Revue de l'Association des retraitées et retraités de l'enseignement du Québec

VOLUME 28, NUMÉRO 5
JUIN - JUILLET 2006

QUOI de neuf?

LES AÎNÉS ET LES TECHNOLOGIES

Poste-publications : N° de convention 40007982

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

VOLUME 28, NUMÉRO 5
Juin - Juillet 2006

SOMMAIRE

Technologies, activités régionales et indexation p. 2
Je rêve d'un monde meilleur p. 3
De grâce, mettez vos culottes et dénoncez p. 4
Des régions qui grouillent d'activités p. 5
Conseil provincial de St-Hyacinthe Vers un demi-siècle d'histoire p. 6
L'air de la comtesse p. 8
Le crépuscule des vieux p. 9
La protection du pouvoir d'achat à la retraite p. 10
Les assurances privées, à quel prix pour les personnes aînées ? p. 12
160 000 $ pour notre Fondation ! p. 14
À la recherche des droits perdus p. 15
Le RIAQ a maintenant 10 ans p. 16
Révolution de la longévité : défis et solutions innovantes p. 18
Services Québec : porte d'entrée au gouvernement p. 21
Le travail après la retraite p. 22
La danse en ligne, une futilité ? p. 24
La menthe p. 25
Fantaisie printanière p. 26
Le Vietnam dans tous les sens p. 27
Savez-vous lire les étiquettes ? p. 31
Journée de la Terre 2006 p. 32
Un fleuve à découvrir p. 33
La Grand' Toile p. 34
Les membres publient p. 35

Photo de la page couverture : Michel Lévesque

TECHNOLOGIES, ACTIVITÉS RÉGIONALES ET INDEXATION

Photo : Denis Bernard

À la fin des années 1990, la question des nouvelles technologies et des personnes aînées faisait l'objet de nombreux articles. Dix ans plus tard, force est de constater que ces mêmes technologies, qui semblaient faire peur à plusieurs personnes à l'époque, soient de plus en plus au service des personnes retraitées et aînées.

C'est à tout le moins ce qui semble ressortir à la lecture des articles portant sur ce sujet publiés dans le présent numéro. En effet, on parle maintenant de « Grands-parents virtuels », d'échanges virtuels intergénérationnels et internationaux, de « télémentorat » et même de « téléconsultation médicale à domicile ». Bref, ces technologies offriraient de nouvelles possibilités aux personnes retraitées et aînées. Le Réseau d'information des aînés (RIAQ), qui fête cette année son dixième anniversaire d'existence, aura sans aucun doute aidé plusieurs personnes à se familiariser avec ces technologies.

Toutefois, pour ne pas oublier que ce ne sont pas toutes les personnes qui sont familières avec toutes ces nouvelles technologies, nous avons demandé à Services Québec d'expliquer ce que le Gouvernement du Québec faisait pour les aider et à quel endroit elles pouvaient s'adresser au besoin.

Dans ce dernier numéro de la présente année aréquienne, vous découvrirez également que les régions fourmillent d'activités de toutes sortes et que le dossier indexation de la rente de retraite est à l'avant plan. Vous trouverez d'ailleurs aux pages centrales un « Formulaire de calcul de votre contribution non volontaire » qui vous permettra de calculer les sommes additionnelles auxquelles vous auriez eu droit sans désindexation. Nous vous invitons à compléter ce formulaire, à lire les pages 10 et 11, à transcrire les informations sur le coupon-réponse approprié à votre situation qui s'y trouve et à nous le faire parvenir à l'adresse indiquée.

Vous retrouverez également vos chroniques habituelles. Enfin, afin de vous faire rêver, ou encore, de vous dépayser, Michel Jacques livre le récit de son voyage au Vietnam.

En terminant, il me reste à vous souhaiter un très bel été et de très BONNES VACANCES et que cette période de repos estival vous permette de refaire le plein d'énergie.

Michel Lévesque
Conseiller aux communications

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 web : www.areq.qc.net

Coordonnateur :
Michel Lévesque
Équipe de conception et de correction :
Denys Bergeron, Jules Desfossés, Roméo Huot, Michel Jacques et Renaud Turcotte
Secrétariat :
Michèle Drouin
Design graphique :
Denis Bernard
Relecture et diffusion :
Margot Bouchard
Assistante à la production :
Louisette St-Gelais
Gestion scriptovisuelle :
Nicole Dubé

Prépresse :
Graphiscan
Transcontinental
Impression :
Transcontinental
Tirage :
48 300 exemplaires
Dépôt légal :
Bibliothèque nationale du Québec - 2003
Poste-publications :
No de convention 40007982
ISSN : 0822-7292

0506-247

JE RÊVE D'UN MONDE MEILLEUR

À l'heure où nous aurions besoin d'être solidaires, de créer des liens entre les générations, les personnes aînées doivent combattre divers préjugés fréquemment véhiculés : les personnes retraitées et aînées coûtent cher, elles sont un fardeau pour la société, elles vont laisser les prochaines générations avec une lourde dette, oubliant ainsi leur travail, les luttes menées pour faire progresser des idées, améliorer les conditions de vie… bref, ce qu'elles ont accompli et réalisé avant nous.

Devant ce constat malheureux, **je rêve d'un monde** où grâce aux nou-

Photo : Photodisk

velles technologies informatiques, les personnes oublieront leur solitude en parcourant le monde sur les sites virtuels, s'instruiront en consultant divers documents, défieront un ami, un parent aux cartes ou partageront des points de vue avec d'autres en oubliant un moment de tristesse. Cela existe déjà, me direz-vous ? Oui, mais ce ne sont pas toutes les personnes qui ont accès à un ordinateur et qui ont la possibilité d'utiliser ces nouvelles technologies !

« Il faut emprunter les idées du peuple si l'on veut le diriger »
- Éric-Emmanuel Schmitt

Je rêve d'un monde meilleur où, alors que l'information circule à toute vitesse, nous apprenons les nouvelles des autres pays en même temps que leurs habitants, il y aurait plus d'écoute de nos dirigeantes et dirigeants au sein des gouvernements.

Ne devrions-nous pas également faire preuve d'une plus grande solidarité entre nous, prôner le partage, valoriser le travail d'équipe plutôt que de chercher à s'attribuer la totalité des succès et rejeter sur les autres les déboires. En somme, considérer que chaque personne apporte un plus à la société grâce à ses talents, sa personnalité… Bien sûr, quelques individus ont un comportement non acceptable que nous devons dénoncer.

« Le plus important n'est pas ce que nous avons fait mais ce qui reste à faire. »
- Hervé Dubois

Je rêve d'un monde où on ne fermera pas les yeux face aux violences et aux abus à l'égard des personnes aînées (*chaque année, 150 000 en sont victimes*).

Le 15 juin 2006, c'est la Journée internationale de sensibilisation pour contrer les abus envers les aînés. Quel geste allons-nous poser?

Terminé le rêve, revenons à la réalité. L'automne nous attend avec plusieurs dossiers.

Il nous faudra poursuivre nos revendications pour protéger notre pouvoir d'achat. Nous avons contribué volontairement à la société québécoise par nos impôts, nos taxes comme les autres citoyennes et citoyens mais aussi *non volontairement*. En 2007, (triste anniversaire), cela fera 25 ans que nous avons perdu une partie de l'indexation de nos pensions, en vertu de la loi 68.

À l'automne débutera également l'année du 45e anniversaire de notre Association. Sobrement, les

Mariette Gélinas

Photo : Gunther Gamper

fêtes du 45e seront une rampe de lancement vers le 50e et vers les 50 000 membres !

Les questions reliées à la condition des femmes, à la condition des hommes, à l'environnement, à la santé, demanderont aussi qu'on y accorde temps et énergie.

En attendant, profitez des beaux mois d'été pour vous changer les idées, pour réaliser un rêve, pour rencontrer des aînés isolés ou encore pour connaître un autre beau coin de pays. Refaites le plein d'énergie car, dès septembre, l'A.R.E.Q. comptera encore sur vous !

Bon été !

Mariette Gélinas
Présidente

Dernière heure

Monsieur Martin Belhumeur a été nommé directeur général de l'A.R.E.Q. en remplacement de Mme Jeanine Lallement.

M. Belhumeur est entré en fonction le 12 juin dernier.

DE GRÂCE, METTEZ VOS CULOTTES ET DÉNONCEZ

Ce mot s'adresse tout particulièrement à ceux et celles qui ont des parents dans des centres réservés aux personnes âgées, des endroits privés ou publics.

Ces personnes ont donné leur vie pour que nous soyons heureux. C'était là le but de la vie des familles d'autrefois. La priorité était donné aux enfants et les règles de vie étaient très différentes d'aujourd'hui. Était-ce bien ou mal, ce n'est pas le but de mon propos. Chacun selon ce qu'il a reçu peut y répondre personnellement.

Mais je suis offusquée du manque d'intérêt de certaines gens face à leurs malades, face à leurs gens âgés. Le sens des responsabilités s'étend à tous les membres de notre famille y compris surtout à ceux et celles qui sont âgés et sans défense.

Si vous avez des personnes aimées placées dans des CHSLD ou dans des centres privés , vous devez :

Dénoncer les membres du personnel qui « bourrassent » les vôtres.

Dénoncer ceux ou celles qui leur crient par la tête sous prétexte qu'ils sont sourds. Il existe plusieurs moyens de communiquer avec eux en leur touchant les mains pour attirer leur attention, en les regardant dans les yeux ou encore en leur faisant des gestes précis correspondant à la demande de nos attentes.

Dénoncer ceux et celles qui se disent protégés par leur syndicat si toutefois ils ou elles ont des blâmes. Aucun syndicat ne protège les abuseurs.

Dénoncer le fait qu'on les laisse longtemps en attente aux toilettes, à la table ou tout simplement qu'on ne s'en occupe pas parce qu'ils sont incapables de communiquer.

Dénoncer le médecin qui ne vous rappelle pas sous prétexte qu'il est trop occupé.

Dénoncer ceux ou celles qui ont des réflexions méprisantes envers les personnes résidantes, exemple : « Je suis fatigué, qu'elle me fiche la paix, si elle veut plus de service qu'elle aille au privé, elle va mourir bientôt, pourquoi m'en occuper autant ? »

Dénoncer le fait qu'on couche à 17 h 30 des personnes résidantes qui ne le veulent pas ou qui voudraient attendre encore une heure ou deux. Il faut préciser à ces gens qu'on reviendra plus tard et qu'ils devront sûrement attendre car il y a beaucoup de gens à coucher. Mais on reviendra et on s'occupera bien d'eux. On doit expliquer.

J'admets que de travailler auprès des personnes non autonomes est très difficile et excessivement exigeant. Les gens qui font ce travail l'ont choisi. Ils doivent avoir de la compassion, de la considération et du respect envers ceux et celles qui sont souvent très malheureux de causer de l'embarras à des étrangers.

Avez-vous déjà entendu des personnes âgées dire : « Je ne veux pas donner du trouble. Ce n'est pas facile pour les autres » ? Plusieurs se sentent mal à l'aise d'exprimer le moindre besoin, de peur de déranger. Plusieurs pensent

Photo : Photos.com

également que s'ils disent quelque chose, ce sera pire et ils et elles devront payer leurs revendications en subissant des remarques désobligeantes, ou encore moins d'attention de la part du personnel .

Faites-vous un devoir d'aller visiter vos gens placés au moins une fois par semaine et informez-vous de ce qui se passe. Peut-être serez-vous agréablement surpris et, au lieu de dénoncer, vous pourrez :

remercier le personnel qui s'implique malgré le manque d'effectifs ;

remercier ceux qui considèrent que les êtres humains qui sont sous leur responsabilité méritent leur attention, leur sourire et leur compassion ;

remercier le médecin soucieux de donner le bon médicament et qui donne suite à vos téléphones et à vos demandes d'explications ;

remercier ceux qui ont la qualité primordiale à leur travail : la patience ;

DES RÉGIONS QUI GROUILLENT D'ACTIVITÉS

Dans l'ensemble des régions l'A.R.E.Q. du Québec, une foule d'activités de toutes sortes sont organisées

chaque année. Chaque région a ses particularités et chacune a des activités qui rassemblent des aréquiennes et des aréquiens, qui pour permettre aux personnes de se rencontrer à l'occasion d'une activité sociale récréative, qui pour aider des personnes dans le besoin, qui encore, en

vue d'allier activité sociale et aide aux personnes dans le besoin en contribuant à diverses causes.

Nous de la région 07 en Outaouais, plus spécifiquement du secteur Hull-Aylmer, privilégions cette dernière approche en organisant maintenant depuis neuf ans un *quillethon* au profit de la Fondation Laure-Gaudreault. Cette activité fort prisée dans ce secteur de la région outaouaise rassemble chaque année des dizaines de personnes.

Évidemment, comme c'est le cas pour l'ensemble des activités organisées dans les divers secteurs de l'A.R.E.Q., ce genre d'événements ne saurait se réaliser et obtenir du succès sans l'apport considérable des bénévoles, des commanditaires, bref de tous ceux et celles qui mettent la main à la pâte et qui donnent temps et argent.

Photos : Assunta Faucher

Roger Bock, président du secteur et son épouse Lise

Compte tenu des succès remportés encore cette année - les recettes totalisent 5 700 $ -, nous envisageons dès à présent la dixième édition car nous souhaitons pouvoir aider encore plus de personnes retraitées dans le besoin, des jeunes ou des oeuvres de jeunesse.

En terminant, nous adressons nos remerciements bien mérités à toutes les personnes impliquées et nous nous disons : ***à l'an prochain***.

Laurente Lavigne
Coordonnatrice et
les membres du Comité organisateur

---

remercier le personnel qui répond à vos questions et qui vous donne l'heure juste sur les soins donnés et les réactions de vos résidants ;
remercier les gens compétents.

Occupez-vous donc de ceux et celles qui ont besoin de vous et qui sont en attente de votre visite.

Je crois qu'une société équilibrée, une famille équilibrée et un individu équilibré protègent les personnes aînées, les enfants et les principes basés sur l'amour, la tolérance et la bonté.

J'écris en tant que fille d'une mère résidante dans un CHSLD et en tant que présidente d'une association visant la protection des personnes aînées.

Lucie Tremblay
Présidente du Secteur B - Région 04
Cœur et Centre du Québec

Conseil provincial de Saint-Hyacinthe

VERS UN DEMI-SIÈCLE D'HISTOIRE

Photo : Denis Bernard

En route vers un demi-siècle d'histoire

Les 24, 25, 26 et 27 avril dernier les 108 membres du Conseil provincial de l'A.R.E.Q. étaient réunis à Saint-Hyacinthe. À cette occasion, plusieurs présentations ont été faites et de nombreuses décisions ont été prises. Nous vous présentons ici un bilan très succinct du travail accompli.

Message de la présidente et du trésorier de la CSQ

Dans son message d'ouverture à l'intention des participantes et participants, la présidente de l'A.R.E.Q., madame Mariette Gélinas, a lancé d'entrée de jeu cette phrase de Hervé Dubois : *Le plus important n'est pas ce que nous avons fait mais ce qui reste à faire*. Elle donnait ainsi le ton à cette rencontre au cours de laquelle il y avait beaucoup de pain sur la planche.

Mais avant de présenter les décisions adoptées, mentionnons que le trésorier de la Centrale des syndicats du Québec, monsieur Alain Pélissier, a entretenu l'assistance sur les dernières négociations ; il a aussi fait le point sur ce qui se passe actuellement à la Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE), notamment en regard de la question de la désaffiliation de certains syndicats affiliés, dissidents quant à l'orientation prise lors de la dernière négociation.

Un appel à l'unité et à la solidarité a d'ailleurs été lancé aux syndicats dissidents par les membres du Conseil provincial.

