, par mesure de prévention. Si vous souffrez de problèmes rhumatologiques, par

exemple la fibromyalgie (fatigue, douleurs, raideurs dans les articulations, problèmes de sommeil), vous atténuez vos symptômes en ajoutant exercice physique et relaxation à votre médication, à condition de bien naviguer entre les écueils du manque et de l'excès d'activité physique.

5 Si vous faites de l'hypertension artérielle, exercez-vous avec des charges modérées suivant la formule en circuit, en veillant à ne jamais bloquer votre respiration. Au besoin, consultez un kinésiologue qui vous proposera un programme adapté à vos besoins.

I KINO-QUÉBEC I

6 Si votre condition physique vous le permet, pratiquez des activités comportant de la course et des sauts ou de fortes tensions musculaires (par exemple la musculation) afin d'atténuer l'ostéopénie. L'ostéopénie est le processus de diminution de la résistance des os associé au vieillissement. L'ostéopénie peut mener à l'ostéoporose, une affection caractérisée par une fragilité osseuse et un risque accru de fracture. L'ostéoporose touche une très grande partie des personnes âgées, surtout les femmes ménopausées depuis longtemps. En cas d'ostéoporose, confiez à un kinésologue le soin de vous proposer un plan d'entraînement adapté.

7 En vous initiant à des exercices de développement de l'agilité, de la coordination ou de la force musculaire, prenez les précautions qui s'imposent : portez l'équipement protecteur requis, apprenez à bien maîtriser les techniques et allez-y progressivement.

8 Ne vous laissez pas décourager par une éventuelle diminution de vos capacités physiques en raison d'une

blessure ou d'une maladie. Il suffit d'adapter vos activités physiques à vos capacités.

9 Après les séances très longues ou intensives, portez une attention particulière à la récupération et à la régénération. Votre capacité à vous entraîner de manière intensive diminuera peu au fil des ans, mais la récupération pourrait exiger plus de temps après un certain âge.

10 Sachez que peu de médicaments sont susceptibles de causer des problèmes en combinaison avec l'activité physique. Dans le doute, parlez-en avec un pharmacien et un kinésologue, qui vous aideront à choisir des activités appropriées en tenant compte des interactions et des effets secondaires nuisibles. L'activité physique peut altérer, même si ce n'est pas fréquent, l'action de certains médicaments sur l'organisme.

Si vous êtes « jeune depuis longtemps », vous pouvez faire un pied de nez aux effets du vieillissement en tablant sur les vertus avérées de la pratique régulière d'activités physiques diversifiées et intensives. Il suffit d'adapter votre entraînement à vos besoins et capacités.



1. Kino-Québec est un programme du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, du ministère de la Santé et des Services sociaux et des agences de santé et de services sociaux.
2. Ces 10 conseils sont tirés de *En pleine forme : conseils pratiques pour s'entraîner et persévérer*, un guide paru en librairie en août 2013 (Vélo Québec Éditions, 192 p.).

Références et lectures suggérées

Comité scientifique de Kino-Québec (2002) *L'activité physique, déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus*. Secrétariat au loisir et au sport, gouvernement du Québec, 59 p.

THIBAUT, G. (2013) *En pleine forme : conseils pratiques pour s'entraîner et persévérer*. Vélo Québec Éditions, Collection Géo Plein Air, 192 p. www.velo.qc.ca



L'entraînement en circuit

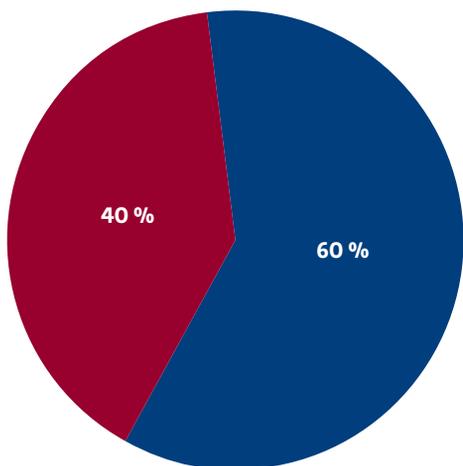
L'entraînement en circuit consiste à enchaîner des exercices de musculation avec charges modérées (et, parfois, des exercices d'équilibre, d'étirement et d'agilité), sans repos ou avec de très brèves périodes de repos. Par exemple, vous pourriez enchaîner, sans interruption, de 5 à 10 exercices différents (répétés chacun de 3 à 15 fois). Allouez-vous ensuite quelques minutes de récupération passive et recommencez le circuit. Enchaînez ainsi de deux à six circuits. L'entraînement en circuit développe à la fois l'aptitude cardiorespiratoire et les qualités musculaires de même que, dans certains cas, l'équilibre, la flexibilité et l'agilité.

