

# Quoi de neuf?

Revue de l'Association des retraitées et retraités de l'enseignement du Québec  
VOLUME 30, NUMÉRO 2 • NOVEMBRE - DÉCEMBRE 2007 [www.areq.qc.net](http://www.areq.qc.net)



La voix  
de nos  
petits-enfants



Association des retraitées  
et retraités de l'enseignement  
du Québec (CSQ)

## Sommaire

Conseil provincial : Au cœur de l'Estrie p. 6-7

Indexation : Un deuxième ralliement de personnes retraitées dans la région de Québec p. 8



Dossier : La voix des petits-enfants p. 14-15-16-17



Une cinquante millième membre pour l'A.R.E.Q. p. 5

Condition des aînés :

L'A.R.E.Q. à la consultation Blais p. 9

Forum social québécois : Un citoyen au Forum p. 10

Enquête de l'A.R.E.Q. : Des milliers de personnes proches aidantes qui ont besoin d'aide p. 11

Condition des hommes :

Les hommes s'organisent p. 12

Fiscalité : Points saillants du discours du

Trône des conservateurs du 16 octobre 2007 p. 25

## Chroniques

Le fin mot p. 3-4

Fondation Laure-Gaudreault :

100 000 \$ distribués en juin 2007 p. 13

Nutrition : La nutrition et la mémoire (2) p. 18



Évasion –

Découvrir ou redécouvrir la Côte Nord p. 26

Vert...demain – Pour une réelle consomm'action p. 27

Les petits plaisirs : De la visite ! p. 28

Distraction p. 28

Les membres publient p. 29

La Grand'Toile p. 30

Leffet Jasmin – Une voie pour ma petite fille p. 31

**Dominic Provost**  
Conseiller en communication  
provost.dominic@csq.qc.net



Photo : Paul Chamberland

## PRÉSENTATION

### Quand je passe, personne ne regarde. Quand je parle, personne n'écoute.

Ces paroles sont celles d'une femme qui a témoigné à la Consultation publique gouvernementale sur les conditions de vie des aînés, en octobre. Cette dame avait l'impression de n'intéresser personne, voire d'être un fantôme, une ombre dans la société québécoise.

Cette aînée n'est pas seule à ressentir un malaise face au discours ambiant à l'égard du vieillissement et à une certaine indifférence à l'égard des aînés. Des centaines d'autres personnes sont venues dire à la ministre des Aînés, Marguerite Blais, qu'elles en ont marre d'être présentées et perçues comme un fardeau. L'ironie du sort, c'est que très peu de gens ont entendu leur cri du cœur, puisque les travaux de la Commission Blais sont pratiquement passés inaperçus dans les médias, occultés par le train-train de l'actualité et éclipsés par une autre consultation, celle-là sur les accommodements raisonnables.

Pourtant, les personnes aînées s'expriment haut et fort, notamment à la Consultation Blais, où l'A.R.E.Q. a déposé un mémoire, au Forum social québécois, lors de manifestations sur l'appauvrissement continu des retraités à Québec, Sherbrooke, Montréal et Rouyn-Noranda, etc.

Pourtant, les personnes aînées jouent un rôle majeur dans la société. Elles cimentent les liens familiaux. Le dossier sur la Voix de nos petits-enfants nous le rappelle éloquentement. Des petits trésors y témoignent, dans leurs propres mots et d'une manière fort touchante, de la relation privilégiée qu'ils entretiennent avec leurs grands-parents.

Pourtant, les personnes aînées ne sont pas que des bénéficiaires, loin s'en faut. Elles sont très nombreuses à soutenir des gens de leur entourage. Les résultats de l'enquête de l'A.R.E.Q., sous l'angle des personnes proches aidantes, est sans équivoque. L'Association compte des milliers d'aidants qui consacrent des dizaines de milliers d'heures, ce qui représente des centaines de millions de dollars. Ce n'est pas rien. Ce n'est pas banal.

En somme, les aînés apportent une précieuse contribution sur les plans social et économique.

Nous souhaitons le rappeler dans ce numéro du *Quoi de neuf?* Nous vous invitons à le faire lire à autant de gens qu'il le faut pour qu'enfin, la voix des aînés soit entendue... et comprise.

Éditée à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / 418 649-8888 / A.R.E.Q. : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / Télécopie : 418 525-0769 / Courriel : areq@csq.qc.net / Site Internet : www.areq.qc.net / Coordination : Dominic Provost / Équipe de conception et de correction : Denys Bergeron, Angeline Demers, Jules Desfossés, Ghislaine Émond, Roméo Huot, Michel Jacques et Renaud Turcotte / Collaboration : Martine Faguy / Design graphique : Denis Bernard / Diffusion : Margot Bouchard / Assistante à la production : Louise St-Gelais / Gestion scriptovisuelle : Louise Rochefort / Prépresse : Graphiscan Transcontinental / Impression : Transcontinental / Tirage : 52 000 exemplaires / Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec - 2003 / Poste-publications : No de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292



# Vieillir en sécurité...

## À quelles conditions ?

**T**el était le thème du Symposium national tenu les 24 et 25 octobre 2007 à l'Université de Montréal.

L'A.R.E.Q. était très impliquée dans l'organisation et l'animation de cet événement. Conférences et ateliers ont permis une réflexion poussée sur les différentes conditions qui assurent un vieillissement dans la sécurité. Vieillir est une évolution naturelle de la vie et n'est pas l'apanage des aînés. *Vieillir, c'est embêtant, mais paraît-il, c'est la seule façon de vivre longtemps.* Toutes et tous, nous vieillissons chaque année, chaque jour, chaque heure. Nous devons donc profiter du moment présent dans tous les sens du terme et mettre notre expérience, notre expertise au service de la collectivité. *Chaque année contribue à faire de nous ce que nous sommes.*

C'est **ensemble** que nous devons analyser les conditions de vie des citoyennes et citoyens de toutes les générations en insistant sur la sécurité physique, psychologique, financière des aînés et retraités. Ces analyses doivent conduire à diverses pistes de solutions. Les personnes aînées doivent participer aux échanges et aux délibérations, elles doivent être partie prenante dans la mise en place des mesures retenues.

En effet, trop souvent on discute du sort des personnes aînées et de leurs besoins en leur absence. Trop souvent on décide de ce qui serait le meilleur pour elles ! On les oublie et on oublie qu'elles peuvent nous apporter divers éclairages, contribuant ainsi à trouver et à mettre en œuvre des solutions durables, qui répondront véritablement à leurs attentes et amélioreront ainsi leurs conditions de vie.

### Les personnes aînées : des bâtisseuses

Les personnes dites aînées ont contribué à la mise en place de mesures sociales dont nous sommes fiers. Pensons seulement à l'éducation pour toutes et tous, au système public de santé.

Malgré les revendications légitimes en ce domaine, on ne peut nier que notre système de santé permet aux moins bien nantis et aux personnes de tout âge un accès aux soins de santé et aux médicaments. Présentement, on essaie par différents moyens de nous convaincre qu'il faut développer les services privés pour être mieux servis. Vieillira-t-on plus en sécurité entre les mains de l'entreprise privée ? Les soins seront-ils meilleurs et à moindre coût ? La conscience sociale du privé serait-elle meilleure que celle du public ? Certes, les services de santé du secteur privé permettront aux plus fortunés d'accéder plus rapidement aux soins, mais les coûts grimperont en flèche. La solidarité intergénérationnelle, la prise en compte des besoins des personnes, peu importe leurs conditions économiques, ne sont-elles pas des valeurs à prendre en compte et à promouvoir ?

Les personnes aînées et retraitées doivent aussi jouir d'une sécurité financière. Ce n'est pas parce que nous sommes à la retraite ou plus âgées que les activités diminuent, que la vie est moins chère, que les besoins sont moindres. En effet, nous payons des taxes, des impôts, nous consommons des biens et des services comme la culture, le tourisme. Même le bénévolat peut parfois grever notre budget ! Nous sommes de véritables acteurs de la vie économique !

### Un actif plutôt passif

Non, les personnes aînées et retraitées ne sont pas un poids, un fardeau pour la société, loin de là. Chaque jour, elles contribuent à la société. Les personnes aidantes proches investissent temps et énergie auprès de personnes malades ou dans le besoin. D'autres font partie d'associations qui organisent diverses activités. Elles élaborent des plans d'action afin d'informer et de regrouper les membres, elles améliorent ainsi la qualité de vie, contrant la solitude, rendant divers services à la communauté.

Certains mythes et préjugés circulent au sein de la population : les aînés sont inactifs, ils coûtent cher, les retraités de l'État sont des *gras dur* qui ont des sous plein les poches. Et pourtant, une étude mondiale rendue publique en mai 2007 par la banque britannique HSBC montre que les personnes âgées se révèlent souvent moins une charge qu'un soutien pour l'économie, par les impôts qu'elles paient, le travail bénévole et l'aide à leur famille.

Un exemple : selon une enquête réalisée pour l'A.R.E.Q. au printemps 2007, 30 % de nos 50 000 membres sont des personnes proches aidantes et 50 % sont engagés dans le bénévolat ou dans le soutien aux personnes comme aidantes et aidants.

Un autre exemple : les personnes retraitées des secteurs public et parapublic subissent la désindexation de leur rente de retraite depuis 25 ans, leur rente n'étant pas indexée au coût de la vie depuis 1982. On véhicule qu'elles sont bien chanceuses d'avoir une rente de retraite ; on les compare aux personnes qui n'ont pas de rente de retraite, mais on omet de mentionner que ces dernières n'ont pas versé de contributions à un régime public de retraite. On oublie même de dire ou de penser que la rente de retraite faisait partie des conditions de travail et salariales. Certes, nous devons avoir une sécurité financière pour toutes et tous, mais pour nous prononcer ou affirmer certains faits, nous devons avoir toutes les données, toutes les informations.

La sécurité financière est un obstacle de moins à la santé. En effet, c'est un souci de plus que de ne pas savoir si les finances seront suffisantes à la fin du mois pour subvenir aux besoins essentiels de la famille. Un salaire décent comme une rente décente et équitable contribueront à l'économie du Québec.

Il nous faut donc analyser les données et les problèmes sous toutes les facettes afin de proposer des solutions viables et adéquates.

Les aînés et retraités ne veulent pas être traités différemment des autres, mais ils veulent être considérés comme des citoyennes et des citoyens à part entière !

Les conditions de vie, les aménagements que nous proposons aujourd'hui serviront aux générations de demain. Vieillir a son côté *positif* ; les expériences s'accumulent, parfois même la sagesse s'installe et permet d'avoir une vision plus éclairée.

*La vieillesse, c'est comme en alpinisme. On grimpe de sommet en sommet, plus on monte, plus on est fatigué, plus on souffle. Mais la vue est beaucoup plus étendue.*

Vous souhaitant pour 2008 une excellente santé et une jeunesse renouvelée afin de pouvoir profiter pleinement de cette vision élargie sur le monde et de transmettre un peu de votre sagesse aux générations montantes.

Joyeuses Fêtes ! Bonne Année !

### VOTRE OPINION COMPTE !

Vous avez apprécié un article paru dans la revue *Quoi de neuf ?* Vous souhaitez renchérir ou encore manifester votre désaccord ? Vous auriez souhaité que nous abordions une autre dimension de la question ?

Faites-nous part de vos commentaires et de vos suggestions pour améliorer le contenu et la présentation de votre revue au : [areq@csq.qc.net](mailto:areq@csq.qc.net). Il nous fera plaisir de vous publier !

### Savez-vous

combien les membres de la CSQ et de l'A.R.E.Q. **économisent** en moyenne sur leurs assurances auto et habitation ?

Découvrez la réponse sur la couverture arrière de la revue.



Assureur choisi par la CSQ





Photo : Paul Chamberland

## Une cinquante millièmme membre pour l'A.R.E.Q.

L'A.R.E.Q. a officiellement franchi le cap des 50 000 membres au cours des dernières semaines. La cinquante millièmme membre est originaire du Saguenay-Lac-St-Jean. Il s'agit de Pierrette Fortin, qui a été honorée lors du dernier Conseil provincial de l'Association, qui s'est tenu à Sherbrooke du 22 au 25 octobre.

Madame Fortin s'est jointe à l'Association à titre de membre associée. Elle a donc connu un parcours qu'on peut qualifier d'atypique avant de se joindre à l'A.R.E.Q.

Au grand désarroi de son père, pour qui l'instruction était aussi importante pour les filles que les garçons, elle a refusé de suivre le cours d'École normale, comme on l'appelait à l'époque. *J'ai fait un cours à l'Institut familial... pour être une bonne mère au foyer !* Elle n'a toutefois pu compléter la dernière année de ce cours, ses parents n'ayant plus les moyens d'en défrayer les coûts.

La Saguenéenne a tout de même fini par réaliser son but, un cours de secrétariat bilingue. C'est ainsi qu'elle a travaillé deux ans à l'Hôpital de Chicoutimi, à dactylographier les rapports des radiologistes. C'est à ce moment qu'elle a rencontré son mari, Luc-Aimé Fortin, un enseignant en mathématique à Chicoutimi.

*Je n'ai jamais voulu être enseignante, mais j'en ai marié un et, depuis, mes deux filles sont devenues enseignantes. J'ai épousé la cause et j'ai contribué à la perpétuer, c'est le cas de le dire !*, ajoute-t-elle avec une pointe d'humour.

