

POUVOIR D'ACHAT
Le comité consultatif
bientôt créé?

CONSEIL NATIONAL
L'AREQ ouverte
sur les grands débats publics

Quoi de neuf

Le magazine de l'AREQ 
CSQ

décembre 2010 - janvier 2011 | www.areq.qc.net

Marche mondiale des femmes 2010
Un franc succès

DOSSIER
LE SOMMEIL



DOSSIER

LE SOMMEIL

20



Photo : PhotoDisc

CONSEIL NATIONAL

L'AREQ ouverte sur les grands débats publics

8



Photo : Véronique Bloudeau

ÉDITO

Passé, PRÉSENT, futur 3

PLACE PUBLIQUE 4

OPINION 5

LA VIE DANS NOS RÉGIONS

Un « 15 juin » mémorable 6

Congé de devoirs mémorable! 6

Une belle histoire 7

CONSEIL NATIONAL

Prévisions budgétaires 2010-2011 10

ASSURANCE

Conditions de renouvellement ASSUREQ 11

POUVOIR D'ACHAT

Le comité consultatif bientôt créé? 12

Calcul de la perte du pouvoir d'achat 13

CONDITION DES FEMMES

Bilan de la Marche mondiale des femmes 2010 : 14

Un franc succès 14

CONGRÈS AREQ 2011

L'AREQ en marche depuis 50 ans 16

Projet d'orientations pour les années 2011-2014 17

CONDITION DES HOMMES

L'hypogonadisme acquis... 18

VERT... DEMAIN

La nanocellulose cristalline 27

ACTION SOCIOPOLITIQUE

Repenser la démocratie 28

NUTRITION

Consommons-nous assez de fibres? 30

NOS MEMBRES PUBLIENT

FONDATION LAURE-GAUDREAU

Montérégie : Le 20^e de la Fondation 32

INTERNET

Questions hebdomadaires 33

Abonnez-vous à notre infolettre! 34

DISTRACTION

PETITS PLAISIRS

Magie blanche 36

LA SOURCE DES MOTS

Conter fleurette 37

WWW 38

CHRONIQUE D'UNE PASSEUSE

« Dormir » 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 54 000 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** : Dominic Provost et Annie Brochu / **Équipe de conception et de correction** : Denys Bergeron, Jules Desfossés, Michel Jacques et Renaud Turcotte / **Révisure linguistique** : Lyne Gariépy / **Diffusion** : Annie Brochu / **Design graphique** : Denis Bernard / **Assistante à la production** : Louise St-Gelais / **Gestion scriptovisuelle** : Louise Rochefort / **Préresse** : Graphiscan Transcontinental / **Impression** : Transcontinental / **Tirage** : 57 700 exemplaires / **Dépôt légal** : Bibliothèque nationale du Québec / **Poste-publications** : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292 / **Crédit photo des auteurs** : Denys Bergeron (Danielle Couture) / **Image de la couverture** : PhotoDisc



Passé, PRÉSENT, futur

Nous voilà rendus à notre dernière année de triennat avec, en ligne de mire, le congrès de 2011 et le début du 50^e anniversaire de l'AREQ. Mais avant de nous projeter vers l'avenir, il est important de nous arrêter un moment pour regarder le passé, non pas avec nostalgie mais avec un œil critique.



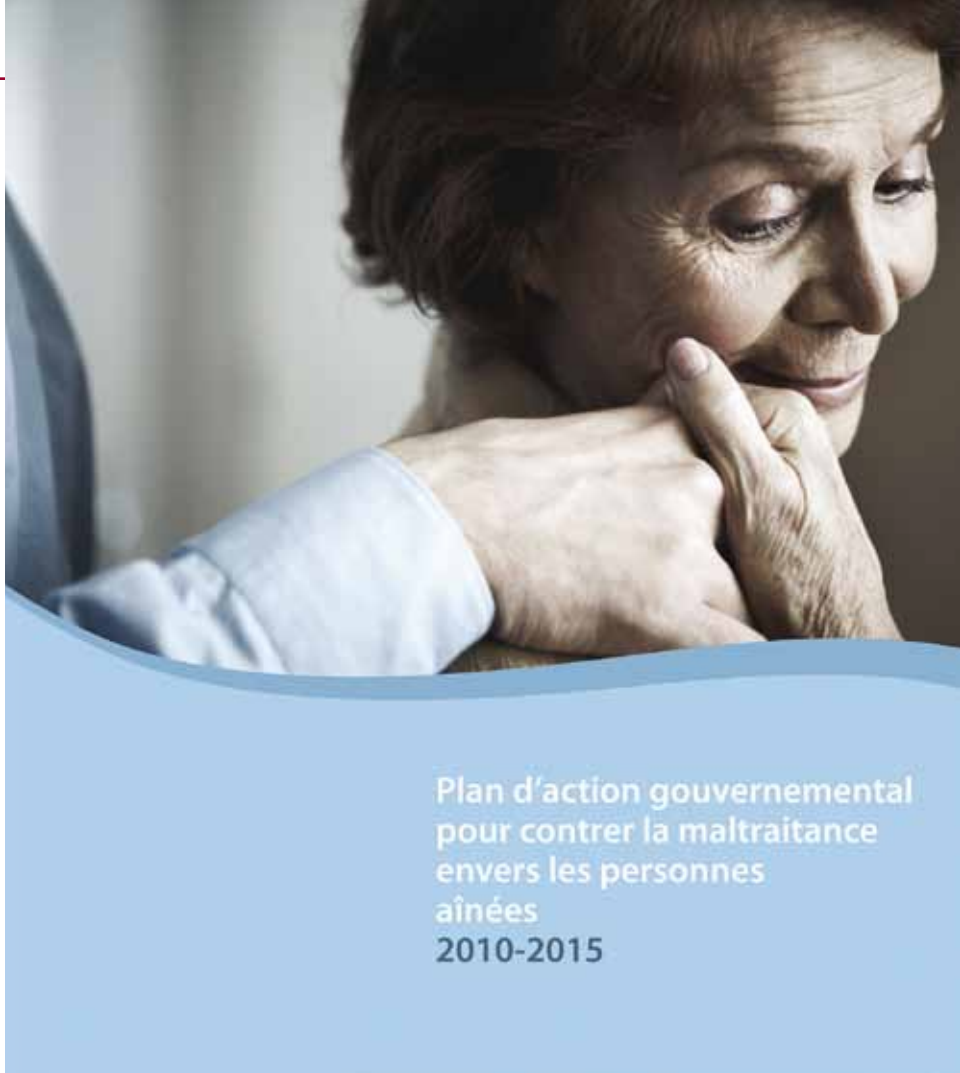
Mariette Gélinas
Présidente
mariettegelinas@videotron.ca

Comme personnes aînées, nous avons la responsabilité de transmettre aux générations qui nous suivent ce savoir empirique. *Plus on marche longtemps, plus on laisse de traces*, était d'ailleurs le thème de la Journée internationale des aînés du 1^{er} octobre. Jean-Louis Bazin, président par intérim du Conseil des aînés, écrivait à ce propos : « Comme nous avons eu la chance de marcher longtemps sur la route de la vie, saisissons les nombreuses occasions qui nous sont offertes de laisser des traces durables dans la mémoire de notre entourage, de nos proches et de nos descendants. Ainsi, le sable et la neige se seront cristallisés pour préserver l'empreinte de nos pas qui résisteront à l'usure du temps, au passage éphémère de la vie. »

« On ne peut oublier le temps qu'en s'en servant. »

Charles Baudelaire

Loin d'être un fardeau, un poids lourd, une nuisance pour la société, nous sommes des bâtisseurs qui avons contribué à la mise sur pied



Plan d'action gouvernemental
pour contrer la maltraitance
envers les personnes
aînées
2010-2015

de notre système public d'éducation et de santé afin que toutes et tous y aient accès.

Nous ne devons pas pour autant oublier

sable des Aînés a lancé une campagne de sensibilisation pour valoriser le rôle des personnes aînées et instauré une ligne téléphonique info-abus. Ces

« Les hommes qui, par leurs sentiments, appartiennent au passé et, par leurs pensées à l'avenir, trouvent difficilement place dans le présent. »

Vicomte de Bonald

le présent : nous sommes toujours en service par notre apport à la vie économique (taxes, impôts), et sociale (bénévolat). Vivre le moment présent, apprécier chaque minute et retenir les éléments-clés qui nous aideront à continuer notre cheminement vers une vie meilleure et contribuer à améliorer la société tout entière.

À l'heure où 81 % de nos membres mentionnent que l'âgisme a cours dans notre société, la ministre respon-

actions devront être suivies de plusieurs autres. Vous comme moi, nous devons contribuer à dénoncer l'âgisme et faire connaître l'apport des personnes aînées à la société.

Bonne année 2011!

Je vous souhaite une excellente année 2011, remplie de santé, de joie et de projets, petits et grands, en harmonie avec les personnes qui vous sont chères.

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



Dominic Provost
Conseiller en communication
provost.dominic@csq.qc.net

28 septembre 2010

Sondage CROP : 65 % des membres de l'AREQ préfèrent des investissements dans les soins palliatifs

À la veille de son passage devant la Commission spéciale sur la question de mourir dans la dignité, l'AREQ a dévoilé les résultats d'un sondage CROP réalisé auprès de ses membres. Ces résultats illustrent bien la complexité de la question des soins de fin de vie : même si une majorité des répondants se prononcent en faveur de la légalisation de l'euthanasie, ils sont plus nombreux encore à demander que le gouvernement investisse en priorité dans les soins palliatifs.

« En nos rangs, les avis sont très partagés. La légalisation de l'euthanasie soulève des enjeux éthiques et moraux très délicats. Des questions et des craintes subsistent. Nous devons aussi nous interroger sur nos priorités, comme société, et sur les ressources disponibles pour accompagner les gens qui souffrent. Le débat est loin d'être réglé. Sans prendre formellement position, notre Association souhaite alimenter la réflexion de nos élus et de la population », a souligné la présidente de l'AREQ, Mariette Gélinas.

1^{er} octobre

Sondage CROP-AREQ auprès de personnes âgées : 81 % victimes d'âgisme

Un sondage CROP réalisé auprès des membres de l'AREQ révèle que 81 % des personnes âgées sont parfois ou souvent victimes d'âgisme. Elles réclament la tenue de campagnes de sensibilisation auprès de la population de même que l'adoption de programmes gouvernementaux et de lois pour contrer la discrimination basée sur l'âge.

Le dévoilement des résultats de ce sondage est survenu à l'occasion de la Journée internationale des personnes âgées.

« L'âgisme se manifeste sous différentes formes, généralement dans le discours mais aussi, malheureusement, dans les gestes. On accuse de manière plus ou moins subtile les personnes âgées d'être improductives, de coûter cher au système de santé, bref d'être un fardeau pour la société. Certaines sont carrément maltraitées, abandonnées, ou vivent dans des conditions indignes. Il est urgent que nous prenions conscience, collectivement, de ce phénomène qui est porteur de préjugés et d'indifférence », a souligné la présidente de l'AREQ, Mariette Gélinas.

Les résultats détaillés du sondage sont disponibles au www.areq.qc.net.

28 octobre 2010

Gaz de schiste : l'AREQ demande un moratoire

L'AREQ joint sa voix à celle de milliers de citoyens et aux groupes écologistes qui ont exprimé leurs vives inquiétudes dans le dossier des gaz de schiste. Elle réclame donc un moratoire sur l'exploration et l'exploitation des gaz de schiste au Québec jusqu'à l'adoption d'un cadre réglementaire et d'études fiables concernant l'exploitation de la filière gazière. Une résolution en ce sens a été adoptée à l'unanimité le 21 octobre par les élus de l'Association provenant de toutes les régions du Québec, qui participaient au Conseil national de l'AREQ, à Rivière-du-Loup.

Comme bon nombre de citoyens, les membres de l'AREQ, particulièrement ceux qui habitent le long de la vallée du St-Laurent, se disent préoccupés par le manque d'information et l'improvisation de la part des autorités gouvernementales dans le dossier des gaz de schiste. Ils ne sont aucunement rassurés par les séances d'information publiques organisées à la va-vite par l'industrie et par le mandat limité accordé au Bureau d'audiences publiques sur l'environnement (BAPE).

« Avant d'aller plus loin, nous voulons obtenir des réponses claires à nos questions légitimes. Les ressources naturelles du Québec appartiennent aux Québécois. Il n'est pas question de les brader à des intérêts privés. Nous voulons aussi avoir notre mot à dire sur l'exploitation de ces ressources, qui pourrait avoir un impact direct sur la vie et la santé de milliers de personnes », a souligné la présidente de l'AREQ, Mariette Gélinas.

Faites-nous part de vos commentaires et de vos suggestions pour améliorer le contenu et la présentation de votre magazine à l'adresse électronique suivante quoideneuf.areq@csq.qc.net. Il nous fera plaisir de vous publier!

Je suis un lecteur assidu et très intéressé par l'excellent magazine *Quoi de neuf*. Je me reconnais dans ce journal et j'apprécie ce sentiment d'appartenance qui m'habite à sa lecture. Pourtant, un sujet m'agace dans ses pages et me donne la désagréable impression que nous sommes mal représentés par les instances de notre Association.

Tous les numéros traitent du dossier de l'indexation perdue par décret en 1982. Mais les revendications de l'AREQ pour la retrouver demeurent vagues, par conséquent faibles. Elle parle d'une table de travail, de calcul de la perte du pouvoir d'achat, d'un retour progressif à l'indexation. Tout cela ne tient pas compte de l'urgence de retrouver le seul moyen qui nous assurerait une retraite décente : la pleine indexation.

Pourquoi l'AREQ ne revendique-t-elle pas ce droit pourtant légitime qu'on nous a subtilisé par décret? Pourquoi l'AREQ propose-t-elle la récupération de notre pouvoir d'achat par étapes, ce qu'elle perçoit comme du réalisme? À mes yeux, cette attitude de l'AREQ frôle plutôt la suppliation.

Comment expliquer qu'avant 1982, la pleine indexation des retraites était bien absorbée par nos propres fonds; pourquoi en serait-il autrement aujourd'hui? Pourquoi l'AREQ ne dénonce-t-elle pas haut et fort les deux messages contradictoires d'un gouvernement qui, d'une part, demeure frileux à l'idée de la pleine indexation de ses retraités et qui, d'autre part, reconnaît à tous les pensionnés de la société québécoise le droit à la pleine indexation de son propre régime des rentes?

Gilbert Clément, Montérégie (09)
secteur Châteauguay-Moissons

Réponse de la responsable du dossier de l'indexation : *Monsieur Clément, vos doutes sont légitimes. Toutefois, au nom des dizaines de personnes impliquées dans ce dossier au niveau local, régional et national, je dois m'inscrire en faux face à vos affirmations selon lesquelles les membres de l'AREQ sont mal représentés et leur Association ne dénonce pas assez fort l'injustice dont ils sont victimes. L'AREQ encourage les débats au sein de ses instances, comme vous le constaterez en pages 12 et 13. Et nos revendications font l'objet de larges consensus. Quant à savoir si le discours et la stratégie de l'AREQ sont les bons, l'avenir nous le dira, mais d'ici là, nous croyons fermement que le dossier progresse au bénéfice de tous les membres. Voilà ce qui importe, car en fin de compte, vous et moi poursuivons un seul et même objectif : celui de rétablir le pouvoir d'achat des personnes retraitées.*

Louise Charlebois, 1^{re} vice-présidente

Dimanche, nous recevions à dîner notre fils de 42 ans, sa femme et notre petit-fils, en cinquième année. Notre fils nous dit, entre deux bouchées : « Te souviens-tu quand j'étais seul dans le cours de morale et qu'on m'envoyait à la bibliothèque passer le temps pendant que les autres avaient le cours de religion catholique? » J'en ai 67, eh oui je me souviens... et ça a déclenché une joyeuse discussion. Notre petit-fils de 10 ans sait différencier les croyances religieuses des valeurs universelles (humaines-(sic)-pléonasme) de bonté et de tolérance, etc. Et c'est tant mieux!

Dans notre temps – misère, je parle en « vieux » – on était formé à partir du même moule et on nous « enseignait » – on le croyait alors – les valeurs religieuses. Finie cette époque obscure où le protestant ou l'athée n'était pas digne de notre intérêt, des moins que rien, qu'on nous disait. Maintenant, on sait que les humains sont tous semblables mais différents dans leurs croyances, qu'on doit, par respect pour

tous, employer les termes : « croyances religieuses » et non « valeurs religieuses ».

Notre petit-fils sait ça, notre fils l'a appris petit à petit, au cours de ses études. Et nous de l'AREQ, est-ce qu'on est trop vieux pour nous adapter à la réalité, à ce qui est? Loin d'avoir « jeté le bébé avec l'eau du bain », on a sorti le bébé de l'eau avant qu'il ne se noie. Il manquait d'air et de vision.