Les internautes se prononcent

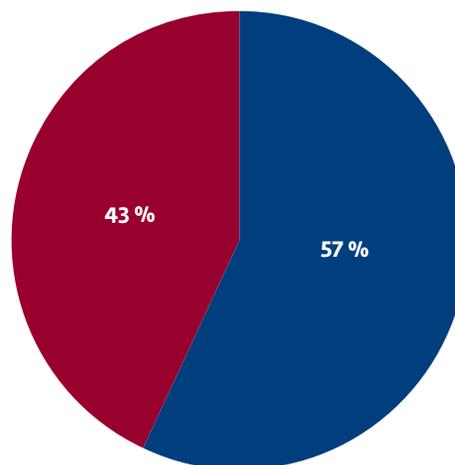
Vous êtes nombreux, chaque semaine, à répondre à la question du site Internet de l'AREQ. Ce coup de sonde, loin d'être scientifique, vous permet de vous exprimer sur des questions d'actualité ou de société et nous permet de mieux vous connaître. Nous vous invitons à continuer de participer en grand nombre.

Voici les trois questions qui ont suscité le plus de réactions au cours des derniers mois.

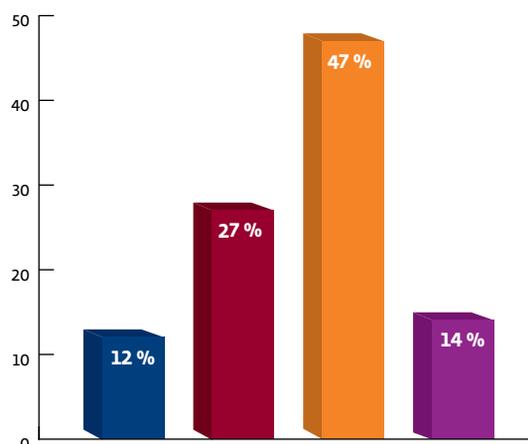
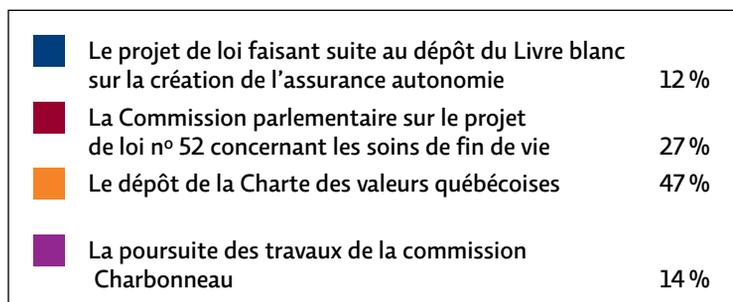
Dès l'annonce de la mort du docteur Henry Morgentaler, la controverse suscitée par cet homme s'est de nouveau emballée et a remis à l'avant-scène le droit à l'avortement. Croyez-vous que ce droit acquis difficilement par les femmes est aujourd'hui menacé au Canada?



Une commission parlementaire a cours actuellement concernant la réglementation du prix de vente au public des livres neufs imprimés et numériques. Selon l'IRIS, le prix unique empêcherait les monopoles et aiderait la petite librairie. Êtes-vous d'accord avec le prix unique du livre?



Plusieurs dossiers de fond seront en chantier au Québec durant les prochains mois. Lequel d'entre eux vous interpellera le plus durant l'automne?



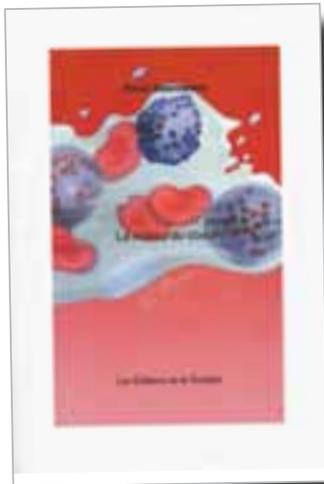
I NOS MEMBRES PUBLIENT I

LA MÉTÉO DU CŒUR

DESROSIERS, Rose. Les Éditions de la Tombée, Berthier-ville, 2012, 216 pages. Prix : 20 \$ + 3 \$ pour envoi par la poste. En vente auprès de l'auteure. Ce livre est mon premier recueil de poèmes. Il retrace les joies, les peines, les doutes et plusieurs émotions qui nous habitent. La plupart des sujets partent de mon vécu, d'autres proviennent de mon entourage ou sont le fruit de mon imaginaire. La particularité de l'ouvrage réside dans le fait que je présente chacun de mes 55 poèmes en racontant la raison qui m'a poussé à l'écrire. J'espère toucher la tête et le cœur de chaque lecteur par la description poétique.

desroro@hotmail.com

450 836-2541



AU-DELÀ DU REGARD

DE PELTEAU, Claire. Éditions Le grand fleuve, Saint-Eustache, 2012, 157 pages. Prix : 18 \$ transport inclus.

Ce recueil de poèmes et de réflexions demeure un hymne à la vie. L'auteure décrit les saisons de la vie au rythme du long chemin des mutations. Ses textes ont paru dans le bulletin sectoriel *Quelles nouvelles*.

