

Le magazine de l'AREQ 
CSQ

Quoi de neuf

Automne 2015

DOSSIER



*La
zoothérapie :*

un apport significatif à la santé

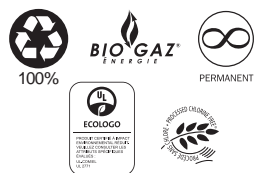
 facebook.com/monAREQ

Inscrivez-vous à l'infolettre
areq.qc.net

MOT DE LA RÉDACTION	3	FONDATION LAURE-GAUDREULT	
MOT DU PRÉSIDENT	4	Au cœur du 25 ^e anniversaire de la Fondation Laure-Gaudreault	20
PLACE PUBLIQUE	5	DOSSIER	
ÉCHOS DE NOS RÉGIONS		La zoothérapie : un apport significatif à la santé	21
Des membres de l'AREQ en soutien aux élèves du Nicaragua	7	INTERNET	27
Planter des arbres, un geste concret de l'AREQ pour l'environnement	8	NOS MEMBRES PUBLIENT	27
L'AREQ Chauveau rend hommage à ses membres âgés de 80 ans	9	CONDITION DES FEMMES	
RETRAITE		Haro sur le féminisme	
Un dénouement favorable pour les personnes retraitées en 2010 visées par la révision de la rente de retraite de la CARRA	10	L'AREQ dénonce le tabou des agressions chez les aînées	29
ACTION SOCIOPOLITIQUE		ACTION SOCIOPOLITIQUE	
Droits des locataires aînés	11	L'engagement sociopolitique à l'AREQ	30
41^e CONGRÈS DE LA CSQ : L'AREQ BIEN REPRÉSENTÉE!	12	VERT... DEMAIN	
ASSURANCES		L'écocitoyenneté	32
Mieux comprendre notre régime d'assurance collective ASSUREQ	13	PUBLIREPORTAGE	
Les nouveaux tarifs 2015-2016 du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ	16	Conduisez prudemment	34
NUTRITION		CONDITION DES HOMMES	
Démystifions l'intolérance au gluten	18	Grandir ensemble	35
		REMUEZ VOS MÉNINGES!	39
		PETITS PLAISIRS	40
		LA SOURCE DES MOTS	
		« Tout est perdu fors l'honneur »	41
		À VOS CLAVIERS!	42
		CHRONIQUE D'UN PASSEUR	
		L'Inquisition en 2015	43

Imprimé sur du Rolland Enviro100 Satin, contenant 100 % de fibres postconsommation, fabriqué à partir d'énergie biogaz et certifié FSC, ÉcoLogo et Procédé sans chlore.

En choisissant ce papier pour l'impression du magazine, plutôt qu'un produit fait à 100 % de fibres vierges, l'AREQ a réalisé plusieurs économies environnementales :



468 arbres
1 terrain de football

1 707 156 L d'eau
4 878 jours de consommation d'eau

68 650 kg CO₂
émissions de 23 voitures par année

20 928 kg de déchets
2 camions de déchets

89 kg NOX
émissions d'un camion pendant 274 jours

410 GJ
consommation d'énergie de 4 ménages par année

Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec – regroupe plus de 57 000 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 : areq.qc.net / Rédacteur en chef : Dominic Provost / Coordination : Martine Faguy / Équipe du magazine : Jules Desfossés, Denise Lachance, Ginette Lavoie et Renaud Turcotte / Révision linguistique et correction d'épreuves : Doris Longpré / Diffusion : Martine Faguy / Infographie : Interscript / Impression : Imprimerie F. L. Chicoine / Tirage : 60 000 exemplaires / Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec / Poste-publications : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292 / Photo de la couverture : Zoothérapie Québec

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.



« Le changement dans la continuité »

Non, le titre de ce texte n'est pas un slogan entendu durant la campagne électorale fédérale! Il traduit plutôt l'état d'esprit dans lequel se trouve l'équipe du magazine *Quoi de neuf*.

En effet, c'est sous le signe du renouveau que le magazine entreprend sa 38^e année de publication. Depuis 1978, il a pris mille et un visages, couvert d'innombrables sujets et mis à profit l'expérience de centaines de bénévoles et de collaborateurs. Au fil des ans, il a évolué, tant dans la forme que le contenu, afin de répondre le plus adéquatement possible aux besoins des membres de l'AREQ.

De 4 000 à 60 000 exemplaires

À l'origine, le *Quoi de neuf* prenait la forme d'un bulletin d'information de quatre pages tiré en 4 000 exemplaires. Mentionnons qu'il fut jadis sous la direction de Cyrille-Antonio Deshaies, qui a récemment célébré son 105^e anniversaire.

Aujourd'hui, le magazine compte une quarantaine de pages par numéro et est tiré à près de 60 000 exemplaires. Il s'agit du plus important outil d'information de l'Association auprès de ses membres. Certes, l'AREQ compte sur d'autres moyens – par exemple son site Internet, son bulletin mensuel et son info-lettre hebdomadaire –, mais le magazine permet de rejoindre l'ensemble des membres, étant expédié directement à leur domicile. Il répond ainsi à l'un des moyens inscrits au plan d'action 2014-2017, soit de « suivre attentivement l'actualité et assurer la diffusion de l'information aux membres ».

Virage écologique

Deux nouveautés sont à signaler cette année. D'abord, le présent numéro est, pour la première

fois, entièrement imprimé sur du papier à la fois recyclable et recyclé (auparavant, le magazine était recyclable, mais seulement en partie recyclé). L'AREQ complète ainsi son virage écologique. Il s'agit, encore là, d'une décision qui répond aux demandes formulées par les membres dans le cadre du plan d'action triennal de l'Association.

Nouvelle grille graphique

Par ailleurs, à compter de l'édition de l'hiver, le magazine changera d'apparat. Il proposera à ses lectrices et lecteurs une grille graphique plus moderne dans de nouvelles gammes de couleurs s'harmonisant aux quatre saisons. Parmi les changements, soulignons que la une (page couverture) sera complètement redessinée, les pages intérieures seront remodelées et une nouvelle police de caractère sera introduite. L'objectif de cette démarche est de rendre le magazine visuellement plus attrayant tout en demeurant aussi lisible et riche en contenu.

Exprimez-vous!

Nous espérons que les changements visuels sauront vous plaire. Si vous avez des commentaires ou des questions, autant au sujet de la nouvelle présentation que du contenu du magazine, nous vous invitons à nous les transmettre par courriel à quoideneuf.areq@csq.qc.net. Ces commentaires seront publiés si vous le souhaitez. Ils serviront à améliorer le magazine au fil des prochaines publications car après tout, cet outil de communication se veut conçu par et pour les membres de l'AREQ.

Dominic Provost
Conseiller en communication

Réfléchir, agir, collaborer et informer : c'est l'AREQ en action!

En ce début de la deuxième année du triennat 2014-2017, permettez-moi de faire un retour sur la première année de ce cycle. Les grandes orientations adoptées par le congrès de 2014 ont été traduites dans un plan d'action cohérent, ambitieux et exigeant. Les personnes élues des secteurs et des régions n'ont pas ménagé temps et effort pour analyser et bonifier ce nouveau plan de travail, qui avait été concocté par les membres du conseil d'administration, accompagnés des ressources de l'Association.

Il faut mesurer et pondérer les actions qui peuvent être mises en application par les personnes élues aux niveaux sectoriel, régional et national. L'arbitrage des actions à réaliser doit tenir compte de la capacité et de la mobilisation des personnes bénévoles dans notre organisation. C'est un aspect qu'il faut prendre en considération pour ne pas décourager l'éventuelle relève.



Pierre-Paul Côté
Président de l'AREQ

► Un travail minutieux de préparation

Au niveau national, l'AREQ s'est fait un devoir, dans la mesure de ses capacités, de participer aux dossiers qui interpellent nos membres et les personnes aînées en général et d'y intervenir au besoin.

Les personnes qui prennent connaissance de nos interventions, soit dans le magazine *Quoi de neuf*, soit dans l'infolettre ou dans notre site Web, sont à même de constater l'ampleur du travail effectué par les membres du conseil exécutif et des ressources de l'AREQ.

► Des interventions bien senties

Sans faire la nomenclature détaillée de toutes nos interventions, précisons que la publication de plusieurs communiqués de presse a suscité de nombreuses demandes d'entrevues dans

les médias. À cet égard, nous nous devons d'être bien préparés pour représenter les membres de l'AREQ, et ce, au meilleur de notre connaissance.

De plus, mentionnons la présentation de mémoires à différentes instances gouvernementales, où nous nous portons à la défense de nos membres et des personnes les plus vulnérables de notre société. Ces interventions requièrent un travail colossal de recherche de la part de nos ressources et une préparation adéquate et minutieuse de nos représentantes et nos représentants.

Le passage en commission parlementaire est un véhicule privilégié pour faire connaître les positions de l'AREQ sur des sujets sensibles à propos de la défense des droits des personnes aînées.

Nos participations à différentes instances de la CSQ et nos collaborations avec d'autres associations de personnes retraitées nous permettent de bien faire connaître l'AREQ et complètent le champ de nos activités nationales. La santé, la protection du pouvoir d'achat, la prestation des services aux aînées et leur sécurité sont au cœur de nos préoccupations.

► Une information de qualité

Comme l'information est essentielle à la compréhension des différents enjeux auxquels nous sommes confrontés, nous vous encourageons à vous inscrire à l'infolettre. L'informatique n'étant pas accessible à toutes et à tous, nous invitons les personnes en responsabilités dans les secteurs à relayer auprès de leurs membres les informations produites par l'Association.

Dans les limites de ses capacités financières et humaines, l'AREQ, par le travail de ses personnes élues bénévoles, s'efforce de vous informer le plus adéquatement possible.

Il serait prétentieux d'affirmer que nous pouvons couvrir l'actualité au même titre que les grands conglomerats des médias écrits ou parlés. Cela dit, avec son équipe de bénévoles et de ressources, l'Association est fière de réaliser les mandats relatifs à son plan d'action tout en faisant rayonner le nom de l'AREQ.

Au fil des années, l'AREQ est de plus en plus connue et reconnue comme une association crédible et sensible au bien-être des personnes aînées. ♦

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*.



Dominic Provost
Conseiller en communication

31 août 2015

L'AREQ se prononce sur la fusion CARRA-RRQ

À l'occasion des consultations entourant le projet de loi 58, qui a pour effet de fusionner la CARRA et la Régie des rentes, l'AREQ a réclamé des garanties quant à l'amélioration des services à la clientèle ainsi qu'à la représentation des retraités. « En annonçant cette fusion, le ministre des Finances a situé la décision dans un but d'efficacité et d'amélioration des services à la clientèle. Or, nous ne pouvons faire abstraction du contexte actuel d'austérité, alors que le gouvernement effectue des coupures et

veut réduire le nombre d'employés de l'État. Nous craignons donc que l'opération se traduise, dans les faits, par une réduction des services pour les retraités et futurs retraités, autant ceux issus du secteur public que du secteur privé », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

L'AREQ a donc réclamé le dépôt public d'un plan d'action pour énoncer comment seront réalisés le regroupement de la CARRA et de la RRQ ainsi que l'intégration de leurs employés respectifs.

L'Association a par ailleurs proposé que le projet de loi 58 soit modifié de sorte qu'un siège supplémentaire soit accordé aux pensionnés au conseil d'administration, de même que deux sièges supplémentaires au comité de retraite du RREGOP. Il s'agirait là d'un premier pas vers une meilleure reconnaissance de la contribution et

du point de vue des personnes retraitées dans la gouvernance d'institutions qui les concernent directement.

30 août 2015

Appui à la campagne « Unis pour l'éducation publique »



L'AREQ a joint sa voix à la coalition de partenaires de l'éducation qui demande au gouvernement du Québec de cesser les compressions et de réinvestir dans les services aux élèves qui fréquentent l'école publique.

« Des dizaines de milliers de nos membres ont contribué à bâtir un réseau public d'éducation de qualité. Nous avons investi notre cœur et nos énergies pour permettre à plusieurs générations d'élèves d'aspirer à un avenir meilleur. Nous sommes fiers de l'héritage que nous avons légué à

Aux côtés de plusieurs représentants d'associations, le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté, a réitéré son opposition à la normalisation des frais facturés aux patients pour des services assurés et médicalement nécessaires, le 14 septembre 2015, à la Tribune de la presse (Assemblée nationale).

Les organismes ont interpellé du même coup le ministre de la Santé Gaétan Barrette en soulignant que l'amendement législatif qu'il souhaite adopter au projet de loi 20 pour normaliser les frais accessoires crée un système à deux vitesses pourtant interdit par la Loi canadienne sur la santé.



PLACE PUBLIQUE

nos enfants et à nos petits-enfants. Aujourd'hui, nous sommes à la fois tristes et préoccupés de voir que le réseau est mis à mal par des coupures qui auront des impacts majeurs à court, à moyen et à long terme. Il faut arrêter le rouleau compresseur de l'austérité avant qu'il soit trop tard! » a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

Ainsi, les membres de l'AREQ ont été invités à porter fièrement le macaron « Unis pour l'éducation publique » et à adhérer à la cause afin que l'éducation redevienne une priorité au Québec.

28 juin 2015

Non à la normalisation des frais accessoires

L'AREQ a fait front commun avec cinq autres organisations pour s'opposer aux intentions du ministre Gaétan Barrette dans le dossier des frais accessoires en cliniques médicales.

Le ministre de la Santé a en effet présenté la « normalisation » des frais facturés lors de consultations médicales et la fixation d'un prix uniforme

comme solution afin de faire cesser les « abus » commis par certains médecins et cliniques qui facturent des frais illégaux ou démesurés aux patients. Or, l'AREQ doute qu'il s'agisse d'une solution pour régler le problème des frais accessoires. Elle y voit plutôt la consécration d'un système de soins à deux vitesses.

Selon la conseillère au dossier de l'action sociopolitique et de la condition des femmes à l'AREQ, Ginette Plamondon, le problème d'accessibilité affecte particulièrement les plus vulnérables de la société et les personnes âgées : « D'année en année, le coût de la vie augmente de manière importante alors que les revenus des retraités stagnent, de sorte que leur pouvoir d'achat diminue sans cesse. Le ministre de la Santé nous berne lorsqu'il dit vouloir avaliser les frais facturés par les cliniques médicales sous prétexte que les gens acceptent cela! Au contraire, les personnes âgées réitèrent leur refus de payer pour des frais qui devraient être couverts par le régime public », a souligné Ginette Plamondon.

Outre l'AREQ, les organisations ayant participé à la conférence de presse sont Médecins québécois pour le régime public (MQRP), la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles, la Confédération des syndicats nationaux (CSN), le Conseil pour la protection des malades et le cabinet d'avocats Grenier Verbauwheide, à l'origine d'une requête pour autoriser un recours collectif sur la surfacturation.

