

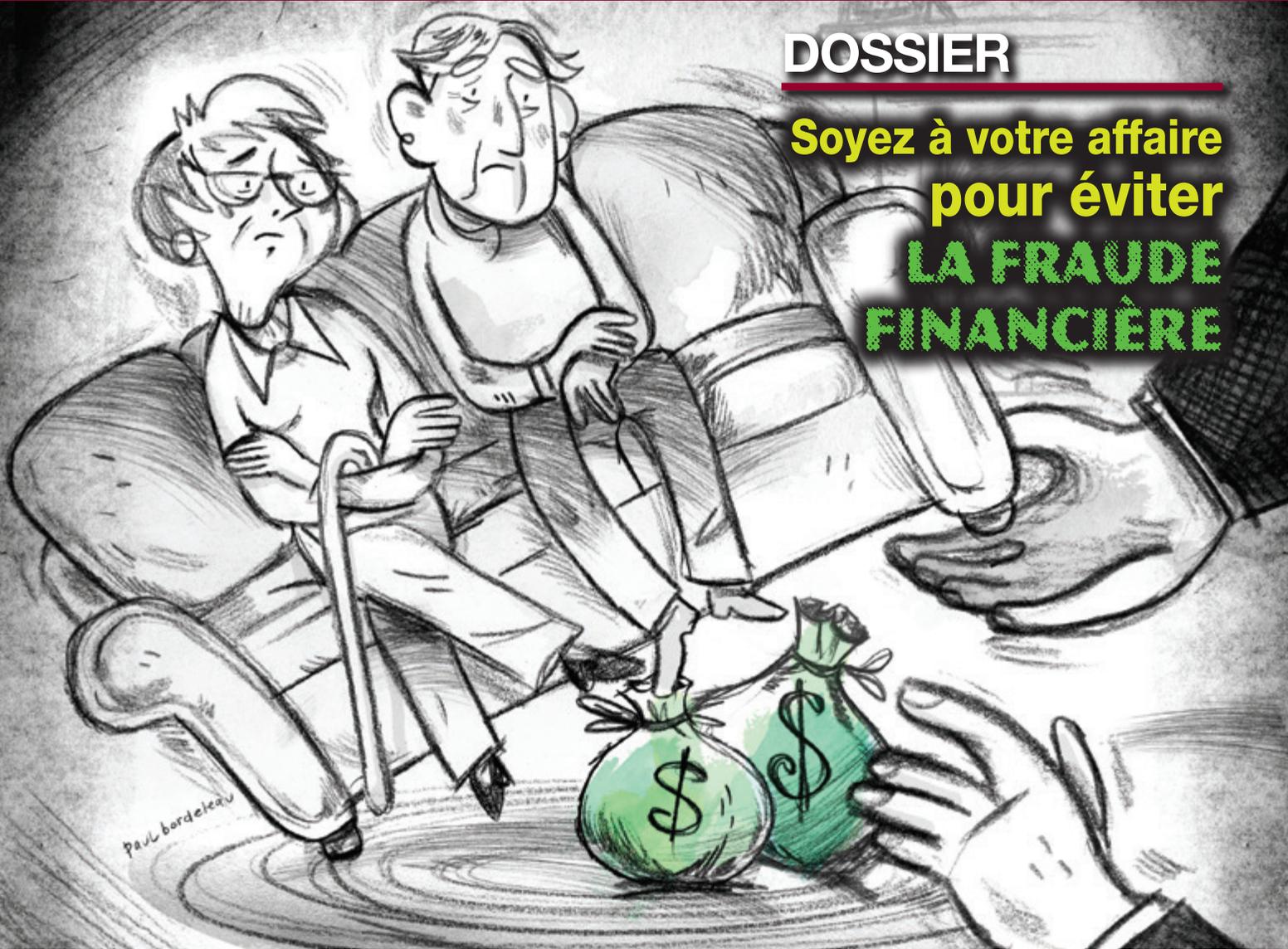
Le magazine de l'AREQ   
CSQ

# Quoi de neuf

Hiver 2013-2014

**DOSSIER**

**Soyez à votre affaire  
pour éviter  
LA FRAUDE  
FINANCIÈRE**



SIRA

**Viellissement de la population :  
faire la part des choses**

AFFAIRES FINANCIÈRES

**Les *snowbirds* et  
la loi fiscale américaine**

**Inscrivez-vous à l'infolettre de l'AREQ**

**[www.araq.qc.net](http://www.araq.qc.net)**

**MOT DE LA RÉDACTION**

Une invitation à la mobilisation 3

**MOT DU PRÉSIDENT**

À quelques mois du Congrès 4

**PLACE PUBLIQUE** 5

**ÉCHOS DE NOS RÉGIONS**

Une assemblée générale régionale inoubliable 6

Les bons contes font de bons amis

Une journée internationale des aînés au théâtre 7

Une journée régionale en environnement dans la campagne de Compton en Estrie 8

**CONSEIL NATIONAL**

Ensemble en mode action 9

**À VOTRE SERVICE!**

Bilan de l'an 2 du triennat 2011-2014 12

**CONGRÈS 2014**

L'AREQ dévoile le thème de son prochain congrès et l'imagerie qui y est associée 14

**ASSURANCES**

Les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ 2014 15

**RETRAITE**

Le dossier de l'indexation à jour 16

**COMMISSION PARLEMENTAIRE**

Projet de loi concernant les soins de fin de vie: pour le respect de l'autonomie décisionnelle 17

**SIRA**

Vieillesse de la population: faire la part des choses 20



**ACTION SOCIOPOLITIQUE**

Repenser la démocratie du travail: une question de dignité humaine 22

**AFFAIRES FINANCIÈRES**

Les *snowbirds* et la loi fiscale américaine 24

**NUTRITION**

Une alimentation adaptée au stress 26

**FONDATION LAURE-GAUDREAU**

Aidons des personnes dans le besoin 28

**INTERNET** 29

**DOSSIER**

Soyez à votre affaire pour éviter la fraude financière 30



**FRAUDE**

Impacts psychologiques de la fraude: nous sommes tous concernés 36

**VERT... DEMAIN**

Les éoliennes et la santé 38

**REMUEZ-VOS MÉNINGES!** 40

**PETITS PLAISIRS**

Un dimanche à la campagne 41

**LA SOURCE DES MOTS**

Quatre trente-sous pour une piasse  
*Solutions Remuez vos méninges!* 42

**PUBLIREPORTAGE LA PERSONNELLE** 43

**NOS MEMBRES PUBLIENT** 44

**À VOS CLAVIERS!** 46

**CHRONIQUE D'UN PASSEUR**

Intégrismes 47

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



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

## Une invitation à la mobilisation

Le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté, met la table en cette année précongrès en invitant les membres à débattre du projet des orientations 2014-2017 et à se mobiliser autour de celles-ci. La tournée du conseil exécutif permet aux personnes déléguées de participer au débat démocratique et de se préparer au Congrès 2014, qui aura lieu du 2 au 5 juin prochain.



**Martine Dignard**  
Conseillère en communication

### Dévoilement de l'image du Congrès 2014 : enracinement et modernité

En juin prochain, le Congrès 2014 de l'AREQ accueillera plus de 600 personnes déléguées. Le thème de ce 45<sup>e</sup> congrès, D'hier à demain, l'AREQ toujours en action!, traduit l'enracinement de l'Association, mais aussi son ancrage dans la modernité. Les quatre qualités abstraites qui y sont associées correspondent à la souplesse, à l'ouverture, à la force du groupe, à l'unité et à la solidarité.

### Bilan de l'an deux du triennat 2011-2014

Dans cet article sous forme de tableau, vous découvrirez que l'AREQ ne s'est pas traîné les pieds, en cette deuxième année du triennat. Elle a été de tous les combats et de toutes les tribunes qui touchaient aux droits des personnes âgées.

### Un sujet fort préoccupant, mais qui n'est pas insoluble : la fraude financière

Je ne vous apprendrai rien en vous disant que la fraude financière n'est pas

un problème nouveau. Sa naissance correspond certainement à celle de l'argent. Néanmoins, trois questions demeurent. La fraude financière est-elle plus présente chez les personnes âgées? Y a-t-il plus de fraudes maintenant qu'auparavant? Ou avons-nous tout simplement l'impression qu'il y en a plus en raison des campagnes d'information qui favorisent les dénonciations de tels actes crapuleux?

Le thème de la fraude financière chez les personnes âgées proposé dans ce numéro aborde ce fléau sous deux aspects : financier et psychologique. Anne-Bianca Morissette, analyste à l'Autorité des marchés financiers, présente la partie financière, tandis que Lyson Marcoux, psychologue, analyse les impacts psychologiques.

### Partir quelques mois dans le Sud en connaissance de cause

Dans cet article fort instructif, vous saurez à quoi vous attendre si vous décidez de vous envoler vers le Sud pour quelques mois. Les lois fiscales ont été modifiées, et cela pourrait avoir des conséquences malheureuses si vous n'êtes pas au fait de ces changements.

### SIRA

Les membres de l'AREQ continuent de s'intéresser à cette vaste enquête menée en 2010 pour combattre les



mythes et préjugés, le programme de soutien aux initiatives visant le respect des aînés, SIRA. Ce deuxième article remet les pendules à l'heure.

### Le projet de loi n° 52 concernant les soins de fin de vie

L'AREQ est allée en commission parlementaire pour y déposer un mémoire sur les soins de fin de vie. Cet article dresse le parcours de l'AREQ et sa position depuis le début de ce débat à propos de ce sujet fort sensible.

Vous découvrirez dans ce numéro vos chroniques habituelles portant sur les dossiers de l'AREQ. J'en profite pour remercier tous les collaborateurs et collaboratrices qui contribuent à la qualité du magazine et à sa cote d'amour aussi élevée.

Bonne lecture! ♦

Pour tous commentaires sur le contenu de votre magazine **Quoi de neuf**, écrivez-nous à [quoideneuf.areq@csq.qc.net](mailto:quoideneuf.areq@csq.qc.net).

## À quelques mois du Congrès

En cette dernière année du triennat 2011-2014, les préparatifs vont bon train en vue du prochain congrès qui se tiendra à Sherbrooke du 2 au 5 juin 2014. En effet, à la suite de plusieurs séances de réflexion de la part du groupe de travail sur le contenu du congrès (GTCC), le conseil d'administration a adopté un projet d'orientations et a mandaté le conseil exécutif pour en faire la promotion.



**Pierre-Paul Côté**  
Président de l'AREQ

Les trois axes prioritaires de ce projet se résument ainsi : les droits et les intérêts de nos membres et des personnes âgées, la vie associative ainsi que la participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité. Évidemment, tous ces axes vont se déployer dans plusieurs champs d'intervention qui, par la suite, se traduiront en actions sur le terrain.

Au cours de l'automne, c'est-à-dire de la mi-septembre à la mi-novembre, le conseil exécutif a parcouru le Québec et s'est présenté dans les dix régions de l'AREQ. À cette occasion, les membres des conseils sectoriels, accompagnés des personnes potentiellement déléguées au congrès ainsi que d'un certain nombre de substituts, ont été rencontrés par le conseil exécutif.

À partir de documents pertinents préparés par les ressources de l'AREQ, les membres du conseil exécutif se sont employés à faire des présentations traitant, entre autres, du rôle de la personne déléguée, d'un court sommaire du sondage CROP, tenu au printemps 2013, pour finalement en arriver au menu principal, soit le projet d'orientations qui sera débattu au congrès.

Lors de ces rencontres, les personnes présentes ont eu l'occasion de s'exprimer, de poser des questions sur différents sujets aux membres du conseil exécutif et de donner leur appréciation en regard des contenus qui leur ont été présentés. D'ailleurs, plusieurs nous ont souligné leur intérêt à participer à un congrès où le respect des uns et des autres était essentiel. De plus, ils nous ont indiqué que, malgré l'importance que les membres accordent au fait que l'Association soit régie par des statuts et règlements, les discussions sur ce sujet ne devraient pas être la priorité du prochain congrès.

Considérant la réalité de chacune des régions et de chacun des secteurs, nous avons bon espoir qu'un travail sérieux sera réalisé auprès des membres tout en respectant leur façon de fonctionner, souvent conditionnée par l'étendue du territoire. Il est maintenant de la responsabilité des conseils sectoriels et des conseils régionaux de poursuivre les discussions entamées lors de la journée de rencontre avec le conseil exécutif et d'assurer la préparation adéquate de leur délégation respective.

La préparation d'un congrès d'une telle envergure suppose la mobilisation essentielle des ressources de l'AREQ, qui viennent en appui aux personnes élues à tous les niveaux de l'Association. Malgré l'ampleur de cette tâche, les autres mandats prévus au plan d'action se doivent d'être réalisés. Sous la res-



ponsabilité d'un membre du conseil exécutif et d'une conseillère ou d'un conseiller, les comités consultatifs nationaux continuent de siéger selon leurs champs d'activité. Le conseil d'administration surveille de près la réalisation du plan d'action national et le conseil exécutif en assure le bon fonctionnement.

À maintes reprises, nous affirmons que les personnes âgées font partie intégrante de la société dans laquelle nous vivons. Le corollaire découlant de cette position nous oblige à participer à de grands débats de société et à présenter, dans la mesure du possible, le point de vue de l'Association.

Au mois d'octobre, nous avons présenté un mémoire à la commission parlementaire sur les soins de fin de vie et y avons défendu l'autonomie décisionnelle des personnes âgées. En suivi au livre blanc sur l'assurance autonomie, nous avons participé à une autre commission parlementaire au début du mois de novembre. Nous en avons profité pour souligner nos inquiétudes par rapport à la mise en œuvre d'un projet de société qui serait sans doute intéressant si tous les éléments prévus étaient au rendez-vous.

Quant à la charte de la laïcité ou des valeurs québécoises, dont le nom varie selon la personne à qui l'on s'adresse,



elle nous révèle une diversité d'opinions qui nous mettent au diapason de la société québécoise.

Après une saison automnale si riche en événements, nous sommes déjà aux

portes de la période des fêtes, où la féerie de Noël rejoint autant les personnes âgées que les enfants et les petits-enfants.

Au nom du conseil d'administration et du personnel de l'AREQ, nous vous

souhaitons de passer un joyeux Noël avec les êtres qui vous sont chers. Que l'année 2014 soit sous le signe de la fraternité et que la santé vous accompagne tout au long de l'année. ♦

## PLACE PUBLIQUE

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



**Martine Dignard**  
Conseillère en communication

### 1<sup>er</sup> octobre 2013

#### **L'AREQ a souligné l'apport des personnes âgées à l'occasion de la Journée internationale des aînés**

L'AREQ a applaudi le thème de cette année : Valorisons l'opinion des personnes âgées! Elle en a profité pour remercier ses membres pour leur constante implication, leur générosité et leur contribution à un monde meilleur, tout en saluant du même coup la participation de toutes les personnes âgées à la vie collective et au bien-être de la société.

Depuis sa fondation, l'AREQ n'a cessé de réclamer que cet apport des aînés à la société soit reconnu à sa juste mesure, car une société a besoin, pour se développer, de toutes ses personnes, qu'elles soient jeunes ou moins jeunes. Une société équilibrée, selon elle, a besoin de toutes les opinions pour briller!

### 4 octobre 2013

#### **L'AREQ tenait à participer à l'effort de reconstruction de Lac-Mégantic**

Pour ce faire, un chèque de 2500\$, dont 500\$ provenaient de la région de l'Estrie, a été remis à la Fondation des petits amis de la bibliothèque de Lac-Mégantic. Cette activité s'est déroulée en présence de M. Roger Garant, conseiller municipal, en remplacement de la mairesse, M<sup>me</sup> Colette Roy Laroche, de M<sup>me</sup> Diane Roy, présidente du conseil d'administration, de M. Robert Roy, président de la Fondation des Amis de la bibliothèque de Lac-Mégantic, et de M. Daniel Lavoie, directeur de la bibliothèque. L'AREQ était représentée par M<sup>me</sup> Nicole Patry-Lisée, membre du conseil exécutif de l'AREQ et de M. Fernand Grenier, président de la région de l'Estrie.

### 9 octobre 2013

#### **Projet de loi n° 52 concernant les soins de fin de vie**

L'accès aux soins palliatifs et l'autonomie décisionnelle sont au cœur du mémoire déposé par l'AREQ en commission parlementaire

L'AREQ s'est donc amenée en commission parlementaire le 8 octobre pour partager sa réflexion à propos des soins en fin de vie et déposer son

mémoire. Le président, M. Pierre-Paul Côté, était accompagné de M. Michel Gagnon, membre du conseil exécutif, et de M<sup>me</sup> Ginette Plamondon, conseillère.

### Chronologie des événements

En 2010, l'AREQ participait à la vaste consultation menée par la Commission spéciale sur la question de mourir dans la dignité. Puis, en juin 2013, elle accueillait favorablement le projet de loi n° 52. Cette réception positive s'expliquait par le fait que « le statu quo n'était pas une option dans ce dossier », avait alors affirmé le président. Il fallait, d'une part, améliorer l'offre de soins palliatifs de même que l'accès à ces soins et, d'autre part, mieux encadrer les soins de fin de vie.

La réception positive de l'AREQ a donc été motivée par la bonification de l'offre des soins palliatifs, par l'autonomie décisionnelle accordée aux personnes, mais aussi par un sondage mené auprès de ses membres par la firme CROP, en mars 2013, dans lequel plus de la moitié des personnes interrogées disaient accorder autant d'importance à la bonification de l'offre de soins palliatifs et à leur accès partout sur le territoire québécois qu'à l'aide médicale à mourir. L'Association a dit espérer que la discussion se poursuive dans le plus grand respect et avec toute la compassion que ce sujet impose. ♦



### Une assemblée générale régionale inoubliable

Dans la région Bas-Saint-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord, nous avons comme habitude de changer chaque année de secteur pour l'assemblée générale régionale. Après 15 ans, c'est au tour des Îles-de-la-Madeleine de nous recevoir. Ce souhait exprimé trois ans plus tôt s'est concrétisé en 2013. Trois années de tractations et trois présidents plus tard, c'est à bord du bateau de croisière CTMA Vacancier, et à grands frais pour les participants, que nous avons vécu cette aventure.

**Nicole Gagnon**

Présidente régionale Bas-Saint-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord (01)

Le 15 juin 2013, donc, les membres de toutes les délégations du Bas-Saint-Laurent, de la Gaspésie et de la Côte-Nord se dirigent vers Chandler pour l'embarquement en fin de soirée. Nous partons aussi tôt que 5 h 30 du matin de Sept-Îles, car le traversier Camille Marcoux nous amènera à Matane pour notre embarquement en croisière. De Matane, il nous faudra parcourir 375 kilomètres pour atteindre Chandler. La journée sera longue... Tout un périple!

À Chandler, c'est le rassemblement avant de se rendre sur le bateau : 157 membres et 34 accompagnateurs.

Ça fait du monde! Mais tout est bien orchestré. Le bateau CTMA Vacancier vogue toute la nuit, et l'arrivée aux Îles se fait en matinée. Dimanche est jour de visite pour la majorité, toujours aux frais des visiteurs : la température est de notre côté et le vent aussi.