Le Québec va dans le bon sens, il change, il changera. Est-ce qu'on est trop vieux pour suivre? L'AREQ (CSQ) est un organisme laïc et neutre, sans croyances religieuses particulières, il défend les valeurs les plus louables, les plus universelles, celles de tous les humains.

Robert Stewart, Cœur et Centre-du-Québec (04)
secteur Drummondville

Retour sur « La reconstruction d'Haïti »

Le dossier publié dans le dernier numéro du magazine *Quoi de neuf* (octobre-novembre 2010) portant sur la reconstruction d'Haïti a suscité beaucoup d'intérêt. Rappelons que c'est une membre de l'AREQ, Marie Marsolais, qui en a supervisé la rédaction. M^{me} Marsolais s'est rendue à plusieurs reprises en Haïti au fil des ans. Elle y séjourne présentement comme coopérante.

Notons à cet égard que les nombreuses photos publiées dans ce dossier, notamment celle de la couverture nous ont été offertes par Monsieur R. Sorel. La photo de la page 19 est toutefois une gracieuseté de M^{me} Marsolais.

Soulignons enfin que l'AREQ contribue financièrement, à hauteur de 10 000 \$, à la reconstruction du pays marqué par un terrible tremblement de terre l'an dernier.

Région Estrie

Un «15 juin» mémorable

Aline Fortin

Estrie (05) - secteur Lac Mégantic (B)

Un banquet de clôture a marqué la fin des festivités soulignant le 25^e anniversaire du secteur Lac-Mégantic (B), région

été marquante tant dans notre vie professionnelle qu'associative. On a voulu « leur rendre hommage en les associant à des prototypes de pionniers-fondateurs impliqués dans l'œuvre d'éducation du secteur ». Alain Cournoyer, un ex-collègue vivant maintenant à Québec et engagé depuis près d'une décennie dans les fêtes



Des comédiens et personnages ayant prêté leur nom à la pièce « À la croisée des chemins ».

Estrie (05). Un événement aux couleurs de notre jeune Association : ouverture, talents, bonne humeur, implication généreuse.

Bernard Perron a présenté un diaporama rappelant l'histoire du secteur présidé successivement par Jeanne Lesnard, Gilberte Boulet, Lucette Fillion, Mariette Poulin et Françoise Turcotte. Bel exercice de mémoire, mais aussi un clin d'œil reconnaissant à ces femmes à l'âme généreuse et pionnière.

Puis la chorale « Les Gens Heureux » a offert un deuxième voyage dans le temps. Sous la direction de Raymond St-Laurent et accompagnés au clavier par Alain Perreault, les choristes, dont plusieurs sont membres de l'AREQ, ont interprété avec entrain et humour des chants qui ont marqué notre jeunesse.

Une pièce de théâtre conçue spécialement pour l'occasion a rappelé de façon ludique l'époque charnière de l'éducation qui a été la nôtre. La pièce évoque en effet des personnes bien réelles dont l'influence a

de la Nouvelle-France, a prêté son talent d'auteur et d'acteur à l'événement. Cinq autres retraités, comédiens d'un jour, ont aussi donné vie aux personnages de cette pièce intitulée *À la croisée des chemins*.

Les trois volets du « 15 juin » nous ont permis de nous réjouir du chemin parcouru en favorisant de belles retrouvailles. Tout au long de cette 25^e année du secteur, on visait à promouvoir le sentiment d'appartenance des membres et à mieux faire connaître leur implication. Mission accomplie!

Région Québec- Chaudière-Appalaches

Congé de devoirs mémorable!

Line Turcotte

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

Vingt-cinq années à se rassembler, à se parler et à murmurer ses souvenirs. Réalisations, passions, désirs et projets d'avenir.

Le 3 juin dernier, sur l'air de « Pomp and Circumstance », la présidente Pierrette Simoneau s'avance au lutrin pour annoncer la récréation. Une remise de diplômes inhabituelle. Une invitation pour festoyer. Des remerciements sont lancés. Direction, personnel enseignant et de soutien retraités ne savaient pas à quoi s'attendre. Ensemble, prendre une santé et fraterniser.

Animée par André Bédard, alias l'inspecteur Léo Blier (à ne pas oublier car il a donné beaucoup de congés de devoirs), la soirée se poursuit en vérités, en humour démystifié et en paroles prodiguées. Un réel rendez-vous pour honorer nos pionniers. Trente-sept ans de carrière! Merci au fondateur,



Yvonne Bernier-Landreville a reçu la Médaille du Lieutenant-gouverneur pour les aînés, en mai, en reconnaissance de son engagement bénévole. Elle a eu 100 ans le 24 octobre dernier.

Elle est la doyenne du secteur Sherbrooke-Est et les environs. Elle pose ici en compagnie du président de l'AREQ Sherbrooke-Est et les environs, Fernand Grenier, de la secrétaire du

Région Laval-Laurentides-Lanaudière

Une belle histoire

Il était une fois des femmes et des hommes de coeur et d'ambition qui se sont donné la main pour entreprendre une belle aventure.

Marcelle Cardinal
Laval-Laurentides-Lanaudière (10)
Secteur Rivière-du-Nord (C)

neur au repas. J'ai compris, depuis, l'appellation « buffet à volonté », la volonté, c'est d'arrêter les allers-retours aux salades, méchouis, desserts.

En 1980, Jeannette St-Onge prend la barre d'un tout nouveau secteur de l'AREQ, une division du secteur de Montréal comptant deux cents membres. Au fil des ans, des « Dames de coeur » se succèdent pour en assurer

Parmi les 107 membres présents, nous avons l'honneur de saluer Thérèse Bousquet (1985) et Françoise Délisle (1992) qui ont hissé les voiles et largué les premières amarres. Aline Savoie, présidente régionale, nous a présenté un résumé des 30 ans de notre secteur. Notre président actuel, Ronald Forbes, en poste depuis cinq ans, a de nouveau souligné l'apport de tous les bénévoles. Aujourd'hui, avec plus de mille membres, le succès de l'AREQ ne s'est pas démenti. Des femmes et des hommes bénévoles continuent à se dévouer corps et âme, année après année, pour procurer à nos membres des activités récréatives conçues pour briser l'isolement. Plusieurs services rassurent nos membres et répondent aux questions qui émanent des dédales de la bureaucratie entourant la gestion de nos caisses de retraite. Grâce à leur dévouement, le voyage se poursuit allègrement.



la direction et faire du secteur un franc succès. Les Liliane Maher Dowling, Thérèse Bousquet et Françoise Délisle se sont impliquées et ont démontré persévérance et détermination pour rester fidèles à leurs membres et défendre leurs droits. Cette année, le secteur Rivière-du-Nord de l'AREQ a célébré le 30^e anniversaire de son aventure.

Après le repas, un conteur nous a emmenés au pays de la fantaisie et a continué à nous faire apprécier la journée. Nous avons pu, aussi, voyager dans le passé avec diapos et photomontages. Celui qui a dit que la perfection n'existait pas n'a sûrement pas assisté à la célébration du 30^e.

L'endroit choisi pour la fête s'appelle « Au pied de la Chute », là où la nature invite au plaisir. La tête dans les nuages, on se croyait au septième ciel. Accueillis par le soleil autant que par les sourires, nous avons partagé les délices de la table champêtre en dégustant une variété de mets tous plus délicieux les uns que les autres. La salle et les tables, si bien décorées pour l'occasion, n'attendaient plus que nous fassions hon-

Comme c'était la fête, je me permets de badiner en vous disant : « J'méchouis tellement amusée, j'méchouis pas ennuyée une minute. »

Alexandre Labbé et aux invités d'honneur : Mariette Gélinas, présidente nationale, Paulyne Caron-Laplante, présidente régionale, Bruno Chouinard, deuxième président, Michel Guimond, député bloquiste fédéral, Denis Simard, président du SERQ et Linda Savard, représentante de la Caisse Desjardins de l'Éducation.

Près d'une centaine de baby-boomers s'attablent pour savourer un cocktail dînatoire rempli de sourires, de souvenirs, pour partager des fleurs et des prix de présence aux invités. Se retrouver depuis tant de temps écoulé et avec tant de choses à raconter! Vingt-cinq années de renouvellement, de force, de courage et d'engagement. En guise d'animation, les Productions Marcel Fradet s'exécutent et un fond d'écran éveille les souvenirs des membres. Musiciens et chanteurs défilent en vidéo, invitant à la danse, accompagnés de McCartney, d'Elvis et de groupes populaires. L'appel aux mouvements de continental, twist, shame, cha cha, samba, valse, rumba, fox-trot et salsa allument les infatigables danseurs qui semblent s'amuser et avoir bien pratiqué. Offrant une sonorité excellente, le Centre municipal Mgr-Laval a coopéré.

Merci à tous les commanditaires et au comité organisateur qui se sont démenés pour la réussite de cette soirée. Félicitations aux passionnés de l'AREQ Beauport-Côte-de-Beaupré.



comité directeur et initiatrice de la démarche, Angèle Berger, et du Lieutenant-gouverneur, Pierre Duchesne. Nos félicitations à cette nouvelle centenaire!

L'AREQ ouverte sur les grands débats publics

À Rivière-du-Loup, nos présidentes et présidents de régions et secteurs se sont rassemblés avec enthousiasme pour le conseil national d'automne les 18, 19, 20 et 21 octobre derniers. Le vent et le temps frais n'ont pas ralenti l'ardeur de la centaine de personnes participantes toujours aussi assidues et intéressées à ces rendez-vous sur les grandes orientations de notre Association. Voici le compte rendu de cette rencontre.



Renaud Turcotte
Équipe *Quoi de neuf*
turvac@hotmail.com

Accueil

Paulyne Caron-Laplante, présidente de la grande région Québec-Chaudière-Appalaches (03), a bien su s'entourer de bénévoles dévoués pour assurer un accueil chaleureux et sans anicroche. La documentation sur la région et ses attraits était instructive, abondante et utile, particulièrement au plan de la restauration.

Le message d'ouverture de notre présidente, Mariette Gélinas, était sans équivoque. *Notre expérience vécue doit nous permettre de continuer de la manière la plus efficace possible à l'amélioration de notre société. Nous sommes toujours en service, loin d'être un fardeau pour la société, nous devons être des citoyens actifs dans la recherche du mieux-être de toute la collectivité.*

Santé

Notre système de santé est souvent remis en question. Les cliniques médicales privées sont déjà là et la privatisation des soins de santé est de plus en plus discutée. C'est dans cet esprit que Christiane Brinck, conseillère à l'AREQ, et André Pel-

letier, 2^e vice-président, nous ont présenté une campagne publique de mobilisation des personnes âgées et retraitées qui se tiendra en février prochain sous le thème « Notre système de santé, on l'a à cœur! ». Il nous sera proposé, par la publicité entre autres, de démontrer notre attachement à notre système de santé public, universel et accessible.

Grâce à l'implication de l'ensemble de la population, le gouvernement a dû faire marche arrière avec l'imposition du ticket modérateur. Cependant, le concept de franchise en santé est toujours sur la table et reste à définir. Voilà une autre raison qui motive cette campagne en février.

Statuts et Règlements

Monsieur Denis Leclerc a présenté au nom du comité des Statuts et Règlements les résultats des travaux relatifs au mandat qui leur avait été confié pour le triennat 2008-2011. Ces résultats portaient sur cinq thèmes :

- dénomination des comités;
- analyse de différents scénarios d'élection des membres du comité directeur du secteur;
- représentation au congrès;
- participantes et participants au conseil national, au congrès et présence possible d'observatri-

ces, d'observateurs à ces instances nationales;

- composition du Congrès.

Ensuite M. Leclerc nous a fait part des propositions de modifications aux Statuts et Règlements de l'AREQ. Celles-ci ont suscité de nombreuses questions pointues et très pertinentes. C'est à suivre et à conclure au congrès spécial du 30 mai 2011.

Résultats d'enquête sur la santé et les habitudes de vie des personnes âgées

C'est en simulant une ligne ouverte dans l'émission de radio Vieillemaison en direct que Luc Joncas, André Pelletier et Pierre Hardy, conseiller à l'AREQ, nous ont transmis les résultats de l'enquête. Par des questions ou commentaires, des auditeurs fictifs relevaient les préjugés les plus courants concernant les personnes âgées; les invités Pierre et André répondaient en dévoilant des conclusions du sondage. Un brin d'humour en cette fin d'après-midi, quelle bonne idée! Cette enquête a été réalisée auprès de 3000 personnes de plus de 55 ans dont le tiers est membre de l'AREQ et les autres, de la FADOQ. Elle a révélé que la prise de médicaments est loin d'être aussi dramatique qu'on le laisse croire et que la majorité de ces personnes est encore autonomes et réside dans leur logis. Les

résultats complets seront accessibles sous peu sur le site Internet de l'AREQ au www.areq.qc.net.

Micheline Boivin, chercheuse à l'Université Laval, est venue corroborer les affirmations de l'enquête précédente. Les résultats d'une recherche indépendante qu'elle a menée vont dans le même sens. Elle confirme, à l'aide de nombreuses statistiques, que les personnes âgées sont encore productives et indispensables pour la société.

Activités

À l'occasion du banquet, une prestation musicale mettant en vedette Le Trio Jazz de l'École de Musique de Rivière-du-Loup a été très appréciée. La voix de Marie-Paule Vien, accompagnée d'Évelyne Lavoie au piano et d'Olivier Martin à la guitare, a su agrémente la fin du repas et le début de la soirée. Un moment de détente au cœur d'un CN où tous sont bien occupés.

Après trois jours de travail intense, Pierre Hardy et un représentant de Kino-Québec ont organisé une marche bien spéciale permettant à une soixantaine de participants de s'oxygéner. Sous le principe du jeu de bingo, chacun devait trouver à l'extérieur de l'hôtel les numéros servant à compléter leur carte. Des prix

de participation offerts par Kino-Québec ont été remis. Les consignes et le matériel nécessaires à cette activité amusante sont disponibles sur le site Internet de Kino-Québec.

Retraite et pouvoir d'achat

Notre 1^{re} vice-présidente, Louise Charlebois, a souligné que pour la première fois dans une entente entre la CSQ et le gouvernement il est question d'indexation au RREGOP pour les personnes retraitées. De plus, une rencontre est prévue à ce sujet entre Michelle Courchesne, présidente du Conseil du trésor, Mariette Gélinas et Louise Charlebois le 29 octobre 2010. Il semble y avoir une ouverture, on peut encore espérer.

En bref

Jean-Pierre Denis d'Oxfam-Québec nous a entretenus de la solidarité internationale. Par notre appui et notre implication, il a rappelé qu'il est possible de provoquer des changements. L'histoire du café équitable en est un exemple.

Éric Laroche, conseiller à l'AREQ, a annoncé un projet mobilisateur ayant pour thème l'eau. Depuis le 24 novembre 2010 des documents et des précisions sont disponibles sur le site de l'Association.

L'AREQ a invité ses membres à participer à la Commission spéciale Mourir dans la dignité. Peu importe notre opinion, il faut la faire connaître pour nous assurer qu'à la fin des consultations le consensus soit le plus représentatif possible.

Gaz de schiste

De façon dynamique et convaincante, André Bélisle de l'AQLPA

(Association québécoise de lutte contre la pollution atmosphérique) a exposé les risques liés à l'exploitation du gaz de schiste. Il a mentionné que le méthane obtenu à partir du gaz de schiste pourrait aussi l'être à partir des déchets organiques. Pourquoi ne pas mener des recherches en ce sens? Il a proposé d'utiliser toutes les tribunes pour dénoncer énergiquement tout ce qui peut menacer notre environnement. Pour plus d'informations vous pouvez consulter le site Internet www.aqlpa.com.

À la suite de cet exposé, l'AREQ a invité ses membres à signer la pétition demandant un moratoire complet sur l'exploration et l'exploitation du gaz de schiste sur le site de l'Assemblée nationale au www.assnat.qc.ca.

Prochains rendez-vous

Malgré les tâches qu'exigent de telles organisations, Paulyne Caron-Laplante est encore prête à coordonner les préparatifs non seulement du CN du printemps prochain et du congrès de juin 2011 mais aussi celui du CN d'automne 2011. Il faut remercier madame Laplante et son équipe de leur généreuse implication.

Toujours en action

Être un citoyen à part entière, c'est s'intéresser à tous les débats publics, s'informer, se faire une opinion et défendre son point de vue. À la suite de ce conseil national, il est évident que l'AREQ s'inscrit dans cette démarche et invite ses membres à en faire autant. C'est ainsi que les personnes retraitées continueront de laisser des traces et de combattre bien des préjugés à leur égard.



Prévisions budgétaires 2010-2011

Le Conseil national a adopté à l'unanimité les prévisions budgétaires pour l'année 2010-2011. L'élaboration de ce dernier budget du triennat 2008-2011 doit souscrire à un long processus démocratique impliquant différentes ressources et instances de l'Association.



Pierre-Paul Côté
Trésorier

engage solidairement les personnes élues aux niveaux régional et sectoriel.

