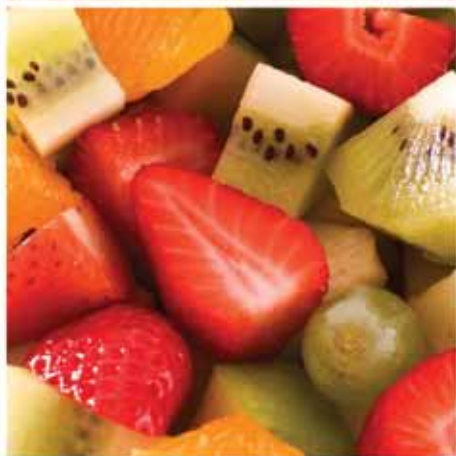


Quoi de neuf

Le magazine de l'AREQ 
Printemps 2013 | www.areq.qc.net

DOSSIER

Une saine alimentation FAVORISE LA BONNE SANTÉ DU CERVEAU



ÉDITO

Le plaisir de donner 3

BIENVENUE

Bienvenue Martine! 4

PLACE PUBLIQUE 5

ÉCHOS DE NOS RÉGIONS

Retraités engagés 6

Le Lieutenant-gouverneur honore André Goulet
pour son implication sociale 7

Une heureuse initiative destinée
aux personnes âgées vivant seules
La Montérégie souligne la Journée internationale
des hommes

L'AREQ de Shawinigan compte près de 1200 membres
et amis dans toute la Mauricie 8

INTERNET 9

POUVOIR D'ACHAT

Vigilance et prudence dans le dossier de l'indexation 10



ACTION SOCIOPOLITIQUE

La dette? Quelle dette? 12

CONDITION DES FEMMES

La maltraitance chez les femmes âgées:
un sujet souvent tabou 14

KINO-QUÉBEC

Des excuses qui deviennent des raisons de bouger 16

DOSSIER

Une saine alimentation favorise
la bonne santé du cerveau 18



FONDATION LAURE-GAUDREAU

L'Institut universitaire de gériatrie de Montréal bénéficie
d'une aide financière de la Fondation Laure-Gaudreault 24

VERT... DEMAIN

20 ans, ça se fête! 25

PUBLIREPORTAGE

Rénovations: des conseils pour être suffisamment
protégé en cas de sinistre 26

CONDITION DES HOMMES

Mise en contexte et état de la santé des hommes
au Québec 27

REMUEZ VOS MÉNINGES! 30

ÉVASION

Le ciel se marie avec la mer 31

NOS MEMBRES PUBLIENT 34

LA SOURCE DES MOTS

Filer à l'anglaise
Solutions *Remuez vos méninges!* 36

PETITS PLAISIRS 37

À VOS CLAVIERS! 38

CHRONIQUE D'UNE PASSEUSE

Le 8 mars comme un rappel 39

Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec, regroupe plus de 55 000 personnes retraitées, issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / Téléphone : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / Télécopie : 418 525-0769 / Courriel : areq@csq.qc.net / Site Internet : www.areq.qc.net / Coordination : Martine Dignard, Martine Faguy / Équipe de conception et de correction : Denys Bergeron, Jules Desfossés, Michel Jacques et Renaud Turcotte / Révisure linguistique : Lyne Gariépy / Diffusion : Martine Faguy / Infographie : Interscript / Impression : Solisco / Tirage : 58 000 exemplaires / Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec/ Poste-publications : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292 / Crédit photo des auteurs : Denys Bergeron (Danielle Couture), Jules Desfossés (Photomaje senc) / Photo de la couverture : DepositPhotos.com /



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 plaisir de donner



Pierre-Paul Côté
Président de l'AREQ
cote.pierre-paul@csq.qc.net

Le sens que je veux donner à ce titre est autre que financier, il se situe dans un créneau, soit celui de rendre service à l'autre, aux autres, et d'en retirer une immense satisfaction.

Depuis les huit dernières années, les fonctions de représentation que j'exerce à l'AREQ m'ont amené à rencontrer des membres passionnés par leurs activités de bénévolat. De plus, à la lecture des bulletins sectoriels, je peux constater la vaste étendue de l'implication d'une proportion importante de nos membres.

Dans notre association, les personnes élues ou œuvrant dans différents comités s'activent à représenter les leurs, à organiser des événements où l'information, le volet culturel et les activités de loisir sont à l'honneur. En conséquence, elles créent des lieux propices à briser l'isolement en permettant à des personnes seules de se créer des réseaux d'amitié.

De plus, nos membres sont nombreux à s'impliquer et, ainsi, ils contribuent positivement à hausser la dynamique de leur communauté d'appartenance. Que ce soit dans des organismes d'entraide, dans les domaines culturel, politique ou

religieux, ils sont reconnus pour leur dévouement, leur compassion et leur efficacité.

La maladie n'épargnant personne, plusieurs agissent comme aidantes ou aidants naturels auprès de leurs proches. Cet épisode de compassion dans la vie d'un individu peut même l'amener à l'épuisement total et les statistiques sont éloquentes à ce sujet. Malheureusement, par le manque de ressources, plusieurs sont sollicités pour poser des gestes qui ne relèvent pas de leurs champs d'activité ou tout simplement de leur compétence. Chapeau à ces personnes qui démontrent un altruisme sans borne malgré des situations difficiles.

Assurément qu'une certaine passion doit nous habiter, si nous voulons fournir notre plein potentiel dans les domaines d'activité où nous nous engageons. Dans ces circonstances, l'organisation de notre temps ne doit pas faire abstraction de nos besoins personnels.

Il n'est pas dans mon intention de porter un jugement sur celles et ceux qui ont choisi de faire autre chose. Après une carrière bien remplie et, rendu à un âge certain, il est de la responsabilité de chacune et de chacun d'occuper son temps comme bon lui semble et d'y trouver satisfaction.

L'activité physique, sous toutes ses formes, et l'activité cérébrale doivent

se conjuguer au présent pour nous assurer d'un futur de meilleure qualité. Je rencontre régulièrement des gens de tous âges qui sont très impliqués dans différentes sphères d'activité et on peut voir, dans leurs yeux, toute la passion qui les anime. La rencontre de ces personnes est une source de positivisme et de motivation pour qui sait la reconnaître.

Je ne voudrais surtout pas passer sous silence tout l'axe intergénérationnel qui se manifeste de diverses façons. Plusieurs de nos collègues interviennent dans le programme d'aide aux devoirs, dans l'organisation d'activités culturelles, sportives ou, tout simplement, dans des programmes destinés aux jeunes. Et que dire du soutien et de l'aide apportés aux parents de nos petits-enfants? Cette cure de jeunesse que nous apportent ces êtres chers et dont l'amour inconditionnel nous fait vivre des moments où le temps s'arrête pour mieux admirer leurs talents et leurs prouesses.

Au nom des personnes à qui vous faites du bien et à qui vous rendez la vie plus agréable : MERCI.

À vous qui trouvez temps et énergie pour mettre en valeur vos talents au service des autres : MERCI.

À nous tous qui travaillons à rendre notre société plus égalitaire et solidaire, disons-nous MERCI.

Bienvenue Martine!



Lise Legault
Directrice générale
legault.lise@csq.qc.net

Notre équipe a accueilli Martine Dignard, conseillère en communication, le 19 novembre dernier.

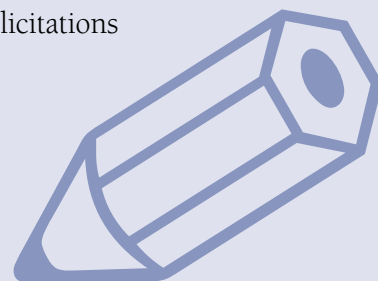
Martine détient une formation solide en communication et en relations publiques. De plus, elle possède plusieurs années d'expérience dans ces domaines. Les postes de conseillère en communication qu'elle a occupés à l'Assemblée nationale ainsi qu'à la Commission administrative des régimes de retraite et d'assurances (CARRA) lui ont permis de connaître notre milieu. Elle a développé un intérêt particulier envers les organisations communautaires lors de son passage à la MRC de Portneuf en tant qu'agente de développement culturel.

Nous sommes convaincus que l'AREQ pourra profiter de ses compétences et que Martine saura apporter sa touche de couleur aux communications. Bienvenue parmi nous!

| OPINION |

Dans la chronique *Place publique* nous pouvons lire ceci : *l'AREQ bouge, s'exprime, revendique*. Je sais que l'AREQ fait bouger des choses mais il nous faudrait également nous impliquer sur le plan de l'environnement.

Il y a au moins un article dans la dernière page qui nous renseigne sur un grave problème. Je suis d'avis qu'il nous faudra revendiquer dans ce domaine pour conserver au moins ce qu'on a (l'air et l'eau et le sol en empêchant la fracturation hydraulique pour obtenir des gaz de schiste). C'est essentiel pour demeurer en santé. L'environnement, c'est primordial. Nous sommes un groupe assez nombreux et je suis assurée qu'on peut faire quelque chose pour faire bouger nos gouvernements avant qu'il soit trop tard. Félicitations pour le magazine.



Germaine Roy
Région Québec-Chaudière-Appalaches (03)
secteur Beauce-Etchemins (J)

ERRATA

Deux erreurs se sont glissées dans le dernier numéro du magazine (hiver 2012-2013). En page 6, l'adresse courriel de l'auteure, Suzanne Dugré, est erronée. Vous auriez dû lire suzanne.dugre@hotmail.ca et non pas [.com](mailto:suzanne.dugre@hotmail.com).

De plus, en page 13, vous auriez dû lire sous la photo : Yvan Lamonde, historien et professeur à l'Université McGill.

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



Martine Dignard
Conseillère en communication
dignard.martine@csq.qc.net

20 novembre 2012

Le premier budget du gouvernement minoritaire : un accueil mi-figue mi-raisin

L'AREQ a accueilli de façon mitigée le budget 2013-2014 déposé en novembre dernier par le ministre des Finances. Bien que certaines mesures pourraient améliorer les conditions de vie des personnes âgées, d'autres constituent un recul.

Quatre sujets ont retenu plus particulièrement l'attention de l'Association : l'assurance médicaments, les soins à domicile, la contribution santé et le report du crédit d'impôt pour travailleurs expérimentés.

L'AREQ a salué l'abolition de la règle qui prévoit que les médicaments innovateurs sont remboursés durant 15 ans même si un médicament générique moins coûteux est disponible.

L'investissement supplémentaire de 110 millions de dollars annoncé pour l'année 2013-2014 pour les soins à domicile a été reçu positivement. Un bémol, toutefois ! L'AREQ attend avec impatience la future politique de soins et de services à domicile et examinera avec attention le projet de caisse d'assurance autonomie promise par le ministre de la Santé et des Services sociaux. La contribution santé a été maintenue contrairement à ce qui avait

été annoncé en campagne électorale. Toutefois, la modulation du taux de cette contribution santé en fonction du revenu individuel va contribuer à atténuer l'effet négatif sur les conditions de vie des personnes âgées.

Enfin, l'AREQ s'est dite désolée du report du crédit d'impôt pour travailleurs expérimentés. Alors que plusieurs s'inquiètent du vieillissement de la population, il apparaît essentiel de mettre en place des mesures qui inciteront le maintien en emploi des travailleurs expérimentés.

16 janvier 2013

L'autonomie décisionnelle respectée dans le rapport du comité Ménard

L'AREQ a réagi favorablement au contenu du rapport Ménard, rédigé par un comité de juristes experts.

L'Association croit que toute personne est autonome quand vient le temps de choisir le moment et la manière de mourir. Mourir dans la dignité renvoie donc à l'autonomie décisionnelle, valeur chère aux membres de l'AREQ. Son président, M. Pierre-Paul Côté, a rappelé que « chaque personne a le pouvoir de décider elle-même d'accepter ou de refuser des soins, d'interrompre des soins en cours ou de recourir à des soins palliatifs. Il est impératif qu'en aucun cas une personne ne se fasse imposer une manière de mourir. »

Les recommandations du rapport sont donc un premier pas dans la bonne direction. Toutefois, l'AREQ va continuer de suivre de près ce dossier et de

demeurer vigilante, notamment lors du dépôt du projet de loi visant la mise en œuvre des recommandations du comité d'experts.

30 janvier 2013

Rapport du comité consultatif sur l'indexation : les associations de retraités poursuivent le travail

Le Groupe de travail des associations de retraités (GTAR), regroupant plus de 110 000 membres, dont l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics (AREQ), a réagi à la sortie du Rapport du comité consultatif sur les services aux retraités et les enjeux de l'indexation.

M. Pierre-Paul Côté, président de l'AREQ, M^{me} Mariette Gélinas, présidente de l'Alliance des associations de retraités (AAR) et M^{me} Lyne Parent, présidente de l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP), ont affirmé que le comité avait terminé ses travaux sur une ouverture visant à corriger la désindexation des régimes de retraite des secteurs public et parapublic. Ils se sont engagés à poursuivre, à l'approche de la sortie du rapport du comité D'Amours, « leurs travaux en vue de maintenir le pouvoir d'achat des personnes retraitées ».

Soulignons que le comité réunissait des représentants d'associations de retraités et de cadres et des syndicats.

Le Groupe de travail des associations de retraités rassemble les associations suivantes : AAESQ, AAR, ACREQ, ACRA, AQDER, AQRP, APRQ, AREF, AREQ, QART, QPARSE et RIIRS.

Retraités engagés

Pauline Robichaud-Allard
Abitibi-Témiscaminque (08)
secteur Harricana (E)

Depuis plus de deux ans, des artistes-peintres de la Société des arts Harricana produisent bénévolement des œuvres sur des tuiles de plafond à l'Hôtel-Dieu d'Amos afin d'égayer le séjour des patients qui y reçoivent des soins.

L'instigatrice de ce projet est Rolande Brochu-Larouche, retraitée du secteur Harricana. « Mon mari a été hospitalisé et il m'a fait remarquer qu'il n'y avait rien à regarder au plafond. Mon père, qui avait été hospitalisé 15 ans auparavant, m'avait aussi dit qu'il trouvait le temps tellement long qu'il avait eu le temps de compter les petits points noirs sur les tuiles du plafond », raconte-t-elle.

Il lui est donc venu cette idée de faire des toiles pour ensuite les donner à l'hôpital, pas pour les accrocher au mur, mais bien au plafond, puisque les patients passent souvent le plus clair de leur temps allongés dans leur lit. « J'avais rencontré un médecin qui m'avait suggéré de le faire en pédiatrie » et, avec l'accord de la direction de l'hôpital et la collaboration de la Société des arts Harricana, le projet a débuté en pédiatrie. Chacune des chambres avait déjà un thème, les toiles ont respecté celui-ci. Dix artistes ont participé à cette première phase, produisant un total de 16 œuvres sur des tuiles de 2 pieds sur 4 pieds, qui ont été exposées, puis accrochées dans les chambres de la pédiatrie ainsi que les salles de travail et d'accouchement.