Adoption du Plan d'action provincial

Les travaux ont commencé par l'adoption du *Plan d'action provincial* qui va orienter les actions des membres de l'Association au cours des deux prochaines années. Ce plan reprend les quatre défis que l'A.R.E.Q. a identifiés : 1) la cohésion des actions en lien avec la vie politique et démocratique de l'Association, 2) l'information aux membres et une plus grande visibilité de l'A.R.E.Q. au sein de la société québécoise, 3) augmenter la capacité d'influence et, enfin, 4) assurer un plus grand rapprochement avec les membres et une plus grande mobilisation de ceux-ci.

Parmi les divers moyens proposés en vue d'atteindre les objectifs visés, on retrouve, entre autres, des activités à l'occasion du 45e anniversaire d'existence de l'A.R.E.Q. et la tenue d'un colloque au printemps 2007.

45e anniversaire de l'A.R.E.Q.

À l'occasion de cet événement, le Conseil provincial a accepté de marquer sobrement cet événement sous le thème : « Vers un demi-siècle d'histoire. »

Nous vous ferons connaître les détails du programme d'activités dans le numéro de septembre de la revue *Quoi de neuf ?*

Dossier indexation

Ce dossier, présenté par monsieur Robert Gaulin, premier vice-président, a sans doute marqué la tenue de ce Conseil provincial. Il est sans aucun doute LE dossier de l'heure à l'A.R.E.Q.

Ce dossier a retenu l'attention principalement en raison de la présentation du « Formulaire de contribution

Photo : Michel Lévesque

non volontaire » qui permet dorénavant aux membres de l'A.R.E.Q. concernés de chiffrer les sommes additionnelles auxquelles ils auraient eu droit si leur rente de retraite avait été indexée comme celles de la Régie des rentes du Québec ou encore celle de la Pension de la sécurité de la vieillesse.

Vous retrouverez d'ailleurs ce formulaire au centre de la présente revue. Nous vous demandons de le compléter et d'inscrire les montants sur le coupon-réponse approprié à votre situation et de nous le retourner (voir aux pages 10 et 11).

Présentation du nouveau site Internet de l'A.R.E.Q.

Photo : Eric Laroche

Dossier assurances

En ce qui concerne les assurances, le trésorier, monsieur Pierre-Paul Côté, a expliqué les effets de la loi 130 concernant les groupes de travailleurs ou autres qui offrent de l'assurance de personnes et qui ont l'obligation également d'offrir de l'assurance médicaments. Cette nouvelle situation risque d'avoir un impact pour nos futurs membres et pour notre organisation.

M. Côté a également rappelé que pour adhérer aux *Protections RésAut CSQ* (marque officielle de commerce de la CSQ pour son régime collectif d'assurance résidence et automobile), il faut être membre de l'A.R.E.Q.

Lancement du nouveau site Internet

Les membres présents au Conseil provincial ont également eu droit à une démonstration, en primeur, du tout nouveau site de l'Association. Surveillez le prochain numéro de la revue, celui de septembre, vous y retrouverez les explications vous permettant de mieux naviguer sur la toile et de découvrir les nouvelles possibilités qui s'offrent désormais à vous. À condition, bien entendu, d'avoir accès à un ordinateur…

Nous vous invitons déjà à consulter notre nouveau site www.areq.csq.qc.net afin de vous informer sur votre association.

Conférence sur le suicide

Les membres du Conseil provincial ont pu également assister à la conférence de l'aumônier Marcel Lahaye portant sur le suicide.

Captant l'attention de son auditoire pendant plus d'une heure, le conférencier a livré un témoignage fortement apprécié de son action sur un sujet qui laisse peu de gens indifférents. En guise de message, monsieur Lahaye a voulu nous inculquer qu'on doit tout faire pour tenter d'empêcher quelqu'un de passer à l'acte fatal.

Aumônier Marcel Lahaye

Photo : Michel Lévesque

Départ de Jeanine Lallement

Enfin, à la toute fin des travaux, madame Jeanine Lallement a tenu à remercier toutes celles et tous ceux qu'elle avait accompagnés et qui l'ont accompagnée au cours des 26 Conseils provinciaux auxquels elle a assisté en tant que conseillère et directrice générale. C'était son dernier Conseil provincial. Madame Lallement prend sa retraite le 30 juin prochain.

Nous lui souhaitons de belles découvertes et de belles aventures dans cette nouvelle étape de vie qui s'amorce pour elle.

Madame Jeanine Lallement et Pierre-Paul Côté , trésorier

Photo : Michel Lévesque

En mon nom personnel ainsi qu'au nom de l'ensemble du personnel du siège social de l'A.R.E.Q., nous tenons à remercier sincèrement madame Lallement pour la tâche colossale qu'elle a accomplie. Nous gardons un bon souvenir d'elle en mentionnant qu'elle sera toujours la bienvenue dans les bureaux de l'A.R.E.Q., un endroit familier, qui est sans doute devenu, au fil des ans, un peu son second chez soi.

Bonne retraite et, surtout, à bientôt !

Michel Lévesque
Conseiller aux communications

L'AIR DE LA COMTESSE

Robert Jasmin
Photo : Éric Laroche

Pour le malheur des êtres humains, il existe sur terre des George W. Bush et des irresponsables qui ont laissé libre cours à ce type d'incendiaire. La planète est en effet gravement menacée par des fondamentalistes de tout acabit et des drogués du profit à court terme, tous plus ou moins reliés à un complexe militaro-industriel sans morale. Et, comme si cela ne suffisait pas, l'humanité doit subir des politiciens négationnistes qui refusent de croire que le pire nous attend si nous n'effectuons pas des virages radicaux dans presque tous les domaines.

Je sais que le rappel de certaines réalités de notre monde n'a pas de quoi ajouter du soleil dans la belle saison. Je sais aussi qu'il serait plus plaisant de vous entretenir des nouvelles plantes ou fleurs incluses dans le dernier catalogue de la maison Botanix. Mais les raisons de désespérer sont si nombreuses, qu'on se demande si nous aurons le temps d'en prendre sérieusement connaissance ou même de simplement en faire l'inventaire. Il n'y a qu'à se mettre à l'écoute des nouvelles pour en avoir quelques échantillonnages : menaces de frappes préventives (encore !) en Iran de la part de l'Oncle Sam ; Darwin mis au ban des écoles par des créationnistes obscurantistes ; remilitarisation du Japon ; discrimination contre les femmes dans toutes les religions monothéistes ; absence de codes du travail dans une majorité de pays et démolition de ces mêmes codes dans les sociétés industrialisées ; et, plus près de chez nous, des politiciens retors qui bradent notre patrimoine naturel au profit de vils constructeurs de *condos*.

Cette courte liste d'exemples nous illustre à quel point les raisons de monter aux barricades sont nombreuses. Que ce soit pour la défense des droits humains, pour la sauvegarde de l'environnement (pour ne pas dire de la vie tout court !), pour la promotion de la paix, pour une plus juste répartition des richesses, pour la promotion d'un développement sans croissance, pour l'arrêt de la course aux armements, les causes sont tellement multiples qu'on ne sait plus où donner de l'engagement. Et pourtant, malgré la tentation de perdre définitivement la foi en l'être humain et de rentrer dans nos terres, il nous faut nous battre chacun à notre mesure.

Mais certains pourraient se demander : à quoi bon se battre ? J'ai trouvé une réponse parmi plusieurs autres : pour Mozart ! Pour paraphraser Musset, même si le monde peut nous apparaître comme un égout sans fond, il y a la musique de Mozart. Le seul fait que cette musique ait pu être créée dans une société en plein désarroi est la preuve que l'humanité vaut d'être sauvée.

Car, pendant que des criminels économiques disputent les manchettes des journaux à des guerroyeurs déguisés en démocrates, pendant que des prédicateurs se transforment en prédateurs de l'esprit, pendant que des affameurs soutiennent qu'ils obéissent fidèlement à la sacro-sainte loi du marché pour le bien de l'humanité, pendant que tous ces gens prétendument sérieux écument la planète, pendant ce temps, quelque part, pendant que vous lisez ces lignes, un enfant tente de reproduire sur son piano ou sur son violon, un air de Mozart.

C'est pour cet enfant que nous devons nous battre. Car, c'est cet enfant qui, par la recréation d'une musique aussi inutile que nécessaire, apporte à l'humanité l'espoir dont elle a si cruellement besoin.

Un dernier mot pour les sceptiques : dans les moments de grand découragement, quand on se demande si tout ça vaut le coup de s'impliquer et quand la foi en l'être humain chancelle, rentrez chez vous et prenez la peine (pourquoi la peine ? pourquoi ne prendrions-nous pas la joie ?) de vous asseoir et d'écouter l'air de la comtesse du troisième acte des *Noces de Figaro* de Mozart. Écoutez et vous serez guéris !

Robert Jasmin

Note : ce texte m'a été inspiré par la lecture d'un livre que je conseille à toutes et à tous : ***Ma vie avec Mozart*** de Éric-Emmanuel Schmitt, un livre vendu avec un CD, chez Albin Michel, 2005…. l'air de la comtesse s'y trouve.

LE CRÉPUSCULE DES VIEUX

Le 18 décembre dernier, le comédien, dramaturge et « monologuiste » Marc Favreau, avantageusement connu sous son nom d'artiste Sol, a quitté ce monde à jamais. En publiant son monologue intitulé *Le crépuscule des vieux*, l'A.R.E.Q. a voulu lui rendre un dernier hommage et reconnaître par le fait même son immense contribution à la culture québécoise.

Des fois j'ai hâte d'être un vieux :
ils sont bien les vieux,
on est bon pour eux,
ils sont bien,
ils ont personne qui les force à travailler,
on veut pas qu'ils se fatiguent,
même que la plupart du temps on les laisse pas
finir leur ouvrage,
on les stoppe, on les interruptionne,
on les retraite fermée,
on leur donne leur appréhension de vieillesse
et ils sont en vacances...
Ah il sont bien les vieux !

Et puis, comme ils ont fini de grandir,
ils ont pas besoin de manger tant tellement beaucoup,
ils ont personne qui les force à manger,
alors de temps en temps
ils se croquevillent un petit biscuit
ou bien ils se ratartinent du pain
avec du beurre d'arrache-pied
ou bien ils regardent pousser leur
rhubarbe
dans leur soupe...

Ils sont bien...
Jamais ils sont pressés non plus,
ils ont tout leur bon vieux temps,
ils ont personne qui les force à aller vite,
ils peuvent mettre des heures et des
heures
à tergiverser la rue...
Et plus ils sont vieux, plus on est bon pour
eux,
on les laisse même plus marcher,
on les roule...

Et puis d'ailleurs ils auraient même pas besoin
de sortir du tout,
ils ont personne qui les attendresse...

Et l'hiver... Ouille, l'hiver
c'est là qu'ils sont le mieux, les vieux,
ils ont pas besoin de douzaines de quatorze soleils...
non
on leur donne un foyer,
un beau petit foyer modique
qui décrépite,
pour qu'ils se chaufferettent les mitaines.

Ouille, oui l'hiver ils sont bien,
ils sont drôlement bien isolés...

Ils ont personne qui les dérange,
personne pour les empêcher de bercer
leur ennuitoufflé...
Tranquillement ils effeuillettent
et revisionnent leur jeunesse rétroactive
qu'ils oublient à mesure
sur leur vieille malcommode...

Ah ils sont bien !
sur leur guéridon par exemple
ils ont toujours une bouteille
petite
bleue
et quand ils ont des maux, les vieux,
des maux qu'ils peuvent pas comprendre
des maux mystères
alors à la petite cuiller
ils les endorlotent et les amadouillettent...

Ils ont personne qui les garde malades.
Ils ont personne pour les assister soucieux...

Ils sont drôlement bien.

Ils ont même pas besoin d'horloge non plus
pour entendre les aiguilles
tricoter les secondes...

Ils ont personne qui les empêche d'avoir
l'oreillette en dedans
pour écouter leur coeur
qui greline
et qui frilotte
pour écouter leur coeur se débattre tout seul...
Ils ont personne qui...
Ils ont personne...
personne.

Photo : Léopold Brunet

Source : ***Presque tout Sol***, Montréal, Éditions Stanké, 1997, p. 128-130.

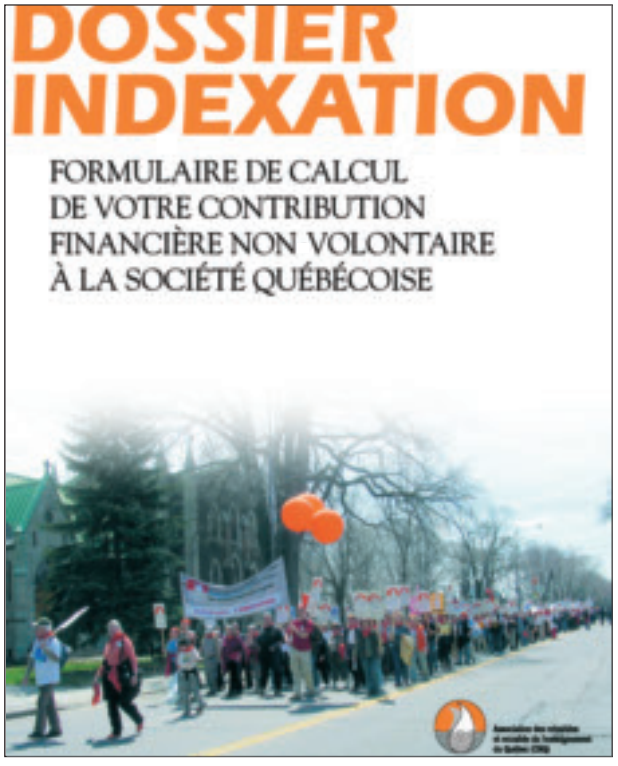
LA PROTECTION DU POUVOIR D'ACHAT À LA RETRAITE

Une grande majorité de nos membres voit son pouvoir d'achat se détériorer à petit feu ; beaucoup ont l'impression que cela n'a pas d'effet significatif. Pourtant, au fil du temps qui passe et des années de retraite qui s'additionnent (heureusement !) la dégradation du pouvoir d'achat prend de l'importance et la qualité de vie finit par s'en ressentir.

Pour corriger cette situation (la désindexation partielle de la rente de retraite des employées et des employés des secteurs public et parapublic, décidée unilatéralement par le gouvernement en 1982), il faut revoir la formule d'indexation de notre retraite. Et cela commence à presser. La loi 142 a mis fin abruptement aux négociations du secteur public, sans règlement de l'indexation. On n'a même pas pu en discuter. Nous ne voulons pas attendre la reprise des négociations vers 2010.

Lors de la tournée des régions et des secteurs, ce printemps, tous nos comités directeurs nous ont indiqué clairement qu'il fallait poursuivre l'action sur nos propres bases et nous associer avec le plus grand nombre d'associations de retraités pour exiger du gouvernement la création d'une table de discussion conjointe sur la retraite et plus particulièrement sur le dossier indexation.

Pour réussir, nous avons besoin de l'appui de beaucoup plus de personnes retraitées qui accepteront de poser des gestes concrets. Nous vous invitons, aujourd'hui, à poser un tel geste en utilisant le **formulaire de calcul ci-joint (inséré au centre de la revue p. 18-19)** pour déterminer le montant d'argent additionnel que vous auriez pu recevoir avec une formule d'indexation équivalente à celle du Régime des rentes du Québec ou de la Pension de la sécurité de la vieillesse. Vous allez être surpris des résultats et de la perte cumulée.



Cette contribution financière importante et non volontaire aux finances publiques du Québec équivaut au prélèvement d'une taxe spéciale pour les retraités et les employés des secteurs public et parapublic. Cette situation injuste a assez duré.

