

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

# QUOID DE NEUF

VOLUME 29, NUMÉRO 1  
Septembre - Octobre 2006

Procès-verbal  
de la Formation  
Tenue en la Maison provinciale  
des Instituteurs - 2100 - Chemin Ste-Foy  
Québec 10  
le mardi, 1<sup>er</sup> août 1961.

## 45<sup>e</sup> anniversaire de l'A.R.E.Q.

La séance s'ouvre à 10.00 heures  
précises de la matinée, sous la  
présidence conjointe de Monsieur  
Léopold Larant, président de la  
Coopération, et de Mademoiselle  
Luce Gaudreault, organisatrice  
de la section retraités.  
Instituteurs et  
retraités.



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



Bon anniversaire ! p. 4

Bienvenue Martin ! Bonne retraite Jeannine ! p. 10

**Opinion** p.11

Le Parc du Mont Orford :  
une préoccupation nationale !



38<sup>e</sup> congrès de la CSQ p. 12

Double partenariat en Mauricie

Un PPPa bien réussi p. 14

Hommage à un pionnier de  
la Fondation Laure-Gaudreault p. 15



Le nouveau site Internet de l'A.R.E.Q. p. 16

Le Japon : souvenirs de voyage p. 24



## CHRONIQUES

Le fin mot p. 3

La vie des régions p. 8

Nutrition p. 19

Intergénérationnel p. 20

Rassurez-vous p. 21

Les petits plaisirs p. 28

Énigmes p. 28

Les membres publient p. 29

La Grand>Toile p. 30

L'effet Jasmin p. 31

**Photo de la page couverture :**  
Conseil d'administration de la Corporation des instituteurs et institutrices catholiques du Québec (C.I.C.) 1961-1962.  
De gauche à droite, première rangée : Madeleine St-Louis, Stéphanette Potvin, Léopold Garant, président,  
Aimé Nault et Laure Gaudreault. Deuxième rangée : Jean-Paul Croteau, l'abbé Jean-Marie Garant, Thérèse Baron,  
Normand Mandeville, Madeleine Aubert, Aimé Brochu et Philippe Morin.  
Photo : Archives CSQ

Michel Lévesque  
Conseiller aux  
communications



Photo : C. Caron-Vaillancourt

## PRÉSENTATION

# L'A.R.E.Q. en fête !

L'A.R.E.Q. célèbre cette année son 45<sup>e</sup> anniversaire d'existence. Comme c'est souvent le cas lors d'un anniversaire, on en profite pour se refaire une beauté. Nous avons donc voulu profiter de cette occasion pour revoir la facture visuelle de votre revue en espérant que celle-ci saura vous plaire. Mentionnons au passage que ce nouveau design graphique est le fruit du travail de Denis Bernard.

À la lecture du présent numéro, vous remarquerez également que les membres de l'A.R.E.Q. célèbrent cette année de nombreux autres anniversaires. C'est le cas notamment des régions de Montréal et de la Montérégie qui soufflent vingt bougies. D'ailleurs, on pourra lire un texte retraçant l'historique de l'Association dans lequel la présidente, madame Mariette Gélinas, rappelle les grands moments qui ont marqué ces quatre décennies jusqu'à ce jour.

Outre la célébration d'anniversaires et vos chroniques habituelles, vous trouverez également dans ce numéro un reflet de quelques-unes des activités ou des préoccupations des membres de l'A.R.E.Q. tels que l'environnement et les relations intergénérationnelles pour ne nommer que ces deux-là.

De plus, afin de vous familiariser davantage et de mieux connaître les diverses possibilités que vous offre le nouveau site Internet de l'A.R.E.Q., vous trouverez un guide vous permettant de découvrir les diverses fonctionnalités pour un meilleur accès à l'information et plus de plaisir à naviguer sur la Grand'toile.

Enfin, si jamais la grisaille de l'automne venait à vous déprimer, vous pourrez toujours vous évader en lisant la description du Japon que nous livre Mme Nicole Blache à la suite de son voyage au pays du Soleil-Levant.

Joyeux anniversaire et bonne lecture !



Éditée à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / 418 649-8888 / A.R.E.Q. : (418) 525-0611 / 1 800 663-2408 / **Télécopie** : (418) 525-0769 / **Courriel** : areq@csq.qc.net / **Site Internet** : www.areq.qc.net / **Coordonnateur** : Michel Lévesque / **Équipe de conception et de correction** : Denys Bergeron, Jules Desfossés, Roméo Huot, Michel Jacques et Renaud Turcotte / **Secrétariat** : Annie Brochu / **Design graphique** : Denis Bernard / **Relecture et diffusion** : Margot Bouchard / **Assistante à la production** : Louise St-Gelais / **Gestion scripto-visuelle** : Louise Rochefort / **Préresse** : Graphiscan Transcontinental / **Impression** : Transcontinental / **Tirage** : 50 300 exemplaires / **Dépôt légal** : Bibliothèque nationale du Québec - 2003 / **Poste-publications** : No de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292



Photo : Gunther Gampfer

# Le succès vient davantage de l'attitude que des aptitudes

La croisière de l'A.R.E.Q., après son escale annuelle de quelques semaines, a repris son cours. Passagères et passagers ont profité des mois d'été pour refaire le plein d'énergie. Activités extérieures, lectures, voyages, repos, le tout entrecoupé de rencontres de famille ou d'amis, ont permis de délaissier la routine, sans toutefois reléguer au second plan les effets du vote de désaffiliation des syndicats dissidents sur les mouvements de personnel, sur la solidarité des militantes et des militants.

Déjà, l'année *aréquienne* est bien amorcée. Après l'accueil de septembre, nous nous dirigeons vers le 45<sup>e</sup> anniversaire de l'A.R.E.Q. en novembre, puis, suivra le colloque des 23 et 24 mai 2007 qui sera, nous l'espérons, un autre grand moment de notre histoire.

Équité salariale a été réglée avec le gouvernement mais, les premiers versements, aux personnes concernées, ne seront effectués qu'en mars 2007. Y aura-t-il un autre règlement pour nous, personnes retraitées ? Notre pouvoir d'achat sera-t-il amélioré par une indexation de notre rente de retraite ? Certes, il nous faut espérer mais aussi nous impliquer et participer aux activités d'automne qui seront organisées par les régions et les secteurs. *Aide-toi et le ciel t'aidera*, dit le dicton.

Notre façon de voir les choses et notre attitude positive face aux personnes et aux événements sont importantes pour une meilleure qualité de vie. Vous avez probablement vu le diaporama ou lu le texte qui circule sur Internet où une personne aveugle, après une brève description de sa nouvelle chambre, dit avec enthousiasme l'aimer sans l'avoir vue. *Attendez un peu ! Cela n'a rien à voir*, fut la réponse. *Le bonheur est quelque chose que tu décides à l'avance. Que j'aime ma chambre ou non dépend de la façon dont moi je la perçois !* C'est une philosophie de vie... qui colore peut-être la réalité mais qui éloigne le stress et nous donne une autre vision des choses. *Il y a toujours un côté du mur à l'ombre* dit la chanson, mais il y a un autre côté, aussi, plus ensoleillé !

Je demandais à un ami qui avait un sérieux problème : *Est-ce que ça va mieux aujourd'hui ?* Il me répondit par quatre énoncés positifs : *Ça va bien au plan personnel, ma santé est bonne, mes amours vont bien, la réunion s'est bien déroulée... je prends les problèmes un à un mais ce n'est pas cela qui prime.*

Vous avez sans doute expérimenté la situation suivante : selon que l'on vous décrit une personne comme aimable, intéressante et participative ou détestable et peu collaboratrice, au pre-

mier abord, vous allez bien souvent, trouver des éléments qui corroborent ces dires.

Un regard différent, analysant les événements sous leurs diverses facettes, interprétant sous un angle positif, les actions et gestes des personnes que nous côtoyons nous amènera à développer une attitude gagnante, ouverte aux autres, empreinte de sérénité.

Bonne année au sein de l'A.R.E.Q. et merci de votre implication et de votre participation aux différentes activités.

## D'aujourd'hui à... hier

*Vous venez de terminer la lecture du texte de l'actuelle présidente de l'A.R.E.Q., madame Gélinas. Celle-ci perpétue aujourd'hui la tradition que la présidente-fondatrice de l'Association, madame Laure Gaudreault, avait instaurée dès les débuts. En effet, madame Gaudreault avait une page dans le journal de la Corporation des Instituteurs et Institutrices catholiques du Québec L'enseignement intitulée « La page de l'institutrice ». Dans l'édition du mois de septembre 1961, la direction du journal publiait le texte ci-dessous dans la page qui lui était réservée. Comme on pourra le constater à la lecture, des sujets qui sont d'actualité aujourd'hui l'étaient aussi hier.*

### Ardente syndicaliste

#### Mlle L. Gaudreault ne songe pas au repos



Notre infatigable collaboratrice, Mlle Laure Gaudreault nous pardonnera sans doute de faire part aux lectrices de cette Page que le journal « *La Presse* » lui a consacré un très vivant interview au cours du congrès, soit le 30 août, sous le même en-tête que celui qui coiffe cet article.

Abordant un thème qui lui est cher, le principe « À travail égal salaire égal », Mme Gaudreault déclarait à la journaliste, Marie Lessard-Laurier : « Je demeure confiante dans l'avenir. Le Québec ne peut tarder indéfiniment à suivre le courant d'évaluation de sept provinces du Canada qui ont déjà adopté le principe ». Selon Mlle Gaudreault, ajoute la chroniqueuse de la « *La Presse* », le principal obstacle à l'égalité des salaires vient des hommes qui n'ont pas encore admis eux-mêmes, personnellement, le principe. Et ce sont eux qui dirigent les commissions scolaires...

La direction

# Bon anniversaire !



Prendre le temps de s'arrêter, c'est se donner le temps de s'adapter. Pour l'Association, regarder dans le passé signifie faire un retour sur les 45 dernières années et même un peu plus. En effet, avant de fonder l'A.R.E.Q. d'aujourd'hui, madame Laure Gaudreault et ses collègues de la Corporation générale des instituteurs et institutrices catholiques de la province de Québec (CIC) avaient mûrement réfléchi à la situation des personnes retraitées.

**Mariette Gélinas**  
Présidente de l'A.R.E.Q.



seil intersectoriel de négociation (CIN), le Conseil général (CG), le Conseil général de négociation (CGN), le Congrès de la CSQ et plusieurs comités dont font partie des membres de l'A.R.E.Q.

Au fil des ans, l'Association, à quelques reprises, a changé de nom afin de s'ajuster à la conjoncture dans laquelle elle opérait. Voici donc la liste des noms à

Le 1<sup>er</sup> août 1961, madame Gaudreault, alors membre du Conseil d'administration de la CIC, supportée par M. Léopold Garant, président de la CIC de l'époque, fonde l'Association des instituteurs et institutrices retraités du Québec (A.I.I.C.R.Q.). Par contre, c'est le 24 novembre 1961 que l'Association est officiellement incorporée sous la Loi des syndicats professionnels, sous l'égide de la CIC. De nos jours, l'Association est toujours affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), présidée par M. Réjean Parent, et participe activement aux diverses instances de cette dernière, soit : le Conseil intersectoriel (CI), le Con-

- **1961 – 1971 :**  
Association des instituteurs et institutrices catholiques retraités du Québec
- **1971 – 1978 :**  
Association des enseignants retraités du Québec
- **1978 – 1986 :**  
Association des retraités de l'enseignement du Québec
- **1986 – 2006 :**  
Association des retraitées et retraités de l'enseignement du Québec

laquelle notre Association a été identifiée au cours des 45 dernières années :

Lors des Congrès de 2004 et de 2005, des propositions de modification ont été apportées et analysées afin de trouver un nom reflétant davantage l'ensemble des professions représentées au sein de notre groupe. La question a été déposée à deux reprises mais sera traitée à nouveau lors du Congrès 2008.

L'Association a vu plusieurs personnes la représenter au cours des cinq dernières décennies. Au commencement, Laure Gaudreault, âgée de 71 ans, prend la direction politique de l'Association et devient ainsi la première présidente (1961 à 1967). Par la suite, lui ont succédé : J.-Raoul Brochu (1967-1978), Jean-Paul Allaire (1978-1988), Fernand Toussaint (1988-

Au Congrès de  
1981 à Rimouski



1990), Francine Gagnon (1990-1992), Léo Côté (1992-1997), André Goulet (1997-2003) et finalement, Mariette Gélinas (2003 à ce jour).

Dès les débuts de l'Association, il y a eu une entente avec la Centrale afin qu'elle nous fournisse différents services. De 1971 à 1983, la Centrale subventionna une ressource à mi-temps, Alexandra Hudon, pour assurer une permanence. En 1983, l'Association assiste à la mise en place d'une direction générale permanente qui fut, à l'époque, octroyée à René Allard jusqu'en 1993. Par la suite, ce fut Michèle Savard de 1993 à 1997 puis Denis Leclerc. En 2001, Jeanine Lallement arriva à la direction de l'Association, et ce, jusqu'à sa prise de retraite en juin 2006. Martin Belhumeur est le nouveau directeur général. En 2003, le Conseil d'administration s'est doté d'un poste de directeur adjoint afin de soutenir l'ensemble des activités de l'Association. Ce poste est occupé par Luc Bouchard.



**Au Congrès de 1981 à Rimouski**

Le nombre de membres et de mandats ne cesse d'augmenter et la structure nécessite un plus grand soutien clérical qu'à ses débuts. En effet, en plus des deux postes de direction, l'Association utilise les services de cinq (5) ressources professionnelles et de dix (10) ressources administratives. L'équipe du secrétariat provincial compte donc dix-sept personnes qui doivent répondre aux divers besoins des instances politiques et des membres (48 514 membres au 1<sup>er</sup> septembre 2006).