450 491-1279



DES MOTS ET DES TOURNURES

FORGET, Jean-Claude.

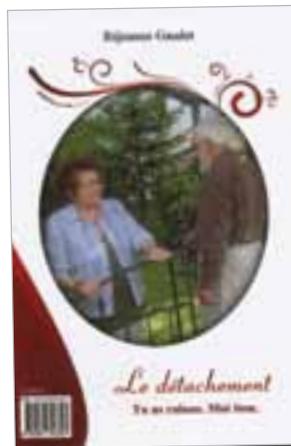
Les Éditions de l'Homme, Montréal, 2012, 302 pages.

Prix : 29,95 \$; format numérique : 22,99 \$.

Énigmatiques, amusantes, lyriques ou singulières, les formules consacrées qui émaillent notre discours renferment chacune une anecdote. Dans

un grand souci d'exhaustivité et avec un plaisir évident, l'auteur a parcouru des centaines de références pour mieux déchiffrer la provenance, l'évolution et l'emploi de ces tournures colorées. Sous sa plume, accompagnées de citations célèbres, de clins d'œil à la littérature, à la chanson et aux mœurs d'hier et d'aujourd'hui, les expressions de tous les jours prennent vie pour nous raconter, en toute humilité, des détails surprenants de notre histoire.

450 746-0011



LE DÉTACHEMENT

GAUDET, Réjeanne, et Guy PERREAULT. 2012, 156 pages.

Prix : 12,95 \$ ou 15 \$ par la poste. L'écriture a toujours accompagné nos expériences d'enseignement (parfois à l'encontre des règles établies).

Le Détachement est sous-titré de deux phrases qui donnent le ton à nos textes respectifs. « Tu as raison, Moi itou » et « La clef de la

liberté » représentent bien nos perceptions plutôt paradoxales. Publié tête-bêche, ce livre original se veut un volume sérieux teinté d'humour absurde et parfois d'humour acerbe.

rejeannegaudet@hotmail.com

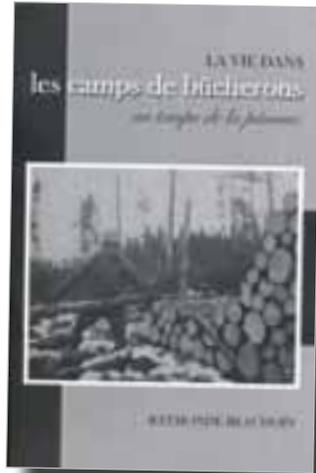
819 764-4899

Dans le cadre de la chronique **Nos membres publient**, le magazine *Quoi de neuf* fait la promotion de livres publiés par les membres de l'AREQ. Seuls les ouvrages écrits sont retenus. Les membres doivent faire parvenir un exemplaire de leur livre aux bureaux de l'AREQ ou par courriel à faguy.martine@csq.qc.net, accompagné d'une courte fiche indiquant : nom de l'auteur et coordonnées complètes, titre du livre, lieu et année de publication, éditeur, nombre de pages, prix, façon de se le procurer ainsi qu'un court résumé (75 mots) du livre. Les livres reçus sont remis à la Fondation des parlementaires québécois - Cultures à partager, qui distribue des livres dans des pays défavorisés.

**LA VIE DANS LES CAMPS
DE BÛCHERONS AU TEMPS
DE LA PITOUNE**

BEAUDOIN, Raymonde. À compte d'auteur, 2012, 200 pages. Prix : 20 \$. En vente auprès de l'auteure et dans quelques librairies. À travers le témoignage de ses parents et avec leurs mots, l'auteure présente un documentaire sur cette période méconnue des chantiers où tout se faisait encore à bras d'homme : l'organisation, le bûchage à la mitaine et à la garde, le *charroyage*, la drave, des contes, des plaintes et des recettes. 71 photos inédites et des statistiques appuient l'information.

raymondebeaudoin@videotron.ca
450 585-5432



**TANT D'AMOUR
ET DE SOLIDARITÉ**

LAROCHE, Maurice. Société d'histoire du Lac-Saint-Jean, Alma, 2012, 454 pages. Prix : 45 \$. En vente auprès de l'auteur et à la Société d'histoire du Lac-Saint-Jean. Selon la coutume de la classe de rhétorique du Séminaire de Chicoutimi, mes quatre-vingt-deux confrères se sont posé la question suivante, en 1953 : Que faire de ce drôle de cadeau qu'est la vie? Nous avons alors adopté la devise « Sois une lumière ». Au terme de mon voyage dans le temps, je crois avoir atteint mon but : décrire l'atmosphère d'une famille traditionnelle et rurale dans une société non scolarisée où un ancien ou une ancienne qui quitte est remplacé par dix jeunes.

m.larouche80@cgocable.ca
418 662-5673

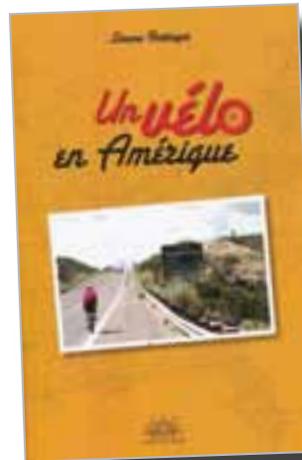


ET SI C'ÉTAIT TOI...!