Au moment où le gouvernement veut parler de la dette et du Fonds des générations, nous voulons qu'il sache que les personnes retraitées de l'A.R.E.Q. ont déjà contribué beaucoup au cours des dernières années.

Opération perte cumulée

Cette opération a pour objectif de nous permettre d'établir un constat chiffré des montants en cause en ce qui a trait aux membres de l'A.R.E.Q.

Pour procéder au calcul, vous devez :

1) Vous munir de l'avis d'indexation qui figure au verso de votre *État des dépôts* de la CARRA de janvier 2006.
2) Lire attentivement le *Formulaire de calcul de la contribution non volontaire à la société québécoise* (inséré au centre de la revue p. 18-19).
3) *Pour les personnes ayant pris leur retraite après 2000*, suivre les étapes décrites aux pages 4 et 5 et remplir la formule de calcul qui se trouve au bas de ces deux (2) pages.
   Pour les personnes ayant pris leur retraite entre 1982 et 1999, suivre les étapes décrites page 6 et remplir la formule de calcul qui se trouve sur cette page.
   Cette opération prend entre 5 à 10 minutes tout au plus.
4) **Remplir le *coupon-réponse approprié* ci-joint, en reportant les montants de la formule de calcul, et nous le retourner complété au plus tard le 15 septembre 2006, aux bureaux de l'A.R.E.Q. à l'attention de Patricia Bégué.**

Nous comptons sur vous. Votre geste nous aidera à préparer notre plan d'action pour la reprise des activités après la période des vacances.

Robert Gaulin
1er vice-président

Après avoir complété le formulaire de calcul de votre contribution financière non volontaire à la société québécoise, transcrivez les montants indiqués aux pages 4 et 5, sur le coupon-réponse ci-dessous et **faites-le parvenir au plus tard le 15 septembre 2006 à l'attention de Patricia Bégué :**
A.R.E.Q. 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100 Québec (Québec) G1K 9E7

COUPON-RÉPONSE GROUPE A
PERSONNES AYANT PRIS LEUR RETRAITE APRÈS 2000

Région et secteur de l'A.R.E.Q. : _____ Initiales : _____

Mois et année de prise de retraite : _____

Ligne 1 de la formule de calcul page 4 : _____

Ligne 3 de la formule de calcul page 5 : X _____

Ligne 5 de la formule de calcul page 5 : = _____

Ligne 2 de la formule de calcul page 4 : _____

Ligne 4 de la formule de calcul page 5 : X _____

Ligne 6 de la formule de calcul page 5 : = _____

Ligne 5 + ligne 6 :
Montant total de la perte cumulée : _____

Après avoir complété le formulaire de calcul de votre contribution financière non volontaire à la société québécoise, transcrivez les montants indiqués à la page 6, sur le coupon-réponse ci-dessous et **faites-le parvenir au plus tard le 15 septembre 2006 à l'attention de Patricia Bégué :**
A.R.E.Q. 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100 Québec (Québec) G1K 9E7

COUPON-RÉPONSE GROUPE A
PERSONNES AYANT PRIS LEUR RETRAITE ENTRE 1982 ET 1999

Région et secteur de l'A.R.E.Q. : _____ Initiales : _____

Mois et année de prise de retraite : _____

Ligne 1 de la formule de calcul page 6 : _____

Ligne 2 de la formule de calcul page 6 : X _____

Montant total de la perte cumulée : = _____

LES ASSURANCES PRIVÉES, À QUEL PRIX POUR LES PERSONNES AÎNÉES ?

Christiane Brinck

Photo : Éric Laroche

Nous avons réagi au document *Garantir l'accès : un défi d'équité, d'efficience et de qualité* rendu public par le gouvernement le 16 février dernier, document qui se veut une réponse au jugement de la Cour Suprême dans ce qu'il est maintenant convenu d'appeler l'Affaire Chaoulli. Nous avons présenté notre avis à la Commission parlementaire des affaires sociales le 18 mai dernier. Voici quelques extraits de notre document que vous retrouverez intégralement sur notre site internet www.areq.csq.net/sites/1674/documents/dossiers/garantir_ l_acces.pdf.

Nous avons voulu, entre autres, nous inscrire en faux contre cette croyance que les changements démographiques justifient une remise en question des programmes sociaux et des services publics, même s'il convient toujours de les adapter aux nouvelles réalités.[1]

Nous pouvons aisément comprendre le stress que ressentent les personnes aînées. Nous imaginons et craignons la difficulté qu'auront les aînés à contracter des assurances privées, sans oublier le coût qui sera sûrement faramineux quand la porte leur sera ouverte. Il est fort prévisible que les compagnies d'assurances choisiront leur clientèle. C'est d'ailleurs pour contrer ce principe qu'ont été mis sur pied les programmes gouvernementaux assurant la même couverture à tous sans tenir compte tant des risques que des coûts.

Ce pied dans la porte accordé au privé dans le domaine de la santé est inquiétant.

Public ou privé ?

On nous laisse entendre que le développement d'une nouvelle forme de partenariat-public-privé que semblent être les groupes de médecine familiale et les cliniques-réseau, devrait structurer une première ligne forte et efficace. Permettez-nous de vous demander pourquoi avons-nous échoué avec les CLSC ? Pourquoi est-ce que ça fonctionnerait cette fois ? A-t-on identifié les causes de cet échec et quelles sont les mesures qui feraient que ça fonctionnerait ?

On promet pratiquement des miracles quand les opérations vont se faire dans des cliniques spécialisées affiliées. Quelque chose nous échappe sûrement dans la description sommaire que l'on nous fait du concept des cliniques spécialisées. On nous dit que les services offerts seraient entièrement assumés par le gouvernement qui rembourserait aussi les frais d'utilisation des équipements. Sans oublier que les médecins qui y travailleront seront des médecins payés par le système public. Pouvez-vous nous expliquer pourquoi ce ne serait pas aussi intéressant dans les hôpitaux publics ?

Les aidantes et aidants proches

Nous décelons, dans le document du gouvernement, des signes de préoccupation pour les aidantes et aidants

Photo : PhotoDisc

proches, mais toujours pas de mesures concrètes, ni même de promesses. On invoque le désir des gens de demeurer le plus longtemps possible dans leur milieu naturel, mais sans vraiment préciser les implications de ce virage vers la communauté. On ne peut être contre la vertu. Tout le monde désire vivre à domicile le plus longtemps possible, en souhaitant mourir dans son sommeil, en bonne santé et à bout d'âge, comme le dit l'expression populaire.

Qu'entend faire le gouvernement pour s'assurer que les gens en perte d'autonomie reçoivent tous les services dont ils ont besoin ? Pour que les aidantes et aidants soient réellement reconnus et soutenus dans leur rôle essentiel ? Plusieurs Québécoises et Québécois nécessitent des soins sur une longue période ; ils requièrent, tout comme leurs proches, un soutien complet du système public.

Un régime d'assurance contre la perte d'autonomie

L'idée d'un régime d'assurance contre la perte d'autonomie n'est pas nouvelle et demeure inacceptable. Notre directrice générale l'écrivait déjà en 2005 : « Cette caisse focaliserait de façon négative les personnes aînées comme étant LE groupe à problème de la société québécoise. Ah ! si les personnes aînées n'existaient pas, si elles étaient peu nombreuses et n'avaient pas une espérance de vie si longue, qu'est-ce que le Québec serait bien ! Croit-on vraiment cela ? Alors que les organismes qui les représentent réclament que les personnes retraitées et aînées soient considérées comme citoyennes et citoyens à part entière, qui paient leurs impôts, investissent et dépensent leur argent dans l'économie, comme les autres, et qu'elles n'ont pas à être considérées autrement que sur le même pied que les autres groupes d'âge de la société québécoise, tout ce que l'on trouve à faire, c'est de les viser systématiquement et directement. Reconnaissez qu'avoir un bouc émissaire, c'est bien pratique... »[2]

On joue de l'argument intergénérationnel, mais dans un seul sens et il est détourné aux seules fins de desservir les principes d'une assurance contre la perte d'autonomie. Déjà une question nous hante : qu'est-ce qui nous garantit que l'argent d'une telle caisse ne serait pas détourné au profit des autres programmes comme on l'a fait avec les surplus de la SAAQ qui auraient fondus comme neige au soleil ?

Photo : PhotoDisc

Photo : PhotoDisc

Parlons prévention

Il nous semble, à la lecture du document de consultation, que nous traitons de prévention surtout en terme de réduction : réduction des coûts, réduction de l'incidence, réduction de prévalence, etc.

Nous avons souvent l'impression que les interventions surgissent en aval. Pensons à la pauvreté qui entraînerait de mauvaises habitudes alimentaires, un manque d'intérêt pour la scolarisation, de l'obésité, des problèmes d'adaptation sociale entraînant parfois des problèmes de santé mentale, ultimement la hausse de la prévalence du suicide et une réduction de l'espérance de vie. On a coupé les cours prénataux mais on doit augmenter le suivi post-natal. On interdit la cigarette dans les lieux publics mais où et quand parle-t-on aux enfants de l'effet du tabac, etc ? Alors que les médias et les commissions parlementaires se désarment sur le sort des enfants de la DPJ, où peuvent s'adresser les parents qui ont l'impression d'être dépassés dans leur rôle de parents et qui craignent de l'avouer devant la menace d'être signalés à la DPJ ? Le document parle encore de la possibilité d'augmenter l'accessibilité aux infrastructures et équipements scolaires et municipaux pour faciliter l'activité physique ; les citoyennes et citoyens répètent cette demande depuis tellement d'années qu'il nous est difficile d'y croire.

Beaucoup de groupes, beaucoup d'individus ont réagi à la publication de ce document. Nous partageons plusieurs des points de vue qui ont été énoncés, nous souhaitons, par notre apport, attirer l'attention de la Commission et du Gouvernement du Québec sur les réalités particulières vécues par les personnes aînées face à la maladie et aux soins de santé.

Christiane Brinck
Conseillère à la condition des femmes et au sociopolitique

[1] Laurier Caron, www.csq.qc.net/options/opt-23/p45.pdf

[2] Jeanine Lallement, ***Quoi de neuf ?***, octobre – novembre 2005

160 000 $ POUR NOTRE FONDATION !

Louisette F.-Giroux
Photo : Collection personnelle

C'est le montant des souscriptions que nous avons amassées en 2005 pour notre Fondation. À la fin de juin, 80 % de cette somme sont distribués dans nos dix régions selon les objectifs prévus dans nos règlements :

- l'aide à des personnes retraitées démunies ;
- l'aide aux jeunes dans le besoin et aux organismes qui leur viennent en aide ;
- l'aide à de la recherche médicale concernant les maladies touchant les aînés et l'aide à des organismes oeuvrant auprès des personnes touchées par ces maladies.

« Car nous sommes plus beaux que nous pensons et bien plus forts aussi. Qui sait le nouveau monde que nous pourrions créer si nous nous en donnions la peine. »
Serge Bouchard

Ces objectifs choisis en 1990 ont permis à notre Fondation d'être reconnue par les institutions financières des deux paliers de gouvernement comme organisme de charité pouvant émettre des reçus d'impôt. Chaque année, nous devons fournir pour le 30 juin un rapport complet de nos activités à ces mêmes institutions. Déroger à cette obligation et à nos règlements pourrait entraîner de fortes amendes et l'annulation de notre permis en tant qu'organisme de charité. C'est pourquoi l'administration comptable se fait au niveau provincial par les services administratifs de l'A.R.E.Q., sous le contrôle du Bureau provincial de la Fondation. Chaque année nos livres sont vérifiés par une firme comptable.

Les 160 000 $ amassés en 2005, s'ajoutant aux sommes recueillies depuis 1990 et aux montants accumulés depuis janvier 2006, nous permettent de croire que nous aurons atteint 1 000 000 $ après quinze ans d'activités. Les 80 % de ces sommes nous auront permis de distribuer près de 15 000 dons à des individus et à des organismes de nos régions.

Cet argent nous provient de souscriptions personnelles de nos 7 000 membres et d'amis de la Fondation, d'activités organisées par les Conseils régionaux et les Comités directeurs de secteurs de l'A.R.E.Q., des cinq golfs bénéfices de la CSQ ayant rapporté à eux seuls près de 150 000 $.

Soyons fiers de cette belle aventure qui existe depuis quinze ans grâce à des bénévoles qui y ont cru, qui y croient de plus en plus et qui aimeraient entraîner à leur suite le plus grand nombre possible de membres de l'A.R.E.Q. et de la CSQ. Nous croyons vraiment qu'adhérer à cette Fondation, y souscrire, s'y impliquer, c'est participer à ce que j'appelle le cœur et la tendresse de l'A.R.E.Q. envers les démunis de notre société, c'est participer à ce qu'on a appelé une des grandes et belles réalisations de notre organisme professionnel.

Louisette F.-Giroux
Présidente
Fondation Laure-Gaudreault

Le 29 novembre dernier, le Centre McGill d'études sur le vieillissement, situé au 6825 boul. Lasalle à Verdun, procédait au dévoilement d'un tableau d'honneur des donateurs au Centre. Le nom de La Fondation Laure-Gaudreault est dorénavant gravé sur le mur de la reconnaissance du Centre grâce aux dons faits ces dernières années pour que se poursuivent les recherches sur le vieillissement. On reconnaîtra, de gauche à droite, M. Georges Daigle, le docteur Jules Poirier et Mme Marthe Laforest.

Vous êtes membre de notre Fondation, vos souscriptions sont toujours bienvenues.

Vous n'en êtes pas et vous voulez le devenir, vous envoyez 10 $ avec votre nom et votre adresse complète et devenez membre à vie. Envoyer à : Fondation Laure-Gaudreault, 100-320, rue St-Joseph Est, Québec G1K 9E7.

À LA RECHERCHE DES DROITS PERDUS

Réjean Parent

Photo : Collection personnelle

Malgré une conjoncture particulièrement hostile qui ne nous aura pas laissé beaucoup de répit au cours de cette période triennale qui s'achève, le Conseil exécutif de la CSQ est tourné résolument vers le prochain Congrès régulier avec l'espoir d'y dégager des stratégies nous permettant de reprendre l'offensive dans la promotion et la défense des droits professionnels, économiques et sociaux des membres que nous représentons. Nos droits ont été passablement bafoués au cours des deux dernières décennies, et c'est à force de luttes que nous avons à peine jugulé l'hémorragie. La non-indexation des régimes de retraite et l'appauvrissement qui en découle illustrent bien cette érosion progressive de notre citoyenneté.

On comprendra aisément que notre première préoccupation est dans la sauvegarde de l'unité. Ces attaques répétées des gouvernements qui se sont succédé dans la vague du néo-libéralisme ont entraîné maintes frustrations dans nos rangs en regard des attentes non satisfaites et ont engendré un détournement de l'insatisfaction vers les organisations syndicales. Pourtant, le véritable adversaire sur lequel se butent nos aspirations a été et continue d'être le gouvernement, quelle qu'en ait été la couleur ces dernières années. C'est en redonnant tout son pouvoir d'influence et d'impact à notre organisation syndicale que nous pourrons espérer reconquérir le terrain perdu et améliorer nos conditions de vie.

Cette dynamisation de l'action syndicale ne pourra cependant pas se réaliser, si elle n'est pas à l'enseigne d'un syndicalisme inclusif et d'un resserrement des forces syndicales. Nous sommes conscients que nos pratiques et notre action syndicale sont basées sur un modèle des années 1960 où nos revendications passaient strictement par la négociation de nos conventions collectives dans un monde du travail loin d'être atypique. L'épuisement professionnel, l'appauvrissement à la retraite, la désertion professionnelle, la santé et la sécurité au travail, la conciliation famille-travail, etc., sont autant de préoccupations qui ne trouvent pas exclusivement leur satisfaction dans la négociation traditionnelle. Il nous faudra donc investir des nouveaux lieux d'action où l'enracinement de nos orientations chez les membres, l'implication de nos réseaux de militantes et militants et l'accroissement de la syndicalisation constitueront des atouts dans l'impact recherché sur nos gouvernants.