21 mai 2015

Appui au projet de loi sur les droits des locataires âgés

L'AREQ a accueilli favorablement le projet de loi 492 déposé par la députée de Gouin, Françoise David, pour protéger les droits des locataires âgés. Cette initiative, qui remplace le projet de loi 190 qu'avait également appuyé l'AREQ, rejoint l'une des priorités de l'Association, soit d'assurer la santé et la sécurité financière des personnes âgées. (Pour plus de détails, voir le texte publié en page 11 de ce numéro.) ♦

Opinion

J'ai lu avec intérêt l'article « Réformer le réseau de la santé » du dernier numéro du magazine Quoi de neuf (été 2015). Je pense que Marcel Pinard a réalisé une excellente synthèse des problèmes du réseau de la santé. D'ailleurs, l'article corrobore plusieurs éléments qui avaient déjà été relevés par l'Institut de recherche en santé publique de l'Université de Montréal, dans son Rapport d'appréciation de la performance du système de santé et de services sociaux 2009. Construire sur les bases d'une première ligne de soins renouvelée : recommandation, enjeux et implications, .

J'ai donc beaucoup apprécié l'article de Marcel Pinard. Toutefois, à la fin de l'article, un encart mentionne que « les suggestions qui y sont exprimées ne constituent pas la position officielle de l'AREQ », ce que je trouve regrettable. Je propose donc que les suggestions contenues dans l'article de Marcel Pinard soient présentées au CE de l'AREQ afin qu'elles deviennent une position officielle.

*François Lasnier
Québec-Chaudière-Appalaches (03) Des Deux-Rives (D)*

Des membres de l'AREQ en soutien aux élèves du Nicaragua

Un petit groupe de huit personnes de Granby, Joliette, Drummondville et Shefford ayant principalement œuvré en éducation se mobilisent chaque année depuis huit ans pour apporter leur soutien à des enfants du Nicaragua. Plusieurs sont membres de l'AREQ La Pommeraie. Compte rendu d'un participant fier de leur initiative.

Jocelyn Desrochers

Montérégie (09) secteur Granby—
La Pommeraie

Au cours des huit dernières années, notre petit groupe a apporté du soutien aux élèves de quelques écoles de campagne au Nicaragua. Par soutien, nous entendons un apport minimal en nourriture à chaque élève qui fréquente une école, des vêtements et surtout tout le matériel scolaire nécessaire à ses études. Une aide d'appoint a également été apportée au médecin de ces communautés : lunettes usagées, trousse de premiers soins pour les écoles, médicaments et appareils médicaux. Nous soulignons que notre mission première vise la clientèle scolaire d'écoles primaires de brousse.

C'est ainsi que plus de 1 000 élèves de huit écoles différentes ont reçu annuellement chacun quatre cahiers, deux crayons, une règle, une gomme à effacer et un aiguisoir. Des livres de lecture ont été acquis pour chacune des classes du premier cycle. Des modules de préparation de cours en espagnol, mathématiques, sciences et sciences humaines ont été achetés pour chaque enseignant de chaque niveau. Chacune des classes a été équipée de dictionnaires, feutres, cahiers et crayons de couleur.

De plus, chacun de ces enfants a reçu 5 livres de riz, 5 livres de fèves et un



litre d'huile de cuisson, de quoi combler les besoins de la famille pour une ou deux semaines. De concert avec la compagnie aérienne Air Transat, le groupe a eu l'autorisation d'apporter sans frais un bagage supplémentaire de 20 kilos (vêtements, chaussures, lunettes et fournitures médicales) par participant. En 2015, nous étions 16 personnes à participer au voyage.

En fonction des sommes recueillies, le groupe accepte de financer certains projets. C'est ainsi qu'au fil des ans, des pupitres usagés ont été achetés, d'autres réparés et peints, un puits a été creusé, une pompe manuelle acquise et des portes réparées. Des dons nous ont permis de donner à la clinique médicale d'El Crucero un défibrillateur, deux ordinateurs portables et du matériel médical spécialisé. Trois étudiants de niveau universitaire ont également reçu un ordinateur portable, don d'un marchand local.

Nous comptons en janvier prochain récidiver pour une neuvième fois! Nous solliciterons à nouveau parents et amis, marchands locaux et professionnels, car un appui financier est important pour nous, quand on sait que pour 12 \$ l'enfant reçoit son matériel scolaire et de la nourriture. Si vous désirez participer au projet, vous êtes les bienvenus. Ci-dessous se trouvent les coordonnées de fidèles participants, n'hésitez pas à communiquer avec nous! ♦

Jocelyn Desrochers et Pierrette Langlois
jodes1948@outlook.com

Anne Arsenault et Jacques St-François
annearsen@outlook.com

Louise Delage et Pierre Couture
louise.delage@hotmail.fr

Nous vous invitons à consulter notre blogue nicaraguaaide.wordpress.com pour plus d'information et des photos.

Planter des arbres, un geste concret de l'AREQ pour l'environnement

Chaque année, le comité de l'environnement et du développement durable de la région de l'île de Montréal organise une activité spéciale pour célébrer le Jour de la terre, le 22 avril. Il y a deux ans, nous avons assisté à une conférence sur les îlots de chaleur urbains, où il était question d'un programme pour en favoriser la prévention et en atténuer les impacts sur la santé des populations vulnérables. En 2014, le docteur François Reeves, dans son livre *PlanèteCŒUR*, posait pour nous un regard novateur sur les liens entre l'environnement, la biodiversité et notre santé. Et en 2015, notre comité est passé à l'action!



Micheline Jalbert

Île de Montréal (06)

secteur Au pied du courant (F)

Que faire? Comment pouvons-nous agir dans notre milieu, dans notre espace de vie montréalais pour nous assurer un environnement sain? En 2015, le comité de l'environnement a continué de réfléchir aux moyens à nous donner pour améliorer la qualité de l'air que nous respirons. Et nous sommes passés à l'action, NOUS AVONS PLANTÉ DES ARBRES.

Nous avons invité les gens de la Société de verdissement du Montréal métropolitain (SOVERDI) à venir nous présenter leur projet. Pierre Bélec, directeur du développement de partenariats, et Marie-Ève Payeur, chargée de projets, ont rencontré notre comité régional. SOVERDI, un organisme sans but lucratif fondé en 1992, s'active à verdir le paysage montréalais un arbre

à la fois. Son plan d'action est de faire passer l'indice de canopée de 20 à 25 % d'ici 2025. La canopée, ou couvert arborescent, fournit de précieux indices sur la qualité environnementale du milieu.

Malgré un temps pluvieux et plutôt frais, nous avons pu réaliser notre journée de plantation d'arbres le 22 avril dernier. Environ 30 personnes étaient présentes sur le terrain, au Collège André-Grasset. Munis de pelles, de gants, de terre, de mycorhize et de paillis, nous avons planté 40 arbres de différentes espèces : érables, bouleaux, noyers, tilleuls, chênes, peupliers, amélanchiers et sorbiers. Marie-Ève Payeur a appuyé notre travail sur place. Les secteurs ont participé financièrement en achetant un arbre et en collaborant au projet de compensation des gaz à effet de serre (GES)*.

En après-midi, nous avons accueilli Claude McDonnell, de l'Association québécoise de lutte contre la pollution atmosphérique (AQLPA). Il nous a

entretenu sur l'impact des transports et sur le rôle important des arbres en milieu urbain. L'apparition de l'agrile du frêne s'attaque aux 23 espèces de frênes d'Amérique du Nord et est responsable de la disparition à moyen terme de plus de 200 000 frênes à Montréal. À cet égard, le conférencier a démontré l'importance de la biodiversité. ♦

* Compensation des GES

En mai dernier, le Conseil régional de l'AREQ a adopté un projet de compensation des gaz à effet de serre (GES) pour les activités de l'AREQ Montréal. Une compensation financière a été établie par rapport à la production de GES au cours des déplacements effectués pour nos activités sectorielles et régionales. Le montant s'est élevé à 350 \$ et a été ajouté aux dons des secteurs et de la région pour l'achat des arbres.

L'AREQ Chauveau rend hommage à ses membres âgés de 80 ans

Jocelyne Auclair

Québec—Chaudière—Appalaches (03)
secteur Chauveau (F)

Le 10 juin dernier, l'AREQ du secteur Chauveau réunissait pour une première fois ses membres ayant atteint l'âge vénérable de 80 ans, à l'Aquarium de Québec. Ainsi, 23 membres aînés de plus de 80 ans étaient présents, dont la doyenne, Yvonne Régnier, âgée de 97 ans. Il s'agissait d'une rencontre sous le signe de la reconnaissance pour ces hommes et ces femmes qui ont tracé le sillon de l'éducation pour tous et toutes au Québec.

Un vibrant hommage leur a été rendu par la présidente sectorielle de l'Association, Jocelyne Auclair. « C'est un bonheur partagé que de rencontrer des collègues qui nous ont accueillis dans les écoles alors que nous en étions à nos débuts dans cette merveilleuse carrière. Vous étiez déjà là, modèles de dévouement, modèles de partage avec les nouveaux et les nouvelles enseignantes et enseignants, modèles de compassion et modèles de patience. Vous avez guidé nos premiers pas, vous avez accompagné nos premiers essais. Bien souvent, vous avez partagé vos travaux, vous nous avez initiés à la réflexion sociale, politique et syndicale.

Pour toutes ces raisons, et bien plus encore, nous voulons que cette célébration en soit une de reconnaissance : reconnaissance de votre implication, reconnaissance du sillon que vous avez tracé pour les générations futures, reconnaissance pour les valeurs que vous nous avez transmises – égalité et justice, respect et reconnaissance, engagement et solidarité. Ces valeurs, nous les avons intégrées et elles sont devenues les valeurs privilégiées par l'Association des personnes retraitées de l'éducation du Québec. Soyez-en remerciés. » ♦



Un dénouement favorable pour les personnes retraitées en 2010 visées par la révision de la rente de retraite de la CARRA



Après une longue période d'interventions auprès de la CARRA, l'AREQ, en collaboration avec la CSQ, a finalement obtenu gain de cause pour tous ses membres retraités en 2010 visés par la correction à la baisse de leur rente de retraite.



Johanne Freire
Conseillère à la sécurité sociale

Rappel des faits

À l'automne 2013, l'AREQ informait ses membres de la décision de la CARRA de procéder de façon massive à des révisions à la baisse des rentes pour des personnes ayant pris leur retraite en 2010. Cette décision avait été prise à la suite de l'annualisation tardive des salaires par la CARRA, ce qui avait entraîné une baisse de leur salaire moyen et, par conséquent, une diminution de leur rente de retraite.

On se rappelle qu'au cours du printemps 2014, un certain nombre de ces dossiers ont été réglés en faveur des

personnes retraitées en 2010 puisque la CARRA avait reconnu ne pas avoir respecté le délai de révision pour procéder à la correction à la baisse des rentes de retraite. Cela représentait un total de 697 dossiers. L'AREQ avait alors avisé ses membres de la bonne nouvelle tout en poursuivant les démarches de représentation auprès de la CARRA pour les personnes dont la réclamation financière avait été maintenue.

Un dénouement favorable

Grâce aux efforts soutenus de l'AREQ et de la CSQ, la CARRA a finalement pris la décision d'annuler la réclamation financière auprès de toutes les personnes visées par la révision à la baisse de la rente de retraite. L'AREQ a été informée qu'au moment de la parution de cet article, tous les dossiers auront été réglés.

Quelques chiffres

- Nombre de réclamations financières par la CARRA en 2013 : **1 316**
- Demandes de réexamen reçues par la CARRA à la suite des réclamations financières : **177**
- Dossiers réglés en 2014 : **697**
- Dossiers réglés en 2015 : **619**

La grande majorité des personnes visées par la situation sont des membres de l'AREQ provenant du milieu de l'éducation et des commissions scolaires.

L'AREQ est heureuse du dénouement favorable pour les personnes visées par cette récente décision de la CARRA et continue de veiller sur les droits et les intérêts de ses membres et des personnes âgées. ♦



Droits des locataires âgés

L'AREQ propose des améliorations au projet de loi 492

L'AREQ a exprimé son appui au projet de loi 492, *Loi modifiant le Code civil afin de protéger les droits des locataires âgés*, dans le cadre de consultations tenues à l'Assemblée nationale en septembre. L'AREQ a toutefois effectué six recommandations aux membres de la Commission de l'aménagement du territoire.

Lors de la présentation de l'AREQ, le président, Pierre-Paul Côté, était accompagné de la 2^e vice-présidente, Claire Bélanger, et de la conseillère au dossier de l'action sociopolitique et de la condition des femmes, Ginette Plamondon.

« Contraindre une personne âgée à la santé défaillante à quitter un logement, un quartier, une communauté où elle vit depuis de nombreuses années équivaut trop souvent à un déracinement. Les impacts de ce déracinement peuvent se révéler catastrophiques », a affirmé le président, Pierre-Paul Côté.

Des bonifications nécessaires

L'AREQ encourage donc l'Assemblée nationale à adopter rapidement le projet de loi 492 afin d'en assurer une mise en œuvre diligente. Toutefois, elle juge essentiel que des précisions y soient

apportées concernant la définition de la vulnérabilité, le lieu du logement équivalent et la continuité des soins et des services à domicile.

« À maintes reprises, le gouvernement a reconnu l'importance du milieu de vie pour le maintien de l'autonomie des aînés. Il a aujourd'hui une belle occasion d'agir en ce sens avec le projet

de loi 492. Il ne peut laisser le champ libre à des spéculateurs immobiliers qui font fi des besoins humains aux fins de leur enrichissement personnel », a conclu le président de l'AREQ.

Le mémoire complet de l'AREQ, incluant les six recommandations, est disponible dans la section Publications / Avis et mémoires au www.areq.qc.net. ♦



41^e Congrès de la CSQ : l'AREQ bien représentée!

C'est sous le thème *Agissons! Ripostons!* que s'est déroulé le 41^e Congrès de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). L'AREQ y était bien représentée, grâce à une délégation formée de 30 membres.



Dominic Provost
Conseiller en communication

Quelque 1 000 personnes représentant tous les syndicats et affiliés, dont l'AREQ, se sont rassemblés à Québec du 26 au 29 juin pour adopter, après y avoir réfléchi et en avoir débattu, un ensemble d'orientations, de priorités et de stratégies. La CSQ sera ainsi en mesure d'intervenir sur des enjeux précis et de proposer des solutions concrètes au cours des trois prochaines années.

En étant affiliée à la CSQ, l'AREQ peut déléguer des membres au Congrès de la Centrale. La délégation de l'Association était donc formée des quinze membres du conseil d'administration, cinq membres du conseil exécutif (CE) et dix personnes présidentes régionales, et de quinze autres membres issus de l'ensemble des régions du Québec.