DEMERS, Estelle. Éditions pour tous, 2013, 218 pages. Prix : 19,99 \$. En vente auprès de l'auteure. C'est dans l'univers de Jade, jeune infirmière dévouée et consciencieuse, qu'évoluent les divers personnages de ce roman. Des expériences variées, des circonstances imprévues, heureuses ou traumatisantes l'amènent à

prendre en main son destin et à s'affirmer. Elle donne beaucoup et reçoit en retour. Sûre d'elle, elle suit ce que lui dicte son moi profond et concilie le quotidien et sa quête intérieure. Elle ouvre toute grande la porte sur la prépondérance de cette sagesse qu'il faut laisser émerger dans nos vies.

demers.estelle@videotron.ca
450 346-4723



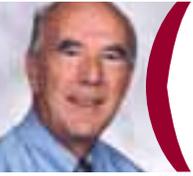
**UN VÉLO
EN AMÉRIQUE**

BETTINGER, Simone. Éditions Point du jour, L'Assomption, 2012, 235 pages. Prix : 20 \$. En vente en librairie et auprès de l'éditeur ou de l'auteure. Un vélo, quinquagénaire, raconte sa traversée de l'Amérique, de Montréal à San Diego. Avec son nouveau propriétaire, sa conjointe et leur chien, il parcourt plus de cinq mille kilomètres à travers montagnes, forêts, bayous, plaines et déserts.

Au fil du récit, nostalgique, il nous livre des bribes de ses expériences passées avec Lui, son premier compagnon de vie. Ce *road trip* truffé d'anecdotes constitue un guide précieux pour quiconque souhaiterait réaliser une expérience similaire.

simonebettinger@hotmail.com
819 993-9156

REMUEZ VOS MÉNINGES!



Renaud Turcotte
Équipe *Quoi de neuf*

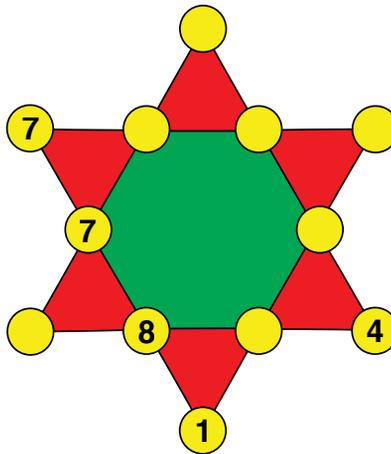
- Il y a quelques années, une femme a accouché de triplés. Aujourd'hui, la somme des âges de ces quatre personnes égale l'âge du père. Sachant que dans quinze ans, la somme des âges des triplés égalera l'âge du père, trouvez l'âge actuel de la mère.
- Dans la grille ci-dessous, éliminez une ligne et une colonne de sorte que la somme des nombres de chaque ligne et de chaque colonne restantes soit la même. Donnez cette somme.

12	3	9	4
6	15	14	5
1	8	11	13
7	10	2	16

- Laurent, Félix et Alexandre s'entendent très bien tout en ayant des goûts différents. Par exemple, pour la lecture un préfère les livres d'aventure, un autre de science-fiction et le troisième les biographies. Il en va de même pour les boissons dont les choix sont le café, la bière et le vin. Retrouvez, à partir des indices suivants, la lecture et la boisson préférées de chacun.
 - Celui qui préfère les livres d'aventure aime la bière.
 - Laurent ne boit pas de vin.

- L'amateur de science-fiction déteste le café.
- Alexandre est un mordu de biographies.

- Dans cette figure, placez les nombres 3, 3, 4, 5, 9, 10 et 11 dans les cercles en vous assurant que la somme de ceux placés aux sommets de chaque petit triangle est la même pour les six.



- Dans le tableau suivant, complétez les noms de plantes ou de fleurs annuelles en plaçant dans le bon ordre les voyelles fournies (les accents ont été ignorés). Par la suite, donnez le mot obtenu dans la colonne encadrée.

					P		N	S		
	M	P		T			N	T		
					T			R	N	S
			S				G			
	P		R	V		N	C	H		
	C		P		C		N			
B		G		N						

Les voyelles à utiliser : A, A, A, A, E, I, I, I, I, O, O, O, U, U, U.

- Retrouvez les dix mots dont le ou les t a ou ont été enlevé(s) sans changer l'ordre des lettres.

a) AENDRE	b) SAION
g) OIE	c) RAIE
h) ENE	d) UOPIE
i) ÉIRER	e) VIALIÉ
j) AESER	f) PIRE
- Complétez le mot horizontal au centre du tableau. Pour y parvenir, trouvez les quatre mots verticaux à l'aide des indices donnés.