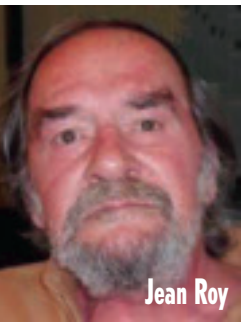
Illustration : Paul Bordeleau

Les moyens de nos adversaires sont immenses dans un monde où l'on tente de nous faire croire que la création de richesse est facteur de stabilité sociale. On ne pourra faire obstacle à la concentration et à la convergence des médias qui diffusent l'idéologie dominante du libéralisme économique, qu'en comptant sur les milliers de voix de nos membres pour faire contrepoids. Les jeunes Français et les organisations syndicales de l'Hexagone viennent de nous démontrer la force du pouvoir de la rue lorsque nos efforts sont unis. L'A.R.E.Q. a manifesté en grand nombre dans la rue au cours des dernières manifestations et elle s'avère un modèle à suivre dans la quête d'une mobilisation générale pour la reconquête de nos droits perdus et le redémarrage du progrès social. L'Association a certainement, au-delà des aspirations communes, ses intérêts propres, mais nos espoirs de les satisfaire résident essentiellement dans la solidarité et nous imposent de faire nôtres les aspirations des uns et des autres qui mènent au respect de la dignité humaine et à la réalisation de sa citoyenneté.

Collectivement pour un monde différent.

Réjean Parent
Président
Centrale des syndicats du Québec

LE RIAQ A MAINTENANT 10 ANS


Jean Roy

Historique

On peut dire que cela a commencé indirectement en 1984, lors de l'élection du gouvernement Mulroney, au fédéral. Ce gouvernement était déterminé à mettre fin à une série d'immenses déficits budgétaires que le pays avait accumulés au cours des quelques années précédentes. On avait indiqué qu'on voulait réviser le programme de la Sécurité de la vieillesse.

À travers tout le pays, les aînés se sont réunis. Au Québec, quelques organismes d'aînés se sont regroupés sous la bannière de la Coalition des associations d'aînés du Québec. Souvenez-vous d'avoir vu à la télé la dame qui s'est adressée à Monsieur Mulroney en disant : ***« You lied to us, Charlie Brown ! »*** car il avait promis au cours de la campagne électorale de ne pas toucher au programme de la sécurité de la vieillesse.

En 1996, les membres de la Coalition ont décidé de créer un site WEB pour la diffusion de recherches et de mémoires du groupe. L'UQÀM accepta alors de créer ce site. Le **RIAQ** (Réseau d'information des aînés du Québec) est né le 15 février 1996.

Photo : René Beauchamp

En 2003, le ministère de la Culture et des Communications octroyait une subvention substantielle pour refaire le site à partir d'une base de données en y ajoutant le volet « Grands-parents virtuels ». Ce volet, novateur dans sa forme et dans son esprit, rendait possibles des échanges, sans frontière, entre des mentors, des tuteurs, compétents dans leurs domaines respectifs, et des jeunes à travers le monde, afin d'établir une relation d'apprentissage dans un environnement virtuel spontané et dynamique.

Enfin, le 18 octobre 2004, nous avons procédé au lancement officiel du nouveau site du RIAQ (www.riaq.ca) en présence de la lieutenant-gouverneur du Québec, madame Lise Thibault, et du cardinal Jean-Claude Turcotte. Lors de ce lancement, Henri Hudon, qui était de la première équipe du RIAQ, a présenté à la foule cette petite histoire du RIAQ.

Organisation

Le réseau repose essentiellement sur l'engagement de bénévoles. Ces personnes assument différentes fonctions : animateurs et modérateurs de divers forums, responsables des dossiers liés au financement, ressources aux membres au plan technologique et au traitement de l'information, divers suivis administratifs pour le bon fonctionnement du réseau et, enfin, la mise à jour et le développement de notre site Web.

Besoins identifiés

Un premier constat a permis de repérer ces besoins, évolutifs au fil des ans, à partir de divers facteurs ;

- l'évolution des technologies et la banalisation d'Internet comme ressource incontournable d'accès à l'information et à de nouveaux rapports à la communication ;
- le manque de formation des membres pour une utilisation signifiante de ces nouveaux outils d'échanges et de partages de l'information ;
- le besoin de communiquer, sans se déplacer, pour maintenir le sentiment d'appartenance et ainsi, briser les sentiments de solitude et de dévalorisation de soi.

Pour répondre à ces besoins, nous avons voulu créer une communauté virtuelle, sans frontière, dans le respect des rythmes et des styles d'apprentissage de chaque membre. « Enseigner par-dessus l'épaule », c'est aussi possible de façon virtuelle, à condition, bien sûr, d'avoir un ordinateur, ou l'accès à un ordinateur et d'une connexion appropriée. Ce qui n'est pas encore évident pour plusieurs personnes retraitées, même en 2006… OUF ! ! !

Services

En plus du site Web (www.riaq.ca), ouvert à tous les internautes, les membres* ont accès :

- à plusieurs listes de diffusion. Les thèmes proposés sont à géométrie variable : voyage, politique, eucharistique, littéraire, liste généraliste :
- à des courriels hebdomadaires sous forme d'information, d'éditoriaux ;
- à des forums thématiques ;
- à de la formation continue ou sur mesure ;
- à de la webdiffusion (un peu comme de la télévision via Internet) présentant différents événements concernant les 50 ans et mieux ;
- à des actions sociales et intergénérationnelles dont les « Grands-parents virtuels ».

Membres

Les centaines de membres du RIAQ ont des intérêts convergents et divergents. Tant mieux !

Ils ne sont pas uniquement du Québec, mais aussi de France, de Belgique, et d'ailleurs en Europe. Le Brésil n'y échappe pas non plus. Il n'y a pas vraiment de commun dénominateur à part la langue, le français, et l'âge des membres : la cinquantaine et plus.

Partenaires

Ils sont de quatre ordres :

- du domaine public ou parapublic, soit des associations d'aînés dont l'A.R.E.Q. ;
- des partenaires ou commanditaires de secteurs privés dont nous faisons la promotion et qui contribuent financièrement aux besoins du RIAQ ;
- des organismes gouvernementaux subventionnaires de façon aléatoire ;
- des personnes qui ont à cœur la mission du RIAQ.

Credo

Les administrateurs du RIAQ, de concert avec ses membres, sont convaincus :

- que les 50 ans et + (mieux) font partie des solutions et non pas des problèmes ;

Photo : René Beauchamp

Photo : René Beauchamp

- que cette génération ascendante doit être valorisée dans une société qui devrait savoir respecter la force, l'expertise et les compétences prouvées des « SÉNIORS » ;
- que seulement 10 % de cette génération qui ont bâti l'avenir est fragilisée ;
- que l'aspect intergénérationnel est une force qui garantit, de façon harmonieuse, la dynamique de cette société, la nôtre, à laquelle nous contribuons depuis des décennies, afin de mieux partager l'avenir des personnes en émergence que nous aimons.

Orientations

Le RIAQ a franchi le cap des 10 ans. Beaucoup de travail, beaucoup d'engagements solidaires, beaucoup de générosité. Nous sommes maintenant prêts à gravir de nouveaux échelons en synergie avec celles et ceux qui partagent notre VISION de l'avenir de cette génération ascendante qui est la nôtre. Ainsi, nous devons :

- consolider nos acquis sur le plan technologique ;
- établir des priorités d'action en lien avec les attentes de nos membres ;
- augmenter notre présence virtuelle en harmonie avec les orientations sociétales que proposent les instances gouvernementales ;
- s'assurer d'un financement adéquat et récurrent en appui à la reconnaissance de notre travail engagé et bénévole et de notre proactivité depuis déjà 10 ans.

Comme nous nous amusons à le répéter, le RIAQ peut changer votre vie !

Vous ne serez plus jamais seul(e) grâce au RIAQ où que vous soyez !

Jean Roy
Membre du conseil d'administration du RIAQ

* Notez qu'il n'y a aucun frais d'adhésion au RIAQ. C'est gratuit ! Visitez le site (www.riaq.ca) pour vous inscrire dès aujourd'hui. Il n'y a aucune limite quant au nombre de membres possibles.

RÉVOLUTION DE LA LONGÉVITÉ : DÉFIS ET SOLUTIONS INNOVANTES*

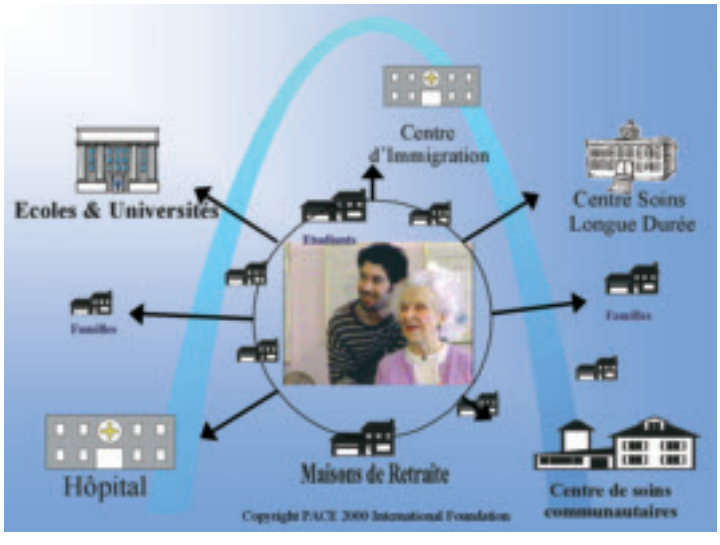
La génération des baby-boomers a souvent créé l'évènement. À l'aube de leur retraite, il est peu probable qu'ils acceptent le contexte sanitaire et social que vivent actuellement nos aînés et nos collectivités.

Contexte et enjeux

La révolution de la longévité et surtout les maladies chroniques ont déjà beaucoup modifié le besoin et le fonctionnement des structures. Quoique certaines demeurent encore inadaptées aux réalités nouvelles. Le Canada est particulièrement affecté par l'engorgement des urgences et l'allongement des détails de prise en charge médicale. La réponse professionnelle à ces besoins d'interventions croissants auprès des personnes dépendantes est pénalisée par les failles dans la coordination des soins et services, la pénurie croissante du cortège d'intervenants et la faillite des budgets de la santé.

Isolement social et dépendance

De plus en plus nombreuses sont les publications qui établissent un lien entre isolement social et morbidité. Il existe, par exemple, une relation négative entre l'absence de confident et la survie après chirurgie cardiaque. L'isolement social favorise la dépression qui est une importante cause d'invalidité. Survient alors la séquence : diminution des marches, chutes, fractures puis dépendance (Pr. André Bonnin, de l'Académie Nationale de Médecine, 1937-2004). Cependant celle-ci fait le lit des maladies cardiovasculaires, métaboliques, ostéo-arthritiques, des



maladies mentales, etc. qui aggravent l'isolement social, et la spirale continue….

Les baby-boomers à la retraite vont certes bénéficier « d'une vie en plus » mais ils risquent aussi de vivre plus isolés que leurs aïeux, car ils ont eu davantage de divorces, moins d'enfants et ceux-ci sont plus dispersés géographiquement. Par ailleurs la révolution de la longévité pose un défi relationnel : quatre ou cinq générations

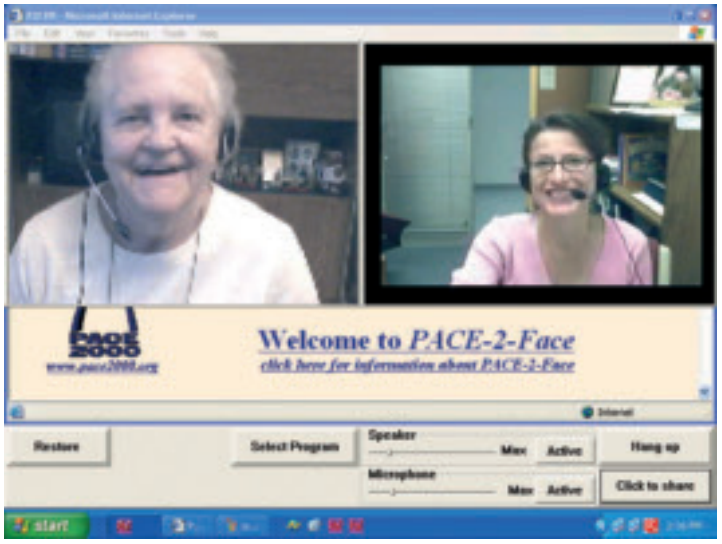
Photo : PACE 2000 International Foundation

s'engagent simultanément dans ce nouveau millénaire, mais il reste à inventer les passerelles de communication entre ces générations.

Une solution de longévité : services médicaux et activités intergénérationnelles centrés sur la télécommunication au domicile de la personne retraitée

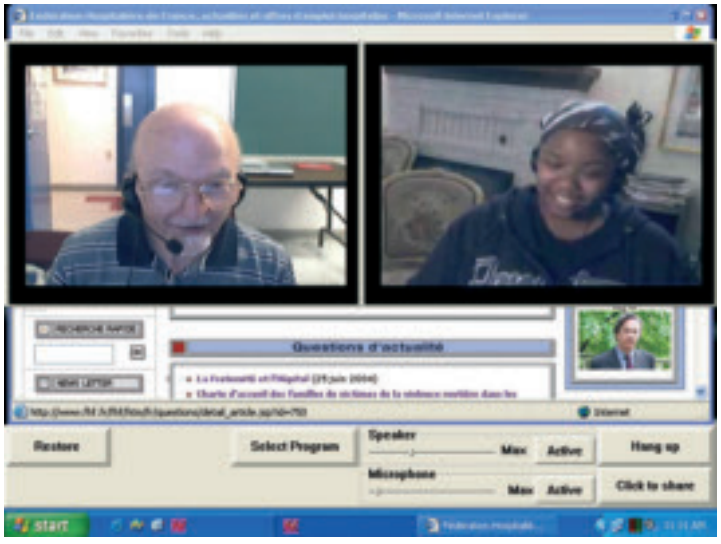
Le Village Virtuel Inter-générations (VVI) vise à engager les aînés, depuis leur domicile ou dans leur structure d'accueil, à participer régulièrement à des programmes de téléactivités aussi diversifiées que les échanges interculturels et jeux avec de jeunes immigrants, le télémentorat pour jeunes en situation d'échec scolaire, la pratique du français et de l'anglais, notamment en connexion transatlantique ou encore des exercices de téléphysiothérapie.

Les gérontechnologies sont orientées sur le développement du réseau relationnel inter-générations et la pro-



motion de l'autonomie des participants. Par la télévision, déjà très utilisée par les personnes âgées, ou par un écran d'ordinateur, il s'agit d'ouvrir une fenêtre sur le monde, dans laquelle la technologie est si conviviale que les participants en oublient l'existence. Ils entretiennent ainsi les relations familiales et communautaires de leur choix tout en bénéficiant aussi d'un suivi médical.

Le télémentorat pour personnes présentant un handicap est de développement récent. Il permet l'utilisation simultanée de différents modes de communication (verbal, non verbal, écriture et partage de documents) avec possibilité de créer ensemble un document nouveau, tout en conservant la présence et le contact visuel entre les deux intervenants. La communication verbale et non verbale y est prépondérante, surtout au début.