L'Association n'a pas toujours été structurée de la même manière. Les divisions actuelles sont le reflet de plusieurs années de mouvements qui ont façonné le visage de notre association. En 1967, le Saguenay-Lac-St-Jean (02) forme le premier secteur de l'A.R.E.Q.; en 1971, le Cœur-du-Québec (04) et l'Estrie (05) voient le jour; en 1972, le territoire se subdivise pour créer les secteurs du Bas St-Laurent, Gaspésie, les Îles, Côte-Nord (01) et l'Outaouais (07); en 1973, le secteur de l'Île de Montréal (06) fait son entrée; En 1976, il y a des secteurs de l'A.R.E.Q. qui deviennent des régions; en 1979, il y a l'addition de la Région de l'Abitibi-Témiscamingue (08); finalement, en 1985, les régions de la Montérégie (09) et de la Laurentie (10) s'intègrent au panorama de l'Association. Aujourd'hui, l'Association compte dix (10) régions et 93 secteurs qui sont représentés aux diverses instances de sa structure.

**Ci-contre, la première page du procès-verbal de la première réunion à l'origine de l'Association tenue le 1<sup>er</sup> août 1961.**

**Le plus loin que vous regarderez dans le passé, le plus loin vous verrez aussi dans l'avenir.**

- Winston Churchill

**Au Congrès de 1990 à Hull**



L'implication au sein de l'Association est possible à plusieurs niveaux. Dès 1963, on étudie la possibilité de former des comités diocésains ou régionaux afin d'étudier les questions concernant les divisions territoriales. On devra par contre attendre en 1981 avant que les présidences de secteurs se réunissent sur cette question. Entre temps, il y a eu un premier comité de recrutement en 1970, la formation du cercle d'amitiés et amicales en 1972, l'élaboration, en 1973, du projet



Membres du comité d'accueil au congrès de 1990 à Hull

d'un foyer pour les retraités, lequel s'est réalisé en 1978. En 2006, l'Association compte plus d'une quinzaine de comités qui permettent à plusieurs de ses membres de s'impliquer.

L'Association a toujours essayé de rester près de ses membres et de leur offrir de l'information de qualité. En 1978, on assiste à la création d'un bulletin d'information pour les membres de l'Association, le *Quoi de neuf ?*. Depuis, des bulletins régionaux et sectoriels complètent l'information provinciale sur divers sujets d'intérêt pour les membres et sur les activités offertes dans les régions et secteurs. En 2004, le mensuel d'information *Focus* s'est greffé à liste de ces sources d'information.

Nous sommes fiers des réalisations qui ont été faites depuis quelques années. Parmi celles-ci, on peut relater le développement de services aux membres (représentation auprès de la CARRA, SSQ et RésAut, services conseils en assurance et retraite), l'assurance collective, la formation et le support offerts aux personnes élues, la formation de plusieurs comités et réseaux provinciaux, un appui tangible à la Fondation Laure-Gaudreault, les représentations auprès des gouvernements (mémoires, avis, rencontres, etc.) et de l'informa-

## Constitution et Règlements de L'ASSOCIATION DES INSTITUTEURS ET INSTITUTRICES CATHOLIQUES RETRAITÉS DU QUÉBEC (1961)

### CHAPITRE I

#### NOM – BUT – JURIDICTION – SIÈGE SOCIAL

##### ARTICLE 1. NOM :

Cette Association porte le nom de « ASSOCIATION DES INSTITUTEURS ET INSTITUTRICES CATHOLIQUES RETRAITÉS DU QUÉBEC. Elle pourra être désigné par les initiales officielles suivantes : A.I.I.C.R. du QUÉBEC.

##### ARTICLE 2. BUTS :

Être le porte-parole des instituteurs et institutrices retraités auprès de la Corporation des Instituteurs et Institutrices catholiques du Québec, auprès de la Commission administrative du Fonds de Pension et de tout autre corps public.

Créer des liens d'amitié et d'intérêt entre les instituteurs et institutrices retraités ou autres dans la Province.

Faire connaître les problèmes des retraités à qui de droit.

Travailler au règlement de tous les problèmes économiques, intellectuels, sociaux et moraux des membres de l'Association.

Collaborer avec tous les autres groupements dans la mesure des possibilités des membres, au règlement de tout problème concernant l'éducation.

##### ARTICLE 3. AFFILIATION

L'Association peut s'affilier à tout autre organisme d'intérêt professionnel.

##### ARTICLE 4. JURIDICTION

L'Association peut grouper les instituteurs et institutrices retraités de toute la province.

##### ARTICLE 5. SIÈGE SOCIAL

Le siège social de l'Association est fixé à Québec.

Adoptés par le Comité exécutif à sa réunion du 1<sup>er</sup> août 1961.

tion aux membres (*Revue Quoi de neuf ?*, site Web, bulletin *Focus*, etc.). L'Association ne cesse d'améliorer ses services afin de répondre plus adéquatement aux besoins de ses membres.

L'Association porte le dossier de la retraite comme une priorité depuis plusieurs années puisque ce dossier a toujours été d'actualité pour nos militantes et nos militants. Au fil des ans, madame Laure Gaudreault a vite saisi qu'il y avait une problématique au niveau de la pension versée aux personnes retraitées. C'est donc dans cette vision des choses qu'elle se fixa comme pre-

Au Conseil provincial d'avril 2006 à Saint-Hyacinthe



mier objectif, en fondant l'A.R.E.Q., d'augmenter cette pension jusqu'à 500 \$ par année. En 1962, l'Association réclame, pour les anciennes religieuses et les anciens religieux, de faire compter, aux fins de la pension, toutes les années d'enseignement. En 1969, on assiste au début de l'indexation de la pension. Les pensions obtenues avant 1962 sont ajustées de 16%. En 1973 et 1977,



à produire un cahier souvenir pour notre 50<sup>e</sup> anniversaire. Au niveau provincial, un cahier spécial paraîtra dans le Devoir, édition du 18 novembre 2006.

Nous vous invitons à profiter d'un anniversaire de votre secteur ou de votre région, d'une rencontre régulière, d'un article dans votre bulletin, pour souligner à votre façon le 45<sup>e</sup> anniversaire de l'A.R.E.Q. Par la suite, nous vous suggérons de faire connaître aux instances provinciales ce que vous avez réalisé dans votre milieu.

Merci à toutes les personnes bénévoles et aux

membres du personnel qui ont contribué à l'avancement de l'Association et au mieux-être de ses membres, que ce soit au niveau sectoriel, régional ou provincial. En terminant, je vous laisse sur une pensée de



Membres du Conseil d'administration de l'A.R.E.Q. en 1988. Première rangée : Thérèse Bérubé, Thérèse Bousquet et Pierrette Arsenault. Deuxième rangée : Adrienne Deschênes, Bernardine Beauchamp, Sylvio Langlois, Lyse Lamont, Victorien Gagnon et Léo Côté.

les pensions sont à nouveau améliorées. En 1982, une loi spéciale s'abat sur la formule d'indexation et annonce le début d'une désindexation de la rente de retraite. En 2006, dans une approche de revendication pour améliorer le pouvoir d'achat des personnes retraitées, l'Association rencontre la Présidente de Conseil du Trésor pour lui demander la création d'une Table de travail afin d'analyser toutes les facettes de la protection du pouvoir d'achat : contribution non volontaire des personnes retraitées, impact de la désindexation (appauvrissement, diminution du pouvoir d'achat, etc.) et étude pour trouver des moyens pour solutionner la problématique. Cette démarche s'accompagne d'alliance avec d'autres associations de personnes retraitées qui reconnaissent la situation et qui veulent trouver un règlement.

L'Association veut souligner sobrement ce 45<sup>e</sup> anniversaire et souhaite que les historiques et les témoignages recueillis dans les régions et les secteurs vivifient notre sentiment d'appartenance en nous faisant mieux connaître les grands moments vécus par les membres à différentes époques de notre histoire. Cette cueillette d'informations historiques nous servira aussi



Au Conseil provincial de novembre 2003 à Rimouski

madame Laure Gaudreault : *Ce ne sont pas les souvenirs que l'on doit chercher dans le passé, ce sont les leçons que l'on peut tirer de l'avenir.*

Références :

- 25<sup>e</sup> Association des retraités de l'enseignement du Québec, A.R.E.Q., 1986.
- Album Souvenir 40<sup>e</sup> anniversaire, A.R.E.Q., 2001.
- Les souvenirs de Laure Gaudreault, Une chronique du journal de L'Enseignement 1966-1967, CEQ, 1996.

### Des personnages historiques de la région de Lanaudière revivent

Le 17 mai dernier, le secteur 10A de la région 10 (Laurentie) recevait le Comité régional pour son assemblée générale. Environ cent cinquante participantes et participants, venant des secteurs de Laval, Laurentides et Lanaudière assistaient à cette assemblée. Le Comité directeur du secteur Lanaudière a voulu faire connaître notre région en invitant Marie-Charlotte De Lanaudière, personnifiée par madame Sylvie Gagnon, pour raconter l'histoire de Lanaudière depuis les débuts de la colonisation.

Pour agréments le récit de la narratrice, la présidente provinciale et la présidente régionale se sont jointes aux membres du comité directeur et se sont costumés en personnages d'époque.

Voici les personnages historiques qui ont défilé et raconté quelques faits de leur vie devant des spectatrices et des spectateurs surpris et enchantés d'une telle prestation.



Photo : Monique Turcotte

Sur la photo on reconnaîtra parmi le groupe : Mariette Gélinas, présidente provinciale de l'AREQ, en femme de colon établie à St-Zénon en 1870. Louise Charlebois, présidente régionale de la Laurentie, en religieuse de la congrégation des Sœurs de la Providence. Lucille Bellemare-Hérard, présidente du secteur Lanaudière, en Mme Antonio Barrette dont le mari a été élu premier ministre du Québec en 1960. Wilfrid Lanoix, 1er vice-président, en M. Barthélemy Joliette, notaire et impliqué en politique et dans la gestion des affaires. Monique Forest, 2<sup>e</sup> vice-présidente, en Amérindienne, de la tribu des Algonquins. Monique Geoffrion, secrétaire, en Acadienne forcée à l'exil aux États-Unis en 1755. René Brouillette, trésorier, en Seigneur James Cuthbert, aide de camp du général Wolfe, acquéreur de la seigneurie de Berthier. Jacqueline Breault, conseillère, en Mme Agathe de St-Père, femme du lieutenant Pierre Le Gardeur de Repentigny. Alain Lambert, conseiller, en Séraphin Margane, sieur De La Valterie, arrivé en Nouvelle-France en 1665 et lieutenant du Régiment de Carignan.



On reconnaîtra de gauche à droite Mmes Lise St-Pierre (1992-2001) et Monique Asselin-Gobeil (1985-1987), M. André Pelletier (2001-2003), Mme Marguerite Gagné, 3<sup>e</sup> et dernière présidente de la grande région de Montréal (1981-1985), M. Léo Côté (1987-1990) et l'actuelle présidente Mme Lise Labelle. (2003- ). Madame Gisèle Bérubé, présidente de 1990 à 1992, était absente.

Photo : Henri-Paul Ménard

### La région de Montréal (06) fête ses vingt ans d'existence

Le 7 juin dernier, 275 personnes ont souligné le 20<sup>e</sup> anniversaire de la région 06 - Île de Montréal lors d'un dîner très animé. Des retrouvailles entre les ex-présidences régionales et sectorielles et les présidences actuelles ainsi qu'entre les ex-membres des Comités directeurs et les membres actuels ont permis des rencontres intergénérationnelles à l'image de ce qu'est devenue l'A.R.E.Q. avec ses 48 000 membres dont l'âge varie de la jeune cinquantaine au centenaire.

Lors de cette fête, une activité intitulée *J'ai connu Laure Gaudreault* a passionné les convives qui ont pu apprendre à travers les témoignages de madame Claire Beaudet, membre du secteur Rosemont et madame Thérèse Fortin du secteur Ahuntsic-Est comment Laure Gaudreault a défendu la profession enseignante et les enseignantes et enseignants à l'époque où Maurice Duplessis régnait sur le Québec.

### Militant un jour, militant toujours !

Le 29 avril dernier, lors de la manifestation qui soulignait la Fête des travailleurs, quatre ex-membres du Conseil d'administration de l'Alliance des Professeuses et des Professeurs de Montréal de la période de 1971 à 1975 se sont retrouvés pan-



Photo : Jocelyne Laroque

carte de l'A.R.E.Q. à la main. On reconnaît dans l'ordre habituel : MM. Léo Côté, André Pelletier, Ferdinand Prémont et Paul-Émile Lagacé.





Photo Richard Jutras

# La Montérégie en effervescence !



Photo : Richard Jutras

C'est sous le thème *20 ans d'EFFERVESCENCE* que plus de 300 personnes de la Montérégie ont célébré, le 18 mai dernier, le 20<sup>e</sup> anniversaire de la fondation de notre région.

Pourquoi effervescence ? Parce que depuis 20 ans, la Montérégie s'est toujours fait remarquer par le dynamisme de ses membres, l'esprit d'initiative de ses présidentes et présidents et la solidarité dans le travail.

À cette occasion, nous avons souligné l'apport de tous les présidents régionaux qui se sont succédé à la gouverne de notre région depuis 20 ans : feu Mme Bernardine Beauchamp de 1985 à 1990, Mme Fabienne Thibert, de 1990 à 1993, M. Germain Lussier, de 1993 à 1996, M. Jean-Paul Lépine de 1996 à 1999, M. Jean-Jacques de Villers de 1999 à 2003, M. Raymond Perreault de 2003 à 2005 et M. Michel Gagnon depuis 2005.