Rolande Brochu-Larouche

En 2011, **la phase 2** a été réalisée au département de médecine interne où les gens peuvent faire de longs séjours. Une quinzaine d'artistes ont embarqué dans le projet et réalisé, sur des thèmes de leur choix, 21 toiles sur des tuiles de plafond de 2 pieds sur 2 pieds et de 2 pieds sur 4 pieds.

La phase 3 du projet a été réalisée en 2012 et, cette fois-ci, les toiles, au nombre de 38, ont été installées au plafond des chambres de l'étage de la chirurgie. « Déjà 22 artistes ont donné leur nom et participent au projet. Par

la suite, on voudrait en faire pour les mettre ailleurs dans le centre hospitalier et dans le centre d'hébergement », laisse planer Rolande Brochu-Larouche. Nous souhaitons que son initiative fasse boucle de neige dans d'autres centres de santé.

Le quotidien de tous les patients sera changé positivement grâce à la créativité, l'empathie, l'initiative et le talent de ces artistes. N'est-il pas merveilleux de voir ce lieu ordinairement morne et ennuyant se transformer, aidant ainsi tous ces patients à **patienter** vers un retour à la maison.

Le Lieutenant-gouverneur honore André Coulet pour son implication sociale

Mariette Gélinas
Présidente de la région
Cœur et Centre-du-Québec (04)

Enseignant pendant 36 ans à Sherbrooke, responsable syndical pendant 16 ans, André a toujours été préoccupé par la place des personnes âgées et retraitées dans la société et par la protection et la défense de leurs droits fondamentaux. Son engagement se résume ainsi : À la retraite, pas de congé pour la citoyenneté.

Son implication sociale est multiple et se traduit par sa participation à de nombreuses associations, notamment à l'AREQ. Il y a d'abord été membre participatif, puis président de secteur

(1990-1992) et président régional (1992-1994) en Estrie. Par la suite, il a agi comme secrétaire national de 1994 à 1997 et, enfin, comme président national pendant six ans, soit de 1997 à 2003. De 2004 à 2012, il a présidé l'Alliance des associations de retraités dont l'AREQ est membre.

Ses actions citoyennes ont porté sur la condition des hommes, la condition des femmes, la défense des services publics, l'importance de la santé des membres, les soins aux personnes âgées, l'environnement, la place des personnes retraitées et âgées dans la société, l'implication citoyenne, la protection du pouvoir d'achat pour les personnes retraitées. Il a également participé à la mise sur pied de différents regroupements de sa



région, dont la Coalition estrienne en 1993. En 2001, on l'a honoré en le nommant *Bâtisseur de l'Estrie*.

Homme de tête, mais aussi de cœur, il porte une attention particulière à ses enfants, à ses deux petits-enfants et à sa conjointe. C'est un homme très impliqué pour qui **toute personne** est importante, peu importe son âge.

Une heureuse initiative destinée aux personnes âgées vivant seules

**Groupe Amis
du Lac-des-Deux-Montagnes**
450 983-3903
lacdesdeuxmontagnes@petitsfreres.ca

Un nouveau groupe ami des Petits Frères des Pauvres a vu le jour le 6 juin 2012, à la maison Juliette-Huot, sous le nom Groupe Amis du Lac-des-Deux-Montagnes. Le lancement officiel s'est tenu en présence d'élus, de partenaires sociaux et de la comédienne Béatrice Picard, marraine des Petits Frères des Pauvres.

L'objectif de ce nouveau groupe ami est d'offrir une ressource aux personnes seules, âgées de plus de 75 ans, et pour

qui cela peut faire une réelle différence dans leur vie. Chacun souhaite vivre ses vieux jours entouré d'amis et des membres de sa famille. Malheureusement, tous n'ont pas cette chance. Chez les Petits Frères des Pauvres, les

vieux amis retrouvent la famille qu'ils n'ont plus, et ce, jusqu'à la fin de leur vie. Ils reçoivent affection, soutien moral et réconfort, qui leur procurent un sentiment de dignité et de bien-être à l'intérieur d'une relation durable.



La Montérégie souligne la Journée internationale des hommes

Louis-Philippe Grenier
Responsable régional du comité
de la condition des hommes

Le comité régional de la condition des hommes de la Montérégie a tenu, le lundi 19 novembre 2012, son premier Gala Reconnaissance pour célébrer la Journée internationale des hommes. Il voulait ainsi marquer de façon concrète l'engagement communautaire de retraités du monde de l'enseignement. Cent soixante-dix personnes étaient présentes.

Les 11 secteurs de la région ont tenu à honorer, à partir de critères propres à chacun, un homme, qui, tout au long de sa vie active, a contribué à rendre les gens plus heureux par sa chaleur humaine et ses multiples compétences.

L'activité comportait trois volets : un repas gastronomique du restaurant Le Fourquet Fourchette de Chambly, la présence d'une humoriste, M^{me} Joan Gosselin, venue déridier l'auditoire en présentant sa « vision des hommes du XXI^e siècle » et la présentation, par les conseils sectoriels, d'« enquêtes » par lesquelles ces conseils ont pu repérer ces hommes qui, par leur engagement dans leur collectivité, ont servi de modèles dans leur milieu. Il est d'ailleurs curieux que la très grande majorité de ces hommes soient arrivés à des âges vénérables sans avoir reçu une quelconque marque de reconnaissance. Certes, comme tous l'ont souligné dans leur discours de remerciement, le travail d'équipe, l'appui indéfectible de confrères, l'importance d'agir devant les problèmes en s'engageant au quotidien ont été importants dans leur parcours.

Faut-il une Journée internationale des hommes pour réaliser que, tous les jours, des hommes s'engagent à rendre le monde plus *vivable* et plus beau? Malheureusement oui, parce qu'il est nécessaire de mettre en lumière ce qui se fait dans l'ombre, dans l'abnégation.

Cette première édition du Gala Reconnaissance n'aurait pas pu être tenue sans l'implication de toutes les instances de l'AREQ, sans l'implication des 11 secteurs régionaux et du comité organisateur.

S'il est vrai, selon l'adage populaire, que « Petit train va loin », nous pouvons affirmer que la « théorie des petits pas » peut, à l'occasion, mener à des progrès de géant.

L'AREQ de Shawinigan compte près de 1 200 membres et amis dans toute la Mauricie

Jean-Roch Aubichon
Cœur et Centre-du-Québec (04)
Secteur Shawinigan (B)

Lors de sa rencontre du 19 septembre dernier, l'AREQ Cœur et Centre-du-Québec (04) secteur Shawinigan (B) a, par son comité de l'environnement,

posé une action positive. En effet, le comité de l'environnement a fait **un don de 100\$** aux deux écoles primaires qui se sont distinguées par le ramassage de goupilles de canettes d'aluminium et d'attaches de pains. Les deux écoles concernées sont l'école primaire Laflèche de Grand-Mère et l'école primaire Notre-Dame du Lac-à-la-Tortue.



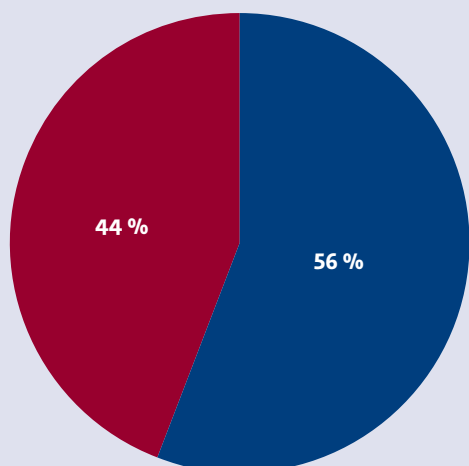
Sur la photo, de gauche à droite, à la 1^{re} rangée : Solange Thibeault, du comité de l'environnement, Jérémy Michaud, Éléonore Dessureault et Clara Gauthier, trois élèves de l'école. 2^e rangée : Benoît Thibeault, du comité de l'environnement, Johanne Paquin, professeure à l'école Laflèche et François Turcotte, professeur à l'école Notre-Dame.

Les internautes se prononcent

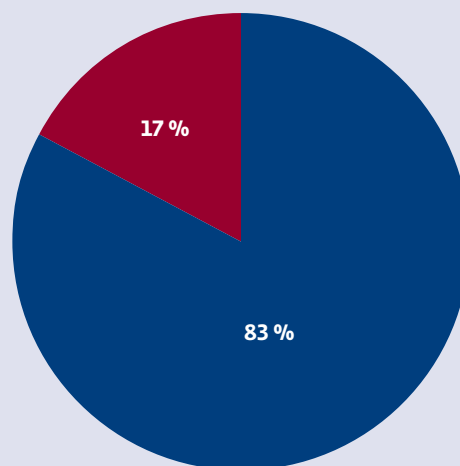
Vous êtes nombreux, chaque semaine, à répondre à la question du site Internet de l'AREQ. Ce coup de sonde, loin d'être scientifique, vous permet de vous exprimer sur des questions d'actualité ou de société et nous permet de mieux vous connaître. Nous vous invitons à continuer de participer en grand nombre.

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

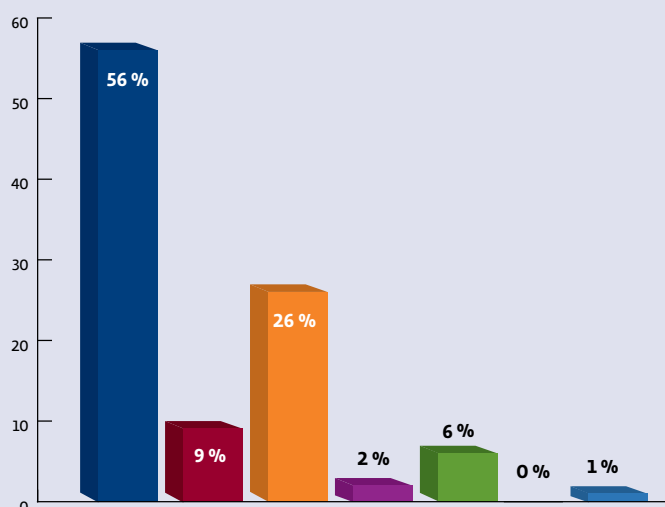
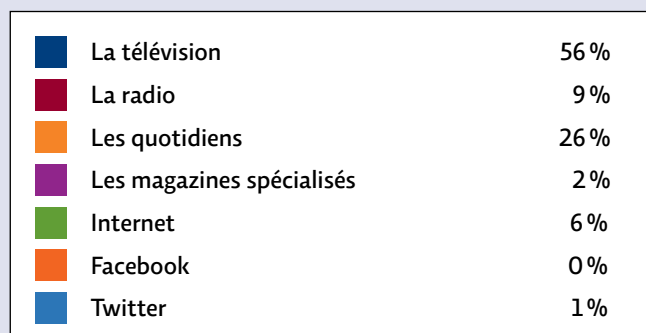
À compter du 14 janvier 2013, le gouvernement ne paiera que pour le médicament générique lorsque ce dernier sera disponible. La personne inscrite au régime public devra donc déboursier la différence si elle veut conserver le médicament d'origine. Êtes-vous en accord avec cette politique?



La Cour suprême a tranché : les couples qui vivent en union de fait n'ont pas les mêmes droits que les couples mariés. Par ce jugement, elle renvoie la balle aux élus de l'Assemblée nationale et leur demande de jouer leur rôle s'ils veulent réformer le droit de la famille. Êtes-vous d'accord avec ce jugement?



Les nouvelles technologies, dont Facebook et Twitter, ont-elles changé vos sources d'information? Dites-nous quel média vous utilisez le plus pour vous informer.



Vigilance et prudence dans le dossier de l'indexation

L'AREQ n'a pas chômé depuis le début de l'année. Le Conseil du trésor a pris connaissance du Rapport du comité consultatif de la CARRA et l'AREQ a tenu des rencontres qui ont servi à établir la base de ses actions à venir et les moyens à mettre en œuvre pour faire évoluer ses revendications dans le dossier de la retraite. Les membres du Conseil exécutif, du Conseil d'administration, du Comité national de la retraite ainsi que les responsables régionaux et sectoriels ont analysé les situations, en ont mesuré les effets, vous ont informés et vous écoutent. Enfin, la demande de table de travail s'avère toujours pertinente.



Louise Charlebois
1^{re} vice-présidente
clouise@videotron.ca

à l'issue de ses travaux. La recommandation qui aurait pu faire l'objet d'une recommandation unanime et à laquelle l'AREQ a apporté son appui était la suivante.

Il est proposé que le comité consultatif sur les services aux retraités et les

enjeux de l'indexation recommande que le gouvernement s'engage à adopter les décrets requis ainsi qu'à proposer à l'Assemblée nationale, pour adoption, les dispositions législatives permettant d'apporter à la Loi sur le Régime de retraite des employés du gouvernement et des organismes publics (RREGOP) les

Le comité consultatif de la CARRA

Le président du Conseil du trésor, M. Stéphane Bédard, a pris connaissance du rapport du comité au cours du mois de janvier 2013 et il a ainsi pu constater l'échec des travaux.

En effet, le président du comité, M. François Turenne, fait état dans son rapport des pistes de solution soumises par toutes les parties. Il mentionne qu'une proposition de recommandation a été soumise par une majorité des membres comme pouvant être inscrite au rapport final à titre de recommandation unanime, mais qu'après consultation auprès de leurs associations respectives, treize (13) associations sur quinze (15), représentées au comité, ont approuvé la proposition.

Étant donné que, selon les règles de fonctionnement du comité, il n'y a pas eu de consensus, le rapport ne pouvait donc pas formuler de recommandations



modifications visant à ce que le gouvernement indexe les rentes de la manière et aux conditions définies pour les prestations à la charge des personnes participantes, prévues à l'article 77.0.1 de la loi sur le RREGOP.

Les membres du comité conviennent, par ailleurs, que le consensus dégagé en faveur de la proposition précédente ne peut être interprété comme un abandon d'autres revendications ou préoccupations par l'une ou l'autre des parties représentées au comité.

Ce deuxième paragraphe, tel que formulé, permet à notre association de poursuivre ses revendications conformément aux orientations établies par son plan d'action triennal.

La qualité de l'information qui a été communiquée par la CARRA aux membres du comité consultatif est à souligner. Cela nous a permis de valider la pertinence des outils d'analyse et de prospective que nous avons développés. Il faut aussi admettre que ce fut une première expérience d'échanges et de discussions des associations syndicales et patronales avec les associations de personnes retraitées.

Le plan d'action à l'égard du dossier Retraite

Indépendamment des travaux du comité consultatif de la CARRA, l'élaboration d'un projet de plan d'action a été amorcée à l'automne par les membres du Comité national et, par la suite, celui-ci a été soumis pour approbation au Conseil exécutif ainsi qu'au Conseil d'administration. Ce projet a également été présenté lors de la rencontre des responsables régionaux

en indexation du 23 janvier 2013. Il constitue la base sur laquelle les actions à mettre en œuvre pourront s'appuyer tant sur les plans national, régional que sectoriel dans la poursuite des revendications communes.