Les multiples dossiers découlant des orientations votées par le Congrès en 2008 et traduites dans le Plan d'action adopté par le Conseil national nécessitent des ressources humaines et financières importantes. Dans la réalisation de leur plan d'action respectif, les régions et les secteurs doivent considérer les allocations versées par l'AREQ nationale comme un support à leurs activités et s'engager à ajouter les sommes nécessaires à leur exécution.

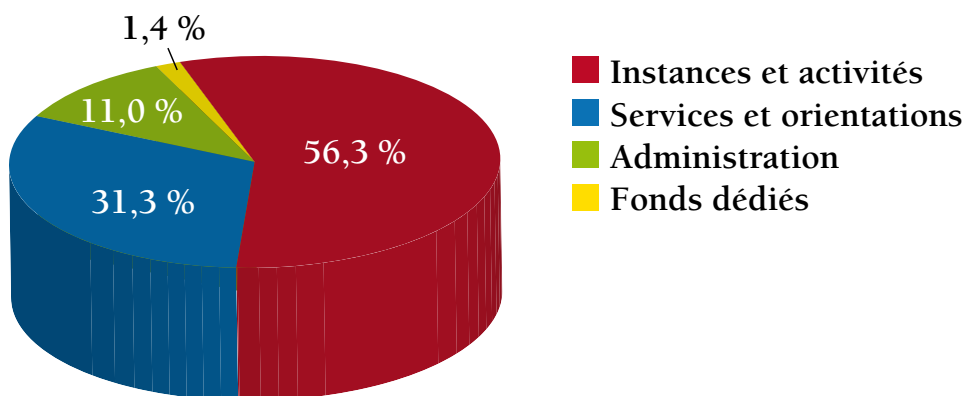
tés nationaux et régionaux, en soutien au Conseil d'administration et aux conseils régionaux, exigent un espace budgétaire significatif afin de pouvoir jouer leurs rôles auprès de l'Association.

Dans l'objectif de ne pas déséquilibrer son budget annuel d'opération, l'AREQ prévoit des fonds dédiés (congrès, sessions de préparation à la retraite, défense juridique) et y affecte une part de ses revenus.

Le travail et la collaboration des personnes élues et des ressources nous ont permis de présenter un budget équilibré avec un léger surplus de 1423 \$. Compte tenu de la situation évolutive de notre Association, nous répéterons le même processus démocratique au début de l'année 2011 afin de présenter des révisions budgétaires au Conseil national du mois de mars.

Selon les règles régissant un organisme à but non lucratif et incorporé en vertu de la loi constitutive comme le nôtre, l'AREQ est considérée, d'un point de vue légal, comme une personne morale unique. En conséquence, son budget étant unique, le Conseil national, sur recommandation du Conseil d'administration, décentralise une partie du budget national entre

Prévisions budgétaires 2010-2011 de l'AREQ



les régions et les secteurs. Cette décentralisation n'amoindrit en rien l'imputabilité et les responsabilités des personnes élues au niveau national, mais

Les allocations régionales et sectorielles versées en septembre et en janvier requièrent des sommes importantes du budget national. Les nombreux comi-

En terminant, je tiens à remercier les personnes trésorières régionales et sectorielles qui mettent temps et énergie au service de l'Association. J'apprécie également le soutien et l'aide professionnelle des personnes affectées au dossier, soit Doris Dumais, Nathalie Hébert et Lucie Genest.



Conditions de renouvellement ASSUREQ au 1^{er} janvier 2011

Nous vous présentons le résultat de la négociation du régime d'assurance collective ASSUREQ, qui s'est tenue en octobre 2010, pour l'année 2011.



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

En ce qui a trait au régime d'assurance maladie, l'assureur SSQ proposait une augmentation de 8,5 %, considérant la détérioration attribuable à la consommation du groupe et à l'inflation des coûts en maladie. De notre côté, l'analyse actuarielle des données concernant le groupe a permis d'envisager une détérioration inférieure à celle proposée. De plus, l'arrivée d'un médicament générique qui pourra dans certains cas remplacer le Lipitor, un des médicaments les plus fortement réclamés par notre groupe, permet d'envisager une diminution de 1 % de l'augmentation suggérée. Ces deux éléments nous ont permis d'établir l'ajustement de la prime d'assurance maladie à + 3,7 %, ce qui a été accepté par l'assureur.

Tel qu'annoncé en 2009, les primes d'assurance vie seront haussées de manière progressive afin de respecter les engagements futurs du régime. Malgré cela, les primes d'assurance vie du régime ASSUREQ sont très concurrentielles et le régime demeure accessible sans preuve de bonne santé lors de l'adhésion, au moment de la retraite. L'ajustement global de la prime d'assurance vie de la personne adhérente sera de 8,7 % par rapport à la prime payable en 2010, ce qui représente des augmentations mensuelles variant de 1,13 \$ à 3,39 \$ selon la protection choisie. La prime d'assurance vie des personnes à charge augmentera de 1,7 %; elle passera de 6,60 \$ à 6,71 \$ par mois. Veuillez noter que la taxe de vente provinciale de 9 % doit être ajoutée à ces taux de primes.

Comme l'an passé, vous trouverez, encarté dans ce magazine, un dépliant intitulé « Régime d'assurance collective en un coup d'œil ». Vous y trouverez un sommaire des protections du régime d'assurance collective à l'intention des membres d'ASSUREQ ainsi que les tableaux des primes mensuelles applicables en 2011. Conservez-le à portée de la main, il répondra à plusieurs de vos interrogations.

ACTION BÉNÉVOLE

Vivez une expérience authentique!
L'action bénévole, c'est pour vous!

- Mettez votre expérience au service des autres.
- Faites avancer une cause qui vous tient à cœur.
- Développez de nouveaux réseaux sociaux.

Pour trouver un organisme qui vous ressemble :

Secrétariat à l'action communautaire autonome et aux initiatives sociales
1 800 577-2284
www.benevolat.gouv.qc.ca

Réseau de l'action bénévole du Québec
1 866 496-4004
www.rabq.ca

Emploi et Solidarité sociale
Québec

Le comité consultatif bientôt créé?

Dans le numéro d'octobre–novembre, nous vous informions relativement aux deux pas effectués dans la bonne direction concernant le dossier de la retraite et de la protection du pouvoir d'achat des personnes retraitées. Depuis ce temps, de nouveaux développements sont survenus sur plusieurs fronts. Voici où en est l'AREQ dans ce dossier.



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

Lors de la rencontre du Conseil général de négociation de la CSQ, tenue le 7 octobre à Laval, les résultats de la consultation sur l'entente de principe intervenue entre le Front commun et le gouvernement ont été annoncés. À la CSQ, 83 % des membres ont entériné l'entente. Dans les autres composantes du front commun (CSN, FTQ, APTS, SFPQ et SPGQ), elle a été acceptée dans une large proportion.

Rappelons que cette entente mentionne les personnes retraitées pour une première fois et comporte également un déclencheur de l'indexation lorsque des surplus existent au-delà des deux fonds de 10 % pour sécuriser le régime et de 10 % pour stabiliser la cotisation. Il y a également augmentation de la cotisation pour la ramener près du taux réel d'ici trois ans.

Dès que des surplus apparaîtront dans la caisse du RREGOP, les cotisants s'engagent pour leur part à verser l'indexation aux personnes retraitées. Malheureusement, les négociateurs n'ont pu obtenir du gouvernement, pour le moment, qu'il s'engage à verser sa part lorsque des surplus seront déclarés.

Les éléments convenus dans l'entente de principe ne s'appliquent qu'au RREGOP bien que plusieurs personnes retraitées soient couvertes par d'autres régimes (RRE, RRCE et RRF). Le relevé

des ententes au RREGOP depuis 1985 démontre que ces régimes y ont été harmonisés. À la suite d'échanges avec la CSQ à cet égard, celle-ci prévoit, dans l'actualisation de son Plan d'action adoptée au cours du Conseil général d'octobre 2010, s'entendre avec l'AREQ sur cette question.

Nous avons également profité du Conseil général pour informer la CSQ que, même si l'entente prévoit un déclencheur de l'indexation à IPC – 3 % minimum 50 % lorsqu'il y a des surplus dans la caisse des cotisants, l'AREQ n'a pas atteint ses objectifs car nous trouvons trop élevé le seuil de 120 % avant de déclarer qu'il y a surplus.

Comité consultatif de la Commission des finances publiques

Lors de leur prochaine rencontre, les membres du conseil d'administration de la CARRA seront appelés à se prononcer sur la recommandation de la Commission des finances publiques de l'Assemblée nationale à l'effet de mettre sur pied un comité consultatif à la CARRA. Ils devraient faire part de leur position à cet égard à la présidente du Conseil du trésor. Au moment où nous écrivons ces lignes, la réflexion est amorcée et doit se poursuivre lors d'une prochaine rencontre. À la suite de leurs délibérations, une recommandation sera acheminée à la présidente du Conseil du trésor et nous espérons que sa portée pourrait aller dans le même sens que celle de la Commission.

Si cela s'avère, le comité consultatif pourrait être mis sur pied de façon « ad hoc » en attendant une modification législative si cela est nécessaire. Notre site Internet diffusera l'information à ce sujet dès qu'elle sera disponible.

Rencontre du comité national de la retraite et des responsables régionaux en indexation

Lors de la rencontre des responsables régionaux en indexation de l'AREQ tenue le 17 septembre dernier, les membres ont pris connaissance de l'état de la situation reliée au Rapport de la Commission des finances publiques et à l'entente de principe intervenue entre le front commun et le gouvernement. La réflexion a porté sur les enjeux et l'importance du dossier de la retraite dans ce nouveau contexte. Le Plan d'action à court terme suivant a alors été élaboré :

Aux paliers régionaux et sectoriels

1. Les responsables régionaux et sectoriels en indexation informeront les membres du contenu de l'entente de principe intervenue en conclusion de la négociation ainsi que du Rapport de la Commission parlementaire des finances publiques sur l'indexation.
2. Chaque secteur ou région rencontre ses députés en rapport avec l'urgence de mettre en place le Comité consultatif recommandé par la Commission des finances publiques et réclame du gouvernement qu'il s'engage à

verser sa part lorsqu'il y aura des surplus au RREGOP.

3. L'indexation doit s'appliquer à tous les régimes des employés des secteurs public et parapublic notamment le RRE, le RRF et le RRCE.

Au palier national

4. Une rencontre de toutes les associations de retraités (GTAR, ADR et RRAME) doit permettre que les actions et le message soient concertés.
5. Les responsables nationaux de l'AREQ (CSQ) rencontrent les responsables gouvernementaux du dossier de l'indexation.

Groupe de travail des associations de retraités (GTAR)

Au cours de sa rencontre du 24 septembre dernier, le GTAR a adressé

une lettre à la présidente-directrice de la CARRA, M^{me} Jocelyne Dagenais, rappelant la recommandation de la Commission des finances publiques et l'informant des deux résolutions suivantes :

« Le GTAR demande :

- la formation du comité consultatif dans les plus brefs délais;
- que ce Comité soit paritaire;
- qu'il comprenne au moins trois représentants des personnes retraitées des secteurs public et parapublic désignés par le GTAR. »

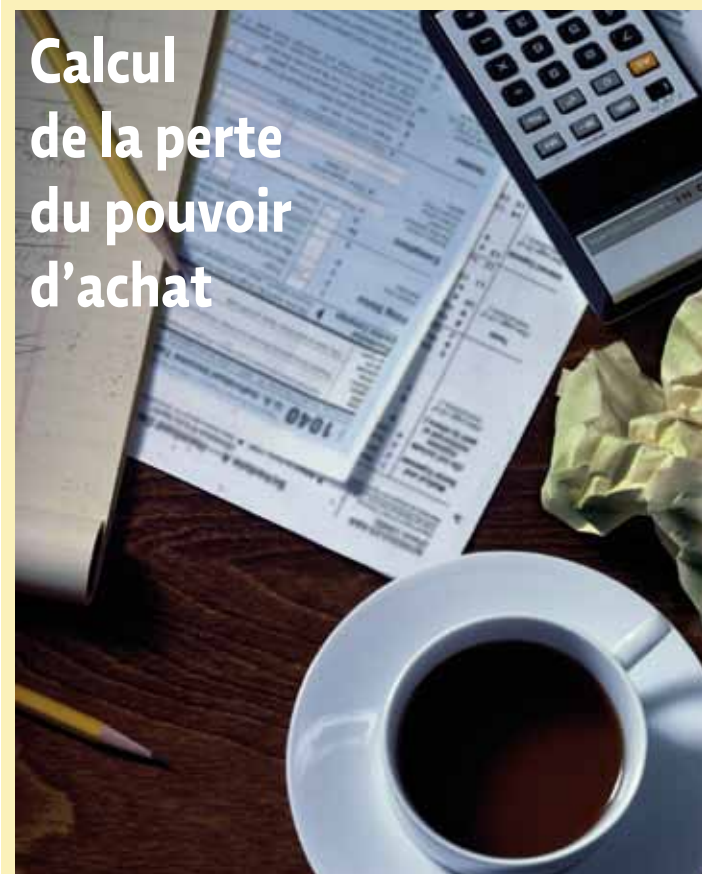
« Le GTAR demande que ce Comité travaille prioritairement sur les enjeux de l'indexation. »

Conclusion

Pour retrouver la légitimité de l'indexation, de la pleine indexation comme le mentionne notre orientation du congrès 2008, il faut un lieu

d'échanges et de discussions car, malgré les moyens d'action qui sont pris, il faut un vis-à-vis pour en parler. On peut douter des efforts de l'AREQ pour défendre cette orientation, mais le réalisme de la situation dans ce dossier repose actuellement sur l'obtention du comité consultatif auprès de la CARRA, en l'absence de la table de travail demandée au Conseil du trésor.

Le soutien de nos membres dans les secteurs, l'implication constante des responsables en indexation aux paliers sectoriels et régionaux, celle des membres du comité national de la retraite et des membres du conseil d'administration, ont porté fruit au cours de l'année aréquiennne 2009-2010. Construisons l'année 2010-2011 sur ces avancées et maintenons nos revendications.



Depuis quelques années, l'AREQ met à la disposition de ses membres une formule leur permettant de calculer leur contribution financière non volontaire aux finances publiques québécoises. Cette contribution théorique représente en fait la perte financière cumulée découlant de la désindexation de leur régime de retraite depuis 1982.

Pour effectuer l'exercice, vous n'avez qu'à vous rendre sur le site Internet de l'AREQ au www.araq.qc.net et remplir le formulaire en ligne dans la section « Exercice de calcul de la perte de pouvoir d'achat ». Vous aurez besoin du document intitulé « État des dépôts » de janvier 2011 transmis par la Commission administrative des régimes de retraite et d'assurances (CARRA). Au verso, on retrouve un « AVIS D'INDEXATION » où est indiqué, au centre, « LE CALCUL DÉTAILLÉ DE L'INDEXATION DE VOTRE RENTE ». À l'aide des montants inscrits dans la deuxième colonne (« Avant indexation »), vous pourrez remplir les cases vides et ainsi établir votre contribution non volontaire pour la période se terminant au 31 décembre 2011.

Si vous ne disposez pas d'un accès à Internet, vous pouvez vous procurer les facteurs de calcul ainsi que le modèle de lettre auprès de votre responsable sectoriel du dossier de l'indexation.



Bilan de la Marche mondiale des femmes 2010 Un franc succès

Plutôt que les 5 000 marcheuses attendues, plus de 10 000 marcheuses (et marcheurs) ont défilé dans les rues de Rimouski, le dimanche 17 octobre. La délégation de l'AREQ était impressionnante et c'est sans compter toutes celles qui ont choisi de joindre la délégation des groupes de leur région.



Christiane Brinck
Conseillère à la condition des femmes et à l'action sociopolitique
brinck.christiane@csq.qc.net

Les organisatrices de la Marche rappellent que, par leurs revendications et par leurs actions, les marcheuses ont contribué à ouvrir des débats de société incontournables sur le rôle du privé et de la tarification dans le système de santé, l'augmentation des frais de scolarité, les effets nocifs des publicités sexistes, la lutte à la pauvreté, la nécessité de revenir à des cours d'éducation sexuelle à l'école, la militarisation, le recrutement militaire et la guerre en Afghanistan, la défense du droit des femmes au libre choix en matière d'avortement et l'attitude du gouvernement canadien à propos de la Déclaration des Nations Unies sur les droits des peuples autochtones.

Des femmes déterminées, volontaires et enthousiastes ont marché pour signifier à nos gouvernements leur appui à ces revendications portées par le mouvement des femmes au Québec.¹

Cette belle manifestation suivait une semaine de plus de 400 actions locales

et régionales pour lesquelles des centaines de femmes de l'AREQ se sont jointes aux groupes de femmes de leurs régions.

Bien sûr, nos causes ne sont pas gagnées pour autant. Il va falloir être très vigilantes pour nous assurer que nos



Photos : Christiane Brinck



demandes restent bien vivantes et que les gouvernements se sentent interpellés et obligés de donner des réponses.