Nous avons aussi mentionné le travail persévérant et enthousiaste des membres des différents comités qui ont appuyé ces présidents dans leur tâche par leur

bouillonnement d'idées et la réalisation de plusieurs projets dans chacun des 11 secteurs.

**Dans l'ordre habituel on reconnaîtra :**  
**M. Jean-Paul Lépine,**  
**M. Germain Lussier,**  
**Mme Fabienne Thibert, M. Jean-Jacques de Villers et M. Michel Gagnon.**



Photo : Richard Jutras

Cette fête fut une occasion rêvée pour créer ou renouer des liens, et ainsi garder le contact avec les membres de cette région fougueuse et engagée dans toutes les actions menées par l'A.R.E.Q., une région toujours en effervescence.



Photo : Gunther Gamper

## Bienvenue Martin !

**S**i vous le rencontrez, vous le reconnaîtrez sûrement car il porte bien son nom : Belhumeur.

Nommé directeur général de l'A.R.E.Q. en juin 2006, il est détenteur d'un certificat en droit, d'un autre en éducation et d'une maîtrise en relations industrielles.

Après plusieurs expériences en relations industrielles, enrichissantes pour occuper un poste de direction générale, il a été enseignant à la commission scolaire de Victoriaville (maintenant intégrée à la nouvelle commission scolaire des Bois-Francis), chargé de cours en gestion des ressources humaines au CÉGEP de Victoriaville, conseiller technique au Syndicat de l'enseignement des Bois-Francis et conseiller syndical affecté au secteur sécurité sociale (dossier assurances ASSUREQ) à la Centrale des syndicats du Québec.

Lors de sa première semaine de travail, c'est avec les membres du Conseil d'administration de l'A.R.E.Q. qu'il a été initié. Deux jours qui lui ont sans doute permis de se sensibiliser aux différents sujets traités et d'établir un bon contact avec les personnes élues. Une troisième journée, consacrée au dossier de l'indexation et de la protection du pouvoir d'achat à la retraite, lui a sans doute démontré l'importance de ce dossier, autant pour les responsables en indexation que pour les membres du Conseil d'administration.

Intéressé par l'avenir de l'A.R.E.Q., il a accompagné le groupe de personnes déléguées au Congrès de la CSQ après avoir profité des derniers jours de travail de Jeanine Lallement pour prendre connaissance de tous les dossiers en marche et pour se familiariser avec la vie aréquienne au quotidien.

Lors du Congrès, à plusieurs occasions, nous avons pu échanger avec notre nouveau directeur et noter qu'il était respectueux des personnes élues; il faisait partie de l'équipe !

Travailler de concert avec l'équipe composée de personnes élues, de salariées et de bénévoles afin de faire progresser l'Association, voilà son nouveau défi !

Comme l'A.R.E.Q. existe parce qu'il y a des membres à la retraite qui adhèrent, nous souhaitons que ses actions, conjuguées avec celles du personnel, contribuent au mieux-être des membres, qu'elles soient un support pour les membres bénévoles, élus ou non, et lui procurent satisfaction.



Photo : Claudette Caron-Vaillancourt

## Bonne retraite Jeanine

Le bouton de la retraite est pressé  
Les heures de travail, comme salariée de l'A.R.E.Q.,  
sont du passé

Il faut envisager l'avenir avec sérénité  
Bien sûr avec ton conjoint André  
L'automne te permettra de re-traiter ta vie  
Après une vie *mouvementée*  
Et une carrière bien remplie.

Née à Paris,  
En 1969, le Québec souligne ton arrivée,  
Après 17 ans à la CEQ  
L'A.R.E.Q., t'accueille, en 1993,  
Comme conseillère au développement et à l'information



Photo : Claudette Caron-Vaillancourt

En 2001, te voilà à la direction.  
2006 te permettra de réaliser  
Quelques rêves mis de côté  
Après être devenue membre de l'A.R.E.Q. engagée  
Tes talents d'écrivaine tu pourras développer  
Sans oublier le bénévolat à continuer,  
Les enfants et les petits-enfants à choyer  
La retraite, c'est la liberté !  
Garde la santé  
Le rire et le sourire  
Pour que d'autres puissent profiter  
De bons moments en ta compagnie  
**Bonne retraite !**

# Le Parc du Mont Orford : une préoccupation nationale !

À cause de notre plan d'action, nous croyons que l'A.R.E.Q. devrait se prononcer sur les projets de développement du parc du Mont Orford. L'opposition au développement immobilier à l'intérieur du parc n'est pas une question d'allégeance politique.

Dans les années 30, Louis-Arthur Giroux et Georges Nicolas Austin ont l'idée de préserver ce joyau régional. Ils voulaient à la fois assurer la protection de ce territoire et permettre aux gens de la région d'y pratiquer des activités récréatives de plein air.

- 1938** : Création du parc du Mont Orford. 27 municipalités de la région se concertent pour céder un espace au gouvernement;
- 1976** : Le parc s'agrandit et passe de 41 à 58 km<sup>2</sup> pour mieux protéger la flore et la faune.
- 1979** : Le ministère du Loisir, de la Chasse et de la Pêche le consacre officiellement parc de récréation.

Des intérêts privés exercent une emprise sur la montagne. Ils y occupent déjà une immense superficie. Le Centre de ski Orford demeure présentement un attrait touristique et sportif qui semble ne pas faire ses frais ou, du moins, ne pas engendrer suffisamment de profits, au gré de ses propriétaires d'équipements. Le mécontentement vient du fait que la porte de l'immobilier leur est fermée. Il ne faut pas être dupes. Le développement immobilier dont il est question n'est probablement pas celui en vue du développement sportif et touristique, mais le développement immobilier en soi, avec le potentiel de profits exponentiels que recèle, pour des promoteurs, le site exceptionnel d'Orford.

La loi sur les Parcs stipule clairement qu'il est interdit de céder ou d'échanger des portions de parcs nationaux. Ces articles de loi visent justement à les protéger contre les poussées de développeurs. Créer une brèche dans cette loi, avec le parc national du Mont Orford, c'est créer un précédent et passer le message aux promoteurs qu'ils peuvent convoiter tous les parcs qui offrent du potentiel pour eux. Pensons à l'Île d'Anticosti...

Contrairement à l'argumentaire du ministre Béchard, la coexistence des fonctions de récréation et de conservation est commune dans la majorité des parcs nationaux. La loi stipule qu'il faut à la fois protéger ces sites et permettre aux gens d'en profiter, sans nuire à la vocation de conservation, et ce, pour le bénéfice des générations actuelles et futures. Les instigateurs du parc du Mont Orford l'avaient compris.

Québec fait figure de pauvre avec ses 3,4% de terres protégées alors que l'UNESCO fixe l'objectif à 8% et le rapport Coulombe à 12%. Le gouvernement parle d'ajouter du territoire au parc. Il est normal de se poser des questions sur la protection réelle des territoires qui seraient ajoutés au parc. Les coupes de bois continuent dans la réserve foncière. En effet,



Photo : Denis Bernard

huit équipes de la compagnie Greif Container sont à l'œuvre sur un territoire en plein cœur de la réserve foncière décrétée par Québec dans le but de doubler la superficie du parc national du Mont Orford. Le ministre de l'Environnement et des Parcs avait pourtant indiqué au début avril que la mise en valeur et la conservation seraient dorénavant les seules utilisations possibles du territoire.

Le dossier de la création d'emplois est lui aussi cousu de fil blanc. Comment la construction de condos à l'intérieur du parc plutôt qu'à l'extérieur peut-elle créer plus d'emplois ?

Le cœur du parc du Mont Orford, c'est sa montagne, d'où son appellation. Vendre ce cœur, c'est lui enlever ce qu'il a de plus significatif.

Il faut mettre fin à l'idée que vendre une partie du parc à des intérêts privés serait plus efficace pour protéger le territoire. Nos lois sur les parcs sont justement là pour ça. Quelles garanties avons-nous que dans 5, 10 ou 15 ans, le ski ne posera encore le problème de sa rentabilité et que la seule façon d'assurer aux promoteurs des profits « acceptables » sera le développement plus poussé ? On aura beau nous faire toutes les belles promesses qu'on voudra, une fois le développement immobilier ouvert, c'est son expansion dans toute la montagne qui nous guette, au détriment d'un des plus beaux vestiges de biodiversité et de beauté naturelle qui nous restent au Québec.

L'intervention d'un acteur comme la SEPAQ (Société des établissements de plein air du Québec) dont la réputation est reconnue serait une issue pour la sauvegarde du parc. D'ailleurs, SEPAQ gère déjà le camping avec succès.



Photo : Normand Blouin

## Un congrès empreint d'une certaine sérénité

Notre Centrale vient de vivre un congrès préoccupant dans le contexte où neuf syndicats de la Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE) ont tenu simultanément, le 7 juin, un référendum sur leur affiliation à la CSQ. À ce jour, deux syndicats détiennent officiellement un mandat de désaffiliation.

**C'est comme si j'avais respiré une bouffée d'air frais.**

J'ai participé à ce Congrès qui s'est déroulé rondement, de façon démocratique et dans un climat détendu,

empreint même d'une certaine sérénité. Ayant vécu plusieurs congrès, tant de la CEQ que de la CSQ, ce dernier restera remarquable. Sous le thème *Collectivement pour un monde différent* nous avons réussi, dans l'unité, à en faire un succès, en particulier par la teneur des débats.

Contrairement aux résultats des débats lors de congrès antérieurs, les propositions soumises au vote ont obtenu une large approbation des personnes déléguées. Les regards sont tournés vers notre avenir collectif tout en sachant que les instances de la Centrale et des regroupements doivent demeurer préoccupées par l'ac-



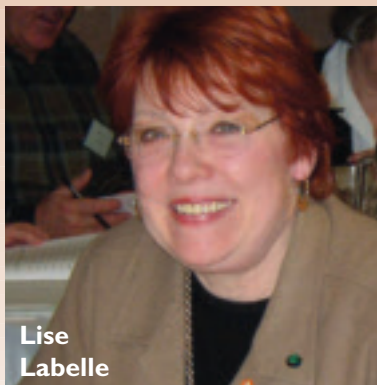
Voici quelques-unes des personnes qui faisaient partie de la délégation de l'A.R.E.Q. lors du 38<sup>e</sup> congrès de la CSQ qui s'est tenu du 26 au 30 juin dernier au Centre des congrès de Montréal. On reconnaît, de gauche à droite : MM. Ronald Forbes, président du secteur C – Rivière-du-Nord de la région 10 - Laurentie, Michel Gagnon, président de la région 09 – Montérégie, Mmes Claudette Caron-Vaillancourt, présidente de la région 07 – Outaouais, Paulyne Caron-Laplante, présidente de la région 03 – Québec-Chaudière-Appalaches, Rachel Fournier (assise), présidente de la région 01 – Bas Saint-Laurent-Gaspésie-Les Îles-Côte-Nord et Anne-Marie Hickey (à l'arrière), membre du Comité provincial de la condition des femmes.

### Mon premier Congrès en 37 ans de travail

Durant mes 37 années de travail, je n'ai jamais, pour toutes sortes de raisons, participé à un congrès de la CSQ. C'était mon premier à vie et j'en suis revenue ravie.

C'est comme si j'avais respiré une bouffée d'air frais.

Les actifs m'ont dynamisée. Leurs préoccupations citoyennes et planétaires et leur sentiment de solidarité intergénérationnelle m'ont réconciliée avec cette gé-



nération en apparence nombreuse.

La relève est là et j'en suis très heureuse.

**Lise Labelle**  
Présidente  
Région 06 – Île de Montréal

tion avec les membres à la base, comme des conférencières et conférenciers nous en ont souligné la nécessité.

Les congressistes se sont donné rendez-vous en 2007 pour la tenue

**Nous avons réussi, dans l'unité, à en faire un succès, en particulier par la teneur des débats.**

d'un congrès spécial qui traitera des modes organisationnels et de leur financement.

J'ai vécu un Congrès intéressant et je crois que malgré les difficultés, notre Centrale saura trouver les bonnes solutions en continuant à rester proche des préoccupations de l'ensemble des membres.



Photo : C. C-Vallancourt

## Mon premier Congrès de la CSQ

**A**ller au Congrès de la CSQ, moi ! Encore une obligation à la fin d'une année très remplie ! Et, ça ne m'a jamais intéressée lorsque j'enseignais ! Je ne m'étais d'ailleurs jamais interrogée sur ce qui s'y déroulait. Ça ne me disait tout simplement rien... Mais, enfin, devoir oblige. Grand, très grand soupir en moi-même et espoir que ça ne se sente pas trop dans mon attitude.

Et voilà qu'on me demande ce qu'une participante de 69 ans à un premier Congrès de la CSQ en a pensé ! Et que je suis heureuse de pouvoir le faire. Quel revirement !

Que s'est-il donc produit pour qu'un tel changement survienne ? C'est ce que je vais tenter d'expliquer, car je ne vous raconterai pas ce qui s'est passé au Congrès, mais pourquoi ma perception a changé.

J'avais des préjugés. Je voyais les participantes et les participants comme des adeptes inconditionnels du micro, des émetteurs d'opinions peu enclins à l'écoute, des personnes férues de textes et pointilleuses sur le mot à défendre. Surtout, je croyais que toutes ces personnes auraient avantage à se rapprocher des membres de la base.

Au cours du Congrès, j'ai compris que tous ces a priori remontaient à une autre époque que j'avais connue et que la Centrale et ses membres changent, évoluent.

J'ai vu des personnes articulées et impliquées. Je les ai vues constater un échec et mettre en œuvre les outils et les moyens d'analyser la situation afin d'en tirer les leçons nécessaires. Je les ai vues s'engager à

**J'ai vu des retraités prendre de la place dans la Centrale, leur place !**

mettre en place une structure qui tentera de répondre aux nouvelles réalités de la société et des travailleuses et des travailleurs d'aujourd'hui.