La Régie des rentes du Québec et le Régime de pensions du Canada

Rappelons que l'AREQ a obtenu qu'une clause soit ajoutée concernant l'indexation afin que les régimes RRE, RRCE, RRF soient traités de façon équivalente au RREGOP, s'il y a des surplus. Toutefois, notre association devra également surveiller de très près le résultat des travaux du comité de la Régie des rentes du Québec présidé par M. Alban d'Amours. Il est essentiel d'analyser les effets possibles, qui pourront avoir des répercussions sur notre régime à prestations déterminées, car il ne faut pas oublier que notre régime est harmonisé à celui de la Régie des rentes du Québec.

Il est évident que, depuis quelque temps déjà, les régimes de retraite font de plus en plus souvent la manchette partout dans le monde et pas seulement au Québec et au Canada. En ce qui nous concerne, il faudra surveiller les tendances ainsi que les interventions des gouvernements fédéral et provincial. Les effets pourraient se produire autant dans le secteur public que dans le secteur privé.

L'AREQ veillera au grain et vous tiendra informés.

L'indexation et vous

Une nouvelle année s'amorce et vous avez reçu votre relevé de la CARRA.

Je vous invite à consulter notre site Internet et, à l'aide de votre relevé, vous pourrez constater l'effet de l'absence d'indexation des années 1982 à 1999 sur votre rente. L'utilisation de l'outil de calcul est très simple et le visuel bien présenté. L'Association a veillé à ce qu'il soit validé et déclaré conforme aux pratiques de la CARRA.

Nous avons du pain sur la planche et nos revendications se poursuivent dans le dossier de la retraite. La position actuelle de l'AREQ consiste à demander la pleine indexation des rentes de retraite et à obliger le gouvernement à verser sa part de l'indexation s'il y a des surplus. Toutefois, la situation actuelle est différente, car l'indexation se situe à 50 % de l'IPC (indice des prix à la consommation), si des surplus au-delà de 20 % se dégagent et si le gouvernement décide de verser sa part.

Nous avons franchi des étapes, nous avons fait quelques pas. Ces étapes et ces quelques pas ont amené les associations de personnes retraitées à mieux se connaître et à mieux se concerter dans leurs actions. Nous continuerons de chercher des pistes de solutions et de dialoguer avec des partenaires habilités à faire avancer le dossier.

Enfin, je considère que ce n'est pas à coups de cognées qu'on arrive à une entente et qu'on l'affermirait, selon un proverbe des Balari, mais plutôt par la persévérance et la constance de nos actions ainsi que par l'écoute et le respect des personnes avec lesquelles nous intervenons.

La dette? Quelle dette?

Jean-Yves Proulx
Membre du comité national
de l'action sociopolitique

Il a d'abord fallu convaincre les Québécois qu'ils payaient trop d'impôts, les plus élevés en Amérique du Nord. Aucune comparaison avec les pays scandinaves puisqu'ils y sont plus élevés qu'ici. Sans mentionner non plus que ces impôts nous donnaient accès à plus de services ici qu'ailleurs. Le terrain était prêt, nos gouvernements, tant fédéral que provincial, allaient mettre en place toute une série de mesures pour réduire leurs recettes. En diminuant ainsi les impôts, on allait, nous promettait-on, stimuler l'économie.

Au cours des trente dernières années, le taux marginal d'imposition est passé de 64 % à 48 %. En 2007, le point de TPS transféré du fédéral au provincial a été affecté à la réduction des impôts.

En 2010, 87 pays avaient déjà signé des conventions fiscales avec le Canada sur la double imposition des revenus, dont les Bermudes, l'Irlande, la Suisse, la Barbade, Singapour, Hong Kong. En d'autres termes, une entreprise d'ici peut ouvrir un bureau aux Bermudes, y déclarer ses profits et y payer ses impôts à un taux inférieur à 5 %. En vertu de ces conventions signées avec le Canada, puisqu'une entreprise canadienne a déjà été imposée, elle peut maintenant rapatrier ses capitaux sans avoir à payer un sou d'impôt au Canada... en toute légalité!

L'effort a porté ses fruits. Dans le budget Marceau: Hydro-Québec, Loto-Québec

et la SAQ versent davantage au Trésor public que l'ensemble des entreprises privées du Québec, incluant les banques, les pétrolières, les minières. Ajoutons que le Québec verse en

moyenne 3,6 G\$ annuellement en subventions aux entreprises (deux fois plus que l'Ontario) lesquelles, selon le budget Marceau, ne verseront que 4,7 G\$ en impôts cette année.



Ces réductions d'impôts stimulent l'économie? Une étude du Congressional Research Service publiée en 2012 concluait que la réduction des impôts des Américains les plus fortunés n'a jamais contribué à augmenter de façon significative la croissance de l'économie. Au Canada? En 2000, la part de l'impôt des entreprises dans les recettes fédérales est passée de 14,5 % à 11 %, alors que leurs investissements ont chuté de 7,7 % à 5,5 % en proportion du PIB.

Nos « lucides » se seraient trompés? Pas du tout. Ils ont obtenu exactement ce qu'ils désiraient. La dette du Québec frôle la catastrophe. Parce que nous sommes déjà les plus taxés en Amérique du Nord, on ne peut penser à hausser les impôts. En bon gestionnaire lucide, quand on ne peut plus augmenter nos recettes, la seule solution est de couper dans nos dépenses, et les dépenses de l'État, ce sont les services. Si le Québec refuse de prendre ses responsabilités, Moody's, S&P, Fitch Ratings, agences de notation bien connues, réviseront à la baisse notre cote de crédit, ce qui entraînera la hausse du taux d'intérêt de nos emprunts et, de ce fait, alourdira encore davantage le poids de notre dette.

Ce portait de la situation correspond exactement à ce que Normand Baillargeon, dans son *Petit cours d'autodéfense intellectuelle*, appelle un faux dilemme. On essaie de nous « convaincre que nous devons choisir entre deux **et seulement deux** options mutuellement exclusives, alors que c'est faux. En général, lorsque cette stratégie rhétorique est utilisée, l'une des options est inacceptable et rebute tandis que l'autre est celle que le

manipulateur veut nous voir adopter. Si on ne diminue pas les dépenses publiques, notre économie va s'écrouler. »

Le cercle vicieux

À écouter les prêcheurs d'austérité, seul l'argent dévolu aux dépenses publiques pourrait combler notre déficit. Or, couper dans les services, c'est couper des postes dans la fonction publique (ou à Hydro-Québec). C'est ajouter d'autres chômeurs à ceux déjà nombreux provenant des opérations de relocalisation ou de « dégraissage » effectuées par les entreprises. C'est non seulement diminuer le nombre de consommateurs mais, c'est du même coup, faire augmenter la facture des services (chômage, aide sociale...) tout en diminuant les recettes de l'État. Augmenter le taux de chômage, c'est aussi faire pression sur ceux qui restent au travail pour qu'ils acceptent des diminutions de salaire et des augmentations de tâche. Comme les salariés affectent généralement l'ensemble de leurs revenus à l'achat de biens et de services, imaginez l'impact. Quand les citoyens doivent se serrer la ceinture et que l'État en fait autant, qui achète les produits et services? Alors, déprimés, les investisseurs n'investissent plus, ils capitalisent. Et la dette augmente...

La solution?

Augmenter les impôts des plus hauts revenus. N'est-il pas juste d'imposer davantage ceux qui tirent davantage profit de la société dans laquelle ils vivent? Tout en reconnaissant les talents d'un Depardieu, d'un Desmarais ou d'un Bettman, un fait demeure,

s'ils étaient nés en Haïti, par exemple, leur compte de banque serait bien différent de celui dont ils jouissent aujourd'hui.

Pourquoi n'imposerions-nous pas les gains en capitaux au même niveau que les revenus d'emploi? Voici ce qu'en dit Stiglitz: « Lorsque nous taxons les profits des spéculateurs bien plus légèrement que les revenus des travailleurs qui gagnent durablement leur vie, non seulement nous incitons davantage de jeunes à s'orienter vers la spéculation, mais nous disons, concrètement, qu'en tant que société, nous estimons davantage la spéculation. »

Et que diriez-vous de revoir ces conventions fiscales que le Canada a signées sur la double imposition des revenus? Avec cet argent, que l'État investisse pour donner aux citoyens la possibilité de faire croître la demande et de remettre notre économie en marche. On ne peut plus espérer stimuler l'économie en abaissant le taux directeur des banques, il frôle déjà le 0 %.

C'est aller à l'encontre de ce que nous répètent de nombreux économistes? Vous en connaissez beaucoup d'économistes qui peuvent se permettre d'aller à l'encontre des intérêts de ceux qui les paient? Au cours des 10 dernières années, le nombre total de milliardaires a presque triplé. Parallèlement, la pauvreté n'a jamais été aussi élevée, autant en Amérique qu'en Europe. « On n'étudie pas l'économie pour trouver des réponses toutes faites aux questions d'ordre économique, mais plutôt pour apprendre à ne pas se laisser tromper par les économistes », disait l'économiste britannique Joan Robinson.

La maltraitance chez les femmes âgées : un sujet souvent tabou

Andrée Bouchard,
comité national
de la condition des femmes

Ginette Plamondon
conseillère

Au cours des dernières années, de plus en plus de voix se sont élevées pour tenter de briser le silence entourant la question de la maltraitance chez les personnes âgées. Encore aujourd'hui, la maltraitance est un sujet tabou qui affecte gravement la qualité de vie des femmes et des hommes âgés. La maltraitance peut s'exprimer sous différentes formes : abus physique, psychologique, sexuel, financier et négligence (voir encadré).

La maltraitance prend un visage distinct lorsqu'elle touche les femmes âgées. Cet article aborde deux aspects particuliers : les abus sexuels, physiques et psychologiques chez les femmes âgées.

Abus sexuel

Un des tabous les plus tenaces de notre société veut que les femmes âgées ne puissent être victimes d'abus sexuels. Faire une telle affirmation constitue une grave erreur. En réalité, il existe de nombreuses fausses croyances sur la sexualité et les femmes âgées. Plusieurs personnes croient à tort que les femmes âgées sont protégées des abus sexuels en raison de leur âge et du fait qu'elles ne s'habillent pas « sexy ». Cette vision est tout à fait fausse. Il est essentiel de

rappeler qu'une agression sexuelle n'est pas un geste de désir mais un acte de violence, de pouvoir et de domination. Les abus sexuels que subissent les femmes âgées sont souvent commis par des membres de leur famille et de leur entourage, mais également par du personnel ou des résidents de centres d'hébergement et de soins de santé.

Abus physique et psychologique

Les personnes âgées vivent également des situations d'abus physique et psychologique. Toutefois, ces abus s'expriment de façon différente pour les femmes et les hommes. Des données de Statistique Canada indiquent que les femmes âgées victimes de violence



familiale sont plus susceptibles que les hommes âgés d'être agressées par un conjoint ou un ex-conjoint alors que les hommes âgés sont davantage abusés par un enfant adulte.

De plus, divers éléments liés au vieillissement des femmes âgées contribuent à accentuer les risques d'abus physiques et psychologiques. C'est le cas, notamment, de l'apparition de la maladie, du départ des enfants et de la prise de retraite. La dépendance financière de certaines femmes constitue également un facteur de vulnérabilité à ce type d'abus.

Conséquences de la maltraitance

La maltraitance sous toutes ses formes affecte gravement la qualité de vie des femmes âgées. En plus des possibles séquelles physiques ou psychologiques, temporaires ou permanentes, ces femmes subissent des contrecoups qui diminuent leur qualité de vie, comme

- un sentiment croissant d'insécurité;
- le repli sur soi;
- une perte de poids, une maladie ou de l'anxiété;
- la dépression ou la confusion.

Dénoncer les abus

Dénoncer une situation d'abus, quelle qu'elle soit, est un geste très difficile pour tous. Les femmes âgées, quant à elles, font face à des obstacles supplémentaires. Ainsi, au-delà de la crainte de représailles, de la honte et de la culpabilité, les femmes âgées doivent composer avec des valeurs religieuses et familiales, qui auront pour effet de les dissuader de révéler les abus qu'elles subissent. Elles hésiteront, par exemple, à dénoncer une agression sexuelle commise par un conjoint en raison de la vision religieuse du mariage

L'Institut universitaire gériatrique de Montréal définit la maltraitance envers les personnes âgées selon cinq catégories :

- ➡ **L'abus physique** est défini comme toute forme de violence touchant l'intégrité physique de la personne. Par exemple : recevoir des coups, des tapes, se faire pousser ou bousculer, se faire lancer des objets, se faire serrer les bras, se faire rudoyer, attacher à un lit ou à un fauteuil, etc.
- ➡ **L'abus psychologique** touche pour sa part à l'intégrité émotionnelle, par des actes comme se faire parler durement, recevoir des menaces, des propos blessants, dénigrants ou infantilisants, se faire ridiculiser ou humilier verbalement.
- ➡ **L'abus sexuel** comprend le harcèlement sexuel (verbal ou physique), les attouchements, le viol et tout autre acte lié à la sexualité et pour lequel la personne n'a pas donné ou ne peut pas donner son consentement en raison de sa vulnérabilité.
- ➡ **L'abus financier** concerne les biens de la personne. On parle ici d'actes comme la fraude, le vol d'argent ou de biens, la manipulation visant à soutirer de l'argent aux victimes, l'utilisation frauduleuse de leurs cartes bancaires ou l'emploi de tout moyen de pression concernant un héritage ou la gestion de leurs finances.
- ➡ **La négligence**, enfin, est définie comme toute omission de poser un acte ou de répondre à un besoin reconnu de la personne âgée (que cela soit volontaire ou non).

selon laquelle les conjoints sont unis pour le meilleur et pour le pire. De plus, certaines ne divulgueront pas les gestes d'abus qu'elles subissent afin de protéger leur famille et les membres de celles-ci, s'inscrivant ainsi dans le prolongement du rôle traditionnellement dévolu à une conjointe et à une mère.

Pourtant, il est crucial de dénoncer ces gestes d'abus car il est fort probable qu'ils se répéteront et qu'ils s'aggraveront avec le temps.

Sources :

Pascale Laprise, travailleuse sociale, Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM), *Guide pratique de l'aide aux aînés Protégez-vous*

Citoyennes à part entière pour toute la vie, Fédération des femmes du Québec.

Ce que nous savons de la violence, Fédération des femmes du Québec.

Pour trouver de l'aide

Programme gouvernemental
<http://maltraitanceaines.gouv.qc.ca/>

Ligne Aide Abus Aînés
1 888 489-ABUS (2287)

Tel-Aînés, service d'écoute, de référence et de prévention à l'intention des aînés et de leurs proches : 514 353-2463

Les services de police : 911

Regroupement québécois d'action et de lutte contre les agressions à caractère sexuel : 1 888 933-9007





Des excuses qui deviennent des raisons de bouger

Mélissa Blouin, Ph.D.