Tout au long du congrès, les délégués de l'AREQ ont eu l'occasion, tant en commission qu'en plénière, de faire valoir le point de vue des personnes retraitées relativement à plusieurs enjeux sociaux et associatifs. Lors des délibérations, il a été question non seulement de moyens d'assurer le renouveau syndical, mais aussi de propositions touchant par exemple l'éducation, la santé, la démocratie participative et le développement des énergies renouvelables.

Un nouveau conseil exécutif pour la CSQ

C'est également dans le cadre du Congrès de la CSQ que les cinq membres du CE de la centrale ont été élus. Louise Chabot a été élue pour un deuxième mandat à la présidence de la Centrale. Deux autres membres ont vu leurs mandats renouvelés. Il s'agit de Line Camerlain, la marraine de l'AREQ, qui réalisera un deuxième mandat à titre

de deuxième vice-présidente à la CSQ, et de Daniel B. Lafrenière, qui entreprendra un troisième mandat à titre de secrétaire-trésorier.

Enfin, deux nouvelles personnes font leur entrée au CE. Sonia Éthier agira comme première vice-présidente. Cette enseignante est impliquée syndicalement depuis près de 28 ans. Elle a ainsi participé à plusieurs luttes, notamment à celle de l'équité salariale. Forte de cette expérience, elle souhaite poursuivre la lutte au sein du conseil exécutif de la Centrale.

Mario Beauchemin a, quant à lui, été élu à la troisième vice-présidence. Cet ancien président de la Fédération de l'enseignement collégial (FEC-CSQ) souhaite contribuer à faire du mouvement syndical et de la CSQ en particulier des acteurs de changement social, notamment en renouvelant le syndicalisme, en cessant d'être en réaction, en revitalisant la base militante et en investissant le champ politique. ♦



Mieux comprendre notre régime d'assurance collective ASSUREQ

L'AREQ offre à ses membres, parmi ses avantages, le privilège de participer à un régime d'assurance collective à l'intention des personnes retraitées de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), qu'on appelle ASSUREQ. Il s'agit d'une assurance collective facultative d'assurance maladie complémentaire et d'assurance vie. Elle est réservée exclusivement aux membres de l'AREQ. Aucune preuve de bonne santé n'est exigée! Il s'agit là d'un des nombreux avantages des regroupements collectifs.



Johanne Freire
Conseillère à la sécurité sociale

Au Québec, environ 60 % des citoyens bénéficient d'une couverture d'assurance médicaments provenant d'un régime d'assurance collective privé qui leur est offerte par l'entremise de leur employeur, une association, un ordre professionnel, un syndicat ou par l'entremise de leur personne conjointe ou de leurs parents. Un régime d'assurance collective offre habituellement de l'assurance maladie, de l'assurance vie, de l'assurance salaire et, moins fréquemment, de l'assurance soins dentaires. Une fois à la retraite, un grand nombre de travailleurs perdent cet avantage et doivent alors s'inscrire au régime public d'assurance médicaments (RPAM) de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) afin d'être couvert pour les médicaments. En complément, certains choisiront d'adhérer à une assurance individuelle si leur santé et leur portefeuille le leur permettent. Une assurance maladie complémentaire couvre

des services que la RAMQ ne couvre pas, par exemple l'assurance voyage, les traitements de physiothérapie ou les frais médicaux en voyage, etc.

› Comment fonctionne le régime d'assurance collective ASSUREQ

Précisons d'abord que souscrire une assurance collective comme ASSUREQ, c'est adhérer à un contrat qui assure un risque. Il s'agit d'une convention selon laquelle un assureur s'engage, en échange d'une prime, à verser à la personne assurée une prestation prévue au contrat advenant un événement tel qu'un accident, une maladie ou un décès.

Chaque année, les conditions de renouvellement du contrat ASSUREQ sont négociées avec l'assureur par les ressources-conseils affectées au dossier. Ces dernières sont accompagnées en tout temps par un actuaire-conseil de la firme Mallette. Ces rencontres se déroulent habituellement au cours de l'automne et ont comme objectif de déterminer la tarification la plus juste possible pour l'année qui suit. Chaque garantie du contrat est alors

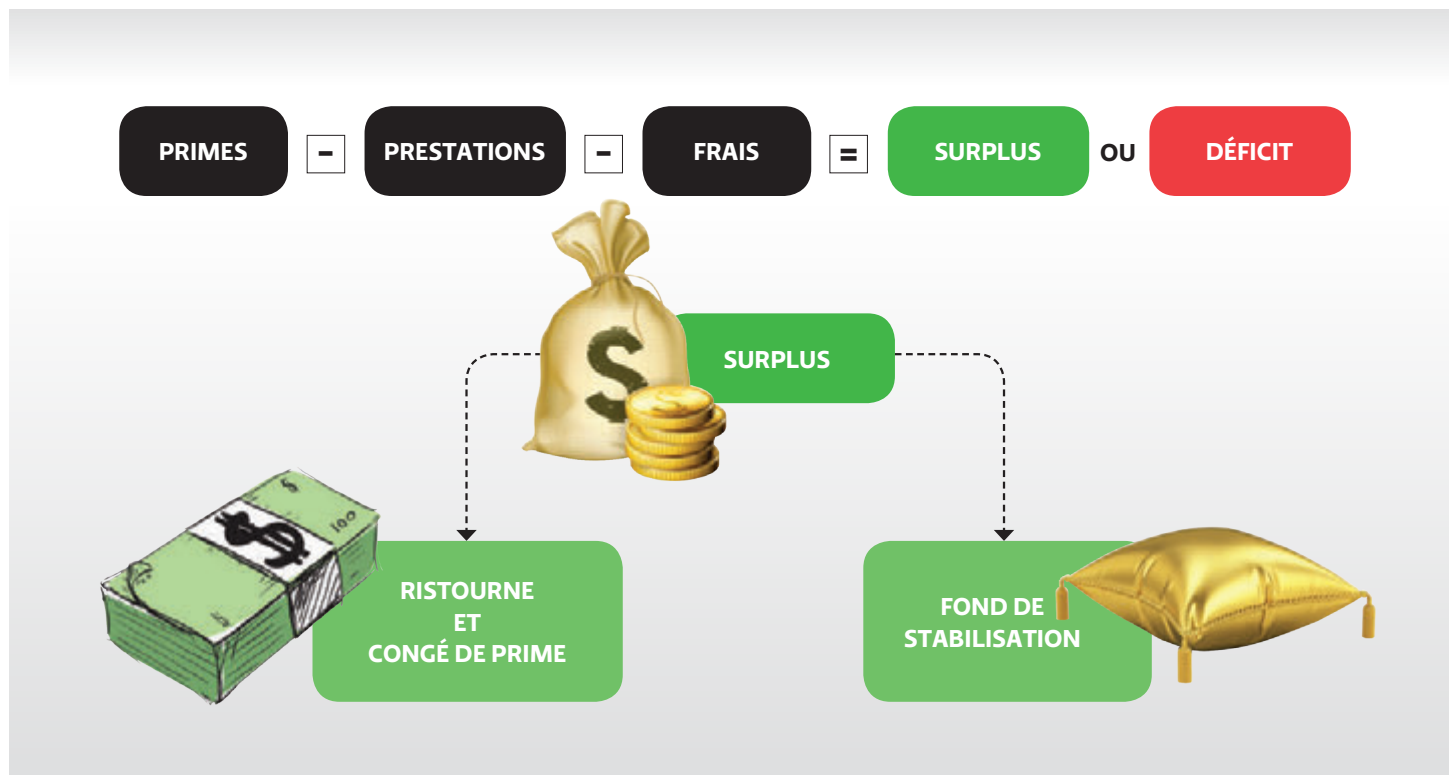
susceptible de faire l'objet de discussions dans le but de répondre le mieux possible aux besoins des membres tout en respectant la santé financière du régime, et ce, dans le but d'en assurer la continuité et la stabilité.

Dans ces discussions, les parties doivent s'assurer que pour chaque garantie, le montant total des primes qui sera perçu dans la prochaine année couvrira le montant des prestations qui sera versé aux personnes assurées, augmenté des frais d'administration et des sommes versées à un tiers (comme les taxes, par exemple). Il s'agit d'un principe de base en assurance.

› ASSUREQ, un régime à rétention

Si, pour une année, le montant de la prime perçu est plus élevé que celui des prestations versées plus les frais d'administration, on est devant ce qu'on appelle un surplus.

Que fait-on de ce surplus? Le régime d'assurance ASSUREQ étant un régime à rétention, les surplus découlant de l'expérience positive du groupe retournent au groupe sous forme de ristourne et



de congé de prime. Toutefois, une partie pourrait servir à éponger un déficit accumulé, s'il y a lieu, ou à créer un fonds de stabilisation en prévision de périodes plus difficiles dans le futur.

Si, au contraire, le montant des prestations augmenté des frais d'administration est plus élevé que la prime perçue, il y a alors un déficit. L'avantage du contrat ASSUREQ dans un tel cas est que l'entente ne prévoit pas de facteurs de récupération des déficits passés. Ainsi, la prime ne pourrait pas augmenter l'année suivante dans le but de récupérer un déficit.

De plus, les régimes sont gérés indépendamment l'un de l'autre (régime d'assurance maladie et régime d'assurance vie). Un surplus dans un régime sera retourné aux personnes assurées dans ce régime. Il ne peut être utilisé pour éponger le déficit de l'autre régime.

Oui, mais qu'advient-il des surplus ou du déficit dans l'éventualité d'une terminaison du contrat avec l'assureur? S'il y avait un déficit, c'est l'assureur qui l'assumerait entièrement à la fin du contrat. Pour ce qui est des surplus, l'entente financière prévoit que les ristournes continuent d'être versées durant une période allant jusqu'à 24 mois, s'il y a lieu, après la date de terminaison. Le solde du fonds de stabilisation serait également versé sous forme de ristourne après amortissement de tout déficit puisqu'il appartient aux preneurs du contrat (ASSUREQ et la CSQ).

Dans cette entente financière qui lie l'assureur et les preneurs, il est prévu que l'assureur doit préparer et fournir annuellement les états financiers de chacun des régimes (assurance maladie et assurance vie) en vue des rencontres sur les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ.

Toutes les décisions sont prises avec un souci de transparence (pour savoir qui prend les décisions, voir l'encadré Qui fait quoi?).

» Comment est établie la tarification

Pour établir la tarification du régime d'assurance maladie et d'assurance vie d'ASSUREQ, différents éléments sont considérés :

» L'expérience du groupe

D'abord, il y a ce qu'on appelle l'expérience du groupe. Celle-ci tient compte des primes payables et des prestations engagées pour l'ensemble des personnes assurées au contrat ASSUREQ (environ 45 000 assurés) au cours des 24 derniers mois pour l'assurance maladie et au cours des sept dernières années pour l'assurance vie. En des mots simples : plus le montant total des

réclamations est élevé pour une année donnée, plus les primes augmenteront l'année suivante. Il faut comprendre aussi qu'en ajoutant ou en bonifiant une garantie au contrat, les réclamations augmentent par le fait même.

» L'inflation

Le niveau moyen du prix des traitements, soins ou fournitures, fluctue d'année en année, ce qui a un impact direct sur l'expérience du groupe et donc sur la prime.

» Les frais d'administration et les taxes

Les frais comprennent les frais d'administration du contrat par l'assureur, les frais dictés par les autorités légales du secteur financier ainsi que les taxes. Ces frais varient selon le régime et représentent plus ou moins 10 % de la prime. Par conséquent, plus ou moins 90 % des primes servent à payer les réclamations des personnes assurées.

» Le contexte économique et social

Nous le constatons actuellement, le contexte socio-économique peut avoir un impact sur la tarification. Pensons par exemple aux nouvelles dispositions législatives, au désengagement de l'État, à l'augmentation de la taxe sur le capital, à l'accroissement des problèmes de santé, au vieillissement du groupe, etc.

Nous avons malheureusement très peu de contrôle sur ce contexte économique et social. C'est pourquoi

ASSUREQ et la CSQ, de concert avec l'actuaire-conseil et l'assureur, travaillent à contrer ces facteurs d'augmentation en offrant des solutions durables pour maintenir les primes à un niveau le plus bas possible tout en continuant d'offrir un régime d'assurance à la satisfaction des membres. Mentionnons, à titre d'exemples, la création de deux régimes (Santé et Santé Plus) pour répondre à des besoins différents ainsi que la bonification du montant admissible de

plusieurs garanties de professionnels de la santé dans le régime Santé Plus, etc.

Il faut l'admettre, le monde de l'assurance collective est un domaine complexe. Nous espérons que ces informations vous auront apporté quelques éclaircissements. En terminant, voici un aide-mémoire concernant la structure entourant le régime d'assurance collective ASSUREQ offert par l'AREQ. Voyons un peu quels sont les acteurs principaux et leur rôle respectif.

Qui fait quoi?

AREQ : association de retraités dont vous êtes membres et qui vous offre la possibilité de participer à un régime d'assurance collective.

ASSUREQ : corporation mise sur pied en 1997 par l'AREQ ayant pour but de promouvoir, de défendre et de protéger les intérêts des personnes retraitées dans le domaine des assurances de personnes. ASSUREQ possède son propre conseil d'administration (CA) composé de cinq membres.

ASSUREQ : c'est aussi le nom qui a été donné au régime d'assurance collective à l'intention des personnes retraitées de la CSQ.

SSQ : assureur à qui les preneurs (ASSUREQ et CSQ) donnent le mandat d'administrer le régime d'assurance collective et de veiller à sa bonne santé financière.

CA d'ASSUREQ : le conseil d'administration a la responsabilité d'approuver les conditions de renouvellement du régime ASSUREQ (les modifications et les tarifications proposées).

CSQ : la CSQ est, avec ASSUREQ, copreneur du régime d'assurance collective ASSUREQ. Le conseil exécutif de la CSQ doit lui aussi approuver les conditions de renouvellement du régime ASSUREQ.

Assemblée générale d'ASSUREQ : l'AG se tient une fois l'an, habituellement à l'automne, dans différentes régions de la province et est formée de tous les membres en règle d'ASSUREQ. La convocation est publiée chaque année dans l'édition de l'été du magazine *Quoi de neuf*.

Rappel

La prochaine assemblée générale d'ASSUREQ a lieu le 26 octobre à l'hôtel Le Montagnais à Chicoutimi et débute à 13 h 30. Les inscriptions se tiendront à 12 h 30 (la carte SSQ est obligatoire). Nous invitons tous les membres d'ASSUREQ à y assister. Surveillez également la parution du prochain magazine (édition d'hiver) dans lequel sera publié un article sur les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ en vigueur le 1^{er} janvier 2016.

Les nouveaux tarifs 2015-2016

du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ



Depuis le 1^{er} juillet 2015, la participation financière de certaines personnes inscrites au régime public d'assurance médicaments de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) a augmenté. Les nouveaux tarifs décrits dans le présent article sont en vigueur jusqu'au 30 juin 2016. Les personnes concernées par ces modifications sont celles âgées de 18 à 64 ans et de 65 ans ou plus ne recevant pas de supplément de revenu garanti (SRG) ainsi que celles de 65 ans ou plus recevant un SRG au taux de 1 à 93 %.