Les membres de la Coordination du Québec de la Marche mondiale des femmes (CQMMF) se réuniront en janvier pour élaborer de nouveaux projets. Pendant ce temps, les groupes porteurs des revendications prendront le relais de la mobilisation. Par ailleurs,

la CQMMF appelle à la participation au Sommet populaire contre la guerre et la militarisation organisé par Échec à la guerre du 19 au 21 novembre prochain. De plus, plusieurs organisations préparent des actions, du 25 novembre au 6 décembre, pour contrer la violence envers les femmes. Plusieurs membres de la CQMMF s'engageront également dans les activités proposées par la Coalition opposée à la tarification et la pri-



visation des services publics en vue d'influencer le prochain budget du Québec.²

Les membres de l'AREQ se sont grandement impliquées pour la Marche et pour l'organisation des activités en région. Ces femmes qui ont connu les luttes des Québécoises depuis la Révolution tranquille continuent de combattre pour maintenir nos acquis et pour léguer un monde égalitaire à nos enfants et à nos petits-enfants.

Bravo à vous toutes !

- 1 www.ffq.qc.ca/2010/10/bilan-de-la-marche-mondiale-des-femmes-un
- 2 Idem.



Photo : Christiane Brinck

Photo : Christiane Brinck

L'AREQ en marche depuis 50 ans

D'un point de vue théorique, ce qui définit une organisation, c'est sa finalité. Inscrite au cœur de ses activités, sa mission doit refléter les valeurs prônées par ses membres. Mais de manière concrète, c'est l'articulation entre la mission et le soutien résolu de ses membres qui produit des résultats tangibles. Leur rôle est donc une composante majeure favorisant une vie associative dynamique.



Denise Archambault
Directrice générale
archambault.denise@csq.qc.net

Depuis sa création en 1961 par Laure Gaudreault, l'Association s'est développée de manière éloquentes grâce à l'enthousiasme et l'engagement de ses membres. Il est intéressant de noter que le nombre de membres à cette époque était de 295 alors qu'aujourd'hui, il est de plus de 54 000.

J'ai le privilège de suivre les activités de l'Association depuis maintenant quatre ans. Le travail accompli traduit les efforts conjugués de nombreuses personnes bénévoles qui investissent temps et énergie dans différentes sphères d'activité. Appuyées par un personnel dévoué, elles agissent avec conviction et détermination dans le respect de la mission de l'AREQ.

Vous le savez déjà, c'est au printemps prochain que les délégations réunies en congrès procéderont au bilan des activités des trois dernières années.

Puis, elles réviseront les Statuts et Règlements en vue de la meilleure conduite possible de l'Association. Enfin, elles se pencheront sur le projet d'orientations pour le prochain triennat (Vous trouverez ce projet d'orientations à la page suivante sous forme de schéma.)

C'est pourquoi les membres du Conseil exécutif ont rencontré, entre les mois de septembre et novembre, les person-



Les membres du conseil d'administration de la CIC lors de la création de l'AREQ, en 1961

Photo-montage : Denis Bernard

nes déléguées des dix régions. Voici brièvement les étapes réalisées pour l'élaboration de ce projet :

- Préparation d'un canevas de travail à partir de la mission de l'AREQ (CSQ), des résultats du sondage CROP effectué au printemps 2010 auprès des membres, du bilan du dernier congrès, du Plan d'action 2008-2011 et d'échanges lors de diverses rencontres;
- Présentation aux membres du Groupe de travail sur le contenu du congrès (GTCC);
- Mise à jour du canevas et présentation aux membres du Conseil exécutif et du personnel conseil;
- Rédaction de la version préliminaire et présentation aux membres du Conseil exécutif et du personnel conseil;
- Révision et présentation aux membres du GTCC;

- Projet d'orientations et présentation aux membres du Conseil d'administration pour validation.

L'histoire est une source d'inspiration énergique. Le thème du congrès « 50 ans d'histoire : reflet d'un avenir prometteur » souligne la richesse du passé de l'Association et sa capacité à relever avec confiance et fierté de nouveaux défis.

Toujours animée du souci de protéger et de défendre les droits et intérêts des personnes retraitées et aînées, l'Association réaffirme son intention d'exercer une vigilance constante sur les enjeux qui concernent les conditions de vie des personnes aînées.

En terminant, je vous invite à participer en grand nombre aux activités de votre région et à vous informer régulièrement sur la vie associative au sein de l'AREQ.

Projet d'orientations pour les années 2011-2014

Axe 1 La vie associative

Assurer des services de qualité

Le régime d'assurances

L'analyse des besoins

Consolider le membership

Les sessions de préparation à la retraite

Les perspectives d'avenir

Renforcer le sentiment d'appartenance

Les pratiques éthiques

La Fondation Laure-Gaudreault

Les lieux d'expression et de discussion

La valorisation de l'engagement des membres et des personnes élues

Axe 2 La défense des droits des personnes âgées et l'engagement social

La protection du pouvoir d'achat

Les enjeux et les débats sur les plans politique, social, économique, environnemental et culturel

Porter une attention rigoureuse à la sécurité financière de ses membres et des personnes âgées

Les sources de revenus

La fiscalité

Les droits et la protection des consommateurs

La lutte à la pauvreté

Faire valoir l'apport des personnes âgées à la collectivité

Le bénévolat

Les personnes proches aidantes

La solidarité internationale

Veiller au respect et à la dignité des personnes âgées

La prévention des abus

La lutte aux mythes et préjugés

L'offre des services publics

La promotion de saines habitudes de vie

L'adaptation du milieu de vie

Les enjeux liés aux soins en fin de vie, à l'euthanasie et au suicide assisté

L'hypogonadisme acquis...

Ça ne mord pas mais affecte bien des hommes!

Eh oui! Comme vous avez pu le lire, nous parlerons dans le présent texte d'un phénomène qui touche de 40 à 65 % des hommes de 40 à 65 ans¹. Selon la majeure partie des experts, « l'andropause se définit comme une baisse liée à l'âge du taux sérique de testostérone chez les hommes d'un certain âge, en deçà de la plage de valeurs normales ».²



Éric Laroche
Conseiller à la formation
et à la vie associative
laroche.eric@csq.qc.net

Commençons donc par identifier les symptômes d'une baisse de testostérone. Pour ce faire, nous vous invitons donc, messieurs, à répondre au questionnaire ADAM (Androgen Deficiency in Aging Men), un outil servant à dépister ces symptômes chez les plus de 40 ans.

Si vous avez répondu par l'affirmative à plusieurs de ces questions, nous vous invitons à apporter une copie de vos réponses à votre spécialiste de la santé qui vous permettra d'aller plus loin. Afin de confirmer ce diagnostic il faudra aussi observer une baisse du taux sérique de testostérone. Pour ce faire, votre professionnel de la santé vous suggérera le test du dosage de la T biodisponible, lequel mesure la quantité de « testostérone biodisponible », c'est-à-dire de testostérone disponible pour être utilisée au besoin par l'organisme.

D'autres signes et symptômes

La fatigue et le faible niveau d'énergie, la mauvaise concentration et l'irritabilité, ainsi que la baisse d'intérêt pour le sexe sont des conséquences de cette baisse; l'anémie, la perte de force musculaire ou la variation de la masse musculaire, la diminution de la densité osseuse, et la dysfonction érectile, entre autres.

	OUI	NON
1. Avez-vous remarqué une baisse de votre désir sexuel (libido)?		
2. Manquez-vous d'énergie?		
3. Votre force ou votre endurance ont-elles baissé?		
4. Votre taille a-t-elle diminué?		
5. Avez-vous remarqué une diminution de votre joie de vivre?		
6. Vous sentez-vous souvent triste ou irritable?		
7. Vos érections sont-elles moins fortes?		
8. Avez-vous récemment remarqué une diminution de vos capacités sportives?		
9. Avez-vous tendance à vous endormir après le repas?		
10. Avez-vous remarqué récemment une baisse de votre rendement au travail?		



Tableau des symptômes spécifiques et communs de l'andropause et de la dépression

Andropause	Dépression
symptômes spécifiques	
<ul style="list-style-type: none"> • Bouffées de chaleur • Douleurs musculaires • Douleurs articulaires • Diminution de la force et de la masse musculaire • Obésité abdominale • Diminution de la pilosité 	<ul style="list-style-type: none"> • Agitation ou ralentissement • Culpabilité • Désespoir • Dévalorisation • Idées suicidaires • Diminution de la joie de vivre • Perte d'intérêt • Perte ou gain de poids
symptômes communs	
<ul style="list-style-type: none"> • Anxiété • Bien-être général diminué • Humeur dépressive • Irritabilité • Léthargie • Fatigue • Faiblesse 	<ul style="list-style-type: none"> • Plaintes physiques variées • Performances diminuées • Pessimisme • Tristesse • Troubles de mémoire • Troubles de sommeil • Troubles sexuels

Source : Comité consultatif d'IRMHAA, L'andropause... une réalité, www.andropause-irmhaa.com, 2006, p. 10.

À ce niveau, nous vous proposons cependant une petite grille proposant certaines différences entre l'andropause et la dépression, dont les symptômes s'apparentent grandement.

Qu'est-ce qui cause l'andropause?

Oui l'andropause est causée par une baisse du taux de testostérone liée à l'âge. Mais le processus peut se diviser en deux segments. La production de testostérone par l'organisme diminue en tout premier lieu pour faire place à une production plus accentuée d'une substance appelée « protéine porteuse des stéroïdes sexuels (PPSS) » qui, dans les faits, « retire de la circulation » une partie de la quantité déjà réduite de testostérone. En d'autres termes, elle est encore en circulation dans votre organisme, mais celui-ci ne peut plus l'utiliser.³

Alors que puis-je faire?

L'adoption de bonnes pratiques, telles qu'une alimentation saine et une acti-

tivité physique à la hauteur de ses capacités et pratiquée sur une base régulière, constituent la pierre angulaire d'une vie en santé. Par la suite, le traitement de remplacement à la testostérone (TRT) est souvent recommandé et est offert sous différentes formes : capsule à avaler, préparation transdermi-

que (gel, timbre) et injection. Chaque méthode a ses avantages et ses inconvénients; vous devriez discuter de ces choix avec votre médecin.

Certaines pratiques en médecines douces semblent avoir de bons résultats, mais il faut toujours poser les bonnes questions à votre spécialiste de la santé en lien avec d'autres médicaments consommés sur une base quotidienne. Ce n'est pas parce que c'est naturel que c'est bon pour la santé.

Et dans le cas d'un niveau très bas de testostérone, la situation peut se dégrader et apporter des problèmes d'obésité, de diabète, d'hypertension, d'hyperlipidémie ou même de problèmes cardiaques. « Mieux vaut prévenir que guérir », dit si bien l'adage.

- 1 Tiré du site www.andropause-irma.com/fr/patients/andropause/frequence.html de l'Institut de ressources médicales en hypogonadisme acquis et andropause (IRMHAA)
- 2 Tiré du site www.andropause.ca/fr/about d'Organon Canada
- 3 Ibid.



LE SOMMEIL

De la santé, du sommeil et de la richesse, on ne jouit pleinement qu'après les avoir perdus et retrouvés.



Marie-Paule Dessaint

Ph. D., coach de vie, spécialiste des transitions de vie et de la retraite
www.marie-paule-dessaint.com

Protéger son sommeil, c'est protéger sa vie

Le sommeil¹ assure notre bien-être physique et psychologique : récupération, régénération, détoxification, réparation de l'organisme, renforcement du système immunitaire, consolidation de la mémoire, évacuation des tensions grâce aux rêves, etc. Manquer de sommeil rend irritable et dépressif, affecte la mémoire et la concentration, altère les perceptions

et la vigilance et réduit les performances physiques. L'insomnie chronique affaiblit le système immunitaire et hypothèque la santé en créant ou en aggravant divers problèmes : hypertension, obésité, diabète, troubles cardiovasculaires, maladies inflammatoires, cancer. Ce n'est donc pas pour rien si nous passons près du tiers de notre vie à dormir.

Êtes-vous vraiment insomniaque?

Deux à trois personnes sur quatre affirment mal dormir à l'occasion et, pour environ une sur dix, il s'agit d'un problème persistant. Occasionnelle, l'insomnie est sans véritables conséquences. Elle touche d'ailleurs 30 à 40 % d'en-

tre nous. Près de 30 % des Québécois² sont insomniaques, dont 9,5 % de façon chronique. Environ 40 % des plus de 75 ans estiment mal dormir³.

Si vous ne dormez pas une nuit, voire deux ou trois au maximum, de temps en temps, parce que vous êtes submergé par les soucis, malade, ou encore si vous avez pris un repas trop lourd le soir, ou fait une sieste un peu longue ou regardé un film d'action avant de vous coucher, vous ne faites pas partie des statistiques. En revanche, si, une fois au lit, vous prenez plus de 30 minutes à vous endormir ou si vous restez éveillé plus de 30 minutes au milieu de la nuit, au moins trois fois par semaine pendant plus d'un mois, vous êtes réellement insomniaque.

Découvrir l'origine de notre insomnie

Plusieurs facteurs sont à l'origine de l'insomnie. Les repérer permet de mieux en prendre le contrôle. Voici les principaux : angoisse, anxiété, dépression, conditionnements négatifs, problèmes de santé, consommation de certains médicaments, douleurs, habitudes de vie et environnement physique et affectif dans lequel nous baignons, de jour comme de nuit. Voici leurs effets sur le sommeil. Les reconnaissez-vous?

- Une fois couché, vous éprouvez des difficultés à vous endormir. Vous tournez dans votre lit pendant au moins 30 minutes et parfois davantage. Vous êtes anxieux et vos pensées sont envahissantes. Vous « ruminiez » carrément. Vous êtes alors privé d'une partie du sommeil lent profond, le sommeil le plus réparateur, davantage présent au début de la nuit. Il s'agit d'un problème d'endormissement.
- Vous dormez normalement, mais vous vous réveillez peu de temps après, sans pouvoir vous rendormir. Cela vous prive aussi d'une partie du sommeil lent profond. Il s'agit d'un problème de maintien du sommeil.
- Vous dormez normalement une bonne partie de la nuit mais vous vous réveillez très tôt, vers trois ou quatre heures, sans pouvoir vous rendormir. Vous manquez la majeure partie de la période des rêves du sommeil paradoxal. Vous vous levez alors fatigué avec l'impression que votre sommeil n'a pas été suffisamment réparateur. Durant la journée, vous « flottez entre deux mondes ». Il s'agit d'un problème d'insomnie matinale fréquent chez les personnes angoissées, déprimées ou âgées et

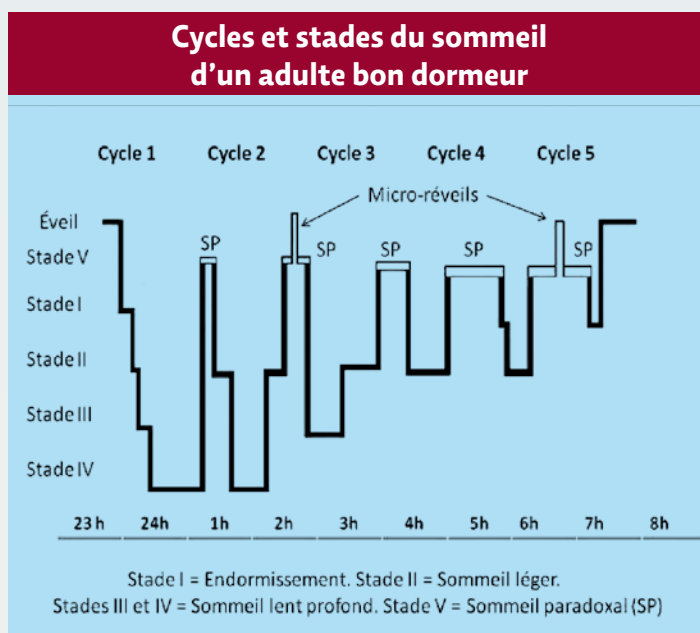
chez celles qui boivent de l'alcool le soir ou carrément pour s'endormir.

L'insomnie conditionnée : celle que l'on « fabrique » soi-même

Je dois m'endormir avant minuit. Je dois dormir au moins six heures. Ma journée de demain va être fichue. Je ne peux pas dormir sans somnifère. Je dois rester au lit même si je ne dors pas.

Nos pensées peuvent transformer une insomnie passagère et sans conséquences en une insomnie chronique. Entre 15 et 20 % des insomnies sont d'ailleurs « fabriquées » par le dormeur lui-même, à partir de ses « ruminations », de ses croyances, de ses peurs et de sa crainte de ne pas dormir. Ses comportements peuvent aussi contribuer à amplifier ce problème : rester au lit en attendant que le sommeil revienne, regarder la télévision, manger, etc.