Conseillère en activité physique,
programme Kino-Québec

Direction du sport, du loisir et
de l'activité physique du ministère
de l'Éducation, du Loisir et du Sport
melissa.blouin@mels.gouv.qc.ca

« **À** présent que j'ai le temps devant moi, il faudrait bien que je bouge, car c'est bon pour la santé. » Vous avez remarqué le conditionnel? Être convaincu que l'exercice est bon pour la santé et en faire sont, de toute évidence, deux choses bien distinctes. De fait, on invoque mille et une excuses pour ne pas bouger. Et si ces excuses devenaient autant de raisons de bouger? Prêtons-nous à l'exercice.

« **Je ne suis pas assez en forme.** »

Voilà plutôt une raison de bouger! Il est admis que les personnes sédentaires sont plus souvent malades et consomment plus de médicaments que celles qui sont physiquement actives. Si vous commencez par des activités d'intensité légère et d'une durée que vous augmenterez progressivement, la transition vers la vie active se fera en douceur.

« **J'ai travaillé fort physiquement toute ma vie, j'ai envie de me reposer!** »

La retraite (ou l'approche de la retraite) est justement une occasion en or non pas de devenir sédentaire, mais de s'adonner à des activités physiques, que l'on a choisies, cette fois, parce qu'elles procurent du plaisir.

« **Cela prend trop de temps pour se mettre en forme.** »

Au contraire, les bienfaits de l'exercice se font sentir dès la première séance. Faites-en l'expérience. Marchez d'un pas alerte pendant 15 minutes. Après cette marche, vous serez, c'est garanti, plus détendu et plus éveillé. De fait, après un mois de vie active, on note déjà les premiers changements physiologiques: pouls plus lent et moins d'essoufflement à l'effort, moins de courbatures et muscles plus vigoureux. Sur le plan mental, on ressent moins le stress quotidien et on dort mieux.

« **Je suis trop fatigué.** » Réalisez ceci: c'est souvent le manque d'exercice qui nous fatigue. En faire régulièrement donne de l'énergie, et cela,

même chez les personnes dépressives ou celles atteintes du syndrome de fatigue chronique.

« Ça coûte cher! » La marche rapide, un super exercice, ne coûte pas un sou. Si vous en venez à marcher beaucoup, il vous faudra bien sûr une bonne paire de chaussures de marche, sans plus. Le vélo, le badminton, le ski de fond, la raquette à neige, un cours de danse sociale ou de tai-chi, la pratique de la musculation dans un centre communautaire (YMCA, cégeps, universités, municipalités) sont des exemples d'activités abordables. Une fois en meilleure forme, vous ne verrez plus cette question du même œil. Dépenser pour acheter des vêtements ou de l'équipement de sport sera perçu, par nul autre que vous-même, comme un investissement pour votre santé physique et mentale.

« Il n'y a pas de gymnase près de chez moi. » Et puis après? Il y a beaucoup d'activités physiques qui se pratiquent à la maison ou autour, ou encore dans un parc ou dans la nature: bricolage, jardinage, vélo, marche sportive, ski de fond, randonnée en montagne, exercices sur des appareils de mise en forme conçus pour la maison, DVD d'exercices, etc.

« Je ne suis pas habile dans les sports. » On peut quitter la vie sédentaire en se levant de sa chaise et en marchant. On peut aussi opter pour des activités qui n'exigent pas un haut niveau d'habiletés motrices (step, aquaforme, ski de fond sur le plat, vélo stationnaire ou de promenade, raquette, pétanque, etc.). Vous n'avez donc pas besoin d'être « bon » dans les sports pour devenir une personne physiquement active.

D'autres stratégies peuvent faire pencher la balance du côté de l'action:

- Joignez l'utile à l'agréable. Bougez en bonne compagnie, avec votre conjoint, avec vos enfants, vos petits-enfants ou des amis.
- Ne pensez pas « exercice », mais plaisir! Ne dites pas: « Il faut que j'aille faire de l'exercice ». Dites plutôt: « Je vais profiter de cet après-midi ensoleillé pour aller marcher et prendre du bon air ». Dans votre tête, ça sera déjà différent.
- Inspirez-vous de bons exemples. Demandez à des amis ou à des proches, qui sont devenus physiquement actifs, ce que ce changement leur a apporté. Avoir des modèles peut vous motiver à agir.

En fin de compte, la meilleure des motivations est celle qui est personnelle, c'est-à-dire qui procure de la satisfaction, du plaisir et la sensation agréable de maîtriser le processus dans lequel on s'engage. Au contraire, la motivation

extérieure, souvent influencée par la mode du jour, repose sur les objectifs que l'on se fixe (perte de poids, amélioration de son endurance, etc.), sans égard au plaisir ni à la satisfaction de les atteindre. Ce type de motivation n'est pas toujours garant d'un engagement à long terme. Souvenez-vous-en!

Pour en savoir plus

Être actif, un placement garanti. Brochure que vous pouvez télécharger depuis le site Internet de Kino-Québec (www.kino-quebec.qc.ca).

L'Actimètre, disponible depuis le site Internet de Kino-Québec, vous permet d'évaluer votre niveau d'activité physique (www.kino-quebec.qc.ca).



Une saine alimentation favorise la bonne santé du cerveau

Qu'est-ce que la recherche en dit?



Nous souhaitons tous «bien vieillir». Un «vieillessement réussi» nous permettra de vivre longtemps en bonne santé physique et mentale et de façon autonome avec une bonne qualité de vie. Pour atteindre cet état, la préservation de la cognition est essentielle. Puisqu'aucun traitement efficace de la maladie d'Alzheimer ou des démences apparentées n'existe actuellement, la prévention du déclin cognitif est préconisée. Pour y arriver, plusieurs approches nous promettent des miracles, sans nécessairement s'appuyer sur des preuves solides. La recherche en nutrition, de son côté, a prouvé les effets bénéfiques de plusieurs nutriments et aliments sur la bonne santé du cerveau. Les recherches s'accumulent dans le même sens: bien qu'une saine alimentation ne fasse pas de miracle, elle aide à promouvoir la bonne santé en général et favorise le maintien de l'autonomie lors du vieillissement. De plus, l'alimentation nous confère du plaisir et les repas pris en compagnie de notre famille ou de nos amis ajoutent à notre vie sociale, un aspect clé d'un vieillissement réussi.



Bryna Shatenstein, Ph. D., P.Dt.,
diététiste-nutritionniste, professeure titulaire
au Département de nutrition de l'Université de Montréal et
chercheuse au Centre de recherche de l'Institut universitaire
de gériatrie de Montréal (IUGM). Elle est l'une des cinq
chercheurs principaux de l'étude «NuAge».

L'ALIMENTATION CHANGE EN VIEILLISSANT

De nombreux changements surviennent au cours du vieillissement d'une personne. Ils sont de nature physiologique, psychologique, cognitive, ou ils concernent la vie sociale ou

les ressources financières. Ces changements peuvent avoir des conséquences sur les habitudes alimentaires des personnes âgées vivant de façon autonome à la maison. Ils ont moins d'énergie pour préparer la nourriture, les repas pris seuls sont moins intéressants, les déplacements à l'épicerie sont plus difficiles et moins fréquents, le budget est plus restreint. Plusieurs raisons peuvent mener à des carences.

Plus spécifiquement, une alimentation déséquilibrée comportant des apports alimentaires inadéquats en énergie totale (calories), en protéines de sources animale et végétale et en légumes et en fruits, peut mener à des carences. Ces dernières peuvent concerner les vitamines (la thiamine,

la riboflavine, la pyridoxine, les folates, la vitamine B₁₂, la vitamine C, la vitamine D), les minéraux (le calcium, le zinc, le magnésium) et les fibres alimentaires, et avoir des conséquences pour la santé en général. Des carences chroniques peuvent à leur tour mener à des niveaux insuffisants de certains micronutriments essentiels au maintien de l'état cognitif.

NUTRITION ET FONCTION COGNITIVE

Depuis 40 ans, de nombreux travaux de recherche nationaux et internationaux ont fait valoir le rôle de la nutrition comme étant un facteur potentiel de prévention du déclin

Nutriments	Où trouver ce nutriment?	Actions
Gras (type et quantité)	Beurre, saindoux, margarine dure, viandes et charcuteries, produits laitiers non écrémés, produits de boulangerie Huiles végétales, margarine molle, avocats, arachides, noix et graines, poisson	Les gras totaux, gras saturés et gras « trans » sont liés au déclin cognitif et peuvent augmenter le risque de démence. Les acides gras monoinsaturés et polyinsaturés sont liés à une meilleure fonction cognitive.
Vitamines du complexe B	Folates: Abats, légumineuses, légumes verts, produits de farine enrichie, jus d'orange B ₆ Abats, viandes, poisson, céréales à déjeuner enrichies B ₁₂ Aliments d'origine animale seulement (viande, volaille, poisson, produits laitiers, œufs), certains aliments enrichis	Des apports insuffisants sont reliés à de faibles niveaux sanguins et sont associés à des niveaux élevés d'une substance liée au risque de développer des maladies cardiovasculaires.
Antioxydants (vitamines C, E, caroténoïdes, polyphé- nols, flavonoïdes, minéraux zinc, sélénium, manganèse)	Fruits et légumes Vin rouge	Ces vitamines et minéraux limitent les dommages et la dégénération neuronale du cerveau.
Vitamine K	Légumes verts feuillus Certaines huiles végétales	Cette vitamine est liée à des molécules faisant partie des membranes et du fonctionnement du cerveau. Des apports plus faibles en vitamine K ont été observés chez des personnes âgées vivant dans la communauté avec la maladie d'Alzheimer en stade précoce par rapport aux personnes âgées sans problèmes cognitifs.

cognitif qui assure le bon état nutritionnel et la conservation de l'autonomie. La nutrition peut aussi contribuer à la préservation de la cognition en contrôlant les maladies chroniques liées à la nutrition, soit l'hypertension, le diabète de type 2 et les maladies cardiovasculaires, de même que l'obésité et particulièrement l'adiposité abdominale, puisque ces maladies sont également des facteurs liés au déclin cognitif. Son effet bénéfique serait bien sûr rehaussé par une amélioration du mode de vie, notamment l'augmentation d'activités physiques, le maintien de son réseau social et l'abstinence du tabac.



Quelques recommandations alimentaires simples

1. Privilégier la consommation des produits suivants:
 - Aliments de source végétale
 - Fruits, légumes, grains entiers, légumineuses, noix, graines
 - Poisson
 - Bons gras
 - Alcool (vin rouge) en modération
2. Consommer légèrement les produits suivants:
 - Viande rouge
 - Produits laitiers élevés en gras
3. Favoriser l'équilibre et la modération dans les choix alimentaires

Bien qu'une vie de saine alimentation soit toujours souhaitable, il n'est jamais trop tard pour commencer à bien manger. De plus, des consignes alimentaires saines sont en ligne avec le plan de traitement de plusieurs maladies chroniques associées au risque du déclin cognitif, notamment l'hypertension, le diabète et les maladies cardiovasculaires. Alors, on gagne à bien manger à tout âge!

Plusieurs nutriments sont impliqués étroitement dans la fonction cognitive. Tel qu'indiqué dans le tableau en page 19, les facteurs alimentaires exercent leurs actions sur le cerveau par de nombreux processus physiologiques et divers mécanismes.

COMMENT CARACTÉRISER UNE SAINE ALIMENTATION?

Puisque l'alimentation habituelle est composée de dizaines de nutriments et d'autres substances qui interagissent dans le corps, les données probantes récentes portent davantage sur les liens entre l'alimentation globale – plutôt que les nutriments individuels – et les maladies.

Plus précisément, les experts comparent l'alimentation des sujets de recherche aux recommandations alimentaires ou nutritionnelles. Par exemple, le Guide alimentaire canadien nous informe des critères d'une saine alimentation. Ces recommandations alimentaires nationales visent à assurer que nos choix alimentaires nous fournissent des quantités adéquates des différents nutriments afin que ceux-ci combler nos besoins physiologiques selon notre sexe et notre groupe d'âge. Dans plusieurs études, un indice de qualité alimentaire globale est fréquemment calculé afin d'évaluer la qualité totale de l'alimentation selon le degré d'adhésion aux critères du Guide alimentaire.

Sur le plan international, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a émis des consignes nutritionnelles et alimentaires visant à prévenir les maladies chroniques. Ces consignes portent sur les quantités recommandées (ou à ne pas dépasser) de gras saturés et polyinsaturés, de protéines, de glucides complexes, de fibres alimentaires, de fruits et de légumes, de légumineuses, de noix et de graines, de sucre et de cholestérol alimentaire. Elles ont été quantifiées par la confection d'un indice de l'alimentation saine, qui a été ensuite utilisé dans le cadre des études.

ET LA DIÈTE MÉDITERRANÉENNE, EST-CE UN REMÈDE MIRACLE?

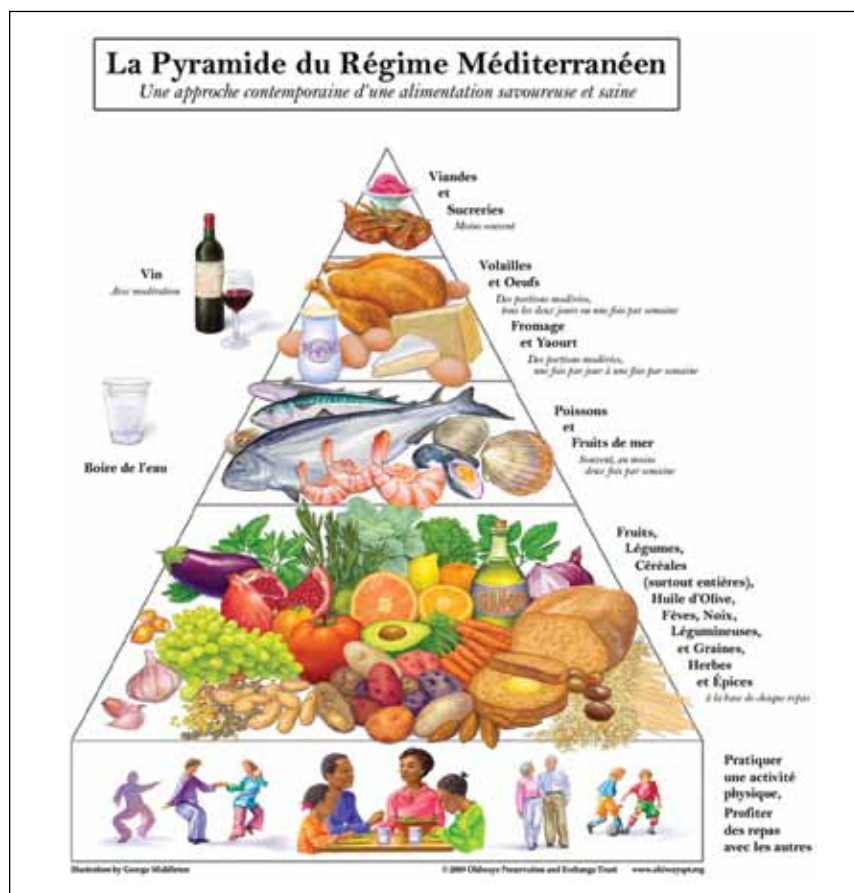
La diète méditerranéenne a fait couler beaucoup d'encre ces dernières années. Bien qu'il n'existe pas une « diète méditerranéenne » unique, puisque chaque pays de la région a sa variante locale, ce style alimentaire est généralement basé sur la consommation de légumes, de fruits, de légumineuses, de grains entiers, de poisson, d'huile d'olive, de faibles apports de viande rouge, d'apports modérés de volaille et de produits laitiers faibles en gras, d'un rapport optimal de gras monoinsaturés, saturés et polyinsaturés et de portions modérées d'alcool sous forme de vin rouge.