- Petit tonneau.
- Femme de mauvaises mœurs.
- Crustacé décapode marin.
- Fixé par le destin.

1	2	3	4
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	E	R	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Intelauto^{MC}, l'outil intelligent qui vous permet d'économiser jusqu'à 25 % sur votre renouvellement d'assurance auto, en plus de vos tarifs de groupe exclusifs

Jocelyn Roy
Conseiller à la CSQ,
responsable du régime
Les protections RésAut CSQ

La Personnelle sait, elle aussi, faire preuve de génie

Depuis 1986, La Personnelle accompagne les membres de la CSQ dans tous leurs besoins en assurances automobile, habitation et entreprise.

Faisant partie des leaders dans l'assurance de groupe au pays, elle se devait de présenter une offre bien adaptée aux réalités de notre époque en intégrant une technologie encore peu connue dans le domaine de l'assurance automobile, la télématique.

Découvrez l'assurance basée sur l'usage

Intelauto est un programme d'assurance basée sur l'usage qui s'appuie sur la technologie télématique pour recueillir des données sur vos habitudes de conduite afin d'évaluer votre profil de conducteur. À partir de ces données, La Personnelle calculera les économies dont vous pourriez bénéficier au renouvellement de votre assurance auto. Vous avez bien saisi : il s'agit simplement d'une manière de vous offrir des économies supplémentaires, rien de plus simple!

Durant votre conduite, le dispositif enregistre le kilométrage, les accélérations et les freinages brusques ainsi que les heures durant lesquelles vous vous déplacez. **Vous pouvez donc profiter d'économies sur votre assurance auto grâce aux données récoltées** que vous pouvez également consulter en ligne sur le site Internet de La Personnelle.

En adhérant au programme, les assurés pourront **économiser jusqu'à 25 % au renouvellement** de leur assurance auto. Ces économies s'ajoutent aux tarifs de groupe exclusifs de La Personnelle.

Voici les questions que vous vous posez peut-être en ce moment...

• Y a-t-il des coûts d'adhésion au programme Intelauto?

L'adhésion au programme Intelauto est tout à fait gratuite, incluant le dispositif télématique et les frais postaux. De plus, vous bénéficiez **d'un rabais de bienvenue de 5 %** sur votre assurance auto, pour la première année d'adhésion.

• Est-ce que ma prime d'assurance peut augmenter?

Non. Le programme Intelauto n'a pas pour effet de faire augmenter votre prime d'assurance. Le programme a

été conçu afin de vous procurer des **économies supplémentaires** au renouvellement de votre assurance auto.

Si vous désirez en apprendre davantage sur l'assurance basée sur l'usage de La Personnelle, consultez notre site Internet **intelauto.ca** ou composez le **1 855 801-8830** et découvrez la **nouvelle façon futée de rouler et d'économiser!**



laPersonnelle

Notes légales. Certaines conditions s'appliquent. Intelauto^{MC} est souscrit auprès de La Personnelle, assurances générales inc. au Québec et auprès de La Personnelle, compagnie d'assurances en Ontario. Intelauto est une marque de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, utilisée avec permission par La Personnelle, assurances générales inc. La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. au Québec et La Personnelle, compagnie d'assurances en Ontario. Intelauto est offert en Ontario et au Québec seulement. Les renseignements contenus dans ce publi-reportage sont fournis à titre purement indicatif.



Un matin *bienfaisant*



Michel Jacques
Équipe *Quoi de neuf*

à la lumière douce et veloutée, le cri des deux bêtes prisonnières me transportait, par leurs voix à faire trembler le sol, dans la jungle de mes bandes dessinées.

entrouverte dans une posture de paresse. Les coudes déposés sur le rebord, la joue sur la main, les yeux dans le vague, dans la position du docteur Gachet, peint par Van Gogh.

Ce jour d'automne ne sera pas comme les autres. Je suis enfoui dans les couvertures de mon lit; mes pensées tardent à prendre forme et j'en suis fort aise. Les rêves de la nuit m'ont amené dans des ailleurs de velours. *Est-ce que j'y suis encore?* me dis-je; je tends l'oreille. Un long meuglement se répand dans la vallée. Je crois mal entendre, c'est bien le cri d'un animal, oui, celui d'une vache. Le son a franchi, jusqu'à ma demeure, plus d'un kilomètre et a suivi le parcours de la rivière dans une allée de collines.

Le cri me ramène à mon enfance. Je me remémore un instant mes réveils d'enfant au son du barrissement de deux éléphants. Dans mon village, le cirque, en été, avec toute sa féerie, faisait une escale annuelle. Dès l'aube,

Ce matin, lové dans mes draps, je me sens plongé dans cet ailleurs idyllique. Je tourne la tête vers la fenêtre de ma chambre, mes yeux mi-ouverts, mi-fermés filtrent la lumière éblouissante qui a chassé la nuit. Hésitant, je ne sais pas si je vais refermer les yeux et rêvasser encore.