Le mari de madame Fortin a pris sa retraite en 1996 et fut membre de l'A.R.E.Q. pendant plus de 10 ans. Il est malheureusement décédé au cours des derniers mois. *Malgré la perte de mon mari, je continue car je crois que la vie vaut la peine d'être vécue.*

### Pourquoi joindre l'A.R.E.Q. ?

La cinquante millièmme membre s'est dite très fière de joindre les rangs de l'A.R.E.Q. Elle y a adhéré pour plusieurs raisons notamment pour



Photo : Véronique Blodau

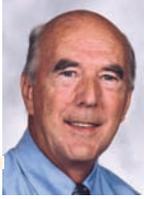
De gauche à droite : Clément Bernard (président de la région 02 – Saguenay-Lac-St-Jean) Mariette Gélinas (présidente de l'A.R.E.Q.), Pierrette Fortin (50 000<sup>e</sup> membre) et Yvan Boudreault (président du secteur A- Chicoutimi-Valin de la région 02)

conserver les services d'assurances, et pour maintenir des liens personnels puisqu'elle connaît beaucoup d'anciens enseignants avec qui elle participe à des activités socioculturelles et fait du bénévolat.

Pierrette Fortin s'est d'ailleurs beaucoup impliquée dans sa communauté au fil des ans : au comité d'école, l'AFÉAS, la Société d'études et de conférences, l'école de musique, la chorale de l'A.R.E.Q. et la pastorale paroissiale. *Je pense que c'est un trait qui nous unit vous et moi*, a-t-elle lancé aux délégués de l'Association réunis lors du Conseil provincial de Sherbrooke.

Active et en forme, elle pratique le ski de fond en hiver, de même que la marche, le vélo, le patin à roues alignées et le kayak. *J'ai un autre hobby que je pratique assez souvent : les voyages. J'ai la chance d'avoir un fils pilote d'avion. Ça donne une grosse chance !*

*Je suis une femme qui aime la vie et je profite de tout ce qui passe*, conclut la dame qui a trois enfants et six petits-enfants.



# Au cœur de l'Estrie

**Avec énergie, bonne humeur et remplis de bonne volonté, les présidentes et les présidents de notre Association ont participé, les 22, 23, 24 et 25 octobre derniers, au premier Conseil provincial de l'année tenu à Sherbrooke, cité des rivières, située en plein cœur des Cantons-de-l'Est. Sans doute que le temps ensoleillé et le flamboiement des couleurs de l'automne ont largement contribué à garder le sourire sur la figure et dans le cœur de nos représentants.**

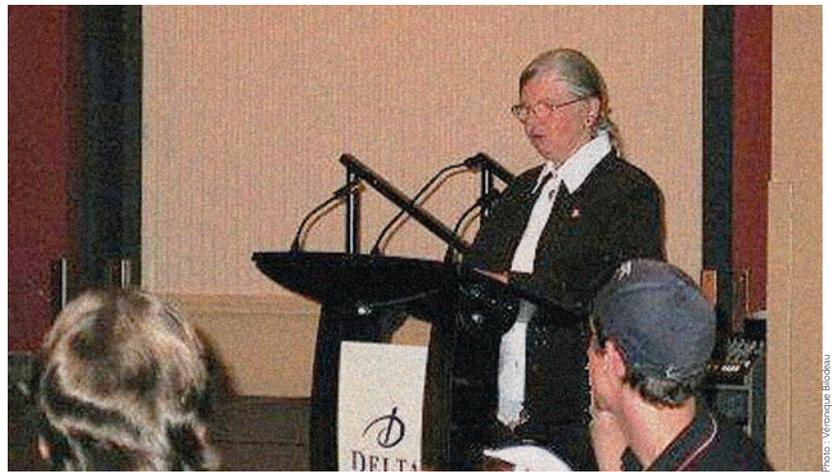
## Manifestation

À Sherbrooke, le Conseil provincial a été précédé d'une manifestation pour dénoncer les 25 ans d'injustice causée par la désindexation. Sous le thème *Assez c'est assez*, environ 350 personnes, munies de pancartes et de foulards à l'effigie de l'A.R.E.Q., ont marché pour exiger du gouvernement un règlement dès décembre 2007. Monsieur Robert Gaulin, notre premier vice-président, a fait part d'une certaine écoute des représentants des différents partis politiques comme en fait foi l'avis de motion adopté à l'unanimité le 16 octobre dernier. Cependant, il faudra continuer de maintenir une pression sur nos députés pour que le gouvernement passe des paroles aux actes.

## Accueil

Tout comme l'automne passé, la région 05 a accueilli ce Conseil provincial avec chaleur et empressement. La présidente, madame Nicole Patry-Lisée, fidèle à elle-même, n'a pas compté son temps et a su très bien s'entourer de bénévoles dévoués et responsables pour s'assurer d'un déroulement parfait. À l'ouverture, les participants ont fait la connaissance de madame Pierrette Fortin du Saguenay, la 50 000<sup>e</sup> membre de l'A.R.E.Q. qui en compte maintenant plus de 50 700. Monsieur Gilles Lépine, reconnu pour ses talents de poète, a démontré qu'il avait aussi celui de raconteur. Le répertoire agréablement assaisonné du Quatuor Amédée a clôturé de belle façon cette soirée d'ouverture.

Une conférence matinale a été organisée à propos de l'euthanasie et du suicide assisté. Mesdames Dubois et Bolduc de l'AQDMD (association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité) ont invité notre Association et chaque membre à participer au débat public sur ce sujet pour qu'une aide médicale active soit décriminalisée et qu'une loi en fixe clairement le cadre. Lors d'un souper animé à bord du train touristique *Orford express*, les passagers ont pu apprécier des paysages envoûtants du lac des Nations à la pointe Merry du lac Memphrémagog. Merci à Nicole et aux organisateurs pour ces ajouts et ces petits plaisirs qui ont permis à nos représentants de faire le plein entre les journées bien remplies de ce Conseil provincial.



Mariette Gélinas durant le discours d'ouverture du Conseil provincial

## Contenu

Toujours soucieux d'améliorer la vie des retraités de l'Association et de prendre part aux débats concernant les personnes âgées, les participants ont abordé avec diligence et régularité les thèmes suivants :

- les accommodements raisonnables ;
- l'état des réalisations du plan d'action en indexation ;
- le bilan du plan d'action provincial ;
- les prévisions budgétaires ;
- l'enquête de l'A.R.E.Q. ;
- le plan de communication ;
- les modifications aux Statuts et Règlements ;
- les actes du Colloque ;
- les priorités du Plan d'action provincial.

## Plan d'action en indexation

Grâce aux efforts soutenus de nos représentants, le dossier de l'indexation chemine petit à petit. Les députés de tous les partis politiques démontrent de plus en plus d'ouverture à nos demandes afin de corriger cette injustice. La mise sur pied d'un comité pour étudier l'indexation des régimes de retraite des secteurs public et parapublic pour les années comprises entre 1982 et 1999 en témoigne. Cependant, monsieur Robert Gaulin et madame Linda Olivier ont proposé, pour maintenir la pression, de mettre en place le Plan d'action suivant :

- sensibilisation des personnes prenant leur retraite entre 2007 et 2017 ;
- café-rencontres avec nos députés ;
- manifestations ;
- rencontres inter-associations ;
- consultation publique ;
- relance de l'opération calcul de la contribution financière non volontaire.

Il faut l'implication des membres de l'A.R.E.Q. pour mener à terme ce dossier. Tous les participants ont reconnu la compétence et la constance de monsieur Robert Gaulin et de madame Linda Olivier dans ce dossier. Ils se sont dits rassurés et remplis d'espoir. L'indexation est une priorité pour l'A.R.E.Q., c'est une évidence.

## Orientations des communications

En poste depuis juillet 2007, monsieur Dominic Provost a dû mettre les bouchées doubles pour s'approprier ses dossiers en si peu de temps. Il a présenté les prochaines orientations comme s'il était permanent de l'A.R.E.Q. depuis plusieurs années. Dans le domaine des communications, il a exposé les forces et les faiblesses de notre Association, les opportunités à exploiter et les menaces possibles. Il a partagé les principaux objectifs à atteindre :

- hausser la crédibilité auprès des membres ;
- hausser la notoriété auprès du grand public ;
- devenir LA référence des organisations représentatives des personnes retraitées ;
- augmenter la qualité et la quantité des interventions publiques.



Le Quatuor Amédée lors du banquet d'ouverture

Pour y arriver, Dominic Provost a suggéré entre autres :

- une amélioration de la communication interne grâce au *Quoi de neuf ?*, au *Focus* et au site Internet ;
- une distribution élargie du *Quoi de neuf ?* ;
- une relation régulière avec les journalistes ;
- une réaction rapide aux nouvelles ;
- une augmentation des points de presse.

Avec la réalisation de ce programme, quand vous direz : *Je suis membre de l'A.R.E.Q.*, vous obtiendrez sans doute une autre réaction que : *C'est quoi ça ?*

## Toujours dans l'action

Ces quatre jours de travail intense prouvent qu'à la retraite nos représentants sont encore débordants d'énergie. Ils ont étudié en détail le budget et les plans proposés en étant attentifs du début à la fin. Un tel exercice de démocratie et de rigueur dans le but d'améliorer la qualité de vie des retraités me rend encore plus fier d'être membre de l'A.R.E.Q.

## ERRATUM

Trois erreurs se sont malheureusement glissées dans le dossier consacré à l'indexation des régimes de retraite paru dans la dernière édition de la revue *Quoi de neuf ?* (volume 30, numéro 1, septembre-octobre 2007). À la photo de la page 16, les noms des intervenants devaient se lire de droite à gauche. À la page 18, au 2<sup>e</sup> paragraphe, les lectrices et lecteurs auront évidemment noté que dix régions plutôt que neuf composent l'Association. À la page 19, au dernier paragraphe, il importe de préciser que le Congrès 2008 de l'A.R.E.Q. aura lieu en juin plutôt qu'en mai.

Par ailleurs dans la chronique *Vert demain* (p. 22), au premier paragraphe, on aurait dû lire le mot *recette* plutôt que *mode d'emploi de fabrication* d'où l'erreur de concordance qui en a découlé dans les phrases suivantes. Toutes nos excuses.



Photo : Archive AREQ

## INDEXATION

# Un deuxième ralliement de personnes retraitées dans la région de Québec Mission accomplie

Sous un soleil radieux, le 16 octobre dernier avait lieu le deuxième ralliement de personnes retraitées de la région de Québec. Le consensus autour de la date avait été rapide puisque c'était la reprise des travaux de l'Assemblée Nationale. Courrier, courriel, téléphone, rien n'a été ménagé pour mobiliser les personnes retraitées. Tant et si bien qu'on est venu de tout l'Est du Québec pour scander : *25 ans d'injustice, c'est assez !*

Sur le coup de midi, au Parc de l'Amérique française, devant le siège de la CARRA, la présidente régionale a souhaité la bienvenue à près de 1 200 personnes retraitées membres de l'A.R.E.Q., du RIIR, de l'AQDER et de l'AAR. Mariette Gélinas a profité de la tribune qui lui était offerte pour rappeler la détermination de l'A.R.E.Q. et du *Groupe de travail des associations de personnes retraitées des secteurs public et parapublic*, à lutter jusqu'à l'obtention **d'une table de travail permanente pour discuter des solutions à apporter à la dégradation continue du pouvoir d'achat des personnes retraitées.**

Au terme de la marche qui nous a menés au siège du Conseil du trésor, Robert Gaulin, 1<sup>er</sup> vice-président de l'A.R.E.Q., s'est adressé aux manifestantes et manifestants. Il a rappelé la fable de *La cigale et de la fourmi* au bénéfice de Hubert Benoit, député de Montmorency (ADQ),



*montrées prudentes, en économisant tout au long de leur carrière alors que le gouvernement a dépensé l'argent qu'il aurait dû investir dans les régimes de retraites a dénoncé Robert Gaulin.*



de Louise Harel, députée de Hochelaga-Maisonneuve (PQ) et de Sylvain Simard, député de Richelieu (PQ). *Les personnes retraitées se sont*

André Goulet, président de l'AAR et Roger Bellavance, président de l'AQRP, se sont aussi adressés aux manifestantes et manifestants. C'est en apprenant de la bouche de M. Gaulin, 1<sup>er</sup> vice-président de l'A.R.E.Q., qu'une motion demandant la création d'un comité ayant pour mandat de déterminer les principaux paramètres et faits pertinents liés à l'indexation des régimes de retraite des secteurs public et parapublic pour les années comprises entre 1982 et 1999 avait été déposée et acceptée à l'unanimité par l'Assemblée nationale que les manifestantes et manifestants se sont retirés en se promettant de demeurer vigilantes et vigilants.



Photo : Eric Laroche

## L'A.R.E.Q. à la consultation Blais

**N**ommée en avril 2007 ministre responsable des aînés, madame Marguerite Blais décrit ainsi son mandat : ... *créer les conditions favorisant l'engagement et la valorisation des personnes aînées et protéger celles qui sont en perte d'autonomie.*

Elle dit souhaiter mettre en place les conditions optimales pour permettre, d'une part, aux aînés de rester actifs et en santé, et d'autre part, à ceux qui sont vulnérables d'être accompagnés, soignés et protégés.

C'est dans cet esprit qu'elle annonçait en juin une vaste consultation publique sur les conditions de vie des personnes aînées. Nous nous sommes sentis interpellés et, en collaboration avec la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), nous avons déposé un mémoire qui a le mérite de représenter les points de vue de personnes aînées et retraitées et de personnes plus jeunes qui sont encore au travail. Nous estimons que c'est en intégrant cette dimension intergénérationnelle que nous parviendrons le mieux à trouver les solutions les plus appropriées.

Nous avons choisi de ne pas nous prononcer sur tous les sujets suggérés, nous avons plutôt référé la ministre aux résultats de la vaste consultation réalisée en 2005 par le Conseil des aînés.

Notre mémoire se présente en trois parties. Dans le premier chapitre portant sur la situation économique des aînés, tout en reconnaissant que la situation se soit améliorée au cours des dernières années, nous soulignons que beaucoup d'aînés vivent dans une grande pauvreté. Après avoir traité de l'impact de la désindexation des rentes de retraite des secteurs public et parapublic, nous exigeons que cette situation soit corrigée et renouvelons notre demande d'une table de travail permanente avec les principales associations de personnes retraitées des secteurs public et parapublic. Par ailleurs, nous revendiquons une bonification des politiques publiques dans le but d'assurer un niveau de vie décent aux aînés. Dans cet esprit, nous réclamons une augmentation significative du nombre de logements sociaux.