Lundi, le 17 juin, est le grand jour de l'AGR. En avant-midi se tient le Conseil régional. Puis, il faut préparer l'AGR. Toutes les personnes présentes mettent la main à la pâte : 227 membres, dont 71 des Îles. Toute une assemblée! M. Michel Gagnon est là comme représentant du Conseil exécutif national. On a droit à une excellente prestation de chanteuses et chanteurs retraités, la Chorale L'Air du Temps. Même M. Joël Arseneau, maire des Îles, nous rend visite accompagné de quelques

conseillers. Le tout est couronné par un excellent souper aux homards.

Le mardi, à bord d'autobus, nous continuons à parcourir les routes des Îles. Les visites se poursuivent : fumoir d'antan, site historique de la Grave, Verrerie la Méduse, Fromagerie du Pied-De-Vent, entre autres.

Comme toute bonne chose a une fin, l'heure du retour sonne beaucoup trop vite. Même nos aînés de 85 ans et plus en auraient pris encore. On refait le chemin à l'inverse, le samedi.

Les membres de la région Bas-Saint-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord ont été enchantés de leur voyage et ne verront plus jamais l'AREQ du même œil. Peut-être aurons-nous de nouvelles présences lors de nos activités! ♦



# Les bons contes font de bons amis

En octobre, la Fondation des petits Amis de la Bibliothèque publique de Lac-Mégantic s'est vu remettre 2500 \$ pour soutenir un fonds dédié à l'aménagement de la salle L'heure du conte, qui servira aussi à l'animation des activités de Passe-Partout. Un beau geste des membres de l'AREQ.

**Paul Dostie**  
Estrie (05) secteur Lac-Mégantic (B)

Fidèles à leur engagement et à leur expérience, les retraités de l'AREQ ont compris depuis longtemps l'importance de la petite enfance dans la persévérance scolaire. C'est pourquoi, le 5 octobre dernier, M<sup>me</sup> Nicole Patry, trésorière de l'AREQ au niveau national, M. Fernand Grenier, président de l'AREQ-Estrie, M<sup>me</sup> Mariette Poulin-Grondin, présidente de l'association de la région méganticoise, et leurs invités sont venus soutenir la Fondation des Amis de la bibliothèque de Lac-Mégantic.

Ils ont été reçus par le bibliothécaire, M. Daniel Lavoie, la présidente, M<sup>me</sup> Diane Roy, le représentant de la Ville, M. Roger Garant, et M. Robert Roy, de la Fondation des petits Amis de la Bibliothèque publique de Lac-Mégantic.

M. Lavoie en a profité pour expliquer pourquoi la nouvelle bibliothèque portera le nom de Médiathèque municipale Nelly-Arcan. Il s'agit d'une médiathèque parce qu'on y trouvera des outils informatiques, des produits numériques, des films de répertoire, de la musique pour tous les goûts et des animations variées.

La présidente a ensuite fait faire le tour des locaux de la médiathèque aux invités afin d'en préciser la vocation. Soulignons que l'AREQ a été la première organisation à entrer dans la nouvelle bibliothèque, encore vide, parce tout a été brûlé lors de la catastrophe du 6 juillet dernier. Les membres ont été à même de réaliser le travail accompli et le défi qu'il reste à relever avant son ouverture officielle. Le conseil d'administration de la médiathèque, composé de bénévoles, a été touché par le geste généreux de l'AREQ parce que la mission qu'il s'est donnée s'inscrit dans la continuité de celle des enseignants, retraités ou non. On dit qu'il faut un



Daniel Lavoie, directeur de la médiathèque et bibliothécaire; Robert Roy, représentant de la Fondation des Amis de la bibliothèque; Nicole Patry-Lisée, trésorière nationale; Fernand Grenier, président de l'AREQ-Estrie; Mariette Poulin Grondin, présidente du secteur Lac-Mégantic; Diane Roy, présidente du CA de la Médiathèque Nelly-Arcan

village pour éduquer un enfant : la médiathèque est un des services que ce village s'est donné.

Mais au fait, que viennent faire les enfants qui ne savent pas encore lire à la bibliothèque? Ils viennent, en famille bien souvent, satisfaire une curiosité naturelle, y rencontrer d'autres enfants, des adultes et même des retraités; ils viennent développer leur imaginaire, s'amuser et bricoler. Bref, ils viennent apprendre et s'ouvrir au monde avant que l'aventure ne devienne une tâche! ♦

## Une Journée internationale des aînés au théâtre

**Pierrette Simoneau**  
présidente régionale Québec-  
Chaudière-Appalaches (03)  
**Réjean Bédard, Michel Cormier,**  
**Louise Proulx, Josée Rivard**

Sous le thème « Valorisons l'opinion des personnes aînées » et dans le sillon de SIRA, la région Québec-Chaudière-

Appalaches, en partenariat avec la Table de concertation des personnes aînées de la Capitale-Nationale, ont convié leurs membres à une représentation théâtrale pour souligner la Journée internationale des aînés, le 1<sup>er</sup> octobre dernier. Le Théâtre Parminou leur a présenté *Parole d'or*, *Silence d'argent*, mettant en scène trois



## I ÉCHOS DE NOS RÉGIONS I

personnes faisant partie de ce qu'il est convenu d'appeler « l'âge d'or » et qui acceptent de lever le voile sur un pan de leur réalité.

Victoire, Rose-Aimée et Georges partagent leur réalité pas toujours drôle. Par l'entremise de diverses interactions avec le public, celui-ci est amené à donner son opinion et des conseils pour les aider à résoudre leurs pro-

blèmes. À la fin de la pièce, c'est à des aînés qui ont réussi à faire respecter leur volonté par leur entourage et à vivre selon leurs désirs que nous avons affaire.

Plus de 200 personnes ont assisté à cette représentation et, aux dires de certaines, le temps a passé trop vite. Elles en auraient pris encore. Cet exercice nous a permis de réaliser la

situation dans laquelle vivent plusieurs personnes aînées. Chaque participant a reçu un exemplaire du guide *Comment faire face aux complications*, préparé par la Table de concertation des personnes aînées de la Capitale-Nationale et lancé officiellement le 29 septembre dernier.

Quel bel après-midi de réflexion et de rires! ♦

# Une journée régionale en environnement dans la campagne de Compton, en Estrie

Le comité régional en environnement et développement durable de l'Estrie a choisi d'intégrer sa journée régionale à l'événement agrotouristique Les Comptonales.



**France Harrisson**

Responsable régionale en environnement et développement durable Estrie (05)

Grâce à l'association des secteurs Sherbrooke Ouest et Nord (A), Coaticook (E) et Magog (F) dans un projet Toujours en action, une centaine de membres ont vécu des moments très enrichissants ponctués de conférences, discussions et visites du terroir, le 28 septembre dernier.

Dès leur arrivée, ils ont eu droit à un accueil chaleureux, agrémenté de quelques gourmandises du terroir. Deux conférences entrecoupées d'une pause musicale et d'une virée gourmande étaient inscrites au programme.

La première conférence a été présentée par le président des Amis de la terre de l'Estrie, M. André Nault. À l'aide d'une multitude d'exemples concrets, ce grand passionné a donné en termes clairs un cours complet sur les orga-

nismes génétiquement modifié (OGM). Toute une révélation!

À la pause musicale, deux artistes (un chanteur et un guitariste) bénévoles de Compton ont interprété quatre chansons à saveur environnementale si enlevantes que bientôt les auditeurs ont chanté avec eux.

La deuxième conférence a été prononcée par M<sup>me</sup> Claire Bolduc, agronome et présidente de Solidarité rurale du Québec. La présidente y est allée d'une longue explication de tous les rouages de l'invasion des OGM en pointant du doigt les dommages causés sur notre milieu social et agricole. Et, comme il fallait s'y attendre, elle a soulevé l'urgence d'AGIR. Tout de suite. Pour nous et l'avenir de nos enfants.

L'après-midi a agréablement été occupée par la virée gourmande des Comptonales, huit visites chez des producteurs et artisans de la région. Voici un aperçu des activités vécues par les participants.

- ❁ Ils ont dégusté des produits après qu'on leur en eut appris la provenance et la qualité.
- ❁ Ils ont placé leur vaisselle compostable dans des bacs bien identifiés.
- ❁ Ils ont rempli leurs gourdes à des bases de remplissage avec de l'eau signée Compton.
- ❁ Ils ont observé des artisans en action.
- ❁ Ils ont découvert de nouveaux paysages.
- ❁ Ils se sont informés à des kiosques sur l'environnement de gestes pour protéger leurs milieux de vie. Ce volet éducatif a été proposé par notre comité régional.
- ❁ Ils ont soutenu un événement écoresponsable.

Finalement, plusieurs ont attrapé la piquûre, en tout cas assez pour y retourner le lendemain! ♦

# Ensemble en mode **ACTION**

C'est à Granby, du 28 au 31 octobre dernier, que nos présidentes et présidents se sont rassemblés pour le Conseil national de l'automne. Les sourires et les échanges en disaient long sur les amitiés développées au cours des deux premières années du triennat. Visiblement, tous étaient là pour garder notre Association dynamique et vigilante.



**Renaud Turcotte**  
Équipe *Quoi de neuf*

## Guide, politique et dévoilement

Martine Dignard, notre conseillère en communication, a présenté un modèle de bulletin sectoriel. Loin d'imposer une façon de faire, cette proposition vient à la rescousse des débutants, responsables du bulletin, pour leur faciliter la tâche. Ce modèle se veut un guide d'efficacité dans leur démarche de création et ne remet pas en cause la présentation des bulletins actuels.

M<sup>me</sup> Dignard a ensuite fait part de la Politique éditoriale et publicitaire du magazine *Quoi de neuf*. Cette politique parle, entre autres, du contenu rédactionnel, des responsabilités des membres de l'équipe et de la conseillère aux communications ainsi que du droit de refus des textes présentés. Dorénavant, les auteurs auront un canevas pour amorcer leur travail d'écriture. Le modèle de bulletin et la Politique sont accessibles sur le site Internet de l'AREQ.

De plus, l'auditoire a assisté au dévoilement de l'imagerie du prochain congrès. Martine Dignard a pris soin d'en expliquer le sens et a invité nos



Pierre-Paul Côté, président de l'AREQ

responsables à s'en servir dès maintenant. On la trouve sur le site Internet de l'Association.

## Prévisions budgétaires

Nicole Patry-Lisée, trésorière, et Doris Dumais, conseiller aux affaires financières, ont présenté les prévisions budgétaires 2013-2014. Ils ont pris le temps de détailler les sommes attribuées aux régions et aux secteurs. Ils ont su faire comprendre comment est réparti l'argent de nos cotisations. Des graphiques du budget présenté sont disponibles sur le site de l'AREQ. Leur souci de

transparence et de bonne gestion était évident.

## Condition des hommes

La Journée internationale des hommes a eu lieu le 19 novembre dernier. En Conseil national, le dévoilement du thème de cette journée, Santé, sécurité et intégrité au masculin, a suscité beaucoup d'intérêt. Les commentaires, les questions et les suggestions ont principalement porté sur le comité de la condition des hommes. Ce comité progresse petit à petit, et les interventions semblent lui présager un avenir certain dans plusieurs régions.

## Régime universel public de médicaments

Les coûts des médicaments, qui ne cessent d'augmenter, et les limites du régime général d'assurance-médicaments ont provoqué une réflexion en vue d'établir une nouvelle politique pharmaceutique publique pour le Québec. Micheline Beaudry, conférencière invitée, est venue expliquer ce projet. Les objectifs sont de détacher la politique du médicament des intérêts du secteur industriel, d'assurer la sécurité et l'accessibilité aux médicaments de qualité, et d'améliorer le contrôle des coûts. Pour y arriver, elle a proposé de mettre sur pied un régime d'assurance-médicaments entièrement public et universel (RAMPU) et de créer Pharma-Québec, un pôle public ayant pour objectif de soutenir :

- les achats groupés de médicaments;
- la production de génériques;
- l'innovation pharmaceutique.

M<sup>me</sup> Beaudry a fait l'éloge d'un système semblable mis en place en Nouvelle-Zélande et qui fonctionne très bien. L'idée est lancée, un autre débat en perspective!

## Présentation de la charte des valeurs québécoises

L'AREQ s'est toujours fait un devoir d'informer ses membres, de façon objective, des grands débats publics afin de les aider à se faire une opinion et à participer aux échanges. C'est dans cette optique que Ginette Plamondon, conseillère aux dossiers sociopolitiques à l'AREQ, a exposé les orientations gouvernementales. En voici les grandes lignes :

- baliser les accommodements religieux dans la Charte québécoise des droits et libertés;
- inscrire la neutralité religieuse de l'État et le caractère laïque de ses institutions publiques dans la Charte québécoise des droits et libertés;
- établir dans la loi un devoir de réserve et de neutralité en matière religieuse pour le personnel de l'État;
- interdire le port de signes religieux ostentatoires par le personnel de l'État avec un droit de retrait dans certains secteurs;
- rendre obligatoire le visage découvert pour donner ou recevoir un service de l'État.

Les questions et commentaires ont démontré que le sujet ne laissait personne indifférent et que le projet de loi, prévu pour décembre 2013, était attendu.

## Plan d'action sur l'indexation 2013-2014

L'indexation demeure une priorité pour l'AREQ. Louise Charlebois, 1<sup>re</sup> vice-présidente et responsable de ce dossier, a déposé le plan d'action qui vise la pleine indexation. Les principales actions en sont les suivantes :

- actualiser nos revendications auprès du gouvernement;
- rencontrer le Conseil du trésor pour l'informer de nos objectifs;
- sensibiliser les syndiqués de la CSQ à nos priorités;
- rencontrer les présidents des syndicats et les députés en vue de la prochaine négociation;
- outiller nos membres pour défendre nos demandes;
- réagir aux journaux véhiculant des faussetés.

Les membres du Comité national de la retraite et les responsables régionaux en indexation sont plus engagés que jamais à faire aboutir ce dossier.

## Programme Toujours en action

Nicole Patry-Lisée, trésorière, a invité les membres à présenter leur projet pour 2013-2014 (possibilité de 161 projets). Ce sont les responsables régionaux qui ont en main les informations et les formulaires pour soumettre une demande. A la fin d'octobre, 5 projets avaient été refusés sur les 64 présentés.

## Représentations de l'AREQ

Dans un souci de visibilité de l'AREQ, nos dirigeants se font un devoir de s'impliquer dans plusieurs organisations. Pierre-Paul Côté, notre président, a dressé une liste des lieux de représentations de l'AREQ. Notre association maintient une présence régulière à la CSQ, en particulier au congrès (30 personnes), au Conseil général (6 personnes), au Conseil intersectoriel (notre président), au Conseil intersectoriel des négociations (notre président) et au conseil général des négociations (CE de l'AREQ).

Nos représentants ont aussi été présents au Groupe de travail des associations de retraités (GTAR), à l'Alliance des associations de retraités (AAR), à la FADOQ et en Commission parle-

mentaire sur le projet de loi n° 52. Notre président siège à trois autres comités concernant les personnes âgées. Avec ces participations, et bien d'autres engagements, il n'est pas surprenant que l'AREQ soit consultée par diverses instances décisionnelles avant de mettre de l'avant des politiques concernant les personnes retraitées.

## Solidarités internationales

L'aide internationale a toujours été une préoccupation pour l'AREQ. Deux projets d'Oxfam-Québec ont profité de l'aide financière de notre association :

- Un projet au Bénin, qui s'adresse aux jeunes filles, pour scolariser les plus jeunes et apprendre un métier à celles ayant plus de 14 ans.
- Un second au Honduras, qui vise à rendre plus fertiles les terres de 3000 familles.

Grâce aux photos, les membres du CN ont pu constater les effets de nos contributions. Les commentaires ne laissaient aucun doute sur le bien-fondé de ces solidarités internationales.

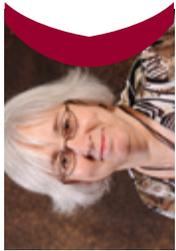
Deux autres sujets ont été abordés : le renouvellement du passeport et du

permis de conduire international, ainsi que les frais liés à l'examen médical et à l'examen de la vue pour les personnes de 75 ans et plus. Ces sujets seront abordés plus longuement dans les prochains numéros du magazine *Quoi de neuf*.

## Prochain CN et clôture

En offrant un fascicule des produits du terroir de Chaudière-Appalaches aux personnes présentes, Pierrette Simoneau les a invitées à Québec pour le Conseil national du printemps prochain. La table était mise pour une autre rencontre intéressante. En terminant, Pierre-Paul Côté a remercié Christiane Potvin-Lapalme pour son accueil, le personnel de l'AREQ pour sa précieuse collaboration et toutes les personnes qui ont contribué à la réussite de ce CN. Alors qu'il affirmait dans son allocution de lundi que « nous nous efforçons de défendre les différents dossiers de l'AREQ avec rigueur, nuance et fermeté », à mon tour, comme témoin des échanges, je confirme que ces trois jours de rassemblement se sont déroulés avec rigueur, nuance et fermeté. Nos représentantes et nos représentants étaient visiblement, et sont, « ensemble en mode action ». ♦





**Lise Legault**  
Directrice générale de l'AREQ

# À votre service!

## Bilan de l'an 2 du triennat 2011-2014

L'AREQ n'a pas chômé en cette deuxième année du triennat 2011-2014. Lors du conseil national d'octobre 2013, les présidentes et les présidents de tous les secteurs du Québec, les membres du conseil d'administration ainsi que les membres du conseil exécutif ont pu constater l'état de réalisation du plan d'action qu'ils avaient adopté à l'automne 2011.

Nous partageons ce bilan avec vous afin que vous puissiez constater les principales actions accomplies au niveau national. Cette liste non exhaustive ne reflète qu'une partie de ce que fait l'AREQ pour vous. Beaucoup d'activités se déroulent dans votre région, et votre secteur contribue de façon significative à ce que l'AREQ soit une force pour la société.

N'hésitez pas à consulter les multiples sources précieuses d'information qui vous sont destinées : le site Internet de l'AREQ, qui traite de l'actualité et qui diffuse les communiqués de presse, *l'Infolettre*, qui vous informe des nouveautés, le magazine *Quoi de neuf*, qui défend les grands dossiers, et le bulletin mensuel *Le Focus*.