Autant de fois le beuglement de l'animal est répété, autant de fois il me comble. Ce son guttural, plaintif comme une mélodie, semble venir d'outre-tombe. Je sors de mon lit. Je regarde à l'extérieur, un bruit de cloche de chapelle charme mes oreilles et me rappelle la chanson *Les cloches du hameau*. Jamais, en été, ce tintement n'est parvenu jusqu'à mes oreilles. La chute des feuilles y est pour quelque chose. Envoûté, je m'attarde à la fenêtre

Bercé par la voix de la chapelle, mon regard se porte au-delà du mélèze de la cour, qui perdra bientôt ses aiguilles, et des feuilles jaunissantes du bouleau qui valsent à la faveur de la brise. Mes yeux sont grisés. Les prés des coteaux disposés en marqueterie me renvoient une image ouatée apparentée au rêve. Au loin, je distingue la rivière et, bien au-dessus, les outardes foncent vers le sud à s'en décrocher le cou. Je les écoute attentivement et leurs babils parviennent jusqu'à moi sans que je les décode.

La nature m'hypnotise. Je voudrais emprisonner cette vapeur de mystère, de légende qui immobilise l'instant présent pour ressusciter à volonté cette sensation si suave. Matin bienfaisant qui chasse mon désir de l'avenir.

Une statue équestre



Denys Bergeron
Équipe *Quoi de neuf*

Elles sont assez impressionnantes les trois sources d'où a jailli notre « cheval ». L'une, *hippos*, est grecque, une autre, *caballus*, vient du latin populaire et une troisième, *equus*, est issue du latin classique.

D'abord, du grec *hippos*, je retiens 6 des 14 mots attestés dans le *Dictionnaire de l'Académie*, 9^e édition : hippodrome, hippophage, hippique, hippologie, hippomobile, hippisme.

Examinons ensuite les dérivés latins de *caballus*, (mauvais cheval), dont je schématise l'évolution phonétique : *cabal* > *keval* > *tcheval* > *cheval* >... *joual*. Ces transformations lexicales se sont

étendues sur plusieurs siècles, forcément. Puis défilent chevalier (erie), chevauchée (er), chevalin, chevalet; des mots empruntés à l'italien : cavalier (ère, èrement), caval (er, erie, cade) et chevaleresque, calqué sur chevalier. Depuis qu'il est attesté dans *La Chanson de Roland* et dans les récits de chevalerie de Chrétien de Troyes, la valeur péjorative du mot s'est estompée.

Dans le monde de la chevalerie, il y avait deux types de chevaux : le *destrier* et le *palefroi*. Le premier, c'était le cheval de bataille, qui était conduit de la main droite (*destre*) par l'écuyer. Le deuxième, c'était le cheval de marche, de parade, de cérémonie (composé de *para* « qui se tient auprès de » et *veredus* « cheval de voyage »).

De la troisième source provient finalement *equus*. Si ce mot a été supplanté

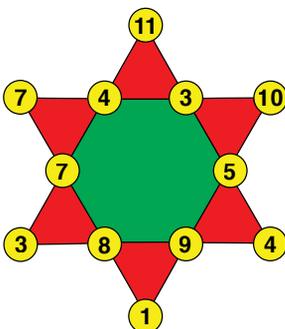
par *caballus*, en revanche, il a généré une courte descendance savante : équestre, équitation, équien et équidés.

À propos, je me rappelle cette anecdote. Mon oncle Arthur arrive des « *Europes*, » mot qu'il s'entêtait depuis toujours à mettre au pluriel. Aussi était-il fier de raconter à la parenté qu'il avait vu à Rouen la statue de Napoléon. « *Une statue équestre?* », lui demande sa belle-sœur. Et lui de répondre : « *Oui, un peu.* »



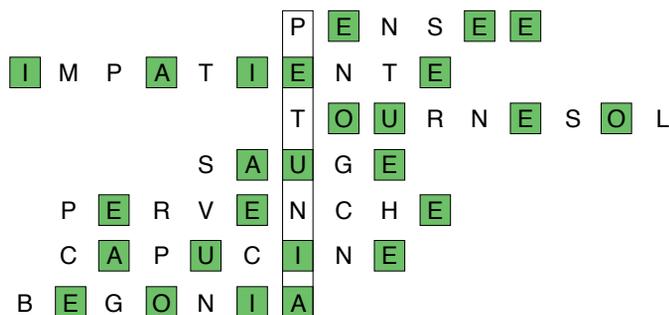
Solutions Remuez vos méninges!

- La mère a 30 ans.
- Il faut éliminer la 3^e ligne et la 2^e colonne. Le total est 25.
- Alexandre aime les biographies et le café, Félix la science-fiction et le vin, et Laurent l'aventure et la bière.