Dans le dossier de la santé et du bien-être des aînés, il est d'abord question de l'urgence de dédramatiser les conséquences du vieillissement de la population sur les coûts de la santé. Ensuite, le mémoire fait état du manque de ressources d'hébergement, de l'insuffisance des ser-

vices de maintien à domicile et du risque d'épuisement physique et psychologique des proches aidants. Pour appuyer nos propos, nous dévoilons les résultats fort significatifs de l'enquête de l'A.R.E.Q. portant sur les caractéristiques et les besoins de nos membres qui exercent un rôle de personne proche aidante. Nous faisons également état des conséquences de la privatisation des services de santé et des services sociaux sur les aînés.

Nous demandons l'adoption d'une stratégie nationale de lutte contre l'homophobie sans égard à l'âge visant à assurer à toutes les personnes aînées l'égalité de fait dans la réponse à leurs besoins.

Nous réclamons une augmentation des ressources d'hébergement pour les aînés, l'amélioration des services de maintien à domicile et la mise en oeuvre d'une politique sur les personnes proches aidantes appuyée par diverses mesures de soutien. Nous exigerons également du gouvernement québécois qu'il mette fin à la privatisation des services de santé et des services sociaux sous ses différentes formes.

La dernière partie porte sur la contribution des aînés à la société. Toujours en nous appuyant sur les résultats de l'enquête de l'A.R.E.Q., nous notons que près de la moitié des membres de l'A.R.E.Q. ont un engagement social bénévole et que l'engagement bénévole des aînés constitue un apport social et économique fort important. Nous soulignons par ailleurs le fait qu'un grand nombre d'aînés sont aussi des personnes proches aidantes. Nous rappelons la contribution des aînés à la transmission des valeurs, de la culture, des connaissances et des savoir-faire dans la société et dans les milieux de travail. Enfin, nous mettons en évidence la contribution des associations d'aînés à l'amélioration des conditions de vie de ces derniers. Conséquemment, nous exigeons une meilleure reconnaissance gouvernementale et sociale de la contribution des aînés et de leurs associations.

Notre mémoire a été présenté à la ministre le 19 octobre dernier conjointement par notre présidente, madame Mariette Gélinas, et par le président de la CSQ, monsieur Réjean Parent. La version intégrale du texte est maintenant disponible sur le site de l'Association [www.araq.qc.net](http://www.araq.qc.net).

# Un citoyen au Forum

**F**in août, à l'invitation de l'A.R.E.Q., j'ai eu le privilège de participer au Forum social québécois. Cette formule de participation citoyenne a pris naissance à Porto Allegre (Brésil) en 2001. Depuis, la formule a essaimé en plus d'une centaine d'endroits à travers la planète. À Montréal, au-delà de cinq mille personnes ont partagé ce privilège, bénéficié d'ateliers de formation et participé à des échanges autour d'une table ronde.

Personnellement, j'ai participé à des ateliers où l'on traitait d'environnement et d'écologie, de solidarités internationales et finalement de services publics.

De toutes les réflexions et interventions lors de ces ateliers, je retiens les éléments suivants :

## Environnement et écologie

- La mondialisation des économies et des alliances politiques est source d'inégalités sociales et particulièrement dans les pays en voie de développement.
- La mondialisation a exacerbé l'exploitation des ressources naturelles. La demande de plus en plus forte pour les ressources naturelles a favorisé une production accrue et accélérée. Conséquemment aujourd'hui certaines ressources sont menacées, pensons à certains produits de la mer, à nos forêts. Des menaces pèsent également sur une de nos ressources fondamentales : l'eau. Elle est objet de convoitise d'entreprises et de certains pays. Il faut donc en conserver le contrôle, elle devrait appartenir à la collectivité. Sa commercialisation devrait être soumise à une législation des plus rigoureuses.
- Pour assurer la pérennité de nos ressources naturelles et faire en sorte que les générations futures puissent en bénéficier, nous devons adopter des règles sévères quant à leur exploitation. Des solutions existent. Favorisons, dès maintenant, une exploitation rationnelle avec une vision non exclusivement mercantile. Exigeons également

des compagnies forestières, minières ou pétrolières qu'elles fassent des provisions (réserves) dans l'éventualité d'une fermeture. Ces sommes d'argent serviraient pour créer de l'emploi après le départ de ces entreprises et réhabiliter les lieux d'exploitation. Voilà une manière de faire du développement durable. Il nous faudra également réduire sensiblement notre production de déchets. En 2004, chaque Québécois et chaque Québécoise produisaient 1,5 tonne de déchets. La réduction de ceux-ci devrait s'accroître davantage (actuellement 49 %).

## Solidarités internationales

- Les accords commerciaux bilatéraux (deux pays) ou multilatéraux ont avantagé de façon outrancière certains pays développés. Ces derniers, très souvent, ne sont préoccupés que par l'accès à un réservoir de matières premières qu'ils transformeront sur leur territoire national. Il s'agit évidemment d'activités fortement rentables. Conséquemment, par des réglementations, des lois ou traités internationaux, on façonne les échanges commerciaux et ce système favorise très souvent les pays mieux nantis qui s'enrichissent. Par contre, les autres, surtout les continents africain et asiatique (sauf la Chine, l'Inde, etc.), voient leur situation se dégrader et leur dette croître de façon catastrophique entraînant son lot de misères : baisse des salaires, chômage, réduction dans les services publics (santé et éducation surtout). Parfois les pays développés contrôlent l'accès aux ressources stratégiques (pétrole, gaz) avec des mesures musclées (l'armée envahit un autre territoire).

## CONCLUSION

Devant ces constats, parfois sombres, existe-t-il des solutions réalistes ? Pour s'en convaincre, il nous suffisait d'écouter Laure Waridel nous parler d'*alter mondialisation*, de commerce équitable où chacun et chacune d'entre nous participent démocratiquement par nos achats à l'édification d'un monde meilleur. Ces achats responsables entraînent une amélioration de la situation des personnes dans les pays en voie de développement. De plus, des *panélistes* nous ont fait la démonstration que les actions citoyennes mènent à des victoires surprenantes, que ce soit chez nous ou ailleurs. Songeons aux luttes contre la construction de la centrale du Suroît ou le développement du mont Orford.

Est-ce rêver de penser construire des sociétés plus justes, soucieuses des droits humains et d'un partage plus équitable de la richesse ? Peut-être, mais comme c'est stimulant de travailler à son avènement.



# Des milliers de personnes proches aidantes qui ont besoin d'aide

**P**rès de 30 % des membres de l'A.R.E.Q. agissent à titre de personnes proches aidantes. L'immense majorité vivent des difficultés, particulièrement d'ordre psychologique comme le stress. C'est ce qui ressort de l'enquête menée auprès des membres de l'A.R.E.Q., dont nous dévoilons les premiers résultats dans le présent numéro de la revue *Quoi de neuf ?*

On se rappellera que près de 3000 membres de l'A.R.E.Q. ont été invités à compléter un cahier de sondage, au printemps. Ils ont été sélectionnés afin d'assurer une représentation adéquate de toutes les régions et de toutes les tranches d'âge. Environ 1200 d'entre eux ont retourné leur cahier de sondage.

Les sujets couverts par l'enquête étaient au nombre de trois : l'appréciation de la revue *Quoi de neuf ?* (volet A), le profil de la personne proche aidante (volet B) ainsi que l'engagement social bénévole (volet C). Les résultats des volets A et C feront l'objet d'articles dans les prochains numéros.

## 15 000 personnes proches aidantes à l'A.R.E.Q.

Ainsi, l'enquête révèle que nos membres sont très nombreux à exercer un rôle de personne proche aidante. En voici les principales conclusions :

- près de 30 % des répondants, ce qui pourrait représenter plus de 15 000 membres de l'Association, exercent un rôle de personne proche aidante – une proportion nettement supérieure à la moyenne québécoise, qui oscille entre 6 et 15 %, selon les études ;
- le quart des personnes proches aidantes de l'A.R.E.Q. consacrent plus de dix heures par semaine à leur engagement ;
- près du tiers des personnes assistent plus d'une personne et une même proportion d'entre elles exercent leur engagement depuis plus de 10 ans.

## 90 % des personnes proches aidantes en difficultés

Par ailleurs, au-delà de l'engagement exceptionnel et soutenu de nos membres, l'enquête révèle certaines caractéristiques et problématiques qui méritent qu'on s'y attarde. Ainsi :

- les types de soutien apportés par les personnes proches aidantes sont, par ordre d'importance, le soutien psychologique, le soutien administratif (démarches auprès d'organismes, achats et transactions, etc.), les soins personnels, les tâches domestiques et les soins infirmiers ;
- environ 90 % des personnes éprouvent un degré de difficulté moyen ou élevé dans leur relation d'aide, que ce soit au chapitre du stress, du manque de temps, des efforts physiques à déployer, de l'attitude des personnes aidées, des dépenses encourues, etc. ;
- trois personnes sur quatre disent éprouver des difficultés d'ordre psychologique ;
- une personne sur cinq débourse plus de 100 \$ par mois pour ses activités d'aide et une sur dix plus de 200 \$ par mois.

S'appuyant sur ces résultats, le président de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), Réjean Parent et la présidente de l'A.R.E.Q., Mariette Gélinas, ont réclamé une politique d'assistance aux personnes proches aidantes dans le cadre d'une conférence de presse tenue le 14 octobre 2007.

La politique pourrait notamment contenir une offre accrue de services de soutien psychologique et de répit à l'intention des personnes proches aidantes, le déploiement d'intervenants pivots, davantage de services à domicile de même qu'une bonification des mesures financières disponibles. Cette demande a été reprise officiellement dans le cadre de la consultation publique sur les conditions de vie des aînés, dont les audiences publiques nationales ont eu lieu à Québec, le 19 octobre dernier.





# Les hommes s'organisent

Le 3 octobre dernier, une première pour l'Association. Le Comité provincial de la condition des hommes s'est enfin réuni afin de

Daniel Béland, Martin Lamontagne, André Pelletier, Michel Tessier et Pierre Desgroseiller



définir ses priorités tant pour l'année en cours que pour le fonctionnement général et les années à venir. Ainsi, il a été décidé de travailler majoritairement en tant que plaque tournante d'information sur le plan des services offerts aux hommes et au niveau des ressources disponibles en formation et en information. Le but des membres du Comité est de tenter de bien outiller les responsables régionaux et sectoriels du dossier et de permettre une meilleure circulation de l'information suite aux demandes formulées lors de la rencontre de tous les hommes intéressés par le sujet, le 27 septembre 2006. Si vous avez des demandes, offres ou commentaires supplémentaires, n'hésitez pas à communiquer avec la ressource-conseil attitrée au dossier.

## FAITES LE 6

J'attendais avec impatience ma nouvelle carte d'assurance maladie. Je m'inquiétais car le délai normal d'une dizaine de jours dont on m'avait informé allait expirer. Enfin une enveloppe de la RAMQ ! Et une deuxième ! Surprise : deux cartes d'assurance maladie à mon nom ! Une question surgit : combien de doubles avaient été ainsi embossés et expédiés ? Ne sachant à quelle fréquence on prenait connaissance des courriels à la Régie, j'optai sur-le-champ pour un appel téléphonique qui me sembla le chemin le plus court pour aviser la Régie de cette situation. Parmi la liste de choix proposés par le système automatisé l'un me semblait le bon : *pour toute autre information faites le 6 !* J'obtempérai. Nous sommes désolés de ne pouvoir acheminer votre appel maintenant, tous nos préposés sont occupés. Une réflexion me vint alors, une ligne spéciale pour les urgences serait appropriée.

La RAMQ n'est pas en reste. Il faut vraiment avoir de la chance pour qu'une personne (non une cassette ni un robot) nous réponde immédiatement ou dans un délai acceptable dans les boîtes vocales de tout acabit avec lesquelles nous devons composer. Attendre, le



combiné à la main, tout comme faire la file dans les commerces, institutions, bureaux est encore une occupation imposée et quasi régulière. On en arrive à croire à une fatalité. *Restez en ligne afin de ne pas perdre votre priorité.* En attente d'une réponse, d'un renseignement, d'un diagnostic, etc. Attendre, la nouvelle vertu citoyenne ! Condamnés à un service par intermittence ? La vie entre parenthèses coincée entre l'immobilité, le temps long et l'espoir d'une réponse imminente. *Votre appel est important pour nous.* Se farcir la publicité, la liste de services ou de produits offerts n'a rien de bien divertissant. *Un agent s'occupera de vous sous peu.* Revêtir les habits de lenteur en réjouit fort peu. Ils ne sont pas légion à posséder la patience des artisans ! Il est juste ce proverbe anglais, *la patience n'est pas une fleur qui pousse dans tous les jardins.* Mais celle du désagrément et de la frustration peut éclore en toutes saisons et en présence de toute boîte vocale ! Cependant une constance et une évidence : on dilapide notre temps ! *Nos bureaux sont actuellement fermés. Au revoir et merci d'avoir appelé.*

**Jules Desfossés**  
 Équipe Quoi de neuf ?



# 100 000 \$ distribués en juin 2007

Grâce à votre générosité, grâce à l'implication de vos Conseils régionaux et de vos secteurs, grâce à la contribution de l'A.R.E.Q. et de la C.S.Q, nous avons distribué la somme de 100 000 \$ dans nos dix régions à des personnes ou à des organismes par tranches de 200 \$, 500 \$, 1 000 \$, 1 500 \$ ou 2 000 \$. Cinquante pour cent de ces sommes ont été remises à des personnes retraitées, à des organismes leur venant en aide, à des centres de recherche en gériatrie. L'autre cinquante pour cent est allé à des jeunes ou à des organismes les soutenant.