Ce type d'alimentation fournit des fibres alimentaires, des gras monoinsaturés et des acides gras oméga-3, de même que des nutriments, ayant des propriétés antioxydantes, tels que les vitamines E et C et d'autres substances, qui confèrent des effets protecteurs au cerveau. Les composantes bénéfiques de ce type d'alimentation peuvent également

réduire l'hyperglycémie, la résistance à l'insuline et le stress oxydatif et améliorer la fonction vasculaire, conférant ainsi un meilleur profil vasculaire associé à une protection des maladies chroniques. Un indice de qualité alimentaire global a été développé afin de qualifier l'alimentation méditerranéenne : le score MeDi.

Dans une étude américaine, plus de 2 200 hommes et femmes, âgés d'environ 77 ans et sans démence lors du recrutement, ont été suivis pendant 4 à 13 ans. Les personnes qui adhéraient le plus à la diète méditerranéenne montraient moins de risque de développer la maladie d'Alzheimer et leur déclin cognitif était plus lent.

Des résultats similaires ont été notés dans une étude française, dont un volet portait sur la diète méditerranéenne, le déclin cognitif et le risque de démence. Tout comme l'équipe américaine, les chercheurs français ont observé qu'un meilleur score MeDi était associé à moins d'erreurs lors d'un test de l'état cognitif global au suivi, donc à une meilleure cognition.



DOIT-ON CONSOMMER DES SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES?

Qu'en est-il de la prise des suppléments alimentaires pour protéger le cerveau? Ces suppléments demeurent controversés selon la recherche : l'hypothèse avancée veut que les propriétés antioxydantes de certaines vitamines et minéraux puissent prévenir le déclin cognitif. Les suppléments pourraient donc conférer des bénéfices cognitifs.

Or, les résultats sont très partagés. Une enquête américaine a trouvé que les adultes avec plaintes cognitives utilisaient davantage de suppléments puisqu'ils croyaient qu'ils pouvaient améliorer leur santé cognitive. Dans une

étude menée en Australie, les suppléments multivitaminiques étaient reliés à une amélioration lors d'un test de mémoire, à des niveaux plus bas d'homocystéine (un acide aminé associé aux problèmes cardiovasculaires) et à des niveaux plus élevés en vitamines B₆ et B₁₂ et en vitamine E, des nutriments reconnus pour leur rôle dans la conservation des fonctions cognitives. Par ailleurs, une étude française a observé qu'un état antioxydant adéquat jouait un rôle dans la préservation de la mémoire verbale, mais seulement sous certaines conditions, par exemple chez des non-fumeurs et ceux qui avaient des faibles concentrations de vitamine C au recrutement. Toutefois, une revue récente et systématique de la littérature sur les suppléments et la cognition a démontré peu de preuves

Recherche à venir à l'IUGM

Santé physique, santé cognitive et saine alimentation : la combinaison gagnante!

Les chercheurs du Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal ont pour mission d'améliorer les soins offerts aux personnes âgées au moyen de recherches, qui mènent à de nouvelles connaissances et à de meilleures pratiques cliniques. Les 42 chercheurs du Centre de recherche œuvrent dans des domaines de recherche fondamentale, clinique et populationnelle.

Un groupe de chercheurs de l'IUGM a développé un programme d'intervention basé sur des ateliers d'entraînement cognitif, d'activité physique et portant sur la saine alimentation, afin de prévenir le déclin cognitif chez des personnes âgées, dites « cognitivement fragiles », soit des aînés autonomes, âgés de 65 ans ou plus, et vivant dans la communauté sans diagnostic formel de problème cognitif, mais qui se plaignent de leur mémoire. Ces chercheurs testent actuellement une hypothèse qui veut qu'une intervention misant sur l'entraînement cognitif, l'entraînement physique et la mise en place de saines habitudes alimentaires serait associée à un moindre déclin cognitif chez ces sujets.

On sait déjà que les entraînements cognitifs et physiques améliorent le fonctionnement cognitif des personnes âgées saines ou ayant des troubles cognitifs légers. Il est toutefois probable que la combinaison de ces interventions augmentera l'effet positif observé pour chacune des interventions individuelles. Or, on ne sait pas si cet effet est durable et s'il agit sur le déclin cognitif. Le projet auquel mènera la présente étude pilote de faisabilité permettra de répondre à ces questions. Des résultats préliminaires de l'étude pilote sont attendus à la fin du printemps 2013.

Voulez-vous contribuer à l'avancement des connaissances?

La recherche vous intéresse? Vous avez du temps à donner? Le Centre de recherche de l'IUGM a créé une banque de personnes de tout âge intéressées à prendre part à différentes études. Celles-ci peuvent comporter des activités aussi simples que marcher sur un tapis roulant, répondre à des questions sur vos habitudes alimentaires, vous rappeler d'une liste de mots ou d'images, etc.

Consultez le www.criugm.qc.ca/fr/participer pour plus d'information. Pour vous inscrire, contactez Nadia Jaffer, responsable de la banque de participants, par téléphone au 514 340-3540, poste 4150, ou par courriel à participer@criugm.qc.ca.

d'effets bénéfiques pour la fonction globale cognitive en grand âge, le grand âge étant relié à la prise de suppléments des vitamines B ou d'antioxydants. Les auteurs suggèrent que d'autres recherches soient menées.

Toutefois, il devient difficile de maintenir des niveaux adéquats de certains nutriments par la voie alimentaire lors du vieillissement. Les experts recommandent alors la prise de suppléments des vitamines B₁₂ et D par tous après l'âge de 50 ans; si votre alimentation ne fournit pas assez d'aliments, qui sont des sources de calcium (surtout des produits laitiers), il peut être nécessaire de prendre un supplément de calcium pour combler vos besoins. Il est donc recommandé de consulter son médecin ou nutritionniste pour plus de détails.

NuAge: UNE GRANDE RECHERCHE SUR LA NUTRITION ET LE VIEILLISSEMENT AU QUÉBEC

L'étude longitudinale québécoise sur la nutrition et le vieillissement réussi, « NuAge », a été menée entre 2003 et 2008 à Montréal et à Sherbrooke, auprès d'une cohorte de 853 hommes et de 940 femmes en bonne santé nés entre 1921 et 1935. Les participants ont été suivis annuellement durant une période de cinq ans dans des centres de

Quelques mots sur l'IUGM

L'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) dispose de 452 lits de courte et de longue durée et d'un centre ambulatoire, comprenant quatre cliniques spécialisées, notamment l'une des rares cliniques à travers le monde spécialisée dans la gestion de la douleur chronique chez les aînés. L'IUGM est le chef de file au Québec dans les pratiques cliniques, les soins spécialisés, la promotion de la santé et le développement des connaissances sur le vieillissement et la santé des personnes âgées.



recherche des instituts universitaires de gériatrie de Montréal (IUGM) et de Sherbrooke (IUGS). Les cinq chercheurs principaux viennent des universités de Montréal, de Sherbrooke et de McGill et quelque 16 chercheurs québécois œuvrant dans de nombreuses disciplines ont été associés au projet.

Une série de mesures biologiques, nutritionnelles, fonctionnelles, médicales et sociales ont été recueillies annuellement auprès de chaque participant. Les chercheurs ont examiné le lien entre la qualité alimentaire globale et les scores aux tests de l'état cognitif. Ils ont trouvé que les participants avec une meilleure alimentation au recrutement avaient également un score plus élevé lors d'un test cognitif. Après trois ans de suivi, ils ont observé que ceux qui s'alimentaient mieux avaient tendance à présenter moins de déclin cognitif, mais pour clarifier les résultats il faudrait les suivre plus longtemps. De plus, on a remarqué que les caractéristiques liées à une mauvaise alimentation dans ce groupe d'aînés étaient celles typiquement associées à un risque accru de développer certaines maladies chroniques liées à la nutrition, qui peuvent affecter la cognition. Et, à l'inverse, les participants mieux alimentés étaient plus scolarisés, fumaient moins, avaient un meilleur réseau social, une meilleure autonomie fonctionnelle mentale, moins d'insécurité financière, une plus faible circonférence de la taille et un poids plus sain.

L'Institut universitaire de gériatrie de Montréal bénéficie d'une aide financière de la Fondation Laure-Gaudreault

Richard Cardinal
Président de la Fondation
Laure-Gaudreault,
Île de Montréal (06)

Grâce aux dons de ses membres et amis, la Fondation Laure-Gaudreault a pu, en 2012, aider différentes personnes et organismes à hauteur de 139 593 \$. Des sommes amassées, 72 % ont été distribuées dans les dix régions du Québec et 8 % à des organismes provinciaux. La Fondation Institut universitaire de gériatrie de Montréal a reçu une aide financière de 2 000 \$, conformément aux objectifs qui déterminent la vocation de la Fondation Laure-Gaudreault :

- aider les personnes âgées dans le besoin;
- aider la recherche médicale concernant les maladies qui frappent les personnes âgées;
- aider des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin.

L'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) est un centre spécialisé pour les personnes âgées offrant différents programmes de courte et de longue durée: réadaptation fonctionnelle intensive, évaluation de courte durée gériatrique, hébergement et soins de longue durée, centre ambulatoire.

C'est aussi un centre de recherche (CRIUGM) reconnu comme l'un des plus importants dans son domaine en Amérique du Nord. L'IUGM dirige également un centre d'excellence en santé cognitive (CESCO), qui vise la promotion, le maintien et l'amélioration de la santé cognitive des personnes âgées.

Affilié à l'Université de Montréal et reconnu par le Fonds de la recherche en santé du Québec, l'IUGM est également un centre d'enseignement et de recherche en santé et vieillissement de niveau international. Ses activités de diffusion de l'expertise, d'évaluation des technologies et des modes d'intervention en santé ainsi que de promotion de la santé en font un haut lieu de référence.

Le vieillissement de la population est un défi pour le Québec et les praticiens et chercheurs de l'IUGM disposent d'une expertise unique sur le vieillissement et la santé des personnes âgées. De plus, l'IUGM travaillera avec les résidences pour aînés Azur afin d'apporter des solutions originales qui seront adaptées aux besoins croissants de la clientèle et du réseau de la santé et des services sociaux.

La Fondation Institut de gériatrie de Montréal contribue à amasser des fonds pour soutenir l'excellence de l'IUGM. Ainsi la Fondation a versé plus de 8 M \$ à l'IUGM pour l'aider à réaliser ses projets et offrir de meilleurs soins aux aînés.

La Fondation a aussi contribué à l'achat d'un scanner C-ARM et à l'aménagement d'un jardin d'hiver et de trois chambres de fin de vie pour les proches. Elle s'est finalement engagée à verser 1,5 M \$ pour le projet d'agrandissement du centre, qui s'est concrétisé en juin 2012.

Source :

Francine Senécal, directrice de la Fondation,
www.iugm.qc.ca

- L'IUGM dispose de 452 lits de courte et de longue durée et d'un centre ambulatoire, comprenant notamment l'une des seules cliniques de gestion gériatriques de la douleur chronique à travers le monde.
- Il est le chef de file au Québec dans les pratiques cliniques, les soins spécialisés, la promotion de la santé et le développement des connaissances sur le vieillissement et la santé des personnes âgées.
- L'IUGM, c'est quelque 1 300 employés, médecins, chercheurs et bénévoles, tous spécialisés dans les soins et les **services aux personnes âgées**.
- Le Centre de recherche est reconnu comme le plus grand de la francophonie. Membre du grand réseau d'excellence en santé de l'Université de Montréal et reconnu par le Fonds de la recherche en santé du Québec (FRSQ) depuis avril 1995, ses activités reposent sur les contributions de nombreuses équipes venant de plusieurs disciplines de la santé. Le CRIUGM comprend 42 équipes de chercheurs. Sa programmation de recherche s'articule autour de deux grands axes :
 - neurosciences du vieillissement;
 - promotion de la santé, soins et intervention.



Le réseau des Établissements verts Brundtland (EVB) a déjà 20 ans et nous avons raison d'en être fiers! Vingt ans de travail et d'espoir. Vingt ans à s'investir pour un monde meilleur, ça se fête!

Bernard Croteau
Comité national de l'environnement
et du développement durable

Historique

Dès 1988, dans la foulée de la publication du rapport Brundtland, la CSQ a invité des représentants de 24 groupes préoccupés d'éducation à l'environnement et au développement durable à contribuer à la réalisation de l'opération « Ensemble, récupérons notre planète ». Cette campagne éducative visait à aborder les enjeux du développement durable en classe ainsi qu'à reconnaître et à appuyer le travail de pionniers du personnel de l'éducation qui intégrait déjà ces enjeux à leur pratique éducative.

La CSQ a choisi de s'engager en éducation pour un avenir viable parce qu'elle croyait fermement que l'éducation pouvait contribuer à améliorer, voire transformer, le monde au sein duquel nous vivons. Elle allait donc favoriser l'émergence, en 1989, d'un comité environnemental formé de responsables locaux de la CSQ préoccupés par les questions soulevées par le rapport Brundtland.

En 1993, le mouvement EVB voyait officiellement le jour. Afin de rendre le discours EVB plus accessible aux jeunes et guider l'action éducative, le mouvement EVB traduit dans un slogan les valeurs qui l'animent. Être EVB,

c'est lutter pour un monde écologique, pacifique, solidaire et démocratique. Un établissement est « vert » parce qu'on y réalise des projets pour la réduction, le réemploi, la récupération et le recyclage, donc en faveur de la conservation des ressources. Il est « Brundtland » parce qu'on y réalise aussi des actions touchant, entre autres, la démocratie, le partage, la coopération, l'équité, la solidarité, le respect, la paix et les droits humains, autant de préoccupations majeures apparaissant dans le rapport Brundtland.

En développant le réseau EVB-CSQ et son approche d'éducation pour un avenir viable, la Centrale peut revendiquer, à juste titre, d'avoir exercé un rôle de leader et de pionnière dans le monde syndical. Le mouvement compte aujourd'hui près de 1400 établissements EVB. Le mouvement EVB-CSQ propose à ses membres des opérations éducatives et fournit des projets portant, entre autres, sur la conservation des ressources, l'écologie, le pacifisme, la solidarité et la démocratie.