Rappelons d'abord qu'au Québec, il est obligatoire d'être couvert par une assurance médicaments. Il existe deux types d'assurance offrant cette protection : les régimes privés d'assurance collective et le régime public offert par la RAMQ. Seules les personnes n'étant pas admissibles à un régime privé détenant la garantie des médicaments sont admissibles au régime public d'assurance médicaments de la RAMQ.

Le Québec est la seule province canadienne à rendre l'assurance médicaments obligatoire pour chacun de ses citoyens.

est requise; c'est ce qu'on appelle la contribution de la personne assurée. Elle comprend la franchise et la coassurance. La franchise s'établit à 18 \$ et est payable une seule fois par mois. Ce nouveau tarif représente une augmentation de 1,35 \$ (8,11 %) par rapport à l'an dernier. La coassurance, pour sa part, représente la portion du coût du médicament que vous devez assumer et s'élève à 34 % cette année, ce qui constitue une hausse de 1,50 \$ (4,62 %).

Il y a aussi ce qu'on appelle la contribution maximale. Il s'agit du montant maximal (plafond) que vous pourriez avoir à payer dans un mois lors de l'achat de médicaments. Ce montant est de 85,75 \$, représentant une augmentation de 1,92 \$ (2,29 %).

Pour ce qui est des personnes âgées de 65 ans ou plus recevant un SRG au taux de 1 à 93 %, la contribution maximale est moins élevée, s'établissant à 51,83 \$. Cela représente une augmentation de 0,67 \$ (1,29 %) par rapport au tarif de l'an dernier.

de 611 \$ à 640 \$ cette année. Le montant de cette prime varie entre 0 \$ et 640 \$ selon votre revenu familial net et est perçu par Revenu Québec lors de la production de votre déclaration de revenus. Que vous consommiez des médicaments ou non, le paiement de la prime est obligatoire.

Lors de l'achat de médicaments en pharmacie, votre participation financière

Johanne Freire
Conseillère à la sécurité sociale

Les nouveaux tarifs

La prime annuelle maximale subit une hausse de 29 \$ (4,75 %), passant

**Adultes de 18 à 64 ans non admissibles à un régime privé
Personnes de 65 ans ou plus sans SRG**

Tarif en vigueur **avant** et **à partir** du 1^{er} juillet 2015

À la pharmacie				Lors de la déclaration de revenus			
Franchise mensuelle		Coassurance		Contribution mensuelle maximale		Prime annuelle	
Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif
16,65 \$	18 \$	32,5 %	34 %	83,83 \$	85,75 \$	De 0 \$ à 611 \$	De 0 \$ à 640 \$

Établissement des coûts par la RAMQ

La RAMQ explique que l'établissement de la nouvelle tarification en vigueur tient compte de différents facteurs, dont les suivants :

- l'augmentation du nombre de personnes assurées au régime public d'assurance médicaments;

- l'augmentation de la consommation de médicaments des personnes assurées;
- l'augmentation importante du coût des nouveaux médicaments (notamment pour traiter l'hépatite C);
- les économies générées par la mise en place des nouvelles règles concernant la mention « ne pas substituer »;
- les économies générées par les nouvelles modalités de rembourse-

- sement pour les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) (0,36 \$ au lieu de 0,55 \$ depuis le 15 juillet 2015);
- les économies générées par la baisse de prix de certains médicaments génériques.

Pour plus d'information concernant le régime d'assurance médicaments de la RAMQ, rendez-vous au www.ramq.gouv.qc.ca. ♦



Démystifions l'intolérance au gluten

Le régime sans gluten est plus populaire que jamais. La maladie cœliaque, appelée également intolérance au gluten, touche environ 1 % de la population. Depuis quelques années, l'hypersensibilité au gluten, une nouvelle condition plus difficile à diagnostiquer, prend aussi de l'ampleur. Dans un cas comme dans l'autre, il faut retirer le gluten de son alimentation pour voir s'améliorer ses symptômes.



Isabelle Huot
D^{re} en nutrition

C'est quoi, le gluten?

Le gluten est une protéine. On le retrouve dans l'endosperme, c'est-à-dire l'intérieur, de certaines céréales. Le gluten donne une texture et une structure aux produits de boulangerie, c'est pourquoi on l'utilise parfois comme additif. Le blé est la source principale de gluten au sein de notre alimentation, mais d'autres céréales en contiennent également (seigle, orge, triticale, notamment).

Qui doit y être attentif?

Le régime sans gluten est conseillé aux personnes souffrant de maladie cœliaque et d'hypersensibilité au gluten.

La maladie cœliaque (entéropathie au gluten ou intolérance au gluten)

La maladie cœliaque se manifeste par une atteinte intestinale avec une

inflammation plus ou moins sévère de la muqueuse de l'intestin. L'atteinte de l'intestin peut réduire l'absorption de quelques éléments nutritifs et entraîner certaines déficiences, notamment en fer, en acide folique, en calcium et en vitamines K et D. Les symptômes les plus souvent rapportés sont la diarrhée ou la constipation, un retard de croissance, une perte de la masse musculaire, une perte de poids, des douleurs abdominales, une diminution de l'appétit, de la fatigue et de l'irritabilité.

Contrairement à certaines croyances, il s'agit bien d'une intolérance et non d'une allergie, vu l'absence de réaction du système immunitaire. Elle survient le plus souvent chez l'enfant (vers l'âge de 9 mois) et persiste à vie. La maladie peut aussi se déclarer chez l'adulte, même à un âge avancé. L'intolérance au gluten est plus fréquente chez les Nord-Américains, les Européens de l'Ouest et les Australiens et plutôt rare chez les Asiatiques et les Africains. Il existe aussi une manifestation cutanée (de la peau) de l'hypersensibilité au gluten : la dermatite herpétiforme. Même sans symptômes apparents, la plupart des personnes atteintes de cette maladie présentent une atteinte

de l'intestin. Des tests sanguins et une biopsie de l'intestin sont nécessaires pour confirmer le diagnostic.

L'hypersensibilité au gluten

La prévalence de l'hypersensibilité au gluten pourrait atteindre 5 % de la population, mais les données sont encore manquantes pour évaluer son étendue. Si les symptômes incluent les crampes abdominales, les diarrhées, la fatigue intense, aucune atteinte intestinale n'est présente. Le diagnostic est difficile à établir. Les personnes atteintes de diabète de type 1, d'ataxie et de côlon irritable sont plus propices à l'hypersensibilité au gluten.

Les causes

L'origine de la maladie est inconnue. Plusieurs hypothèses sont proposées pour expliquer sa survenue. Une infection virale pourrait être un élément déclencheur. L'introduction précoce d'aliments riches en gluten dans l'alimentation du nourrisson pourrait précipiter l'apparition de la maladie alors que l'allaitement maternel pendant au moins 6 mois est considéré comme un facteur de protection. Étant donné le

fait que le risque de maladie augmente à l'intérieur d'une même famille, les facteurs génétiques ne peuvent être exclus. La maladie est parfois associée à d'autres maladies dites auto-immunes, tel le diabète de type 1.

Le traitement

Le traitement de l'intolérance au gluten est essentiellement diététique et à vie. Il consiste en l'élimination stricte des aliments contenant du gluten pour réduire l'inflammation et amener la guérison de la paroi de l'intestin. Avec une diète excluant le gluten, on favorise l'absorption optimale des éléments nutritifs de l'alimentation tout en éliminant les symptômes et en prévenant les complications (anémie, ostéoporose, etc.)

Le régime

Le régime est difficile à suivre. Il exclut les aliments contenant du gluten, c'est-à-dire toutes les variétés de blé, de seigle, d'orge, de malt, de triticales, d'avoine, ainsi que leurs dérivés

et sous-produits. Il ne faut pas se fier à ses symptômes pour ajouter des aliments selon sa tolérance, le fait de manger du gluten est nocif pour l'intestin, même en l'absence de symptômes. Une restriction en produits laitiers peut aussi s'avérer nécessaire dans le cas où la maladie entraînerait une déficience secondaire en lactase (enzyme nécessaire à la digestion du lactose, sucre des produits laitiers). Le lactose pourra être réintroduit graduellement dans le régime par la suite. Un supplément de multivitamines et minéraux est souvent prôné pour pallier les déficiences.

Le blé d'aujourd'hui distinct d'autrefois?

Une recherche publiée cette année dans *Cereal Chemistry* révèle que la composition nutritionnelle du blé moderne équivaut à celle du blé cultivé au Canada il y a 150 ans. De quoi rejeter les critiques qui alléguaient que le blé d'aujourd'hui était considérablement plus riche en gluten que le blé d'antan!

Ressources

La Fondation québécoise de la maladie cœliaque fournit plusieurs ressources utiles aux personnes atteintes de cette maladie et à leur famille. Bulletin trimestriel, recettes, liste d'aliments permis et à éviter, conseils pour apprendre à lire les étiquettes et liste de magasins fournissant des produits sans gluten à travers la province comptent parmi les services offerts. ♦

Fondation québécoise de la maladie cœliaque
fqmc.org

Nicole Leblanc,
nutritionniste spécialisée

Un site incontournable!
gluten-allergies-nutrition.com

Association canadienne de la maladie cœliaque
1 800 363-7296
celiac.ca

Le Collège des médecins et l'Ordre professionnel des diététistes se prononcent!

Constatant l'engouement important et démesuré de cette approche alimentaire, le Collège des médecins et l'OPDQ ont publié une mise en garde contre le régime sans gluten pour tous. Il est vivement déconseillé de suivre un régime sans gluten sans indication médicale. Restrictif et complexe, ce régime n'est pas soutenu par des données scientifiques probantes, sauf pour les cas précis ayant reçu un diagnostic. En aucun cas il ne faut faire ce régime pour perdre du poids sans autre raison médicale.

Les aliments permis Les interdits

(au sein des produits céréaliers)

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Riz ▪ Maïs ▪ Pomme de terre ▪ Quinoa ▪ Sarrasin ▪ Tapioca ▪ Soja ▪ Arrow-root ▪ Avoine certifiée* | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Blé ▪ Seigle ▪ Orge ▪ Malt ▪ Triticale ▪ Avoine non certifiée |
|---|--|

*L'avoine non certifiée est acceptée dans certains pays comme céréale dépourvue de gluten. Cependant, elle peut facilement être contaminée par d'autres grains céréaliers contenant du gluten. C'est pourquoi on recommande d'acheter de l'avoine arborant la certification sans gluten.



Au cœur du 25^e anniversaire de la Fondation Laure-Gaudreault

De juin 2015 à juin 2016, nous soulignerons de bien des manières la vingt-cinquième année d'existence de notre belle Fondation Laure-Gaudreault. Cela représente beaucoup d'énergie et de dévouement de la part de nos bénévoles qui en ont assuré le maintien et le développement. Grâce aux dons recueillis, grâce aux activités organisées partout au Québec, la Fondation a pu soutenir bien des organismes dédiés à l'aide aux jeunes ou aux personnes âgées. Avec l'appui inconditionnel de l'AREQ.



Robert Gaulin
Président de la
Fondation Laure-Gaudreault

Le bilan de ces 25 ans devrait nous réjouir : plus de 2 millions de dollars en aide, près de 11 000 personnes ayant choisi de devenir membres de la Fondation, un nombre grandissant de donatrices ou de donateurs, des centaines d'organismes qui ont pu profiter de notre aide financière, des bureaux régionaux dynamiques, une présence active dans tous les secteurs de l'AREQ, un engagement de la CSQ envers la Fondation et un fonds de capital qui atteint maintenant près de 300 000 \$.

Dans le contexte politique d'aujourd'hui, où les coupes insensées des gouvernements affectent sévèrement les plus démunis et rendent la vie difficile aux organismes d'entraide, la Fondation s'avère plus nécessaire que jamais. Et nous savons bien que nous ne pouvons répondre que partiellement aux nombreuses demandes d'aide. Nous sommes là et nous voulons continuer, parce que nous avons la conviction que nos actions ont une réelle portée, qu'elles contribuent au mieux-être de personnes âgées et permettent à des organismes de mieux réaliser leur mission d'aide.

Je vous lance le défi d'accomplir une action supplémentaire pour cet anniversaire marquant : recruter de nouveaux

membres au sein de l'AREQ, de votre famille ou chez des amis ou connaissances, augmenter votre don, participer à une activité de financement organisée dans votre secteur ou votre région, vous joindre à l'équipe sectorielle de la Fondation, utiliser votre talent de sollicitation à son bénéfice, etc. Il y a tellement de talent et de créativité au sein de l'AREQ pour espérer que la Fondation en tirera un profit additionnel pour soutenir ses œuvres.

Le 25^e nous invite à un engagement renouvelé et à penser à la pérennité de la Fondation.

La Fondation Laure-Gaudreault joue un rôle important dans toutes les régions du Québec. Elle est bien structurée, dispose d'une structure administrative légère et peu coûteuse et se développe grâce au travail de centaines de bénévoles. Elle redistribue en aide réelle et concrète plus de 80 % des sommes recueillies. Elle se doit plus que jamais de poursuivre sa mission d'aide et d'assurer sa pérennité.



La Fondation dispose d'un fonds de capital de près de 300 000 \$, nourri par les 10 \$ d'adhésion des membres, par des dons in memoriam, des dons particuliers ou par le cumul des intérêts. Maintenant que ce fonds a atteint un certain niveau, nous pouvons utiliser une partie des intérêts pour ajouter à la distribution annuelle d'aide. Pourquoi ne pourrions-nous pas chaque année soutenir dix, quinze ou vingt projets de plus grâce au rendement de ce fonds de capital?

Les legs testamentaires à la Fondation sont possibles, mais encore trop peu développés. Pour ce faire, il faut modifier le testament, ce qui n'est pas toujours possible lorsqu'il y a déjà eu décès. Alors, pourquoi ne pas procéder de son vivant, si les revenus ou les avoirs le permettent? Faire un don au fonds de capital, c'est contribuer à la pérennité de la Fondation et à celle de son don, sachant que cette contribution générera des intérêts annuels qui seront employés chaque année au soutien des projets d'aide de la Fondation. Pour le 25^e, ce serait une excellente idée.

Je vous invite à rêver avec moi à un monde meilleur et à y participer concrètement en faisant un geste particulier à l'occasion du 25^e de la Fondation Laure-Gaudreault.