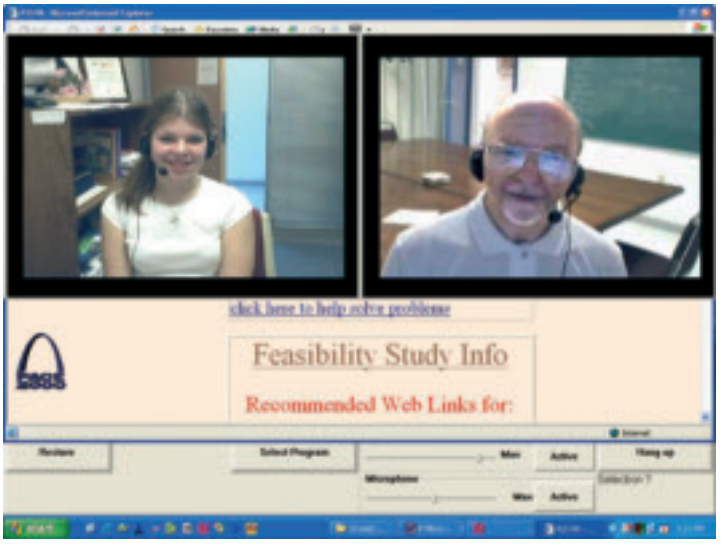
Bénéfices pour les retraités

Le « jeune retraité » est un bon adepte de ce réseau de télécommunications auquel il est mieux préparé que la génération précédente. Il lui permet de poursuivre certaines activités antérieures à sa retraite, mais à un rythme qui lui convient, et de façon flexible, depuis son domicile. Il apprécie être un soutien régulier auprès de ses petits-enfants ou adopter d'autres jeunes, par exemple à raison d'une heure par semaine, et pour des périodes limitées.

Les retraités, en général, apprécient beaucoup ce genre de partenariat avec les jeunes, qui devient souvent une complicité après trois à cinq téléséances. Ils sont valorisés pour leur contribution auprès des jeunes, tandis qu'ils développent leur capacité de s'approprier les nouvelles technologies. Les programmes créent des moments de plaisir ou de mise en condition physique (téléphysiothérapie), tout en offrant un moyen sécurisant permettant un échange convivial sans intrusion domiciliaire.

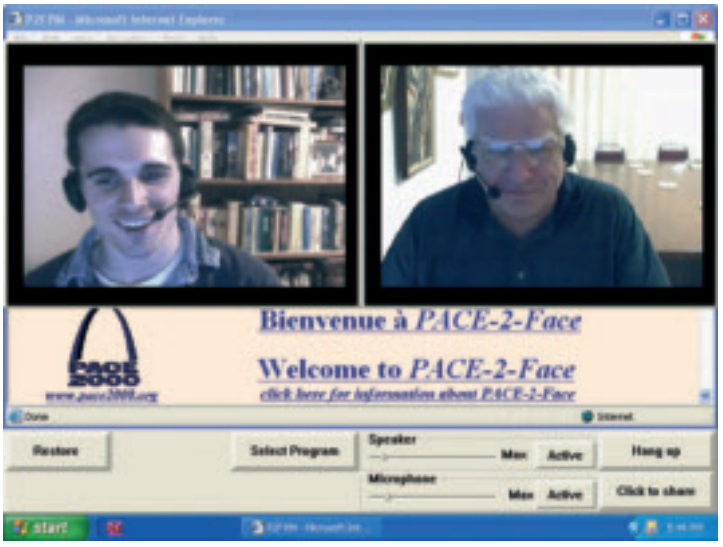
Activités au cours des séances de télémentorat

Pour le patient en perte d'autonomie, la tentation est de ne voir que les priorités médicales que permettent les gérontechnologies. Le patient est assuré d'un télésuivi médical dans son environnement naturel, d'un soutien



psychologique et de la continuité des liens avec une équipe pluridisciplinaire, conformément aux demandes des familles. Cependant, pour le patient confiné dans son logement, il s'agit d'abord de lui procurer un nouveau moyen de se faire des amis et de se sentir utile. Si nous fournissons un outil relationnel aux patients atteints de maladies chroniques, leur prise en charge médicale sera moins onéreuse et leur pronostic sera significativement meilleur. Déjà le jumelage entre aînés diabétiques et adolescents diabétiques réfractaires à leurs traitements permettait l'acceptation de leur maladie par ces adolescents et un meilleur contrôle de leur maladie (données

des consultations du Dr M.-M. Bernard, Clinique des Hauts-de-Seine, Chatenay Malabry, et Hôpital Saint-Vin-



cent de Paul, Paris, France). Le développement de télé-jumelages inter-générations, notamment de patients diabétiques pourrait opérer à plus large échelle car les contacts ne sont plus limités par les distances géographiques. Selon une expression du Pr. Alain Franco (chef du service de gériatrie, CHU de Grenoble), « il convient de démédicaliser les coûts de la santé liés à l'isolement ». C'est un moyen de prévention de la dépendance et de promotion de l'autonomie des patients.

Bénéfices pour le corps médical et pour les pouvoirs publics

Rares sont les réalisations de projets de téléconsultation médicale à domicile. Cela s'inscrit dans un contexte où déjà la visite médicale à domicile n'est peu ou pas pratiquée. Cependant les estimations des bénéfices économiques des télésoins à domicile suppléant aux « hospitalisations sociales des aînés » sont telles qu'aux USA, certaines initiatives associées à des compagnies d'assurance (California Public Employees Retirement System), entreprendront le télésuivi au domicile de 90 000 patients.

La téléconsultation au domicile des patients, rapportée dès 1998, mérite encore la publication de ses titres de noblesse. Libérés des contraintes géographiques et des exigences des occupants d'une salle d'attente comble, le praticien, disposant d'une console de télésanté, peut sélectionner ses interventions en fonction des priorités médicales, décider de la nécessité d'une consultation conventionnelle ou expliquer à son patient qui sourit dans son salon, qu'il le contactera à nouveau le lendemain à 7 heures ou midi, lorsque son infirmière ouvrira son pansement. Puis à la flexibilité des téléinterventions s'ajoute la motivation pédagogique grâce à l'aspect relationnel et la possibilité de vérifier et d'augmenter l'adhésion aux thérapeutiques. Enfin l'observance accrue des patients aux traitements est quantifiable par le télémonitoring ayant pour conséquences une diminution des jours d'hospitalisation et une réduction dans l'utilisation des salles d'urgence susceptibles de générer jusqu'à 50 % d'économie dans la prise en charge de maladies chroniques.

En corollaire, un désengorgement des salles d'urgence et des services spécialisés permet aux hôpitaux de retrouver leur vocation première, parallèlement à une diminution des coûts de prise en charge des maladies chroniques (réduction jusqu'à 50% du nombre de patients hospitalisés et de 10 à 20 % d'utilisation des salles d'urgence).

Conclusions

Les enjeux qui découlent de la révolution de la longévité sont les mêmes de part et d'autre de l'Atlantique, mais les approches et obstacles diffèrent sensiblement. Les retraités peuvent d'ores et déjà accéder aux géron-technologies à domicile pour bénéficier non seulement de services de télésanté mais aussi pour s'impliquer auprès de jeunes et développer leur réseau relationnel. Ils doivent cependant rechercher activement les structures déjà opérationnelles pour assurer une longévité de qualité et la réduction des coûts de prise en charge de maladies chroniques.

Il est probable que les premiers bénéficiaires des géron-technologies, principalement les retraités et les pourvoyeurs d'assurance maladie, publique ou privée, contribueront à leur développement, notamment, dans la mesure où les législations permettront l'implantation de la télésanté domiciliaire. Des partenariats outre-atlantique, par exemple entre le Canada et la France, fourniraient une approche complémentaire pour influencer les décisionnaires et amorcer le virage à une télégérontologie domiciliaire pour la santé de toutes les générations.

Remerciements à la Fondation Trillium de l'Ontario, au Conseil de la Coopération de l'Ontario et à Jeunesse Canada au Travail, dont les subventions ont permis la réalisation et les évaluations des programmes de six ans d'activités du Village Virtuel Inter-générations.

Dre Marie-M. Bernard et Mathias Fruhwirth, P.Ing., PACE 2000 International Foundation, Dr Jean-Paul Fortin, CHU Laval, Québec, Vincent Rialle, PhD, CHU Grenoble, Dre Thérèse Bouchez, CHU Lyon.

* Version écourtée d'un texte paru dans la revue *Vie et Vieillissement* vol. 5, no. 1, 2006, p. 3-8.

SERVICES QUÉBEC : PORTE D'ENTRÉE AU GOUVERNEMENT

Vous vivez un événement qui demande des démarches auprès du gouvernement ? Que vous vous occupiez de vos parents, achetiez ou rénoviez une maison, cherchiez un logement ou que vous viviez toute autre situation de la vie courante, adressez-vous à Services Québec, votre porte d'entrée au gouvernement du Québec.

Un virage historique

Par la mise en œuvre de Services Québec, le gouvernement souhaitait revoir sa façon de livrer les services publics à la population pour en augmenter la simplicité, l'accessibilité, la rapidité et l'efficacité.

Photo : Bernard Vallée

Jusqu'à maintenant, l'État québécois avait une vision sectorielle de la prestation de services ; les ministères et organismes répondaient aux demandes des citoyens et des entreprises dans les limites de leur mission respective. Le résultat : une multitude d'intervenants, de démarches et de formulaires faisaient en sorte que les citoyens et les entreprises devaient gérer eux-mêmes la complexité de l'État.

Concrètement, lorsque vous rechercherez une information sur un programme donné, il vous suffira de communiquer avec Services Québec, sans que vous ayez à vous demander de quel ministère ou organisme relève le programme. Dans tous les cas, vous conserverez le libre choix du moyen de vous prévaloir du service : par téléphone, par la poste, par Internet ou par une visite dans un des nombreux comptoirs de services.

Une présence régionale élargie

Pour la clientèle qui préfère utiliser les services au comptoir, Services Québec se dotera d'un réseau régional étendu constitué de points de services et de centres de services. Ainsi, d'ici la fin de 2007, Services Québec sera présent à 87 endroits sur le territoire. De façon plus concrète, dans ses points de services, Services Québec offrira :

- l'accès Internet avec accompagnement par un employé de Services Québec ;
- les services rendus dans les bureaux de Communication-Québec (information sur plus de 3 000 sujets) ;
- des publications gouvernementales sur des sujets variés ;
- les services rendus dans les *Bureau de publicité des droits* (consultation et accès aux documents contenus dans le Registre foncier).

Dans les centres de services, en plus des services mentionnés précédemment, ceux de la *Société d'assurance automobile du Québec* (SAAQ) (principalement délivrance de permis de conduire, renouvellement d'immatriculation, évaluation des conducteurs) seront offerts.

Amélioration des services téléphoniques

La clientèle qui utilise des services gouvernementaux par l'entremise du téléphone bénéficiera également de la mise en œuvre de Services Québec. Les trois problèmes les plus souvent éprouvés sont :

- les lignes téléphoniques occupées ;
- les transferts répétés d'une personne à l'autre ;
- les systèmes de répondeurs automatiques ou de messagerie vocale complexes.

C'est pourquoi, en parallèle à son déploiement régional, Services Québec analyse différents scénarios pour améliorer les services téléphoniques gouvernementaux. Il espère être en mesure d'annoncer des changements concrets d'ici l'hiver prochain.

Services Québec : votre porte d'entrée au gouvernement du Québec

Vous vivez un événement qui demande des démarches auprès du gouvernement ? Adressez-vous dès aujourd'hui à Services Québec de la façon qui vous convient le mieux :

- en consultant Internet au www.gouv.qc.ca ;
- en téléphonant au 1 800 363-1363 ;
- en visitant un de ses bureaux ou en utilisant la poste. Vous trouverez les coordonnées de l'ensemble des bureaux de Services Québec dans la section *Pour nous joindre* du site Internet ou dans la section *Renseignements gouvernementaux* des pages bleues de votre bottin téléphonique.

Carole Lafond
Directrice générale des communications
Services Québec

LE TRAVAIL APRÈS LA RETRAITE

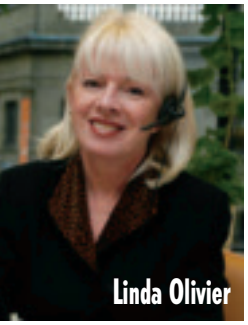


Photo : Gunther Gamper

Bon nombre de gens qui prennent leur retraite ne peuvent ou ne veulent pas rester à l'écart du marché du travail. C'est ce que révèle une étude publiée par Statistique Canada, qui examine le cas des personnes retournant au travail rémunéré après une première retraite.

L'étude, fondée sur l'Enquête sociale générale de 2002, indique que les personnes retraitées sont plus susceptibles de réintégrer la main-d'œuvre puisqu'ils se trouvent de plus en plus en bonne santé et sont munis de la formation et des compétences nécessaires pour affronter la concurrence sur le marché du travail.

On note que 22 % des personnes qui ont pris leur retraite entre 1992 et 2002, à partir de 50 ans ou plus, ont repris un travail rémunéré quelconque ; 4 % des personnes ont déclaré avoir cherché du travail mais ne pas avoir réussi à en trouver.

Caractéristiques qui influencent un retour au travail

Les hommes étaient légèrement plus enclins que les femmes à reprendre le travail, de même que les personnes dont l'état de santé était bon. Les personnes retraitées qui avaient occupé un poste de professionnel étaient les plus aptes à réintégrer la main-d'oeuvre, suivis des gestionnaires et des techniciens.

Autres considérations que financières

Bien que l'aspect financier ait été de loin la principale raison d'un retour au travail, il n'était mentionné que par 38 % des répondants, ce qui laisse entendre que les considérations non financières étaient également importantes.

L'étude rapporte que 22 % des retraités ont repris le travail parce qu'ils n'aimaient pas la retraite, 19 % ont évoqué la satisfaction que procure le travail (tâches stimulantes, contacts sociaux, sentiment d'accomplir quelque chose), et 14 % estimaient qu'on avait besoin d'eux ou qu'ils voulaient aider. Dans l'ensemble, 55 % ont mentionné au moins une de ces trois raisons non financières.

Temps partiel

Bon nombre de retraités qui travaillaient à temps plein avant leur retraite sont retournés occuper un emploi à temps partiel après leur retraite, soit plus du tiers des hommes et plus de la moitié des femmes.

Les membres de l'A.R.E.Q. peuvent-ils retourner au travail sans conséquence ?

Si vous avez moins de 69 ans, le fait de retourner au travail dans la fonction publique du Québec, dans les réseaux de l'éducation ou de la santé et des services sociaux ou chez un autre employeur assujetti au RREGOP, que ce soit à temps plein, à temps partiel ou sur une base occasionnelle, peut entraîner la suspension ou la réduction de votre rente de retraite.

Par conséquent, nous vous recommandons fortement d'obtenir de votre employeur éventuel ou de la CARRA tous les renseignements nécessaires sur les conséquences possibles d'un retour au travail, et ce, avant de prendre votre décision.

Précisons que, si vous allez travailler dans une entreprise privée, cela n'aura aucun effet sur la rente de retraite que vous recevez de la CARRA.

Les critères pour un retour au travail

Prestataire du RRE - Moins de 65 ans

. Vous pourrez toucher votre rente du RRE et votre salaire sans pénalité jusqu'à 65 ans.
. Vous devez obligatoirement cotiser au RREGOP.

Lorsque vous arrêterez de travailler, vous aurez droit à un remboursement de vos cotisations (si moins de 2 ans) ou à une rente du RREGOP en plus de la rente du RRE.

Prestataire du RREGOP - Moins de 65 ans

– **Années cotisées AVANT 1er janvier 1983. Attention : pas des années rachetées**

Pour recevoir sa rente et son salaire sans pénalité : ne pas cotiser au RREGOP.

Si vous cotisez au RREGOP :

Pension suspendue en fonction du service.

Moins de 65 ans – Années cotisées APRÈS le 1er janvier 1983

Peut cotiser ou non au RREGOP.