La trousse Jeunes du monde en santé est une invitation à concevoir un monde solidaire à travers le portrait de santé d'enfants du Québec, du Nunavik et de l'Afrique subsaharienne. Elle a été conçue afin de permettre aux jeunes d'âge scolaire de mieux connaître les liens entre qualité de l'environnement et santé humaine, de se confronter à la réalité que vivent d'autres jeunes de leur âge, mais également de mieux comprendre la leur,

d'ouvrir un dialogue et de découvrir comment peut se bâtir concrètement une solidarité entre jeunes du monde autour du thème de la santé environnementale. L'éducation à la santé est une priorité pour les EVB-CSQ.

Changer le monde n'est pas une mince tâche et cela peut même paraître accablant. Or, dans les EVB, on veut conscientiser sans démoraliser. Le grand message est que chaque petit geste compte. On y défend l'idée que les citoyennes et les citoyens peuvent changer les choses; ils en ont le pouvoir.

Dans le réseau des Établissements verts Brundtland, on rêve d'avenir, mais on cherche avant tout à faire prendre conscience aux jeunes qu'ils ont déjà entre leurs mains les outils pour transformer le monde... en commençant par leur environnement immédiat!

Festivités

Le point culminant des festivités entourant le 20^e du réseau sera un grand rassemblement national les 15 et 16 mai 2013, à l'Université Laval en collaboration avec la Faculté de foresterie, de géographie et de géomatique qui est un EVB-CSQ.

Au menu, expositions, ateliers et conférences sur les quatre valeurs et activités pour les adultes et les jeunes. Pour y assister ou obtenir plus de renseignements, rendez-vous dans le site Internet des EVB au <http://www.evb.csq.qc.net>.

Rénovations: des conseils pour être suffisamment protégé en cas de sinistre

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

Que ce soit pour agrandir votre propriété, la maintenir en bon état ou simplement moderniser une pièce, La Personnelle, l'assureur de groupe auto, habitation et entreprise choisi par la CSQ, vous rappelle qu'il est important d'aviser votre assureur des changements apportés.

Pour avoir une tarification juste

Vous prévoyez changer votre toiture, votre boîte électrique ou votre plomberie cette année? Ces travaux pourraient faire diminuer le coût de votre

prime d'assurance et vous donner droit à certaines protections.

Pour être couvert en tout temps selon la valeur courante de votre propriété

Toute modification qui influence la valeur de votre propriété nécessite une mise à jour de votre dossier. De cette façon, la valeur assurée de votre résidence ainsi que vos protections sont toujours adéquates.

Le fait de changer le type de revêtement du plancher ou les armoires de cuisine peut faire augmenter grandement la valeur de votre résidence. En cas de sinistre, vous serez ainsi indemnisé pour la juste valeur de votre résidence à la suite des rénovations.

Pour bénéficier de toutes les protections nécessaires

Lorsque vous faites une modification ou un ajout, il est également possible que cela ait un impact sur les avenants de votre police d'assurance habitation. À titre d'exemple, pour être couvert contre la plupart des dommages à votre propriété, vous devez faire ajouter une garantie à votre dossier si vous ajoutez un spa. De même, si vous installez un poêle à bois, changez celui que vous avez déjà ou apportez une modification à tout autre système de chauffage, votre assureur doit être mis au courant. Et les situations de ce genre sont nombreuses.

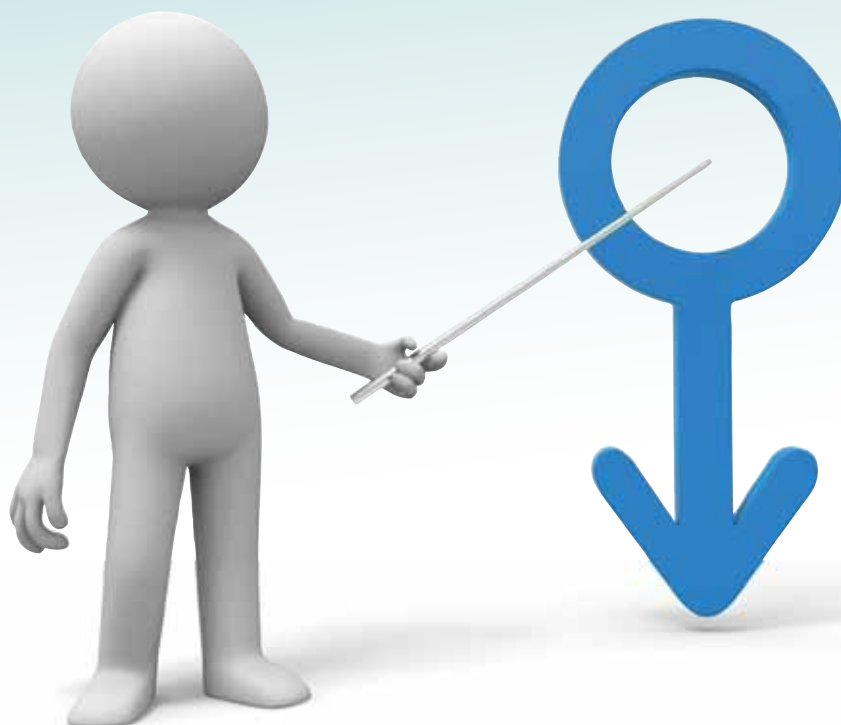
Pour avoir plus de renseignements sur l'assurance auto, habitation ou entreprise de La Personnelle ou pour obtenir une soumission, communiquez avec un agent certifié dès aujourd'hui.

csq.lapersonnelle.com ou 1 888 476-8737



La Personnelle fait référence à La Personnelle, assurances générales inc.

Le présent texte a été rédigé à titre explicatif. L'ensemble des conditions et exclusions se trouvent au contrat d'assurance.



Mise en contexte et état de la santé des hommes au Québec

François Déry
Étudiant au doctorat en service social
Université Laval

La santé des hommes à travers l'histoire

L'étude sur la santé des hommes devient un sujet de recherche prenant de plus en plus d'ampleur. Il faut se rappeler que le sujet des masculinités a commencé à prendre son essor dans les années 1980, et cela, pour deux raisons. Premièrement, le mouvement féministe a parti le bal en amenant l'attrait d'étudier la notion de genre et son influence sur la manière de vivre d'une personne. Deuxièmement, les regroupements de personnes

homosexuelles ont entraîné la brisure des barrières entre les rôles uniquement attribués aux hommes et aux femmes. Ces deux mouvements ont amené des remises en question sur ce qu'est « être un homme » dans la société actuelle. Notamment, la question des comportements reliés à ce que plusieurs appellent la « masculinité traditionnelle » soulève une réflexion sur la relation qu'entretiennent les hommes avec leur santé. En effet, la masculinité traditionnelle, qui propose aux hommes de démontrer une attitude stoïque, invulnérable et compétitive, a des effets directs sur leur manière de prendre soin de leur santé.

Cette constatation a amené les gens œuvrant dans le domaine de la santé à revoir leur méthode d'intervention,

mais surtout la manière d'interpeller ces hommes malgré cette masculinité traditionnelle. Un premier grand pas en ce sens est fait en 1995, avec l'accord de Beijing, qui pousse plusieurs pays à adopter ce que l'on appelle l'analyse différenciée selon les sexes (ADS). Principalement, l'ADS demande aux gens du domaine de la santé d'adapter leur intervention en tenant compte du sexe, et donc des spécificités propres à cette caractéristique.

Plus spécifiquement au Québec, la province adopta l'ADS à son tour en 1997. Par la suite, un comité de travail est mis sur pied en 2002 pour établir l'état de la santé des hommes au Québec. Ce comité a publié le rapport Rondeau, en 2004, faisant le

CONDITION DES HOMMES

constat que les hommes sont bien souvent oubliés dans les deux différentes organisations du système de la santé. À la suite de cela, le ministre de la Santé et des Services sociaux s'est engagé en 2009 à investir davantage dans la santé physique des hommes. Tout d'abord, les hommes, malgré un retard par rapport aux femmes, vivent de plus en plus longtemps. En effet, en 1980, l'espérance de vie chez les hommes est de 71,2 ans, comparativement à 78,9 chez les femmes. En 2011, ce chiffre s'élève à 79,7 ans pour les hommes versus 83,7 chez les femmes. Concernant les problématiques spécifiques, le cancer est la maladie dont la différence entre les sexes est la plus marquante. En effet, au Canada, il y a 29 % plus d'hommes que de femmes qui risquent de recevoir un diagnostic de cancer, et parmi eux, 52 % vont en mourir. La différence est non négligeable.

Comment expliquer cette différence? En partie parce que les hommes

consomment plus de cigarettes que les femmes. Dans la même veine, ceux-ci consomment aussi plus d'alcool et de drogue. Cette information est d'autant importante lorsque l'on sait que l'usage combiné d'alcool et de drogue entraîne des conséquences beaucoup plus néfastes.

La santé psychologique des hommes

Concernant les différentes problématiques de santé mentale, deux d'entre elles sont plus alarmantes auprès de la clientèle masculine; la dépression et le suicide. Chez l'homme, la dépression est plus fréquente à partir de l'âge de 40 ans. Chez les personnes âgées, entre 15 et 20 pour cent d'entre elles vont vivre une dépression, souvent due à un sentiment prolongé de solitude et des périodes de deuil plus fréquentes. Quant au suicide, le taux atteint pratiquement quatre hommes pour une femme. Par exemple, selon l'Association québécoise du suicide,

en 2007, 871 hommes se sont enlevé la vie contre 240 femmes. De plus, entre 2007 et 2009, les hommes âgés de 50 ans et plus composent pratiquement la moitié des suicides complétés.

Une vision d'ensemble pour mieux comprendre

Globalement, comment est-il possible de mieux comprendre la situation des hommes dans la relation qu'ils entretiennent avec leur santé et le système médical?

Qu'est-ce que l'analyse différenciée selon les sexes?

Selon le document gouvernemental, elle se définit ainsi :

« L'analyse différenciée selon les sexes est un processus d'analyse favorisant l'atteinte de l'égalité entre les femmes et les hommes par l'entremise des orientations et des actions des instances décisionnelles de la société sur le plan local, régional et national.

Elle a pour objet de discerner de façon préventive les effets distincts sur les femmes et sur les hommes que pourra avoir l'adoption d'un projet à l'intention des citoyennes et des citoyens. Elle peut mener à une offre de mesures différentes faites aux femmes et aux hommes. »

Source : <http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/conditionfeminine/index.asp?page=analyse>



Cinq pistes de réflexion

Première piste: les hommes sont plus nombreux à ne pas avoir de médecin de famille (31,9 % versus 17,4 %).

Il est donc moins évident pour ces hommes de bénéficier d'un suivi sérieux de leur santé, habituellement assuré par le médecin de famille.

Deuxième piste: les hommes ont un indice de soutien social faible (23 % versus 17 %). En effet, deux fois plus d'hommes rapportent n'avoir aucun confident.

Troisième piste: la demande d'aide chez les hommes affichant une masculinité traditionnelle est plus ardue. Dulac exprime les séquelles de cette difficulté par le fait que ces hommes nient les symptômes ressentis et attendent très longtemps avant d'aller consulter. Lorsqu'ils demandent finalement de l'aide, l'expression des émotions se fait souvent de manière agressive, rendant l'intervention plus difficile pour les thérapeutes.

Quatrième piste: légèrement en lien avec le point précédent : le processus thérapeutique en lui-même est contraire aux exigences de la masculinité. Par exemple, un homme « traditionnel » cherchera à cacher sa vie privée, à paraître invincible et à nier le conflit. Le processus thérapeutique demande totalement l'inverse, alors qu'il faut dévoiler sa vie privée, afficher ses faiblesses et affronter ses souffrances.

Cinquième piste: une inadéquation des services à s'adapter aux besoins des hommes. La difficulté des intervenants à décoder le langage des



hommes plus « traditionnels », ainsi qu'un modèle d'intervention « classique », basé sur l'expression des émotions, sont deux problèmes relevés dans les différents milieux de santé.

Pour terminer, il est manifeste que les stéréotypes rattachés au sexe et au genre sont encore très puissants. Ce défi doit être affronté par une remise en question et une déconstruction de la masculinité traditionnelle. La déconstruction des concepts, l'adaptation des services, la recherche et l'implication politique sont toutes des pistes de solutions à encourager pour amener le changement. Il faut rappeler qu'après tout, il n'y a pas « une masculinité », mais « des masculinités ».

Référence bibliographique

Antil, T. (2005a). *La santé des hommes: une mise en contexte*, dans G. Tremblay, R. Cloutier, T. Antil, M.-È.

Bergeron et R. Lapointe-Goupil (dir.). *La santé des hommes au Québec* (p. 13-20). Québec: MSSS. et Publications du Québec.

Dulac, G. (1997). *Les demandes d'aide des hommes*. Université McGill. Montréal.

Ministère de la Santé et des Services sociaux (2004). *Les hommes: s'ouvrir à leurs réalités et répondre à leurs besoins*. Rapport du comité de travail en matière de prévention et d'aide aux hommes. Québec.

Pleck, J.H. (1995). The gender role strain paradigm: an update, dans R.F. Levant & W.S. Pollack (Eds.). *A new psychology of men*. Basic Books. New York. p. 11-32.

Tremblay, G. & Déry, F. (2011). *La santé des hommes au Québec*, dans J.M. Deslauriers, G. Tremblay, S. Genest-Dufault, D. Blanchette & J.Y. Desgagnés (2010). *Regards sur les hommes et les masculinités*. Québec: Presses de l'Université Laval.

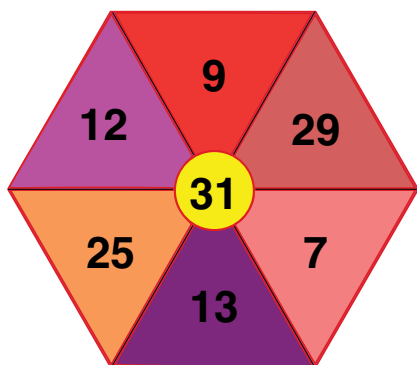
REMUEZ VOS MÉNINGES!



Renaud Turcotte
Équipe Quoi de neuf
turvac@hotmail.com

1. Samuel a trois ans de plus que Mélanie. Mélanie est deux fois plus âgée que Britanie. Britanie a neuf ans de moins que Samuel. Trouvez l'âge de Britanie.

2. Sur cette cible d'un jeu de fléchettes, trois joueurs ont lancé chacun trois fléchettes et ont obtenu un total identique de 50 points. Sachant que toutes les régions ont été atteintes au moins une fois, laquelle l'a été le plus souvent?



3. L'ensemble des indices suivants vous aidera à trouver les lettres formant le nom d'un animal. Nommez ensuite cet animal.

Le mot **T I G R E** a deux lettres communes au nom cherché et à la bonne position.