**Ce qu'il faut de tendresse  
pour que naisse l'espoir**

*Claude Gauthier*

Chaque année, les responsables de ces Bureaux régionaux publient dans vos bulletins sectoriels ou régionaux la liste des dons accordés en juin. Chaque personne ou chaque organisme désirant recevoir une subvention doit faire parvenir sa demande avant le mois de mai en fournissant tous les renseignements exigés sur les formulaires préparés par le Bureau provincial.

Nous toutes et tous qui étudions et répondons à ces demandes sommes conscients de cette générosité, de cette tendresse qui redonne joie et espoir à des gens de chez nous. Ils nous écrivent souvent pour exprimer leur gratitude. J'ai la chance, en votre nom, de recevoir tous ces mercis. Je vous en livre un venant d'une enseignante retraitée qui a reçu notre aide en juin dernier.

*Surtout merci de ce que vous êtes, des femmes et des hommes de bonne volonté qui contribuent à changer le monde par votre empathie à la solitude d'autrui et par une générosité que je ne suis pas près d'oublier.*

Et voilà pour cette tendresse semeuse d'espoir !

Je ne peux terminer cet article sans rendre hommage à un pionnier de notre Fondation qui nous a quittés en avril dernier. Roger Fraser en a été un des bâtisseurs : trésorier dès sa création en 1990, président de 1995 à 1997, il est resté un membre actif jusqu'à la fin. Merci Roger, tu as su participer à cette tendresse de l'A.R.E.Q.



**Bureau provincial de la Fondation Laure-Gaudreault**  
**Rangée 1 de gauche à droite**

Anne- Marie Leblanc(01) ; Louissette F.-Giroux, présidente ; Nicole Aubry-Hébert(07) ; Nicole Brousseau-Brissette(03)

**Rangée 2 de gauche à droite**

Lisette Maltais(02) ; Yvonne Lauzon-Lafontaine(10) ; Jeannette Bégin-Oudet(04) ; Yvette Roussy(08) ; Yvonne Morneau(09) ; Louise Lacharité(05) ; Doris Dumais (Services comptables A.R.E.Q.)

**Absents :** Micheline Sicotte(06) ; Robert Gaulin (répondant A.R.E.Q.)

Ces sommes ont été distribuées par les Bureaux régionaux de notre Fondation en respectant l'esprit de nos objectifs tel qu'exprimé dans notre dépliant. La Fondation est une œuvre humanitaire de son temps. Elle redonne force et courage à des retraitées et retraités démunis, malades et découragés par les épreuves de la vie.

Elle aide des jeunes qui cherchent des routes nouvelles où ils pourront grandir et s'épanouir. En contribuant à la recherche médicale, elle veut que se déroule dans la plus grande quiétude possible la retraite des personnes âgées.

**Nous serions heureux de vous compter parmi les membres de notre Fondation si vous n'en êtes pas déjà un. Pour ce faire, vous devez envoyer 10 \$ avec votre nom et votre adresse complète. Vous devenez ainsi membre à vie. Si vous comptez déjà parmi nos membres, vos contributions seront les bienvenues ! Vous faites parvenir ce montant à : Fondation Laure-Gaudreault, 100-320, rue St-Joseph Est, Québec Qc G1K 9E7.**

Entre les grands-parents et leurs petits-enfants, c'est l'amour fou

# La voix des petits-enfants



Peu de liens sont autant tissés d'affection que ceux qui unissent les grands-parents à leurs petits-enfants. Les premiers inculquent les valeurs d'antan aux enfants, renforçant ainsi le sens identitaire des jeunes. Les seconds injectent une dose de vitalité et de candeur aux aînés. En fait, entre les deux, c'est souvent l'amour fou, et ce, dans la plus grande simplicité. On joue aux cartes, on fait des mots croisés et... on écoute.

Par Paule des Rivières

**R**osalie, Andrée-Anne, Émile, Anthony, Stéphanie, Emmanuelle, Laurent, Léa, Ariane, William, Sydney, Charlaïne, tous les petits-enfants que nous avons contactés ont accepté avec une grande gentillesse de nous parler de vous, leurs grands-parents. Ils vous aiment ! Mais mieux encore, vous êtes un repère sur leur chemin.

*Ma grand-mère ? C'est ma deuxième mère !* Difficile d'être plus clair. Tout en sirotant un café au lait à la terrasse d'un café rue St-Denis, à Montréal, Stéphanie Beauchamp, aujourd'hui âgée de 23 ans, effectue un petit voyage au pays de son enfance.

*J'ai vécu une bonne dizaine d'années dans la même maison que ma grand-mère* (Louise Charlebois). Nous étions très proches et je ne compte plus le nombre de repas qu'elle m'a préparés lorsque ma mère travaillait ou étudiait.

**Thomas (12 ans), Rosalie (7 ans), Virginie Fortin (11 ans), Ghyslaine Larivière, Laurent (10 ans), Ariane Gyenizse (13 ans)**

Mais au-delà des bons petits plats - à commencer par l'incomparable *rôti, patates pilées, petits pois* -, c'est un héritage de valeurs qui remonte à la surface en cette radieuse journée d'automne : *ma grand-mère m'a appris la valeur de l'effort*.

Cette notion d'effort est revenue à plusieurs reprises dans les commentaires des enfants à qui nous avons demandé de nous parler de leurs grands-parents, du moins les plus âgés. Et ce n'est pas banal. Dans un environnement publicitaire envahissant, laissant croire que le bonheur est à portée de main, comme par magie, les grands-parents remettent souvent les pendules à l'heure, sans avoir l'air d'y toucher.

Écouter et prodiguer des conseils, mine de rien. *Ma grand-mère a commencé en bas de l'échelle. Elle s'est construite elle-même et j'ai remarqué que sa grande courtoisie envers les gens l'a servie. Elle a aujourd'hui une bonne vie*, résume Stéphanie.

La jeune femme a quitté Saint-Eustache il y a trois ans, pour s'installer à Montréal. Sans être directement dans l'enseignement, comme sa mère et comme sa grand-mère, elle n'en est pas très éloignée puisqu'elle travaille à l'Université du Québec à Montréal. *J'aime ce milieu et j'envisage d'ailleurs de poursuivre ma formation, dit-elle.*

*Il me semble que grâce à ma grand-mère, j'ai un sens des valeurs que les gens de ma génération n'ont pas nécessairement,* commente de son côté Emmanuelle Audet-Lisée (Nicole Patry-Lisée). Nous avons d'ailleurs rejoint Emmanuelle durant le congé de l'Action de grâces chez sa grand-mère qui habite à Sherbrooke.

*Nous faisons des promenades, nous allons au resto. Je lui raconte mes affaires. On se parle au téléphone au moins une fois par semaine.*

*Les grands-parents ont souvent un effet stabilisateur,* constate Solange Lefebvre, professeure titulaire à la faculté de théologie et de sciences des religions à l'Université de Montréal. Depuis 1994, année où elle a publié *La Part des aînés*, avec le sociologue Jacques Grand'Maison, Mme Lefebvre n'a cessé de se pencher sur les liens intergénérationnels. Les aînés exercent un grand pouvoir d'attraction auprès des adolescents, à une période de leur vie où ils veulent souvent prendre leurs distances par rapport à leurs parents.

En fait, les grands-parents sont habituellement des interlocuteurs bienveillants mais aussi attentifs. Par moments, ils offrent un point de vue précieux. Nous avons rencontré des enfants qui aiment raconter leurs *histoires* à un parent mais aussi à un grand-parent, avant de tirer leurs conclusions. Deux opinions ne valent-elles pas mieux qu'une ?

Ariane Gyenizse-Dubé n'est pas encore à l'étape des confidences. Mais elle nourrit pour sa grand-mère (Ghislaine Larivière) une affection remplie d'admiration.

*Elle a fait les rideaux de ma chambre et elle m'a aidée avec les coussins.* Et lorsque Ariane a eu à préparer une maquette représentant le Moyen-Âge, pour l'école, elle a immédiatement su vers qui se tourner. *Grand-maman m'a aidée à faire la robe.* Pour sa part, Rosalie, la petite cousine



Photo: Jeannine Mévaid

**Andrée-Anne Coll (18 ans) et sa sœur Marie-Hélène (22 ans)**

d'Ariane, a aussi eu droit à une robe *fait main*, mais pour son toutou.

Ariane, qui vient d'avoir 14 ans, a un frère, Laurent, de quatre ans son cadet. Tous les étés, les deux jeunes Montréalais passent de deux à trois semaines chez leur grand-mère, à Trois-Rivières.

*Elle fait partie du groupe des grands-mamans gâteaux,* résume Laurent, non sans avoir d'abord parlé des deux gros chats de sa mamie, qui sont ses fidèles compagnons d'été. En fait, chaque année, chacun y retrouve ses habitudes. Ainsi, Laurent est devenu le champion toutes catégories de la vinaigrette.

Aux fêtes, cette grand-maman n'est jamais à court d'idées. Elle organise des jeux, des chasses au trésor. À Pâques, elle cache des oeufs, à Noël elle installe des anges un peu partout dans sa maison et les enfants – Ariane et Laurent mais également Rosalie, Thomas et Virginie – doivent tous les repérer, sans exception. Bref, on ne s'ennuie pas ! *Et puis, elle m'a donné deux cerfs-volants,* ajoute Laurent. *Un de pirate et un de dragon.*

## **L'éducation, jamais très loin**

Les grands-mamans et les grands-papas, s'ils sont souvent gâteau, n'en nourrissent pas moins des objectifs d'éducation et de développement intellectuel. Après tout, une carrière dans l'enseignement, ça laisse des traces !

Ainsi, Laurent a été abonné à *J'aime Lire* et, maintenant qu'il est en cinquième année, il reçoit *Les Petits Débrouillards*, gracieuseté de grand-maman Ghislaine.

Léa, elle, aime bien faire un petit tour à la bibliothèque de Gatineau avec sa grand-maman (Diane Modery). Elle en revient avec des BD et

des romans. Lorsque Léa couche chez sa grand-maman, l'arrêt à la bibliothèque est suivi d'une petite virée au club vidéo. Quoi de mieux qu'un bon film blottie contre sa grand-maman ?

Quelques centaines de kilomètres à l'est, à Sainte-Foy, William, qui est en deuxième année, aime bien faire des maths avec sa grand-maman (Paulyne Laplante). *Pas des devoirs, mais des choses en plus*, précise le garçon du haut de ses sept ans, qui a répondu avec une touchante application aux questions de la journaliste.

Lorsque William était à la maternelle, sa grand-maman lui a appris à lire. Et aujourd'hui c'est lui qui, à son tour, montre à sa petite sœur Sydney la formation des syllabes. *Je peux épeler plusieurs mots. Canard, par exemple*, confirme l'intéressée.

La grande chaîne de la transmission prend son sens avec les grands-parents. Cet apport n'a d'ailleurs pas échappé aux experts. Ainsi, dans la dernière édition de son ouvrage *La réalité des aînés québécois*, le Conseil des aînés note que *l'action des aînés se situe dans la transmission des valeurs ou de l'histoire familiale ou encore dans le maintien de la cohésion au sein de la famille (...)* Les aînés favorisent l'établissement ou le maintien de solidarités intergénérationnelles.

Le président du Conseil des aînés, Georges Lalande, souligne que les aînés sont animés par un profond désir de laisser leur trace, leur empreinte. Ils désirent transmettre leurs connaissances et *cet élan est si fort qu'il est inscrit dans les arcanes du cœur*.

### La simplicité, mode d'emploi

Pour que le courant passe, point n'est besoin de recourir à des stratégies complexes. Entre les grands-parents et les enfants, la simplicité est souvent la clé. On joue aux cartes ou aux dominos, on dessine, on fait des mots croisés.

*Je fais des mots croisés avec ma grand-mère* (Jeannine Ménard). *On s'assoit autour de la table, ma grand-mère, ma petite sœur et moi, et on s'y met*, raconte Andrée-Anne Coll, de Fleurimont.

C'est frappant. Pendant que les parents se mettent en quatre pour trouver des activités stimulantes pour leurs enfants, les grands-parents, eux, sem-



**Sydney  
(5 ans) et  
William  
Gravel (7 ans)**

blent se jouer des structures. Comme si tout ce qui comptait, en bout de ligne, c'était d'être ensemble.

Plusieurs kilomètres séparent souvent grands-parents et petits-enfants. Mais ce n'est pas le cas d'Anthony Sauvageau qui vit avec sa grand-maman (Mariette Gélinas).

*Elle a le cœur d'une jeune femme*, commente, en connaisseur, Anthony, qui est en secondaire I. *Je ne connais pas de personne plus gentille*.

Le garçon, à la fois sportif et studieux, vit avec son papa et sa grand-maman *qui s'occupe de moi*. *Quand mon père n'est pas là, c'est elle qui décide*.

La présence des grands-parents s'avère souvent cruciale lorsque les familles traversent des zones de turbulence. Non seulement les aînés apportent-ils un réconfort, mais ils assurent également une continuité, ô combien nécessaire, dans la routine des enfants (devoirs, repas, etc.).

*Les aînés sont touchés par divers phénomènes sociaux contemporains, tels l'éclatement des familles, le retour des enfants à la maison après une séparation, les enfants adultes qui demeurent à la maison jusqu'à la trentaine. Ou tout simplement les parents occupés, coincés par le temps*. Ainsi, le rôle des grands-parents dans les familles éclatées n'est pas négligeable, que l'on pense seulement au gardiennage qu'ils assument régulièrement, rapporte le Conseil des aînés.

Le Conseil des aînés est incapable de mettre un chiffre sur l'apport des aînés dans les familles. On ne saurait d'ailleurs l'en blâmer car personne, au Québec comme ailleurs, ne semble être en mesure d'évaluer à sa juste valeur la contribution économique des grands-parents à la famille. Cela dit, cette contribution est réelle (aide aux devoirs, gardiennage, aide financière) et personne ne la remet en question.