N. B. Il est possible de faire un don en ligne en toute sécurité par l'entremise du site de la Fondation : fondationlg.org. ♦



La zoothérapie :

un apport significatif à la santé

Encore méconnue du grand public, la zoothérapie est un bien grand mot. Plusieurs l'associent par erreur à la zoologie, l'étude des animaux ou encore à une forme d'étude et d'intervention reliée au bien-être émotif et social des animaux. On se représente également, à tort, la zoothérapie comme résultant des bienfaits que peuvent nous apporter les animaux au quotidien, chez soi. Bien que ces bienfaits soient tout à fait fondés, la zoothérapie réfère plutôt à l'utilisation d'animaux

familiers par un intervenant qualifié à des fins thérapeutiques auprès de personnes vulnérables. Il s'agit de la thérapie assistée par l'animal, une intervention qui se base sur les fondements de la relation humain-animal. Nous nous efforcerons ici de clarifier certains thèmes reliés à cette pratique encore récente dans le domaine de la relation d'aide et de partager avec vous notre vision de cette alternative très intéressante pour l'ensemble des personnes qui peuvent en bénéficier.



Régine Héту, ps. éd.

Intervenante en zoothérapie
Zoothérapie Québec
www.zootherapiequebec.ca

La relation humain-animal : une longue histoire

Cela est bien connu, le compagnonnage puise ses racines dans la relation qu'entretiennent depuis fort longtemps

l'Homme et les animaux, spécialement le chien. Des découvertes d'ossements de chiens cohabitant avec des humains et datant de l'ère préhistorique, il y a 12 000 ans, confirment la force du lien qui les unit. Ce partenariat s'est développé au fur et à mesure que la domestication du chien est apparue utile à l'humain, si l'on pense à la chasse et à la protection, par exemple. Depuis le début de cette coexistence jusqu'à l'homme moderne, les nombreuses qualités du chien ont été mises à profit : il sera devenu au fil des siècles berger, secouriste, ratier, transporteur, guide... D'autres espèces d'animaux ont également été domestiquées par l'humain pour le servir.

Il faut attendre 1792 pour voir apparaître les balbutiements de l'assistance de l'animal à des fins thérapeutiques, des écrits mentionnant alors l'utilisation d'animaux de ferme pour le traitement de gens ayant un problème de santé mentale. Plus près de nous, en 1961, Boris Levinson, psychologue américain, publie pour la première fois sa découverte « accidentelle » du véritable potentiel thérapeutique du chien, publication qui avait à l'époque suscité moqueries et incompréhension de la part de ses pairs. La pratique et la connaissance de la thérapie assistée par l'animal ont depuis beaucoup évolué.

La zoothérapie

La zoothérapie est un terme large. La définition qui suit est fréquemment citée dans la littérature scientifique : « Intervention qui s'exerce sous forme individuelle ou de groupe, à l'aide d'un animal soigneusement sélectionné et entraîné, introduit par un intervenant qualifié auprès d'une personne en vue de susciter des réactions visant à maintenir ou à améliorer son potentiel cognitif, physique, psychologique

ou social. » Cette définition s'appuie notamment sur les résultats de différentes études prouvant que les animaux de compagnie ont un effet bénéfique sur la santé humaine : rôle modérateur chez les aînés qui vivent du stress et de la détresse psychologique, meilleure qualité de vie et santé physique chez les veuves âgées possédant un animal de compagnie, diminution des effets de la solitude et de la dépression, atténuation de l'anxiété et amélioration de la forme physique chez les personnes vulnérables possédant un animal de compagnie, etc.

C'est pour améliorer le bien-être des clientèles ayant une santé physique ou mentale précaire que certains professionnels de la relation d'aide utilisent le potentiel des animaux de compagnie pour optimiser leur pratique. Il y a un peu plus de 25 ans, des chercheurs se sont penchés sur l'augmentation des comportements sociaux d'aînés atteints de la maladie d'Alzheimer (sourires, contacts visuels, paroles, touchers) mis en contact avec un chien. L'étude a démontré que les comportements ont été davantage observés en présence du chien qu'en son absence, dans un contexte







similaire. Pour ce même type d'usagers, hébergés en établissement, la présence d'un animal de compagnie, toujours introduit par un intervenant, agit comme un catalyseur d'interactions sociales et comme un stimulus éveillant les capacités de l'aîné à s'exprimer et à maintenir son attention sur une tâche, tout en augmentant sa valorisation et son bien-être émotif. La maladie d'Alzheimer provoque parfois certains comportements perturbateurs chez les aînés atteints, tels que l'errance, les cris et l'agitation motrice. L'impact de la présence animale sur la diminution de l'irritabilité chez des femmes atteintes a également été étudié

par des chercheurs. Bref, la littérature scientifique s'intéresse de façon plus rigoureuse à la zoothérapie.

Quel animal choisir?

Si les animaux ont des vertus thérapeutiques très intéressantes pour un intervenant en relation d'aide qui désire les introduire à sa pratique, il faut savoir choisir l'animal qui aura le plus d'impact dans la poursuite d'objectifs thérapeutiques. Le tableau suivant, publié par Zoothérapie Québec en 2015, confirme que le chien est l'animal familial de prédilection pour mener une intervention réussie.

Animal	Avantages	Inconvénients	Potentiel thérapeutique
	<ul style="list-style-type: none"> • Très sociable • Docile, facile à manipuler et à entraîner • S'adapte facilement • Significatif pour une majorité de gens • Grande variété de races, de tailles, de couleurs et de textures 	<ul style="list-style-type: none"> • Entraînement et encadrement nécessaires • Risques de peur ou de phobie • Potentiel allergène • Risques de morsure • Coûts élevés pour soins, entretien, nourriture • Agents infectieux et zoonoses (maladies infectieuses) 	<p>Très élevé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grand potentiel de stimulation sensorielle (ouïe, vue, odorat, toucher), cognitive (mémoire), motrice (action, jeu), affective (estime, responsabilisation) et sociale (socialisation) • Ludique
	<ul style="list-style-type: none"> • Significatif pour un grand nombre de gens • Bonne variété de races, de couleurs, de textures 	<ul style="list-style-type: none"> • Caractère indépendant • Entraînement difficile • Risques de peur et de phobie • Potentiel allergène • Risques de griffure et de morsure • Agents infectieux et zoonoses 	<p>Modéré :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potentiel de stimulation sensorielle (ouïe, vue, odorat, toucher), cognitive (mémoire), motrice (action, jeu), affective (estime, responsabilisation) et sociale (socialisation)
	<ul style="list-style-type: none"> • Colorés • Tranquilles • Calmes • Nécessitent peu de soins 	<ul style="list-style-type: none"> • Pas d'interactions tactiles • Certains les trouvent ennuyants • Ne peuvent être manipulés 	<p>Limité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les regarder réduit le stress et la pression artérielle • Reflet dans l'aquarium : la personne se voit (contact visuel) • Amusement, divertissement • Stimulation créative et visuelle
	<ul style="list-style-type: none"> • Colorés • Amusants • Chanteurs • Selon la race, on peut leur apprendre à parler • Prennent peu de place 	<ul style="list-style-type: none"> • L'interaction est limitée • Petits oiseaux à manipuler avec beaucoup de soin • Certains ont une courte espérance de vie • Chant continuel peut devenir agaçant • Salissants 	<p>Limité :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plus ou moins de potentiel thérapeutique selon la race

Pour Zoothérapie Québec, travailler avec une équipe de chiens variés offre un grand éventail de possibilités. En effet, chaque chien possède une personnalité bien à lui et des caractéristiques uniques. Par exemple, un chien très calme permettra de faire un exercice de détente et de respirations profondes avec une personne anxieuse. Un chien plutôt actif et distrait favorisera l'apprentissage de l'auto-contrôle, de la patience et de certaines habiletés de communication, par exemple chez des enfants hyperactifs à qui l'on demandera de lui apprendre une commande. Les différences de textures ou de tailles pourront quant à elles être utilisées dans des activités de stimulation sensorielle avec une personne polyhandicapée.

Les capacités cognitives d'un aîné atteint de démence légère peuvent également être stimulées en l'invitant par exemple à se souvenir du chien qui est venu la semaine précédente, ou encore en comparant les chiens qui sont devant lui, en l'encourageant à commenter leurs particularités, etc. Si les gestes de cette personne sont moins précis ou moins bien

contrôlés, un grand chien robuste sera sans doute plus enclin à recevoir ses caresses qu'un petit chien plus enjoué qui bouge beaucoup. Bref, la diversité des chiens favorise la mise en œuvre d'un vaste répertoire d'interventions stimulantes.

Concrètement, la zoothérapie

Il ne fait aucun doute, la zoothérapie devrait être une pratique régie par des normes professionnelles établies et partagées. Comme ce n'est pas encore le cas puisqu'il s'agit d'une pratique relativement récente, Zoothérapie Québec s'efforce néanmoins, depuis plus de 25 ans, d'être le chef de file de son secteur d'activités. Durant toutes ces années, sa pratique a évolué avec toute la rigueur professionnelle nécessaire. C'est pourquoi environ 80 établissements de santé publics ou privés ont fait appel à l'organisme dans la dernière année, sur la base de services contractuels, pour rencontrer leurs usagers les plus vulnérables ou à risque.



En collaboration avec les équipes cliniques de ces différents milieux, les intervenants de Zoothérapie Québec (éducateurs spécialisés, psychoéducateurs, travailleurs sociaux, ergothérapeutes, etc.) proposent des programmes d'intervention adaptés aux besoins de leurs usagers. Au Canada anglais et aux États-Unis, la forme d'intervention la plus répandue en zoothérapie est celle des visites bénévoles. Il faut savoir que même si cette pratique est moins coûteuse, elle est moins encadrée et n'offre généralement pas les mêmes résultats sur le plan clinique ou encore sur le plan de la sécurité, surtout si le bénévole n'a pas une formation pertinente en relation d'aide et en comportement animal.

D'autres établissements décident d'adopter un animal résident, qui vient dynamiser le milieu de vie et le normaliser. Cette décision doit absolument être unanime et les responsabilités partagées par les membres des équipes des unités de soins impliquées, pour qu'elle soit profitable et sécuritaire tant pour l'animal que pour les usagers. Soulignons également la forte probabilité que l'animal résident n'aille pas nécessairement de lui-même vers les gens alités, plus hypothéqués par leur maladie, et qu'il devra être mis en relation avec les usagers par un des intervenants pour que les effets soient significatifs pour l'ensemble d'entre eux. Ce qui mène au principe de la « triade thérapeutique ».

La triade thérapeutique est constituée de trois acteurs : l'intervenant en zoothérapie, l'animal et la personne ciblée. L'animal en lui-même ne peut atteindre d'objectifs thérapeutiques pas plus qu'il ne peut mener à lui seul l'intervention. Toutefois, ses qualités peuvent être mises à profit par l'intervenant afin d'entrer en relation avec la personne, de la mettre face à ses difficultés, de lui redonner une certaine autonomie, de maintenir ses capacités, de l'amener à se développer ou encore à s'épanouir à travers cette relation. Grâce à ses réactions et à ses interactions, l'animal offre de multiples occasions à l'intervenant d'utiliser ce qui se passe avec la personne (par exemple, ses émotions, ses comportements ou ses décisions lors du moment vécu) pour atteindre ses objectifs thérapeutiques.

Les objectifs poursuivis en zoothérapie sont nombreux, notamment auprès des aînés hébergés. En collaboration avec le personnel soignant (chef d'unité, infirmier clinicien, etc.), l'équipe psychosociale (psychologue, travailleur social, etc.) ou l'équipe en loisirs thérapeutiques (récréologue, vie spirituelle), l'intervenant en zoothérapie proposera des objectifs thérapeutiques adaptés aux



personnes ciblées préalablement. Il peut s'agir de briser l'isolement, de favoriser les échanges sociaux, de maintenir les capacités motrices (par exemple l'usage des mains), de stimuler les capacités cognitives (mémoire, attention), de favoriser la détente et la gestion de l'anxiété, de stimuler les sens, etc.

L'équipe peut aussi cibler un objectif très précis pour une personne en particulier. Pensons à un usager atteint de la maladie d'Alzheimer qui vit énormément d'anxiété lors du bain. L'utilisation d'un animal significatif à ce moment précis peut désamorcer la situation anxieuse, faire diversion et permettre à la personne de vivre la transition vers le bain dans le calme. L'objectif peut être déterminé à l'avance dans le cas où le problème est connu et vécu au quotidien, mais peut l'être aussi ponctuellement. Par exemple, lors de la période de vaccination contre la grippe, un usager pour qui le vaccin est source d'angoisse pourrait bénéficier d'un contact chaleureux et apaisant avec un animal installé sur ses genoux, accompagné d'un intervenant avec qui le lien de confiance est établi au préalable. Si le programme de zoothérapie est plutôt offert à l'ensemble des aînés d'un

centre d'hébergement sans discrimination aucune, sans objectifs thérapeutiques personnalisés, l'intervenant en zoothérapie doit quand même valider avec l'équipe qui fait appel à lui la nature de leurs besoins. L'équipe souhaite-t-elle dynamiser le milieu de vie? Souhaite-t-elle donner à ses aînés une part active dans la société? Préfère-t-elle favoriser les interactions sociales en vivant des activités de groupe significatives?

Qui dit rigueur professionnelle en intervention dit évaluation des effets de l'intervention. Comme il n'existe pas d'instruments de mesure validés en zoothérapie, les intervenants doivent user de créativité pour mesurer les effets de leur intervention. Ils peuvent développer une grille d'observation (dont la validité n'aura peut-être pas été démontrée scientifiquement) ou encore rédiger des notes d'évolution relatives aux objectifs thérapeutiques ciblés (outil qui reste subjectif mais pratique). Ils peuvent également utiliser les outils d'évaluation déjà validés et employés par les différents professionnels de la santé (par exemple, une échelle de mesure sur la dépression). Cette évaluation permettra de vérifier si l'intervention est utile telle quelle ou à peaufiner, d'analyser l'évolution de la personne, de formuler des recommandations pour la poursuite des interventions et finalement de valider les objectifs ciblés au départ et de les reformuler au besoin. Il s'agit d'une responsabilité professionnelle.

La zoothérapie est une pratique en développement qui intéresse de plus en plus de professionnels du domaine de la santé et des services sociaux. Il s'agit d'une avenue alternative qui s'inscrit dorénavant dans le répertoire d'interventions offertes aux usagers du réseau de la santé publique, mais également à ceux du secteur privé. Lorsque bien maîtrisée et appliquée avec professionnalisme, cette forme d'intervention augmente le potentiel de réussite d'un plan d'intervention, permet de répondre à des besoins spécifiques d'usagers présentant des défis particuliers pour les équipes soignantes tout en dynamisant les milieux de vie qui en bénéficient.