Toutes ces réalisations n'auraient pu voir le jour sans la collaboration étroite de nombreuses et nombreux bénévoles qui s'impliquent dans les comités nationaux et dans diverses instances nationales. Nous les remercions chaleureusement. Merci également aux membres du personnel de l'AREQ pour leur précieuse contribution et leur appui indéfectible à la réalisation de ce plan d'action. ♦

Axe: La vie associative Priorité: La pleine indexation	
Orientations	Actions
<b>Assurer des services de qualité</b>	<p>Indexation et retraite : plus de cinq articles dans le magazine <i>Quoi de neuf</i>; un communiqué de presse; un point à l'ordre du jour des deux conseils nationaux; des rencontres du comité national de la retraite et des responsables régionaux en indexation; la production d'un dépliant Info Retraite distribué à tous les membres</p> <p>Renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ (janvier 2013)</p> <p>Signature d'une entente avec Voyages à rabais pour l'obtention de points additionnels sur les réservations de voyage (mai 2013)</p>
<b>Développer et renforcer le sentiment d'appartenance</b>	<p>Valorisation de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG) : présentation de la vision du nouveau président de la Fondation, M. Robert Gaulin, au conseil national (CN) de l'automne 2012; articles consacrés aux réalisations de la FLG dans chaque parution du magazine <i>Quoi de neuf</i>; développement d'un site Internet pour la FLG</p>
<b>Consolider le membership</b>	<p>Remise de documents d'information sur les sessions de préparation à la retraite au Conseil général de la Centrale des syndicats du Québec, CSQ (décembre 2012)</p> <p>Présentation de l'AREQ, par le président, à diverses instances des fédérations de la Centrale</p> <p>Participation des membres du conseil d'administration à diverses instances de la CSQ</p> <p>Sondage maison auprès des secteurs pour connaître les services qu'ils offrent aux membres (novembre 2012)</p> <p>Sondage CROP auprès des membres pour connaître leur degré de satisfaction à l'égard des services et des orientations de l'AREQ (mars 2013)</p>

## Axe: Les droits et les intérêts de nos membres et des personnes âgées au cœur de nos préoccupations

Priorité: La santé

### Orientations

**Se préoccuper de la sécurité financière de ses membres et des personnes âgées**

### Actions

En conseil national : conférences de M. Érik Bouchard-Bouliane, économiste, sur l'économie et les finances publiques (automne 2012) et de Mme Anne-Bianca Morissette, de l'Autorité des marchés financiers, sur les abus financiers (printemps 2013)  
Articles dans *Quoi de neuf* - automne 2012 : Régime universel d'assurance médicaments; Les médicaments génériques; Votre rente de retraite en cas de décès - hiver 2012-2013 : Les finances personnelles à la retraite; Le bail des résidences privées pour personnes âgées - printemps 2013 : La dette? Quelle dette? - été 2013 : Sécurité informatique; Repenser la démocratie fiscale  
Communiqués de presse : Budget provincial 2013-2014 - Quelques mesures intéressantes et beaucoup de promesses (nov. 2012); L'AREQ dénonce l'élimination graduelle du crédit accordé aux fonds de travailleurs (mars 2013); Les régimes de retraite ne sont pas en si mauvaise posture, constate l'AREQ (mars 2013); Passer d'une culture du rendement à une culture de sécurité financière, voilà ce à quoi nous convie le rapport D'Amours (avril 2013)

**Veiller au respect et à la dignité de ses membres et des personnes âgées**

En conseil national : présentation de la Fédération des coopératives de services à domicile et de santé du Québec (automne 2012), présentation de la Fondation Émergence - Pour que vieillir soit gai (printemps 2013)  
Articles dans *Quoi de neuf* - automne 2012 : L'amiante est partout, la prudence s'impose! - printemps 2013 : Une saine alimentation favorise la bonne santé du cerveau; La maltraitance chez les femmes âgées : un sujet souvent tabou; Mise en contexte et état de la santé des hommes au Québec; Kino-Québec : Des excuses qui deviennent des raisons de bouger  
Communiqués de presse : Mourir dans la dignité : l'AREQ plaide pour le respect des choix individuels (janv. 2013); Les membres de l'AREQ interpellés par le débat suscité par le dossier Mourir dans la dignité (juin 2013); L'AREQ réagit au projet de loi n° 52 concernant les soins de fin de vie (juin 2013); Le règlement concernant la certification des résidences privées pour les personnes âgées réjouit l'AREQ (fév. 2013); L'AREQ qualifie l'assurance autonomie de virage intéressant, mais au contour à définir (mai 2013); L'AREQ se réjouit que la personne soit placée au cœur de l'assurance autonomie (mai 2013)

## Axe: La participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité

Priorité: L'implication citoyenne

### Orientations

**Reconnaître et faire valoir l'apport de nos membres à la société**

### Actions

En conseil national : conférence de la lauréate de la Bourse Laure-Gaudreault, Mme Claudia Patricia Sánchez Madrid  
Reconnaissance de l'organisme Lire et faire lire par des articles dans *Quoi de neuf* (automne 2012, été 2013)  
Communiqué de presse : L'AREQ et ses 55 000 membres soulignent la Journée internationale des personnes âgées (oct. 2012)

**Favoriser l'implication et l'action citoyennes de nos membres et le développement d'une société plus démocratique**

En conseil national : conférences sur la laïcité par M. Yvan Lamonde (automne 2012) et M. Gérard Bouchard (printemps 2013); présentation de la dynamique d'un gouvernement minoritaire  
Articles dans *Quoi de neuf* - automne 2012 : États généraux de l'action et de l'analyse féministes; Que ferez-vous le 19 novembre prochain? (Journée internationale des hommes) - printemps 2013 : Le 8 mars comme un rappel - été 2013 : La nature en ville, une valeur retrouvée  
Communiqués de presse : L'AREQ salue l'élection d'une femme à la tête du Québec et invite les différents partis à la collaboration (sept. 2012); Nouveau conseil des ministres : l'AREQ salue la nomination du Dr Réjean Hébert comme ministre de la Santé et ministre responsable des Aînés (sept. 2012); l'AREQ dénonce la publicité Fibe de Bell, qui présente une image négative des personnes âgées (mars 2013)

**L'AREQ, une force pour la société!**

# L'AREQ dévoile le thème de son prochain congrès et l'imagerie qui y est associée



CONGRÈS 2014 : D'hier à demain  
L'AREQ **TOUJOURS** en action!

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



**Martine Dignard**  
Conseillère en communication

## Le thème

Du 2 au 5 juin, le Congrès 2014 de l'AREQ va accueillir plus de 600 personnes déléguées. Le thème de ce 45<sup>e</sup> congrès est D'hier à demain, l'AREQ toujours en action! Ce thème traduit l'enracinement de l'Association, mais aussi son ancrage dans la modernité. ♦

## La symbolique de l'imagerie

L'imagerie proposée est celle d'une association en action et en mouvement. Les dix papillons représentent les dix régions de l'AREQ. Chacune a sa propre couleur. Le coin-coin, qui constitue la base, expose la source à partir de laquelle les régions prennent leur envol. L'imagerie renvoie également à différentes qualités abstraites, notamment la souplesse, l'ouverture, la force du groupe, l'unité et la solidarité.

## En route vers le Congrès 2014!

# Les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ 2014

En vigueur le 1<sup>er</sup> janvier 2014

Aucune hausse de tarification ne sera appliquée en 2014 à la prime d'assurance maladie et d'assurance vie du régime d'assurance collective ASSUREQ. C'est l'heureux résultat auquel les négociations avec l'assureur ont abouti.



**Johanne Freire**  
Conseillère à la sécurité sociale

Cette année encore, le contrat d'assurance collective à l'intention des personnes retraitées de la CSQ, membre de l'AREQ (CSQ), a été renégocié par les ressources-conseils affectées au dossier avec l'assureur SSQ. Elles sont accompagnées et conseillées par un actuair-conseil de la firme Mallette.

Ces rencontres de négociation des conditions de renouvellement d'ASSUREQ ont lieu habituellement au cours de l'automne et ont pour objectif de déterminer la tarification la plus près de la réalité possible, tout en s'assurant de la bonne santé financière du régime. Les conditions sont négociées pour une période d'un an, allant du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre de la même année.

## Régime d'assurance maladie

En 2014, les primes s'appliquant à l'assurance maladie ne subissent aucune hausse de tarification et incluent le congé de prime (3 \$ par mois). Il en était de même en 2013 par rapport à 2012. Le tableau suivant illustre la tarification mensuelle de 2014, qui demeure la même pour la troisième année consécutive.

## Régime d'assurance vie

En ce qui a trait au coût de la prime s'appliquant à l'assurance vie de la

personne adhérente ainsi qu'à celle de la personne conjointe et des enfants à charge (protection familiale), il a été convenu de conserver le statu quo. En effet, même si une hausse de la tarification aurait été requise à la suite de l'analyse de l'expérience du groupe, il a été possible de compenser cette augmentation par la surprime qui est appliquée à la tarification.

## La surprime en assurance vie, qu'en est-il?

Comme il avait été convenu, l'avenir de la surprime en assurance vie a été au centre des discussions lors des

dernières rencontres de négociation pour les conditions de renouvellement d'ASSUREQ. Rappelons d'abord que la surprime avait été instaurée en 2009 pour assurer la pérennité du régime. Elle consistait en une surcharge graduelle appliquée à la tarification jusqu'à l'obtention d'un taux payable de 175 % de celui de 2008. Cet objectif ayant été atteint en 2013, cette « surtarification » sera réduite à compter de 2014. Selon notre évaluation, elle pourrait chaque année continuer de diminuer de façon graduelle jusqu'à son extinction.

Le tableau suivant illustre la tarification mensuelle de l'assurance vie en 2014. ♦

Régime d'assurance maladie			
Régime d'assurance maladie	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	19,76 \$	23,94 \$	38,34 \$
Santé Plus	33,38 \$	40,06 \$	63,09 \$

La taxe de vente provinciale de 9 % doit être ajoutée à ces montants.

Âge au moment du décès	Régime d'assurance vie		
	Prestations payables au décès		
	Choix 1	Choix 2	Choix 3
Moins de 60 ans	20 000 \$	40 000 \$	60 000 \$
De 60 à 64 ans	15 000 \$	30 000 \$	45 000 \$
65 ans ou plus	10 000 \$	20 000 \$	30 000 \$
Protection individuelle – prime	17,40 \$/mois*	34,80 \$/mois*	52,20 \$/mois*
Protection familiale – prime	25,04 \$/mois*	42,44 \$/mois*	59,84 \$/mois*

\* La taxe de vente provinciale de 9 % doit être ajoutée à ces montants.

# Le dossier de l'indexation à jour



**Louise Charlebois**  
1<sup>re</sup> vice-présidente  
du conseil exécutif

## Rapport D'Amours

Depuis le printemps, il a beaucoup été question du rapport D'Amours, dont le mandat consistait à examiner la situation des personnes n'ayant accès à aucun régime de retraite ainsi que celle des bénéficiaires des régimes des universités et des municipalités, dont plusieurs se trouvent en situation d'insolvabilité. Les régimes analysés étaient liés à la Régie des rentes du Québec (RRQ).

Parmi les éléments de solutions retenus, on doit souligner que le rapport considère les régimes à prestations déterminées comme ceux accordant la meilleure sécurité financière et qu'ils devraient être préservés. Le rapport recommande également la création d'une rente de longévité à 75 ans, afin de remédier au manque d'épargne de certaines personnes n'ayant pas accès à un régime de retraite complémentaire à ceux du gouvernement fédéral (PSV) et du gouvernement provincial (RRQ).

## Commission des finances publiques

Le rapport D'Amours a maintenant été déposé à la Commission des finances publiques, et plusieurs groupes ont pu y faire valoir leur point de vue.

Après les avoir entendus, le gouvernement a conclu qu'il était nécessaire

de mener des études plus approfondies sur certains aspects. Il a toutefois décidé d'aller de l'avant avec la mise en place du Régime volontaire d'épargne retraite (RVER), avec lequel l'AREQ n'est pas d'accord étant donné que l'employeur n'a pas l'obligation d'y contribuer.

## L'AREQ

L'AREQ ne s'est pas présentée en commission parlementaire, car le régime du RREGOP ainsi que ceux du RRE-RRCE-RRPE n'étaient pas visés par le rapport D'Amours puisqu'ils dépendent de la CARRA et non de la RRQ.

Au printemps dernier, nous avons rencontré le président du Conseil du trésor, M. Stéphane Bédard, quelques jours avant le dépôt du rapport D'Amours, dans le but d'obtenir quel suivi le gouvernement entendait donner au Comité consultatif de la CARRA sur les services aux retraités et les enjeux de l'indexation. À ce moment-là, M. Bédard a souhaité, avant de nous répondre, attendre la décision du gouvernement qui suivrait le dépôt du rapport D'Amours, ce qui est maintenant réalisé.

## Plan d'action 2013-2014

L'année qui s'amorce aura donc pour toile de fond le dénouement du rapport D'Amours, auquel s'ajoutera la négociation du Front commun.

À la lumière de ces événements, l'AREQ sollicitera le Conseil du trésor afin que le suivi de notre rencontre du



printemps s'amorce et que le gouvernement fasse connaître sa position sur la conclusion du Comité consultatif de la CARRA.

Le 11 octobre 2103, les membres du Comité national de la retraite, en rencontre avec les responsables régionaux en indexation, ont réitéré les demandes de l'AREQ à l'égard du dossier de la retraite, soit les suivantes :

1. Qu'il est entendu que les revendications de l'AREQ puissent mener à la pleine indexation;
2. Que l'indexation soit versée dès que les surplus dépassent 10 %;
3. Qu'une table de travail avec le gouvernement soit exigée;
4. Que la part du gouvernement soit versée.

Au cours de l'année qui vient, les actions viseront à faire connaître ces demandes aux syndiqués et aux représentants du gouvernement.

En conclusion, mentionnons que les efforts se poursuivent pour diffuser le plus largement possible nos demandes légitimes. Gardons-les à mijoter dans les pensées syndicales et gouvernementales! Notre détermination nous fera avancer. ♦

# Projet de loi concernant les soins de fin de vie : *pour le respect de l'autonomie décisionnelle*

En juin 2013, M<sup>me</sup> Véronique Hivon, ministre déléguée aux Services sociaux et à la Protection de la jeunesse, a déposé un projet de loi concernant les soins de fin de vie. En octobre suivant, la Commission de la santé et des services sociaux a tenu des auditions en vue de l'étude de ce projet de loi. L'AREQ y a déposé un mémoire, dont nous vous présentons les principaux éléments.

De façon générale, l'AREQ a reçu positivement le projet de loi concernant les soins de fin de vie. Nous y avons constaté la reconnaissance de droits importants pour toutes les personnes en fin de vie. Pour nous, ce projet de loi codifie un principe auquel nous attachons une importance cruciale : l'autonomie décisionnelle propre à chacun et à chacune.



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

## Sondage auprès des membres de l'AREQ

Afin de s'assurer de défendre la vision qu'ont ses membres au regard des soins de fin de vie, l'AREQ a fait

réaliser un sondage par la firme CROP. Cette enquête a été menée en mars 2013 auprès de 1000 de nos membres répartis sur tout le territoire québécois. Une majorité (60 %) des personnes qui ont répondu à nos



Ginette Plamondon, conseillère, Pierre-Paul Côté, président et Michel A. Gagnon, 2<sup>e</sup> vice-président – AREQ

## COMMISSION PARLEMENTAIRE

questions ont indiqué qu'en ce qui concerne les soins de fin de vie, le système de soins de santé et de services sociaux devrait prioriser à la fois les soins palliatifs et l'aide médicale à mourir. Pour 26 % des répondants, la priorité devrait être accordée aux soins palliatifs alors que 12 % priorisaient l'aide médicale à mourir.

### Les soins palliatifs

L'AREQ a accueilli avec satisfaction l'inscription du droit aux soins palliatifs dans un projet de loi. Pour nos membres, il s'agit d'une priorité en matière de soins de fin de vie. De plus, nous considérons que la reconnaissance de ce droit implique un corollaire, soit l'obligation pour les établissements de soins de santé de dispenser de tels soins.

En outre, nous avons fait valoir qu'il est primordial que l'accès concret et réel à toute la gamme de soins palliatifs existants ne soit pas conditionné par le lieu de résidence. Lors des derniers moments de vie, le droit de mourir dans la dignité de tout individu ne doit jamais dépendre de considérations budgétaires ou financières, ni de l'endroit où il habite. Il s'agit d'un droit qui doit s'appliquer en toute égalité à tous et à toutes.

Par ailleurs, le projet de loi indique l'intention du gouvernement de soutenir la dispensation de soins palliatifs dans divers lieux : les centres hospitaliers de soins généraux et spécialisés, les centres hospitaliers de soins de longue durée, les maisons de soins palliatifs et au domicile. Nous avons appuyé cette orientation, qui

devrait permettre à chaque personne de choisir le lieu de sa fin de vie.

Le projet de loi indiquait également que les établissements doivent offrir une chambre que la personne sera seule à occuper à toute personne qui bénéficie de soins de fin de vie et dont la mort est imminente. Nous avons signifié notre appréciation de cette disposition. Pour la quiétude de la personne, celle de ses proches et des autres occupants de l'établissement, nous jugeons fondamental de garantir cette possibilité d'accès à une chambre seule. Cependant, nous avons insisté sur la nécessité que cette chambre soit offerte gratuitement.

### Aide médicale à mourir

Le projet de loi crée un nouveau droit : l'aide médicale à mourir. De nombreux critères balisent l'accès à ce soin : être majeur, apte à consentir, être atteint d'une maladie grave et incurable, avoir une situation médicale caractérisée par un déclin avancé et irréversible et, enfin, éprouver des souffrances physiques ou psychiques constantes, insupportables, et qui ne peuvent être apaisées. La personne concernée doit, de manière libre et éclairée, formuler pour elle-même la demande d'aide médicale à mourir par un formulaire prescrit. Ce formulaire doit être daté et signé par la personne ou par un tiers en cas d'incapacité physique. En tout temps, et par n'importe quel moyen, la personne peut retirer sa demande.



Crédits : Clément Allard

## Cinq conditions

**Avant de donner suite à une demande d'aide médicale à mourir, le médecin doit vérifier** que la personne qui en fait la demande répond aux critères précédents et **s'assurer** qu'il s'agit d'une demande libre, c'est-à-dire qui ne résulte pas de pressions extérieures. Il doit également **voir** à ce que la personne donne un consentement éclairé en lui fournissant toutes les informations pertinentes sur son pronostic, les possibilités thérapeutiques et leurs conséquences. Le médecin doit également **s'assurer** de la persistance des souffrances et de la volonté réitérée d'obtenir de l'aide médicale à mourir en menant des entretiens à des moments différents et espacés par un délai raisonnable en fonction de l'état de la personne. Enfin, le médecin **est obligé** d'obtenir l'avis d'un second médecin, qui confirme lui aussi que la personne qui fait la demande d'aide médicale à mourir répond aux critères prévus à la loi.



Véronique Hivon, ministre déléguée aux Services sociaux et à la Protection de la jeunesse

## Une fois ces conditions remplies

Si le médecin conclut que tous les critères sont satisfaits, le projet de loi prévoit qu'il doit administrer l'aide médicale à mourir. Par contre, s'il en arrive à la conclusion que cela n'est pas possible, il doit en aviser la personne qui la demande et l'informer des motifs de ce refus.