Le mot **L I O N S** a une seule lettre commune et à la bonne position.

Le mot **C H A T S** a deux lettres communes mais pas à la bonne position.

Le mot **P A O N S** n'a aucune lettre commune.

Le mot **B I S O N** a deux lettres communes et à la bonne position.

Le mot **C H I E N** a quatre lettres communes mais pas à la bonne position.

4. Complétez la grille suivante avec les lettres A, B, C, D, E et F. Chaque lettre doit être présente une seule fois sur une ligne, une colonne ou une région (rectangle 2 x 3).

D					
E	A	B			
F		C			
			E		F
			C	D	B
					E

5. Trouvez la bonne signification du mot en italique parmi les trois suggérées.

- Il n'y a pas d'*alaise* dans ce lit.
 - Une sorte de punaise de lit.
 - Une pièce de tissu qui protège le matelas.
 - Un synonyme d'acarien.
- Cet ouvrier se sert de son *asseau* régulièrement.
 - Une sableuse sans fil.
 - Un ciseau à tôle.
 - Un marteau de couvreur.

- Certains pays se servent de plus en plus de *drones* dans leur arsenal militaire.

- Des robots automatisés.
- Des avions télécommandés.
- Des véhicules amphibies.

6. Complétez les cases suivantes avec des noms de conifères. Pour vous aider, les lettres sont fournies mais dans le désordre et les accents sont ignorés. Donnez ensuite le mot formé par les lettres de la deuxième colonne.

PENITETE									
NISPA									
PECAIE									
NIP									
DCREE									
CUPHRE									

7. À partir des indices suivants, trouvez les six mots de cinq lettres commençant par la lettre B. La dernière lettre de chaque mot vous permettra de trouver le prénom d'un membre du Conseil exécutif de l'AREQ. Donnez ce prénom.

- En musique, altération qui baisse d'un demi-ton. B _ _ _ _ _
- Instrument de musique de la famille du luth. B _ _ _ _ _
- Objet de parure. B _ _ _ _ _
- Instrument servant au nettoyage des sols. B _ _ _ _ _
- Rabais sur une prime. B _ _ _ _ _
- Insigne distinctif muni d'une inscription. B _ _ _ _ _



Le ciel se marie avec la mer

Matin paisible en Manicouagan

Partir en voyage revêt toujours pour moi une excitation particulière, celle de l'ailleurs. Je me souhaite un hasard favorable, de l'émerveillement, des jours mémorables et des découvertes. Ce matin-là, la météo était magnifique. Pour mon plus grand plaisir, elle le restera tout le long du périple. Je voulais me soûler d'immensité, d'embruns, de vents salins et d'horizons nouveaux. J'ai pris une bonne *cuite* et j'ai vécu une expérience singulière : être dépaycé au Québec.



Jules Desfossés
Équipe *Quoi de neuf*
jules.desfosses@videotron.ca

La Route des rivières m'amena en Haut Saint-Maurice, puis au Lac Saint-Jean et au Saguenay afin d'emprunter la Route du fjord. Longer l'emblématique Saint-Maurice, franchir plusieurs cours d'eau, prémisses aux dizaines d'autres que je traverserai et laver mon regard dans les premiers paysages grandioses, c'était un début prometteur.

À Tadoussac, ce fut le vrai départ vers Natashquan, quelque 800 kilomètres plus à l'est. Déjà la mer invitante, les plages interminables et les promontoires rocheux offraient les premiers ravissements. J'ai dévoré à bon rythme les sections de bitume de la *Route des baleines* jusqu'à Sept-Îles, n'ignorant

ni les belvédères ni les haltes proposées. Les paysages accrocheurs dans le « secteur des panoramas » (Franquelin, Godbout, Baie-Trinité) suscitèrent d'autres arrêts. Le regard s'attardait, ravi et butineur, entre falaises et fleuve.

Chaque jour, le départ s'effectuait tôt, au réveil des lacs, dans une douce et enveloppante lumière. Pour une première fois, la buée voilait les vitres de la voiture. Coup de chance, sur le fleuve, la réverbération du littoral et des nuages ornait les paysages maritimes, émerveillait le moment. Contrairement à la veille, la distance franchie fut moyenne : il fallait ménager la *monture* et son *cavalier* en prévision du dernier droit. En matinée, à la rivière au Bouleau je suis entré en Minganie. Toute la puissance de la nature et une domination non équivoque sur l'homme se révèlent ici. J'ai vécu des moments merveilleux dans ce territoire long de 360 kilomètres où l'on retrouve une

dizaine de villages disséminés. Au pays de la démesure, je me suis senti bien, au point d'oublier quel jour on était et d'y entendre le silence. La beauté de ces paysages majestueux génère calme et rythme lent. Des quais, des rives, de la route, l'observation des mammifères marins s'avère une activité récurrente et quotidienne.

Une halte s'est imposée aux abords de la Chute Manitou. Avant de franchir Rivière-au-Tonnerre, Sheldrake, avec ses pierres tombales face à la mer et ses battures rocheuses, est apparu. Je me suis attardé à Longue-Pointe-de-Mingan. Déçu cependant d'arriver tardivement pour les activités estivales qui portent un si joli nom : *Festival des paysages*. Un invitant trottoir de bois est aménagé aux abords de la plage et couvre toute la longueur du village. En l'empruntant, j'ai découvert des paysages insulaires, j'ai humé l'air marin et, en prime, un goût d'évasion

I ÉVASION I

naquit. Un imposant navire militaire a capté mon attention. Le JPAC servait de base aux plongeurs qui, à 40 mètres de profondeur, scrutaient un hydravion échoué en 1942, afin de remonter à la surface les restes humains.

Mon arrivée à Havre-Saint-Pierre s'est concrétisée à la fin de l'après-midi, au moment exquis où la faune se met sur *pause* : les goélands marins à manteau noir se réunissent en colonies sur les bancs de sable tandis que les grands cormorans procèdent au séchage de leurs plumes sur les roches éparées. Quant aux humains, ils sont en mode *apéro*. En soirée, dans une quiétude de bord de mer, j'ai déambulé sur la Promenade des anciens, levant les yeux étonnés sur une multitude d'étoiles qui criblaient le ciel nord-côtier d'une luminosité nouvelle.

Visiter la Minganie implique que l'on se rende dans la Réserve de parc national du Canada de l'Archipel-de-Mingan. J'ai pris l'excursion offerte, afin de rafraîchir mes connaissances sur la flore particulière et y côtoyer les structures monolithiques qui montent la garde. Mais surtout pour voguer quelques heures sur une mer d'huile, à l'affût d'animaux marins et goûter la quiétude d'un horizon lointain. Des arrêts furent effectués sur l'île du Fantôme et sur l'île Niapiskau. J'ai noté de grands changements avec ma précédente venue. Nous avons longé la Grosse île au Marteau et celle des Goélands. Cette promenade dans le golfe en tenue estivale était plutôt exceptionnelle. À mon grand plaisir, notre itinéraire a croisé celui de deux petits rorquals, de quelques phoques et de plusieurs oiseaux marins.

C'était le grand jour, j'étais fébrile à la perspective de franchir le dernier



Promenade des Acadiens



Les Galets (Natashquan)

À marée basse

- La main-d'œuvre se fait rare. Certains restaurants ferment la fin de semaine.
- Il n'y a aucun garage sur une distance de 100 kilomètres, entre Rivière-au-Tonnerre et Sept-Îles.
- Sur les plages et les terrains vagues, c'est le paradis du quad.
- Qui protège la flore locale?

À marée haute

- La limpidité de l'eau est étonnante.
- On se baigne à Natashquan (en juin).
- L'accueil des gens.

tronçon de mon périple: les 150 kilomètres de la route de Natashquan. Car il était inconnu et porteur de découvertes. De crainte d'un hébergement difficile, j'ai fait l'aller-retour Natashquan-Havre-Saint-Pierre dans la même journée. La veille, j'avais loué au Portail Pélagie-Cormier deux CD. L'un était un guide audio d'accompagnement routier, l'autre me renseignait lors des escales et me documentait sur les rares villages qui jalonnaient la route. Heureuse décision de prendre ces *passagers*. Ils m'ont entretenu du littoral, des plaines, des tourbières et du fruit nordique qu'on y cueillait (la chicoutai), de l'habitat de multiples espèces fauniques, de géologie, de flore, des coutumes et de la vie des gens du pays de Gilles Vigneault. Des chansons, des contes et des trames musicales constituaient

les interludes. Avec joie et intérêt, j'ai fait les escales proposées, de même que les arrêts suggérés à Baie-Johan-Beetz et Aguanish, avant d'arriver à Natashquan.

Ce « petit village au grand nom » établi sur un littoral exceptionnel est d'une beauté particulière. En dépit du fait que lors de mon passage, on était à marée basse. C'est ici surtout que le ciel se marie avec la mer. Puis le vent, avec les vagues, on le devine. Quand on est sur la plage (cinq kilomètres de longueur) et qu'on regarde la mer, on croit vraiment qu'on est arrivé au bout du pays. Moment inusité. Je me suis approché d'une douzaine de petits bâtiments serrés les uns contre les autres bravant les intempéries; ce sont les Galets, récemment classés site historique et image emblématique du village. Outre l'église et le Centre d'interprétation, je me suis attardé au Musée de la Vieille école où j'ai fait la connaissance de gens qui ont vraiment existé: *John Débardeur*, *Jack Monoloy* et la *Mariouche*, *Caillou Lapierre*, *Jean du Sud*, *Gros-Pierre* et *Laurelou*.

Aller jusqu'au bout de la route asphaltée et prendre une photo près du panneau routier est devenu un rituel pour quiconque se rend à Natashquan. Satisfaction bien mince tant les coups de cœur et les ravissements se trouvent le long de la 138. Quand elle se fraie un chemin en bordure de mer, au-dessus des rivières, à travers les rochers, les monts, les forêts et les tourbières. Pour peu que l'excitation urbaine ne nous manque pas et qu'on trouve des vertus aux longs parcours. Pour peu qu'on laisse le temps naître, il faut déguster la Côte-Nord sans modération, à son rythme, les yeux grands ouverts.



Altitude inattendue

I NOS MEMBRES PUBLIENT I

LES ABOITEAUX (ESSAI)

MORAIS, Jean-Marie. Éditions des Immortels, 2012, 450 pages. Coût : 26,95\$ ou 19,95\$ numérisé (lesaboiteaux.com). Sans cette analyse, rien ne laisse croire qu'une chanson de Calixte Duguay, artiste acadien de carrière, est un poème apocalyptique. Cinq mots sortis des profondeurs de la nuit : « Les Aboiteaux un psaume 23 » déclenchent une série de questions qui conduiront l'auteur de l'essai, camarade de l'artiste au collège, dans une troublante quête à la recherche de la vérité.

www.editionsdesimmortels.com



AVANT DE PARTIR

LAVALLÉE, Pierre. Québec, 2012, 75 pages. En vente dans quatre librairies (10\$) et auprès de l'auteur (6\$). Avant de partir pour le grand ailleurs, voici en poésie une trentaine de textes sur le monde de maintenant. Donc une série variée de tableaux concrets, sensibles, comiques, tragiques, romantiques,

réalistes, surréalistes, insolites, érotiques, exotiques et imprévisibles comme la vie.

pierrelavallee07@videotron.ca
418 683-9474

MON CŒUR QUE TA VOLONTÉ SOIT FAITE

HARNOIS, Jocelyne. Éditions Quantic, 2011, 304 pages. Coût : 25,95\$. Dans toutes les librairies du Québec ou auprès de l'auteure. Nous sommes intelligents, mais notre intelligence cérébrale se réduit trop souvent à des réactions instinctives et émotionnelles. Et c'est là la cause de bien de nos souffrances selon les données les plus récentes en neuroscience. Ce livre nous propose une méthode, simple et efficace, pour sortir notre cerveau de cet enfermement et l'amener vers l'ouverture à l'intelligence du cœur.

psycho-dynamique@hotmail.com



AU PLUS PRÈS DU REGARD (POÉSIE)

PRÉVOST, Diane. Québec, publié à compte d'auteure, 2012, 82 pages. Coût : 12\$. En vente auprès de l'auteure. Poésie du regard, qui aborde des thèmes universels de la

vie avec ses pans d'ombre et clarté. Dans la fontaine du temps, je cueille les images qui font écho au jardin intérieur. Mes évocations poétiques vous suggèrent d'emprunter lentement un sentier là où les yeux s'épanchent vers la lumière.

diane.prevast@sympatico.ca

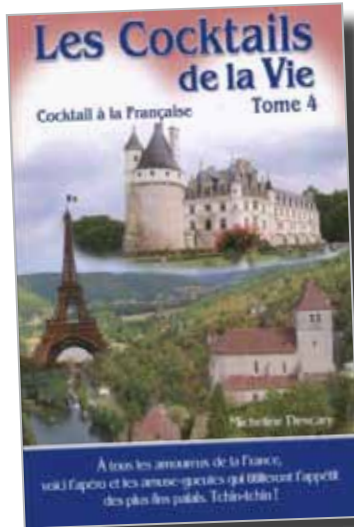


Dans le cadre de la chronique **Nos membres publient**, le magazine *Quoi de neuf* fait la promotion de livres publiés par les membres de l'AREQ. Seuls les ouvrages écrits sont retenus. Les membres doivent faire parvenir un exemplaire de leur livre aux bureaux de l'AREQ, accompagné d'une courte fiche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

LES COCKTAILS DE LA VIE (TOME 4)

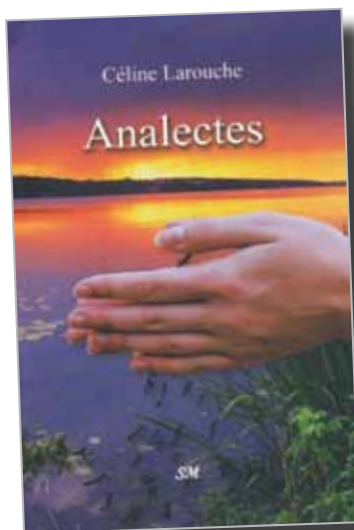
DESCARY, Micheline. Québec, Éditions Delphine, 2012, 205 pages. Coût : 19,95 \$ + 5 \$ (poste). En vente auprès de l'auteure. À tous les amoureux de la France, tel un billet de retour, ce pétillant Cocktail est une invitation à ressentir l'émotion et la magie d'un pays où se déploie une mosaïque de merveilles dont la beauté n'a d'égale que le regard du lecteur. Delphine, à sa manière, nous raconte un peu la France, pays au caractère bien trempé et muse des écrivains. Elle entreprend cette fois-ci une tournée où l'histoire, l'art, l'architecture, la nature, la gastronomie et les curiosités insolites pimentent les retrouvailles avec ses nombreux amis.

delphine@valeursdevie.com



ANALECTES

LAROCHE, Céline. Alma, Les Éditions SM, 2012, 153 pages. Coût : 19,95 \$ + 3 \$ (poste). En vente dans les librairies ou auprès de l'auteure. Disponible à l'Entrepôt numérique Anel de Marque pour les tablettes numériques. Ce recueil de poésie contient 125 poèmes.