J'ai vu des personnes issues de milieux différents souhaiter qu'ensemble il soit possible d'évoluer vers une situation nouvelle et améliorée.

J'ai vu des membres du Réseau des jeunes de la Centrale aller défendre les droits des aînés et leur apport à la société.

J'ai entendu des jeunes congressistes, probablement à leur premier congrès comme moi, prendre la parole,

émettre des idées très structurées. Même si les procédures d'instances ne leur étaient pas familières, à chaque intervention ils ont réussi à passer leur message.

J'ai vu des membres exprimer des idées divergentes mais respectées même si on n'y adhérerait pas.



Photo : Normand Bounin

**En marge du 38<sup>e</sup> congrès de la CSQ, les membres de la délégation de l'A.R.E.Q. ont eu droit à un déjeuner-causerie au cours duquel M. Jean Kafando, secrétaire général du Syndicat national des enseignants africains du Burkina Faso, leur a parlé du « cauchemar » que représentait la retraite dans son pays. Mentionnons que l'espérance de vie là-bas est de 45 ans pour les ruraux et de 55 ans pour les urbains. La retraite ne signifie donc pas la même chose qu'ici.**

**J'ai vu des membres du Réseau des jeunes de la Centrale aller défendre les droits des aînés et leur apport à la société.**

J'ai entendu des conférenciers provoquer des réflexions, mettre en relief des aspects de l'action syndicale datant d'une époque révolue et identifier des changements sociaux profonds auxquels la Centrale devra faire face. Les défis sont grands, le contexte est complexe, mais les congressistes ne les ont pas niés ni rejetés.

J'ai aussi vu notre Association de retraités prendre la parole, émettre des opinions, soulever des questionnements, rappeler des réalités. Prendre sa place quoi ! Et, j'ai vu les membres de la Centrale nous intégrer et prendre nos opinions en considération.

Je suis donc sortie de ce Congrès avec de l'espoir. Espoir pour le syndicalisme qui retourne vers sa base. Espoir pour les jeunes qui prendront la relève. Espoir pour les membres des instances qui travailleront à formuler un mode de fonctionnement adapté à une réalité en pleine évolution.

Enfin, j'ai vu des retraités prendre de la place dans la Centrale, leur place ! Quelle satisfaction intense !

Voilà ce qui a marqué ma première participation à un Congrès de la CSQ.



Photo : Courtoisie AQRP

## TÉMOIGNAGE

Double partenariat en Mauricie

# Un PPPa bien réussi

L'organisation, le printemps dernier, d'une journée régionale sous le thème **Partenariat Parents Personnes aînées (PPP)**, à l'initiative de la Table de concertation des aînés et des retraités de la Mauricie, a été le résultat d'un second partenariat entre l'A.R.E.Q.-Mauricie et l'AQRP-Mauricie. Le comité organisateur était composé de Ghislaine Larivière, présidente de l'A.R.E.Q.-Mauricie, de J. Claude Lainesse, président de l'AQRP-Mauricie et de Mariette Gélinas, présidente provinciale de l'A.R.E.Q.

Cette journée visait à sensibiliser la population au problème de la conciliation famille-travail et à soutenir et encourager ceux qui le vivent au quotidien. De fait, plusieurs personnalités ont répondu à l'invitation de la Table et ont contribué à faire un succès de cette journée qui réunissait plus de 85 personnes. La conférence d'ouverture avait été confiée à madame Marguerite Blais, présidente du Conseil de la famille et de l'enfance.

Quatre ateliers, deux conférences et une table ronde ont permis d'explorer divers aspects du rôle des grands-parents dans le problème de la conciliation famille-travail et de rechercher des solutions pour améliorer les apports déjà fournis.

Lors de la plénière il a été possible de constater la richesse de la contribution des aînés. On remarque la générosité dans les gestes d'aide quotidiens, mais surtout la conviction de la valeur de cette action pour transmettre des valeurs et les traditions propres aux familles. Un aspect assez répandu aussi est le rôle de confident que les grands-parents jouent auprès de leurs petits-enfants en les écoutant sans les juger et leur permettant ainsi de partager leurs peines. Très conscients que les valeurs et les priorités ont changé et que leurs enfants n'élèvent pas les leurs comme eux l'ont fait, les grands-parents acceptent cette situation et cherchent surtout à créer et maintenir les

liens familiaux. Une situation apparaît cependant souvent difficile, c'est celle des grands-parents dont les enfants vivent en régions éloignées, famille éclatée ou nécessité du travail. Ceux-ci font de grands efforts pour se tenir en contact, par exemple en s'initiant aux nouvelles technologies comme Internet et le courrier électronique.

Pour sa part, l'écrivaine Francine Allard a présenté les grands-parents comme les « pare-chocs de la vie familiale ». En réaction à cette conférence, les membres de la table ronde ont chacun fait valoir leur point de vue. Ainsi, Normand Toupin, ancien président de la table de concertation des aînés, confirme que les enfants perçoivent leurs grands-parents comme des sages à qui ils peuvent se confier, mais il ajoute que ceux-ci ne doivent pas abuser de leur pouvoir. « On ne doit pas se substituer aux parents. On doit être capable de dire non si le parent a dit non avant ». Il

donne un conseil à ses petits-enfants : « Écoutez vos parents. »

Un peu dans le même sens, Raymond Tardif, président et éditeur du quotidien *Le Nouvelliste*, compare son rôle de grand-père à celui d'un entraîneur. Un entraîneur auprès de sa fille, et non auprès de ses trois petits-enfants. « Je me sens comme un entraîneur de sport. Je suis parent depuis 1972 et Amélie, ma fille, l'est depuis 1999. J'ai 27 ans d'expé-

rience de plus qu'elle ! Comme grands-parents, nous sommes comme des entraîneurs qui regardent aller d'autres entraîneurs. On peut les encourager. On ne se mêle pas de leurs affaires, mais on leur dit que s'ils ont besoin de nous, on est là ».

Madame Noëlla Champagne, députée de Champlain et porte-parole de l'opposition officielle en matière d'aînés et d'hébergement pour les aînés, a tenu à rappeler aux grands-parents, même chez ceux qui sont très actifs et occupés, l'importance de se

dégager et de garder du temps pour leur famille et surtout leurs petits-enfants.

En conclusion de la journée madame Francine Gaudet, députée de Maskinongé, a insisté sur l'importance du rôle des grands-parents dans le développement de leurs petits-enfants. Elle valorise particulièrement les rencontres intergénérationnelles qui viennent compléter l'action directe des grands-parents quand celle-ci n'est pas possible.



Photo : www.Photos.com/fr

**Très conscients que les valeurs et les priorités ont changé et que leurs enfants n'élèvent pas les leurs comme eux l'ont fait, les grands-parents acceptent cette situation et cherchent surtout à créer et maintenir les liens familiaux.**



Photo : Collection personnelle

## HOMMAGE

# Hommage à un pionnier de la Fondation Laure-Gaudreault

Il est de ces hommes et de ces femmes, grands de cœur et de générosité, que l'on voudrait retenir à tout prix. Dans chacun de nos milieux de vie, leur contribution à la société est tout simplement immense. Lionel Girard est l'un de ceux-là.

Quittant en mai dernier la Fondation Laure-Gaudreault, celui-ci y aura laissé une marque, celle du bâtisseur. D'ailleurs à 83 ans, il en garde encore les caractéristiques. Droit, solide, l'homme irradie depuis toujours, les élans de l'action à faire, de la parole à partager et de la paix ressentie devant le passé accompli. Son regard est large, enveloppant. La passion l'habite encore !

Autrefois, il a cru et a vécu avec l'idée de la Fondation Laure-Gaudreault à l'A.R.E.Q. Deux ans de gestation, 18 ans d'implication et il y croit encore. Pour lui, le sentiment d'appartenance aura été naturel, authentique et productif. L'édifice, la Fondation, s'est solidifié par son travail constant, son bénévolat énergique, et sa collaboration sensible, intelligente et juste. La Fondation Laure-Gaudreault est là ; elle multiplie les dons pour corriger un peu les pauvretés et les inégalités humaines. L'ayant portée en son cœur, avec les Gaudreault, les Giroux et de nombreux retraités de l'A.R.E.Q, Lionel Girard sait qu'il faudrait plus.

À l'occasion d'une fête de reconnaissance à son égard, monsieur Girard recevait du député Jean-Pierre Charbonneau, la médaille-mérite de l'Assemblée Nationale du Québec, pour l'ensemble de ses réalisations. Ce dernier, heureux et surpris, a remercié avec humilité, en répétant maintes fois : « Je travaillais avec les autres et pour les autres ». C'était là l'essence de son action, faire avancer la vie, pour autrui.

Le parcours de l'homme impliqué en est un de don de lui-même. Au dire de ceux qui l'ont côtoyé, il a été également précurseur, fondateur et souvent le gars fonceur dans plusieurs projets qualifiés difficiles. Naïf ? Non. Réaliste ? Bien sûr ! Sur ce passé raconté par ses pairs, il sourit avec sagesse, satisfait. La fierté l'emporte sur les peurs qu'il aura peut-être connues, comme homme d'action. À ce moment-ci de la rencontre, son épouse et ses enfants, lui sourient tendrement.



Photo : Nathalie Hébert

**De gauche à droite on reconnaîtra, Mme Louise F. Giroux, présidente de la Fondation Laure-Gaudreault, M. Lionel Girard, son épouse, M. Jean-Pierre Charbonneau, député de Borduas, et Mme Yvonne Morneau, présidente régionale de la FLG.**

Tour à tour, enseignant à plusieurs niveaux à la fois, (se demandant encore, comment il a pu faire.) inspecteur d'école, directeur général fondateur de commission scolaire régionale, administrateur, gestionnaire et président d'associations diverses, partout, il innove, crée, bouleverse, surprend, anime. Ses qualités de visionnaire lui donnent une longueur d'avance sur tout ce qu'il entreprend et touche. Dans les activités les plus simples aux défis les plus complexes, il favorisera une évolution. Son action est la mesure adroite et signifiante de l'équilibre qu'il démontre. Sur ce point, tous se souviennent et se souviendront de monsieur Lionel Girard.

Pour nous, de plus près, véritable pilier de la Fondation Laure-Gaudreault, monsieur Girard oeuvra toujours avec espoir de faire grandir cette fondation. Il devrait donc rester un modèle à imiter et un exemple d'engagement. En cela, il nous aura bien enseigné !

On a souvent l'impression qu'avec le départ de ces grands bénévoles autour de nous, ils emportent avec eux tout leur art d'être et de faire. Cependant, on oublie

à tort, qu'ils sont discrets et qu'ils nous ont un jour, merveilleusement ouvert la porte. Et c'est là leur œuvre ultime !

**M. Jean-Pierre Charbonneau remettant la médaille de l'Assemblée nationale à M. Lionel Girard.**



Photo : Maurice Bouillon

# L'A.R.E.Q. sur la Grand'toile

En avril dernier, l'Association procédait au lancement d'un tout nouveau site Internet orienté sur une approche plus interactive. De ce fait, plusieurs membres ont profité de l'espace prévu pour les questions et commentaires pour demander la préparation d'un petit guide pour faciliter l'utilisation de cet outil de référence. Dans cette optique, nous avons cru bon préparer une présentation visuelle conviviale, que vous pourrez consulter régulièrement et qui, souhaitons-le, facilitera votre navigation sur votre site associatif.

**Luc Bouchard**  
Directeur adjoint et responsable du site Internet de l'A.R.E.Q.

Photo : Michel Lévesque

## Le calendrier interactif

À gauche de votre écran, vous pouvez apercevoir la rubrique *Activités de l'A.R.E.Q.*, sous laquelle nous pouvons retrouver un calendrier interactif. La date du jour est toujours représentée par la case surlignée en bleu. Lorsque vous retrouvez une case orange, c'est pour vous informer qu'il y a une ou plusieurs activités à cette date. Cliquer sur la case et le détail des activités de cette journée vous apparaîtra.



## Diaporama

La fonction diaporama vous permet de visualiser des actions ou des rencontres de votre association. Pour l'utiliser, cliquer sur la rubrique Diaporama et allez sélectionner une activité dans la case blanche en haut, à droite de l'écran.



## La bannière animée

Au centre de la nouvelle présentation du site, vous trouverez une bannière animée qui vous informe d'événements majeurs ou de services spécifiques que peut vous offrir votre association. La bannière est actualisée en fonction de la conjoncture.



## Le logo de l'Association

Sur chaque page que vous fréquentez, vous apercevrez toujours le logo de l'Association dans l'entête de la page. Cliquer sur ce logo et il vous ramènera illico sur la page d'accueil.





### Envoyer à un ami

Vous trouvez qu'un article peut intéresser l'un de vos amis ? Veuillez cliquer sur la petite enveloppe située sous l'entête, à droite

de l'écran. Une fenêtre vous apparaîtra et vous devrez inscrire votre nom et adresse, l'adresse du destinataire et vous aurez la possibilité d'écrire un message personnel pour expliquer la nature de votre envoi. Une fois les cases complétées, cliquez sur « Envoyer » et le tour est joué.