Dans la plupart des cas, il est possible de renverser la situation par soi-même. La première étape consiste à prendre conscience du contenu de notre monologue intérieur. S'agit-il de peurs? De croyances? De jugements sur soi ou sur les autres? D'interprétation des événements? De culpabilité? Il importe ensuite d'analyser ces pensées et d'en vérifier le



bien-fondé car ce monologue renferme souvent la clé pour résoudre nos difficultés et nous sortir de l'insomnie. L'étape suivante consiste à se « déprogrammer » en modifiant déli-

bérement ce discours et en nous attardant à la résolution des problèmes et non plus au problème lui-même. Si l'on ne dort pas après une quinzaine de minutes, il faut absolument sortir du lit pour aller réfléchir à tout cela ailleurs ou, mieux, détourner son attention vers d'autres activités. Cette stratégie a davantage d'impact sur l'insomnie (et les soucis) que les médicaments.

Des techniques de relaxation et de méditation⁴, comme le yoga, la méditation de pleine conscience et la cohérence cardiaque, qui maintiennent l'esprit totalement dans le moment présent, constituent des aides précieuses pour y parvenir. Il est bon aussi d'être attentif au contenu de nos rêves et de nos cauchemars.

Le sommeil vieillissant

Plus de la moitié des personnes de plus de 65 ans se plaignent de ne pas bien dormir. C'est toutefois davantage la qualité de leur sommeil que le nombre d'heures passées au lit qui est en cause, car la durée de leur sommeil n'est en fait réduite que de 30 à 40 minutes, comparativement à celle de leurs cadets. Plusieurs affirment même ne pas avoir fermé l'œil de la nuit alors qu'elles ont dormi cinq heures. Ce sont les nombreux réveils et la réduction du temps passé au sommeil lent profond qui crée cette impression.

Des habitudes de vie à surveiller

Si, en vieillissant, l'horloge biologique, responsable du cycle naturel entre le sommeil et l'éveil, tend à se désynchroniser, pour leur part, les « mauvaises » habitudes de vie jouent un rôle important dans nos insomnies. En voici quelques-unes. En voyez-vous d'autres?

- Des horaires de repas et de coucher irréguliers. Ils perturbent les rythmes biologiques et par conséquent les horaires de sommeil.
- Les siestes durant la journée et les sommes le soir devant la télévision.
- Les problèmes de santé et les douleurs qui s'exacerbent la nuit.
- Certains troubles du sommeil dont l'incidence augmente avec l'âge : mouvements brusques des jambes, apnée du sommeil, troubles du comportement en sommeil paradoxal, etc.
- Certains médicaments dont... les somnifères.

- Les difficultés psychologiques : perte d'êtres chers, ennui, solitude, isolement, dépression, sentiment d'inutilité, impression de déranger et d'être un poids pour l'entourage.

Cycles et stades du sommeil

Les changements dans la qualité du sommeil se font sentir dès la trentaine. Plus nous vieillissons et plus notre sommeil devient court, léger et irrégulier, plus ses cycles sont capricieux et plus notre horloge biologique prend naturellement de l'avance (elle s'accélère). C'est pourquoi les personnes âgées sont davantage fatiguées en après-midi et en début de soirée, se couchent tôt et se lèvent de bonne heure.

Au cours de la nuit, nous effectuons de quatre à sept périodes (cycles) d'environ 90 minutes. Chacun de ces périodes comprend cinq stades caractérisés par l'amplitude des ondes émises par le cerveau. Ces stades évoluent au cours de la nuit et sont entrecoupés de micro-réveils.

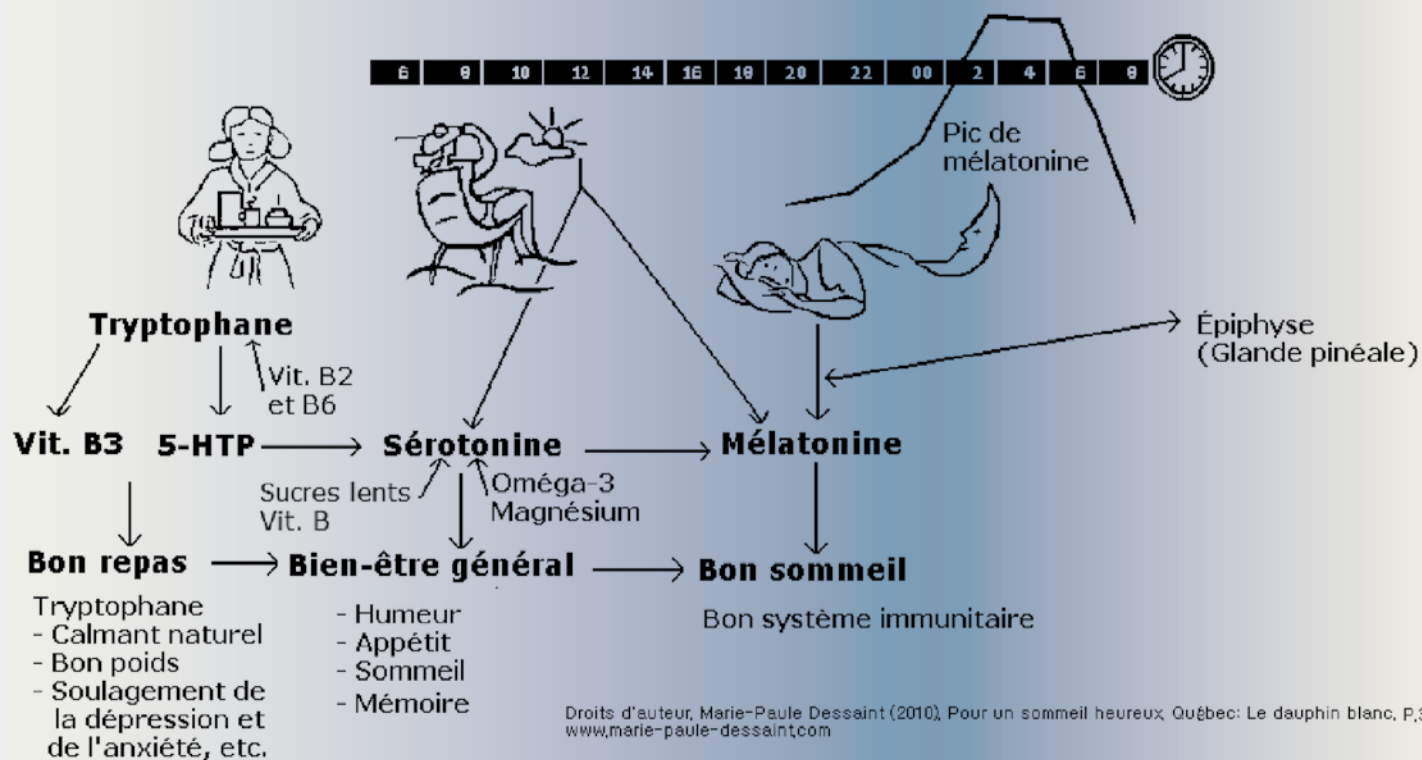
Le stade I : l'endormissement

Ce stade, qui occupe 2 à 5 % de la durée totale du sommeil, peut durer entre quelques secondes et une quinzaine de minutes. Cette entrée dans le sommeil s'accompagne par-



fois de secousses musculaires, de pensées errantes, de rêves très courts ou de sensation de chute. Si nous luttons contre le sommeil, par exemple, pour voir la fin d'un film ou lire le dernier chapitre d'un roman captivant, ou encore si nous sommes dérangés par le bruit ambiant ou la lumière, nous

Du soleil au sommeil



Le tryptophane produit de la vitamine B3 et du 5-HTP qui vont permettre de métaboliser la sérotonine, puis la mélatonine. Les aliments riches en magnésium, en oméga-3 et en vitamines du complexe B sont nécessaires pour métaboliser la sérotonine. Pour des listes d'aliments riches en tryptophane, vitamine B, Oméga-3, magnésium, sucres lents, etc. voyez le Fichier canadien des éléments nutritifs (Santé Canada) www.hc-sc.gc.ca

devrons attendre le prochain cycle de sommeil avant de pouvoir nous rendormir, soit environ 90 minutes. Inutile donc d'attendre au lit que le prochain train du sommeil revienne ou encore de nous forcer à dormir.

Le stade II : le sommeil léger

Ce stade assure la transition entre l'endormissement et le sommeil lent profond. Il ne dure que quelques minutes. Notre esprit se détache peu à peu de l'environnement. Si quelqu'un nous réveille à ce moment-là, nous devenons confus et irritable et il sera difficile de nous rendormir. Entre le début de l'endormissement et le sommeil profond, il se sera écoulé environ 30 minutes.

Le sommeil léger provoque plusieurs micro-réveils, généralement imperceptibles, surtout durant la seconde partie de la nuit. Un enfant âgé de cinq ans se réveillera quatre à cinq

fois, un adulte âgé de 50 ans, environ 30 fois et une personne aînée, une soixantaine de fois et même davantage. À un âge vénérable, ces éveils peuvent durer jusqu'à 30 minutes, deux à cinq fois par nuit.

Au cours de la nuit, les stades I et II occupent environ 50 % du temps total de sommeil.

Les stades III et IV : le sommeil lent profond

Après un passage d'une dizaine de minutes au stade III, nous tombons en quelques secondes dans le sommeil proprement dit, au stade IV. Celui-ci dure entre 20 et 30 minutes. Au stade IV, les battements cardiaques sont très lents, les vaisseaux sanguins se dilatent et le sang circule pour aller nourrir les muscles et les organes, et les réparer si nécessaire. Le système immunitaire travaille à plein régime pour combattre les maladies et les infections. La mémoire des mots, des

concepts et de l'histoire personnelle se consolide. C'est aussi le moment où les cauchemars sont les plus épouvantables.

Le sommeil lent profond est donc capital pour que le corps et l'esprit puissent récupérer. Il n'apparaît qu'au cours des premiers cycles, pendant les trois ou quatre premières heures de sommeil et, plus la nuit avance, plus il s'écourte au profit du sommeil paradoxal. Les bébés et les enfants en pleine croissance y passent au moins 50 % du temps, les jeunes adultes, 20 à 25 %, et les personnes âgées de plus de 60 ans, seulement 5 à 10 %. Vers 80 ans, il disparaît presque totalement au profit du sommeil léger.

À la fin du sommeil lent profond, nous faisons un court séjour de quelques minutes au stade II, proche de l'éveil, avant de tomber brusquement dans le sommeil paradoxal.

Le stade V : le sommeil paradoxal

Le sommeil paradoxal permet de récupérer de la fatigue psychique. Il arrive pour la première fois entre 50 et 100 minutes après l'endormissement. Au début de la nuit, il peut durer 4 à 8 minutes, puis il s'allonge alors que le sommeil lent profond diminue. Au total, il occupe 20 à 25 % de la durée totale du sommeil.

Nous dormons profondément, mais l'activité de notre cerveau est proche de l'éveil (stade I). Nos yeux bougent rapidement car ils suivent tout ce qui se passe dans nos rêves. Malgré l'absence de tonus musculaire, les muscles de notre visage se crispent nerveusement. Nos doigts et nos orteils bougent parfois aussi, alors que nos bras, nos jambes et notre tronc demeurent totalement paralysés. L'activité physiologique est intense, notre rythme cardiaque s'accélère et notre respiration est irrégulière. L'activité de nos organes génitaux s'accroît, provoquant notamment des érections et des sécrétions. Les rêves sont vifs et intenses et c'est aussi à ce stade du sommeil qu'ont lieu les cauchemars. Le cerveau classe et enregistre les informations apprises dans la journée, particulièrement celles de la mémoire procédurale, celle du savoir-faire et du raisonnement.

Le sommeil paradoxal se termine toujours par un bref retour au stade de l'éveil, avant l'arrivée d'un nouveau cycle. Nous recommençons ensuite un périple à peu près semblable : sommeil de plus en plus profond, aux stades II, III et IV,

sommeil paradoxal, puis sommeil léger ou éveil définitif dès que nous avons suffisamment dormi.

Comment mieux dormir à tout âge

S'exposer à la lumière intense dès le matin, et la fuir en fin de journée, s'alimenter adéquatement dès le matin et tout au long de la journée sont des moyens naturels et particulièrement efficaces de fabriquer nos hormones naturelles du bien-être (la sérotonine) et du sommeil (la mélatonine). En faisant de nouveaux apprentissages⁵ et en exerçant notre mémoire chaque jour, nous pouvons également augmenter le temps passé aux stades III, IV et V. À cela peuvent s'ajouter une série de stratégies dont vous trouverez l'essentiel résumé à la fin de ce dossier.

La lumière du matin qui fait dormir le soir

La lumière est indispensable à notre équilibre physique et psychologique. Dans le cas du sommeil, elle contribue surtout à « réguler » le cycle naturel entre l'éveil et le sommeil afin de nous endormir tout naturellement le soir et nous réveiller le matin, frais, dispos et de bonne humeur.

Dès qu'elle pénètre dans les yeux, la lumière est en effet transformée en signaux électriques qui se rendent au cerveau où elle agit sur la sérotonine et la mélatonine. Lorsque l'intensité lumineuse décroît, le taux de mélatonine augmente. Dès que l'intensité lumineuse croît, il diminue, puis cesse, alors que les taux de sérotonine et de cortisol (hormone du stress et de l'action) augmentent. La lumière contribue également à baisser la température corporelle au cours de la soirée afin d'induire une somnolence plus rapide à l'heure du coucher.

Si la sécrétion de mélatonine n'est pas bloquée dès le matin, parce que nous ne sommes pas suffisamment exposés à la lumière, nous en fabriquons trop et, à la longue, notre horloge biologique se dérègle. Plusieurs problèmes risquent alors de surgir ou d'être amplifiés : insomnie, fatigue dès le réveil, mauvaise humeur, irritabilité, agressivité, dépression, détresse, baisse de la libido, exacerbation du syndrome prémenstruel, boulimie, « rages de sucre » (pâtes, sucreries et parfois aussi alcool), prise de poids, perte de motivation pour les nouveaux projets et même, selon certaines études, cancer et maladies auto-immunes.

Comment êtes-vous au réveil?

» Pas en forme : 26,4 %

» Fatigué : 33 %

» De mauvaise humeur : 14,6 %

Source : Dr Éric Mullens

Manger pour dormir

Outre la lumière, votre médicament de première ligne pour vous protéger de l'insomnie et vous sentir en pleine forme physique, affective et intellectuelle durant la journée, c'est votre alimentation.

Voici quelques conseils

Le matin, prenez un petit-déjeuner copieux et équilibré en lipides (bons gras), en tryptophane (viande, volaille, poisson, produits laitiers, noix) et en sucres lents (flocons d'avoine, pain complet). Ajoutez-y un fruit. Ce repas, qui devrait vous fournir 25 % de votre apport calorique de la journée, vous évitera les coups de fatigue et de somnolence et améliorera vos fonctions cognitives (mémoire, concentration, créativité, etc.).

Les sucres lents se décomposent lentement dans l'intestin pour procurer au cerveau le carburant dont il a besoin pendant plusieurs heures. Pour qu'ils soient utilisés efficacement par votre organisme, vous devez également consommer des aliments riches en vitamines du complexe B : noix, graines de tournesol, arachides, blé entier, fèves de soya, etc.

Le midi, prenez un repas léger composé de fruits, de légumes et de protéines animales : poissons, volailles, laitage, etc. Évitez l'alcool car ses effets viendront amplifier ceux de la somnolence naturelle du début de l'après-midi.

Le soir, consommez des féculents (riz, pâtes, pommes de terre, pain, légumes secs) pour alimenter votre cerveau en sucres lents durant la nuit afin qu'il puisse travailler efficacement. Un repas riche en sucres lents mais faible en protéines et en gras stimule la production de sérotonine et de mélatonine. L'idéal est de manger légèrement, mais suffisamment, au moins deux heures avant d'aller au lit et si possible bien avant. Si nécessaire, prenez une collation légère faite de sucres lents juste avant de vous coucher. Évitez l'alcool, le chocolat, les jus de fruits, les fruits acides (orange), les boissons gazeuses, le thé, le café et la cigarette. Buvez plu-

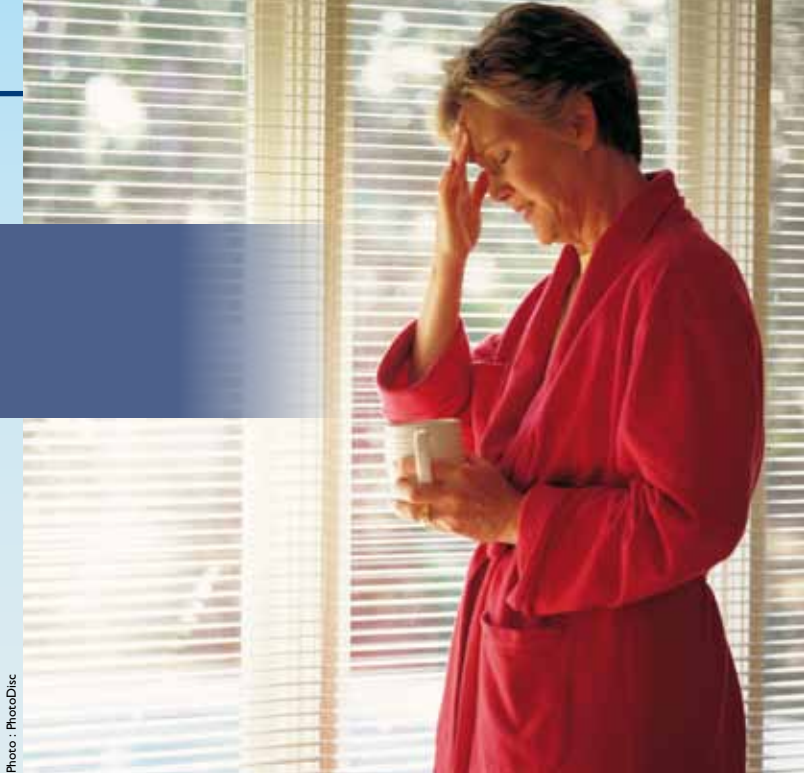


Photo : PhotoDisc

tôt des tisanes aux vertus sédatives : aubépine, saule blanc, valériane, tilleul (fleurs), passiflore et millepertuis.