Pour l'AREQ, seule la personne en fin de vie peut décider de demander l'aide médicale à mourir : l'autonomie décisionnelle d'une personne mourante

doit être préservée. C'est cette autonomie décisionnelle qui lui permettra d'exprimer sa volonté au regard de l'aide médicale à mourir. En aucun cas l'aide médicale à mourir ne devra être administrée à une personne sans qu'elle y ait préalablement consenti de manière libre et éclairée, et sans que toute la panoplie de soins palliatifs lui ait été offerte. La personne en fin de vie doit demeurer la maîtresse des décisions la concernant, surtout celle de recourir ou non à l'aide médicale à mourir.

Cette aide médicale peut être une intervention utilisée en dernier recours,

dans une ultime étape, une fois que l'ensemble des soins palliatifs a été administré à la personne en fin de vie et seulement lorsque ces soins n'arrivent plus à soulager une souffrance qui est jugée insupportable par la personne elle-même. Une meilleure organisation des soins palliatifs doit d'abord être privilégiée : il s'agit là d'une condition préalable essentielle à l'offre de l'aide médicale à mourir. C'est une question de dignité humaine, autant dans la vie que dans la mort. ♦

# Vieillesse de la population : faire la part des choses



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

## Les coûts du système de santé

Les travaux menés par l'AREQ ont permis de dégager un constat important : les personnes âgées ne sont pas responsables de la hausse des coûts du système de soins de santé québécois. De nombreux spécialistes, groupes de travail et comités de réflexion aussi prestigieux que le Conseil canadien de la santé, l'Institut canadien des actuaires, le Comité sénatorial sur le vieillissement l'affirment sans aucune équivoque.

➔ « Contrairement à la croyance populaire, le vieillissement de la population et l'expansion démographique ne sont pas les causes

Vous avez sûrement déjà entendu ou lu des déclarations prédisant l'effondrement de la société québécoise en raison du vieillissement de la population. Sensible à l'image des personnes âgées véhiculées par les médias, l'AREQ a voulu aller au-delà des lieux communs et vérifier dans quelle mesure cette affirmation correspond à la réalité.

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

Dans son dernier numéro, le magazine *Quoi de neuf* a démystifié certains aspects démographiques du vieillissement de la population. Ce second article d'une série de quatre montre que la hausse des coûts du système de santé est attribuable à de nombreux facteurs autres que celui du vieillissement de la population.

majeures de la hausse des dépenses de santé »<sup>1</sup>;

➔ « Le vieillissement n'est pas la principale cause de la croissance des coûts, dans le secteur de la santé »<sup>2</sup>;

➔ « Le vieillissement de la population ne constitue pas la principale cause à l'origine de l'augmentation des coûts de soins de santé »<sup>3</sup>;

➔ « Commençons par dissiper un mythe par trop répandu. Notre population vieillissante ne sera pas responsable de l'effondrement des soins de santé... »<sup>4</sup>.

La conclusion qu'il faut en tirer ne fait aucun doute : affirmer que les coûts des soins de santé des personnes âgées détruiront le système de santé est faux. En fait, d'après le Groupe de travail sur le financement du système de santé, à

peine 1,5 % de la hausse des frais de soins de santé est directement liée au vieillissement de la population.

## L'approche du décès

Une analyse des dépenses de santé en fonction de l'âge permet de formuler un constat fort intéressant : l'utilisation des services médicaux et hospitaliers s'accroît dans les deux dernières années de la vie, quel que soit l'âge de la personne concernée. En fait, l'expression « l'approche du décès » réfère au fait que, de façon générale, la moitié des dépenses en santé de toute la vie d'une personne se concentre à cette dernière étape de la vie qui précède la mort, quel que soit l'âge de son décès. Que le décès survienne en jeune âge ou à un âge avancé, c'est au cours des deux années précédant le décès que 50 % des coûts de santé seront engagés<sup>5</sup>.

## « Si vous voulez coûter cher à l'État, mourez jeune! »

Autre constat important : plus une personne vieillit, moins les soins médicaux requis par son état sont intensifs. Par conséquent, ils s'avèrent moins dis-

pendieux. Les soins médicaux nécessaires pour une personne de 45 ans coûtent plus cher que ceux requis par une personne de 95 ans. Ainsi, plus une personne meure jeune, plus les coûts pour la traiter sont élevés. Cette différence s'explique par le fait que

plus une personne est jeune, plus sa résistance à la maladie est importante. Cette situation a fait dire à François Béland, professeur titulaire en administration de la santé à l'Université de Montréal : « Si vous voulez coûter cher à l'État, mourez jeune! »<sup>6</sup>.

### Les véritables facteurs de la hausse des coûts de santé

Qu'est-ce qui explique l'augmentation des coûts de santé que connaît le système de soins de santé québécois depuis quelques années? Les mêmes études citées ci-dessus révèlent que les principales hausses des coûts peuvent être attribuées aux sources suivantes :

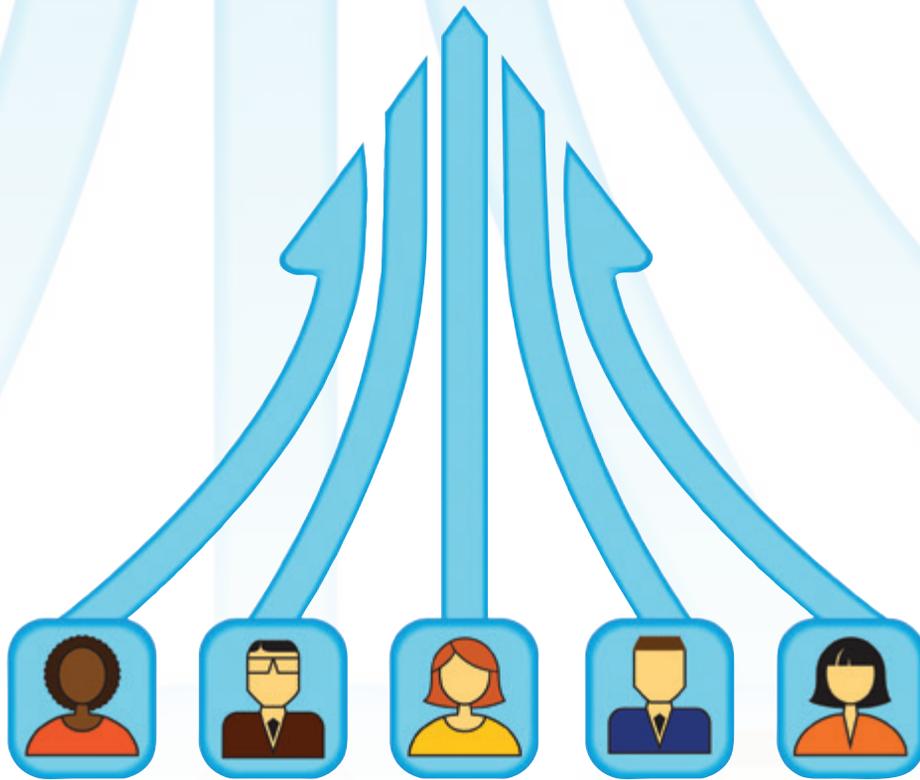
- Le coût des médicaments;
- Les développements technologiques;
- Les immobilisations;
- La rémunération des médecins.

À ces sources s'ajoutent une consommation accrue des services médicaux par les utilisateurs de toutes les catégories d'âge, la croissance de la population québécoise et l'inflation. C'est la conjugaison de tous ces facteurs qui explique que les coûts du système de santé croissent chaque année<sup>7</sup>.

À la lumière de ces données, une conclusion s'impose : il est essentiel de cesser d'attribuer la hausse de coûts de santé aux personnes âgées, il s'agit d'un mythe qui pourrait conduire certaines personnes à se culpabiliser d'utiliser les services de santé, ce qui constituerait une grave injustice. Il importe plutôt de reconnaître que ces augmentations proviennent d'autres sources : il s'agit d'une condition essentielle pour arriver à contrôler ces coûts de manière efficace et efficiente.

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





## REPENSER LA DÉMOCRATIE DU TRAVAIL :

# une question de dignité humaine

Le travail est l'activité principale des individus qui permet leur participation au développement de la société. Depuis des décennies, les transformations industrielles et technologiques ont changé le monde du travail. Le taux de production des entreprises n'a pas eu comme conséquence de créer plus d'emploi. Au contraire, on produit beaucoup plus avec beaucoup moins de main-d'œuvre. Plusieurs personnes se retrouvent en chômage ou bénéficiaires des programmes de sécurité du revenu. Les effets pervers de ces programmes sont bien connus : plus longtemps les personnes en bénéficient, plus leur réintégration au marché du travail est difficile. Avec les conséquences sociales que cela entraîne.

**Marcel Pinard**  
Comité national  
de l'action sociopolitique

Il faut donc redéfinir le travail et en revoir les règles et l'organisation. Mais comment? Je propose la définition suivante :

familial et le travail des aidants naturels de même que le travail des groupes populaires et communautaires comme du travail et le rémunérer de façon juste.

### Un marché du travail inclusif

Si l'on veut que le marché du travail soit inclusif, il faut se donner des conditions qui permettent au plus grand nombre de citoyens de participer à la vie de la société par le travail.

« Le travail correspond à toute activité qui amène un plus à la société sur le plan économique et social et qui permet à un individu de s'inclure dans cette société. »

Dans une perspective d'inclusion sociale, il faut aussi considérer le travail

### Une proposition à débattre

Dans cette optique, toute personne serait considérée comme étant sur le marché du travail, de la sortie de l'école jusqu'à l'âge de la retraite. Ainsi, chaque personne se retrouverait dans une des

deux catégories suivantes : travailleurs actifs pour tous ceux qui occupent un emploi, travailleurs inactifs pour tous ceux qui n'ont pas d'emploi.

### Les travailleurs actifs

Pour ce qui a trait aux travailleurs actifs, le marché du travail est déjà organisé, et des lois et des conventions régulent le travail. Dans ce marché, toutes les personnes en état d'accomplir un travail sont concernées par ces mesures.

### Les travailleurs inactifs

**« La meilleure façon  
de tuer un homme,  
c'est de le payer  
à ne rien faire »**

Félix Leclerc,  
*100 000 façons de tuer un homme*

Dans cette proposition, toutes les personnes dont l'état physique les prive de la capacité de travailler continueraient de se voir attribuer une allocation sociale définies dans un cadre précis.

L'État établirait un programme articulé comme suit :

1. Toutes les sommes d'argent affectées à l'assurance-emploi, à la sécurité du revenu et toutes les autres allocations de même nature seraient versées dans un fonds de travail. Le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Sécurité sociale administrerait le programme.
2. Ce programme serait constitué des activités suivantes :
  - \* Activités de perfectionnement et de recyclage de la main-d'œuvre (cours, stages, entraî-

nement, développement de l'employabilité, etc.).

- \* Activités de service national (reboisement et entretien des forêts, nettoyage et entretien des cours d'eau, interventions en cas de catastrophes naturelles).
- \* Activités de soutien aux organismes.
- \* Activités de soutien aux entreprises.
- \* Activités de soutien agricole.

3. En ce qui concerne la rémunération des personnes, ce programme établirait un revenu décent pour tous. Comme dans tous les milieux de travail, des conditions régiraient la présence et la prestation de travail.

- \* Pour toutes les activités du service national, la rémunération serait établie en fonction des salaires versés pour des activités similaires dans d'autres milieux.
- \* Pour les activités de soutien aux entreprises, la rémunération serait celle de l'entreprise pour les tâches à combler. La rémunération serait alors versée par l'entreprise pour les heures travaillées.
- \* Pour les activités de soutien aux organismes, le programme assumerait les coûts.
- \* Pour les activités de soutien agricole, la rémunération serait établie par entente entre le milieu agricole et le ministère qui gère le programme. Une partie de la rémunération serait assumée par l'entreprise agricole.

- \* Pour le travail familial et le travail des aidants naturels, il devrait y avoir entente entre le ministère de la Famille et le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Sécurité sociale pour établir une juste rémunération.

4. Pour établir ce programme :

- \* L'État devra rapatrier les sommes versées au fédéral au titre des contributions à l'assurance-emploi pour les verser au programme.
- \* L'État devra s'assurer du développement des services de garde nécessaires et des services d'accompagnement indispensables.

### Une organisation à revoir

L'État devra mettre en place la structure organisationnelle dans chaque région ou MRC pour répondre aux besoins du programme. Le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Sécurité sociale devra voir à l'embauche du personnel de gestion, de formation et d'encadrement du programme, qui devra gérer les équipes de travail. Ce ministère devra élaborer un calendrier d'intégration au programme de toutes les personnes concernées.

L'instauration d'un tel programme permettrait de créer des emplois et de redonner la dignité aux personnes exclues du marché du travail actuel. Il permettrait de développer des compétences de travail et favoriserait un engagement dans le milieu. Il contribuerait à réduire les inégalités sociales et à réduire les coûts des problèmes de société liés à l'exclusion sociale. ♦



# Les snowbirds et la loi fiscale américaine

Vous passez un long séjour aux États-Unis chaque année? Vous êtes peut-être considéré comme un résident fiscal américain. À compter de janvier 2014, le fisc américain va resserrer les contrôles afin d'appliquer les règles concernant les comptes étrangers de placement. Depuis 2010, une loi oblige les institutions étrangères à fournir à l'International Revenue Service (l'IRS) l'information sur les comptes détenus par des résidents américains.



**Doris Dumais**  
Conseiller à la planification  
et à l'analyse financière

## Résidence réputée

Un résident canadien qui séjourne aux États-Unis 183 jours et plus dans une année est généralement considéré comme un résident américain et doit produire une déclaration de revenus américaine au plus tard le 15 avril de l'année suivante. En tant que résident canadien, il demeure cependant assujéti à l'impôt au Canada.

Par ailleurs, un résident canadien sera également considéré comme un résident des États-Unis aux fins fiscales américaines s'il répond aux critères du

*Substantial Presence Test* dans l'année. Un individu se qualifie à ce test s'il séjourne plus de 30 jours aux États-Unis dans l'année courante, et au total plus de 183 jours sur une période de 3 ans, en considérant :

- ☀ le nombre total de jours passés sur le territoire américain dans l'année courante;
- ☀ le tiers des jours passés aux États-Unis l'année précédente;

☀ le sixième de ces mêmes jours la deuxième année précédente.

Voici un exemple illustrant cette réglementation. Depuis les trois dernières années, un contribuable passe une bonne partie de l'hiver aux États-Unis. De 2011 à 2013, il y a passé respectivement 132, 114 et 144 jours. En 2013, ce contribuable sera considéré comme un résident des États-Unis en vertu du critère des trois années, selon le calcul suivant :

2013 – année en cours	144 jours
2012 – année précédente : $\frac{1}{3} \times 114$ jours	38 jours
2011 – seconde année précédente : $\frac{1}{6} \times 132$ jours	22 jours
<b>Total :</b>	<b>204 jours</b>

Si vous êtes dans cette situation, vous pouvez éviter d'avoir à produire une déclaration américaine si vous envoyez aux autorités fiscales américaines au plus tard le 15 juin de l'année suivante le formulaire 8840, *Closer Connection Exception Statement*, et si vous remplissez les conditions suivantes :

- ☀ Vous avez séjourné moins de 183 jours dans l'année visée (2013);
- ☀ Vous ne détenez pas de carte verte et n'en avez pas fait la demande;
- ☀ Vous possédez votre résidence (foyer) habituelle au Canada;
- ☀ Vous entreteniez des liens sociaux et économiques étroits avec le Canada.

Formulaire 8840  
(en anglais seulement) :  
[www.irs.gov/form8840](http://www.irs.gov/form8840)



Essentiellement, ce formulaire atteste que vous répondez aux critères de séjour d'une durée importante, mais que vous ne soumettez pas de déclaration de revenus aux États-Unis étant donné que vous maintenez des liens plus étroits avec un autre pays, tel que le Canada, où vous paierez un impôt sur le revenu annuel.



L'IRS considérera que vous maintenez des « liens plus étroits » avec un pays autre que les États-Unis d'après l'endroit où se trouvent :

- ☀ votre résidence permanente;
- ☀ votre famille;
- ☀ vos objets personnels tels que véhicules, meubles, vêtements et bijoux;
- ☀ les organisations sociales, politiques, culturelles ou religieuses auxquelles vous adhérez;
- ☀ vos activités commerciales (autres que celles qui constituent votre domicile fiscal);
- ☀ les autorités qui ont délivré votre permis de conduire;
- ☀ votre circonscription électorale.

Peu importe que votre résidence permanente soit une maison, un appartement ou une chambre meublée, et que vous soyez locataire ou propriétaire. Par contre, il est important que votre résidence soit disponible en tout temps, sans interruption, et non pour de courts séjours seulement. Les Canadiens devraient être pré-

voyants et remplir annuellement un nouveau formulaire 8840 et le soumettre à l'IRS. Cela constituera une attestation positive du fait que vous entrez aux États-Unis chaque année en tant que « visiteur temporaire en voyage d'agrément » et que vous respectez les lois fiscales américaines.

Afin d'éviter des ennuis, je vous recommande d'être très vigilant dans l'application de cette règle. Ces lois existent depuis longtemps, et jusqu'à présent, l'IRS ne mettait pas trop de pression. Cependant, en pleine crise financière, l'affaire fait scandale : un comité du Sénat estime que l'argent caché dans des comptes étrangers fait perdre 100 milliards de dollars par année aux États-Unis. L'administration Obama a décidé de serrer la vis. ♦



**À suivre dans le prochain numéro :  
le traitement fiscal de sources de  
revenus étrangers.**

# Une alimentation adaptée AU STRESS

Un Québécois sur trois considère qu'il vit au quotidien un stress significatif. Ce stress constant induit plusieurs effets négatifs sur l'organisme, qui affectent tant la santé physique que psychique. Si plusieurs connaissent les stratégies de relaxation permettant d'alléger le stress, peu savent que l'alimentation joue aussi un rôle dans le contrôle du stress. Cap sur l'alimentation antistress!



Isabelle Huot  
D<sup>re</sup> en nutrition

## Les 5 nutriments clés d'une alimentation antistress

**1** Les glucides complexes comme le pain, les pâtes alimentaires et les céréales à déjeuner à grains entiers, le riz brun, l'orge ou encore le couscous entier sont des sources d'énergie constantes. Plus notre alimentation en est pourvue, plus notre organisme sécrète de la sérotonine, le neurotransmetteur du bien-être, aussi surnommée la « molécule du bonheur ». Celle-ci aurait un effet direct sur notre niveau d'anxiété.

**2** Les protéines contenues dans certains aliments comme le poisson, les huîtres, les moules, les pétoncles et le fromage stimulent la production de dopamine. La dopamine constitue un autre neurotransmetteur lié au plaisir, bien utile en situation de

stress. Par ailleurs, le stress peut engendrer une fonte musculaire, les protéines étant utilisées pour produire du glucose. Il est donc essentiel d'inclure des protéines à chacun des repas.

**3** Les antioxydants ont la cote. En réduisant les effets causés par le stress oxydatif, ils offrent une véritable protection. À mettre au menu, les fruits, particulièrement les petits fruits, les légumes, les légumineuses et les épices. Les fruits et légumes les plus colorés contiennent davantage d'antioxydants. En consommant quatre légumes et trois fruits par jour et en mangeant des légumineuses deux fois par semaine, on aide son organisme à lutter contre le stress.