### Ajouter aux favoris

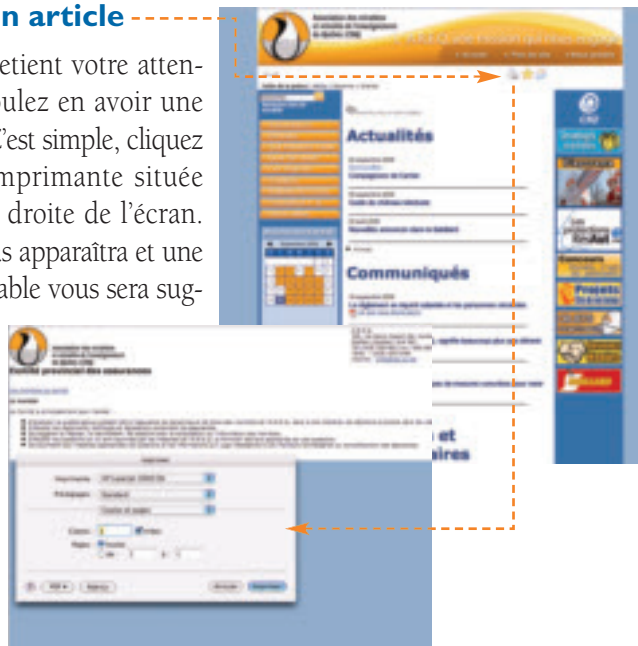
Vous souhaitez rendre une page du site de l'Association accessible rapidement sur votre ordinateur ? Pas de problème. Il vous suffit de cliquer sur la petite étoile située sous l'entête, à droite de l'écran.



Une fenêtre vous apparaîtra et vous aurez à choisir un nom pour la page et un endroit où le placer dans votre classeur de favoris. Une fois ces deux opérations complétées, cliquez sur le bouton « ok » et le travail est terminé.

### Imprimer un article

Un article retient votre attention et vous voulez en avoir une copie papier ? C'est simple, cliquez sur la petite imprimante située sous l'entête, à droite de l'écran. Une fenêtre vous apparaîtra et une version imprimable vous sera suggérée. Cliquez sur « Imprimer » et attendez que votre imprimante réalise cette requête.



### Formulaire « Projets être de son temps »

Plusieurs d'entre vous participent ou organisent des projets pour mobiliser les membres de leur secteur. L'A.R.E.Q. subventionne plusieurs de ces projets par le programme « Projets être de son temps ». Le formulaire nécessaire pour obtenir ces subventions est

maintenant disponible en ligne sur le site de l'Association. Vous trouverez à droite de l'écran, un bouton jaune titré « Projets être de son temps ». Cliquez sur ce bouton et vous aurez tous les renseignements nécessaires pour compléter votre demande. Pour obtenir le formulaire, descendez en bas de la page et cliquez sur « Le formulaire de demande ». Complétez les différents champs et cliquez sur « Envoyer » pour que le secrétariat provincial reçoit votre demande et la traite.

### Objets promotionnels

En 2005-2006, le Conseil exécutif de l'Association a décidé de structurer la mise en disponibilité d'objets promotionnels de l'A.R.E.Q. pour répondre aux orientations adoptées par le Conseil provincial. À la droite de l'écran, vous trouverez un bouton orangé portant le titre « Objets promotionnels ». Cliquez sur ce bouton et vous obtiendrez la liste des objets actuellement disponibles à l'Association. Vous pouvez même préparer votre bon de commande en cliquant sur le lien « Bon de commande », situé en bas de la page.



### Le babillard

Vous êtes à la recherche de bénévoles ou vous voulez offrir vos services pour faire du bénévolat ? Le babillard est probablement l'outil que vous recherchez. En effet, il est possible pour tous



les membres de l'A.R.E.Q. de placer un message sur le babillard Web, sous réserve des conditions prévues dans la politique d'utilisation du site Internet de l'Association. Pour ce faire, cliquez sur le bouton rouge « Babillard », situé à droite et au bas de l'écran. Une fois la page ouverte, vous pouvez constater les rubriques disponibles, consultez la politique d'utilisation du site Internet de l'Association, consultez les annonces présentées, ou encore en soumettre une. Dans le dernier cas, suivez les instructions de la page et complétez le formulaire d'envoi. Une fois les champs complétés, cliquez sur « Envoyer » et votre demande sera traitée.



### Abonnement

Il est possible de vous abonner aux rubriques « Actualité » et « Communiqués » en cliquant sur le lien « Abonnez-vous à notre bulletin ». Vous n'avez qu'à inscrire votre courrier électronique, cochez la case « Abonnement » et cliquez sur le bouton « Soumettre ». Dans le cas où vous ne voulez plus recevoir ces deux rubriques, vous faites la même opération à l'exception que vous cocher la case « Désabonnement ».

### Avantages et gratuités

Plusieurs membres désirent que l'Association développe des avantages et gratuités pour ses membres. Ce vœu a été pris en considération lors de la rédaction du Plan d'action provincial 2005-2008 les instances de l'A.R.E.Q. ont pris le mandat de développer cet aspect. À compter du début de l'année 2006-2007, vous pourrez cliquer sur le bouton bleu « Avantages et gratuités », situé en haut, à droite de l'écran. Vous pourrez ainsi consulter la politique provinciale qui régit ce dossier et la liste des avantages et gratuités dont l'ensemble des membres de l'A.R.E.Q. peuvent profiter.



### Questions ou commentaires

Vous avez des questions à poser ou des commentaires à émettre sur votre association ? C'est simple, allez au centre inférieur de la page et complétez le formulaire « Questions et commentaires », cliquez sur « Envoyer » et le tout sera traité dans les meilleurs délais possibles.



### Régions et secteurs

Vous appartenez à une région et un à secteur et vous voulez savoir qui vous représente. Pas de problème. Allez à gauche de votre écran et placez-vous sur le cinquième bouton orange « Les régions ». À ce moment, vous verrez un menu défilant apparaître où l'ensemble des régions s'y retrouve. Cliquez sur votre région. Une fois sur la page de votre région, vous pourrez consulter le site Web de votre région (si disponible), le Conseil régional et l'ensemble des secteurs qui la composent. Ensuite, vous pouvez cliquer sur votre secteur pour obtenir la nomenclature de votre Comité directeur de secteur et visiter le site Web (si disponible).



### Boutons orange

À gauche de l'écran, vous trouverez plusieurs boutons qui vous donnent accès à de l'information de type institutionnel. Nous vous recommandons de glisser votre curseur sur ces boutons afin de consulter les menus défilants de chacun. Vous pourrez y trouver une vaste banque d'informations intéressantes qui pourront vous permettre de mieux connaître votre association.





Photo : Émilie Gagnon-Milot

# Parlons gras !

Le gras est un élément nutritif appelé *lipides* qui fait partie d'une saine alimentation. Il constitue une excellente source d'énergie. En plus, il apporte saveur et plaisir aux aliments. Il procure un sentiment de satiété qui dure plus longtemps que les sucres. Il est essentiel à l'absorption de certains nutriments et il constitue une barrière protectrice des cellules du corps humain. Ces gras ont un lien avec la santé du cœur car ils influencent notre taux de cholestérol. Malheureusement, parmi les gras, certains sont bons et d'autres mauvais.

## Les mauvais gras

Dans cette catégorie on retrouve les gras saturés et les gras trans. Les gras saturés proviennent des aliments d'origine animale tels que les viandes grasses (charcuteries, saucisses, etc.) et les produits laitiers élevés en matières grasses (lait 3,25 %, fromages à plus de 20 % M.G., crème, beurre). Certaines huiles, comme l'huile de palme, de coco et de coprah, les margarines hydrogénées ou partiellement hydrogénées en contiennent aussi. Les gras saturés élèvent le taux de mauvais cholestérol appelé LDL. Il y a aussi les gras trans. Ils sont dix fois plus dommageables que les gras saturés car ils agissent sur le bon et le mauvais cholestérol. En effet, ils abaissent les HDL (bon cholestérol) et ils augmentent le mauvais cholestérol (LDL). Ce dernier contribue à la formation de plaque sur la paroi des artères et risque d'entraîner un blocage.

Par contre, le bon cholestérol agit, à l'inverse, en nettoyant l'accumulation de ces plaques. Les gras trans proviennent des acides gras polyinsaturés formés artificiellement lors d'un processus appelé hydrogénation. Celle-ci implique la transformation d'huile liquide en graisses solides comme le *shortening*. Ils se retrouvent dans bon nombre d'aliments traités tels que biscuits, craquelins, gâteaux, croustilles, frites, beignets, etc.

## Les bons gras

Les bons gras sont les gras insaturés. Ils comprennent les MONOINSATURÉS et les POLYINSATURÉS. Les monoinsaturés contribuent au maintien ou à l'augmentation des HDL et peuvent faire baisser les LDL, donc empêchent la formation de plaque. Les meilleures sources se retrouvent dans certaines huiles : olive,



Photo : www.Photos.com/fr

Aliments et portions	Équivalents de c. à thé de gras
Lait 1 % 1 tasse	3/4
Lait homogénéisé 1 tasse	2 1/4
Fromage partiellement écrémé 50 g	2
Fromage cheddar 50 g	4 1/4
Yogourt à plus de 4 % M.G. ? tasse	2 1/2
Poitrine poulet désossée 100 g	1/2
Pâté au poulet individuel 200 g	6 1/2
Thon en conserve dans l'eau égouttée 100 g	3/4
Poisson pané 100 g	3 3/4
Pomme de terre au four et 5 ml de margarine	1
Poutine 30 frites	10
Muffin du commerce ou beigne	3
Pâtes Alfredo 1 tasse	4
Mais soufflé ( <i>pop corn</i> ) au beurre cuit au four micro-ondes 2 tasses ?	3/4
Chips 15 unités	2 3/4
Arachides ? tasse	4 1/2

canola, arachides et noisettes, dans les amandes, noisettes, noix de cajou, graines de sésame. À noter que les olives et l'avocat contiennent également ce type de gras.

Les polyinsaturés comprennent les oméga-6 et les oméga-3, deux types de gras essentiels car ils ne peuvent être fabriqués par le corps. Les oméga-6 abaissent le taux de LDL si consommés avec modération. Par contre, ils peuvent également abaisser les HDL si pris en trop grandes quantités. Ils sont retrouvés dans les huiles de maïs, tournesol et carthame. Leurs bienfaits sont bien minces en comparaison avec ceux des oméga-3. En effet, ceux-ci aident à éviter les problèmes d'arythmie, ils abaissent les taux de triglycérides (substance grasse retrouvée dans le sang) et ils préviennent la formation de caillots sanguins qui peuvent causer des accidents vasculaires cérébraux (AVC).

Bien que tous les oméga-3 soient tous bénéfiques, les meilleures sources proviennent des poissons gras (saumon, truite, thon, sardines, etc.). Il est recommandé d'en consommer au moins deux portions par semaine. Les graines de lin, l'huile de lin et de canola constituent également une bonne source.

## Quelle quantité est bonne pour la santé ?

Selon les recommandations courantes sur la nutrition, l'apport quotidien devrait se situer entre 20 et 35 % des calories totales. La consommation quotidienne de lipides suggérée pour une

suite à la page 20



Photo : C. Caron-Vaillancourt

# L'intergénérationnel en action

Le programme *Lire et faire lire*, mis sur pied en 2004 avec la contribution de l'A.R.E.Q., permet aux personnes retraitées de s'investir bénévolement auprès des enfants du primaire et de garder un certain contact avec le milieu scolaire.



Photo : www.Photos.com/fr

Ce programme d'envergure nationale vise à encourager et à développer le goût de la lecture tout en favorisant le développement de liens entre les générations.

Le plaisir de lire, de se faire raconter une histoire, le plaisir d'échanger et de créer des liens trouvent écho autant chez les personnes retraitées que chez les enfants du préscolaire et du premier cycle du primaire.

En collaboration avec les écoles intéressées, les personnes retraitées rencontrent, pendant une période de huit semaines, des groupes de deux à cinq enfants, à raison d'une fois par semaine. En plus de s'engager pour une séquence de huit semaines, les personnes retraitées doivent accepter de recevoir une courte formation.



L'association nationale *Lire et faire lire* est régie par un conseil d'administration composé de membres provenant de divers organismes, dont l'A.R.E.Q.

Le développement au niveau local de cet organisme se fait, entre autres, sous l'égide des bibliothèques municipales, des Centres de bénévolat, d'organismes reliés à la famille ainsi que de quelques secteurs de l'A.R.E.Q.

Si, comme personne retraitée, vous êtes intéressée par ce programme, nous vous invitons à communiquer avec l'organisme national de « *Lire et faire lire* » afin de connaître l'organisation de votre localité qui encadre ce programme.

Nous profitons de l'occasion pour encourager les secteurs, avec l'aide de l'organisme national *Lire et faire lire*, à mettre sur pied une structure pour rendre viable ce projet intergénérationnel dans votre milieu.

Considérant que les personnes âgées sont souvent l'objet de préjugés et d'images négatives, nous considérons ce projet comme un moyen privilégié de contribuer aux changements de mentalités, en permettant aux jeunes de voir des personnes âgées actives, porteuses de connaissances et d'expériences.

Vous pouvez prendre contact avec l'organisme *Lire et faire lire* de différentes façons :

Téléphone : 1-888-466-5705 ou 450-466-5705

Courriel : [info@lireetfairelire.qc.ca](mailto:info@lireetfairelire.qc.ca)

Site internet : [www.lireetfairelire.qc.ca](http://www.lireetfairelire.qc.ca)

*suite de la page 19*

femme de 19 à 74 ans est de 65 g ou moins par jour, soit l'équivalent de 13 c. à thé ou moins (1 c. à thé = 5 g). Pour les hommes, moins de 90 g devraient être consommés chaque jour, soit 18 c. à thé. Il est à noter que les lipides contiennent deux fois plus de calories que les sucres (glucides) soit : 1 g = 9 kcal. Donc une surconsommation peut ajouter beaucoup de calories superflues.

Quelques exemples : voir tableau à la page 19

Afin de respecter ces proportions de lipides, choisissez dans le *Guide alimentaire canadien* une variété d'aliments faibles en gras. La plus grande quantité de gras provient du groupe « Autres aliments », comme le beurre, margarine, *shortening*, vinaigrettes, grignotines, chocolat, desserts, etc. De plus, surveillez vos portions, retirez le gras visible des viandes et volaille et favorisez des modes de cuisson sans friture.