Stratégies pour un sommeil heureux

Ces quelques recommandations vous permettront d'améliorer votre sommeil. Dans la très grande majorité des cas, l'insomnie n'est pas une maladie, mais un symptôme qui signale que quelque chose ne va pas bien dans votre vie et qu'il est temps de vous occuper d'elle... et de vous. N'hésitez pas à en parler à votre médecin car, chronique et à long terme, elle peut devenir une maladie à part entière. Plus tôt vous prenez soin de votre sommeil, moins il risque de se dégrader et moins aussi vous aurez à prendre des somnifères et des antidépresseurs. Ces médicaments contribuent d'ailleurs à affecter davantage l'architecture de votre sommeil, à vous rendre somnolent le jour, à provoquer des chutes et des accidents et à affecter votre mémoire. En outre, l'arrêt des somnifères (toujours sous la supervision de votre médecin) peut provoquer une insomnie rebond.

Bien dormir vous permet de profiter de tout ce temps qui vous reste à vivre, en bonne santé physique et psychologique, et heureux! Alors, allez vite au lit et faites de beaux rêves!

- 1 Ce dossier est adapté de *Pour un sommeil heureux : Le dauphin blanc*, 2010.
- 2 D'après une étude menée par le psychologue Charles Morin et son équipe de l'Université de Montréal, publiée dans la revue *Sleep Medicine*, mars 2006.
- 3 De l'intérêt de bien dormir... pour bien vieillir, www.senioractu.com
- 4 Ces techniques, ainsi que d'autres, particulièrement efficaces pour lutter contre l'insomnie sont expliquées en détail par des spécialistes du domaine dans *Pour un sommeil heureux*, op. cit.
- 5 Pour en apprendre davantage à ce sujet, vous pouvez consulter mon livre *La mémoire. L'entretenir et l'améliorer*, *Le dauphin blanc*, 2008.



À FAIRE

- Adopter un **horaire de vie régulier**: coucher, lever, repas.
- **S'exposer à la lumière** naturelle le matin.
- **Faire de l'exercice**, chaque jour, beau temps, mauvais temps, mais pas de marche rapide le soir.
- **Relaxer durant la journée** afin d'en évacuer le stress.
- Découvrir et apprendre des choses nouvelles chaque jour.
- **Se coucher et se lever à heures fixes**, même en vacances.
- **Associer la chambre uniquement au sommeil** et à la tendresse (conditionnement).
- Adopter la **même routine avant d'aller au lit**.
- S'accorder un **moment de détente avant d'aller au lit** afin de faire une coupure entre les activités de la journée.
- **S'abandonner au sommeil dès les premiers bâillements** et clignements des yeux.
- **Dormir les pieds au chaud et la tête au frais** dans une chambre fraîche et bien aérée, sans lumière ni bruit.
- **Se lever et sortir de la chambre lorsque l'insomnie dure plus de 15 à 20 minutes**.
- **En cas d'insomnie, noter ce qui se passe** : durée, pensées, etc.
- **Être attentif à ses rêves** pour mieux se connaître et transformer sa vie.
- **Bannir de la chambre les appareils et les gadgets émetteurs d'ondes électromagnétiques** : réveil à cristaux liquides, fils électriques, ordinateur, cellulaire, télévision.

À ÉVITER

- **Se coucher et se lever à des heures variables**.
- **Consommer des excitants avant de se coucher** : alcool, café, chocolat, tabac, jus de fruits, fruits acides, etc.
- **« Noyer » son insomnie dans l'alcool**.
- **Prendre un bain très (trop) chaud** avant d'aller au lit.
- **S'endormir le soir dans son fauteuil, devant la télévision**.
- **Aller directement au lit après une journée mouvementée** ou une activité mentale et intellectuelle intense dans la soirée.
- **Entamer une conversation « musclée » ou se disputer avant d'aller au lit**.
- **Faire des exercices soutenus** (cardiovasculaires, musculation, etc.) au cours des 4 heures qui précèdent le coucher.
- **Utiliser la chambre pour travailler**, téléphoner, manger, regarder la télévision ou faire la sieste.
- **Dormir dans une chambre en désordre**, mal aérée, humide et surchauffée.
- **Rester au lit quand on ne dort pas**.
- **Laisser les pensées automatiques** (pensées négatives, inquiétudes, etc.) **prendre le dessus** au moment de s'endormir.
- **Faire la sieste dans la journée lorsque l'on est insomniaque** (sauf recommandation du médecin).
- **Résister au sommeil** au moment où il se présente.
- **Accorder de l'importance** à l'insomnie qui se présente.
- **Se forcer à dormir**.
- **Se blâmer pour son incapacité à dormir**.

La nanocellulose cristalline

« L'effet de la nanotechnologie sur le XXI^e siècle pourrait être aussi significatif que l'effet combiné de la microélectronique, l'imagerie médicale, l'ordinateur en ingénierie et les polymères synthétiques le fut dans le siècle présent. » (Panel d'experts, National Science Foundation)

Normand Périgny

Comité national de l'environnement et
du développement durable

Antérieurement, l'industrie forestière reposait principalement sur la production de pâtes et papiers ainsi que sur le bois de construction. Mais, avec l'avènement des communications électroniques et de la mondialisation des marchés, cette industrie dépeint rapidement, ce qui entraîne la fermeture d'usines et la perte de nombreux emplois bien rémunérés.

La découverte de la nanocellulose cristalline (NCC) représente donc une planche de salut pour l'industrie forestière québécoise, principalement dans les régions de l'Abitibi-Témiscamingue, du Saguenay-Lac-St-Jean, de la Gaspésie et de la Mauricie, dont l'économie dépend principalement de nouveaux produits émanant de l'utilisation du bois.

Pour comprendre ce qu'est un nanomètre (nm), établissons des comparaisons entre différents ordres de grandeur. Alors qu'un massif montagneux peut atteindre une hauteur de un kilomètre, un enfant mesure environ un mètre, une minuscule fourmi fait un millimètre, une bactérie a un diamètre de l'ordre de un micromètre et une molécule mesure un nanomètre, soit un milliardième de mètre. Un matériau nanométrique mesure entre 1-100 nm, il doit posséder des propriétés électriques, physiques, chimiques et optiques différentes de celles du produit de



départ, desquelles l'obtention doit être reproductible et contrôlable.

En 2006, une équipe de chercheurs de l'Université McGill, sous la direction de Jean Bouchard, a mis au point un procédé pilote à petite échelle qui pourrait produire des kilogrammes de NCC. Ces chercheurs ont en effet réussi à produire de la NCC à partir de fibres des résidus de bois, de la biomasse, réussite survenue quinze ans après sa découverte en laboratoire par les chercheurs Révol, Marchessault et Gray.

Dans le futur, différentes propriétés de la NCC vont permettre de développer de nouveaux produits. Ainsi, ses propriétés optiques amèneront la production de papiers de sécurité, des pigments incandescents, de cosmétiques ainsi que de nouveaux additifs pour la peinture. La surface spécifique des NCC pourrait contribuer à fabriquer des supports de catalyseurs, des sauces de couchage et des agents de rétention. Les NCC, grâce à leur force exceptionnelle, seront mis à contribution dans la fabrication de produits nouveaux, comme des sacs d'emballage, des textiles et des matériaux

composites très résistants. Enfin, leur autoassemblage permettra de fabriquer des couches imperméables, des couches de renforcement, des gels et des films optiques commutables. Ce ne sont là que quelques applications, car il est à prévoir qu'une gamme de produits nouveaux envahiront le marché et seront offerts aux consommateurs dans les années à venir.

Ce qu'il y a de remarquable dans l'utilisation des NCC, c'est qu'ils sont produits avec des résidus de bois qui étaient jusqu'à maintenant inutilisés, donc sans diminuer l'étendue existante des forêts, dont la croissance ne sera pas ralentie ou tout simplement anéantie. Le bois ainsi conservé pourra servir à la construction de nombreuses infrastructures qui sont actuellement fabriquées en acier.

Présentement, une usine québécoise produisant la NCC verra le jour dans un avenir rapproché. En effet, la ministre Nathalie Normandeau a annoncé à l'été 2010 la construction d'une première usine, qui sera adjacente à l'usine de pâtes et papiers de la compagnie Domtar située à Windsor, en Estrie. Domtar conjuguera ses efforts à l'expertise de la firme québécoise FPInnovations, spécialiste en développement de nouveaux produits du bois, affiliée à l'Université Laval, dont le département de foresterie est un chef de file mondial.

En résumé, la nanocellulose cristalline ajoutera des débouchés dans l'utilisation du bois sans diminuer la ressource existante.

Repenser la démocratie

Depuis des années les citoyennes et les citoyens du Québec s'interrogent sur la vie politique et la façon dont les acteurs politiques mènent les débats. Un cynisme croissant s'est installé et a amené un désintéressement de plus en plus important de la chose politique. On constate donc un déficit démocratique de plus en plus significatif dans nos sociétés. Si le modèle actuel de notre démocratie n'est plus adapté, il faut en revoir les règles.



Marcel Pinard
Comité national
de l'action sociopolitique

Réinventer l'exercice démocratique devient une nécessité sociale, politique, économique et écologique. Les excès de toutes natures que nous vivons depuis des décennies ont culminé avec la dernière crise financière et économique qui a débuté en 2007. Le désengagement des États et la déréglementation ont permis des abus qui nous ont plongés dans une situation sociale de plus en plus difficile. Une minorité de gens s'enrichissent de façon éhontée alors qu'une grande majorité de la population se retrouve dans des situations de vie de plus en plus pénibles.

Il devient donc inévitable, indispensable et urgent de revoir nos mécanismes démocratiques afin de redonner à l'ensemble des citoyens les moyens de participer de façon réelle aux orientations de la société. Il faut également revoir les règles et les moyens de la participation populaire sur le plan social, le plan politique, le plan culturel et le plan économique. Il faut inventer de nouveaux mécanismes pour permettre et assurer la participation citoyenne.

Mais avant de se prêter à l'exercice d'inventer des moyens et des règles pour refaire la **démocratie**, il est utile de définir ce que nous entendons par démocratie. La définition du dictionnaire Larousse nous renvoie à « un régime politique dans lequel le peuple

exerce sa souveraineté lui-même, sans l'intermédiaire d'un organe représentatif (démocratie directe) ou par représentants interposés (démocratie représentative) ». Or, depuis très longtemps, les régimes politiques ont été l'affaire de quelques individus, ne laissant à la majorité des citoyens qu'une illusion de contrôle sur la vie politique. Par ailleurs, quand on fait référence à la naissance de la démocratie à Athènes, il faut se rappeler qu'à cette époque, pour participer au débat politique, il fallait être reconnu comme citoyen. Or, n'étaient citoyens que les hommes libres qui ne représentaient que 10 % de la population. Cela confirme que, de tout temps, la politique n'a été l'affaire que d'une minorité de gens.

Mais les temps ont changé. L'ère moderne et les moyens de communication, l'éducation et l'information offrent maintenant des possibilités nouvelles de revoir la participation citoyenne. Dans ce texte, je définirai donc la démocratie comme « la participation politique qui permet au plus grand nombre de citoyens de participer à la définition de la vie en société (politique, sociale, culturelle et économique), aux prises de décision concernant cette vie en société dans une perspective de justice et d'équité ».

Cette définition m'amènera à explorer de nouvelles façons de faire, de nouvelles avenues d'organisation et des moyens de concrétiser cette nouvelle approche. Je tenterai de présenter de nouvelles pistes pour améliorer la vie

citoyenne dans chacun de ces champs : vie politique, vie sociale, vie culturelle et vie économique.

La vie politique

Lors des élections tenues au Québec, qu'elles soient fédérales, provinciales, municipales ou scolaires, le faible taux de participation des électeurs a fait couler beaucoup d'encre. Le désintéressement, le cynisme face à la vie politique, le désabusement des citoyens qui jugent que *ça ne changera rien* expliquent cet état de fait.

Les citoyens n'ont plus de prise sur la vie politique et ce ne sont plus que des groupes d'intérêts qui se battent pour l'exercice du pouvoir en donnant l'illusion aux citoyens qu'ils se préoccupent de leur sort. Qui plus est, on voit bien que ce sont surtout des groupes d'intérêts économiques qui se frayent un chemin vers le gouvernement.

Depuis des années, les gouvernements votent sans consulter les citoyens sur de grands projets qui ont un impact important sur la vie de l'ensemble des collectivités : les accords de libre-échange et l'accord sur le commerce intérieur sont des exemples d'ententes que signent les gouvernements sans consulter les citoyens.

Par ailleurs, nos pratiques électorales favorisent cet état de choses en minimisant la représentation d'une grande partie de la population. À l'élection de décembre 2008, le gouvernement Cha-



Illustration : Denis BERNARD

rest a été élu avec 33 % du vote alors que le taux de participation à l'élection n'a été que de 57 %. Ce gouvernement ne représente donc que 20 % de la population du Québec. On est donc en droit de se questionner sur la représentation des élus et du gouvernement!

Dans nos sociétés occidentales, où les moyens technologiques favorisent l'accès à l'information, où les systèmes d'éducation sont développés, les citoyens sont mieux outillés pour réfléchir, analyser des situations et des projets, et faire des choix. Il est temps de se questionner pour savoir comment ces changements peuvent favoriser le développement d'une vie plus démocratique.

Des pistes de réflexions sur une vie politique plus démocratique

Afin de favoriser une vie démocratique plus active, je suggère donc que l'on examine d'autres façons de faire :

- Revoir le mode de scrutin pour assurer une vraie représentation des intentions des électeurs.
- Revoir le financement des partis politiques, qui serait assuré par

l'État sur la base de l'équité entre tous les partis enregistrés auprès du Directeur général des élections et tenant compte des résultats électoraux : un montant uniforme de base pour tous et une allocation basée sur les résultats électoraux. Le financement se ferait par l'ajout d'une partie de point d'impôt pour tous (il faut se rappeler qu'actuellement, les contributions sont en partie déductibles d'impôt et que l'État contribue à un certain financement des partis politiques).

- Revoir les règles concernant les dépenses électorales, qui seraient plafonnées à un montant à être déterminé après consultation de tous les partis enregistrés auprès du Directeur général des élections.
- Établir des règles claires pour les campagnes électorales en vue d'assurer l'équité à tous les partis dans les débats publics, les médias, l'affichage électoral et la publicité.
- Revoir la loi électorale pour y inclure un droit de rappel des députés. Ce droit pourrait être exercé par les électeurs d'une circonscription à partir de la

deuxième année après une élection et requerrait la signature de 20 % des électeurs de la circonscription.

- Revoir la loi électorale pour obliger les élus à tenir deux rencontres publiques par année dans leur circonscription. Ces rencontres permettraient aux électeurs de débattre des enjeux propres à leur circonscription et du travail du député.
- Consacrer dans la Loi sur la consultation populaire l'obligation pour le gouvernement de consulter la population par référendum sur les sujets suivants :
 - les projets d'ententes internationales;
 - les ententes Québec-Canada;
 - les grands projets de développement énergétique (hydroélectricité, éolien);
 - le développement des services publics;
 - les projets de budget déficitaire de plus de un milliard de dollars;
 - les grands projets de développement économique (Plan Nord);
 - tout objet sur lequel 20 % des électeurs d'au moins 10 circonscriptions demandent une telle consultation;
 - éventuellement, une nouvelle constitution pour le Québec.

Cette réflexion a été faite au regard de la vie politique pour l'ensemble du Québec. Les adaptations nécessaires pourraient la rendre également pertinente pour les élections municipales et scolaires.

De plus, ce texte se veut une amorce pour permettre des échanges sur notre vie démocratique. Et nous donner des moyens de faire vivre une démocratie plus participative! Nous aurions ainsi d'autres habitudes démocratiques à développer.

Consommons-nous assez de fibres?

Les fibres alimentaires sont souvent négligées dans notre alimentation. Que sont-elles, quels sont leurs rôles, où les retrouve-t-on, en quelle quantité devons-nous en prendre, etc.?