*Il y a certainement un problème de reconnaissance*, note Solange Lefebvre, qui en donne pour preuve le manque d'intérêt des médias devant



**Anthony  
(11 ans) et sa  
grand-mère  
Mariette  
Gélinas**

**Émile Poulin  
(8 ans)**



**Jeannine Denis et  
Charlaine Cauchon  
(16 ans)**

les audiences nationales de la consultation publique sur les conditions de vie des aînés, qui avaient lieu au moment où nous avons rejoint la professeure. *Je trouve cela sidérant.*

Quel que soit le statut des familles, nous avons pu constater que plusieurs grands-parents fournissent un soutien régulier aux parents, notamment en prenant soin de l'enfant après l'école, ou lorsque surviennent des journées pédagogiques. Quelle merveilleuse chance pour l'enfant de retrouver un milieu aimant et apaisant, surtout s'il n'est pas emballé par les activités du service de garde cette journée-là.

Émile, lui, va parfois magasiner avec sa grand-maman (Claire Godard) lorsqu'il n'a pas d'école. *Et je fais habituellement mes devoirs avec elle.*

### **Pas de modèle unique**

La beauté de ces relations, c'est qu'il n'y a pas un, mais des dizaines, voire des centaines de modes d'emploi. Pourtant, le manque d'information conduit souvent à ranger tous les aînés dans un même moule, ce qui, on en conviendra, est une grossière erreur. D'autant plus que leur rôle dans la société et au sein des familles est tout sauf monolithique. Certains disent même qu'il est, en pleine mutation.

*Les grands-parents d'aujourd'hui ne peuvent pas prendre modèle sur les grands-parents d'autrefois*, estiment les sociologues françaises Claudine Attias-Donfut et Martine Segalen. De la distance à l'intimité, soulignent-elles, toutes les variantes sont présentes.

Souvent, les grands-parents permettent à la cellule parents-enfants de s'ouvrir pour faciliter la socialisation de la nouvelle génération et empêcher un repli sur la petite cellule. Car les grands-parents d'aujourd'hui, s'ils jouent aux cartes et aux boules, sont résolument modernes et souvent actifs dans leur communauté.

Chez les plus petits, il y a souvent une fascination pour une époque révolue. *Comment ça se passait dans ton temps, grand-papa ?* Si tous les gadgets technologiques intriguent les grands-parents, des réalités comme l'absence d'électricité ou les techniques anciennes de conservation par exemple, peuvent tout autant susciter la



curiosité de la jeune génération.

Ces échanges élargissent l'horizon des jeunes en leur faisant voir que leur monde n'est pas le seul possible. Et ils permettent aux jeunes de s'inscrire

dans une lignée de vies. L'identité des enfants prend un nouveau sens, avec des repères familiaux renforcés.

Souvent, avec les grands-parents, les enseignements, si l'on peut dire, se transmettent sans parole. Ainsi, Andrée-Anne a longtemps ignoré que sa grand-mère souffrait de la maladie de Parkinson. *Je l'ai appris il y a un an et demi environ. Cela m'a grandement étonnée. Comment fait-elle pour marcher, pour écrire ? Je ne réalisais pas les efforts qu'elle faisait constamment.*

Résultat ? *Je m'en fais moins avec mes petits bobos.*

### **Histoires de pêche**

Évidemment, il n'y a ni recette ni miracle. Seulement des pistes. Par exemple, nos échanges avec nos petits-enfants portent à croire que les vacances d'été constituent souvent une période bénie.

*L'été, nous allons à la pêche. Nous faisons des tours sur le lac. J'aime la truite*, confie Anthony Gélinas. Un peu plus et il serait déjà nostalgique des plaisirs de la chaude saison qui ne reviendront que dans un an...

À Sainte-Foy, la famille de William et de Sydney va aussi à la pêche, avec les grands-parents du côté paternel. Mais grand-maman Paulyne n'est pas en reste puisque invariablement, on lui apporte sa ration de truites. Et l'été, lorsqu'elle saute un samedi, William est le premier à demander *pourquoi grand-maman ne vient pas ?*

Avec l'âge, il arrive que les échanges soient moins soutenus. Ainsi, Charlaine, qui a 16 ans, admet que *je grandis et j'ai moins de temps*. Mais il reste le téléphone. Et à l'occasion des visites au cours desquelles Charlaine retrouve ses cousins et cousines, chez grand-maman (Jeannine Denis).

*Je m'entends très bien avec mes cousins et nous nous amusons bien chez ma grand-mère*, écrit Charlaine dans son courriel, avant de terminer sur un bel hommage : *ma grand-mère m'a appris beaucoup des choses de la vie. Et elle est très importante à mes yeux.*

Si une constatation s'impose, c'est bien que les enfants, loin de rejeter les valeurs de la famille, comme ce fut peut-être le cas à une certaine époque, recherchent la cohabitation intergénérationnelle. Pour le plus grand bonheur de tous.



Photo : Émilie Gagnon-Milot

# La nutrition et la mémoire (2)

Suite de la chronique qui vous tient certainement à cœur : **La mémoire.**

## Légumes verts feuillus

Comme vous savez, une consommation régulière de légumes tous les jours est recommandée. Des études prétendent qu'entre autres,



les légumes verts feuillus (épinards, laitues, etc.) préservent la mémoire. En effet, les résultats démontrent que les déclinés étaient beaucoup moins rapides chez les personnes qui mangeaient plus de trois portions de légumes par jour.

## Aliments riches en vitamine E

Les légumes verts feuillus, les noix, l'huile végétale et les grains entiers regorgent de vitamine E. Ils contiennent une substance appelée gamma-tocophérol qui a un fort potentiel anti-inflammatoire. Rappelons que l'Alzheimer est une maladie à caractère inflammatoire, d'où les bienfaits potentiels de ces aliments. Il est à noter que les suppléments de vitamine E n'ont pas cet effet dans les études. On avance qu'ils contiendraient plus de alpha-tocophérol, substance nuisible à l'absorption de gamma-tocophérol.

## À bas les mauvais gras

Plusieurs recherches établissent un rapport négatif entre la consommation de gras saturés, trans et l'Alzheimer. Les mécanismes ne sont pas encore élucidés mais il y a un très fort lien.



Les viandes grasses, les produits laitiers élevés en gras, le beurre, les gras partiellement hydrogénés, etc. doivent être consommés avec très grande modération.

## Autres facteurs

Il est indéniable que l'alimentation joue un rôle très important dans la santé mentale. Il existe également d'autres facteurs non négligeables à considérer. Entre autres, il faut se garder intellectuellement actif. La lecture, les échecs, Internet, des cours sont des exemples de gymnastique intellectuelle. Un cerveau en forme éloigne les risques de détérioration.

Il faut surveiller également les signes de dépression : solitude, anxiété, tristesse, perte d'appétit, etc. La dépression est soit un facteur de risque, soit un précurseur de la démence rapporte une chercheuse de l'université de la Californie.

## Produits naturels

Le ginkgo biloba présente des effets potentiels. En effet, il semble efficace chez les personnes âgées qui présentent des baisses de mémoire (légères à modérées) dues au vieillissement. Il active modestement la mémoire visuelle à court terme et possiblement la vitesse du processus cognitif. Cependant, il ne sera d'aucune utilité chez les soixante ans n'ayant pas de problème de mémoire. La dose recommandée est d'environ 120 mg par jour sous forme de capsules contenant des extraits standardisés de ginkgo biloba. Des doses supérieures n'apportent aucun bénéfice supplémentaire.

En conclusion, une alimentation équilibrée, se garder en forme physiquement et mentalement représentent la meilleure prévention pour rester alerte. Il ne sert à rien de chercher l'ingrédient ou la pilule miracle.



Feuilles de ginkgo biloba

## Conditions de renouvellement 2008

Les années se suivent mais ne se ressemblent pas. Si en 2006 et 2007 la santé financière du régime en maladie et vie a permis de maintenir les taux de primes au niveau de 2006, cela ne sera pas le cas pour le régime en maladie pour 2008.

### I. Régime d'assurance maladie

Après différentes hypothèses analysées par l'assureur et à la lumière des résultats obtenus, la demande initiale de tarification pour la période du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2008 était de 21,3 %. Suite à la négociation, nous avons réglé la hausse à 13,9 %.

#### A) Facteurs associés à la hausse

Les facteurs qui ont conduit à une hausse des primes sont liés à :

- l'inflation et la nouvelle politique du médicament ;
- l'augmentation de la consommation des médicaments ;
- un manque à gagner (plus de dépenses que de revenus).



Photo : www.Photos.com/fr

## Tableau des réclamations en médicaments

### Montants de plus de 18 000 \$

Montant payé	1 <sup>er</sup> juin 2005 au 31 mai 2006		1 <sup>er</sup> juin 2006 au 31 mai 2007	
	\$ moyen	Nombre de certificats	\$ moyen	Nombre de certificats
Plus de 18 000 \$	18 209,85 \$	12	18 209,85 \$	4
Plus de 30 000 \$	32 182,10 \$	6	34 733,60 \$	9
Plus de 50 000 \$	68 989,51 \$	6	98 573,52 \$	7

### Évolution des montants moyens payés par certificat

1 <sup>er</sup> juin 2005 au 31 mai 2006		1 <sup>er</sup> juin 2006 au 31 mai 2007	
Moyenne payée par certificat pour les médicaments	Nombre de certificats	Moyenne payée par certificat pour les médicaments	Nombre de certificats
819,48 \$	38 853	845,65 \$	40 531

## B) L'inflation et la politique du médicament

C'est en avril 2007 que le ministre de la Santé et des Services sociaux, Philippe Couillard, annonçait le dégel du prix des médicaments. Cette loi permet dorénavant aux compagnies pharmaceutiques d'augmenter leurs prix de 2 % par année pour contrer l'inflation (voir site Internet : <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2006/06-728-01.pdf>)

Ce n'est un secret pour personne que les coûts en médicaments connaissent des hausses importantes depuis plusieurs années. Selon l'Institut Économique de Montréal, au Québec, ils ont augmenté en moyenne de 13 % par année entre 2000 et 2003, que ce soit dans les régimes collectifs ou dans le régime public, alors que le taux d'inflation n'a été que d'environ 2,5 % durant cette période.

L'impact financier est par ailleurs évident à l'égard de notre régime en maladie et ce, malgré que le barème de remboursement pour les médicaments pour les personnes assurées demeure à 75 % des premiers 3 000 \$ et à 100 % des frais excédentaires.

Comme le coût des médicaments a augmenté, le seuil du 750 \$ est atteint plus rapidement pour l'assuré mais fait en sorte que les dépenses liées au coût des médicaments sont plus élevées pour le régime. De là, le manque à gagner.

Concrètement si vous consommez pour 3 000 \$ par année, vous constatez que vos médicaments sont gratuits plus rapidement, le maximum de 750 \$ étant atteint. Par ailleurs, si vous n'atteignez pas le maximum de 750 \$ pour vos médicaments, vous aurez remarqué que vous payez plus cher à la caisse.

## C) Augmentation de la consommation de médicaments



L'augmentation de la consommation de médicaments a un lien direct sur la santé financière de notre régime. La lecture initiale de SSQ à cet égard portait sur l'ensemble des assurés SSQ. Lors de la négociation, nous les avons convaincus de prendre la lecture en fonction de notre groupe et cela nous a

permis de réduire le pourcentage d'augmentation appréhendé par SSQ.

Pour illustrer quelques situations concernant la consommation des médicaments, voici quelques exemples des montants payés par SSQ à nos assurés pour 2006 et 2007.

### Exemples du coût annuel de certains traitements

Sclérose en plaques	17 000 \$ à 22 000 \$
Fibrose kystique	15 000 \$ à 25 000 \$
Cancer du cerveau	30 000 \$



## D) Palmarès des médicaments les plus réclamés

Pour démontrer la situation, nous vous présentons quelques médicaments qui ont été les plus réclamés en 2006 et 2007 (voir tableau D).

Tableau D

Classes thérapeutiques	Montants demandés 2006	Montants demandés 2007
1 Hypolipémiants (pour réduire le cholestérol)	6 157 568,97 \$	6 613 272,38 \$
2 Inhibiteurs de l'enzyme de conversion (hypertension)	3 627 896,80 \$	3 870 740,67 \$
3 Psychotropes (antidépresseur)	2 523 980,59 \$	2 830 275,93 \$
4 Antidiabétiques (diabète)	1 484 977,17 \$	1 648 211,83 \$

## E) Un manque à gagner

Comme l'assureur anticipe pour 2007 un manque à gagner au régime maladie ASSUREQ (plus de dépenses que de revenus), il s'est donné une marge de protection pour 2008.

Pour éviter une hausse de primes trop importante, nous en sommes arrivés à une entente financière pour 2006 et 2007. Cette façon de faire a permis une diminution sensible de l'augmentation demandée par SSQ.

**CONCLUSION : une hausse de 13,9 % en maladie au 1<sup>er</sup> janvier 2008 au lieu de 21,3 %.**

## 2. Congé de prime en maladie

Rappelons que depuis les années 1980, chaque personne adhérente au régime d'assurance CSQ participe au régime ASSUREQ en contribuant un montant annuel de 15 \$. C'est ce qui permet de réduire les primes des personnes adhérentes d'ASSUREQ.

Rappelons qu'en 2006, le congé de prime était de 60 \$ par année, par certificat. Lors du renouvellement de 2007, le congé de prime a été augmenté et affecté de la manière suivante :

### Année 2007

- les personnes adhérentes de moins de 65 ans, 180 \$ par année par certificat ;
- les personnes de plus de 65 ans, 30 \$ par année par certificat ;

### Année 2008

- les personnes adhérentes de moins de 65 ans, 180 \$ par année par certificat ;
- les personnes adhérentes de plus de 65 ans, 0 \$.