Pension suspendue pour la durée du travail (qu'on cotise ou non).

Facturation par la CARRA, souvent 15 mois plus tard…

Prestataires du RRCE

Si l'adhésion au RRCE s'est faite **AVANT la retraite** :

. les règles de retour au travail du RREGOP s'appliquent si l'adhésion au RRCE s'est faite **APRÈS la retraite** et qu'une retraite se prend en vertu du RRE, les règles de retour au travail du RRE s'appliquent.

Retour au travail entre 65 et 69 ans

Nous vous invitons à prendre les informations auprès de l'employeur ou auprès de la CARRA. Vous pouvez avoir accès au programme de retraite graduelle. Dans les autres cas, votre rente de retraite sera suspendue proportionnellement au service crédité.

Programme de retraite graduelle

La retraite graduelle s'adresse à l'employé âgé de 65 ans ou plus qui veut recevoir en même temps une rente de retraite et un salaire et qui :

. continue d'exercer une fonction visée par son régime de retraite ; ou

. exerce à nouveau chez le même employeur ou chez un employeur différent une fonction visée par le RREGOP.

Un emballement pour un retour au travail, on s'informe d'abord !

Voilà pour les prestataires qui sont assujettis par la loi des régimes de retraite de la CARRA.

Au privé maintenant

Tous et toutes les prestataires des régimes peuvent travailler au privé sans contraintes, car les entreprises privées ne sont pas régies par les lois. Donc, si vous obtenez un poste de gestionnaire à 100 000 $ par année, pas de problème vous pourrez retirer votre rente et votre salaire, et ce, sans contraintes. Enfin, il y aura les contraintes du travail.....

Finalement, il y a plusieurs considérants pour un retour au travail, mais un de ceux-là est directement lié à votre rente de retraite de la CARRA. Alors, soyez vigilant, cela pourrait se traduire par une réduction de votre rente.

Linda Olivier

Conseillère à la sécurité sociale

Source : Statistique Canada – Le Quotidien – Étude 2002. *Le travail après la retraite* et *Guide d'administration* – CARRA.

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE D'ASSUREQ

À tous les membres d'ASSUREQ

En vertu de l'article 3.03 des règlements d'ASSUREQ : *« l'Assemblée générale se réunit à tous les ans, à la date et au lieu déterminés par le Conseil d'administration. La convocation de l'assemblée générale est expédiée par écrit à tous les membres, au moins vingt et un (21) jours francs avant sa tenue ».*

Par la présente, vous êtes cordialement invités à l'Assemblée générale.

Date : mardi, 17 octobre 2006

Lieu : Auberge Estrimont
44, avenue de l'Auberge
Orford (Québec) J1X 6J3
Téléphone : 819 843-1616
Télécopie : 819 843-4909
Sans frais : 1 800 567-7320

Heures :
- **Inscription :** 13 h
- **Ouverture de l'assemblée :** 14 h

PARMI LES SUJETS TRAITÉS

- La loi 130 et le Régime général d'assurance médicaments :
  - explication de la loi,
  - impacts sur l'A.R.E.Q.
- Les conditions de renouvellement au 1er janvier 2007

LES ÉLECTIONS AU CONSEIL D'ADMINISTRATION D'ASSUREQ

- Les postes vacants :
  - Présidence
  - 2e vice-présidence
- Les formulaires de mise en candidature seront disponibles sur place.

LA DANSE EN LIGNE, UNE FUTILITÉ ?

Photo : Collection personnelle

En écoutant certains commentaires, j'ai l'impression qu'il y a des activités nobles telles que le golf, le ski, le tennis, la bicyclette. On est fier d'en parler. La danse en ligne semble moins noble. Souvent, on se moque des aînés qui pratiquent cette activité. Pourquoi ? C'est vrai que ça ne coûte pas cher. Une heure et trente minutes d'exercices les mercredis soir au club de l'âge d'or ne coûte que 2 $. Est-ce la raison pour laquelle on entend tant de commentaires négatifs ? Est-ce parce que ce sont surtout les personnes âgées qui la pratiquent ?

On semble penser que c'est du temps perdu, qu'il y aurait mieux à faire. Mais a-t-on pensé aux bienfaits que cette activité apporte ?

D'abord, c'est un très bon conditionnement physique. Être debout durant une heure ou plus à danser demande une bonne résistance physique et des milliers de pas. Dernièrement, j'avais mon podomètre et j'ai fait plus de 5 600 pas pendant une répétition d'une heure et demie. Lors d'une veillée du samedi soir (danses sociales et danses en ligne), le compteur marquait plus de 11 200 pas. Ce n'est pas à dédaigner comme activité physique.

Tout danseur doit suivre les différents rythmes, parfois assez endiablés comme les mambos, les *triple-swings* et les rocks, parfois plus lents telles les valses et les rumbas. Le cœur et les muscles sont sollicités et se gardent en forme.

Ensuite, c'est très bon pour la mémoire puisqu'il faut se rappeler les pas des différentes danses. *Pedro cha-cha* a des pas très différents de *Prodel cha-cha*. D'ailleurs ce sont des danses de difficultés différentes : très faciles, utiles pour l'animation, ou plus complexes qui font appel à différentes facultés. N'est-ce pas une bonne manière de prévenir la maladie d'Alzheimer ? Que des personnes âgées se souviennent de tous ces pas devrait engendrer l'admiration et non la moquerie.

De plus, c'est une façon de développer son oreille musicale en reconnaissant et en suivant les différents rythmes : mambo, samba, rumba, valse, etc. Au lieu de jouer d'un instrument avec ses doigts, le corps devient l'instrument, c'est de la musique exprimée différemment. Pour moi, le plaisir est comparable. C'est culturel tout en étant physique.

D'autres habiletés sont développées. Signalons la latéralité. Un danseur apprend assez rapidement à distinguer sa gauche de sa droite. Tous doivent partir dans la même direction pour ne pas se frapper. Il y a aussi l'orientation dans l'espace puisque plusieurs danses font faire des quarts de tour, des demi-tours et parfois même des trois quarts de tour, changeant ainsi de direction. Les débutants ont de la difficulté au début, puis petit à petit, ils se retrouvent.

Par-dessus tout, il ne faut pas oublier la détente que la danse apporte. C'est le moment d'oublier les tracas de la journée et les soucis du lendemain. Gare au danseur qui revient dans son quotidien ! Il n'est plus avec les autres et se trompe, ce qui fait sourire ceux qui le côtoient.

Pour terminer, pensons à l'aspect social. La danse en ligne regroupe des milliers d'aînés. Regarder une salle comble de personnes accomplir les mêmes gestes en même temps est un tableau digne de mention. C'est une danse qui permet à tous de participer, partenaire ou pas. Et il y a tellement de femmes qui sont seules, n'est-ce pas là une bonne manière pour elles de briser l'isolement, de s'occuper en bonne compagnie ?

La danse de ligne, c'est de la danse au même titre que la danse sociale (que je pratique presque tous les samedis soir), que la danse folklorique (que j'ai fait pendant plus de vingt ans), que la danse québécoise, le ballet jazz, le ballet classique et les autres genres. Chaque type de danse apporte ses bienfaits à la personne entière. C'est tellement plaisant de suivre la musique avec son corps !

Photo : Collection personnelle

Présentation faite lors du congrès de l'AUTAFA (Association des universités du troisième âge françaises d'Amérique) juin 2005

Pauline Robert,
Secteur F, Granby - La Pommeraie
Région 09, Montérégie

Photo : Éric Laroche

La menthe

Amélia, un matin d'été chaud, trop chaud, laisse errer ses pas sur le gazon qui rafraîchit le dessous de ses pieds nus. Elle se prélasse avec sa robe de coton indien autour des plates-bandes chargées de plantes porteuses tantôt de fleurs tantôt de verdure apaisante. Son regard se pose avec attention sur la menthe, végétation des lieux humides et frais. Elle se penche et s'agenouille pour être inondée par l'odeur aromatique de ses feuilles velues. Elle se sent envahie par cette montée de fraîcheur et se prépare à nouveau à l'aspirer. Fermant légèrement les yeux, elle renvoie la tête en arrière et prend une profonde inspiration emprisonnant ainsi la saveur aussi longtemps que possible. Le temps s'arrête et les problèmes s'envolent. La tête devient plume au vent.

Asservie par cette odeur de citron et d'arrière-goût de pomme, elle porte à sa bouche une feuille en effleurant légèrement ses lèvres. Elle la laisse glisser, puis la désire encore davantage. Ses dents sondent la tendreté de la feuille au dos de petites vagues et exercent une pression en attente d'une sensation. Mastiquées, elles se livrent totalement et inondent toutes ses parois buccales. Les yeux mi-fermés, elle savoure le goût fruité. Une explosion de fraîcheur ! Ses papilles sont en effervescence et tout son palais est gavé de cette saveur mi-poivrée mi-douce. Langue et palais sont inondés. Du bout de la langue jusqu'à sa racine, elle se grise de ces matins d'été emprisonnés dans ces feuilles pétiolées. Une explosion de fraîcheur dans la bouche. Elle promène sa main en un va-et-vient de baguette de chef d'orchestre sur les feuilles vert printanier et baigne ses doigts de cette verdure grisante.

Omniprésence de sous-bois. Baume anesthésiant du mental.

Michel Jacques
Équipe Quoi de neuf ?

Énigme

1 Ma rue comprend exactement 99 maisons numérotées de 1 à 99, les numéros pairs étant situés d'un côté et les impairs de l'autre. Il se trouve que lorsque deux maisons sont numérotées à l'aide de numéros à deux chiffres utilisant les deux mêmes chiffres dans un ordre différent, et que la différence entre les deux numéros (le plus grand moins le plus petit) est égale à 45, alors les familles qui habitent ces maisons sont amies. Combien y a-t-il de paires de familles amies dans ma rue, au minimum ?

2 Céline, Marie et Jean-Baptiste habitent chacun un appartement dans un immeuble de quatre étages (rez-de-chaussée, 1er étage, 2e étage, 3e étage et 4e étage).

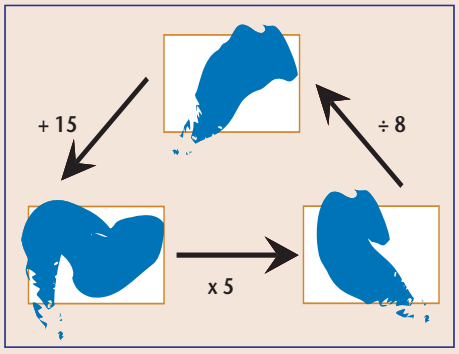
Céline dit : « J'habite juste au-dessus de Marie. »

Jean-Baptiste lui, affirme : « Je n'habite pas au rez-de-chaussée ! »

Marie se plaint : « Je dois descendre deux étages pour aller chez Jean-Baptiste. »

À quels étages Céline, Marie et Jean Baptiste habitent-ils ?

3 Voici trois opérations notées sur le cahier de Francis. Chaque tache cache un nombre entier et les trois opérations sont justes. Retrouvez les trois nombres cachés.



Renaud Turcotte
Équipe Quoi de neuf ?

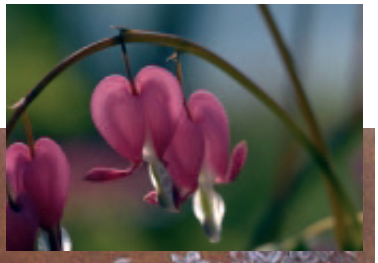
Solutions :
1 Quatre paires de familles : (16,61) , (27,72) , (38,83) , (49,94)
2 Céline le 4e , Marie le 3e et Jean-Baptiste le 1er.
3 25,40,200

FANTAISIE PRINTANIÈRE

Photo : Studio Phomaje

Dans les divers quartiers, les perce-neige d'abord, puis les crocus, violettes, jacinthes et narcisses, excités par un printemps encore timide, émergent dans les matins frisquets. Faisant fi de la réputation de précoces dont on affuble les impatients, qu'ils soient du monde végétal ou humain... La tête inclinée, le ton confidentiel, ces éclaireurs observent et commentent le passage des gens pressés qui déambulent devant eux, le nez en l'air et le menton snobinard, croyant posséder le raisonnable et l'essentiel. Les primeurs printanières, toutes vierges qu'elles soient, ne s'offrent qu'aux modestes, qu'à ceux qui peuvent encore baisser le regard.

Puis les tulipes, aguicheuses du printemps et superficielles éphémères



qui se croient irrésistibles parce qu'elles s'habillent fluo et sortent en gang. Haut perchées sur leurs talons, la robe légère et écourtée ; la jambe nue et lisse, le parfum banal aux effluves radines ; les coloris accrocheurs et la tête creuse. Attroupées dans les plates-bandes ou le long des haies, grisées de vaines séductions et de chimères conservées sous vide, elles lorgnent le trottoir…

L'iris, voilà la véritable vedette de ce début de saison. Comme la pensée, quoique différemment et dans des éclairages autres, il incarne la discrétion. Loin des couleurs « regardez-moi » et tape-à-l'œil, cette plante accroche

et, surtout, retient le regard. Ses teintes chaleureuses flirtent avec les nuances et les dégradés. De ses formes émanent l'élégance, l'équilibre et l'harmonie. Séducteur de talent ! Tout en classicisme ! À la fois fragile et solide. C'est le gardien de la plate-bande. Jouissant d'une vue privilégiée, c'est le premier à annoncer les nuages menaçants ou la pluie bienfaisante. Le premier à subir les bourrasques du vent rageur. Et le premier aussi que les rayons du soleil caressent. À l'opposé de bien de ses consoeurs, il sera encore là quand l'été s'invitera. Ce n'est pas un lâcheur ! Une authentique vivace... !

Jules Desfossés
Équipe Quoi de neuf ?

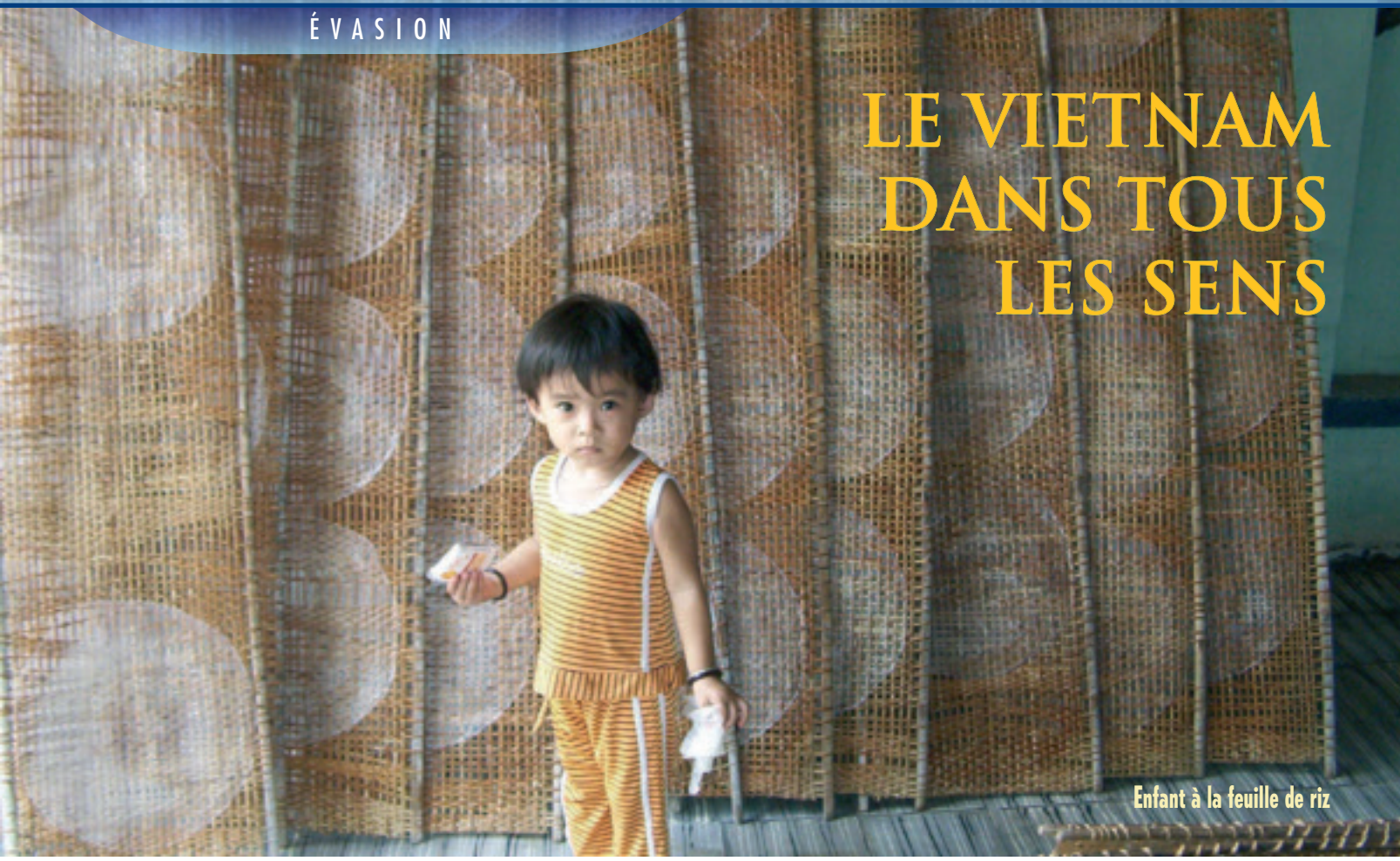
MiniQuizz

Proches aidants ou aidantes et aidants naturels ?