Marie Milot, dt.p.
 CSSS Cavendish, CLSC NDG
 Montréal-Ouest
marie.milot.cvd@sss.gouv.qc.ca

Les fibres sont des glucides qui ne peuvent pas être digérés par l'organisme. Elles se retrouvent uniquement dans les produits d'origine végétale. Il va sans dire que les viandes et substituts et les produits laitiers n'en contiennent pas. Les fibres voyagent donc dans les intestins, sont fermentées grâce à la flore bactérienne et commencent leur travail.

Les fibres jouent un rôle de premier plan contre la constipation. Elles normalisent le transit des selles. Il existe deux types de fibres : solubles et insolubles. Les fibres solubles sont plus rapidement fermentées par les bactéries du côlon et forment un gel lorsque mélangées à l'eau; ainsi, elles ralentissent le temps de transit (diarrhée) : exemple pommes, céréales à l'avoine. Les fibres insolubles sont moins fermentescibles; elles agissent plus comme stimulants mécaniques, augmentent le volume des selles en se gonflant d'eau et favorisent l'élimination : exemple céréales de blé, noix et graines.

Les fibres aident également au niveau du diabète. Elles ralentissent la digestion et l'absorption des sucres dans les intestins, améliorant ainsi la glycémie tout en diminuant la demande d'insuline. De plus, elles favorisent une réduction du cholestérol sanguin d'où une incidence de la diminution des maladies cardiovasculaires.

Les fibres augmentent le sentiment de satiété car elles restent plus longtemps

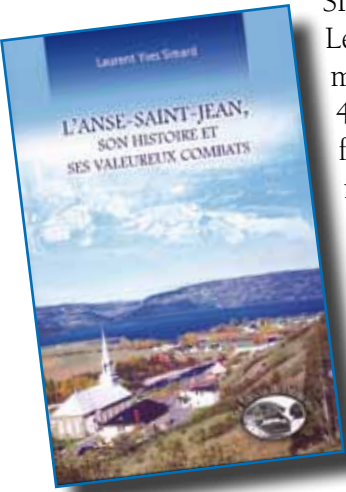
		Fibres (g)			Fibres (g)
Déjeuner	Jus d'orange	1	3 pruneaux		2-4
	Corn flakes (¾ t.)		Céréales Fibre 1 (¾ t.)		10-12
	Bagel		Rôties de blé entier (2)		4
	Fromage à la crème		Beurre d'arachides (1 c. table)		1
Coll.	Café, danoises	0	Orange		3
	Jus de légumes	1	Crudités variées		2-4
Lunch	Sandwich au thon sur baguette		Sandwich au thon sur petit pain de blé entier		2
	Pouding au chocolat		Yogourt		
	Biscuits au thé		Muffin son d'avoine		2-3
Coll.	Jus de pommes	0	Noix et fruits secs mélangés (¼ t.)		2-4
	Soupe poulet et nouilles		Soupe aux lentilles (¾ t.)		2-3
Souper	Poulet BBQ		Poulet BBQ		
	Pomme de terre en purée (½ t.)	1	Pomme de terre grelot avec pelure		
	Sauce brune		Pois verts congelés (½ t.)		2-3
	Jello		Crème glacée		3-4
			Fraises (1-2 t.)		2
Total		Moins de 10 g			Plus de 38 g

dans le tube digestif et sont de faible densité calorique. Elles procurent ainsi un avantage certain dans le contrôle du poids.

Les meilleures sources de fibres se retrouvent dans les grains entiers tels que les céréales à base de son ou à grains entiers, le psyllium, le pain et les pâtes à grains entiers, les légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves rouges, etc.), les noix, les fruits et légumes. Notez que, parmi les fruits, les pruneaux et jus de pruneaux sont particulièrement utiles dans le traitement de la constipation de par leur contenu en sorbitol, un sucre-alcool qui a un effet laxatif. Si vous introduisez les légumineuses dans votre alimentation, elles peuvent causer des ballonnements et des gaz, surtout si consommées en grande quantité. Il suffit d'y aller progressivement afin de laisser les intestins s'adapter.

Il est recommandé de consommer entre 20 et 25 g de fibres par jour. Malheureusement, une grande majorité de la population ne satisfait pas ses besoins. Afin d'y arriver, il est très important de consommer au moins 7-8 portions de fruits et légumes par jour et, si possible, avec la pelure. Préférez les fruits et les légumes à leur jus. Prenez le temps de lire les étiquettes des produits céréaliers. Choisissez les pains et céréales à grains entiers avec plus de 4 g de fibres par portion et pourquoi pas y ajouter une poignée de noix et amandes. Un repas de pâtes est très alléchant, il le serait tout autant en remplaçant les nouilles blanches par des pâtes multigrains ou faites de blé entier. N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau. Les fibres sont comme les éponges, elles fonctionnent mieux lorsque gorgées d'eau. Voici à titre comparatif le contenu en fibres de deux menus.

L'ANSE-SAINT-JEAN, SON HISTOIRE ET SES VALEUREUX COMBATS



SIMARD, Laurent Yves. Les Éditions du Patrimoine, Chicoutimi, 2009, 446 pages. Coût : 59 \$, frais de poste et taxes inclus. Disponible auprès de la municipalité de L'Anse-Saint-Jean au 3, rue du Couvent, L'Anse-Saint-Jean (Québec), G0V 1J0 ou à l'adresse courriel ci-dessous. Cet ouvrage trace un portrait historique

de la municipalité de L'Anse-Saint-Jean, son histoire et ses valeureux combats à travers un siècle et demi. Le chemin parcouru par les pionniers, les défricheurs et les bâtisseurs d'une contrée isolée entre les régions de Charlevoix et du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Tél. : 418 272-2633
lansesaintjean@royaume.com

JOUONS LA CRÉATIVITÉ

RIVARD, Gisèle. Anjou, 2009, 100 pages. Coût : 24,95 \$ + frais de poste. Disponible aux éditions Giriart au www.giselerivard.com ou chez Encadrement des Cèdres.

Ce livre, présenté sous forme de cartes, offre une façon amusante et efficace d'expérimenter plus de 10 000 possibilités pour créer un chef-d'œuvre (sujet, couleurs ou harmonie, composition et techniques). Peu importe le médium choisi, aquarelle, huile, pastel, gouache, etc.

Tél. : 514 355-1450
gis.ri.art@sympatico.ca



MARIE-ALICE DUMONT -GOULET

GOULET, Marie-Jeanne. Gatineau, 2010, 660 pages. Coût : 89 \$ + 20 \$ pour les frais de poste. Disponible auprès de l'auteure au 54, rue du Panache, Orford (Québec), J1X 7G9. Marie-Alice, née en 1912, donnée à l'âge de trois ans, raconte ses souvenirs et anecdotes. La vie, sous tous ses angles, d'une femme parfois insoumise. L'école, la religion, le mariage, la nuit de noces. La vie sur une petite terre de misère. Les quatorze naissances, la castration des agneaux, le mors-aux-dents, le harcèlement d'un voisin, les rats. Les peurs, les drames, la vie, la mort, les rires, les pleurs. Une chronique du XX^e siècle au Québec est intégrée à cette saga. Dans un récit palpitant, le quotidien des années 1920 à 2010 y est revisité. Abondamment illustré.

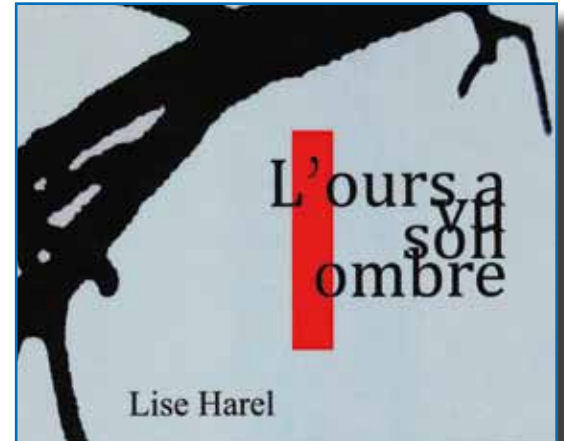
Tél. : 819 847-3747
www.mariejeannegoulet.com



L'OURS A VU SON OMBRE

HAREL, Lise. Longueuil, 2010, 62 pages. Coût : 10 \$ incluant les frais de poste. Disponible auprès de l'auteure au 307D-545, Saint-Alexandre, Longueuil (Québec), J4H 3G4. S'inspirant des haïkus japonais, l'auteure a voulu transcrire des émotions, fixer des idées, traduire des images avec le moins de mots et le plus d'humour possible. On y parle d'enfance, d'animaux et du temps qui passe.

Tél. : 450 646-9547
lise.harel@gmail.com



Dans le cadre de la chronique **Nos membres publient**, le magazine **Quoi de neuf** fait la promotion de livres publiés par les membres de l'AREQ. Seuls les ouvrages écrits sont retenus. Les membres doivent faire parvenir un exemplaire de leur livre aux bureaux de l'AREQ, 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.

Montérégie

Le 20^e de la Fondation Laure-Gaudreault

**Thérèse Boutin et
Clément Archambault**
FLG, Bureau régional Montérégie

Le Bureau régional de Montérégie a décidé de souligner d'une façon spéciale le 20^e anniversaire de la Fondation Laure-Gaudreault. Yvonne Morneau, présidente régionale de cette Fondation, proposa une pièce de théâtre sur la vie de Laure Gaudreault. Pauline Robert, du secteur Granby-La Pommeraiie, fut présente pour écrire cette pièce et Ginette Ducharme, du secteur Bas-Richelieu, pour la réaliser. Nous avons donc les ressources nécessaires à ce projet.

Par une pièce de théâtre, nous trouvons important de rappeler les grandes batailles qu'a dû livrer Laure Gaudreault pour le mieux-être des enseignantes et pour l'amélioration des conditions de vie dans tous les secteurs de l'éducation. La justice et l'équité pour tous étaient ses



Monique Fortin,
interprète de Laure Gaudreault

Photo: J.C. Archambault

armes de combat, combat qu'elle mènera avec détermination et audace.

Le 11 septembre 2010, la pièce de théâtre « Laure Gaudreault, une battante » était présentée à l'auditorium de l'école secondaire de Mortagne, à Boucherville. Le jeu de tous les acteurs fut très apprécié, particulièrement celui de Monique Fortin, interprète de Laure Gaudreault. La mise en scène nous a permis de saisir la personnalité et le caractère de Laure Gaudreault, surtout lors de sa rencontre avec Maurice Duplessis, pre-

mier ministre du temps. À travers la vie de cette battante, nous avons reconnu toutes les étapes de la syndicalisation du milieu de l'éducation et la création de l'AREQ, qui veille au bien-être des personnes retraitées. Aujourd'hui, la Fondation qui porte son nom reprend l'esprit de cette femme remarquable en poursuivant les objectifs suivants : l'aide aux personnes dans le besoin, la recherche médicale et le soutien à des projets jeunesse.

La chanson « Dégénération », adaptée pour la circonstance et chantée par les acteurs et les spectateurs, fut un moment rassembleur pour terminer une prestation d'acteurs chevronnés. Les cent trente personnes, venues voir cette pièce, ont pu revivre le chemin difficile parcouru par nos prédécesseurs. Plusieurs nous ont dit qu'elles « avaient appris beaucoup sur cette grande dame du monde de l'éducation », d'autres ont affirmé que « tout le personnel enseignant et éducatif aurait intérêt à voir cette pièce ». Les commentaires étaient tous positifs.

En terminant, nous voulons remercier Pauline Robert qui a accepté avec fierté d'écrire cette pièce grâce à la documentation mise à sa disposition et à ses rencontres avec plusieurs personnes-ressources. Nous remercions également Ginette Ducharme et son équipe de fidèles collaborateurs pour sa brillante mise en scène. Elle a déjà à son actif huit productions théâtrales. L'adaptation et la scénarisation étaient du groupe « L'Intemporelle ». Sur demande, la pièce pourrait être jouée ailleurs.



« Ce ne sont pas les souvenirs que l'on doit chercher dans le passé, ce sont les leçons que l'on peut en tirer pour l'avenir. »

Laure Gaudreault

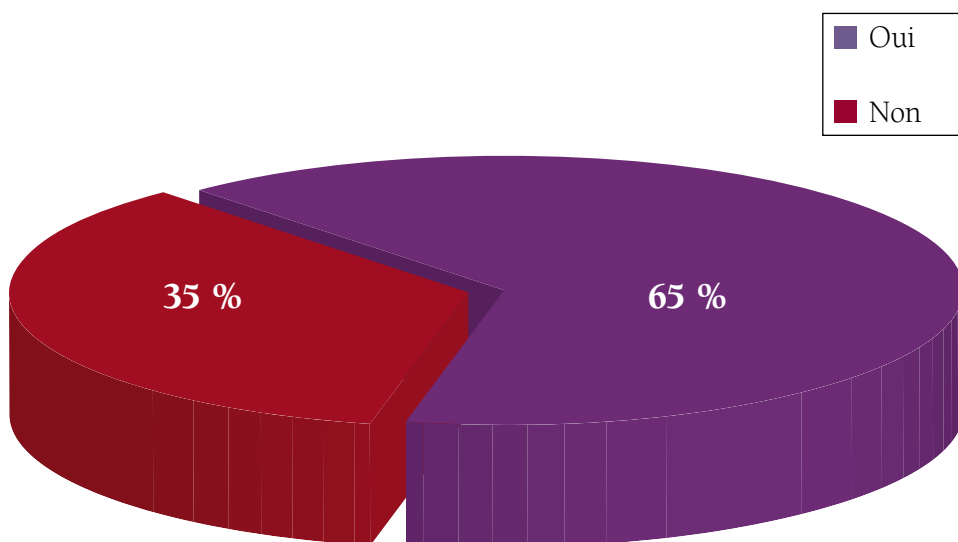
Photo: J.C. Archambault

Longue vie à cette pièce!

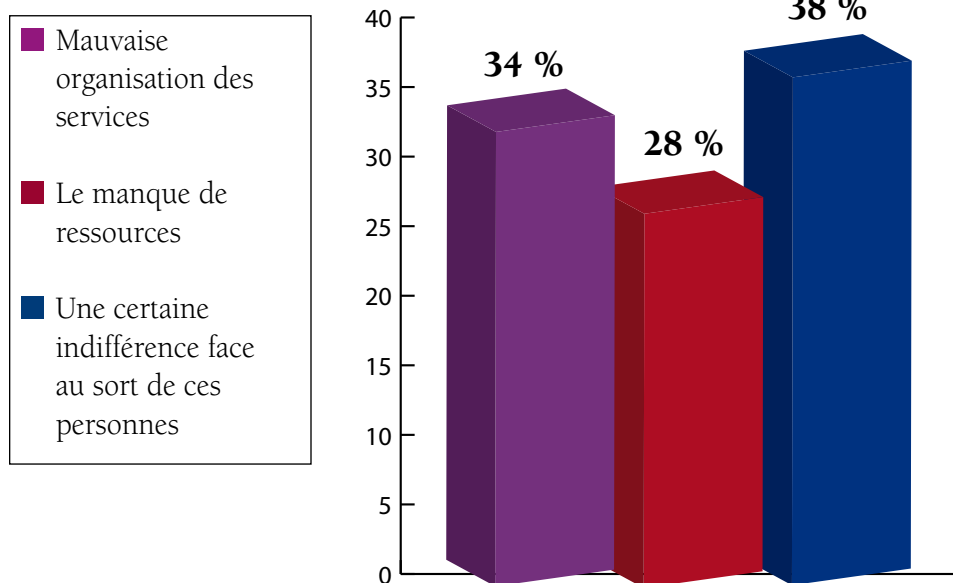
Questions hebdomadaires

Chaque semaine, on retrouve sur le site Internet de l'AREQ une question à laquelle les internautes sont invités à répondre. Ces sondages n'ont aucune prétention scientifique. Toutefois, ils permettent de prendre le pouls des membres de l'Association à propos de débats sociaux majeurs ou encore de dossiers d'actualité. Voici les résultats aux deux questions ayant suscité le plus de votes :

Si une personne de votre entourage avait des idées ou comportements suicidaires, vous sentiriez-vous en mesure de l'aider : écoute, référence, etc.? (Septembre 2010)



La Protectrice du citoyen blâme le gouvernement concernant les soins à domicile et en centres d'hébergement pour les personnes âgées vulnérables. Qu'est-ce qui explique avant tout cette situation selon vous? (Octobre 2010)



Abonnez-vous à notre infolettre!

L'infolettre de l'AREQ est transmise tous les vendredis, par courriel, aux personnes qui y sont abonnées. Pour ce faire, il suffit de vous rendre au bas de la page d'accueil du site Internet www.araq.qc.net et de cliquer sur « ABONNEZ-VOUS À L'INFOLETTRE ».