Bon appétit !



Photo : C. Caron-Vaillancourt

# Gérez votre dossier assurances avec les services Internet offerts par SSQ

Le thème du dernier numéro de la revue *Quoi de Neuf ?* était « Les aînés et les technologies ». Ce qui faisait peur avec Internet fait partie maintenant de notre quotidien. Bien sûr, ce ne sont pas tous les membres qui acceptent d'y adhérer et c'est normal. Mais, pour nos membres A.R.E.Q., assurés avec le groupe ASSUREQ qui sont familiers avec les services en ligne, ils seront ravis de savoir qu'ils peuvent maintenant traiter leur dossier assurances avec les services Internet offerts par SSQ.

Sur son site Internet, SSQ offre aux assurés d'ASSUREQ/A.R.E.Q. la possibilité de consulter leur dossier d'assurance et d'effectuer plusieurs transactions en ligne. De façon rapide, confidentielle et sécurisée, vous pouvez notamment :

- consulter et modifier les coordonnées que vous avez fournies à SSQ ;
- accéder à plusieurs documents, dont les reçus à des fins d'impôt ;
- consulter la liste des frais couverts et les compteurs associés. Ces compteurs vous permettent de savoir, pour chacun des frais couverts, le montant de remboursement payé depuis le début de l'année (ex : SSQ vous a déjà remboursé 200 \$ de frais de chiropractie par rapport au remboursement maximal annuel permis de 500 \$) ;
- consulter et modifier la désignation de votre bénéficiaire d'assurance vie, s'il y a lieu ;
- adhérer au dépôt direct et au relevé électronique de vos prestations d'assurance maladie ;
- consulter le relevé électronique de vos prestations d'assurance maladie.

## Pourquoi adhérer au dépôt direct et au relevé électronique de vos prestations ?

En vous inscrivant au site *Accès | service aux personnes assurées*, vous avez la possibilité d'adhérer aux services de dépôt direct et de relevé électronique des prestations d'assurance maladie. Ces services vous permettent d'éliminer tout délai postal dans l'acheminement de vos remboursements et de profiter ainsi d'un traitement accéléré de vos demandes de prestations.

Le **relevé électronique** vous permet de recevoir, dès que votre demande est traitée, un courriel qui vous indique que votre relevé de prestations électronique est disponible.

Le **dépôt direct**, quant à lui, vous permet de recevoir votre remboursement directement dans votre compte bancaire, plus

rapidement que par la poste, tout en évitant les risques de pertes de chèques et l'embaras d'aller les déposer.

## Comment s'inscrire ?

Rendez-vous sur le site Internet de SSQ au [www.ssq.ca](http://www.ssq.ca). Dans la section réservée à l'assurance collective, cliquez sur l'icône *Accès | service aux personnes assurées*. Sur la page « Ouverture de session » cliquez sur le lien « demande d'inscription au



site ». Des instructions simples vous guideront ensuite dans le processus d'inscription. Au moment de vous inscrire, ayez en main votre numéro de contrat SSQ de même qu'un spécimen de chèque si vous désirez adhérer au dépôt direct des prestations.

Nous espérons que ces nouveaux services en ligne sauront vous être utiles. Pour toute question relative à l'utilisation du site *Accès | service aux personnes assurées*, nous vous invitons à communiquer avec le Service à la clientèle de SSQ au 1 866 813-6344. (Version anglaise de l'article : 1 866 813-6349).

## Opération indexation

### Le calcul de votre contribution non volontaire à la société québécoise

Pour information, veuillez prendre note que l'opération indexation concernant le calcul de votre contribution non volontaire à la société québécoise est terminée depuis le 15 septembre dernier.

Il n'est donc plus nécessaire de nous faire parvenir le coupon-réponse du calcul de votre contribution.

Un bilan de l'opération sera présenté dans le prochain numéro de la revue en décembre prochain.

# Les garanties complémentaires

## ASSUREQ

### LES MÉDECINES DOUCES

Certains les appellent douces par affinité avec les techniques douces, d'autres les appellent parallèles pour mettre en relief le fait qu'elles ne sont pas incompatibles avec les thérapies conventionnelles. Au contrat ASSUREQ, elles font partie des garanties complémentaires.

La définition, selon l'Office de la langue française, 1999, du terme *Médecine douce* est : *une médecine qui diffère de la médecine officiellement reconnue et qui emploie d'autres formes de thérapeutiques (acupuncture, homéopathie, naturopathie, etc.), qui exclut l'utilisation de tout produit pharmaceutique et qui base ses traitements sur l'utilisation exclusive de moyens naturels (massage, hygiène de vie, soleil, air pur, etc.* Mentionnons également que ces traitements ne nécessitent aucune ordonnance médicale.

Ceci étant dit, que font ces *eutes* et ces *pathes* et quels sont les barèmes de remboursement au contrat ASSUREQ.

#### Massothérapeute

Personne qui donne des soins thérapeutiques corporels tels que massages et traitements (compresses, exposition aux lampes à infrarouge ou à rayons ultraviolets, bains à remous, etc.) en vue de corriger les troubles physiques du corps humain.

#### Kinésithérapeute

Personne qui pose un acte thérapeutique ayant pour objet d'obtenir le rendement fonctionnel maximal des diverses capacités d'un individu par l'utilisation de thérapies manuelles, d'exercices physiques ou par d'autres agents physiques comme la chaleur, le froid, l'eau et l'ultrason.

#### Orthothérapeute

Personne qui pose un acte thérapeutique manuel, moderne et scientifique visant à harmoniser les états « pathomécaniques » des articulations périphériques, des sacro-iliaques et de la colonne vertébrale dans les cas d'affections mécanogènes telles que les épiphysites, les ostéochondroses, les tendinites, les périarthrites, les lumbagos, les dorsalgies, les torticolis, les protrusions discales, les hernies discales et l'arthrose.

En orthothérapie, c'est donc par l'harmonisation biomécanique que le thérapeute agit car chaque articulation constitue une « unité biologique mécanogène » qui assure le trophisme mécanogène de ses propres structures.



Photo : PhotoDisc

#### Naturopathe

Personne qui donne des conseils alimentaires pour établir un bilan de santé ou un régime à base de produits naturels. Dans notre contrat, les produits naturels, les bains, la posturologie, les exercices physiques ou autres consultations ne sont pas couverts.

**Remboursement** (massothérapie, kinésithérapie, orthothérapie, naturopathie) : 80 %, maximum de 24 \$ par traitement, 600 \$ par personne assurée par année civile.

#### Ostéopathe

L'ostéopathe, horloger du corps, utilise ses mains de différentes façons pour établir un diagnostic ostéopathique et dispenser le traitement. Par différents tests de mobilité, tant au niveau articulaire (vertébral ou périphérique) qu'au niveau viscéral ou crânien, il évalue l'état des différents systèmes du corps humain. Il emploie, dans ce but, différents types de palpation qui lui permettront d'évaluer la forme, le volume, la consistance ou la tension et la position des structures évaluées.

**Remboursement** : 80 %, 28 \$ maximum par traitement, 700 \$ par année civile par personne assurée. Mentionnons que ce maximum annuel inclut les frais de physiothérapie.

## Homéopathe

Personne qui soigne les gens au moyen de remèdes dont les substances, à doses infinitésimales, produisent les mêmes symptômes que la maladie et la combattent ainsi en stimulant la résistance de l'organisme.

**Remboursement** : 80 %, 24 \$ maximum par traitement, 600 \$ par année civile par personne assurée.

## Chiropraticien

Le chiropraticien applique cette science de la santé qui a pour but le diagnostic, le traitement et la prévention des déficiences mécaniques du système musculo-squelettique en concentrant son intervention sur l'intégrité du système nerveux, en relation avec tous les autres systèmes du corps humain, sains ou malades. On accorde une importance particulière à des traitements manuels, notamment la manipulation ou l'ajustement de la colonne vertébrale.

**Remboursement** : 80 %, 20 \$ maximum par traitement, (40 \$ radiographie) 500 \$ par année civile par personne assurée.

## Acupuncteur

Personne qui administre un traitement d'acupuncture après avoir posé un bilan énergétique selon les règles de la médecine traditionnelle chinoise.

Soulignons qu'au Québec les acupuncteurs doivent appartenir à l'Ordre professionnel des acupuncteurs du Québec et avoir



Photo : PhotoDisc

obtenu leur diplôme dans un établissement reconnu par l'Ordre. Cette profession est à exercice exclusif et à titre réservé.

**Remboursement** : 80 %, 24 \$ maximum par traitement, 600 \$ par année civile par personne assurée.

Il est important de s'assurer que tous ces praticiens soient légalement reconnus pour un remboursement par SSQ. En cas de doute, vérifiez avec l'assureur.

Bonne santé !

Note : Les définitions utilisées proviennent de l'Office de la langue française, 1999.

## Le 1<sup>er</sup> juillet 2006

### HAUSSES DE COÛTS AU RÉGIME D'ASSURANCE MÉDICAMENTS DE LA RAMQ

Tel que prévu par la loi sur l'assurance médicaments, les coûts sont ajustés au 1<sup>er</sup> juillet de chaque année par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). Voici, présentés très succinctement, les changements qui sont intervenus depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2006.

	1 <sup>er</sup> juillet 2005	1 <sup>er</sup> juillet 2006
<b>Prime annuelle maximale :</b>	521 \$	538 \$

Il s'agit d'une augmentation de 3,2 % par rapport à l'année précédente. La prime est payable lors de la déclaration de revenus et est déterminée en fonction du revenu familial de la personne assurée.

<b>Franchise :</b>	11,90 / mois	12,10 / mois
--------------------	--------------	--------------

L'augmentation est de 0,20 \$. Cette somme correspond à la première portion du coût des médicaments que doit assumer la personne assurée.

<b>Coassurance :</b>	28,5 %	29 %
----------------------	--------	------

Cette augmentation de 0,5 % correspond à la portion du coût des médicaments que doit assumer la personne assurée après avoir défrayé le coût de la franchise mensuelle.

<b>Contribution mensuelle maximale :</b>	71,42 \$	73,42 \$
--	----------	----------

Le montant mensuel maximal est donc passé de 71,42 \$ à 73,42 \$ depuis le 1<sup>er</sup> juillet dernier.

Nous invitons les personnes de plus de 65 ans, inscrites au régime général d'assurance médicaments de la RAMQ, à se procurer, dans les pharmacies du Québec, la brochure qui présente les nouveaux tarifs en vigueur depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2006.

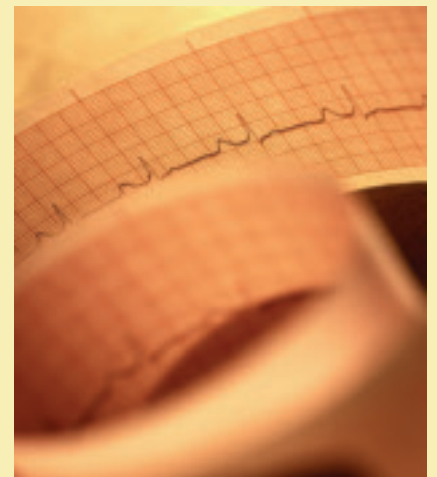


Photo : PhotoDisc

# Le Japon

## souvenirs de voyage

Le beau V d'un enfant pour la paix

AU PRINTEMPS 2005, J'AI EU LE BONHEUR DE VISITER LE JAPON. ARCHIPEL DE 130 MILLIONS D'HABITANTS, LE JAPON EST UN PAYS MONTAGNEUX ET BOISÉ OÙ ON RETROUVE PEU DE TERRES AGRICOLES. LES JAPONAIS DÉPENDENT ESSENTIELLEMENT DE PRODUITS ALIMENTAIRES IMPORTÉS ET DE PRODUITS DE LA MER. ILS DOIVENT COMPOSER AVEC LES TSUNAMIS ET LES NOMBREUX TREMBLEMENTS DE TERRE. IL Y A 60 VOLCANS AU JAPON ET 2000 SITES DE SOURCES CHAUDES.

**Nicole Blache**  
Région 10 - Laurentie

C'est une société très avancée au point de vue technologique et sa structure sociale est également bien organisée. Ils ont développé une culture unique malgré l'influence des deux grandes civilisations asiatiques: l'Inde et la Chine. N'oublions pas qu'ils sont insulaires et qu'ils vivent aussi dans leur bulle afin de protéger leur espace. Ils ont lutté fort contre les éléments de la nature et aussi pour devenir une grande économie mondiale.

Si l'on se donne la peine de parcourir le pays en train et de vivre à la japonaise avec eux dans les auberges, le choc culturel est énorme. Le touriste même blasé sera enchanté par le théâtre Kabuki avec ses magnifiques décors et costumes, par les danses gracieuses des geishas, par la cérémonie de thé, par les nombreux musées, les magnifiques salles de concert, les stations thermales et la visite des châteaux médiévaux.

### Un pays où la modernité et le passé se côtoient

Ce pays moderne cache encore de nombreux vestiges du passé et les amateurs d'Histoire ne seront pas déçus. À inscrire dans votre itinéraire, la ville de Tokyo pour son grand marché aux poissons, l'ouverture des

grands magasins, la forteresse et le parc impérial, le secteur financier futuriste, la ville de Nikko pour son parc de temples, le mont Fuji, le village d'Ogimachi dans les Alpes japonaises, la ville de Nara avec son grand parc de 1200 cerfs et les fameux temples Kasuga et Todai-ji, la visite du parc historique d'Hiroshima, l'île sacrée de Myamija et l'ascension du mont Misen, la station thermale de Beppu au sud du Japon sur la presque île Kyushu, la ville Himeiji et son célèbre

Des moines shintoïstes



Le donjon principal d'un château samouraï à Himeji







**A Nara, le temple shintoïste Kasuga**

château du Moyen Âge. À Kyoto, il faut voir le grand temple Kiyomizu en montagne, le quartier Gion où vivent les geishas, le temple d'Or, le grand marché Nishikikoji, l'ancien palais impérial et le château Nijo.