Au-delà du bonheur que peut apporter l'animal à ceux qui le côtoient, on parle véritablement de zoothérapie lorsque l'intervenant est adéquatement formé, tant sur le plan clinique que sur le plan du comportement de l'animal, qui doit, quant à lui, être soigneusement sélectionné et entraîné à cette fin. L'engouement que suscite la zoothérapie nous rappelle qu'il faut continuer à établir des normes de

pratique rigoureuses tout en resserrant les liens de collaboration avec la communauté scientifique, afin de documenter davantage les nombreux bienfaits de cette thérapie assistée par l'animal. ♦



Références

- BERNATCHEZ, A. (2015). *Document de formation*. Zoothérapie Québec, Montréal.
- BROUSSEAU, C. et F. MARTIN, (1998). *La zoothérapie de A à Zoothérapie Québec*, Zoothérapie Québec, Montréal.
- BUCKWALTER, K C., L G. KONGABLE et J M. STOLLEY (1989). *The Effects of Pet Therapy on the Social Behavior of Institutionalized Alzheimer's Clients*. Archives of Psychiatric Nursing, vol. 3, n° 4.
- CUSACK, O. et E. SMITH (1984). *Pets and the Elderly : the Therapeutic Bond*. The Haworth Press Inc., New York.
- FERRIE, P., B. W. ROVNER, Y. SHMUELY et M. H. ZISSELMAN (1996). *A Pet Therapy Intervention with Geriatric Psychiatry Inpatients*. The American Journal of Occupational Therapy, vol. 50, n° 1.
- FRIEDMANN, E. (1991). *Contribution des animaux familiers à la santé et à la guérison. Les bénéfices de la possession d'un animal de compagnie*, BVA Publications, Symposium Waltham, n° 20.
- MALLON, G. (1994). *A Generous Spirit : the Work and Life of Boris Levinson*. Anthrozoos, vol. 7, n° 4.
- MONAT, A. (2006). *La stimulation cognitive au quotidien*, dans VOYER, P. *Soins infirmiers en perte d'autonomie, une approche adaptée aux CHSLD*, Québec, ERPI.
- SIEGEL, J. M. (1990). *Stressful Life Events and Use of Physician Services among the Elderly : the Moderating Role of Pet Ownership*. Journal of Personality and Social Psychology, vol. 58, n° 6.
- SIEGEL, J. M. (1993). *Companion Animals : in Sickness and in Health*. Journal of Social Issues, vol. 49, n° 1.
- VUILLEMOT, J. L. (1997). *La personne âgée et son animal pour le maintien du lien*. Ramonville-St-Agne : Éres.



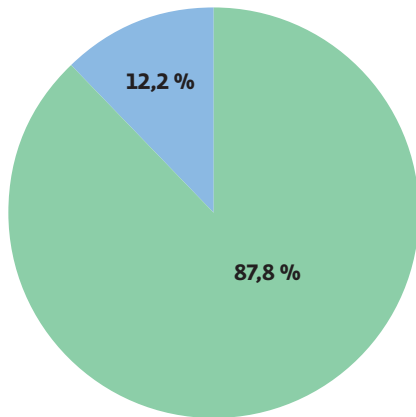
Les internautes se prononcent

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 donne l'occasion de mieux vous connaître. Nous vous invitons à continuer de participer en grand nombre.

Voici deux questions qui ont suscité beaucoup de réactions au cours des derniers mois.

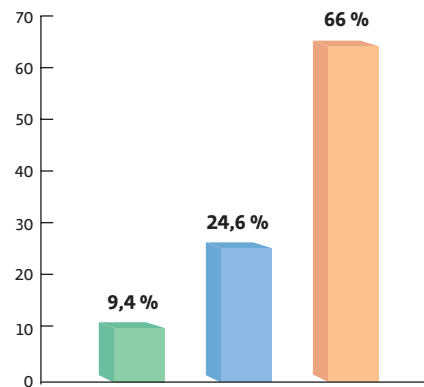
La plus récente mise à jour actuarielle du RREGOP montre hors de tout doute que le régime est en bonne santé. Pourtant, le gouvernement s'entête à y apporter des modifications importantes. Celles-ci pourraient entraîner jusqu'à 50 000 départs à la retraite. Craignez-vous l'impact de ces départs massifs sur les services publics? (Mai 2015)

- Oui (87,8 %)
- Non (12,2 %)



Comment accueillez-vous les 59 mesures et les deux projets de loi annoncés par le gouvernement pour lutter contre la radicalisation et assurer la neutralité religieuse de l'État? (Juin 2015)

- Je suis d'accord, c'est une approche équilibrée. (9,4 %)
- C'est un pas en avant. (24,6 %)
- C'est nettement insuffisant. (66 %)



| NOS MEMBRES PUBLIENT |

Nous reproduisons ici la couverture des publications de membres de l'AREQ depuis la parution du dernier numéro. Pour en savoir plus à propos de ces publications ou encore pour faire connaître la vôtre, rendez-vous à areq.qc.net.



Haro sur le féminisme

De nos jours, parler du féminisme peut sembler inutile, voire dépassé. Depuis des décennies, les mouvements féministes ont essayé tant bien que mal de contrer les inégalités entre les hommes et les femmes. Toutes les luttes et les combats menés par les groupes féministes ont certes apporté des acquis considérables, mais ils demeurent encore fragiles et incomplets. Le féminisme aura toujours sa raison d'être tant et aussi longtemps que l'égalité entre les hommes et les femmes ne sera pas atteinte.

Carole Dufour

Comité national de la condition des femmes

Combattre les préjugés

Le féminisme n'a jamais eu bonne presse. Il est souvent perçu de façon péjorative. Aujourd'hui encore, le mot féminisme fait référence à toutes sortes de préjugés ou de clichés tenaces. « Être féministe, ça n'a jamais été populaire. C'est porter une identité qui a été malmenée », souligne Mélissa Blais, de l'Institut de recherches et d'études féministes de l'UQAM.

Or, adopter une position féministe, ce n'est pas prendre position contre les hommes, c'est avant tout une question de respect et de dignité, c'est opter pour une société plus égalitaire à l'égard des femmes.

Démystifier les inégalités et les injustices

Les mouvements féministes sont partis d'un constat fort simple, celui des inégalités entre les hommes et les femmes. Avec le temps, les femmes ont acquis

« Pourtant, peu importe où l'on regarde, les femmes continuent de vivre des discriminations parce qu'elles sont des femmes. Revenus inférieurs à ceux des hommes, violence sexuelle et conjugale toujours présente, discrimination à l'embauche, faible représentation dans les lieux de pouvoir, etc. »

Julie Miville-Dechêne

des droits fondamentaux. Pensons, entre autres, au droit à l'instruction, à l'indépendance civile, au droit de vote,

au droit à l'avortement, à l'équité salariale, aux congés de maternité... En dépit de ces quelques avancées en matière des droits des femmes, des inégalités et des injustices subsistent. Les femmes sont souvent les grandes perdantes, principalement dans le travail, la famille et en politique.

La société demeure profondément sexiste et discriminante envers les femmes. Qu'il s'agisse de maltraitance, d'hypersexualisation ou de publicités sexistes, les femmes ne veulent plus être considérées comme ayant une moins grande importance que les hommes. On tient pour acquis qu'elles ont la place qui leur revient quand on sait pertinemment que ce n'est pas le cas. C'est un mythe.

Quel rôle jouer?

En tant que femmes retraitées et toujours actives, nous pouvons plus que



jamais dénoncer et combattre tous ces préjugés enracinés et savamment entretenus concernant le féminisme, le vieillissement des femmes, l'âgisme ainsi que toute autre forme de discrimination. D'ailleurs, de plus en plus de femmes âgées s'impliquent dans différents organismes pour la défense des droits des femmes. Rappelons-nous seulement toutes les luttes syndicales et féministes gagnées durement depuis des décennies. La vigilance et la détermination des femmes y sont pour quelque chose.

Pour en arriver à une société totalement égalitaire et pour le bien-être de tous, les hommes auraient intérêt à se mobiliser auprès des femmes, afin que la cause soit entendue une fois pour toutes. Selon Micheline Dumont, « ce n'est pas quand les femmes font ce que

les hommes font qu'on a gagné. C'est quand toute la société est transformée!

« Le féminisme, tout comme le syndicalisme, est loin d'être dépassé. Bien au contraire! Il est toujours aussi pertinent. Les attaques envers les droits des femmes sont plus féroces et sournoises que jamais. Il faudra encore des battantes pour s'y opposer. Il ne faut surtout pas lâcher. »

Louise Chabot

À preuve, toute organisation économique est encore construite autour des hommes ».

Poursuivre le combat

Les féministes ont encore du pain sur la planche pour établir l'égalité entre les sexes. Quand on accordera aux femmes la place et les droits qui leur reviennent, on parlera vraiment de justice sociale. Il faut se le rappeler, la marche des femmes a toujours été longue et laborieuse. ♦

Mélissa Blais, IREF de l'UQAM (Institut de recherches et d'études féministes)

Louise Chabot, présidente de la CSQ

Julie Miville-Dechéne, présidente du Conseil du statut de la femme

Micheline Dumont, historienne et féministe

Laure Adler, journaliste, *Manifeste féministe*

L'AREQ dénonce le tabou des agressions chez les aînées

L'AREQ a participé à l'une des rencontres du Forum itinérant en matière d'agression sexuelle, le 3 septembre à Rivière-du-Loup. La conseillère au dossier de la condition des femmes et de l'action sociopolitique, Ginette Plamondon, a dénoncé le tabou entourant les agressions chez les femmes âgées. Elle a également formulé cinq recommandations pour attirer l'attention sur cette réalité et ses impacts malheureusement ignorés.

Cette démarche de consultation a été lancée conjointement par le gouvernement et par les partis d'opposition,

à l'automne 2014, à la suite d'une vague de dénonciations des agressions sexuelles dans l'espace public.

Le Forum itinérant complète les consultations particulières menées au printemps par la Commission des relations avec les citoyens, à l'égard du bilan du *Plan d'action gouvernemental en matière d'agression sexuelle 2008-2013*. L'AREQ y avait alors déposé un mémoire. Celui-ci est disponible sur le site Internet de l'AREQ au www.areq.qc.net/Publications. ♦





L'engagement sociopolitique à l'AREQ

À quoi ça sert, l'action sociopolitique? Voilà la question à 100 piastres que je me fais poser toutes les semaines. Chaque fois, je souris intérieurement, me rappelant le fameux « Les unions, quossa donne? » de Yvon Deschamps. Bien sûr, nous avons toutes et tous été membres de la CSQ ou de l'un de ses syndicats avant la retraite. Et par extension, nous associons assez rapidement l'action sociopolitique à des gestes militants très médiatisés comme les manifestations, les grèves, etc. Mais cette association est réductrice par rapport au sens général que nous devrions donner à notre engagement à l'AREQ.

Ghislaine Séguin

Comité national de l'action sociopolitique

Le mot sociopolitique est un amalgame de société et de politique. En consultant notre bon vieux Larousse, nous trouvons comme signification pour société « association organisée d'individus en vue de l'intérêt général »;

et pour politique et droit politique, « un citoyen peut participer à l'exercice du pouvoir, directement ou par son vote ».

On peut constater que l'action sociopolitique à l'AREQ revêt de nombreuses formes, selon les compétences de chacune et chacun d'entre nous. Tous les jours, nous faisons des gestes à caractère sociopolitique :

Nous votons. Saviez-vous que le plus haut taux de participation à

des élections appartient à la tranche d'âges des 65-74 ans? 82 % des personnes âgées s'expriment, comparativement à la moyenne de 66,5 % pour les 45 ans et plus.¹

Nous faisons du bénévolat.

Nous épargnons chaque année des dépenses de plusieurs milliards de dollars en salaires à nos institutions gouvernementales pour des services que nous offrons gratuitement.

Beaucoup d'entre nous sont aidants naturels.

En étant aidants naturels, nous nous engageons de cette manière à assurer à nos proches le soutien, la sécurité et le bien-être que les institutions ont peine à satisfaire.

Mais le plus beau geste sociopolitique que nous faisons, c'est de participer à nos réunions de membres de l'AREQ. Nous pouvons y exprimer nos opinions, poser des questions, formuler des demandes, échanger des informations, développer l'entraide et le sentiment d'appartenance à un groupe fort

et actif sur le plan du respect des droits des personnes âgées.

Tout ce bouillonnement d'idées, ce foisonnement de questions et de suggestions de réponses, ne s'éteint pas lorsque l'on ferme la porte de la salle de réunion. Partout au Québec (et à Ottawa!), dans les grandes villes comme dans les « coins perdus », les membres des équipes et des comités de l'AREQ acheminent cette matière au centre nerveux de l'Association. C'est ainsi que naissent les mémoires présentés à notre Assemblée nationale,

les thèmes des grands enjeux et l'énergie des combats que notre Association mène en notre nom et pour le mieux-être des personnes âgées et de notre société.

C'est à cela que ça sert, l'engagement sociopolitique. ♦

1. Revue MACLEANS du 24 août 2015. « The Election Issues », John Geddes, Zoe McKnight, Amanda Shendruk, Nick Taylor-Vaisey (données de Statistiques Canada).

En ce qui nous concerne, comme membres de l'AREQ, nous sommes encadrés par un énoncé de valeurs, présenté lors de notre Congrès de juin 2011 :

Égalité et justice : défense et promotion des droits égalitaires et des intérêts de tous (qualité de vie et traitement équitable des personnes âgées);

Respect et reconnaissance : accueil, écoute, acceptation et valorisation des différences individuelles, des opinions et des prises de position (valorisation de la contribution des personnes âgées à la société);

Engagement et solidarité : faire siens les objectifs de l'Association, s'impliquer, être présent, faire preuve de persévérance et de cohésion dans nos actions individuelles et collectives (mettre nos compétences au service des membres).



En octobre, Entraide vous invite à donner en **une seule démarche** à un ou plusieurs de ces 36 organismes :

- 18 CENTRAIDE DU QUÉBEC
- PARTENAIRE SANTÉ-QUÉBEC ET SES 16 MEMBRES
- CROIX-ROUGE CANADIENNE — DIVISION DU QUÉBEC



L'écocitoyenneté

La terre que nous habitons, l'air que nous respirons et l'eau que nous buvons et utilisons : voilà trois éléments indispensables à notre survie. D'en préserver la qualité est primordial. La déforestation, la pollution atmosphérique et la contamination de l'eau portent atteinte à notre environnement. Certes les gouvernements et diverses entreprises pourraient faire mieux pour en endiguer les effets. Cependant, chacun de notre côté, il serait opportun de nous demander ce que nous pouvons faire pour ressembler à une personne retraitée écocitoyenne.

Raymond Forget

Comité national de l'environnement
et du développement durable

L'écocitoyenneté est un mode de vie qui façonne notre comportement en nous faisant prendre conscience des impacts environnementaux de nos actions quotidiennes sans pour autant négliger les impacts sociaux, éthiques, économiques et politiques. Évidemment, être écocitoyen, ce n'est pas s'arrêter d'agir parce qu'on ne connaît pas la portée écologique de nos gestes. Mais une simple préoccupation environnementale contribuerait à améliorer l'empreinte écologique que nous laissons à nos enfants et à nos petits-enfants.