Fragments de l'œuvre poétique de l'auteure en trois parties : À pas de vie, Contestation, Se perdre en amour. 272, Bédard Est, Alma, G8B 7C7

DES HOMMES SE RACONTENT

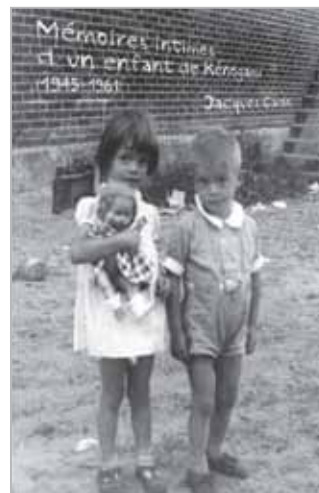
ARSENAULT, Bona. Matane, 2012, 46 pages. Coût : 5 \$ + 2,50 \$ (poste). Deux secteurs de la région 01, la Vallée de la Matapédia et Mont-Joli-Mitis, ont demandé aux hommes de l'AREQ de nous raconter un événement heureux ou malheureux qui avait influencé leur vie. Ce sont 22 auteurs et 34 textes, 48 illustrations faites à la main. Les profits iront à la Fondation Laure-Gaudreault et à la Fondation du cancer de la prostate.

barsenault@globetrotter.net
418 722-5097



MÉMOIRES INTIMES D'UN ENFANT DE KÉNOGAMI (1945-1961)

CARON, Jacques. Québec, 2012, 262 pages. Coût : 19,95 \$ (livraison gratuite sur le territoire de la ville de Québec). En vente auprès de l'auteur. Depuis l'épidémie de poliomyélite de 1949 jusqu'à la Guerre froide, en passant par la conquête de l'Everest et l'apparition de la télévision, l'auteur retrace à travers les



yeux ingénus d'un enfant, les grands moments des années cinquante et leur impact sur son imagination et sa sensibilité dans un récit à la fois drôle et émouvant, avec le souci constant de reconstituer la « culture » de cette époque.

jacques.caron.1@hotmail.com
418 842-8671

Filer à l'anglaise



Denys Bergeron
Équipe *Quoi de neuf*
denysbergeron@gosfordairnet.com

Le moyen le plus discret de prendre de la distance, de s'esquiver, c'est, paraît-il, de *filer à l'anglaise*. En fait, il faut se souvenir que si les Allemands ont été les ennemis des Français pendant environ quatre-vingts malheureuses petites années, les Anglais, eux, ont été leurs ennemis jurés permanents pendant sept longs siècles et davantage.

Alors, que les Français aient choisi de *filer à l'anglaise* plutôt qu'à l'allemande... n'étonnera personne. Par contre, ce qui surprend, par exemple, c'est que

l'expression n'apparaisse pas avant la fin du XIX^e siècle.

Peut-être y avait-il eu d'abord une formation argotique à partir du verbe *anglaiser** (voler). À l'anglaise serait la manière sournoise de celui qui vient d'anglaiser quelqu'un : c'est-à-dire qu'il partirait comme un voleur ? Pas sûr. J'opterai pour une autre hypothèse. Et j'irai la chercher du côté des *cabinets*. Surprenant ? C'est un passage de Zola dans *l'Assommoir* (1877) qui m'en donne un indice : ... *une après-midi, sur la place de la Bastille, elle avait demandé trois sous pour un petit besoin... Dans les meilleures compagnies, on appelle ça pisser à l'anglaise*, explique la jeune fille. La suite romanesque raconte qu'elle est bien allée aux latrines, mais qu'elle n'est pas revenue sur la place de la

Bastille. Et que c'était son stratagème. *Pisser à l'anglaise*, s'enfuir clandestinement en utilisant le subterfuge des chiottes, se tirer à l'anglaise, puis *filer à l'anglaise* ? Pourquoi pas ?



Note : ma prochaine chronique abordera le cocktail issu de ce dérivé.

Solutions Remuez vos méninges !

1. Britanie a 6 ans.
2. Les trois possibilités sont :
25, 13, f 12
29, 9, 12
31, 7, 12.
Donc, la réponse est 12.

4.

D	C	F	B	E	A
E	A	B	D	F	C
F	E	C	A	B	D
B	D	A	E	C	F
A	F	E	C	D	B
C	B	D	F	A	E

3. BICHE

5. Les réponses sont :
B
C
B

6. PENITETE **E P I N E T T E**
NISPA **S A P I N**
PECAIE **E P I C E A**
NIP **P I N**
DCREE **C E D R E**
CUPHRE **P R U C H E**

Réponse : PAPIER

7. 1) BÉMOL 4) BALAI
2) BANJO 5) BONUS
3) BIJOU 6) BADGE
Réponse : LOUISE

Le vieil album

Le vieil album est là sur la table. Je l'ouvre, hésitant, craignant une horde de souvenirs pêle-mêle telle une meute de chiens qui se précipiterait sur moi. Des tas de souvenirs à ressusciter. Des photos sont étalées, mon regard plane au-dessus d'elles, je devine ce qu'elles représentent, sans plus. Dois-je m'y attarder et pénétrer dans un univers déjà passé? Je ne peux résister plus longtemps, et je plonge dans tout ce qui ne reviendra pas.



Michel Jacques
Équipe *Quoi de neuf*
nimic45@globetrotter.net

Tiens, voilà cette photo ancienne en noir et blanc, jaunie, au fini glacé et aux rebords ourlés. Petite photo entourée d'un contour blanc, oui, le temps a fait son œuvre, mais il a laissé des souvenirs figés par la caméra. En plus, il y a tout ce qui lui échappe, les odeurs, les bruits ambiants, les goûts suscités. Je regarde avec attention la personne photographiée. Quel moment agréable! Je me nourris et me laisse imprégner par tout ce qu'elle suscite en moi. Des souvenirs, à la façon d'un feu d'artifice, éclatent dans ma mémoire. C'est plus qu'un personnage qui est revenu au présent, c'est une multitude de faits, d'odeurs, de voix qui m'étaient si chers et qui arrivent au galop un peu désordonnés. Une pluie des sens! Je revis les balades en voiture, les cheveux emmêlés, les chansons hurlées en roulant trop vite, le vent glissant sur mon visage, les sourires d'amis disparus. Les photos évoquent mes escapades, les toiles d'araignée au visage, la sève de pin qui gomme les doigts, mes aventures de gamin dans des forêts qui devenaient des jungles amazoniennes, mes batailles épiques contre mes voisins, et ma petite voisine qui avait reçu de ma part, après

bien des hésitations, un petit baiser effarouché qui m'avait fait rougir.

Puis d'autres images, celle de ma grand-mère dans une pose de circonstance, avec un regard du dimanche, mais qui fait surgir des tas de réminiscences. J'entends sa voix qui se fraie un chemin à travers les lilas. Le froufrou de sa jupe longue balayant le plancher de bois franc aux interstices multiples et mystérieux est bien présent. Je l'écoute, assis sur elle, fredonner sa comptine: *menton dodu, joue joufflue... content, content*, et, dans un geste affectif, me pinçant les joues.

Je tiens une autre photo, avec mes vêtements du dimanche; c'est bien moi avec mes yeux sondant l'avenir, *que serai-je dans vingt ans* me disais-je à l'époque. Me reviennent les odeurs de cannelle et de clous de girofle que ma mère sortait de la dépense, sorte

de garde-manger, pour concocter une recette. Près de la fenêtre ouverte montaient des odeurs de la campagne, dont celles des pommes nouvellement cueillies.

À l'évocation de ce passé me revient l'insouciance d'une jeunesse qui observait le temps comme on contemple l'éternité; elles allaient durer toute une vie ces folles années.

Mes pensées alors se perdent dans des ailleurs comme lorsque l'on contemple la toile d'un artiste. On est dans un état d'apesanteur, là où le présent est devenu le passé inexorable. Je me passe la main au visage de bas en haut pour m'assurer que je ne suis pas égaré dans un rêve. Bien non, le temps a suspendu son vol, rempli de petits plaisirs volés au passé que je laisse couler en moi.



| À VOS CLAVIERS! |

Céline Gendron
genceline@hotmail.com

35 millions de regards



Le Canada vu par des Canadiens qui ont relevé le défi proposé par la Commission canadienne du tourisme, soit celui de filmer ou de photographier leur pays. En premier lieu, un montage vidéo très dynamique, en haut de page, voyez les meilleures photos et vidéos, les réalisateurs en vedette et explorez sans fin. Un site à visiter et à tweeter afin de faire découvrir notre beau pays.

<http://35millionsderegards.com>

Osez le bien-être!



Comment cultiver sa santé? On le sait déjà, mais Claire Delpech, l'auteure de ce site, nous propose quand même quelques petits rappels. Neuf façons de booster mon cerveau! Les huit trésors de l'eau! Dix choses à abandonner pour être heureux! Dix façons de se relaxer instantanément! À découvrir sous le menu présenté en haut de page.

<http://osezlebienetre.com>

Plaisirs Santé



Encore une fois, on se préoccupe de notre santé. Des recettes de beauté, de santé, de cuisine. Quels sont les aliments riches en vitamine C? Existe-t-il des aliments qui préviennent la maladie d'Alzheimer? La méditation est-elle efficace? Comment les couleurs affectent-elles notre humeur? On vous offre aussi la possibilité de vous inscrire à l'infolettre.

<http://www.plaisirssante.ca>

L'Association canadienne du médicament générique (ACMG)



Pour comprendre ce que sont les médicaments génériques et lire les dernières nouvelles à leur sujet, c'est le site de référence.

www.canadiangenerics.ca

L'Association du Thé du Canada



Le thé serait la boisson préparée la plus populaire au monde. Quelques événements à découvrir: la première

tasse de thé, l'arrivée du thé au Canada, la tradition de l'heure de thé, l'invention du thé glacé. Saurions-nous jumeler le thé et la cuisine? Selon la Dre Carol Greenwood: «Il est désormais indéniable que le thé est un facteur du mode de vie pouvant influencer la santé et faire partie d'un mode de vie sain.» Levons nos tasses!

À notre santé.

www.tea.ca

TRUCS ET ASTUCES



Dropbox est un outil permettant d'héberger ses fichiers à distance, de les partager et de les synchroniser à travers de multiples plateformes. C'est un outil intéressant pour le partage de photos. L'ouverture d'un compte sur dropbox.com est nécessaire pour l'utiliser et donne droit à 2 Go d'espace de stockage gratuit. Toutes les instructions et le téléchargement gratuit sur le site.

<https://www.dropbox.com/downloading>

Bonne navigation.

Le 8 mars comme un rappel



Lorraine Pagé
pagelor@videotron.ca

Comme chaque année, le 8 mars a été célébré. Bien sûr, nous sommes loin des grandes manifestations des années soixante-dix et quatre-vingt qui regroupaient des milliers de femmes dans les rues de Montréal. Le féminisme des plus jeunes s'exprime autrement.

Il est vrai que nous connaissons des avancées dont il faut nous réjouir. Les dernières élections américaines ont amené un nombre record de femmes au Congrès. Au Canada, le nombre de femmes premières ministres provinciales n'a jamais été aussi élevé. Et, au Québec, nous avons élu la première première ministre de notre histoire.

Mais ce 8 mars, à l'instar de tous les autres, est venu nous rappeler que la condition des femmes mérite que nous nous en préoccupions. Les propos de l'ex-première dame française, Carla Bruni-Sarkozy, ont bien tenté de laisser croire que le féminisme était chose du passé. Les Françaises se sont chargées de lui répondre et de remettre les pendules à l'heure.

Car les faits sont têtus et nous montrent bien que la réalité est tout autre. Nous sommes plusieurs à être frappés par le caractère sexiste de la publicité. Les crimes d'honneur non seulement font encore partie de la réalité dans bon nombre de pays du Moyen-Orient ou du Sud-Est asiatique, mais se produisent aussi tout autant en Suède, en Allemagne ou au Canada. On assiste

impuissantes à certaines dérives du printemps arabe qui pourraient bien se faire sur le dos des femmes, par exemple, en Égypte ou en Tunisie. En Arabie Saoudite, les femmes ont maintenant besoin de l'autorisation écrite de leur époux, de leur père ou de leur frère pour quitter le pays, et l'État leur refuse toujours de conduire une auto. Les mariages forcés et précoces sont encore la norme dans de nombreux pays. Au Canada, un récent jugement de la Cour suprême est venu autoriser le port du niqab, à certaines conditions, dans les cours de justice. Pourtant, nous le savons, ce vêtement est un symbole éloquent de la place des femmes dans l'espace public voulue par d'aucuns : on les veut invisibles.

Nulle part ailleurs plus qu'en Inde la situation d'infériorité des femmes n'aura été cruellement mise en évidence. De récents événements nous ont horripilés : femme violée et restée quadraplégique dont le violeur n'a fait l'objet d'aucune sanction pour ne pas nuire au beau mariage qu'il s'appropriait à contracter; jeune fille violée par six hommes et décédée de ses blessures; jeune fille violée qui se suicide parce que le policier lui a recommandé d'épouser son

violeur pour éviter un procès. On le sait maintenant, New Delhi est la capitale mondiale du viol. Et l'Inde est un des pays où les viols sont à la fois les plus nombreux, les moins déclarés et les moins punis. Le viol demeure le révélateur le plus éloquent de la condition des femmes et de leur statut d'infériorité. Il révèle mieux que tout autre les rapports de pouvoir et de domination dont les femmes sont victimes. Dans aucune société, les hommes ont peur de sortir la nuit ou de se déplacer. Nulle part, les hommes craignent de subir la violence sexuelle parce qu'ils sont des hommes, tout simplement. Pourtant, partout dans le monde, c'est ce que vivent les femmes.

Ce qu'il faut revendiquer haut et fort, c'est du support et de l'aide pour les femmes victimes; une police et des cours de justice non complaisantes; une éducation qui permette de lutter contre les préjugés sexistes; des États qui prennent le parti de la justice et de l'égalité pour les femmes. On est encore malheureusement très loin du compte.

Le féminisme n'est pas dépassé : il est nécessaire plus que jamais. Voilà ce que vient nous rappeler, chaque année, le 8 mars.



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

Pour vos **assurances auto, habitation et entreprise**,
mieux vaut être à la bonne place.



AREQ
CSQ

Les
protections
RésAut CSQ
Assurances auto, habitation et entreprise

Assureur choisi par la CSQ



laPersonnelle

La bonne combinaison.

Un partenariat qui vous offre des tarifs exclusifs,
ainsi que des protections et un service personnalisés.

OBTENEZ VOS TARIFS DE GROUPE EXCLUSIFS

1 888 476-8737

csq.lapersonnelle.com

Certaines conditions s'appliquent.