D'abord, j'ai aimé la belle ville de Tokyo avec ses 27 millions d'habitants. Ce qui frappe en premier lieu, c'est l'extrême propreté des lieux. Je n'ai pas vu pendant trois semaines un seul papier, mégot ou déchet par terre. Il y a des zones pour les fumeurs en retrait des trottoirs avec des cendriers. Les Japonais traînent un sac de plastique avec eux quand ils promènent leur chien. Les trottoirs sont très larges avec des bacs fleuris. Partout, une bande jaune gauffrée dirige les aveugles sur les trottoirs, dans les gares et les métros.

À mon grand étonnement, les grandes villes sont silencieuses. Les autos sont récentes, les Japonais n'uti-



**À Nara, le temple Todai-ji**

lisent pas le klaxon et on ne les entend jamais crier. Ils sont impeccablement vêtus de noir sauf les ados bien sûr qui tranchent avec leurs vêtements colorés. Par contre, ils portent tous l'uniforme classique pour aller à l'école. J'ai remarqué aussi que tous les employés portent l'uniforme et plusieurs ont des gants blancs. Ce n'est pas une légende urbaine, les Japonais portent un masque quand ils ont la grippe pour ne pas la transmettre aux autres. On ne sent pas la pollution dans les grandes villes parce que les grands centres industriels



**Ancien palais impérial de Kyoto. Depuis 1869, l'Empereur vit à Tokyo**

sont situés en régions éloignées. Je me suis toujours sentie en sécurité dans les grandes villes parce qu'il y a des policiers de quartier et, le soir, les secteurs importants sont éclairés

par des néons. Quand on débarque à Osaka le soir, c'est une orgie de lumière. Le spectacle est dans la rue car en plus les nouveaux édifices sont d'architecture surprenante.

## Des gens courtois et épuisés

Le peuple japonais a la réputation d'être fermé. Il ne faut pas oublier qu'ils ont vécu la plus longue dictature militaire au monde, celle des shoguns qui avaient le pouvoir de vie et de mort sur les gens. Ce peuple guerrier a malheureusement envahi des pays voisins avec brutalité mais depuis leur capitulation après les deux bombes larguées sur Hiroshima et Nagasaki en 1945, ils ont rendu les armes et signé une alliance militaire avec les U.S.A. Ils ont courageusement reconstruit le pays et sont devenus pacifistes. Tous les ados et les enfants ont les deux doigts en l'air pour nous dire *peace*. Les jeunes viennent spontanément vers nous car ils sont fascinés par la culture occidentale. Ils nous posent plein de questions et veulent être photographiés avec nous.

Mais avec les adultes et les personnes âgées, il faut toujours faire les premiers pas. Cependant, si nous rentrons en contact avec eux, ils deviennent subitement très proches. Ils peuvent spontanément donner un cadeau s'ils vous apprécient et il ne faut surtout pas le refuser. Par exemple, notre guide a cédé sa place à un vieux couple dans le train et elle a reçu une boîte de confiseries.

Il ne faut pas laisser de pourboire, c'est une insulte pour eux. Quand ils boivent, ils deviennent d'irri-



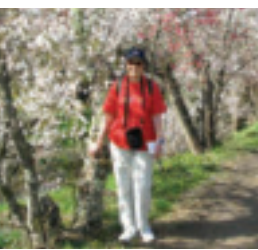
**Quartier Ginza à Tokyo**



**Le temple Yomeimon à Nikko**

**La propriétaire de notre ryokan à l'île sacrée**





Les derniers cerisiers en fleurs à Fuji

sistibles gaulois. C'est aussi un peuple très honnête et le vol est rare. Un des nôtres avait oublié son sac à dos dans le panier de son vélo pendant que nous visitons un temple. À son retour, le vélo et le sac à dos étaient toujours là. Un autre avait oublié sa caméra dans un café Internet. Un employé courut après lui sur un grand boulevard pour la lui remettre.

J'ai aussi observé dans le métro que les gens dorment debout. Ils sont épuisés par de longues heures de travail et de longs trajets. La jeunesse a des opinions divergentes au sujet du fameux modèle japonais. Fini le suicide pour des examens ratés. Désormais après un échec, certains s'enferment dans leur chambre pour plusieurs années et ils réfléchissent sur leur devenir tout en continuant de lire, d'écouter de



Étudiantes en uniforme dans le métro

la musique ou de faire des recherches sur leur ordinateur. Cela inquiète beaucoup les parents. Nous sommes vraiment en présence d'une fissure intergénérationnelle.

### La vie au Japon

Pour se loger, les ryokans sont des auberges très propres avec chauffage ou air climatisé. La salle de douches avec spa est toujours appréciée après une journée d'excursion. Nous avons parfois des toilettes électroniques, le foyer en plein centre du salon, la grande salle à dîner typiquement japonaise, de petites chambres avec des futons super confortables. En entrant au ryokan, il faut enlever nos souliers et ils



Un shinkansen qui peut rouler à 285 km

fournissent les pantoufles. Ensuite, elles sont laissées à la porte de notre chambre. Cela indique que la chambre est occupée et il faut marcher pieds nus sur le tapis de riz, le tatami. On peut se servir un thé dans la cham-

Le village d'Ogimachi dans les Alpes japonaises



bre, il y a toujours une table basse et deux coussins, une robe de chambre à la portée.

Nous avons aussi voyagé dans les plus beaux trains au monde. Le shinkansen ou TGV file à 285 km à l'heure et est très silencieux. À bord, il y a des toilettes japonaises et *western style* toujours impeccables. Il y a aussi une hôtesse qui s'occupe des rafraîchissements et des collations. Les gares sont immenses et très modernes avec des restaurants et des boutiques de toutes sortes. La discipline est de rigueur quand vient le moment de monter à bord. Si nous attendons le train au quai 7 à la porte B tel qu'indiqué sur notre billet,



Le premier théâtre Nô bâti en 593 sur l'île sacrée

Le Dôme resté  
debout à  
Hiroshima après  
l'explosion de la  
bombe atomique  
en 1945



Du mont Misen,  
le Tori de  
l'île Miyajima



Vue du Mont Fuji  
de notre auberge



le train s'arrête et la porte B s'ouvre devant nous. Il faut cependant voyager léger car il faut beaucoup marcher dans les gares bondées de monde.

Il est très intéressant de vivre dans les quartiers traditionnels et c'est d'ailleurs le point fort du circuit *Explo-*

Il ne faut pas manquer non plus la visite des grands marchés couverts ou en plein air. La présentation des aliments de toutes sortes s'étalent sous nos yeux ravis. Les fruits, légumes, poissons et fruits de mer sont transformés et présentés dans des emballages raffinés.

Le Japon c'est aussi une cuisine exceptionnelle ! Nous avons eu droit à des soupers gastronomiques mémorables. J'ai adoré la soupe Miso, les délicats morceaux de poisson cru toujours frais, présentés avec sauce soya, gingembre rose et wasabi. Ai-je besoin d'ajouter que les sushis, sashimis, crevettes tempura et huîtres panées fondaient dans la bouche ? On mangeait parfois du shabu-shabu (viande de bœuf cuite en fondue avec des légumes). On nous servait aussi du poulet, du canard et des poissons grillés. Le midi, je ne détestais pas la grosse soupe aux nouilles et légumes qu'on s'amusait à manger avec des baguettes. Nous avons tous essayé le fameux panier Bento aux compartiments remplis de délices et les délicieux sushis bar de Kyoto. Pour les dents sucrées, on vend partout des chocolats, bonbons, fruits confits et biscuits. Détail intéressant, avant de pénétrer dans un restaurant, tous les repas en plastique sont exposés en vitrine avec le prix.

Même si on mange très bien, j'ai trouvé difficile de toujours manger assis par terre (sauf dans les restos italiens et français). Il n'y a pas d'espace sous la table pour placer nos jambes. Alors, on improvise différentes positions. C'est inconfortable à la longue et on est souvent courbaturé. C'est un inconvénient mais il faut garder en mémoire le traitement qui est réservé aux touristes. Partout, nous sommes accueillis comme d'honorables étrangers avec une infinie politesse.

Je n'ai jamais connu un peuple aussi raffiné !



*rateur voyages*. On rencontre des Japonaises en costume traditionnel, des moines shintoïstes et aussi des geishas.

Deux Japonaises  
dans le quartier  
Gion à Kyoto

## Un peuple raffiné

Le Japon charme le visiteur par ses multiples jardins. C'est l'émerveillement total pour l'amateur d'horticulture et de photographie. Au début d'avril, les cerisiers sont en fleurs et les japonais font des pique-niques partout dans les parcs. Au début de mai, on peut aussi admirer les lys blancs, les azalées, les iris japonais et les glycines. Les arbres sont également taillés avec beaucoup d'originalité.



Le plus grand  
Bouddha du Japon  
à Kamura



Photo : Danielle Couture

## LES PETITS PLAISIRS

# À la canardière

Le solstice du mitan de l'an était à nos portes. Ne restait qu'une petite semaine. Le solstice, mais pas l'été. Lui, aurait dit, s'était égaré dans quelque dédale, peinant à démêler les lunes d'hiver et de printemps. À dompter des cataractes délinquantes. Je n'en conviens pas moins que le ciel pommelé de ce 14 juin ne promettait que du bon temps. Nul besoin de parapluie, de crémone, de mitaines, de claques, de *crème écran à protection maximale*. Excellent pour une activité de plein air.

C'était donc avant la floraison complète de l'Arboretum. Avant la foison et la suavité des parfums et des fragrances. Dans ce minuscule jardin qui a le double mérite de camoufler les vestiges d'un antique dépotoir à neige, et de réserver une oasis de calme à la Babylone qui le voisine.

L'invitation, enjolivée de fiers tournesols et d'oisillons fredonnant ou ramageant, promettait des délices à volonté. En tout cas, trois avenues également séduisantes étaient offertes à la trentaine de touristes centricois ; soit un *rallye amusant* dans les sentiers de l'Arboretum, soit du *cyclisme décontracté* sur la berge nord du fleuve, soit *simplement de la marche* dans la saulaie voisine. Si les fleurs naissantes, les timides arbustes, les arbres juvéniles, les stèles erratiques, les pelouses impeccables, le frais boisé, les allées zébrées d'ombre et de lumière, le labyrinthe énigmatique ont connu leur franc lot d'éloges, aucun de ces agréments ne capta l'attention autant que... la mare aux canards. Qu'on imagine un peu, dans une toute petite mare, plutôt une flaque d'eau relativement claire, l'orgie d'ébats, de couacs et de pirouettes d'une cinquantaine de volatiles palmipèdes répartis en canards, canes et canardeaux. Et tout autour, sous un ciel curieusement



Photo : www.Photos.com/fr

« ... aucun de ces agréments ne capta l'attention autant que... la mare aux canards ».

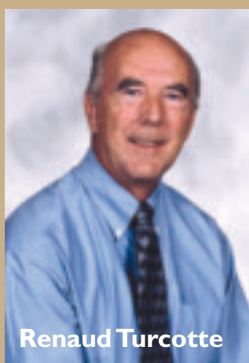
mélancolique, une cohue hétérogène, avide de la moindre voltige, complice, bruyante et sans cesse croissante.

On m'a dit que deux ou trois cyclistes avaient pédalé quelques bons tours de roues sur la piste. Vu que je n'en étais pas, je suis condamné au silence. Et je n'en sais pas davantage des marcheurs et des marcheuses. Pourtant, j'aime croire qu'ils ont trouvé... chaussure à leur pied.

Trois belles heures nourries à même l'air ambiant et l'amitié retrouvée, farcies de oh !, de ah !, peuplées désormais de souvenirs teintés de regrets... « *dommage que Madelon, que Causette, que Fridolin, que Zénaïde..., me semble que Béatrice pis Maurice..., j'aurais donc dû le leur ...* ».

## Énigmes

1) Quand j'avais 3 ans, ma mère avait 5 ans de plus que mon père. Quand j'avais 9 ans, mon père avait 37 ans. Il y a 2 ans, ma mère a fêté ses 60 ans. Quel est mon âge aujourd'hui ?



Renaud Turcotte

Photo : Collection personnelle

2) Annette, Brigitte, Élise, Olivette et Sophia sont arrivées très tôt pour être certaines d'avoir un billet pour

le concert. La billetterie n'est pas encore ouverte, mais elles font déjà la queue toutes les cinq.

Olivette est plus près de la billetterie que Brigitte, mais elle est derrière Sophia. Annette et Sophia ne sont pas directement l'une derrière l'autre, et Élise n'est à proximité directe

ni d'Annette, ni d'Olivette, ni de Sophia. Dans quel ordre font-elles la queue à partir de la billetterie ?

3) Chaque lettre correspond à un chiffre. À partir des indices suivants, trouvez le chiffre correspondant à chaque lettre.

$$\begin{aligned} A + A + B &= 11 \\ C + B + B &= 23 \\ A + C + B &= 18 \end{aligned}$$

$A=2, B=7$  et  $C=9$   
Sophia, Olivette, Brigitte, Annette, Élise

29 ans

Les solutions :

**Renaud Turcotte**  
Équipe Quoi de neuf ?

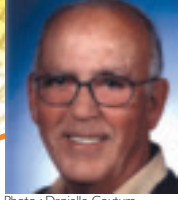


Photo : Danielle Couture

## LES MEMBRES PUBLIENT



### **Songes cellophanes. Quelques heures d'éveil**

LES MESSAGERS SANS PAPIERS. Matane. Qc, Éditions du Bolo, 2004, 117 pages.