**4** Les acides gras essentiels, soit les acides gras oméga-3 et oméga-6, sont nécessaires au bon fonctionnement du système nerveux. Les acides gras oméga-3 (type AEP) contenus dans le poisson peuvent aider à réguler l'humeur lors de périodes plus stressantes. Une



étude récente a démontré qu'un taux élevé d'oméga-3 dans le sang (lié à la consommation de beaucoup de poisson ou de supplément d'origine marine) favorisait une meilleure gestion des symptômes physiques et émotionnels du stress. Les oméga-3 réduiraient aussi le sentiment de détresse et amélioreraient le sentiment de bien-être général. Les poissons gras (thon, saumon, truite, maquereau, sardines) sont particulièrement riches en bons gras oméga-3.

**5** Le magnésium est un minéral primordial lors des périodes de stress; il exerce une action relaxante sur l'organisme. Il contribue notamment à la relaxation musculaire et il est essentiel au maintien d'un rythme cardiaque régulier. Comme le stress engendre des pertes importantes de ce minéral dans l'urine, il est nécessaire d'inclure des sources alimentaires riches en magnésium : haricots de soya, noix de pin, amandes, céréales de son et épinards.

## Les probiotiques pour le système immunitaire

Parmi les autres atouts alimentaires, nommons les probiotiques, notamment dans les laits fermentés (Bio-K+, DanActive) où ils se trouvent en grande concentration. Le stress affaiblit le système immunitaire, et la prise de probiotiques compense, en partie, cet effet en renforçant le système de défense naturelle. Puisque les probiotiques ne font que transiter dans l'intestin, il est important d'en consommer au quotidien pour un effet maximal.

## Le cortisol et ses effets

En période de stress, le taux de cortisol est considérablement augmenté. Cette « hormone du stress » est impliquée dans la régulation de la tension artérielle, le métabolisme des sucres et les fonctions immunitaires. Une élévation chronique engendre donc plusieurs effets négatifs sur l'organisme, dont une augmentation du mauvais transporteur de cholestérol (LDL), une augmentation de la fragilité des os et une inflammation chronique. Récemment, on a aussi pu démontrer que le cortisol stimulait l'appétit pour des aliments riches en glucides (sucres) et pouvait favoriser l'entreposage du gras au niveau de l'abdomen.

## Les habitudes antistress

- Outre l'alimentation, l'activité physique journalière a fait ses preuves pour pallier les effets du stress. Trente minutes suffisent pour générer des effets positifs, dont la sécrétion d'endorphines, qui donne une impression de bien-être. L'activité physique en plein air est particulièrement relaxante.

- Un sommeil adéquat, récupérateur, permet d'affronter beaucoup mieux le stress quotidien. Idéalement, il faudrait dormir entre 7 et 9 heures par nuit. En-deçà, il y a davantage de cortisol en circulation, et les fringales pour les aliments sucrés sont plus présentes, amenant du coup un gain de poids.

## Vaincre l'insomnie : mes stratégies

Plusieurs de mes clients souffrent d'insomnie. Si certains s'endorment facilement, ils se réveillent systématiquement entre 2 h et 4 h du matin. Je leur conseille alors d'ajouter une collation qui combine glucides et protéines avant d'aller au lit afin de maintenir la glycémie stable et d'éviter l'hypoglycémie nocturne.

### Quelques idées :

- ♥ Un bol de céréales de grains entiers (type Bran Flakes) avec du lait
- ♥ Un yogourt grec aux fruits + 15 ml de son d'avoine
- ♥ Une compote de pommes + 15 ml de graines de chia + 125 ml de boisson de soya enrichie en calcium

Les graines de chia et le son d'avoine apportent des fibres solubles qui stabilisent la glycémie, ce qui permet de mieux dormir.

La mélatonine étant affectée par le stress, certains bénéficieront d'un meilleur sommeil en prenant des suppléments de mélatonine (en vente dans les pharmacies en doses de 3 à 10 mg).

## Les suppléments qui donnent un coup de pouce

La compagnie Jamieson vient de lancer une gamme de suppléments visant à atténuer les effets négatifs du stress. Elle offre notamment une formule « antistress jour » qui aide à réduire temporairement le stress (à base de L-théanine, GABA et glycine) et une formule « antistress nuit » pour améliorer la qualité du sommeil (à base de mélatonine, mélisse, lavande et camomille). En prime, on apprécie les comprimés de magnésium effervescent (à dissoudre dans l'eau) qui agissent sur la tension artérielle, le transit intestinal et l'absorption du calcium. De tous les suppléments, les oméga-3 restent parmi les plus recommandés. Anti-inflammatoires, ils jouent un rôle sur l'équilibre émotionnel et diminuent les symptômes du stress. Un apport quotidien est fortement recommandé. ♦



## Aidons des personnes dans le besoin

Notre fondation, qui acquiert de plus en plus d'importance auprès des membres de l'AREQ, soutient plusieurs organismes de la région venant en aide à des personnes jeunes et âgées. Voici trois organismes œuvrant dans des secteurs différents que nous avons soutenus au cours des dernières années et que nous soutiendrons encore si nous avons les fonds nécessaires pour le faire.

**Yvette Roussy**  
Présidente de la Fondation  
Laure-Gaudreault de la région  
Abitibi-Témiscamingue (08)



### Société Alzheimer

Qui ne connaît pas la Société Alzheimer? Il s'agit d'un organisme qui a comme principaux objectifs :

- d'offrir de l'appui aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et aux membres de leur famille;
- de sensibiliser le public et les professionnels de la santé à la maladie d'Alzheimer et de les informer de l'existence des services de soutien;
- de former des groupes-soutiens pour les personnes aidantes naturelles.

Plusieurs enseignantes et enseignants à la retraite, membres de l'AREQ, font partie des conseils d'administration de cet organisme alors que d'autres en sont malheureusement atteints.

### Alpha-Témis

Alpha-Témis a pour mission de soutenir le milieu scolaire. Voici trois de ses principaux objectifs :

- la prévention de l'analphabétisme;
- la persévérance scolaire;
- l'éveil à la lecture et à l'écriture.

Les milieux à faible revenu sont ciblés, car ces enfants moins favorisés sont plus à risque de décrochage scolaire. Alpha-Témis offre des animations de contes et des activités d'éveil à la lecture dans des garderies familiales et des Centres de la petite enfance, afin de permettre aux enfants d'atteindre la réussite scolaire dès leur entrée au primaire. L'organisme offre également des camps d'été pour les enfants de 9 à 12 ans. Il vise par ailleurs à aider les adultes à développer leurs aptitudes en lecture, en écriture et en calcul, en leur offrant divers ateliers ou des cours afin de les aider à fonctionner, selon leur rythme, dans leur quotidien.

### Support aux aînés de l'Harricana

Dans le but de contrer la solitude et l'isolement, l'organisme Support aux aînés de l'Harricana propose des activités qui s'adressent à des personnes âgées de la MRC vivant dans des résidences privées. Cette présence dans la communauté vise à donner aux personnes âgées la possibilité d'agir concrètement sur leurs conditions

de vie et d'en améliorer la qualité. L'ensemble de ces activités les amène souvent à s'impliquer socialement.

Pour continuer à soutenir des personnes et des organismes dans le besoin ainsi que la recherche médicale sur les maladies qui frappent les personnes âgées, la Fondation a besoin de nouveaux membres et surtout de donatrices et de donateurs. Si vous n'êtes pas encore membre, je vous encourage à le devenir et à choisir notre fondation comme organisme à qui vous ferez un don annuel. Un reçu aux fins d'impôt est remis pour tout don de 15 \$ et plus.

Je termine en citant M<sup>me</sup> Louise Giroux, présidente de la Fondation pendant plusieurs années, qui rêvait, et rêve sûrement encore, que chaque membre de l'AREQ devienne membre de la Fondation : « La générosité de la Fondation, c'est NOTRE générosité. » ♦

Visitez le site Internet de la Fondation au [fondationlg.org](http://fondationlg.org).



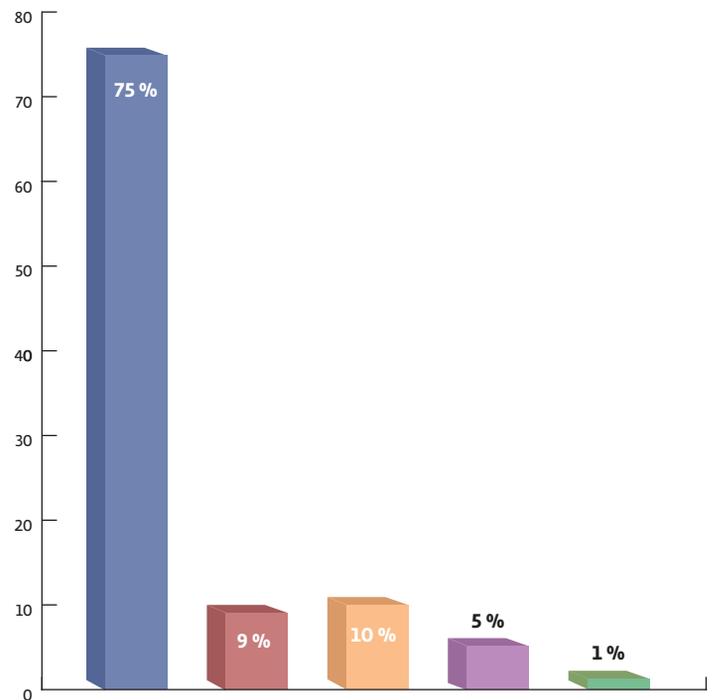
## Les internautes se prononcent

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

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

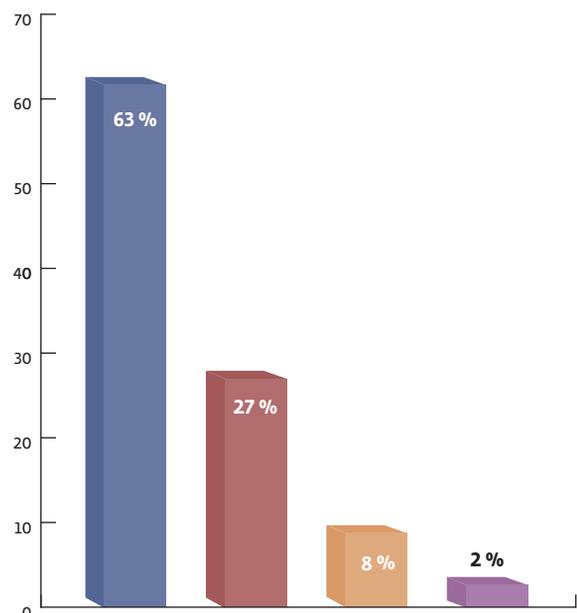
**Deux lettres au discours opposé ont été publiées cette semaine sur la Charte des valeurs québécoises. Les cosignataires de la lettre des Janette affirment que la femme voilée est manipulée par la religion créée par des hommes, tandis que les cosignataires de la lettre des inclusives réclament pour les femmes le droit de porter le voile si celles-ci le souhaitent. Dans quel camp vous rangez-vous?**

■ La lettre des Janette	75 %
■ La lettre des inclusives	9 %
■ Un peu des deux	10 %
■ Ni l'une ni l'autre	5 %
■ Je ne sais pas	1 %



**Le crucifix de l'Assemblée nationale continue de faire jaser. Sa présence au Salon bleu tirerait à sa fin, selon le ministre Bernard Drainville. Êtes-vous d'accord avec son retrait des murs de l'hôtel du Parlement?**

■ OUI	63 %
■ NON	27 %
■ Je suis insensible à sa présence ou à son absence	8 %
■ Je ne sais pas	2 %



## Soyez à votre affaire pour éviter

# LA FRAUDE FINANCIÈRE



**Anne-Bianca Morissette**  
Analyste, Direction de l'éducation financière  
Autorité des marchés financiers

La prévention est le meilleur moyen de se protéger contre la fraude. L'Autorité des marchés financiers est l'organisme mandaté par le gouvernement du Québec pour encadrer les marchés financiers québécois et prêter assistance aux consommateurs de produits et services financiers. L'Autorité offre l'information nécessaire pour vous aider à détecter les signes d'une fraude potentielle, mais aussi à apprendre comment l'éviter et la dénoncer.

### **Pas besoin d'être riche pour être une victime de fraude financière... le saviez-vous?**

Au Québec, le montant moyen investi dans un placement frauduleux est d'environ 9000 \$. Dans le tiers des cas de fraudes financières, le montant investi est inférieur à 1000 \$ et, dans la moitié des cas, il est inférieur à 5000 \$.<sup>1</sup>

### **Voici 5 ÉTAPES pour détecter si vous êtes la victime d'une tentative de fraude financière.**

- 1.** La personne qui vous offre un produit financier, comme un placement ou de l'assurance, est-elle autorisée à vous le vendre?

Consultez le Registre des entreprises et des individus autorisés à exercer sur le site Web de l'Autorité des marchés financiers ou téléphonez à un agent de notre Centre d'information.

- 2.** Vous a-t-on remis de l'information écrite et complète sur le produit financier offert?

Avant d'investir, exigez que l'on vous remette des documents qui détaillent le produit financier offert.

- 3.** Est-ce que le produit financier qu'on vous offre est trop beau pour être vrai?

Si l'on vous promet un rendement élevé à faible risque, interrogez-vous sur le produit financier offert

et sur la personne qui vous le propose. Des rendements incroyables, sans risque, c'est souvent trop beau pour être vrai!

#### 4. Lorsqu'on vous a offert le produit financier, vous a-t-on dit l'une des phrases suivantes?

- ◆ J'ai une source fiable, la valeur de ce placement fera un bond vertigineux. C'est garanti.
- ◆ La société va être cotée en Bourse bientôt.
- ◆ Vous devez absolument investir aujourd'hui : demain, ce sera trop tard.
- ◆ Tous mes clients ont déjà investi dans ce placement.



**LES FRAUDEURS SONT HABILES ET TIENNENT SOUVENT LE MÊME DISCOURS. LEUR OBJECTIF EST DE GAGNER VOTRE CONFIANCE.**

#### 5. La personne qui vous offre un placement s'est-elle comportée ainsi?

- ◆ Elle refuse de dire pour quelle firme elle travaille ou tente de changer de sujet après vous avoir donné très peu d'information.
- ◆ Elle vous demande de garder le secret.
- ◆ Elle affirme qu'un organisme de réglementation a « approuvé » un placement.
- ◆ Elle fait pression sur vous pour que vous investissiez dans le placement proposé.

Les fraudeurs ont bien souvent des comportements typiques pour arriver à leur fin. Soyez vigilants et surtout, ne prenez pas de décisions impulsives. Vaut-il mieux rater une occasion d'investissement alléchante, mais qui pourrait éventuellement se reproduire, ou se faire prendre une fois à investir dans un placement frauduleux? Pensez-y!

## Reconnaître les fraudes les plus courantes

### La combine à la Ponzi

Cette combine consiste à prendre l'argent d'un investisseur pour payer de faux rendements à d'autres investisseurs ou simplement pour rembourser les investisseurs qui veulent récupérer leur argent. Les fraudeurs peuvent ainsi donner une fausse impression que l'argent investi rapporte de bons rendements et qu'il n'y a aucun problème pour récupérer son argent. Dans les faits, lorsque le fraudeur n'arrive plus à recruter de nouveaux investisseurs, il ne peut plus rembourser, et c'est à ce moment que les victimes s'aperçoivent de la supercherie. Il est alors trop tard puisqu'il n'y a plus d'argent dans les comptes.

Pierre investit 1000 \$ dans un placement offert par Luc, un fraudeur. Après seulement une semaine, Pierre reçoit un chèque de 100 \$ de la part de Luc, qui lui explique que c'est le revenu généré par son investissement de 1000 \$. Malheureusement, dans les faits, aucun rendement n'a été réalisé sur les 1000 \$ de Pierre. En fait, Luc a utilisé une partie de l'investissement de Pierre pour lui payer 100 \$ de « bénéfice ». En agissant de la sorte, il espère que Pierre investira davantage dans le placement ou convaincra d'autres personnes d'y investir.



## Les ventes pyramidales

Les personnes qui utilisent cette technique ne diront pas qu'il s'agit d'une vente pyramidale. Il existe plusieurs variantes à cette fraude, dont voici un exemple :

- ◆ On vous offre d'investir dans un placement très prometteur qui devrait rapporter un rendement important. Pour investir, vous devez faire un chèque au nom du « promoteur ». On vous indique que l'argent sera utilisé pour investir en votre nom.
- ◆ Vous devez conserver le placement un certain temps (par exemple six mois).
- ◆ En plus de faire un excellent rendement sur le placement, vous pouvez faire plus d'argent en recrutant des investisseurs qui profiteront à leur tour du placement « exceptionnel ». Par exemple, on vous demande de recruter deux personnes. Pour chaque investisseur recruté, vous obtenez une commission, généralement un pourcentage des sommes investies par vos recrues. Pour chaque investisseur que vos recrues trouvent à leur tour, vous empochez une commission supplémentaire.

## La fraude

En réalité, il n'y a pas de placement miraculeux. Le fraudeur utilise votre propre argent pour vous payer vos revenus de placements et vos commissions de recrutement (combine à la Ponzi). Lorsque le fraudeur sent que la combine sera bientôt découverte, il disparaît avec l'argent des investisseurs. Prenez garde lorsqu'on vous promet de l'argent pour recruter de nouveaux investisseurs. Il est illégal de prendre part à une vente pyramidale.

## La fraude sur l'assurance

On vous vend de l'assurance, et vous payez la prime en argent comptant ou en faisant un chèque au nom de la personne qui vous offre l'assurance. Au lieu de transmettre la somme à l'assureur, cette personne encaisse la somme pour son profit personnel, de sorte que vous n'êtes pas assuré.

## Une assurée... pas assurée

On sonne à la porte. Lucie va ouvrir et, après quelques mots de politesse, fait entrer Réjean, le représentant de

la société d'assurance ABC inc. Il évalue les besoins d'assurance de Lucie et lui vend finalement une assurance à un prix très compétitif.

Pour que son assurance entre en vigueur, Lucie doit faire un chèque de 500 \$ à l'ordre de Réjean, car c'est lui qui encaisse sa commission et transfère électroniquement la différence à l'assureur.

Quelques mois plus tard, Lucie met de l'ordre dans ses papiers et se demande pourquoi elle n'a pas reçu une confirmation d'assurance. Elle tente de téléphoner à Réjean, mais le numéro de téléphone qu'elle a reçu est celui d'une pizzeria d'une ville voisine. Elle téléphone donc à l'assureur ABC inc. Elle apprend que Réjean ne travaille pas pour cette société! En fait, il ne travaille pour aucun assureur : il travaille pour lui-même. « Réjean », qui ne s'appelle probablement pas vraiment ainsi, est un fraudeur. Il vend de fausses assurances et empoche les primes versées par les clients. Il vend aussi bien de l'assurance vie que de l'assurance automobile ou habitation, et même des placements! Lucie perd ses 500 \$.