La raison principale est que, année après année, nous avons constaté des écarts importants entre la tarification des personnes adhérentes de moins de 65 ans et de celles de plus de 65 ans et qu'il fallait procéder à un équilibre tout en maintenant les principes de la solidarité intergénérationnelle acquis dans nos régimes collectifs.



Comme les personnes de plus de 65 ans inscrites à la RAMQ pour les médicaments sont sous-tarifées par rapport à ce qu'elles devraient payer, l'approche utilisée pour le congé de prime a été de cibler les moins de 65 ans et ainsi créer un impact maximal sur la prime et aussi favoriser la pérennité du régime pour les personnes actuelles et futures.



## 3. Assurance vie

En ce qui concerne la tarification pour 2008 en assurance vie, la santé financière étant à son maximum, les primes demeurent au même niveau qu'en 2007. Donc, aucune augmentation.

## Primes mensuelles SSQ 2008

Régimes d'assurance collective offerts aux membres de  
l'Association des retraitées et retraités de l'enseignement du Québec ( A.R.E.Q. - ASSUREQ - CSQ )

### ASSURANCE MALADIE (RÉGIME A)

Type de protection		Prime totale mensuelle	Contribution du groupe CSQ	Prime de la personne retraitée
Garentie de médicaments	Garanties complémentaires			
<b>MOINS DE 65 ANS</b>				
Individuelle	Individuelle	117,90 \$	15,00 \$	102,90 \$
Monoparentale	Monoparentale	153,27 \$	15,00 \$	138,27 \$
Monoparentale	Individuelle	144,76 \$	15,00 \$	129,76 \$
Familiale	Familiale	235,80 \$	15,00 \$	220,80 \$
Familiale	Monoparentale	215,95 \$	15,00 \$	200,95 \$
Familiale	Individuelle	207,44 \$	15,00 \$	192,44 \$
Familiale - conjoint 65 ans ou plus inscrit à la RAMQ *	Familiale	165,53 \$	15,00 \$	150,53 \$

### 65 ANS OU PLUS - INSCRIT À LA RAMQ

Individuelle	Individuelle	47,63 \$	0,00 \$	47,63 \$
Monoparentale	Monoparentale	61,92 \$	0,00 \$	61,92 \$
Familiale	Familiale	95,26 \$	0,00 \$	95,26 \$

### 65 ANS OU PLUS - NON INSCRIT À LA RAMQ

Individuelle	Individuelle	296,14 \$	0,00 \$	296,14 \$
Monoparentale	Monoparentale	384,98 \$	0,00 \$	384,98 \$
Familiale	Familiale	592,28 \$	0,00 \$	592,28 \$

### ASSURANCE VIE (RÉGIME B)

CHOIX 1				
	Individuelle	10,85 \$	0,00 \$	10,85 \$
	Familiale	15,64 \$	0,00 \$	15,64 \$
CHOIX 2				
	Individuelle	21,70 \$	0,00 \$	21,70 \$
	Familiale	26,49 \$	0,00 \$	26,49 \$
CHOIX 3				
	Individuelle	32,55 \$	0,00 \$	32,55 \$
	Familiale	37,34 \$	0,00 \$	37,34 \$

Notes : La taxe de vente provinciale de 9% doit être ajoutée à ces taux de primes.

\* Une demande écrite de protection particulière devra être présentée à l'assureur accompagnée du nom et de l'âge de la conjointe ou du conjoint et d'une preuve qu'elle ou il est enregistré à la RAMQ (copie d'une facture de remboursement de médicaments RAMQ).

## J'ai 65 ans, qu'est-ce que je fais avec mes assurances ?

Voilà une question qui se pose lorsque vous recevez la lettre de la RAMQ vous informant que vous serez inscrit automatiquement au régime général des médicaments à moins d'avis contraire. Si vous détenez une protection à titre de membre adhérent ASSUREQ, vous et votre personne conjointe êtes concernés par la chose.

D'abord, il faut distinguer la personne adhérente de la personne conjointe. La personne adhérente est celle qui détient le certificat, tandis que la personne conjointe est celle qui est assurée avec la personne adhérente. Deux options sont possibles dans chacun des cas.

*Il faut prendre note que les primes entrent en vigueur pour SSQ au 1<sup>er</sup> janvier 2008 et pour la RAMQ au 1<sup>er</sup> juillet 2007.*



Photo : C. Caron-Vaillancourt

## J'ai 65 ans et je suis la personne adhérente

Je demeure inscrite à la RAMQ  
pour les médicaments

### DÉCISION IRRÉVOCABLE

- Maintien des protections complémentaires avec SSQ y compris les médicaments hors liste RAMQ payables par SSQ (si protection familiale : conjoint et enfants à charge, s'il y a lieu)
- Remboursement des médicaments avec RAMQ (si protection familiale : personne conjointe et enfants à charge, s'il y a lieu, doivent être inscrits à la RAMQ)

#### QUE FAIRE ?

Aucune démarche

#### OPTION 1

##### PRIME SSQ RÉDUITE

GARANTIES COMPLÉMENTAIRES  
(taxe de 9 % incluse)

<b>Individuelle :</b>	<b>Familiiale :</b>
51,92 \$/mois	103,83 \$/mois
<b>623,04 \$/an</b>	<b>1 245,96 \$/an</b>

PRIME RAMQ : médicaments

+

<b>Pour une personne :</b>	<b>Pour deux personnes :</b>
<b>Prime :</b> 557,00 \$	557 \$ x 2 = 1 114 \$
(payable sur le rapport d'impôt)	169,20 \$ x 2 = 338,40 \$
<b>Franchise :</b> + 169,20 \$	
(14,10 \$/mois)	
<b>Total :</b> 726,20 \$/an	<b>Total :</b> 1452,40 \$/an

#### TOTAL ANNUEL

Protection

	<b>Individuelle :</b>	<b>Familiiale :</b>
<b>RAMQ :</b>	726,20 \$	1 452,40 \$
<b>SSQ :</b>	+ 623,04 \$	+ 1 245,96 \$
	<b>1 349,24 \$</b>	<b>2 698,36 \$</b>

### ÉCART SI ON MAINTIENT SSQ

Je demeure inscrite à SSQ  
pour les médicaments et complémentaires

### DÉCISION RÉVOCABLE

- Une surprime doit être déboursée

#### QUE FAIRE ?

- Informer SSQ pour conserver les médicaments avec l'assureur
- Informer la RAMQ pour ne pas maintenir l'inscription pour les médicaments

#### OPTION 2

##### SURPRIME SSQ

MÉDICAMENTS ET COMPLÉMENTAIRES  
(taxe de 9 % incluse)

Protection

<b>Individuelle :</b>	<b>Familiiale :</b>
322,79 \$ x 12	645,59 \$ x 12
<b>3 873,48 \$/an</b>	<b>7 747,08 \$/an</b>

+

PRIME RAMQ : médicaments 0 \$

#### TOTAL ANNUEL

Protection

<b>Individuelle :</b>	<b>Familiiale :</b>
<b>SSQ :</b> 3 873,48 \$	<b>SSQ :</b> 7 747,08 \$

<b>Protection individuelle</b>	<b>Protection familiale</b>
3 873,48 \$ - 1 349,24 \$	7 747,08 \$ - 2 698,36 \$
<b>= 2 524,24 \$</b>	<b>= 5 048,72 \$ \$</b>

Recommandation : compte tenu de l'écart considérable, il est plus avantageux de demeurer inscrit au régime général d'assurance médicaments de la RAMQ à 65 ans (Option 1).

N.B. : Les personnes adhérentes de plus de 65 ans qui ne sont pas inscrites à la RAMQ pour les médicaments et qui voudraient mettre fin à leur garantie de médicaments avec SSQ doivent en aviser SSQ et la RAMQ.

## JE SUIS LA PERSONNE CONJOINTE ET J'AI 65 ANS AVANT LA PERSONNE ADHÉRENTE

Je demeure inscrite à la RAMQ  
pour les médicaments

### DÉCISION IRRÉVOCABLE

- Maintien des protections complémentaires avec SSQ y compris les médicaments hors liste RAMQ payables par SSQ
- Remboursement des médicaments avec RAMQ (La personne adhérente de moins de 65 ans et enfants à charge, s'il y a lieu, conservent les médicaments avec SSQ)
- RÉDUCTION DE PRIME SSQ  
Si la personne conjointe de 65 ans ou plus est inscrite à la RAMQ
- QUE FAIRE ? **IMPORTANT : INFORMER SSQ PAR ÉCRIT QUE LA PERSONNE CONJOINTE EST INSCRITE À LA RAMQ POUR BÉNÉFICIER DE LA RÉDUCTION SSQ**

**PRIME**  
**PERSONNE CONJOINTE**  
RAMQ : Médicaments

Prime : 557 \$ (payable sur le rapport d'impôt)  
+  
Franchise : 169,20 \$ (14,10 \$/mois)

**RAMQ : 726,20 \$**

SSQ : Personne adhérente et personne conjointe  
de 65 ans ou plus inscrite à la RAMQ

164,08 \$ (taxe incluse) x 12 =

**Prime SSQ 1 968,96 \$**

**Total : RAMQ + PRIME SSQ =  
2 695,16 \$**

Je demeure inscrite à SSQ  
pour les médicaments et complémentaires

### DÉCISION RÉVOCABLE

- Les primes ne sont pas modifiées (primes moins de 65 ans)
- **QUE FAIRE ?**  
Si ce choix est retenu, il faut en informer les deux parties
  - SSQ : indiquer par écrit que la personne conjointe demeure sur le contrat pour les médicaments
  - RAMQ : annuler l'inscription pour les médicaments à 65 ans

**PRIME**  
**PROTECTION FAMILIALE**

Prime (moins de 65 ans)  
SSQ :

240,67 \$ (taxe incluse) x 12 = 2 888,04 \$

**Prime SSQ : 2 888,04 \$**

**Total : PRIME SSQ =  
2 888,04 \$**

### Écart et économie

**SI LA PERSONNE CONJOINTE DE PLUS DE 65 ANS DEMEURE INSCRITE À LA RAMQ  
POUR LES MÉDICAMENTS :**

$2\ 888,04 \$ - 2\ 695,16 \$ = 192,88 \$ / 12$  soit **16,07 \$/mois**

### INSCRITE À LA RAMQ POUR LES MÉDICAMENTS ?

Assurez-vous que la pharmacienne ou le pharmacien a en note votre numéro de contrat d'assurance SSQ, particulièrement pour les membres qui changent de pharmacie. Cela permet d'obtenir un remboursement par l'assureur si c'est **un médicament hors liste RAMQ**. Vous bénéficiez de cette protection même si vous êtes inscrite à la RAMQ pour les médicaments à 65 ans.



Photo : Michel Lévesque

## Points saillants du discours du Trône des conservateurs du 16 octobre 2007

- Les conservateurs préparent plusieurs mesures fiscales qui aideront les particuliers, les familles et les entreprises qui se traduiront par des baisses d'impôts, mais les Canadiens devront attendre au prochain budget, probablement en février 2008, avant de savoir précisément de combien leurs impôts diminueront ;
- Les conservateurs promettent de réduire à nouveau le fardeau fiscal des particuliers et des entreprises, notamment en abaissant d'un point la TPS, de 6 % à 5 % ;
- Les conservateurs laissent entendre qu'ils aimeraient prolonger la mission canadienne en Afghanistan jusqu'en 2011, mais soumettront la question au Parlement ;
- Ils affirment que le Canada n'atteindra pas les cibles du Protocole de Kyoto, mais promettent de lutter contre le réchauffement climatique grâce à un plan qui prévoit entre autres la création d'une Bourse du carbone, dont le lieu n'a pas été déterminé ;
- Les conservateurs ont l'intention de déposer un projet de loi sur la justice qui contiendra des mesures sur la conduite avec facultés affaiblies, un durcissement des conditions de mise en liberté et des peines d'emprisonnement obligatoires pour ceux qui commettent des crimes avec les armes à feu.

### Surplus anticipés par le Fédéral pour l'exercice 2007-2008

Suite à des surplus anticipés au cours de l'exercice 2007-2008, le ministre des Finances du Canada, James Flaherty, a proposé dans son énoncé économique quelques allègements fiscaux pour les particuliers.

### Réduction des impôts sur le revenu des particuliers

À compter du 1<sup>er</sup> janvier 2007, le taux d'imposition du revenu des particuliers passe de 15,5 % à 15 % jusqu'à concurrence de 37 178 \$ de revenu imposable. Les montants personnels de bases passent de 8 929 \$ à 9 600 \$ pour l'année 2007. Ces allègements totalisent 10,8 milliards de dollars au cours de l'exercice courant.

### Réduction du taux de la TPS

À compter du 1<sup>er</sup> janvier 2008, le taux de la TPS passera de 6 % à 5 %, un allègement frôlant les 34,2 milliards de dollars au cours des cinq prochaines années.

### Aides aux aînés

#### Aidants naturels

- **Au Fédéral**

Le gouvernement fédéral accorde un crédit d'impôt non remboursable aux particuliers qui habitent avec un parent ou un grand-parent âgé d'au moins 65 ans, ou avec un proche parent déficient à charge d'au moins 18 ans à qui ils prodiguent des soins à domicile. Ce crédit est réduit en fonction du revenu net de la personne à charge.

- **Au Québec**

Un particulier qui héberge un proche parent (père, mère, oncle, tante, grand-mère, grand-oncle, grand-tante, y compris celui du conjoint) peut avoir droit au crédit remboursable pour aidants naturels d'une personne majeure. Le proche parent doit être atteint d'une déficience mentale ou physique grave et prolongée, sauf s'il est âgé de 70 ans et plus. Ce crédit, d'un montant minimal de 561 \$, peut atteindre 1 020 \$ en fonction du revenu du proche admissible.