Recueil de textes choisis dans l'ensemble de la production écrite par *Le club de création littéraire de Matane* sur une période de trois ans, sous la direction de M. Gérald Tremblay. Ces textes regroupés couvrent trois générations.

### **PALESTINE : LE REFUS DE DISPARAÎTRE**

FARAJ, Rezeq. Lachine, Qc, Éditions de la Pleine Lune, 2005, 235 pages.

Éloquent plaidoyer en faveur de l'instauration d'une paix juste et durable en Palestine. Cette paix exige le respect des droits humains fondamentaux des Palestiniens. L'asphyxie systématiquement organisée de la population civile par Israël doit cesser.

Coût : 25 \$



### **Oui**

### **je fume, mais plus tard !**

BEAUDIN, Pierre. Outremont, Qc, Éditions Carte Blanche, 2005, 134 pages.

L'auteur propose une méthode révolutionnaire pour celles et ceux qui envisagent l'arrêt du tabac. Pas de gomme à mâcher, pas de timbres de nicotine, pas de sevrage brusque. Plutôt une prise de conscience mariée à une bonne dose d'indulgence et d'amour envers soi-même. La réponse douce à une rupture violente et traumatisante.

Adresse : 465, Walnut, Saint-Lambert (Qc) J4P 2T5 - Tél. : 450 466-9405  
pflippebaudin@sympatico.ca



Coût : 16,95 \$ plus taxes - 16 \$ chez l'auteur (taxes et frais d'envoi inclus)

Coût : 19,95 \$

### **Le chemin des coquelicots. Récit d'un pèlerinage à Saint-Jacques-de-Compostelle**

BILODEAU, Laurent. Loretteville, Qc. Éditions Le Dauphin Blanc, 2005, 231 pages.

Même si elle est un canal de réflexion et d'approfondissement spirituel, la route de Compostelle s'apparente à celle de la vie, ponctuée de hauts et de bas : des moments de tempête et de bourrasques subites, et d'autres de grandes accalmies parfois teintées d'euphorie.



### **LE THÉ, DU THÉIER À LA THÉIÈRE**

TREMBLAY, Gérald. Lac-Beauport, Qc, Arion Éditions, 2005, 106 pages.

Le thé est un nectar qui envoûte les fins palais des citoyens du monde depuis la nuit des temps. Mais connaissez-vous vraiment cette boisson aux vertus et aux qualités étonnantes ? Ce livre, à la portée de toutes et de tous, permet de découvrir les richesses de cette substance devenue, pour plusieurs, un mode de vie, une philosophie.

Tél. : 418 849-8138

Coût : 14,95 \$

## Langue française, nature, voyages et communications

### Office québécois de la langue française

[www.oqlf.gouv.qc.ca](http://www.oqlf.gouv.qc.ca)

Dès notre entrée sur le site, nous sommes piqués de curiosité par les capsules d'actualité présentées. Un petit clic sur *Ressources* et nous avons accès à des publications linguistiques, une bibliothèque virtuelle, des modèles de lettres, des jeux, des lexiques thématiques.

Pour faire l'expérience d'un dictionnaire virtuel, le *Grand dictionnaire terminologique* s'avère un outil facile à consulter. La Charte de la langue française, ses repères et ses jalons historiques. À ne pas manquer, la section « Liens utiles » pour découvrir d'autres sites très intéressants.



### Fleurs sauvages du Québec

<http://legrenierdebibiane.com/fleurssauvages/intro.htm>

Peut-être avez-vous déjà visité le grenier de Bibiane ? Elle nous amène maintenant sur la piste des fleurs sauvages du Québec. Une soixantaine de fiches descriptives accompagnées d'une légende et des photos signées Michel Sokolyk. Pourquoi ne pas apprendre en s'amusant en faisant les activités ludiques proposées sur ce site ? Également un lien vers l'observation des oiseaux. Bref, un agréable petit tour virtuel dans la nature.



### Réseau SEPAQ

[www.sepaq.com](http://www.sepaq.com)



Une petite excursion sur le « Site officiel de la Société des établissements de plein air du Québec » vous amènera au cœur de ses vingt-deux parcs nationaux, seize réserves fauniques et huit centres touristiques. Des photos, des informations concernant la tarification d'accès aux parcs, quelques règlements concernant l'entrée dans les parcs, des forfaits intéressants, une section « Nouvelles », voilà des sentiers à explorer avant de planifier une escapade en nature.

### Canada explorez sans fin

[www.explore.canada.travel/ctc/ke/homepage.jsp?localeId=2](http://www.explore.canada.travel/ctc/ke/homepage.jsp?localeId=2)

Pour toute aventure, il y a plusieurs types d'explorateurs. Les choses à savoir et les choses à faire au Canada, voilà les deux grands thèmes à explorer sur ce site. Que vous préfériez le tourisme itinérant, routier, ferroviaire, historique ou organisé, ce site vous aidera à découvrir votre style.

Pour les oiseaux de nuit, un lien vers la vie nocturne. Des liens vers les musées, la gastronomie, les festivals, la détente, les activités de plein air. Voilà un bon voyage en perspective.



### Canada411.ca et Infobel

Qui a appelé ? Un numéro apparaît sur votre afficheur et vous aimeriez bien savoir qui vous a appelé. Pour effectuer une



recherche à partir d'un nom, d'une adresse, d'un numéro de téléphone ou d'un indicatif régional, voilà deux adresses qui pourraient vous aider dans votre recherche :

[www.infobel.com/can/?qsellang=FR](http://www.infobel.com/can/?qsellang=FR)

[www.canada411.ca](http://www.canada411.ca)

Pour vos commentaires, questions ou suggestions, écrivez-moi.

### Inter Trucs

Pour réaliser des étiquettes avec Word, cliquez sur « Outils » et ensuite sur l'onglet « Enveloppes et étiquettes ». Choisissez « Étiquettes » puis « Options » pour choisir votre format d'étiquettes puis « Nouveau document » pour visualiser votre page d'étiquettes à l'écran. Pour plus de précisions, cliquez sur le « ? » pour avoir accès à la section *Aide*.

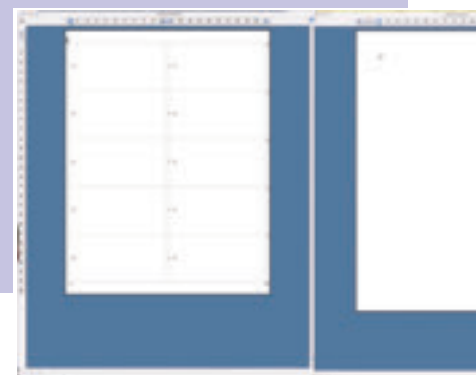




Photo : Eric Laroche

# Entrepreneurs en destruction

**N**os éditorialistes patentés des médias de masse à la solde des multinationales ne se gênent guère pour traiter d'anti-américanisme primaire toute personne condamnant la direction du monde menée par l'Empire. Alors, j'ai décidé d'appeler à la barre aujourd'hui, un Étatsunien des plus respectés du XX<sup>e</sup> siècle, un général, le chef du Haut Commandement des alliés en Europe pendant la Seconde Guerre mondiale, et devenu par la suite, président des États-Unis, Dwight D. Eisenhower. Difficile de le taxer d'anti-américanisme primaire !

Voici ce que ce président avait à dire à ses concitoyens dans son discours d'adieu en 1961 en les mettant en garde contre les dangers du « complexe militaro-industriel » (expression créée par lui) : *« Cette conjonction entre un immense establishment militaire et une importante industrie privée de l'armement est une nouveauté dans l'histoire américaine (...) Nous ne pouvons ni ignorer, ni omettre de comprendre la gravité des conséquences d'un tel développement. (...) Nous devons nous prémunir contre l'influence illégitime que le complexe militaro-industriel tente d'acquérir, ouvertement ou de manière cachée. La possibilité existe, et elle persistera, que cette influence connaisse un accroissement injustifié, dans des proportions désastreuses et échappant au contrôle des citoyens. (...) Rien, en vérité, n'est définitivement garanti. Seuls des citoyens alertes et informés peuvent prendre conscience de la toile d'influence tissée par la gigantesque machinerie militaro-industrielle (...) »*

C'était en 1961 ! Quarante cinq ans plus tard, force nous est d'admettre que ses sombres mises en garde n'ont pas été entendues et que la dictature du fameux complexe militaro-industriel a étendu ses tentacules sur toute la planète, à la mesure de l'Empire et au détriment des intérêts du peuple des États-Unis. Tout cela s'est passé très rapidement. Dès 1968, Martin Luther King, un autre grand Américain, disait peu de temps avant d'être assassiné (nous sommes au tout début de la guerre d'agression étatsunienne au Vietnam) : *« Quelle pitié, quelle tragédie ! Mon pays, les États-Unis d'Amérique dépensent 500,000 \$ pour tuer chaque soldat ennemi et seulement 53 \$ pour les victimes de la pauvreté. »* Aujourd'hui, pensons aux 313 milliards qu'a coûté la guerre contre l'Irak jusqu'à maintenant et aux miettes perçues par les Noirs de la Nouvelle-Orléans suite au passage de Katrina... Tout cela est bien pire que ce qu'avait pu imaginer Eisenhower !

**Nous devons nous prémunir contre l'influence illégitime que le complexe militaro-industriel tente d'acquérir, ouvertement ou de manière cachée. (...) Seuls des citoyens alertes et informés peuvent prendre conscience de la toile d'influence tissée par la gigantesque machinerie militaro-industrielle (...).**

- Dwight D. Eisenhower

Comment cela est-il devenu possible ? C'est très simple et vous l'avez sûrement trouvé par vous-mêmes. Les autorités politiques ont laissé se développer librement (la liberté du marché, ça vous dit quelque chose ?) et dans un grand nombre d'États, des industries fabriquant armes et munitions de toutes sortes. Or, pour vivre, ces entreprises se doivent d'être rentables et pour être rentables, il leur faut produire sans arrêt. Pour cela, il faut écouler leurs produits de façon régulière. Il n'y a qu'une manière d'écouler armes et munitions : sur un territoire en guerre. Et quand il n'y a pas de guerre ? Eh bien, c'est très simple, il faut en créer, en inventer. Et qui peut le faire ? Le gouvernement ! Mais com-



Photo : www.Photos.com/fr

ment être certain que les élus vont accepter de partir en guerre ? D'abord en s'assurant qu'ils seront grassement pourvus en fonds au moment des élections, puis, en leur rappelant régulièrement qu'il existe dans leur circonscription, au moins une industrie pourvoyeuse d'emplois et qu'il est dangereux pour un élu d'avoir à faire face à des délocalisations d'usines.

C'est là où en est l'Empire. Avec des bases militaires implantées dans des pays étrangers qui les ont acceptées sous menace ou avec la complicité des élites locales corrompues. Des bases alimentées par les grandes corporations, dont Eisenhower, un militaire pourtant, se méfiait comme de la peste : General Dynamics, Boeing, Lockheed Martin, et la tristement célèbre Halliburton (dont l'ex-président est devenu le vice-président des États-Unis, Dick Cheney).

Cette menace à la démocratie nous concerne tous, comme nous affecte toute guerre en ce temps de mondialisation. Le pays auquel nous appartenons encore n'est pas à l'abri du danger militaro-industriel surtout depuis que des nouveaux milliards viennent d'être injectés dans des dépenses militaires par un gouvernement qui s'identifie de plus en plus au gouvernement de l'homme le plus dangereux de la planète, George W. Bush.

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



Assurances auto, habitation et entreprise

## Être membre de l'A.R.E.Q. a ses avantages...

entre autres, bénéficiez du régime **Les protections RésAut CSQ**, un programme d'assurance de groupe auto, habitation et entreprise conçu spécialement pour les membres de la CSQ et de l'A.R.E.Q.

**Demandez une soumission au**  
**1 888 GROUPES**  
4 7 6 8 7 3 7

ou visitez le  
**[www.csq.lapersonnelle.com](http://www.csq.lapersonnelle.com)**  
pour une soumission auto en ligne.



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



**laPersonnelle**  
Assurance de groupe auto, habitation  
et entreprise

## Félicitations aux membres gagnants ! **Concours Retraite en pleine nature**

Le 28 avril dernier se terminait le concours **Retraite en pleine nature**, exclusif aux membres de l'A.R.E.Q.  
Pour participer, il fallait :

- demander une soumission entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 28 avril 2006 ou
- détenir une police d'assurance au 28 avril 2006.



De gauche à droite :  
Pierre-Paul Côté (trésorier de l'A.R.E.Q.), Imelda Duarte De Oliveira (conjointe de Monsieur Bayart), Michel Bayart et Linda Olivier (conseillère en sécurité sociale à l'A.R.E.Q.).

Félicitations à **Monsieur Michel Bayart**, de Donnacona, grand gagnant du concours. Monsieur Bayart remporte un forfait d'une valeur de 2 000 \$ dans une auberge de la Société des établissements de plein-air du Québec (Sépaq) de son choix, avec 500 \$ d'argent de poche.

### 10 autres prix !

Les protections RésAut CSQ ont également remis aux membres suivants un chèque-cadeau de 150 \$ à dépenser dans les boutiques Sports Experts ou Atmosphère :

- Madame Bernadette Chenette, de Saint-Hyacinthe
- Madame Hélène Vigneault, de Lemoyne
- Monsieur Claude Gagnon, de Chicoutimi
- Madame Marthe Lalancette, de Saint-Prime
- Madame Jacqueline Charlebois, de Gatineau
- Monsieur André Duchesne, de Boucherville
- Monsieur André Mathieu, de Lévis
- Madame Claudette Poitras, d'Asbestos
- Madame Ghislaine Goulet, de Saint-Anselme
- Madame Diane Montplaisirs, de Trois-Rivières

**Bonne retraite en pleine nature à toutes et tous !**