En général, on n'entend pas beaucoup parler de ce type de fraude. La victime ne perd souvent que le montant de la prime, soit des sommes beaucoup moins importantes que dans certaines fraudes sur les placements. Mais qu'arriverait-il si la victime avait un sinistre « couvert » par la fausse assurance? La perte pourrait être très importante! Certaines variantes de cette fraude existent. Dans certains cas, le représentant est bel et bien inscrit à l'Autorité, mais il offre une assurance provenant d'une compagnie d'assurance qui n'existe pas. Dans d'autres cas, il est possible que l'assureur existe bel et bien, mais que l'assurance vendue ne soit pas réellement offerte par l'assureur. Si le représentant est inscrit à l'Autorité, et que certaines autres conditions sont remplies, vous pourriez être admissible au versement d'une indemnité.

## Pour éviter cette fraude

- ◆ Vérifiez si la personne qui vous offre l'assurance est inscrite à l'Autorité des marchés financiers.



- ◆ Appelez la société d'assurance pour confirmer que votre assurance est en vigueur.
- ◆ Payez votre prime au moyen d'un paiement au nom de la société inscrite à l'Autorité des marchés financiers.
- ◆ Ne faites jamais le chèque au nom du représentant et surtout, ne donnez jamais d'argent comptant.

## La fraude REER ou les stratégies d'emprunt sur les REER

On vous indique que vous pouvez profiter immédiatement des sommes déposées dans votre REER, et ce, sans payer d'impôt. Pour ce faire, on vous offre de transférer les sommes que vous y avez investies dans un placement qui vous rapportera un rendement très important, par exemple 40 % par année. On vous indique que ce placement est également admissible au REER, c'est pourquoi vous ne paierez pas d'impôt. Le fraudeur a tellement confiance en ce placement qu'il vous offre de vous remettre en argent comptant une avance sur le rendement futur. Par exemple, si vous investissez 50 000 \$, il pourrait vous remettre 25 000 \$ comptant. Le fraudeur vous explique que vous ne risquez rien : « De toute façon, si vous aviez sorti l'argent de votre REER, vous auriez dû en remettre la moitié pour payer l'impôt applicable. »

### Que risquez-vous à investir dans ce placement?

- ◆ Votre argent n'a jamais été investi dans le placement en question au taux de rendement incroyable. Vous risquez d'avoir plutôt investi dans une société qui ne vaut rien ou qui appartient au fraudeur. Vos 50 000 \$ sont donc perdus. De plus, le placement n'est pas admissible au REER, contrairement à ce que vous avait dit le fraudeur.
- ◆ L'Agence du revenu du Canada pourrait ainsi vous envoyer un avis vous indiquant que vous avez retiré des sommes de votre REER et que vous n'avez pas payé l'impôt applicable. Vous devrez donc peut-être payer les impôts correspondants, même si vous avez été victime de fraude.
- ◆ Pour rembourser les impôts, vous risquez de perdre les 25 000 \$ si généreusement offerts par le fraudeur.
- ◆ Pour conclure, le seul gagnant est le fraudeur, qui est parvenu à récolter la coquette somme de 25 000 \$ (50 000 \$ - 25 000 \$).

- ◆ Attention! Les sommes que vous retirez de vos REER, CRI ou fonds de pension sont bel et bien imposables.

Prenez-garde lorsque l'on vous fait des promesses mirobolantes. Quand c'est trop beau pour être vrai, c'est probablement le cas!

## Les groupes d'affinité

Les fraudeurs s'associent avec des gens qui partagent les mêmes croyances ou les mêmes intérêts afin de se bâtir une crédibilité. Ils n'hésiteront pas à étaler, d'abord subtilement, puis avec plus d'éclat, leurs succès et leur richesse. Ils créeront des liens avec vous et vous proposeront ensuite des investissements « exceptionnels ». Dans certains cas, ils vous demanderont de ne pas ébruiter l'affaire, car c'est une occasion en or qu'ils ne veulent partager qu'avec leurs amis. Dans les faits, le fraudeur est le seul à bénéficier de cette occasion en or.

Si la personne qui vous offre des placements est l'un de vos amis, soyez aussi critique que si c'était un étranger lorsqu'il est question de vos finances. Le fait qu'il soit un ami ne l'exempte pas de l'obligation d'être inscrit à l'Autorité des marchés financiers pour vous vendre des placements.

## L'hameçonnage ou la fraude sur le Web

Vous recevez un courriel d'une société avec laquelle vous faites affaire. On vous demande de mettre à jour immédiatement vos renseignements personnels. Plusieurs raisons peuvent être invoquées :

- ◆ La société a été victime de fraude;
- ◆ Quelqu'un joue dans votre compte;
- ◆ Une nouvelle loi oblige l'institution à vous demander de mettre à jour vos renseignements, etc.

Si vous cliquez sur leur lien pour remplir le formulaire, vous verrez une copie conforme du site Web de l'institution avec laquelle vous faites affaire. En réalité, toute l'information que vous entrez sur ce FAUX site ira directement dans la base de données des fraudeurs, qui pourront ensuite vider votre compte, voler votre identité, etc. Soyez vigilant! Généralement, les institutions financières ne communiquent pas avec

leurs clients par courriel pour leur demander de tels renseignements. Ce sont plutôt les clients qui peuvent, s'ils le désirent, accéder au site sécurisé de leur institution pour effectuer des opérations en ligne. Prenez garde!

### Pour éviter cette fraude

- ◆ Ne cliquez JAMAIS sur un lien reçu dans un courriel qui vous demande de l'information bancaire ou personnelle, et surtout n'y répondez JAMAIS.
- ◆ Ne soyez pas intimidé par un courriel qui vous met en garde contre des conséquences désastreuses qui pourraient survenir si vous ne suivez pas les consignes qui y sont indiquées.
- ◆ Communiquez immédiatement avec votre institution financière pour lui signaler ce qui vous arrive, à l'aide du vrai numéro de téléphone de l'annuaire téléphonique, et non celui indiqué dans le courriel.

### Le télémarketing frauduleux

Vous recevez un appel téléphonique d'un inconnu qui vous offre d'investir dans un placement exceptionnel. En effet, en plus d'offrir un rendement nettement supérieur à toute autre forme de placement, il n'y a aucun risque. Ne vous laissez jamais avoir par ce genre d'appel. En fait, n'investissez tout simplement jamais au téléphone si un inconnu vous appelle pour investir. Vous risquez de mettre votre argent directement entre les mains des fraudeurs.

### Le faux message sur le répondeur

Vous avez un message dans votre boîte vocale :

*« Sylvie, c'est Paul. J'ai perdu ton ancien numéro et Johanne m'a dit que celui-ci est ton nouveau numéro, j'espère que c'est le bon. Est-ce que tu te souviens du gars qui m'aide à investir? Il avait fourni un bon tuyau à mon père. Le placement en question a doublé en moins d'un mois et je me souviens que tu étais déçue de ne pas en avoir été informée. Bien, j'ai un nouveau tuyau de mon ami. L'entreprise XYZ est sur le point de lancer un produit révolutionnaire; ce sera annoncé plus tard cette semaine. C'est le temps d'acheter des actions, la valeur augmentera considérablement sous peu, mon ami dit qu'il faut investir tout de suite. J'en achète demain et mon père*

*aussi. Je suis sur la route aujourd'hui, rappelle-moi sur mon cellulaire au XXX-XXXX. À bientôt. »*

Vous ne connaissez pas Paul, ni Sylvie. Dans les faits, on tente de vous manipuler. Si vous rappelez, on vous offrira d'investir dans le placement (frauduleux) et vous perdrez votre argent. Ce message a peut-être été laissé dans des milliers de boîtes vocales. Cette manœuvre se fait également par courriel, par SMS ou sur Internet, on parle alors de marketing de masse frauduleux.

### Les actions de mines

On vous offre d'acheter des actions d'une mine d'or, de diamants, ou de tout autre minerai. Selon le promoteur, un géologue s'est prononcé sur la qualité et la quantité du gisement minier et c'est exceptionnel. Heureusement, vous dit-on, peu de gens sont actuellement au courant, mais ça va vite se savoir! Dans certains cas, on vous dira qu'une nouvelle technologie permet d'extraire le minerai. Dans les faits, la mine ne contient que peu ou pas de minerai, et l'action que vous achetez ne vaut pas cher. Bien entendu, toutes les actions de mines ne sont pas des fraudes.

Pour limiter le risque de fraude, faites les vérifications suivantes avant d'investir :

- ◆ Y a-t-il un prospectus récent qui confirme les propos du promoteur?
- ◆ Y a-t-il un rapport technique récent qui confirme la qualité et la quantité du gisement?
- ◆ Le géologue ou l'ingénieur responsable de l'information concernant la qualité et la quantité du gisement est-il inscrit auprès d'un ordre professionnel?

Si la réponse à une de ces trois questions est non, la sollicitation par le promoteur n'est probablement pas légale et il vaut mieux ne pas investir.

### La fraude sur le marché des devises – FOREX

Les investisseurs qui négocient sur le marché des devises le font généralement sur un site Web prévu à cet effet. Ils négocient des contrats qui les engagent à échanger une certaine quantité d'une devise contre une autre. Par exemple, un investisseur pourrait signer un contrat pour vendre des

dollars canadiens en échange de dollars américains. Il réalise un profit si le dollar américain augmente de valeur par rapport au dollar canadien. S'il se trompe dans sa prédiction, il perd de l'argent. À la base, il n'y a rien d'illégal à investir sur le marché des devises. Vous devez toutefois respecter certaines règles pour éviter de commettre des erreurs coûteuses :

- ◆ Suivez bien les cinq étapes du présent guide (faire affaire avec une société autorisée, ne pas attendre des rendements élevés sans risques, avoir suffisamment d'information, se méfier des affirmations et des comportements douteux).
- ◆ Ne pensez pas réaliser des gains à l'abri de l'impôt.
- ◆ Vérifiez si ce type d'opération correspond à votre profil d'investisseur. Le marché des devises est complexe et il fluctue beaucoup. Il s'adresse à des investisseurs qui ont suffisamment de connaissances et de temps pour en suivre l'évolution. C'est un marché qui peut offrir des occasions de s'enrichir, mais qui peut également occasionner des pertes importantes. Méfiez-vous des promesses trop belles pour être vraies du genre de celles-ci :
  - Devenez un pro du FOREX en quelques jours!
  - Investissez sans risque!
  - Enrichissez-vous sans efforts en restant à la maison!
  - Utilisez notre logiciel infaillible pour faire de l'argent!

## **Vous êtes victime de fraude?**

- ◆ Communiquez avec l'Autorité des marchés financiers.
- ◆ Contactez votre poste de police local.
- ◆ Notez par écrit ce qui s'est passé, et rassemblez vos documents.

### **Centre d'information de l'Autorité des marchés financiers**

Québec : 418 525-0337

Montréal : 514 395-0337

Autres régions : 1 877-525-0337

[www.lautorite.qc.ca](http://www.lautorite.qc.ca)

1. Source : Indice ACVM 2012 des investisseurs, Autorités canadiennes en valeurs mobilières

2. Source : Indice Autorité 2012

## **Fonds d'indemnisation pour les victimes**

L'Autorité des marchés financiers administre le Fonds d'indemnisation des services financiers. Ce fonds peut indemniser les victimes de fraude, de manœuvres dolosives (opérations malhonnêtes) ou de détournement de fonds survenus lorsqu'elles font affaire avec les personnes et les entreprises autorisées à exercer par l'Autorité. Un consommateur pourrait ainsi être indemnisé pour un montant maximal de 200 000 \$ par réclamation.

## **Le saviez-vous?**

93 % des Québécois croient qu'il est nécessaire de dénoncer toute tentative de fraude financière (autre qu'un pourriel) dont ils sont la cible. Or, seulement 58 % des Québécois ayant été victimes d'une fraude financière l'ont dénoncée.<sup>2</sup>

Certaines tentatives de fraude ne sont pas rapportées parce que les victimes pensent que le montant n'était pas assez important ou qu'elles ne savaient pas auprès de qui la dénoncer. N'hésitez pas à dénoncer à l'Autorité des marchés financiers les tentatives de fraude dont vous êtes la cible. Cela pourrait éviter à d'autres personnes de se faire frauder. L'Autorité veille à la gestion des dénonciations qui lui sont soumises par quiconque souhaite dénoncer un manquement à la loi : fraude, pratique commerciale douteuse, manœuvre dolosive (opération malhonnête), appropriation de fonds ou encore pratique illégale.

Toutes les dénonciations sont analysées et reçoivent le suivi approprié en fonction de la problématique soulevée. Afin de lutter contre les pratiques déloyales, abusives et frauduleuses, l'Autorité détient le pouvoir d'enquêter et d'intenter des poursuites en matière pénale, administrative ou civile. Il est donc possible que certaines dénonciations se soldent par des sanctions, des pénalités ou des poursuites. ◆

## Impacts psychologiques de la fraude : nous sommes tous concernés

Au cours des dernières années, plusieurs cas de fraudes ont été dénoncés, réveillant empathie, colère et indignation pour les victimes, mais aussi méfiance, suspicion et crainte. Être victime de fraude est une épreuve qui affecte bien évidemment la santé financière des individus, mais aussi leur santé psychologique.

**Lyson Marcoux**, psychologue  
Chargée de cours en gérontologie  
Université du Québec à Trois-Rivières

### Action nécessaire

Il va de soi que la colère – pour ne pas dire la rage! –, la honte et le sentiment de trahison sont très présents chez les individus victimes de fraude. Une autre réaction courante est le réflexe de ne pas mettre ses proches au courant, d'éviter le sujet, voire de s'isoler pour ne pas faire face à l'opinion publique. La peur du jugement des autres, les « j'aurais dû savoir », « comment est-ce possible? », « pourquoi moi? » peuvent être difficiles à assumer. Personne n'aime se sentir le dindon de la farce.

Il est bien évidemment recommandé de ne pas rester sous l'emprise de ces émotions et de canaliser ses énergies pour « faire réparation ». La colère peut, par exemple, donner l'énergie nécessaire à la dénonciation qui, à son tour, aidera la personne à se réapproprier son pouvoir personnel.

Lorsque c'est possible, on encouragera les victimes à s'engager dans des recours collectifs. En plus de la compensation financière qu'ils apportent, ces recours entraînent des bienfaits

sur la santé mentale. Par exemple, le simple fait de savoir qu'elle n'a pas été la seule à se faire manipuler permet à la personne de se juger moins sévèrement. Certains vont aussi se sentir plus forts devant la personne qui les a floués puisque, dans pareil cas, l'union fait la force.

### Séquelles

Toutefois, même si la dénonciation a des effets salutaires, il n'en demeure pas moins que la personne souffrira des séquelles financières durant plusieurs années. Ce sont principalement ces répercussions sur la qualité de vie qui affecteront l'équilibre psychologique des victimes, sans compter les effets physiques provoqués par un tel stress. On ne refait pas une vie d'économies, et même une compensation financière ne répare pas une telle injustice. Comment dépasser la colère? Comment refaire sa vie? Ces questionnements, et les émotions qui en découlent, sont bien souvent les racines d'états dépressifs ou anxieux, surtout lorsque la personne n'est pas en mesure d'exprimer ce qu'elle vit ou de se sentir soutenue (que ce soit à travers les démarches administratives, le transfert d'informations légales ou encore le soutien émotionnel). C'est un peu comme si les émotions



refoulées faisaient boule de neige et qu'au lieu de s'améliorer, l'état de la personne s'aggravait.

### Astuces et stratégies d'adaptation

Bref, les victimes auront à user d'astuces et de stratégies d'adaptation pour retrouver et maintenir leur équilibre psychologique. Selon la façon dont elles géreront la situation, le soutien social qu'elles recevront, leur tempérament ou encore leur histoire personnelle (par exemple, si la personne a déjà vécu des abus, si elle vit un stress majeur comme un déménagement ou un deuil au moment de la fraude), la détresse légitime des victimes pourra s'intensifier et générer une dépression ou un niveau d'anxiété considérable.

Le hic, c'est que les états dépressifs et anxieux chez les personnes âgées sont parfois passés sous silence. Cela s'explique par une influence générationnelle (« il faut être forts et ne pas

montrer notre vulnérabilité »), mais aussi par le fait que l'une des caractéristiques de la dépression chez les aînés est qu'elle se manifeste bien souvent à travers des symptômes somatiques, c'est-à-dire des maux physiques (ex. : problèmes digestifs, douleurs musculaires, troubles urinaires ou intestinaux). Force est d'admettre qu'il s'agit là de maux qui peuvent facilement être associés à d'autres maladies, et même au vieillissement. La personne se dira : « C'est normal à mon âge... » Dans un cas comme dans l'autre, comme la véritable cause n'est pas traitée, les symptômes ne peuvent qu'être soulagés puisque le problème de fond n'est pas abordé.

À l'évidence, il serait hasardeux de conclure hâtivement que « tout est psychologique ». Il importe d'investiguer les causes physiques, médicales ou pharmacologiques pouvant expliquer ces maux tout en n'excluant pas la possibilité d'une dépression sous-jacente – surtout lorsque la personne a vécu une épreuve aussi difficile que celle d'être fraudée, l'idée étant de sensibiliser les personnes concernées au lien possible entre leur état physique et psychologique.

**AINSI**, nous reconnaissons tous qu'être victime de fraude est une situation difficile à surmonter et l'on conçoit bien l'importance de ne pas s'isoler et de dénoncer le fraudeur. Mais diriger sa colère vers un étranger est une chose, qu'en est-il lorsque l'abuseur ou le fraudeur est un membre de la famille? Un enfant? Un frère? Une sœur? Le proche aidant de qui la personne dépend pour la gestion de ses biens ou la mise en place de ses soins quotidiens?

## Abus et conséquences

Dans pareilles situations, on parlera davantage d'abus financier que de fraude, mais le fait est que dans les deux cas, une personne profite de l'argent d'une autre, la privant d'une liberté de choix ou d'action.

N'allons pas croire que les abus financiers se produisent uniquement au sein de familles dites dysfonctionnelles (ex. : familles où l'on retrouve de la violence de génération en génération, au sein desquelles un membre souffre de toxicomanie et croule sous une montagne de dettes). La perte d'autonomie place les personnes en position de dépendance, ce qui les rend plus vulnérables aux abus. Les répercussions psychologiques sont d'autant plus surnoises, puisque dans plusieurs cas, les victimes préfèrent baisser les yeux et se taire.