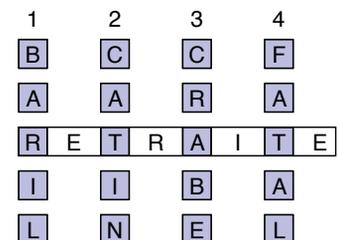
4. 5)

5.



- ATTENDRE
 - OTITE
 - TENTE
 - ÉTIRER
 - ATTESTER
 - STATION
 - TRAITE
 - UTOPIE
 - VITALITÉ
 - PITRE

7.



| À VOS CLAVIERS! |

Céline Gendron

Les Cercles de Fermières du Québec

À l'origine mis sur pied par le ministère de l'Agriculture en 1915, les Cercles de Fermières du Québec ont joué un grand rôle dans la transmission du patrimoine culturel et artisanal. Regroupant aujourd'hui près de 38 000 membres répartis dans 25 régions, ils proposent dans leur site des dossiers à consulter : *Artisanat en folie*, *Apprivoiser l'art d'être grands-parents*, *Vieillir en beauté, c'est rester actif*, tout comme des idées inspirantes pour concocter une nouvelle recette, fabriquer un napperon pour Noël ou choisir un livre parmi ceux que les fermières ont publiés au fil des ans. Sans compter les nombreux hyperliens qui piquent la curiosité et suscitent l'intérêt.

cfq.qc.ca

Commission de toponymie – Québec

Le nom d'un lieu, signature du temps et de l'espace. La Commission de

toponymie a fêté son centenaire en 2012. Une visite sur le site permet de connaître les membres de cet organisme et sa mission, une belle source d'information sur les noms de lieux et leurs règles d'écriture, les gentils et tout ce qui touche la toponymie. Qu'est-ce qu'un zootoponyme? Un hagionyme? Un apothiconyme? À découvrir sous l'onglet « Glossaire ». Et les liens d'intérêt? Eh bien, ils sont intéressants!

toponymie.gouv.qc.ca

Musée virtuel du Canada

J'ouvre les portes du musée virtuel du Canada et je me retrouve d'un coup plongée dans des temps anciens : j'y découvre des personnes, des événements et des années qui ont marqué notre histoire. De retour à l'accueil, je survole les moments remarquables du monde du sport, puis je reviens encore sur mes pas pour apprendre des histoires bien de chez nous. Et pour satisfaire ma soif de découvertes, je poursuis mon périple dans les innombrables galeries de ce musée virtuel. Bonne visite!

museevirtuel-virtualmuseum.ca

L'école d'autrefois

Si on se souvenait de l'école d'autrefois : l'ardoise a tranquillement cédé sa place à la tablette électronique, le tableau noir a été remplacé, la religion semble avoir lâché prise... Ce voyage en France, comme un saut dans le passé, permet aussi de constater l'évolution dans la manière de transmettre le savoir. Mais au fait, les classes françaises ressemblaient-elles aux nôtres?

ecoleautrefois.chez-alice.fr

Pose partage

Derrière chaque photo se cachent un photographe et une histoire. *Pose partage* se consacre entièrement à la photographie. En haut de page, un menu à photographe. Pour les néophytes ou les amateurs chevronnés, des sujets variés : apprendre les bases de la photographie, régler son appareil photo selon la scène à photographier, connaître le langage photographique, découvrir les logiciels à utiliser, faire connaissance avec de grands photographes, etc. À ne pas manquer sous l'onglet forum, le lien Flux RSS pointant vers de bonnes photos. Et même des citations, dont celle-ci, de Martine Franck : « Une photographie, c'est un fragment de temps qui ne reviendra pas. »

posepartage.fr

Réseau Internet francophone Vieillir en liberté – RIFVEL

Un petit clic sur le drapeau du Québec pour commencer la visite du site du RIFVEL, un organisme qui s'engage à promouvoir la dignité et le respect des personnes âgées, y compris le droit de vivre en santé. *Prévenir la maltraitance, découvrir des ressources d'aide classées par région, identifier les droits et recours judiciaires appropriés, s'outiller afin de contrer les abus envers les aînés* ne sont là que quelques titres du menu présenté sur ce site. Également des dossiers de presse des quatre pays membres du réseau qui portent à la réflexion. Bref, un ensemble de références très pertinent.

rifvel.org

Bonne navigation!



LA FACTURE



Lorraine Pagé



Pas une semaine qui passe sans qu'un quelconque chantre de la pensée néo-libérale dominante vienne nous seriner la même rengaine : « Les services de santé universels pèsent trop lourd sur les finances de l'État compte tenu du vieillissement de la population. » Ou encore : « Impossible d'offrir l'éducation gratuite à notre jeunesse; nous n'en avons plus collectivement les moyens. » Et bien sûr : « Les régimes de retraite à prestations déterminées sont trop généreux et ils constituent un manquement à l'équité intergénérationnelle. » Devant cette conception sans cesse répétée, on finit toujours, à des degrés divers selon les personnes, à se sentir coupable et à remettre, en tout ou en partie, les choix de société faits à une certaine époque.