Comme personnes retraitées et impliquées dans différentes sphères d'activité, que pouvons-nous faire pour mieux circonscrire notre action environnementale? Chacun peut faire sa part. En consommant moins et mieux, nous améliorerons nos conditions de vie tout en contribuant par notre action à contrer les changements climatiques et à assurer la biodiversité sur la terre.

Voici quelques actions proposées par l'acronyme des 3RV ou comment consommer moins.

Réduire

Comme le disait Albert Jacquard : « À force de rechercher le bien-être, on se retrouve avec le mal-avoir. » C'est la conséquence de la surconsommation. Ce que l'on n'achète pas ne pollue pas. Plusieurs actions simples peuvent être suggérées : utiliser de l'eau du robinet plutôt que de l'eau embouteillée, préférer une automobile à faible consommation d'essence à un véhicule énergivore ou utiliser le transport en commun.

Réutiliser

Ce que vous jetez pourrait encore servir : donnez une deuxième chance aux objets. Par exemple, les contenants de plastique sont encore utiles pour la conservation des aliments et les semis. Vous pouvez aussi faire don de vos vêtements ou de vos livres à des organismes accrédités.

Recycler

Quand on n'a pu ni réduire ni réutiliser, il reste à recycler. Des bacs à recyclage sont mis à votre disposition partout au Québec. Vous pouvez également déposer les piles usagées, les contenants vides de peinture et les cartouches d'encre aux endroits prévus à cette fin.



Non loin

Achetez les produits locaux et régionaux : ils ont parcouru moins de kilomètres avant d'arriver dans votre panier. Encouragez vos producteurs locaux : fromagers, pomiculteurs, producteurs de petits fruits, et achetez des produits du terroir.

Juste

L'univers de la production doit rester un endroit où l'on n'exploite personne et surtout pas les enfants. L'achat de produits équitables est un moyen de rendre justice à ceux qui les produisent, tout comme l'achat directement chez le producteur.

Il faut donc transformer la façon d'habiter notre planète. Nous vivons dans un monde dont les ressources sont limitées, mais nous agissons comme si elles étaient

illimitées. Nos décideurs, eux, s'inspirent de ce modèle de consommation à outrance pour créer le mythe de la crise de la dette avec son austérité sous-jacente sans se soucier des impacts sociaux et environnementaux qu'il engendre. En interpellant nos personnes élues, nous leur ferons prendre conscience de l'urgence d'agir pour éviter la dégradation progressive de notre planète. La signature de pétitions en ligne est un excellent moyen de mettre de la pression sur les dirigeants pour leur faire prendre les décisions qui s'imposent. Enfin, il ne faudrait pas oublier que l'atteinte d'une certitude scientifique absolue ne peut servir de prétexte pour retarder l'adoption de mesures incitatives favorisant un environnement et un développement durables. ♦

Valoriser

En faisant du compostage, nous donnons une ultime valeur aux restes de fruits et légumes. Profitez de l'aide des municipalités pour l'achat d'un composteur et du service des chaînes d'alimentation pour les récupérateurs d'eau.

Il ne suffit pas de consommer moins, il faut aussi consommer mieux! Pour y arriver, voici l'acronyme des 3NJ.

Nu

Certains produits doivent être emballés. Cependant, il y a lieu de se questionner sur le suremballage. Achetez en vrac, cela réduit l'emballage, et apportez vos sacs en tissu pour votre magasinage.

Naturel

Pour que la nature perdure, respectons la terre. Achetez des produits exempts de pesticide et d'herbicide. Ce sont des produits bio.

Tant qu'il sera rentable de saccager la nature, on continuera de le faire.

Conduisez prudemment

Soyez récompensé grâce à l'application Ajusto^{MC} de La Personnelle

La Personnelle, l'assureur de groupe auto et habitation de la CSQ, s'engage à rendre les routes plus sûres en offrant Ajusto^{MC}, le premier programme d'assurance télématique 100 % mobile au Canada.

Jocelyn Roy

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

Un programme qui récompense la bonne conduite

Le programme Ajusto a été conçu afin de permettre aux conducteurs de suivre leurs habitudes de conduite en tout temps sur leur téléphone intelligent et de les améliorer au besoin. Ce faisant, ils peuvent économiser jusqu'à 25 % sur leur prime d'assurance automobile – et cela, c'est sans compter les tarifs de groupe exclusifs que La Personnelle offre déjà aux membres de la CSQ.

Une application innovante

L'application Ajusto est gratuite et facile à utiliser. Une fois téléchargée, l'application recueille et analyse les habitudes de conduite selon les quatre critères suivants : intensité de conduite, vitesse, heures de déplacement et distance

parcourue. L'analyse de ces données permet de calculer un score qui se transforme en un rabais applicable à la prime d'assurance auto au moment du renouvellement. L'application Ajusto est disponible sur Google Play ou sur l'App Store. Elle fonctionne aussi sur l'Apple Watch avec un iPhone.

Et plus encore!

Chaque mois, les utilisateurs reçoivent un courriel qui leur donne l'estimation de leur rabais annuel. Ils ont aussi accès à une foule de renseignements sur leur téléphone intelligent : score, détail de leurs trajets, classement par rapport aux autres utilisateurs d'Ajusto, etc. Ils pourront même inviter leurs amis et créer leur communauté.

Le plus beau avec Ajusto, c'est que le programme n'entraîne aucune augmentation de prime d'assurance ni de pénalité. Tout le monde y gagne : des routes plus sûres et plus d'économies!

Avec le programme Ajusto, La Personnelle entend créer une véritable communauté de conducteurs vigilants

qui contribueront à rendre nos routes plus sûres.

Pour en apprendre davantage et découvrir si vous êtes admissible au programme Ajusto offert par La Personnelle :

lapersonnelle.com/ajusto
1 855 801-8830



Certaines conditions, exclusions et limitations s'appliquent. Ajusto est souscrit auprès de La Personnelle qui désigne La Personnelle, assurances générales inc. MC Ajusto est une marque de commerce de Desjardins Assurances générales inc., utilisée avec permission par La Personnelle, assurances générales inc. Apple, iPhone et Apple Watch sont des marques déposées par Apple Inc., enregistrées aux États-Unis et dans d'autres régions.

App Store est une marque d'Apple Inc. Google Play est une marque de commerce de Google Inc. Les détails au sujet du programme Ajusto sont disponibles sur lapersonnelle.com/ajusto. Les économies correspondent à un pourcentage accordé sur la majorité de la prime. Notez qu'elles seront automatiquement appliquées à celle-ci lors du renouvellement.



Grandir ensemble

L'autre jour, un ami me racontait avec plaisir, et presque envie, être tombé dans une fontaine de Jouvence : son petit-fils avait « gradué » de la garderie à la maternelle, une photo montrant Elliot avec un mortier sur la tête. Ce bel enfant de 5 ans prouvait hors de tout doute qu'il était devenu grand. Pour y arriver, il avait dû laisser de côté sa « doudou » et surtout arrêter de pleurer pour des riens. Des riens qui, dans notre logique d'adulte, ne valent rien. C'est tout de même beaucoup plus tôt qu'il avait pris conscience de la fierté de grandir : apprendre à marcher, à parler et à s'affirmer, être « capable tout seul ».

Wayne L Dacres

Comité national de la condition des hommes

Bravo, mon grand garçon!

Je me suis mis à me demander ce qu'il en serait de lui à la maternelle, mais surtout de la première à la sixième année. Le regard des plus grands de l'école primaire pourrait-il lui permettre de croire qu'il peut toujours

espérer grandir pour se réaliser? Ouf! C'est long six années au primaire!

Mon garçon, tu y arriveras!

À 12 ans, tu es grand maintenant mais seulement jusqu'en septembre, car à ce moment là, tu seras de la gang des plus petits de la grande école secondaire pendant encore quatre ans.

Et puis, question de faire une histoire courte, il y aura ta première blonde, tes 18 ans, ta graduation dans une école dite supérieure, tu seras aussi, je

l'espère, papa, voire un jour plus grand encore et devenir GRAND-PAPA.

Devant tout le chemin à parcourir, tu es en droit de te demander : « Quand finit-on de grandir? Est-ce qu'un jour je serai vraiment grand? » Elliot, toutes les fois que tu peux être fier de toi, tu grandis. Mais n'oublie jamais que c'est le monde autour de toi qui t'aide à grandir. C'est ensemble qu'on peut grandir.

Dépassé la soixantaine, j'entretiens parfois des doutes sur le fait que vieillir, c'est grandir. L'arrivée de limites physiques, l'orgueil au masculin, la

CONDITION DES HOMMES

peur du « pu-capable tout seul », est à l'opposé de la graduation du petit Elliot. Pourtant, j'ai toujours le goût d'avancer et d'aider les miens à progresser. Je veux être un homme du 21^e siècle.

Heureusement, je trouve autour de moi plein de ressources pour m'accompagner. J'ai ma gang de « vieux chums ». Je compte pour eux et ils comptent pour moi.

À l'AREQ, nous avons créé un comité de la condition des hommes. Nous avons la conviction que la retraite est une autre « graduation » et que, sur plusieurs aspects, pour continuer de grandir, les hommes sont confrontés à des problèmes spécifiquement masculins. Il semble souvent difficile pour un homme de parler de son vécu émotif et affectif, de partager ses préoccupations, ses difficultés ou ses malaises.

C'est vrai qu'un homme, un vrai de vrai, ne doit jamais pleurer pour des riens. Des riens qui, dans notre logique d'adulte, ne valent rien. Comment s'affirmer autrement? Il est possible d'aborder ces sujets avec dignité. À défaut d'en parler, il est possible d'accepter d'en entendre parler : adaptation à la retraite, difficultés de couple, perte d'énergie, déclin des fonctions sexuelles, cancer de la prostate, colère, impulsivité, suicide... et autres « problèmes » masculins qui risquent de perturber la poursuite d'une saine retraite.

Nous vous invitons à profiter de la journée du 19 novembre, Journée internationale des hommes, pour vivre dans vos secteurs respectifs des activités qui vous feront progresser dans votre affirmation identitaire. Nous vous proposons également d'en profiter

pour vous rappeler que, dans votre cheminement en tant qu'homme, vous n'êtes pas seul. Que vous représentez une ressource ou un appui pour quelqu'un d'autre et que quelqu'un d'autre est un appui pour vous, que quelqu'un d'autre a envie de grandir avec vous.

Le monde de l'AREQ est celui des hommes et des femmes qui croient solidairement à l'apprentissage. J'aimerais compléter ma réponse à la question d'Elliot : « Quand finit-on de grandir? »

Elliot, toutes les fois que tu peux être fier d'apprendre, tu grandis. ♦

Grandissons ensemble!

Vous trouverez ci-dessous l'affiche de la Journée internationale des hommes en format horizontal et à la page suivante, en format vertical.



19 novembre 2015

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

GRANDIR ensemble



14,99\$
7 nos 48,65\$ 14,95\$



-43%
1 an 56,28\$ 31,95\$



15\$
9 nos 44,91\$ 15,00\$



14,95\$
8 nos 23,60\$ 14,95\$



-62%
1 an 65,88\$ 24,95\$



-65%
1 an 57,48\$ 20,00\$



-68%
1 an 400,40\$ 126,36\$



-73%
1 an 463,84\$ 126,36\$



-42%
1 an 341,12\$ 199,00\$



-13%
1 an/sam. 435,20\$ 117,00\$




-56%
1 an 440,96\$ 192,95\$



-82%
2 ans 414,96\$ 74,95\$



-30%
1 an 54,45\$ 37,95\$



-57%
1 an 87,45\$ 37,95\$



-46%
1 an 83,40\$ 44,95\$




-30%
1 an 54,45\$ 37,95\$



-58%
1 an 89,50\$ 37,95\$



-39%
1 an 54,45\$ 32,95\$



-33%
1 an 90,00\$ 59,95\$



-47%
1 an 438,00\$ 73,00\$

PLUS DE 315 TITRES DISPONIBLES!
43 TITRES À 15\$ OU MOINS
45 NOUVELLES PUBLICATIONS!



-41%
1 an 31,92\$ 18,95\$



13,95\$
12 nos 47,40\$ 13,95\$




-36%
1 an 38,70\$ 24,95\$



-35%
1 an 41,70\$ 26,95\$

10\$
JUSQU'À DE RABAIS SUPPLÉMENTAIRE!
(SUR ACHATS MULTIPLES)



-43%
26 nos 123,24\$ 69,90\$



-62%
1 an 455,48\$ 58,95\$



13,95\$
1 an 49,90\$ 13,95\$



14,95\$
1 an 59,90\$ 14,95\$



14,95\$
1 an 49,90\$ 14,95\$



-72%
1 an 59,90\$ 16,48\$



12,95\$
1 an 26,94\$ 12,95\$



14,95\$
1 an 31,80\$ 14,95\$



-71%
1 an 57,48\$ 16,95\$



-69%
1 an 495,51\$ 59,95\$



-44%
1 an 35,70\$ 19,95\$



-57%
1 an 39,92\$ 16,99\$



-73%
1 an 59,88\$ 15,95\$



14,95\$
1 an 59,88\$ 14,95\$



-33%
1 an 52,50\$ 34,95\$



-40%
1 an 51,60\$ 30,95\$



-10%
1 an 78,00\$ 69,95\$



-27%
1 an 26,00\$ 18,95\$



-51%
12 nos 51,00\$ 24,95\$



-67%
1 an 71,88\$ 23,95\$

JUSQU'À 90% DE RABAIS SUR LE PRIX EN KIOSQUE

LES PLUS BAS PRIX GARANTIS!

POURQUOI PAYER PLUS CHER?



Renaud Turcotte
Comité national du magazine
du *Quoi de neuf*
et des communications

1. Vous voulez clôturer un terrain rectangulaire. Le matériel disponible permet un périmètre de 286 mètres. Trouvez la longueur et la largeur (en mètres et sans décimales) qui maximisent la surface de ce terrain.

2. Complétez cette grille avec les nombres 4, 8, 11, 18, 21 et 36 en vous assurant que la somme des nombres de chaque rangée et de chaque colonne soit toujours la même.

	42	25	17	21
37		24	31	10
33	27	51		
16	29		15	52
19	4	12	52	

3. Stéphane pratique la marche rapide pour se garder en forme. Il parcourt régulièrement cinq kilomètres en 45 minutes. S'il garde le même rythme, combien de kilomètres parcourra-t-il en une heure douze minutes?

4. Voici les lettres que doivent contenir les lignes et les colonnes du tableau suivant :

- Ligne 1 : B, Q, D, A
 Colonne 1 : Q, A, E, R
 Ligne 2 : E, R, C, D
 Colonne 2 : D, A, E, I
 Ligne 3 : E, I, B, O
 Colonne 3 : D, B, Q, I
 Ligne 4 : A, C, Q, I
 Colonne 4 : O, C, B, C

Placez ces lettres en respectant ces consignes et donnez le sigle obtenu dans la première colonne.