La peur des représailles est fréquente. Par exemple, une personne âgée peut se sentir obligée de donner de l'argent à un proche qui lui dit : « Si tu ne me donnes pas le montant que je veux pour une nouvelle voiture, je ne fais plus tes commissions. »

Lorsque la personne qui abuse est un enfant, le parent pourra vivre un mélange de culpabilité et de honte. Ce dernier pourra ramener la faute du comportement de l'enfant à ses compétences parentales, prendre l'enfant concerné en pitié, vouloir se déculpabiliser de ne pas avoir été en mesure de rendre l'enfant autonome : « Pauvre lui, ce n'est pas de sa faute, il perd toujours ses emplois. Je dois lui venir en aide. » Il arrive aussi que des personnes se sentent (trop!) redevables pour l'aide reçue et se laissent manipuler : « Je sais bien que je ne

devrais pas la laisser faire, mais elle prend tellement soin de moi... Ce n'est pas 50 \$ qui feront la différence dans mon cercueil. »

Ce genre de situation entraîne bien souvent des tensions dans les familles et place la personne âgée dans un état intérieur de tiraillement. D'un côté, elle peut comprendre l'injustice dénoncée par la fratrie et reconnaître qu'elle ne devrait pas se laisser faire et de l'autre, se sentir incapable de s'affirmer devant le fils ou la fille qui abuse.

Bien sûr, il ne faut surtout pas conclure que tous les enfants volent leurs parents et que toutes les personnes âgées se font voler. Mais soyons conscients que l'état de la personne et la position de dépendance dans laquelle elle se trouve l'exposent à ce genre de méfaits et que les abus financiers sont plus fréquents qu'on ne le souhaiterait.

Il n'y a donc pas vraiment de profil psychologique permettant de décrire les individus à risque d'être victimes de fraudes. Une personne peut avoir géré une entreprise, fait de longues études, élevé dix enfants et être placée dans une situation qui la rend susceptible que quelqu'un la fraude ou abuse d'elle.

**BREF**, que ce soit dans le but de détecter le niveau de détresse des victimes pour leur venir en aide ou pour éviter d'être nous-mêmes fraudés, soyons vigilants! ♦

# Les éoliennes *et la santé*

Les dix dernières années ont été marquées par une forte augmentation de l'énergie électrique produite par des éoliennes, tant au Québec que dans tout le Canada. Et ce ne serait qu'un début, selon certains spécialistes.

Jean Nazair

Comité national de l'environnement  
et du développement durable  
Bas-Saint-Laurent-Gaspésie-  
Les-Îles-Côte-Nord secteur Matane (A)

Alors qu'en novembre 2012, l'Association canadienne de l'énergie éolienne (CanWEA) estimait la production à 5,9 GW\*, soit suffisamment pour alimenter 1,4 million de foyers, on prévoit qu'en 2015 cette production pourrait être de 10 GW, soit 20 fois la production du début de notre siècle. En 2025, cette source d'énergie verte devrait satisfaire environ 20 % de nos besoins en électricité au Canada, ce qui représentera environ 4000 éoliennes pour le Québec.

À titre de comparaison, un article du journal *Le Soleil* du samedi 31 août 2013 mentionnait que la consommation énergétique du Québec était de moins de 1 % en énergie éolienne contre 39 % pour le pétrole. On y signalait également que « les transports brûlent chaque année l'équivalent de 11,1 millions de tonnes de pétrole », soit près de 13 TWh\*\* par année.

L'énergie éolienne, énergie verte par excellence, deviendrait donc une solution de remplacement viable et écologique aux combustibles fossiles. Tout en diminuant de beaucoup notre production de gaz à effet de

serre, elle permettrait en outre d'économiser puisque son coût se situe actuellement entre 0,06 \$ et 0,12 \$ le kilowatt/heure.

## Effets néfastes

Depuis l'installation des premières éoliennes au Québec en 1998, nombre de personnes s'interrogent sur les effets néfastes possibles sur la santé à cause de leurs émissions sonores. Il s'agit en fait des sons et du bruit causés par le mouvement des pales, qui pourraient affecter la santé des personnes vivant à proximité. Certaines ont déclaré avoir ressenti divers inconforts : nausées, étourdissements, maux de tête, troubles du sommeil, acouphènes, migraines et troubles psychologiques (stress).

Il faut se rappeler que lors de l'implantation des premières éoliennes au Québec, dans la région de Cap-Chat et de Matane, quelques-unes ont été installées assez près de résidences. Mais il faut également se rappeler que le projet était innovateur, une première expérience pour laquelle on ne disposait à peu près d'aucune référence valable sur laquelle se baser pour établir une distance convenable de tout bâtiment. Cependant, les municipalités locales et régionales ont depuis adapté leur réglementation de sorte qu'aujourd'hui on ne peut pratiquement plus installer d'éolienne à moins d'un demi-kilomètre de toute résidence, souvent même à un kilomètre.

## Bruits désagréables

Les éoliennes produisent des sons d'origine mécanique et aérodynamique, et leur intensité dépend de différents facteurs, dont la conception de l'éolienne, par exemple, mais surtout la vitesse du vent. Les nouvelles éoliennes, dotées d'une meilleure mécanique et mieux orientées face au vent, sont beaucoup plus silencieuses que les anciens modèles à hélices sous le vent.

Le son aérodynamique est produit par la rotation des pales et par leur passage devant la tour. Selon l'intensité du vent, ce bruit est présent à toutes les fréquences, des infrasons aux basses fréquences jusqu'à l'audition normale.

Dans n'importe quel environnement, de nombreux sons de basse fréquence et des infrasons sont omniprésents. À l'intérieur d'une résidence, ils sont surtout d'origine électrique ou mécanique : le bruit du réfrigérateur, du congélateur, du ventilateur et tout autre appareil du

---

**Il n'existe actuellement aucune étude scientifique qui permette d'établir un lien causal direct entre les bruits produits par les éoliennes et leurs effets nuisibles sur la santé des gens.**

---



même genre. À l'extérieur, ils peuvent être de source naturelle, comme le vent, le bruit d'un ruisseau ou d'une rivière, d'une chute, etc., mais aussi de source artificielle, comme la circulation des automobiles, des avions et de tous les équipements mécaniques qui nous entourent. Et, il faut bien l'admettre, la principale source de ces sons si dérangeants est l'automobile.

Tous ces sons peuvent être une cause de dérangement pour la santé de personnes dont l'acuité auditive est plus sensible. Toutefois, dans les milieux où elles sont implantées, peut-on attribuer aux seules éoliennes toute la responsabilité de ces dérangements sonores?

Certains vont prétexter que les éoliennes ont surtout été installées en milieu rural, où la circulation automobile est moins dense. Mais que dire des sons émis par la machinerie agricole, les équipements motorisés dans

les bâtiments agricoles, la machinerie forestière, les animaux, les véhicules récréatifs, quad et motoneiges...

Que certaines personnes dont l'acuité auditive est plus sensible puissent être affectées par les sons émis par les éoliennes demeure possible. Mais il n'existe actuellement aucune étude scientifique qui permette d'établir un lien causal direct entre les bruits produits par les éoliennes et leurs effets nuisibles sur la santé des gens. Nous devons attendre les conclusions d'une étude actuellement menée par Santé Canada sur le bruit des éoliennes et la santé, qui se terminera en 2014, dont on peut s'attendre qu'elle soit assez exhaustive.

### **L'énergie éolienne, porteuse d'avenir?**

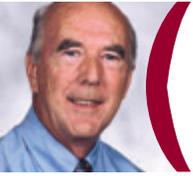
Rappelons que l'industrie éolienne représente près de 4000 emplois au

Québec, dont 1200 dans l'est du Québec, que plus de 50 % de la puissance installée en zone nordique au niveau mondial se trouve au Canada et en grande partie au Québec, ce qui constitue un créneau porteur de promesses pour le Québec. Quoi qu'on en dise, les éoliennes peuvent aussi devenir bénéfiques à l'industrie touristique, comme sont en train de le prouver plusieurs entreprises de la Côte-de-Beaupré. Et il ne faut pas perdre de vue que l'énergie éolienne, une énergie VERTE, est parmi les moins chères de toutes les énergies renouvelables. ♦

\* GW : 1 gigawatt équivaut à 1 milliard de watts

\*\* TW : 1 terawatt équivaut à 1000 milliards de watts

# REMUEZ VOS MÉNINGES



Renaud Turcotte  
Équipe *Quoi de neuf*

1. Sans vérifier leur état, Ghislain a acheté deux douzaines d'œufs pour un montant de 6\$. À la maison, il constate que quatre œufs sont cassés. Étant donné cette perte, combien lui coûte une douzaine?

2. Complétez la grille suivante avec les nombres 8, 9, 13, 14, 15, 17, 20 et 24 en vous assurant que la somme des nombres de chaque ligne et de chaque colonne soit 65.

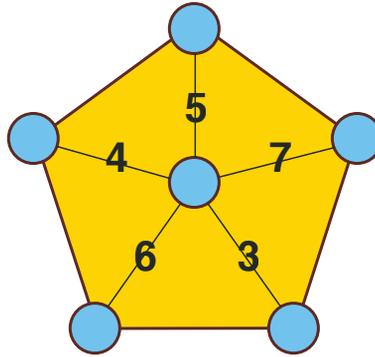
12		15	21
14			
31	14	11	
			22

3. Alexis se rend au magasin acheter des débarbouillettes. Pour en avoir douze, il lui manque 6\$. Par contre, s'il en achetait huit, il lui resterait 6\$. Trouvez le montant d'argent dont il dispose et le prix d'une débarbouillette.

4. À l'aide des définitions, trouvez les six mots qui complètent la grille suivante. Leur troisième lettre est toujours la même.

a)								Pousser contre un obstacle
b)								Jeu de cartes opposant un banquier à des joueurs
c)								D'une bizarrerie comique
d)								Respect des convenances
e)								Deuxième osselet de l'oreille moyenne
f)								Corde très mince

5. Dans la figure suivante, placez six nombres différents dans les cercles, sachant que le nombre inscrit sur une ligne est la somme des nombres qu'il relie.



7. Complétez les trois mots horizontaux de cette grille en vous servant des lettres fournies. Donnez ensuite le mot vertical obtenu.

		F			
A					R
B					E
L					E
					E

Les lettres sont :

- O U M
- B R A
- M P A

6. Associez le mot de la colonne de gauche avec la définition qui lui convient dans celle de droite.

- |             |  |
|-------------|--|
| a) Acacia   | 1) Ruminant voisin du lama.                    |
| b) Ahaner   | 2) Grotte servant d'abri à un animal sauvage.  |
| c) Alcôve   | 3) Larve apode des mouches.                    |
| d) Alpaga   | 4) Arbre ou arbrisseau des régions tropicales. |
| e) Amarante | 5) Transformation subie par quelque chose.     |
| f) Antre    | 6) Respirer bruyamment à la suite d'un effort. |
| g) Asticot  | 7) Renforcement ménagé dans une chambre.       |
| h) Atoll    | 8) Partie de la cheminée où l'on fait le feu.  |
| i) Âtre     | 9) Plante ornementale aux fleurs rouges.       |
| j) Avatar   | 10) Île des mers tropicales.                   |

# Un dimanche à la campagne



**Jules Desfossés**  
Équipe *Quoi de neuf*

Bousculer l'ennui, distraire le quotidien, casser la routine dominicale, tourner le dos aux matins pressés, partager un repas festif : les motivations sont multiples pour inscrire le brunch à son agenda pendant la pause du week-end, puis espérer le plaisir des matins gourmands et du temps qui s'étire. Loin des préoccupations, dans un environnement familier ou ailleurs, s'offrir une journée sans horaire apparaît comme un agréable et stimulant rendez-vous avec l'art de vivre.

Afin de profiter de l'éphémère quiétude urbaine et de surprendre la campagne en phase d'éveil, le départ

s'effectue un peu en avance, épiant le matin, en habit blanc, que le vent n'a pas encore froissé. Élégant et impassible dans la froidure, il séduit. À mi-parcours, le décor aux teintes dominantes de vert et de blanc se révèle enchanteur et majestueux. Comme les villages traversés, les bâtiments de ferme épars sculptent le paysage. Juxtant la route parfois sinueuse, des champs larges et vastes bordés de forêts hibernent. Immenses rectangles, courteline rurale qu'un soleil nappe d'une lumière douce et discrète. Il y a tant à voir, le regard, panoramique et inquisiteur, devient ravi et rêveur.

Dès l'entrée, la salle Nouvelle-France éblouit, d'abord par ses dimensions et ses larges fenêtres, puis par l'utilisation du bois dans les structures et les murs. Assis, on note tant la beauté que la grandeur de la table et le confort du

mobilier. Des peintures illustrant des scènes champêtres de la vieille France sont insérées sur la surface latérale des imposantes poutres. Ce lieu, qui présente un mariage réussi de rusticité et d'élégance, offre un décor approprié pour les agapes et le partage.

Un Mimosa savouré lentement et le vin choisi, une tournée des divers îlots de nourriture s'amorce, car la curiosité trépigne. La vue des plats, surtout les spécialités régionales, aiguise l'appétit. Chacun porte un nom évocateur, de même que les fromages et les délices sucrés, ce qui facilite le choix. Le plaisir s'impatiente et la faim s'impose. Pour un bon nombre de convives, la table des déjeuners, pains et viennoiseries sera celle qui offrira les premières sélections. La grande valse des assiettes blanches légèrement sculptées s'amplifie. De nouveaux participants entrent dans la danse et épousent le rythme des allers-retours dans une même chorégraphie improvisée, fidèles aux mets appréciés ou risquant la découverte. Le cuisinier responsable des désirs particuliers ne joue pas les figurants à la fête. On le devine, la modération connaîtra des ratés... Tout en dégustant leurs plats, les convives poursuivent leurs conversations quasi ininterrompues, et les rires jaillissent dans une ambiance joyeuse et respectueuse. Le moment est roi, et le plaisir son valet.

Avant de quitter les lieux, plusieurs optent pour une bénéfique marche sur le trottoir de bois, enneigé et pentu, attentifs à « écouter la parlure de la rivière ».

**Quel beau dimanche c'était!** ♦



## Quatre trente-sous pour une piasse



**Denys Bergeron**  
Équipe *Quoi de neuf*

« Changer quatre trente-sous pour une piasse », ce n'est guère payant. On ne perd rien, je veux bien, mais on ne gagne rien. Où est l'économie? Si on s'y arrête, on constate que, dans une piastre, il y a quatre 25 sous et non pas quatre 30 sous.

La méprise vient du fait que la piastre a déjà valu 120 cents. On pouvait donc la diviser en quatre tranches de 30 sous chacune. Ce qui a ajouté de la crédibilité à l'expression, c'est que pendant un temps il a effectivement

existé des 30 sous en papier, imprimés par des compagnies ferroviaires.

Une piastre ou un dollar? En fait, le mot piastre (prononcé « piasse ») est presque universellement répandu dans le milieu francophone partout en Amérique du Nord. Les Étatsuniens, quant à eux, utilisaient davantage le mot dollar. Que ce soit au Québec, en Acadie, en Ontario, au Manitoba, et même en Louisiane, quand on parle d'argent, on parle de « piasses », au moins dans le langage de tous les jours. Le fait n'est pas nouveau et remonte à l'arrivée des premiers colons français, au XVII<sup>e</sup> siècle. Déjà sous le Régime français, les Canadiens parlent de piastres lorsqu'il est question du louis français et ils feront de même avec la couronne anglaise.



C'est en 1858 que le gouvernement décide de créer le dollar canadien, de même que les pièces de 25 cents. Ce qui n'empêche pas les Canadiens d'utiliser le nom « trente sous » comme surnom familier et folklorique de la pièce de 25 cents. ♦

### Solutions *Remuez vos méninges!*

1. 3,60 \$

2.

12	17	15	21
14	14	24	13
31	14	11	9
8	20	15	22

3. Il dispose de 30 \$ et la débarbouillette coûte 3 \$

4.

a)	A	c	c	u	i	e	r
b)	B	a	c	c	a	r	a
c)	C	o	c	a	s	s	e
d)	D	é	c	e	n	c	e
e)	E	n	c	l	u	m	e
f)	F	i	c	e	i	l	e

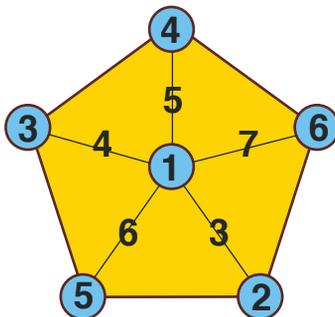
6. (a,4); (b,6); (c,7); (d,1); (e,9); (f,2); (g,3); (h,10); (i,8); (j,5).

7.

		F		
A	M	O	U	R
B	A	R	B	E
L	A	M	P	E
		E		

Réponse: **FORME**

5.



# Déneigement : des conseils pour éviter une avalanche de problèmes

L'hiver québécois est synonyme de neige. Trop souvent, les importantes accumulations apportent leur lot d'infiltrations d'eau ou encore d'effondrements de toitures et de piscines hors terre. En plus de représenter un danger pour les gens qui circulent près de la maison, ces bris peuvent être très coûteux pour le propriétaire. Les experts en sinistres et conseillers en prévention de La Personnelle, l'assureur de groupe auto, habitation et entreprise de la CSQ, donnent ici quelques conseils pour vous éviter de sérieux désagréments.

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

## Gare à la neige ou à la glace sur la toiture

Des précipitations abondantes de neige, suivies de pluie et ensuite de gel, représentent le parfait scénario pour accentuer le poids sur les couvertures et augmenter les risques d'affaissement ou d'effondrement. La fonte des barrages de glace, quant à elle, produit de l'eau qui peut s'introduire sous les bardeaux, puis s'infiltrer dans la maison.

Il importe donc d'accorder une attention particulière aux accumulations de neige ou de glace dépassant 70 cm (soit un peu plus de deux pieds). Les toitures voûtées ou arrondies sont aussi à surveiller, surtout si la charge de neige n'est pas répartie uniformément.

## Quand déneiger?

- \* S'il y a des fissures qui apparaissent sur les murs intérieurs.
- \* Si les portes intérieures s'ouvrent difficilement ou se coincent.
- \* S'il y a déformation du plafond.
- \* S'il y a des signes d'infiltration à l'intérieur : gouttelettes, taches d'eau, etc.
- \* Si la résidence a un historique de problèmes.

## Comment déneiger?

Le déneigement d'une toiture comporte des risques pour la sécurité, surtout à proximité d'installations électriques. Voilà pourquoi La Personnelle recommande à ses clients de faire appel à un expert disposant d'un équipement approprié et d'une licence de la Régie du bâtiment du Québec.

## Protéger votre piscine hors terre

Les piscines hors terre sont avant tout conçues pour supporter les pressions latérales produites par le poids de l'eau. Elles sont plus vulnérables aux pressions verticales. Pour cette raison, votre piscine ne doit jamais être entièrement ensevelie sous la neige. D'autant plus qu'au printemps, la neige prend de l'expansion en devenant un bloc de glace, ce qui peut endommager les matériaux de la piscine. D'où l'importance de déneiger votre piscine adéquatement.

## Quoi faire?

**Dégagez la margelle sur le pourtour de la piscine à l'aide d'une pelle de plastique pour ne pas égratigner la bordure.**

- \* Évitez de marcher sur la margelle pour ne pas affaiblir la structure.
- \* Enlevez la neige dans et sur le devant de l'écumoire pour éviter que la neige n'y pénètre et ne la fende en prenant de l'expansion.