### Crédit aux personnes accordant un répit aux aidants naturels

À compter de 2007, les aidants naturels peuvent assigner, à même une enveloppe de 1 000 \$ qui leur est allouée annuellement, un montant n'excédant pas 500 \$ à une personne qui leur aura fourni bénévolement des services de relève à domicile pour un total d'au moins 400 heures au cours de l'année. La personne désignée pourra réclamer un crédit d'impôt remboursable sur le montant qui lui aura ainsi été désigné.

#### Tableau récapitulatif des crédits pour aidants naturels

Crédit	Fédéral	Provincial
	Non remboursable	Remboursable
Montant du crédit	623 \$	Minimum : 561 \$ Maximum : 1020 \$
Seuil du revenu de la personne hébergée	13 726 \$	20 405 \$
Taux de réduction	15,50 %	16 %

## Découvrir... ou redécouvrir la Côte-Nord

Le 7 juillet dernier, 39 personnes, principalement des enseignantes et des enseignants retraités, quittèrent leur routine habituelle pour vivre un voyage sans prétention dans une région longtemps oubliée, la Côte-Nord. Ce périple s'avéra une aventure merveilleuse. Préparé avec soin, ce voyage fut ponctué de plusieurs surprises et de quelques situations inattendues gérées par notre guide accompagnateur, Jacques Tessier, à la manière d'un capitaine chevronné.

L'itinéraire nous a permis de savourer le meilleur des paysages naturels de ce coin du Québec. Ainsi nous avons pu, d'une façon presque imperceptible, passer graduellement de la végétation du 49<sup>e</sup> parallèle à celle du 53<sup>e</sup>, où la forêt foisonne d'épinettes noires. Le train qui nous conduit de Sept-Îles à Fermont nous fait traverser une région parsemée de lacs sauvages et de rivières majestueuses, un paysage qui laisse en nous un sentiment de quiétude et d'émerveillement. Bref, la nature nous en met plein la vue.

Quitter son domicile pour faire un voyage suppose un accueil hôtelier et des gâteries gastronomiques qui nous font oublier la routine quotidienne de la maison. Nous avons pu constater à quel point nos deux grands responsables des négociations avec l'agence de voyages, Nicole Brissette et Jacques Tessier, ont eu le souci de tirer le meilleur des possibilités offertes pour l'hébergement et la nourriture tout au long du trajet et cela était très bon.

Que dire des places visitées ? Oh, pas de grandes villes avec leurs cathédrales millénaires mais de petites et moyennes localités fières de nous souhaiter la bienvenue chez elles. Des guides locaux compétents aux couleurs de chez-nous font valoir leurs milieux. Des personnes sympathiques, pleines de chaleur humaine, rencontrées au hasard, à l'épicerie ou ailleurs, savent nous faire aimer leur coin de pays. De petites églises charmantes nous parlent de femmes et d'hommes, passionnés de la vie, qui font de l'amour, on le sent, leur valeur première. Aussi, les mordus de musées trouvent, au cours du voyage, des bijoux que la publicité a omis de mentionner.



Photo : Jacques Tessier

Et puis, quelques endroits aux caractéristiques inédites : *un must* diraient les Anglais. Il faut à tout prix, un jour, voir Nastashquan riche de nature, d'histoire et de culture. Puis il faut s'arrêter à Havre St-Pierre, l'incontournable hôte d'innombrables monolithes témoins de la force et de la patience du plus grand des sculpteurs, la nature elle-même. Une visite guidée de Baie-Comeau nous impressionne et nous révèle une ville dont les citoyens sont remplis d'ambition. Sept-Îles donne l'exemple d'une société où blancs et autochtones cohabitent harmonieusement. Loin au nord, il faut attribuer une médaille d'or au génie humain qui maîtrise les obstacles et conçoit la machinerie gigantesque requise à l'exploitation d'une mine comme celle de Fermont. Que de réalisations étonnantes cette ville avec son mur protecteur des vents du nord nous fait découvrir !

Les plus belles heures du voyage sont peut-être celles où nous avons pu nous apprivoiser mutuellement et partager des expériences de vie et des sentiments qui nous habitaient à mesure que s'écoulaient les neuf jours d'escapade. Cette courte période, favorable aux nouvelles connaissances, a sûrement permis des confidences qui marqueront pour toujours les mémoires.

Sous la responsabilité de Ghislain, chauffeur de classe, la longueur du trajet routier n'a eu d'effet que sur l'usure matérielle de l'autocar. Quant à nous, l'enthousiasme, la bonne humeur et l'animation ont transformé la notion du temps en plaisir et en satisfaction qui nous font dire : *nous avons fait un voyage magnifique !*



Photo : Gunther Gamper

Pour une réelle consomm'action

## Une année encore plus responsable

Comme chaque année, votre Comité provincial en environnement vous présente un sujet proposé et adopté par le Conseil d'administration. Après avoir majoritairement travaillé dans les dernières années sur l'information, nous vous proposons de passer à l'action et ainsi de continuer votre cheminement en tant que citoyen responsable. Des outils ont été recherchés et suggérés à vos responsables régionaux lors de leur rencontre de novembre dernier. Outils d'éducation à la viabilité (EAV-EVB), d'Équiterre, Ethiquette.ca et d'autres organisations du genre seront offerts. N'oubliez pas que chaque geste compte tant au niveau individuel que collectif et que, comme le dit le poète grec *Leau, goutte à goutte, creuse le roc.*

### Quand la température clémente nous fait oublier les problèmes

L'automne ayant eu de grandes ressemblances avec un été indien allongé, la majeure partie des personnes qui nous entourent ne se plaignent point mais peu font le lien avec le changement climatique et donc, ces mêmes personnes pourraient être portées à faire moins d'efforts afin de tenter de contrer ce fléau. Pourtant. Ne perdons pas de vue notre objectif de conscientisation et d'amélioration de la qualité de vie par un exercice encore plus soutenu et visible d'une citoyenneté responsable.



### Pourquoi ne pas donner un coup de pouce vert au père Noël ?

L'industrie met de plus en plus sur le marché des produits à utilisation unique (ou très restreinte) afin de nous *faciliter la vie*. On nous offre aussi des produits qui viennent résoudre nos problèmes : vadrouille avec réservoir de produit détachant et lingette jetable, de nettoyage ou de décoration peu onéreux, mais non résistants, et j'en passe.

Pourquoi ne pas opter pour des cadeaux plus responsables, et plus viables pour TOUT le MONDE ! Le commerce équitable et les entreprises locales vous offrent de bonnes alternatives. Des coopératives d'insertion sociale poussent un peu partout dans la province et offrent des produits de très bonne qualité à prix plus qu'intéressants ! Les produits qu'ils vous offrent sont peut-être un



peu plus chers à l'achat que dans certaines grandes surfaces, mais ils développent une conscience sociale, stimulent l'économie locale et éliminent très souvent des distances considérables avant de nous être disponibles (les aliments que nous consommons voyagent en moyenne 2600 km avant d'arriver sur notre table).

Éliminer le suremballage. Pourquoi placer une boîte déjà emballée dans une autre boîte et réemballer le tout ? Un sac réutilisable en tissu, un emballage réutilisé (et réutilisable), un rideau que nous n'utilisons plus ou un morceau de tissu qui est disponible est beaucoup plus *IN* et beaucoup plus responsable.

Ou encore mieux, présenter une vision *décroissante* quant au matérialisme qui est omniprésent lors de ces périodes de réjouissances. Une visite ou un repas de plus chez des parents ou amis à l'hôpital, un souper que l'on organise en leur honneur ou même tout simplement en allant passer du temps avec eux, vaut bien plus que tous les cadeaux du monde...

À l'A.R.E.Q., on ne peut pas dire que nous manquons d'idées ou de volonté. Alors, pourquoi ne pas passer à l'action ? Ce faisant, vous contribuerez à améliorer l'état de la planète et, pourquoi pas, l'état de santé de ce pauvre Rudolph qui commence à trouver drôlement lourd le chariot du père Noël. Si vous avez d'autres suggestions du genre, n'hésitez pas à les acheminer. Je me ferai un plaisir de les faire cheminer lors de nos rencontres de responsables ou par nos listes d'envoi par courriel (peu polluant, mais efficace).

Bonne période des Fêtes auprès de toutes celles et de tous ceux que vous appréciez. Rien ne vaut ces moments, même pas une vadrouille avec lingette jetable.



Photo : Eric Laroche

## LES PETITS PLAISIRS

# De la visite !

Que le temps est lent et long pour grand-papa Marcel ! Ce samedi midi, son petit-fils, avec ses parents, est en route depuis deux heures pour lui rendre visite. Il est à peine parti de Montréal que déjà il voudrait le voir chez lui dans la Beauce. Le trajet entre Montréal et Sainte-Marie lui semble aussi long que la traversée du Sahara.

Il a fait le ménage de la maison : plancher lavé, meubles époussetés et bibelots bien rangés. Une odeur de roses fraîchement cueillies de son jardin flotte dans l'air. Il a placé tout près de son fauteuil la doudou que le petit-fils adore.

Et là, il attend et attend, imaginant le trajet sur l'autoroute. Il égrène les noms des villes et villages annoncés sur les panneaux verts : Sainte-Eulalie, Saint-Pierre-les-Becquets, Thetford, Joly, etc.

Bientôt il sera là. Des nuées de papillons dans l'estomac l'assaillent, des soupirs répétés d'espérance brisent le silence du logis, des doigts s'agitent et des pas se précipitent pour aller nulle part. Leur est-il arrivé un accident ? Il écoute les nouvelles à la télé. Rien de grave ! Ouf ! Mais ils ne sont toujours pas là ! Il se reprend à gesti-



Photo : Michel Jacques

culer, à se passer la main dans les cheveux, à taper du pied, bref à bouger de gauche à droite, une vraie marionnette. L'inquiétude le ronge.

Il se convainc de se calmer. Il tente de s'affaler dans son fauteuil. Peine perdue, sitôt assis, il est déjà sur le bout de sa chaise, tendu comme un arc. Un bruit de moteur familier l'émoustille. Il se lève subitement, jette un regard tous azimuts dans la rue. Eh oui, oui ! C'est bien lui ! Il aperçoit la voiture Toyota vert forêt !

Son cœur bat et se débat, ses mains sont moites, ses paupières dansent la salsa. Que les minutes sont longues ! Il entend le dernier souffle du moteur. Comme il a hâte de voir ses yeux, son sourire en cœur, ses mains qui se tendent.

Marcel sort les accueillir. Son petit-fils est bien là ! Il le regarde de pied en cap, le touche, l'étreint une fois, deux fois, l'embrasse et tente d'emprisonner à jamais ces moments de vie. Non, ce n'est pas un rêve ! Il est bien là ce petit-fils, Émile !

Les yeux en feux d'artifice, les mains et les bras comme des alléluias dressés vers le ciel, les sourires foisonnent. Qu'il sent bon, qu'il goûte bon, qu'il est beau, que sa peau est douce ! Et ses yeux, couleur de lavande, frais comme des boutons de rose, neufs comme les premières fleurs sauvages du printemps. Des plaisirs à regarder !

Et tout simplement, il esquisse un sourire à son égard, un sourire d'un enfant qui fera ses premiers pas bientôt. Grand-papa a le cœur accroché aux étoiles et oublie totalement la présence des parents. À part Émile, le monde n'existe pas.



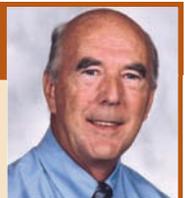
## DISTRACTION

- 1- Pour une sortie en famille, Robert a 12 \$, Josée 8 \$, Jean 15 \$ et Sophie 10 \$. Le père décide de leur distribuer 27 \$ afin qu'ils aient le même montant en poche. Combien donnera-t-il à Sophie ?
- 2- Pour une gâterie, une mère offre à ses quatre enfants des chocolats. Ceux-ci se font déjà une idée des saveurs. Amélie aimerait un chocolat aux cerises ou au caramel. Claudia en voudrait un aux amandes ou aux arachides, Jérémie un aux arachides ou aux ce-

risés et Mathieu un aux amandes ou à la menthe. Malheureusement, il n'y a que quatre chocolats disponibles. Un aux cerises, un aux amandes et deux aux arachides. Comment la mère doit-elle les distribuer pour satisfaire chacun ?

- 3- Robert a eu besoin de 60 heures pour construire une remise. Stéphane a mis 90 heures pour fabriquer une remise identique. S'ils travaillent ensemble, combien de temps prendront-ils pour

Renaud Turcotte  
Équipe *Quoi de neuf ?*



- en ériger une troisième ?
- 4- Quel préfixe peut être ajouté à ces quatre mots pour en modifier le sens ? forme, polaire, latéral, cellulaire

Solutions :  
1- 8 \$  
2- Cerises pour Amélie, amandes pour Mathieu, arachides pour Claudia et Jérémie.  
3- 36 heures  
4- Uni

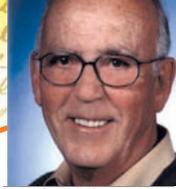


Photo : Danielle Couture

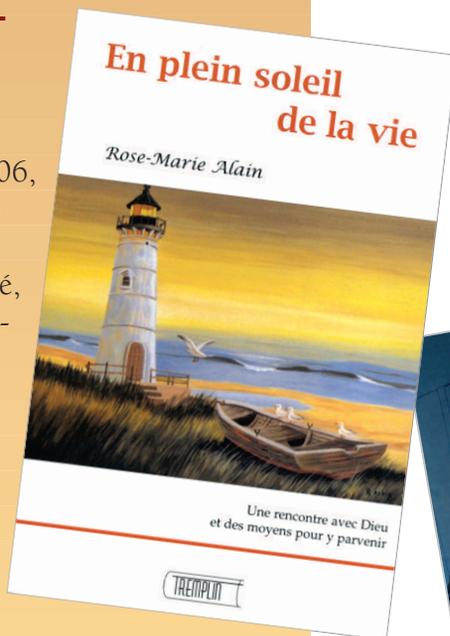
## LES MEMBRES PUBLIENT

### EN PLEIN SOLEIL DE LA VIE

ALAIN, Rose-Marie.  
Trois-Rivières, Qc, à  
compte d'auteure, 2006,  
203 pages, 22 \$ (tous  
frais inclus)

En toute simplicité,  
l'auteure raconte com-  
ment elle est arrivée à  
vivre *en plein soleil de  
sa vie*. Elle cherchait  
au dehors une source  
où désaltérer sa soif  
de sens ; elle l'a trou-  
vée en dedans par le  
silence. Trente ans  
plus tard, cette source ne s'est jamais tarie.  
C'est ce temps plein de vie qu'elle nous  
partage.