L'âge moyen d'une aidante ou d'un aidant naturel est de __ ans et l'âge moyen de la personne recevant les soins est de __ ans. Fournir des soins occupe en moyenne __ heures par mois et exige en moyenne __ heures de déplacement (aller-retour) pour se rendre auprès de parents âgés.

L'âge moyen d'un aidant naturel est de 46 ans et l'âge moyen de la personne recevant les soins est de 78 ans. Fournir des soins occupe en moyenne 35 heures par mois et exige en moyenne quatre heures de déplacement (aller-retour) pour se rendre auprès de parents âgés.
(Tiré du site www.femmesensante.com)

LE VIETNAM DANS TOUS LES SENS



Enfant à la feuille de riz

En mars dernier, avec un groupe du club Aventure, je m'embarquais pour le Vietnam afin de sillonner ce pays dans tous les sens et pour voir, entendre et goûter à ses particularités. Les 13 membres du groupe, âgés de 28 à 69 ans, ont été accueillis avec chaleur et générosité.

• LE NORD

La sérénité du paysage et les sourires des gens de la région de Tam Toc, au nord du pays, relèguent aux oubliettes le tintamarre des motos de Hanoi défilant à la queue leu leu et laissant vociférer leurs klaxons dans une cacophonie peu agréable. Après avoir fait un tour de cyclo-pousse de la ville de Hanoi, nous enfourchons un vélo sur une distance de 12 km. Nous circulons dans une atmosphère d'après-midi d'été de Provence mais en plus humide. Collines, rizières, rivières et montagnes de formations karstiques défilent devant nous, silencieusement. Nos yeux sont nourris à satiété par ces images.

Pour prolonger ce bain dans la nature, une croisière sur la rivière Ken Ga nous révèle des paysages bucoliques montrant des pêcheurs surpris dans leurs gestes quotidiens, des pisciculteurs et des paysans dans leurs champs nous regardant sereinement, sans envie, nous qui avons tout… semble-t-il. Pas d'agressivité dans le regard, pas d'attitude hostile dans le geste. Les paysans sont là, un point c'est tout, et distribuent des sourires d'enfants.

Minorités ethniques

Notre séjour chez la minorité ethnique des Thaïs blancs, au nombre d'un million, nous permet de fraterniser et de vivre leur quotidien : chants, repas, vin de riz au rythme de IPO IPO, forme de salutation avant de lever notre verre. Cette maison de l'habitant, sur pilotis, située à Mai Chau nous oblige à nous coudoyer quelque

Photos : Michel Jacques

Champ de riz chez les Thaïs

peu puisque nous partageons une même pièce pour dormir, 13 matelas alignés par terre. Les rizières ceinturant les maisons sont d'un vert printanier. Elles sont des étangs de tendresse, des bras de mer scintillants. Nous avons l'impression d'avoir le nez collé à la fenêtre d'un jardin d'éden.

Enfants Hmongs

Photo : Marie-Noëlle Michaud

Et c'est la visite d'une autre minorité qui a refusé presque depuis toujours la modernité, les Hmongs fleuris. Nommés ainsi à cause des robes fleuries portées par les femmes, ils vivent en montagne, donc il faut marcher pendant deux heures et demie, par une chaleur humide, pour parvenir jusqu'à eux. Ces habitants nous regardent discrètement et refusent la photographie pour préserver leur âme. L'impression d'éloignement de nos mondes habituels nous donne un vertige bienfaisant.

Le clou du voyage est sans contredit la baie d'Along : 4 000 îlots répartis sur 200 km de longueur et 50 km de largeur. Avec calme, il semble que ces îlots ont été égrenés comme des grains de chapelet pour balliser l'itinéraire des géants de la création. La trace de l'érosion sur les rochers polis apparaît comme un signe de caresses de mère à enfant. Avant d'atteindre nos huttes sises sur une des îles mythiques de la baie, nous sommes immergés par le paysage grandiose semblant nous murmurer des secrets inaudibles. Dressés virilement, comme des pièces d'échec, des stèles antiques, ils emplissent le monde. Nos regards s'y perdent. Puis avant le repas du soir, au coucher du soleil, une promenade en kayak nous fait frôler l'ombre des rochers et boire leurs silences. Lorsque le jour s'éteint, les coquillages se ferment dans un clac discret et les planctons, sur le rivage, deviennent les phares de la nuit.

Bateau à voile d'Along

Labour chez les Hmongs

Femme à la pêche

Baie d'Along

Photos : Michel Jacques

• LE CENTRE

Le lendemain, Hué, au centre du pays, cité impériale, nous accueille après une nuit en train. Dès l'aube, par la fenêtre, on voit les trous des bombes égrenés le long du chemin de fer. Ils servent maintenant de citernes. Voilà une manifestation concrète de leur réconciliation avec le passé. D'ailleurs, aussi étrange que cela puisse paraître, ils ne sont pas hostiles aux Américains, et des rencontres ont lieu entre les deux ethnies.

Riz, soie et thé

Le Vietnam nous conquiert par sa nature et aussi par ses mets. Le riz est présent aux trois repas si on le désire mais apprêté de diverses manières. À ce plat national, nommé *com*, s'ajoutent des sauces finement préparées.

Alcool de riz à la corneille et aux serpents

Photo : Marie-Noëlle Michaud

Nos papilles gustatives se gorgent de la saveur du poisson, du porc, de la grenouille, des crevettes et d'autres fruits de mer, des légumes, des amandes, des rouleaux impériaux (nems), de la soupe tonkinoise et du chien pour les aventuriers. Le chien, élevé à cette fin, est une viande tendre mais peu relevée. Il faut oser goûter l'inhabituel et boire l'alcool de riz contenu dans un pot de verre dans lequel il y a une corneille morte et un serpent enroulé… mort. On dit que c'est un aphrodisiaque. Pour ceux qui ne veulent s'aventurer dans ce nectar exotique, il y a la bière au goût agréable : Foster, Saigon beer, Larrue. Mais peu de vin.

Marché Hoi An

Le dessert consiste en des fruits : le durian dont l'extérieur est revêche mais l'intérieur est sucré à la saveur d'amande. Le jaquier, la mangue, l'ananas et le fruit du dragon complètent souvent le repas accompagné d'un thé vert ou d'un café.

Alcool de riz aux serpents

Photos : Michel Jacques

Les femmes de ce pays, en chapeaux coniques, sont élégamment vêtues, propres (elles sont toujours en train de laver leurs vêtements). À Hoi An on peut se faire fabriquer, dans les boutiques artisanales, de beaux vêtements dans la journée même, et la soie est de très belle qualité. On la retrouve au marché tout en couleurs tout comme la nacre, le jade et le marbre.

Case à la campagne

Superficie : 0.6 de la France
Capitale : Hanoi
Population : 80 millions, 50 % ont moins de 25 ans
Ressources naturelles : forêts, minerais
Topographie : 3/4 en montagnes
Religion : boudhisme
Monnaie : dong (15000 dongs = 1 $)
Langue : vietnamien, (anglais)

• LE SUD

Mékong

Après avoir quitté les tunnels de Cu Chi utilisés contre les Américains, nous nous engageons dans le delta du Mékong. Nous sommes hynoptisés par ce fleuve immense et imposant. C'est un long ruban de velours gorgé d'alluvions régénérateurs pour les riverains. Notre bateau est porté par ce fleuve si long. Nous visitons des marchés flottants dans une des nombreuses rivières s'y jetant. Des gens offrent simplement leurs légumes, leurs fruits. Le sourire est omniprésent. Ils sont là dans leur barque au fond plat, noire ou grise et glissant sur les eaux peu profondes de leur petite rivière. Elles s'entrechoquent et se côtoient à qui mieux mieux. C'est une succession de barques au tonnage varié. Revivifiées par le *pop pop* régulier du moteur, elles sillonnent la rivière chargée de fruits, de légumes, de gravier ou de bambou.

Marché flottant Mékong

Femmes sur le Mékong

Photos : Michel Jacques

Retour

On doit dire adieu à ce merveilleux pays asiatique. C'est le moment du retour. Mais on ne quitte pas tout à fait cette nation millénaire et ces gens fiers, travailleurs et coopératifs comme leur héros national Leloi. Les paysages uniques vont meubler nos rêves et nos souvenirs mais aussi les contacts établis avec nous-même et avec les autres laisseront des traces indélébiles et nous inciteront à partir à nouveau vers une autre destination pleine de rêves.

Michel Jacques
Secteur G - Louis-Fréchette
Région 03 - Québec Chaudière-Appalaches

Ce voyage coûte-t-il cher ?

Ce périple de trois semaines comporte une portion terrestre de 2 400 $ et une portion aérienne de 1 600 $. À cela s'ajoutent les frais de médicaments, 135 $, frais de la clinique du voyageur, 154 $, pourboires aux guides, 70 $, et argent de poche pour les cadeaux. Le voyage aérien a une durée de 23 heures excluant les escales : Québec, Montréal, Newark, Seattle, Taipei, Saigon, Hanoi.

SAVEZ-VOUS LIRE LES ÉTIQUETTES ?

Photo : Émilie Gagnon-Milot

Pour faire suite aux articles précédents qui parlaient de saine alimentation, il est logique de bien comprendre les étiquettes sur l'emballage des produits que nous achetons afin de faire des choix judicieux.

Les étiquettes comprennent trois sources de renseignements : la liste d'ingrédients, les allégations nutritionnelles et le tableau d'information nutritionnelle.

Liste d'ingrédients

Les fabricants sont tenus d'indiquer tous les ingrédients utilisés pour les produits emballés. Ceux-ci sont classés par ordre décroissant en fonction de leur poids. Par exemple, sur une boîte de céréales, si le sucre figure en tête de liste, il est l'ingrédient présent en plus grande quantité. De plus, recherchez grains entiers afin d'augmenter le contenu en fibres.

Les allégations nutritionnelles

Les allégations nutritionnelles servent à souligner une caractéristique nutritionnelle particulière d'un aliment. En général ces allégations sont bien en évidence sur l'emballage du produit.

Les mots clés sont : teneur élevée - source de, teneur réduite, etc. Ces allégations représentent un moyen rapide d'identifier certains avantages nutritionnels d'un aliment. Ces informations font référence à la teneur en calories – gras saturés, gras trans, sucres, sodium et fibres, vitamines. Le tableau ci-contre explique les allégations visées pour certains groupes d'aliments :

Produits
Allégation

- Pains, céréales, craquelins
  Source de fibres : 2-4 g
  Source élevée de fibres : 4-6 g
  Source très élevée de fibres : > 6 g
- Lait, yogourts et fromages
  Faible en gras : ex. lait 1%, fromages à moins de 20% de M.G.(matières grasses), yogourt à 1,5% M.G.
  Faible en gras saturés
  Source de Calcium et vitamine D
- Viandes, volailles et poissons préemballés Faible en gras saturés
  Faible en cholestérol
- Vinaigrettes, mayonnaises, sauces à salade Faibles en gras saturés
  Teneur réduite en calories : doit contenir au minimum 25% moins qu'un produit similaire régulier
- Jus de fruits, compotes Sans sucre ajouté ou non sucré
- Autres produits alimentaires transformés (boulangerie, char cuterie, etc.)
  Faible en gras
  Faible en gras saturés
  Sans gras trans
  (moins de 0.2 mg / portion)
  Faible en sodium ou sans sel ajouté

Que veut-on dire par Léger ?

Le terme **« Léger »** fait référence à la teneur réduite en énergie (calories) et en gras. Cependant, méfiez-vous, on peut qualifier un produit « léger » en raison de sa texture ou de sa saveur.

Photo : Michel Lévesque

Le tableau de valeur nutritionnelle

Ce tableau fournit des renseignements nutritionnels détaillés concernant un aliment préemballé ; il est de modèle standard et il fait référence à la portion déterminée par le fabricant. Le tableau détermine la valeur d'au moins 13 éléments nutritifs. La teneur de ces éléments sera indiquée de deux façons, en termes de poids (g ou mg) et en terme de pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ). Ce pourcentage représente la proportion des apports quotidiens recommandés comblée par la portion de référence. Il permet également de comparer rapidement des produits semblables et de déterminer quel est le choix le plus avantageux. Par exemple, toujours vérifier la portion de référence car elle varie d'un produit à l'autre, surveiller dans la section des lipides les gras saturés et les gras trans, le cholestérol. Au niveau des glucides, sont inclus les fibres et les sucres. Recherchez des produits enrichis. Vous augmenterez le contenu en nutriments du produit.

Voici un exemple de tableau de valeur nutritive pour du yogourt. La dernière colonne explique quel est le pourcentage requis pour déterminer si la teneur est faible ou élevée.

suite à la page 33

JOURNÉE DE LA TERRE 2006

4e édition en Estrie

On surnomme la région de Coaticook, la perle de l'Estrie. Dans ce coin de chez nous aux paysages bucoliques teintés de verts tendres printaniers, une centaine de membres de l'A.R.E.Q de la région 05 ont célébré la Journée de la Terre, le 20 avril au Centre Élie-Carrier de Coaticook.

Les responsables au comité régional en environnement durable, à l'œuvre très tôt ce jeudi matin, ont assumé dans une belle connivence toutes les tâches nécessaires pour la réussite de cette journée. L'avant-midi était consacré à l'information et à la

conscientisation. Madame France Harrisson, responsable sectorielle de Coaticook, nous a appris où nous procurer un panier biologique de légumes locaux. Des pistes de substituts aux pesticides furent présentées. France a su nous communiquer ses convictions profondes : être capable de changer de mentalité, exercer de la prévention par de bonnes méthodes culturales.