Au cours des dernières semaines, certains événements sont venus, à mon sens, faire tomber les masques. Tous ces propos alarmistes que l'on nous sert régulièrement ne découlent nullement d'une réelle préoccupation quant à la solidarité intergénérationnelle. Ils ne sont, tout simplement, que l'expression d'une vision « affairiste » du développement social.

Souvent, quand il est question de mondialisation et des excès qu'elle entraîne dans son sillage, on se donne bonne conscience avec les emplois créés dans les pays en développement. L'autre visage, celui de la déréglementation, du

saccage des ressources naturelles ou de la loi absolue de l'augmentation des profits pour garantir de meilleurs rendements aux actionnaires, est complètement occulté. C'est celui-là qui nous a été présenté récemment.

Cette dette dont ne parlent surtout pas les ténors de l'idéologie néo-libérale et qui pèsera bien plus lourd sur les prochaines générations que les régimes publics de santé, d'éducation ou de retraite, c'est la dette environnementale. Seulement au cours des derniers mois, on aura appris que les centrales nucléaires de Fukushima au Japon déversent 300 tonnes d'eau radioactive chaque jour dans le Pacifique et entendu le gouvernement Harper défendre le transfert de déchets nucléaires, dont de l'uranium liquide extrêmement radioactif, malgré les risques liés au transport de ces matières dangereuses.

La tragédie de Lac-Mégantic nous a révélé de façon dramatique que le gouvernement avait autorisé le Canadien

National et le Canadien Pacific à céder leurs voies ferroviaires les moins rentables à de petites compagnies, qui ont vite fait fi des règles les plus élémentaires de sécurité et d'entretien. Pensons-y bien : le gouvernement fédéral a même poussé la logique de la déréglementation jusqu'à laisser les compagnies ferroviaires établir elles-mêmes les règles de sécurité, se contentant de « s'assurer de leur application » (sic). Cela, bien sûr, sans augmenter le nombre d'inspecteurs alors que le transport ferroviaire du pétrole a connu une croissance exponentielle.

Une ville est détruite, des personnes sont décédées, des enfants se retrouvent orphelins, les terres sont contaminées, le lit de la rivière Chaudière et le fond du lac Mégantic sont gorgés de produits toxiques. Tout cela à cause de l'incurie gouvernementale et de la conception des affaires de la Montreal Maine and Atlantic, engagée dans une course à la rentabilité qui justifiait toutes les économies même les plus insensées et les plus irresponsables. Qui paiera la facture évaluée au bas mot à un demi-milliard? Les contribuables par leurs gouvernements, puisque la compagnie n'avait pas une couverture d'assurance suffisante. Cela est d'autant plus choquant que l'industrie a profité d'une fiscalité avantageuse et que les recours se multiplieront devant les tribunaux pendant des années.

Alors quand d'aucuns viendront encore nous parler de la facture des programmes sociaux, il serait temps de les remettre à leur place.

Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à :
AREQ (CSQ)
320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7
Numéro de convention de la Poste-publications : 40007982

intelauto

LA FAÇON FUTÉE DE ROULER ET D'ÉCONOMISER

1

BRANCHEZ



2

CONDUISEZ



3

ÉCONOMISEZ



L'OUTIL INTELLIGENT QUI VOUS PERMET D'ÉCONOMISER
**JUSQU'À 25% SUR VOTRE ASSURANCE AUTO, EN PLUS DE
VOS TARIFS DE GROUPE EXCLUSIFS**

Un dispositif **gratuit** branché dans votre véhicule ajustera votre pourcentage d'économie lors du renouvellement de votre assurance auto, en fonction de trois critères :

- le kilométrage annuel – jusqu'à 10% d'économie ;
- les accélérations et freinages – jusqu'à 10% d'économie ;
- les heures de déplacement – jusqu'à 5% d'économie.

Intelauto^{MC} est un programme d'assurance basé sur l'usage, qui vous fait aussi profiter d'un **rabais de bienvenue de 5%** pour la première année d'adhésion, en plus de vos tarifs de groupe exclusifs. **C'est facile, ingénieux et gratuit !**

Commencez à économiser !
Visitez intelauto.ca

1 855 801-8830

AREQ
CSQ

Les
protections
RésAut CSQ
Assurances auto, habitation et entreprise

Assureur choisi par la CSQ



laPersonnelle

La bonne combinaison.

Certaines conditions s'appliquent. Intelauto est souscrit auprès de La Personnelle, assurances générales inc. au Québec et auprès de La Personnelle, compagnie d'assurances en Ontario. ^{MC} Intelauto est une marque de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, utilisée avec permission par La Personnelle, assurances générales inc. La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. au Québec et La Personnelle, compagnie d'assurances en Ontario. Intelauto est offert en Ontario et au Québec seulement.