Adresse : C.P. 20005, Trois-Rivières, Qc, G8Z  
4T9 Tél. : 819 374-3833



### ROBERGE, LE PROF DE MÉDARDVILLE

PROVENCHER, Claude. Québec (Qc), Direct  
Livre, 2006, 246 pages, 21,95 \$

Roberge, un professeur de français de  
5<sup>e</sup> secondaire à l'école publique, obsessionnel et  
passionné, se permet des écarts de conduite et

des positions extrêmes avec  
ses élèves ou ses collègues.  
Aussi drôle que cinglant,  
aussi sympathique que  
froid et distant, il ne se  
prive pas de sa carte joker  
qui lui donne une cer-  
taine immunité ! Ce  
roman autobiographique  
est parsemé de notes  
pédagogiques teintées  
de sarcasme et d'hu-  
mour.

Adresse : 8481, rue  
Henri-Julien, Montréal,  
Qc, H2P 2J5

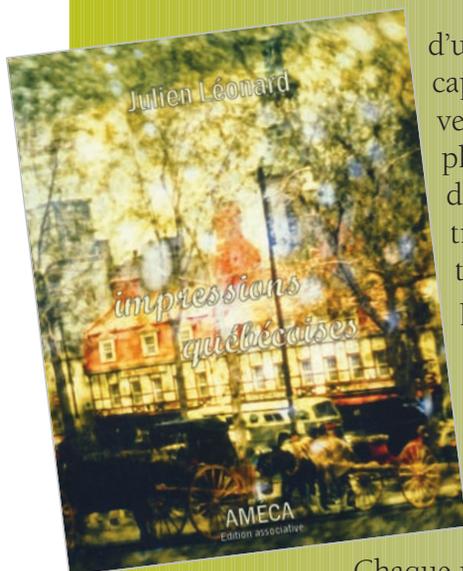


### IMPRESSIONS QUÉBÉCOISES

LÉONARD, Julien. St-Raphaël-de-Belle-  
chasse, Qc, Améca, 2007, 95 pages.

L'auteur doté,  
d'une certaine  
capacité d'émer-  
veillement, se  
plaît à rêver  
devant les fenê-  
tres givées, les  
traces sur les  
pierres, les  
arbres et leurs  
racines ou  
devant des  
formes des-  
sinées sur les  
murs.

Chaque photo est un  
véritable tableau, chaque scène est poésie,  
chaque sujet, élan d'imagination.  
Téléphone : 418 524-9437



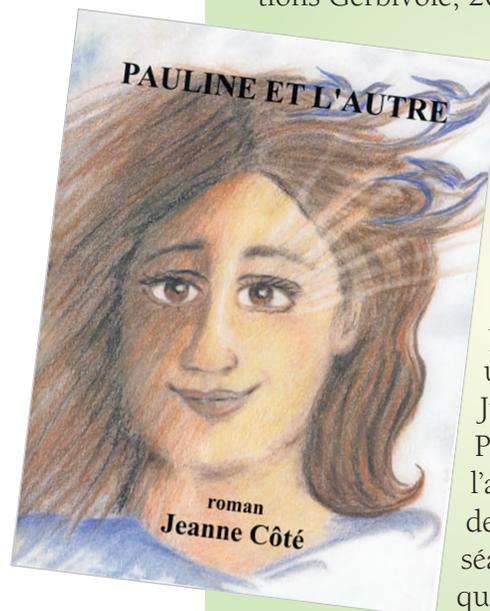
### PAULINE ET L'AUTRE

CÔTÉ, Jeanne. Pointe-au-Père, Qc, Les Édi-  
tions Gerbivole, 2006, 303 pages.

Un roman planté  
au cœur du monde  
de l'adolescence.

Pauline a quatorze  
ans. Elle clavarde, en  
cachette, sur l'ordi  
d'une certaine Isabelle  
qui est sa tante mais  
pas sa vraie tante... Et  
un soir, elle rencontre  
Julien. Mais qui est  
Pauline ? Et qui est...  
l'autre ? C'est à travers  
des courriels et des  
séances de clavardage  
que leur visage se décou-  
vrira peu à peu au lecteur.

Adresse : 356, du Sault, Matane, Qc, G4W 3Y6



## LA GRAND'TOILE

### Passeportsante.net Les dix meilleurs aliments selon la clinique Mayo...

De A à Z, une véritable encyclopédie. Dans la section troubles et maladies (Tests), la Théorie des cinq éléments de la médecine traditionnelle chinoise. Un herbier médicinal



dans la section des approches complémentaires. À vous la parole nous propose des blogues et des témoignages. Le contenu de ce site est tellement varié qu'on y trouvera sûrement un sujet qui nous intéresse.

[www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2006082332](http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2006082332)

### Des sites à découvrir

Pour une ouverture à une multitude de sites sur le web, c'est cette page qu'il faut visiter. Excellent pour faire les premiers pas sur Internet. Moteurs de recherche, médias et



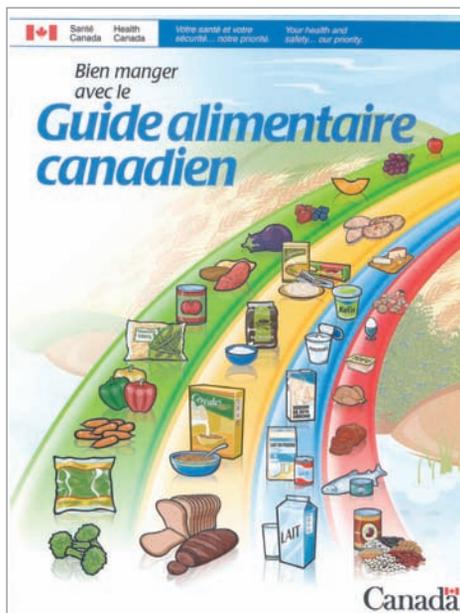
actualité, loisirs et culture, santé et écologie, transport et tourisme, météo, voilà de quoi satisfaire les plus curieux. Le menu déroulant vous offre Canada Montréal ou Canada Québec. Pour entreprendre un grand périple dans le monde du web, allons-y.

[www.etsmtl.ca/info/](http://www.etsmtl.ca/info/)

### Santé Canada

#### Le guide alimentaire canadien

Possibilité de télécharger ou de commander le guide alimentaire canadien à partir du site. Pour recher-



cher un thème particulier. Index A à Z. La salle des médias pour les nouvelles. Conseils de santé aux voyageurs. Une panoplie de liens.

[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html)

### Le frictionnaire

Un blogue publié le dimanche par un membre de l'A.R.E.Q. Des citations songées, drôles, absurdes, poétiques, qui portent à réflexion. Archives affichées depuis septembre 2005. Possibilité de s'y abonner gra-



tuitement pour recevoir le Frictionnaire dans notre courriel. Il vaut la peine de consulter cette collection de citations. Un buffet de nourriture pour l'âme et l'intelligence.

<http://frictionnaire.blogspot.com>

### Trucs et astuces !

Pour créer un raccourci vers un dossier ou un fichier que vous consultez souvent.

- Ouvrir l'ordinateur.
- Cliquer avec le bouton droit de la souris.
- Choisir Nouveau. Raccourci.
- Une fenêtre apparaîtra... Cliquer sur... Parcourir... puis sur le dossier ou le fichier vers lequel on veut faire pointer le raccourci.
- Cliquer sur Suivant... puis Terminer.

Par la suite, deux simples clics sur le raccourci nous amèneront au dossier ou fichier choisi.

Pour créer un raccourci vers un programme, appliquer le même procédé vers le fichier .exe du programme.

Bonne découverte !

Soyez à l'aise de m'envoyer vos commentaires ou suggestions.



Photo : Éric Laroche

## Une voie pour ma petite-fille

**M**a petite-fille est née il y a moins de deux ans, en Chine. À l'origine, son destin s'annonçait des plus tragiques : abandonnée dans un lieu public le jour de sa naissance, elle aurait pu ne jamais voir le lendemain. Mais elle fut trouvée et remise au personnel d'un orphelinat. Pour la première fois, elle n'était plus seule au monde. Très vite, elle fut inscrite sur la liste d'adoption. Les méandres administratifs, les retards, les reports et le hasard firent le reste : ce furent ma fille et son mari qui devinrent la mère et le père de Clara-Yong. Du coup, je devenais grand-père et aujourd'hui, je puis dire, à l'instar, je suppose, de plusieurs d'entre vous, que je suis un grand-père comblé et que ma petite-fille est plus choyée qu'une princesse car elle n'a pas à en porter le titre.

Ainsi, je pourrais ajouter comme dans une aventure de Tintin, que tout est bien qui finit bien. Mais est-ce bien le cas ? Doit-on se réjouir tout à fait en considérant qu'avec de bons parents, une certaine sécurité et tout ce qu'il leur faut pour s'épanouir, nos petits-enfants n'ont finalement besoin que de notre amour comme supplément de bonheur garanti ?

### Je ne crois pas.

Vouloir le bien-être de nos petits-enfants, c'est travailler à leur préparer une voie de vie qui s'inscrit dans un contexte viable pour tous. Le bonheur personnel sera de plus en plus aléatoire dans un monde soumis aux volontés de quelques irresponsables qui ont exclu un futur pour notre planète en *marchandisant* tout y compris la vie elle-même. Le cauchemar que des gens comme Hubert Reeves ou Albert Jacquard nous prédisent si nous ne changeons pas radicalement de façon de vivre risque de constituer l'héritage que nous laisserons à nos petits-enfants. Car, si nous n'y serons plus dans ce futur, eux y seront.

Il est facile d'aimer dans un présent qui nous inclut. Mais l'amour véritable, c'est celui qui se projette dans le futur de l'autre en sachant que

nous n'en ferons pas partie. Aimer nos petits-enfants, c'est leur donner une partie de nos forces et de notre temps pour qu'ils puissent vivre dans un monde viable et exempt de conflits, autant que faire se peut. On dit de nous, les retraités, que nous sommes l'incarnation de la liberté.

Il est vrai que, moyennant une certaine sécurité financière, nous avons la maîtrise de notre temps, quelques connaissances accumulées au fil des ans et, surtout, une totale liberté de parole. Tout éventuel engagement n'a donc que les limites que la vie nous impose sur le plan physiologique.

Mais, que faire ? Et par où commencer ? Voyons très brièvement, à l'aide d'un exemple concret, comment notre présent contient en germe le futur de nos petits-enfants et comment nous pouvons nous y insérer en intervenant. À n'en pas douter, nous vivrons prochainement une crise majeure en matière de disponibilité du pétrole. Au lieu de revoir notre façon de le consommer, les grands décideurs mondiaux (y compris nos dirigeants à nous) ont préféré la fuite en avant en faisant la promotion de ce qu'ils présentent, de façon mensongère, comme un choix écologique : les biocarburants.

Ces apprentis sorciers à la solde des grandes pétrolières veulent cacher à la population qu'au total, cette solution est pire que celle du pétrole tant sur le plan environnemental que social. La culture intensive du palmier à huile et du maïs, pour satisfaire la soif de nos voitures individuelles, porte en elle les germes de destruction de toutes les grandes forêts du sud et une catastrophe sociale sans précédent dans la mesure où des populations entières se verront privées de terres agricoles pour tout simplement se nourrir<sup>1</sup>.

Cela, il faut le dire. Et, pour bien le dire, il faut se renseigner. Le dire sur la place publique, à nos dirigeants politiques pour qu'ils interviennent dans les réunions internationales. Il faut, d'une manière positive, faire la promotion des alternatives, telles que le tramway en ville et les TGV entre les villes.

Tout ce qui précède ne constitue qu'un exemple de ce qu'il faut entreprendre. Mais il en va de la vie et du bonheur de ceux que nous affirmons aimer, nos petits-enfants.

(1) Dans son livre, *La faim, la bagnole, le blé et nous*, paru aux éditions Fayard, Fabrice Nicolino écrit ceci : *Pour remplir le réservoir d'un 4x4 avec de l'éthanol, il faut l'équivalent de 225 kg de maïs. De quoi nourrir un pauvre pendant un an.*



Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à :  
A.R.E.Q.  
320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7  
Numéro de convention de la Poste-publications : 40007982

## Une économie moyenne de 300 \$\* sur vos assurances *...ça fait sourire !*



Depuis plus de 20 ans, les membres de la CSQ et de l'A.R.E.Q. peuvent profiter du régime **Les protections RésAut CSQ**, un programme d'assurance de groupe auto, habitation et entreprise négocié par la CSQ et offert par l'entremise de La Personnelle.

Demandez une soumission et découvrez tous les avantages et les rabais auxquels vous avez droit :

**1 888 GROUPES**  
( 1 8 8 8 4 7 6 - 8 7 3 7 )

[www.csq.lapersonnelle.com](http://www.csq.lapersonnelle.com)



Assurances auto, habitation et entreprise



Association des retraitées  
et retraités de l'enseignement  
du Québec (CSQ)

Assureur choisi par la CSQ

 **laPersonnelle**

\* Montant calculé pour un détenteur d'une police d'assurance auto et d'une police d'assurance habitation à la suite d'une étude réalisée le 30 avril 2007. Le montant inclut le rabais accordé pour un double contrat (assurances auto et habitation combinées). Le montant est variable et ne peut être garanti. Il est calculé par rapport à la tarification d'autres assureurs.