- \* Ne déneigez pas la piscine de l'intérieur; la neige ou la glace pourrait céder sous votre poids.

## Des protections rassurantes

La Personnelle offre à ses clients toutes les protections nécessaires et adéquates contre les dommages causés à leur piscine hors terre ou à leur toiture en raison de la neige ou de la glace.

Pour obtenir plus de détails sur ces protections ou pour demander une soumission, rendez-vous sur [csq.lapersonnelle.com](http://csq.lapersonnelle.com). Si vous préférez parler à un agent, composez le 1 888 476-8737.

## Qui peut vous aider?

- \* Association des Maîtres Couvreur de Québec ([www.amcq.qc.ca](http://www.amcq.qc.ca)).
- \* Régie du bâtiment ([www.rbq.gouv.qc.ca](http://www.rbq.gouv.qc.ca))
- \* Association des commerçants de piscines du Québec ([www.acpq.com](http://www.acpq.com)) ♦

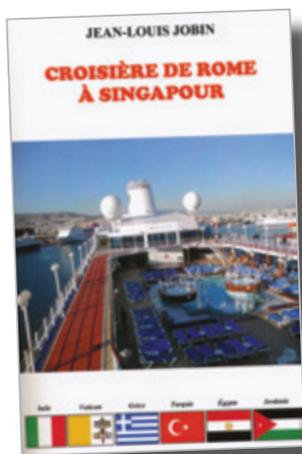


**laPersonnelle**

Ces conseils sont fournis à titre purement indicatif et ne constituent ou ne remplacent pas ceux d'un expert en la matière. Toute vérification faite suite au présent document devra être effectuée en toute sécurité et, au besoin, être exécutée par une personne expérimentée et habilitée dans le domaine. La Personnelle, assurances générales inc. se dégage de toute responsabilité qui pourrait en découler.

Les clauses et modalités relatives aux protections décrites sont précisées au contrat d'assurance. Certaines conditions et exclusions s'y trouvent.

## NOS MEMBRES PUBLIENT



### CROISIÈRE DE ROME À SINGAPOUR

JOBIN, Jean-Louis, auteur et éditeur, Ancienne-Lorette, 2012, 232 pages. Prix : 30\$. En vente auprès de l'auteur et dans quelques librairies. Ce livre raconte la croisière de l'auteur et de sa compagne à partir de Rome, dans le navire Ocean Princess, jusqu'à Singapour. Une fois de plus, ils se rendent d'abord à la basilique Saint-Pierre de Rome avant de

s'embarquer sur le navire pour commencer leur 16<sup>e</sup> croisière. D'un port de mer à l'autre, ils visitent l'Italie, la Grèce, la Turquie, en traversant le canal de Suez. Ensuite, par les ports de mer, ils visitent des pays arabes comme la Jordanie, l'Égypte, l'Oman, en passant par Dubaï, et des pays de l'Asie du Sud, comme l'Inde, la Malaisie et le Singapour.

jeanlouis-denise@bell.net

418 872-6966

### LA VIE, ÇA RIME À QUOI?

GRENIER, Chantal. Éditions Publibook, 2012, 63 pages. Prix : 15 \$ (plus 3 \$ de frais postaux). En vente auprès de l'auteur par courriel ou directement par la maison d'édition. Ce livre, classé dans la catégorie « poésie », se veut une autobiographie de l'auteure. Elle y raconte son enfance tourmentée auprès de parents mal assortis. Elle relate ensuite des moments drôles, touchants ou élogieux de sa carrière d'enseignante, dont elle garde les meilleurs souvenirs. Le texte est entièrement construit en acrostiches, de sorte qu'on peut lire les premières lignes de chaque page pour en avoir le résumé.

chantal400@hotmail.com

publibook.com



### LE BERCEAU VIDE

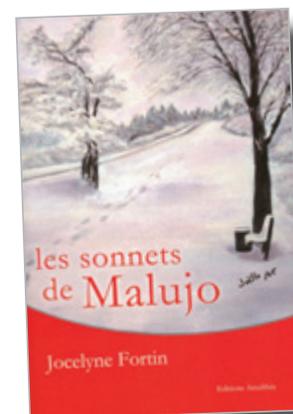
PLANTE, Monique. Les Éditions pour tous, Brossard, 2012, 212 pages. Prix : 20\$. En vente auprès de l'auteure et dans quelques librairies. Parents de jumeaux de 4 ans, Carolane Guay et Nicolas Dumais connaissent une vie simple et heureuse, car l'amour règne en maître au sein du couple. Carolane nourrit un seul et grand désir : mener sa grossesse à terme, alors que la naissance de sa fille est prévue pour le 15 juillet 2011. Hélas! le destin s'acharne à ne pas laisser aux parents cette princesse tant désirée. Une gamme d'émotions fera vivre aux lecteurs les étapes de ce deuil cruel. Toutefois, un phénomène lumineux viendra éclairer le quotidien de la petite famille.  
monique131@videotron.ca



### LES SONNETS DE MALUJO

FORTIN, Jocelyne. Éditions Amalthée, Nantes, France, 2013, 61 pages. Prix : 16 \$ (incluant les frais postaux). En vente auprès de l'auteure. Après un bref historique du sonnet et une courte description des principales règles qui le régissent, l'auteure propose 48 sonnets qu'elle a rédigés en utilisant cette forme classique, mais qui traitent de préoccupations et de sujets actuels. *Les sonnets de Malujo* est le quatrième recueil de poésie de Jocelyne Fortin.

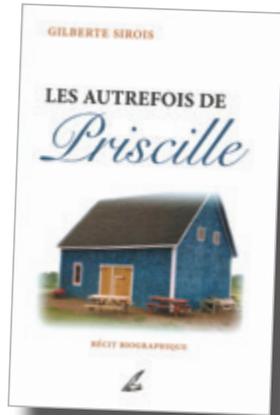
jocelynefortin@hotmail.com



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

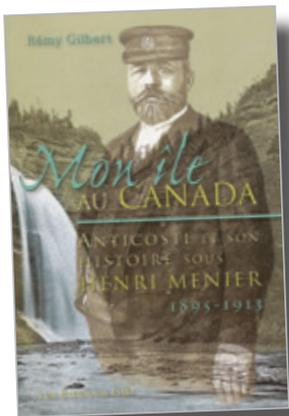
## LES AUTREFOIS DE PRISCILLE

SIROIS, Gilberte. Éditions Lise Durocher, 2012, 117 pages. Prix : 20\$. J'avais un rêve... vous raconter ma vie en Acadie en puisant dans ma banque de souvenirs. À tout moment, je peux y retirer les petits et grands bonheurs que la vie m'a apportés et je n'ai pas besoin de carte de crédit! Mes parents ont su nous faire oublier notre pauvreté en mettant l'accent sur notre véritable richesse : nos talents, notre détermination, notre respect pour la vie.  
[elorac@videotron.ca](mailto:elorac@videotron.ca)



## MON ÎLE AU CANADA

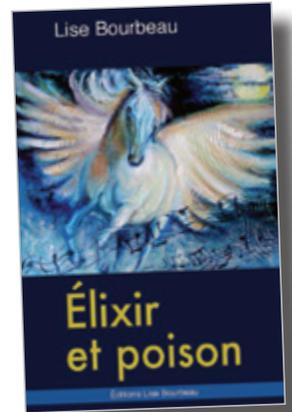
GILBERT, Rémy. Les Éditions GID, Québec, 2013, 386 pages. Prix : 36,95\$ + 10\$ de frais de poste. En vente auprès de l'auteur ou par Internet chez l'éditeur. Le livre raconte l'histoire du multimillionnaire français Henri Menier, lequel acheta l'île d'Anticosti à la fin de l'année 1895. Il devint ainsi le plus grand propriétaire terrien du monde. Il voulut faire de son île son paradis de chasse et de pêche tout en désirant y établir une colonie dont l'auto-suffisance serait assurée par le développement des nombreuses ressources sur l'île : l'agriculture, la pêche, la forêt, le tourisme, les carrières de marbre et même... le pétrole. L'histoire se prolonge sur 17 années pendant lesquelles des millions de dollars ont été investis par Menier pour faire d'Anticosti une colonie modèle, une région alors unique dans tout le Québec par sa prospérité.  
418 587-4569  
[leseditionsgid.com](http://leseditionsgid.com)



## ÉLIXIR ET POISON

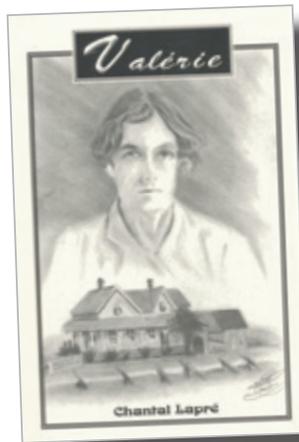
BOURBEAU, Lise. Éditions Lise Bourbeau, Rivière-Rouge, 2013, 275 pages. Prix : 20\$. En vente auprès de l'auteure et dans quelques librairies. Cette histoire contemporaine met en scène deux familles, les Bourgeois et les Denis. Claude Bourgeois, mi-quarantaine, surintendant dans une compagnie de construction, est l'époux de Marie, femme dépendante, heureuse de l'être et dévouée à son mari et à ses filles Aline et Magalie, étudiantes à l'université. Claude se laissera tenter par le démon du midi et vivra une aventure avec Évelyne Denis, qui s'amourachera éperdument de son amant. Peut-on vivre intensément une passion adultère sans faire de remous et sans perturber les gens autour de soi? Claude et Évelyne vivront une relation exaltante, mais ils constateront que l'infidélité creuse insidieusement une faille par laquelle s'infiltrent l'élixir de la passion, mais aussi le poison de la culpabilité quand Marie, la femme trompée, finira par découvrir le pot aux roses. Alors, le triangle amoureux devra faire face à ses fantômes et confronter ses rêves à la réalité.

En format papier et numérique  
819 275-3552  
[bourbeau.lise@gmail.com](mailto:bourbeau.lise@gmail.com)



## VALÉRIE

LAPRÉ, Chantal. Publié à compte d'auteur, Québec, 2010, 133 pages. Prix : 20\$. En vente auprès de l'auteure. Au fil des saisons, nous suivons avec Valérie la trame de la vie d'une famille. La petite fille curieuse deviendra une ravissante jeune dame qui, malgré la rudesse de sa vie, est portée par un magnifique rêve. Valérie tenait autrefois un carnet d'écriture où elle notait ses pensées et résumait ses lectures. L'auteure parsème ces perles de lecture entre les chapitres de son livre. Un lexique des mots du « bon vieux temps » ajoute aussi de la couleur au récit.  
450 532-3319



## | À VOS CLAVIERS! |

Céline Gendron

### AQDR

L'Association québécoise des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) est un mouvement de personnes regroupées dans une région pour travailler à la défense des droits collectifs. Un petit clic sur « Les sections » me fait découvrir que des gens de ma région en font partie. Tiens donc! Quels sont les avantages? Comment devenir membre? Quels comités y sont représentés? Quels sont les dossiers prioritaires à l'étude? Des publications, des dossiers de presse, le calendrier des événements... Finalement, j'aurais dû commencer par lire les thèmes présentés dans l'onglet « À propos de l'AQDR ». Quelle philosophie sage et inspirante!

[aqdr.org](http://aqdr.org)

### Contefleur

Contefleur, c'est une voix chaude et amicale qui nous fait la lecture de petits contes écologiques ou qui nous plonge dans la lecture d'un roman. C'est aussi un site qui nous amène dans l'univers du jeu, nous entraîne dans une exposition artistique ou nous fait visiter une ville fleurie. De nombreux liens proposent des activités pour nous divertir. Je soupçonne que ce site essaie de me conter fleurette!

[contefleur.fr](http://contefleur.fr)

### Insertech

Que faire avec un ordinateur désuet? Insertech est une entreprise qui vise le réemploi des ordinateurs tout en favorisant l'insertion des jeunes adultes sur le marché du travail. Pour fêter ses 15 ans, Insertech lance sa boutique en ligne. N'hésitez pas à la visiter! Et si nous pouvions prolonger la vie de nos ordinateurs...

[insertech.ca](http://insertech.ca)

### FAFO

La Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario met en ligne des jeux informatifs pour nous amener à prendre conscience du fait que l'exploitation financière et la fraude se manifestent rarement de façon claire et évidente. Tout comme moi, vous ferez peut-être plusieurs erreurs en jouant, mais « après tout, mieux vaut faire des erreurs dans ces jeux que dans la vie! », comme le mentionne le site.

[fafocanada.ca/le-jeu-virtuel-loccasion-fait-le-larron](http://fafocanada.ca/le-jeu-virtuel-loccasion-fait-le-larron)

### Voyage.gc.ca

Vous partez en voyage? Consultez [voyage.gc.ca](http://voyage.gc.ca), un site du gouvernement du Canada où vous trouverez des informations et des conseils sur vos destinations, vos documents de voyage, votre santé en voyage, votre retour au Canada et bien plus encore. Un petit clic sur le numéro 5 mène à « Des récits de voyageurs canadiens pour vous inciter à la prudence », une page au menu rempli de bons conseils pour votre sécurité. Avant d'entreprendre le voyage de vos rêves, il vaut la peine d'en faire un sur ce site.

[voyage.gc.ca](http://voyage.gc.ca)

### Trucs et astuces

Les comptes de courriel Live et Hotmail ont déménagé sur le site outlook.com. Il peut arriver qu'une fenêtre s'ouvre quand vous êtes sur le site outlook.com et vous demande de fournir une deuxième adresse ou un numéro de téléphone. Vous trouverez des conseils de sécurité et plus de précisions à l'adresse suivante :

[francoischarron.com/-/GbIyE6NxBu](http://francoischarron.com/-/GbIyE6NxBu)

**Bon voyage sur le Web!**

# Intégrismes

Au cours des débats sur la laïcité, on a souvent fait allusion aux intégristes de toutes sortes et rarement pour en dire du bien. Avec raison, je crois. Je considère même que parler d'un intégrisme dangereux constitue un pléonasme. L'intégrisme est toujours dangereux. L'intégriste nie toute évolution et, à ce titre, entre en conflit permanent avec la vie qui, elle, n'est que changement. L'intégriste se réfère à des textes qu'il interprète littéralement même si ces textes ont été écrits par des hommes d'une autre époque et vivant dans des conditions complètement différentes de celles d'aujourd'hui.



**Robert Jasmin**  
Chroniqueur

L'intégriste est méfiant sinon hostile envers les avancées de la science. Il ne veut rien savoir des explications que peuvent lui offrir psychologues, sociologues, historiens, archéologues, physiciens ou autres savants. L'intégriste ne veut pas savoir, il veut croire. L'intégriste ne se questionne pas, il affirme. L'intégriste ne connaît pas le doute, il dit incarner la Vérité. Il se situe hors du temps et prétend entretenir des relations privilégiées avec un absolu qui, par définition, ne peut souffrir aucune altération.

C'est dans le monde catholique qu'apparaît le mot intégrisme, à la fin du 19<sup>e</sup> siècle, lorsque la société traditionnelle se voyait bousculée par la modernité et les découvertes scientifiques. Mais on ne parle plus beaucoup de nos jours de cet intégrisme tellement il a été marginalisé. N'allons pas croire pour autant que la réalité de l'intégrisme soit disparue de la scène mondiale, car toutes les religions sont affectées par ce cancer.

Le fondamentalisme chrétien se manifeste entre autres dans le discours des évangélistes. La droite américaine en est le vecteur principal avec son interprétation littérale et obscurantiste de

la bible, qu'elle propage intensément dans le monde de l'éducation et de la politique. Cet intégrisme affecte même l'ensemble de la société : ainsi, il serait impossible à un athée de se faire élire aux États-Unis et aucun politicien ne se permet de terminer un discours sans le *God bless America* en guise de *Ite missa est*.

« **Malgré les apparences, l'intégrisme n'est pas une forme de foi superlative, il est la foi désespérée de ceux qui ont perdu la foi. Il est dans le corps des églises, des mosquées et des synagogues ce que sont les métastases dans le corps humain, ces mêmes métastases qui travaillent le corps des sociétés et y organisent le désordre que l'on sait.** »

Mohammed Dib, écrivain algérien

Le sionisme n'est pas en reste lorsqu'il invoque les textes de la Thora pour justifier non seulement l'État d'Israël, mais également la politique de colonisation des terres palestiniennes menée comme une guerre biblique. Or, il suffit de consulter les recherches historiques récentes menées même par des Juifs pour savoir que toute cette

politique sioniste repose sur des mythes issus, encore ici, d'une lecture littérale de textes qu'on dit sacrés.

Mais il faudrait vivre sur une autre planète pour ignorer que l'intégrisme le plus visible actuellement est celui issu de l'islam. La violence utilisée par certains fondamentalistes, et dont les médias se sont forcément fait l'écho, a tôt fait d'éclabousser l'ensemble des musulmans, dont la majorité sont de paisibles croyants. En réalité, très peu de musulmans sont d'accord avec le rétablissement de la charia, cette jurisprudence qui se situe au-dessus de toutes les autres lois et qui est incompatible avec la démocratie.

Le fil conducteur qui relie tous les intégrismes est, on le voit, une lecture littérale et figée dans le temps de livres écrits par des hommes qui ont fondé et organisé les trois grandes religions monothéistes. Des religions qui, faut-il le rappeler, ont toujours considéré les femmes comme les servantes des hommes, pour ne pas dire comme des êtres inférieurs aux hommes. Ne serait-ce que pour cette seule raison, il nous faut condamner ces intégrismes.

Si, comme le dit Mohammed Dib, l'intégrisme est un cancer, alors nos sociétés doivent se prémunir contre lui, et la laïcité constitue un bon antioxydant. ♦

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

**La Personnelle a obtenu**  
**« la cote de satisfaction de la clientèle la plus élevée parmi les assureurs automobile au Québec »**  
**en 2013 selon J.D. Power.**



AREQ  
CSQ

Les  
protections  
RésAut CSQ  
Assurances auto, habitation et entreprise

Assureur choisi par la CSQ



laPersonnelle

La bonne combinaison.

Une équipe attentionnée soucieuse de vous donner satisfaction,  
des protections adaptées à vos besoins spécifiques et des tarifs  
de groupe exclusifs, **c'est aussi ça la bonne combinaison !**

**DEMANDEZ UNE SOUMISSION**

**1 888 476-8737**

**csq.lapersonnelle.com**

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. La Personnelle, assurances générales inc. a reçu la note la plus élevée parmi les sociétés d'assurance automobile au Québec dans le cadre de l'étude de J.D. Power portant sur la satisfaction des titulaires de police d'assurance automobile en 2013 au Canada. Cette étude est basée sur 11 257 réponses évaluant 12 sociétés d'assurance au Québec et mesurant la satisfaction des consommateurs quant aux sociétés d'assurance automobile. Les résultats de l'étude sont basés sur la satisfaction et l'expérience des consommateurs au cours des mois de février et mars 2013. Votre propre expérience peut différer. Visitez le site [jdpower.com](http://jdpower.com).