	1	2	3	4
1				
2				
3				
4				

6. Les mots à découvrir contiennent tous les lettres **par**. Parmi la liste suivante, associez les deux groupes de lettres qui, placés l'un au début et l'autre à la fin, forment un mot.

ap, dis, se, im, ré, t, atif, avant, cha, tial, gne, pré, rem, able, é, com, at, au, ité, der.

ex: ré **par** able

_____ **par** _____

_____ **par** _____

_____ **par** _____

_____ **par** _____

_____ **par** _____

_____ **par** _____

_____ **par** _____

_____ **par** _____

_____ **par** _____

5. Complétez le mot horizontal ci-dessous. Pour y parvenir, trouvez les quatre mots verticaux à l'aide des définitions données.

1	2	3	4	
	E	R	I	E

- 1) Qui ne craint pas le danger
- 2) Recueil de cartes géographiques
- 3) Lanterne employée à bord des navires
- 4) Étendue d'eau stagnante

Solutions de Remuez vos méninges! à la page 41.

La dernière valse



Michel Jacques

Québec–Chaudière–Appalaches (03)
secteur Louis–Fréchette (G)

En ce début d'après-midi d'automne, il me prend l'envie de m'asseoir devant la fenêtre, le thé à la main, et de laisser infuser les heures, d'offrir au paysage la possibilité de s'étaler, de s'épeler et de décliner ses nuances. Et pourquoi pas de saisir l'idée qui passe et de la jeter sur un carnet de notes?

J'ouvre la porte de la maison, une brise me rafraîchit le front. Pas à pas, je me rends à mon banc un peu ridé, plein de poésie, habitué qu'il est à écouter le temps et à s'en imprégner.

S'étalent au-dessus de moi les branches des bouleaux qui agitent leurs extrémités, petits triangles qui tournoient sur eux-mêmes des milliers de fois comme les *merry-go-round*, les carrousels de mon enfance, entraînant mes pensées dans des allées de rêve. À me faire happer par leurs danses, je constate que je ne suis plus là, les yeux dans le vague. Les minutes et les secondes m'échappent. Le temps se couche à mes pieds.

Les feuilles des bouleaux, vieilles de quelques mois, se

préparent à faire leur adieu, mais pas avant d'avoir fait leurs stepettes qui captent toute mon attention.

Je suis un peu hypnotisé par les milliers de feuilles jaunies à la queue ronde qui tournoient sur elles-mêmes comme les patineuses de fantaisie. Disposées en bouquets ou en grappes au bout des branches, elles ne se lassent pas de valser et de flirter avec mon regard même si elles n'ont plus la

tendresse ni la luminosité verte des premiers jours qui éclaire la nature. Elles s'étiolent plutôt et sombrent dans le vertige en virevoltant et en se décrochant. Bien avant l'hiver.

Les feuilles frileuses frissonnent au gré du vent. Sans elles, bientôt on ne verra plus que l'écorce lisse, blanche et rosée comme une chair délicate que la paume de ma main ouverte se plaît à caresser. À ce moment, je ne peux que penser à la joliesse de ce vers : « Comme il est beau

ce bois de bouleau! » Une dernière fois, j'entends le vent flirter avec les branches et l'herbe veloutée. Bruissement ensorceleur et incantatoire. Je tends l'oreille pour emprisonner leur dernière valse, puis je ferme les yeux, buvant l'harmonie.

Au bout des branches, les feuilles s'excitent, papillotent, s'éclatent et ne tiennent plus en place. Le souffle de la brise, doux comme un secret à l'oreille, les fait vaciller, scintiller et s'affaïsser, épuisées. Combien apaisantes elles sont, même dans leurs mouvements qui n'ont pas de cesse.

Elles seront probablement toutes parties en hiver, mais je penserai à elles heureux de les revoir, au mois de mai, comme on l'est quand on retrouve une personne à qui on livre ses secrets. ♦



« *Tout est perdu fors l'honneur* »



Denys Bergeron
Québec–Chaudière–Appalaches (03)
secteur Beauport–
Côte-de-Beaupré (M)

Je tombe sur cet apophtegme célèbre de François 1^{er} se consolant de la défaite de Pavie. La préposition obso- lète qu'il recèle titille ma curiosité. J'apprends que *fors* est issue du latin *foris* qui signifie *dehors, sauf*. Elle et sa complice, la locution conjonctive *fors que*, ont donné une variante : *hors*. Les deux formes ont coexisté har- monieusement jusqu'au XVII^e siècle. L'évidence nous montre qu'au terme du combat, c'est *hors* qui est restée en vie. Tout n'est toutefois pas perdu

pour l'autre puisque subsistent de nos jours des mots hérités de son sens étymologique.

Farouche. Dérivé du bas latin (*foras- ticus*), un *farouche*, c'est un étranger qui vit en dehors de la civilisation, une sorte de sauvage.

Forain. C'est encore le même sens d'*étranger* qu'on retrouve primitive- ment dans ce mot qui a vu son sens se modifier sous l'influence de foire : le marchand forain qui exerce son activité dans les foires était à l'origine un marchand venu d'ailleurs.

Forêt. En y réfléchissant un tantinet, on reconnaît que le mot venu du bas latin contient les trois premières lettres de

foris (dehors). Pas étonnant qu'il désigne une agglomération d'arbres qui poussent en dehors des limites de la commune.

Forcené. Participe passé de l'ancien français *forsener* (de *fors* et *sen*, sens) qui signifie originellement qui est fou, *hors de sens*.

Forfait (*forsfait*, crime). Du verbe *for- faire*, agir en dehors du devoir, de la loi.

Faubourg (*forsborc*). Signifie littérale- ment *hors bourg*, mais dont le sens s'est confondu avec *faux bourg*.

Fourvoyer (*forvoyer*) dérive de *fors* et *voie*. Donc, mettre hors de la voie, du bon chemin...

Tiré par les cheveux que tout cela? Tant s'en faut. ♦

Solutions Remuez vos méninges!

1. 72 m et 71 m.

2.

18	42	25	17	21
37	21	24	31	10
33	27	51	8	4
16	29	11	15	52
19	4	12	52	36

3. Huit kilomètres.

4.

	1	2	3	4
1	A	D	Q	B
2	R	E	D	C
3	E	I	B	O
4	Q	A	I	C

Réponse : AREQ

5.

1	2	3	4				
B	A	F	É				
R	E	T	R	A	I	T	E
A	L	N	A				
V	A	A	N				
E	S	L	G				

Réponse : RETRAITE

6. Les mots sont :
impartial, préparatif, épargne,
disparité, apparat, auparavant,
rempart, comparese, chaparder.

Céline Gendron
Chroniqueuse

Zoo Ecomuseum

Situé à Sainte-Anne-de-Bellevue, le Zoo Ecomuseum, ouvert au public 364 jours par année, est le seul zoo extérieur de l'île de Montréal. Pour planifier une visite ou offrir un camp à un enfant, consultez ce site par ailleurs fort intéressant. Sous l'onglet « Apprendre », découvrez quelques animaux du zoo dans de courtes vidéos et profitez du savoir des zoologistes. Comme il s'agit d'un organisme de bienfaisance, le site propose différentes modalités pour faire des dons.

zoocomuseum.ca

Musée virtuel du Canada

Découvertes, expositions virtuelles, histoires de chez nous, contenus inspirants et instructifs, voilà ce que présente le Musée virtuel du Canada. Des galeries et des musées canadiens ont créé pour nous des expositions et des projets interactifs sur une foule de sujets. On y raconte aussi des histoires vécues par des gens d'ici à diverses époques : je parie que vous

appréciez particulièrement cette visite au musée, qui vous rappellera sans doute quelques bons souvenirs!

museevirtuel.ca

Regroupement québécois des résidences pour aînés

Le RQRA est un organisme à but non lucratif qui regroupe des résidences privées pour aînés. Comment choisir la bonne résidence? Quelles sont les conditions d'obtention d'un certificat de conformité et les normes d'exploitation d'une résidence privée pour aînés? Quelle est la différence entre une résidence pour aînés et un CHSLD? Cliquez pour lire le journal *L'Adresse* et appuyez sur la touche « Échap » pour revenir à l'accueil du site.

rqra.qc.ca

Service québécois de changement d'adresse

Si vous déménagez, savez-vous qu'en une seule démarche vous pouvez fournir votre nouvelle adresse à divers organismes ou ministères québécois inscrits sur le site? Avant de commencer, cliquez sur le lien « Liste des renseignements qui vous seront demandés » et allez ensuite à « Débuter » en bas de page.

adresse.gouv.qc.ca

Poetica.fr

Pour ceux et celles qui ont l'âme à la poésie, voilà un beau recueil de poèmes sur une grande variété de thèmes.

poetica.fr

Quelques vidéos

Les blanchons électroniques dans les CHSLD : réaction de Zoothérapie Québec

www.youtube.com/watch?v=QC3bVM3qkKw

La zoothérapie à l'hôpital

www.youtube.com/watch?v=6pOtnQCrzAo

La zoothérapie en prison

www.youtube.com/watch?v=bOpsZ00x7Q8

L'équithérapie

www.youtube.com/watch?v=ZUOA4PA_EZY

Une belle chanson de Jacques Prévert

www.youtube.com/watch?v=8KzI4BEIwtc

Trucs et astuces

SSQ Groupe financier

Saviez-vous que vous pouvez maintenant faire une réclamation à votre assurance SSQ directement en ligne? Il suffit de vous inscrire sur le site, de conserver votre code d'utilisateur et votre mot de passe. Cliquez sur « Connexion/sites sécurisés » pour avoir accès au formulaire de réclamation.

ssq.ca

Bonne navigation!



L'Inquisition en 2015

Court rappel historique sur l'Inquisition. Il s'agissait d'un tribunal créé par l'Église catholique romaine dont le but était de combattre l'hérésie en pourchassant, questionnant et condamnant ceux et surtout celles qui se rendaient coupables d'un tel crime. Les juges, des ecclésiastiques nommés par le Vatican, n'entendaient pas à rire : des peines allant jusqu'à la mise à mort frappaient les hérétiques ou les personnes qui ne respectaient pas les dogmes de l'Église.



Ce tribunal a sévi en France et en Espagne surtout, du 12^e au 14^e siècle. Les récits autour de ses activités constituent un véritable musée des horreurs : la description des supplices qu'on faisait subir aux « accusés », en grande majorité des femmes, ferait passer les écrits du Marquis de Sade pour des contes pour enfants. Si le Tribunal pénal international avait existé à l'époque, l'Église catholique et ses hauts dirigeants auraient été condamnés pour crime contre l'humanité.



Robert Jasmin
Chroniqueur

Pourquoi revenir aujourd'hui sur ce chapitre peu glorieux de l'histoire de l'Église? Pour nous aider à réfléchir sur notre attitude devant les méfaits de l'absolutisme religieux encore bien vivant hélas! dans certains coins de la planète. Imaginons un pays catholique comme l'Irlande dans lequel les autorités religieuses décideraient, avec l'aval des autorités civiles, de rétablir le tribunal de l'Inquisition devant l'assaut des humanistes, agnostiques et mécréants de tout acabit. On voit d'ici le tollé et l'appel au boycott de l'Irlande, qui serait vite mise au ban des nations. Comme on a su le faire envers l'État raciste de l'Afrique du Sud d'avant Mandela.

Un pays pas du tout catholique

Or, dans certains pays, cette situation n'est pas fictive, et l'Inquisition y fleurit en 2015. Un de ceux-là s'est

particulièrement fait remarquer ces derniers temps : l'Arabie saoudite, un pays pas du tout catholique mais qui, par sa conduite, semble très inspiré par les pratiques de l'Inquisition. L'affaire Badawi en est la tragique illustration et ne constitue que la pointe de l'iceberg. Cet homme, dont l'épouse est réfugiée au Québec, a, on le sait, été condamné à 1 000 coups de fouet et 10 ans de prison pour avoir écrit que les chrétiens, les juifs et les musulmans sont égaux. C'est un crime dans ce pays de nier que les non-musulmans sont des mécréants!

Comme au temps de l'Inquisition, les personnes coupables d'apostasie (quitter l'islam pour une autre religion) ou de sorcellerie (le crime fourre-tout) sont décapitées tout simplement (79 personnes en 2013). Petite nuance : dans l'Europe de l'Inquisition, on brûlait les sorcières au lieu de les décapiter! Et tous ces crimes contre l'humanité ne doivent pas nous faire oublier le sort réservé aux femmes, des sous-citoyennes frappées d'ostracisme comme l'étaient les Noirs en Afrique du Sud au temps de l'apartheid.

Des questions

Nous sommes en droit de questionner sérieusement les gouvernements occidentaux sur leurs liens plus qu'amicaux avec le régime saoudien et évidemment sur leur hésitation scandaleuse à mettre en branle des mesures pour civiliser cette dégradante théocratie. Seule la petite Norvège a osé lui tenir tête : elle a refusé l'établissement sur son territoire de mosquées financées par l'Arabie saoudite tant qu'il n'y aura pas de liberté religieuse dans ce pays.

Comment expliquer l'inaction des autres, notamment le Canada? Est-ce l'aspect religieux de l'affaire qui les rend si « compréhensifs » et odieusement tolérants devant l'intolérable? Est-ce que c'est le pouvoir d'achat de ce régime milliardaire, grand client de nos marchands d'armes, qui nous fait regarder ailleurs? Ou est-ce tout simplement parce que ce pays est un des principaux fournisseurs de pétrole, ce dieu des temps modernes qui rend nos dirigeants aveugles aux pires exactions? ♦

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



Faites partie de la Communauté des conducteurs vigilants de La Personnelle, grâce à Ajusto.

La Personnelle s'engage à rendre les routes plus sûres en offrant **Ajusto**^{MC}. Ce programme d'assurance basé sur l'usage vous permet de suivre en tout temps vos habitudes de conduite sur votre téléphone intelligent et de les améliorer.

ÉTAPE

1



Téléchargez l'application



ÉTAPE

2

Conduisez prudemment



ÉTAPE

3

Économisez jusqu'à 25 %



Demandez une soumission et commencez à économiser

lapersonnelle.com/ajusto
1 855 801-8830



Assureur choisi par la CSQ



Ajusto est souscrit auprès de La Personnelle qui désigne La Personnelle, assurances générales inc. au Québec. ^{MC} Ajusto est une marque de commerce de Desjardins Assurances générales inc., utilisée avec permission par La Personnelle, assurances générales inc. Les économies correspondent à un pourcentage accordé sur la majorité de la prime. Notez qu'elles seront automatiquement appliquées à celle-ci lors du renouvellement. Certaines conditions, exclusions et limitations s'appliquent. Apple et le logo Apple sont des marques déposées par Apple Inc., enregistrées aux États-Unis et dans d'autres régions. App Store est une marque d'Apple Inc. Google Play est une marque de commerce de Google inc.