Le plat de résistance de l'avant-midi : l'atelier de monsieur Éric Laroche, notre conseiller à la formation et à la vie associative, *Quand le panier d'épicerie mène le monde*. Sa présentation inspirée du document *La terre dans notre assiette* visait à jeter un bref regard sur les grands enjeux alimentaires, quelques problèmes reliés au contexte actuel et les pistes d'actions possibles. Un survol sur le néolibéralisme, les changements climatiques et l'alimentation qui ne demandent que notre participation. Éric a captivé son auditoire par ses talents d'animateur et la qualité du document présenté, mais a aussi gagné nos cœurs par sa recherche sur la production agroalimentaire de Coaticook et ses environs.

Pour se restaurer, application des 3NJ : nu, non loin, naturel et juste. Accueil avec muffins, café biologique équitable El Palta du Chili, jus de pommes naturel du Verger Le Gros Pierre. Pause-santé rafraîchissante avec le lait glacé Petit Velours de la laiterie de Coaticook. Au dîner, revigorant potage mijoté la veille par France. Les convives ont partagé dans la joie des paniers à pique-nique débordant de délicieux produits régionaux. Ce concept du panier pour deux a été développé par Les Compagnons du Lieu historique Louis-S.-St-Laurent. La générosité de nos producteurs a permis d'offrir de nombreux prix de présence. Nos membres se sont procuré une grande variété de produits équitables d'Oxfam-Québec et du Carrefour de Solidarité Internationale Estrie.

Vers treize heures trente, pendant que des bénévoles du secteur de Coaticook s'affairaient à laver la vaisselle, les responsables du comité accompagnaient nos membres dans des visites agroalimentaires. À Coaticook, des professeurs du centre de formation régionale d'initiatives et de formation en agriculture nous ont accueillis au CRIFA. À Compton, les visiteurs se sont partagés entre l'Abri-Végétal, serre biologique de tomates, concombres et basilic ; la Ferme Groleau, centre d'interprétation de la vache laitière et écomusée du beurre ; l'Apéri-fruits, production de cassis, d'apéro et de sous-produits.

Journée enrichissante dont on se souviendra longtemps !

Bureau d'accueil touristique : www.tourismecoaticook.qc.ca

Louise Lacharité,
Responsable régionale en environnement durable

Visite à l'Abri-Végétal

Photo : Fernand Grenier

Photo : Jacques Larivière

Jour de la Terre 2006

UN FLEUVE À DÉCOUVRIR

Le 18 mai dernier, tout près de 400 personnes retraitées de l'enseignement et de la santé de la région 04 (Cœur et Centre du Québec) provenant des différents secteurs (Trois-Rivières, Shawinigan, Nicolet, Bois-Francs, Drummondville, La Tuque, Cap-de-la-Madeleine et Louiseville) ont été accueillies à bord du bateau-croisière *M/S Jacques-Cartier* à Trois-Rivières afin de célébrer le Jour de la Terre 2006.

Parmi les personnes présentes, on retrouvait, entre autres, un représentant de la députée de Maskinongé à l'Assemblée nationale du Québec, Madame Francine Gaudet, madame Mariette Gélinas, présidente provinciale de l'AREQ, madame Ghislaine Larivière, présidente de l'AREQ–04 et monsieur Réjean Bédard président du secteur Trois-Rivières de l'A.R.E.Q.

Grâce à une généreuse subvention du ministère de la Famille, des Aînés(es) et de la Condition féminine, les responsables du Comité de l'environnement de l'A.R.E.Q. 04-A (secteur Trois-Rivières) avaient préparé une croisière environnementale afin de susciter une réflexion écocitoyenne autour de nos richesses que sont le fleuve St-Laurent et le lac Saint-Pierre (reconnu en l'an 2000 par l'UNESCO comme RÉSERVE mondiale de la biosphère).

Tout au long de cette croisière, plusieurs conférenciers renommés ont eu comme mission de nous faire réfléchir sur différents aspects touchant les problématiques environnementales du fleuve St-Laurent et du lac Saint-Pierre, problématiques liées au développement économique et durable de ces deux richesses afin d'en assurer l'avenir.

Monsieur Pierre Lacoursière, ingénieur en environnement, nous a parlé du problème des papetières qui longent le fleuve St-Laurent. Madame Virginie Deschambeault, ZIP du lac St-Pierre (Zone d'Intervention Prioritaire), nous a entretenus sur la protection des berges humides au lac St-Pierre. Monsieur Jean-François Mathieu, ZIP Les Deux Rives, a traité de la protection et de la mise en valeur des ressources sur le tronçon fluvial (Rive Nord et Rive Sud). Monsieur Patrick Rasmussen, Mouvement vert Mauricie, a pour sa part abordé la problématique du nucléaire au Canada et spécifiquement à la Centrale nucléaire de Gentilly.

Tout au long du trajet, les personnes présentes ont pu admirer notre majestueux fleuve St-Laurent et apprécier les splendeurs du lac Saint-Pierre.

Cette superbe journée s'est terminée par une activité intergénérationnelle marquée par la plantation d'arbres, en collaboration avec le Centre de la petite enfance Le *Cheval sautoir* de Trois-Rivières. Cette activité s'est déroulée dans le parc situé en face du couvent des Ursulines en

Photo : Jacques Larivière

présence de la présidente d'honneur de l'événement, Soeur Estelle Lacoursière, écologiste.

Enfin, afin de poser un geste concret pour protéger l'environnement en ce *Jour de la Terre*, tous les participants ont reçu un sac écolo en tissu sur lequel étaient imprimés les logos de l'A.R.E.Q. et du Jour de la Terre.

Yves Hamelin et Gilles Dumas,
pour le Comité organisateur
Secteur-A, Trois-Rivières
Région 04, Cœur et Centre du Québec

Suite de la page 31

Valeur nutritive
Par 3/4 de tasse (175 g)
Teneur % valeur quotidienne
Classement
Calories 170
Lipides 10 g 15 % < 10 % : faible
saturés 6 g 35 % > 25% : élevée
trans 1 g
Cholestérol 30 mg
Sodium 100 mg 4 % < 5% : faible > 20 % : élevée
Glucides 13 g 4 %
Fibres 0 g 0 % > 15 % : élevée
Sucres 6 g
Protéines 7 g
Vitamine A 10 %
Vitamine C 2 % > 15 % : élevée
Calcium 25 % Fer 0 %

Vous en savez un peu plus sur les étiquettes. Accordez-vous plus de temps pour la lecture des étiquettes lorsque vous faites vos emplettes. Vous économiserez peut-être plus de calories, de gras, et bien certainement vous en aurez plus pour votre argent ! ! !

Bonne épicerie !

Marie Milot
Nutritionniste
CLSC René-Cassin, Côte St-Luc et
CLSC Des Faubourgs, Montréal

La sécurité, toute une affaire quand on navigue sur Internet !

Si une serrure est indispensable à la porte de votre maison, un antivirus, un pare-feu et un anti-mouchards (antispyware) sont maintenant nécessaires à votre sécurité personnelle quand vous êtes connectés au réseau des réseaux – il y a désormais plus qu'une seule entrée à votre demeure : plusieurs individus plus ou moins malveillants tentent constamment de pénétrer chez vous incognito via votre fil de téléphone ou votre câble. À partir du moment où vous avez sur votre micro-ordinateur des informations personnelles et importantes, si vous faites des transactions bancaires via le guichet personnel ou si vous achetez en payant en ligne avec votre carte de crédit, il est impératif de nous assurer d'une sécurité minimale.

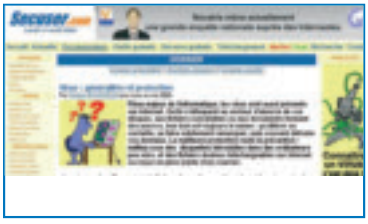
À la manière des agents de voyage qui vous conseillent quand vous partez en touriste à l'extérieur du pays, voici quelques sites qui peuvent vous éclairer et vous conseiller sur les précautions à prendre dans vos voyages et transactions virtuels.

Bonne navigation… en toute sécurité !

Pour commentaires ou suggestions, n'hésitez pas à communiquer avec moi : j7@videotron.ca

P.S. : Vous désirez oublier les problèmes de sécurité et vous distraire quelque peu ? Essayez les casse-têtes sur le site www.legrenierdebibiane.com/participez/jigzone/sommaire.html

Jacques Lassonde



1. (securiser.com)

D'abord, un site d'information français, complet, actualisé et aussi très fiable quant à la qualité des informations qu'on y trouve : securiser.com. Informations générales récentes, définitions des virus, espiogiciel (spyware), pourriels (spam), chevaux de Troie, liste d'antivirus et de coupe-feu gratuits, etc. Si la sécurité vous préoccupe, vous y trouverez assurément votre compte. Vaut la peine d'être consulté également : (www.commentcamarche.net), il y a de tout et vous en aurez pour des heures.

2. (www.symantec.com/fr/fr/home_homeoffice/library/index.jsp)

Le site de symantec est évidemment spécialisé dans ce domaine ; même s'il a un but commercial bien légitime, vendre ses produits, il en offre pas moins une foule de renseignements des plus pertinents. Par exemple, des précautions à prendre au moment de transactions bancaires, achats en ligne par carte de crédit (une suggestion personnelle : procurez-vous une seconde carte de crédit avec un maximum peu élevé (comme 500 $) pour vos transactions sur Internet – ainsi s'il vous arrive quelque chose, les dégâts sont limités. Vous assurer dans ce cas d'être sur un site connu et sécurisé – affichage d'un petit cadenas fermé en bas à droite dans Explorer et une adresse URL commençant par https ://. Des sites bancaires comme la bnc.ca offrent des conseils judicieux sur la sécurité dans nos transactions par guichet personnel – à ne pas négliger.

3. (www.pcastuces.com/pratique/securite)

PCastuces.com est très convivial et offre un peu plus : une liste d'utilitaires gratuits et facilement disponibles, logiciels permettant un environnement protégé, le plus possible en tout cas. À la suite de leur suggestion, j'ai essayé Netcraft, logiciel permettant de nous prémunir contre le « phishing » en établissant clairement l'authenticité du site qu'on visite. Le « phishing » ou hameçonnage en français est une forme d'escroquerie qui vise à récupérer des informations pour fraudes ultérieures. Face aux demandes d'informations personnelles, deux mots d'ordre : méfiance et parcimonie !

Super le logiciel Ccleaner proposé et suggéré ici par PCastuces.com. Ce programme vous permettra un bon nettoyage de votre micro-ordinateur, en éliminant beaucoup de fichiers inutiles comme les *.log, les fichiers temporaires, cookies et autres. Très performant même si gratuit !

4. (ebb.com)

Des étudiants des HEC à Montréal offrent un excellent cours sur la sécurité informatique. Tous les aspects sont abordés, cela de façon interactive en étant connecté directement à la grande toile. Sur le site, vous trouvez le syllabus du cours en question ainsi que bien d'autres cours qui ne nécessitent pas de préalable particulier. Ça vaut le coup – les étudiants-professeurs sont des plus qualifiés et des plus attentifs à répondre à vos préoccupations.

5. (branchez-vous.com)

J'ai fait de ce site ma page d'accueil. De provenance canadienne, leurs pages web sont des plus diversifiées et faciles d'accès. En plus des infos générales sur les nouvelles technologies, et à la manière de PCastuces, il y a une rubrique relative à la sécurité, section que vous pourrez repérer aisément dans la colonne de gauche : Internet (virus et sécurité).

DOUCET, Thérèse. *Saveurs d'une vie*, Saint-Félicien, Qc, à compte d'auteure, 2005, 481 pages.

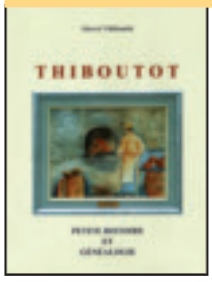
Ce récit autobiographique raconte une suite d'événements basés sur des souvenirs vécus. Il nous rappelle de profiter de toutes les petites saveurs offertes par la vie car, parfois, elle joue durement.

Adresse : 1106, chemin Girard, Saint-Félicien (Québec) G8K 3E8
Tél. : 418 679-4227 Coût : 28 $

CÔTÉ, Liliane. *Un moment privilégié*, Chicoutimi, Qc, Les Éditions JCL inc., 2005, 164 pages.

Un journaliste apprend qu'il souffre d'une dépression. La descente aux enfers est incontournable. Hélène, son épouse, voit les ravages et l'angoisse de son époux ce qui la plonge au cœur d'une souffrance surhumaine. Un psychologue ouvre une brèche : « La dépression est un signal... c'est un moment privilégié. » Jamais un auteur n'aura aussi bien réussi à pénétrer ce trouble trop méconnu.

Adresse : 841, Toulouse, Alma, Lac Saint-Jean (Québec) G8B 6C6
Tél. : 418 668-3868 Coût : 14,95 $



THIBOUTOT, Marcel. *Petite histoire de généalogie*, Saint-Jean-Port-Joli, Qc, à compte d'auteur, 2005, 350 pages.

Au cours de sa retraite d'enseignant, l'auteur consacre une partie de ses loisirs à la généalogie. Il souhaite que « sa contribution soit considérée comme l'établissement d'une assise assez solide sur laquelle d'autres pourront construire ».

Adresse : 392, de Gaspé Ouest, Saint-Jean-Port-Joli (Québec) G0R 3G0
Tél. : 418 598-3657 Coût : 50 $ (60 $ par la poste)

DECOBERT, Nadine. *Corentin le voyageur*, Montréal, Qc, Les Éditions du 42e Parallèle, 2005, 160 pages.

Un récit étonnant, drôle, la parole donnée à un enfant de notre époque, dont l'auteure dresse le juste portrait. Il nous amène également à revivre la lutte des peuples de la Gaule Belgique contre les armées de César. L'histoire nous est donnée sous un jour nouveau, grâce aux découvertes archéologiques récentes.

Adresse : 716, de l'Épée, app. 2, Montréal (Québec) H2V 3T9
Tél. : 514 277-1908

TREMBLAY-LACOURSIÈRE, Michelle. *Parfum de Jasmin*, Saint-Raymond de Portneuf, Qc, Les Éditions ADA, 2005, 502 pages.

Ce troisième roman de l'auteure décrit une tranche de vie émouvante d'une jeune femme qui a commis un acte irréfléchi lourd de conséquences. Esther Chouinard aura-t-elle la force physique et morale de réaliser son rêve et de devenir pédiatre malgré les menaces de mort qui la perturbent et l'étrange maladie qui l'affecte ?

Adresse : 3289, chemin du Lac Sept-Îles, Saint-Raymond (Québec) G3L 2S3
Tél. : 418 337-6173 Coût : 24,95 $

Roméo Huot, *Équipe Quoi de neuf ?*

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

Les protections RésAut CSQ

Les protections RésAut CSQ ont 20 ans !

L'année 2006 est toute spéciale à l'A.R.E.Q. Spéciale puisqu'on y célèbre le 20e anniversaire de **Les protections RésAut CSQ,** le régime d'assurance de groupe auto, habitation et entreprise des membres.

Cela fait donc 20 ans que, à titre de membre de la CSQ ou de l'A.R.E.Q., vous pouvez bénéficier de tarifs de groupe exclusivement négociés pour vous. Cela fait également 20 ans que Les protections RésAut CSQ ont confié à La Personnelle le soin de vous offrir les meilleurs produits d'assurance qui soient.

Saviez-vous que plus de 43 000 membres de la CSQ et de l'A.R.E.Q. ont choisi d'assurer leur auto, leur résidence ou leur entreprise avec Les protections RésAut CSQ ?

Faites confiance au régime qui évolue pour vous depuis 20 ans et voyez comment être membre de l'A.R.E.Q. est avantageux pour vos assurances !

Appelez au **1 888 GROUPES**
4 7 6 8 7 3 7
pour une soumission auto, habitation ou entreprise

ou visitez le www.csq.lapersonnelle.com pour une soumission auto en ligne.

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

Service offert depuis 20 ans par
laPersonnelle
Assurance de groupe auto, habitation et entreprise