ABONNEZ-VOUS À L'INFOLETTRE

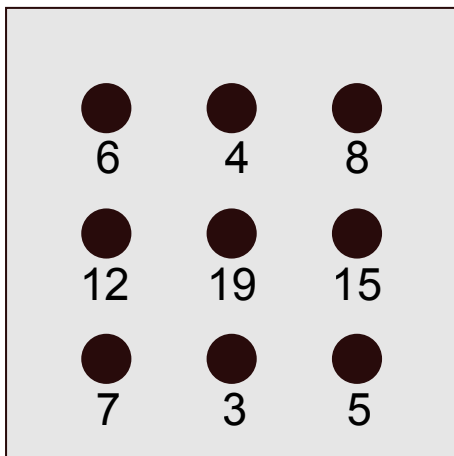
Vous n'avez ensuite qu'à inscrire votre nom, prénom et adresse courriel, puis à sélectionner un ou plusieurs sujets d'intérêt : actualités, communiqués, activités, question de la semaine ou magazine *Quoi de neuf*.

L'abonnement à l'infolettre est un moyen tout simple et pratique de se tenir au courant de ce qui se passe à l'AREQ!



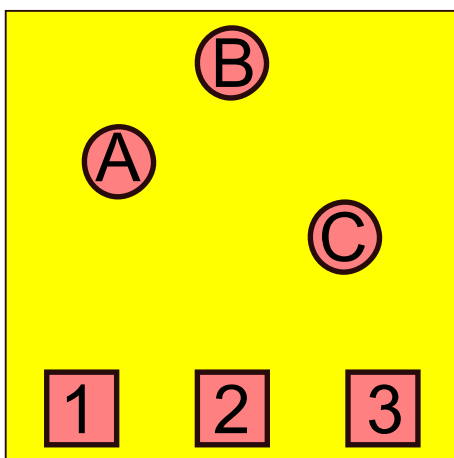
Renaud Turcotte
Équipe *Quoi de neuf*
turvac@hotmail.com

1. La somme de mon âge et celui de mon petit-fils donne 67. Si j'ai 59 ans de plus que lui, trouvez nos âges respectifs.
2. Voici le croquis d'un jeu de poches :



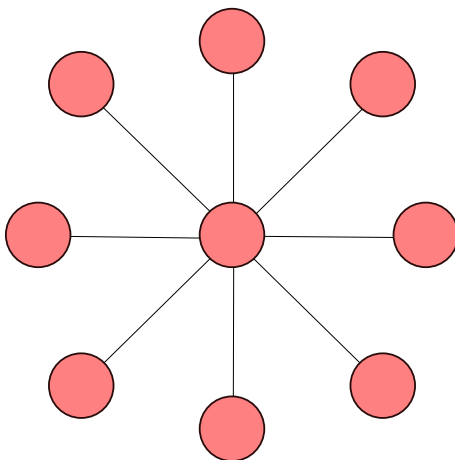
Les nombres inscrits indiquent les points obtenus lorsqu'on lance le sac dans le trou correspondant. Paul a lancé ses quatre sacs dans quatre trous différents et s'est mérité 23 points. Quels trous a-t-il atteints?

3. Dans la figure suivante :



Vous devez relier le carré 1 avec le cercle C, le carré 2 avec le cercle B et le carré 3 avec le cercle A. Les lignes ne doivent pas se croiser ni toucher le cadre ou en sortir.

4. Placez les nombres 1 à 9 dans les cercles suivants afin que la somme des trois nombres reliés par une ligne droite soit toujours égale à 12.



5. Stationnez l'une à côté de l'autre huit voitures, dont deux Toyota, deux Honda, deux Ford et deux Mazda en respectant ces règles :

- les deux Toyota doivent être séparées par une auto;
- les deux Honda doivent être séparées par deux autos;
- les deux Ford doivent être séparées par trois autos;
- les deux Mazda doivent être séparées par quatre autos.

Quel agencement avez-vous trouvé?

6. Des tiges de même longueur ont servi à fabriquer des triangles et des carrés. Lorsqu'on les a démontés pour ranger les tiges, on a constaté qu'il y en avait 31. Donnez le nombre de

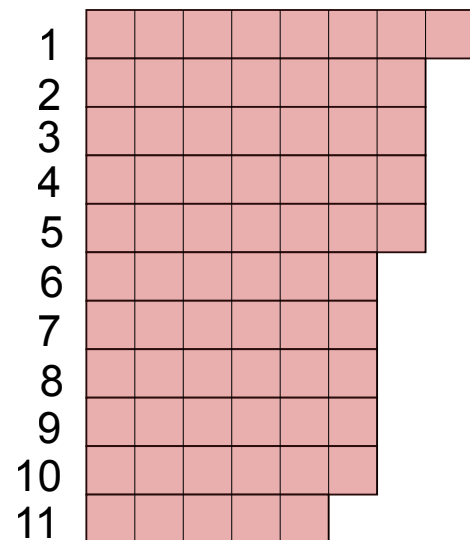
triangles et de carrés qu'on a pu construire avec toutes ces tiges sachant qu'il y avait plus d'un triangle et plus d'un carré.

7. Parmi les huit syllabes suivantes, trouvez les trois qui, placées dans le bon ordre, permettent de nommer un métier.

- a) ren lan cin bou
ger sou deur nui
b) pro dou si seur
nier teur den cui

8. Avec les indices suivants, vous devez trouver les mots qui remplissent la grille ci-dessous. Tous ces mots commencent par la même lettre.

1. Petit bijou
2. Chaussure montante très ajustée sur le pied
3. Ramification du tronc d'un arbre
4. Querelle violente accompagnée de coups
5. Petit flacon à goulot long et étroit
6. Marié à deux personnes en même temps
7. Alliage de cuivre et d'étain
8. Côté gauche d'un navire
9. Promenade
10. Mammifère marin
11. Bord d'un cours d'eau



à cœur ouvert

CAPSULES INFORMATIVES

Une initiative de prévention et de promotion de la santé de la Fondation des maladies du cœur du Québec en collaboration avec l'AREQ.

Un peu de vin rouge pendant le temps des Fêtes?

Le temps des Fêtes est bien souvent l'occasion de célébrer avec la famille et les amis. Il peut aussi être agréable de profiter de ce moment pour prendre un verre en bonne compagnie ou de partager une bouteille de vin rouge!

Le vin rouge est-il meilleur pour le cœur?

Peut-être avez-vous déjà entendu parler des bienfaits de l'alcool et particulièrement de ceux du vin rouge pour le cœur? En effet, le vin rouge contient des antioxydants, retrouvés dans la pelure du raisin, qui peuvent avoir des effets protecteurs pour la santé du cœur.

La modération a bien meilleur goût!

Bien que le vin rouge présente certains avantages, rappelez-vous qu'une consommation excessive

d'alcool représente un facteur de risque des maladies cardiovasculaires.

De plus, il n'est pas toujours nécessaire de prendre de l'alcool pour célébrer le temps des Fêtes! Pourquoi ne pas opter pour une boisson non-alcoolisée? Vous trouverez des recettes intéressantes sur le site de la Fondation dans la section « Recettes ».



Toutefois, si vous consommez de l'alcool, limitez-vous à deux **consommations standard** par jour ou moins, soit moins de 14 consommations par semaine pour un homme et moins de 9 consommations par semaine pour une femme.

Une consommation standard d'alcool correspond à :

*une bouteille de 350 ml de bière à 5 % d'alcool

*un verre de 150 ml de vin à 12,5 % d'alcool

*une once et demie, soit 50 ml de spiritueux à 40 % d'alcool

Le mois de février, Mois du cœur, approche à grands pas! Restez à l'affût pour connaître nos nombreux événements et initiatives en santé.



Ouvrez votre porte à la vie

Chaque année, des milliers de bénévoles sillonnent le Québec et cognent aux portes afin d'amasser des dons pour la Fondation des maladies du cœur du Québec. Grâce à eux et à la générosité de milliers de donateurs, plusieurs brillants chercheurs québécois reçoivent le soutien financier afin

que tous vivent en santé, plus longtemps.

La Fondation des maladies du cœur du Québec tient à remercier tous ses bénévoles et donateurs et leur souhaitent de passer de belles Fêtes en compagnie de leurs proches et amis.

Pour en savoir davantage sur la campagne de porte-à-porte ou pour être bénévole dans votre région, communiquez directement avec votre bureau régional en composant le 1 888 473-4636 ou visitez le www.fmcoeur.qc.ca



Magie blanche



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

Souvent, dans la seconde partie de l'automne, nous sommes dans l'attente tranquille et quotidienne de sa venue. Mutine et légère, portée sur les ailes du nord, la première neige arrive parfois à l'improviste pendant la nuit et nous enchante au réveil. Surprendre le matin blanc chez soi, privilège de goûter un moment féérique quand les gestes chantent et qu'une légèreté impromptue nous subjugue. Le regard s'attarde à la fenêtre puis naît un désir soudain de s'inviter au bal en blanc, de déambuler dans la lumière diaphane et attirante, les yeux gourmands et les narines bien ouvertes au parfum d'ailleurs. Pour quelques instants, au pays des souvenirs, retrouver cette lointaine enfance, jalonnée de rituels rassurants, nourrie d'insouciance, d'inattendu, d'émerveillement et de grandes joies simples.

À d'autres années, la primeur hivernale annonce son imminente venue. Les nuages en lambeaux gris cavalent dans le ciel laiteux de novembre et le fond de l'air se rafraîchit. « Ça sent la neige! » Dans une sorte de grâce furtive, les pétales de soie amorcent leur chute, régulière et silencieuse, en ligne droite ou oblique, indifférents aux réactions spontanées des gens d'en bas : « Pas déjà! » et « Wow! ». Danse cristalline et tourbillon de vie. Première caresse de fraîcheur douce sur la peau et sensation agréable des flocons presque tièdes qui frôlent le visage comme le ferait la petite main d'un enfant. La blancheur tombe en flots élégants sur les feuilles ratatinées et les branches jonchant le sol de l'automne échevelé. Peu à peu, une fine couche recouvre les toits, fils, balcons, rampes, et structures disséminées. Broderie immaculée sur le pourtour des choses. Elle encapuchonne les poteaux et rochers, se pelotonne sur les conifères. Dame blanche saupoudre les pelouses et les champs, s'étend délicatement sur la terre et se vautre dans les dénivellations et les ravins. Archi-

tecte paysagiste, elle redessine les lieux et multiplie les grands rectangles ouatés. Portes ouvertes à la Galerie nature où le blanc se superpose aux couleurs dans les divers tableaux.

Des adultes contemplent le spectacle avec un sourire radieux tandis que fascinés, nez en l'air, les plus jeunes savourent l'évènement. Une belle langueur et un apaisement enveloppent la cité. Dans la forêt, la nature désertée est magnifique et silencieuse.

La splendeur nouvelle des paysages enneigés offerte au regard quotidien s'étiolera. Le soleil anéantira l'invasion précoce et temporaire. La première neige aura bientôt disparu, comme si nous n'étions pas prêts. Pour quelque temps encore, les vêtements d'hiver feront grasse matinée dans leur univers sombre et réduit. Pour les uns, présage de la venue prochaine de bonheurs blancs et de petits plaisirs saisonniers; pour les autres, le premier pas vers le printemps.

Conter fleurette



Denis Bergeron
Équipe *Quoi de neuf*
denysbergerons@gosfordaimet.com

Pendant des siècles, les roucoulements des amoureux ont été associés aux fleurs du joli mois de mai. Au Moyen Âge, filles et garçons jouaient beaucoup avec les fleurs. Ils folâtraient à l'orée des bois, dans les prés fleuris, dans les jardins embaumés, cueillant la rose ou l'églaïer, le muguet ou la violette. Parfois, ils s'en couvraient, poussant la fantaisie à se tresser mutuel-

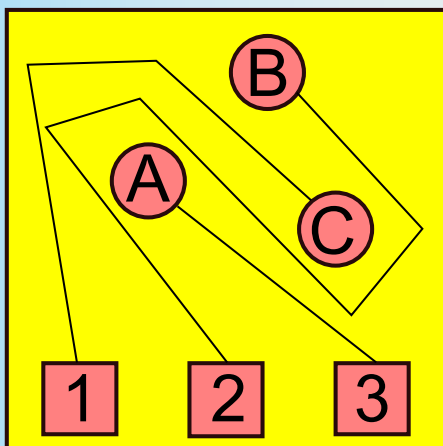
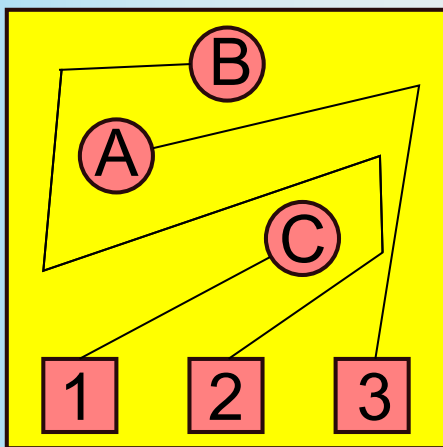
lement des diadèmes de roses qu'ils nommaient chapelets, c'est-à-dire de petits chapeaux. Seule allusion lointaine à cette coutume surannée : le chapelet des âmes pieuses... (Voir ma chronique dans le vol. 31, n° 3, page 35.)

Puis, petit à petit, a pris forme l'expression conter fleurette qui décrivait certains petits ornements du langage et des termes doucereux dont les hommes se servaient ordinairement pour cajoler les femmes. Cela était exprimé en termes galants. La vérité était souvent tout le contraire : ils leur révé-



Solutions *Distraction*

1. 63 ans et 4 ans.
2. (8, 6, 5, 4) ou (8, 7, 5, 3).
3. Deux solutions possibles :



4. Les nombres alignés doivent être (2, 1, 9); (3, 1, 8); (4, 1, 7); (5, 1, 6).
5. Mazda, Toyota, Ford, Toyota, Honda, Mazda, Ford, Honda ou l'inverse.
6. Cinq triangles et quatre carrés.
7. a) boulanger b) cuisinier.
- 8.

1	B	R	E	L	O	Q	U	E
2	B	O	T	T	I	N	E	
3	B	R	A	N	C	H	E	
4	B	A	G	A	R	R	E	
5	B	U	R	E	T	T	E	
6	B	I	G	A	M	E		
7	B	R	O	N	Z	E		
8	B	A	B	O	R	D		
9	B	A	L	A	D	E		
10	B	É	L	U	G	A		
11	B	E	R	G	E			

laient des choses fausses à dessein de les tromper, de leur en conter de belles. De leur conter une pipe...

Par ailleurs, l'expression a dû se prêter à un jeu de mots facile, parce que, au XV^e siècle, « florette » était aussi une « pièce de monnaie (...) sur laquelle des fleurs de lys étaient empreintes. » On a donc pu « conter » et « compter ». Et fleureter? Au XVI^e siècle, le verbe signifiait : « voler de fleurs en fleurs ». Son emploi moderne de « faire la cour, conter fleurette » vient de l'anglicisme flirter (1855) — et non l'inverse, selon la croyance largement répandue.

Céline Gendron
genceline@hotmail.com

TV5.ca Village en vue

Partez à la découverte des charmes des plus beaux villages du Québec. Vidéos, photos, faits historiques, rencontres avec les gens, liens vers les municipalités, etc. Voilà un voyage virtuel à la fois agréable et intéressant!



villageenvue.tv5.ca

Faisons le tour du monde en passant par YouTube

À l'affiche, un répertoire de plus de 150 vidéos qui vous feront voyager à travers le monde. À la sortie, vous entrerez dans le monde merveilleux de Louise et Jean-Claude. Des liens vers des centaines de diaporamas, des jeux, des recettes, des trucs, des histoires, etc. Et même des pages réservées aux mes-



www.jcdurand.ca/Monde/Tour.html

Chez Muse

Vous n'avez pas oublié le son des gramophones? Les gens nostalgiques d'entendre les chansons d'autrefois seront comblés. Des centaines de chansons, paroles et musiques, des jeux, des photos, des bonnes adresses et même des pépites d'or. Et en fin de visite, l'horloge qui semble vous remercier d'avoir pris le temps de faire un arrêt chez Muse.



gauterdo.com

RIAQ: Réseau d'information des aînés du Québec

En première partie du menu, le RIAQ, sa mission, ses membres, sa radio, ses groupes de discussions, ses services. En deuxième partie, des liens vers des activités, des diaporamas, des services gouvernementaux, la santé, la spiritualité et encore plus. Pour des récits de voyage, rencontrer des Retraités flyés et découvrir les Sentinelles du 3^e âge, c'est un site à visiter plus d'une fois.



www.riaq.ca

Vivre longtemps... et en santé!

L'espérance de vie augmente. Les baby-boomers peuvent espérer se rendre jusqu'à 90 ans ou plus. De plus en plus nombreux, les seniors traverseront le troisième et le quatrième âge.

Mais dans quel état? Souriant et allègre ou tousotant et grabataire? Cela dépend en grande partie des habitudes de vie qui seront adoptées... à partir de maintenant.



www.passeportsante.net/fr/VivreEnSante/Vieillir/Index.aspx

Favoriser son sommeil

Un tiers des gens disent mal dormir. En cinquante ans, la réduction du temps quotidien de sommeil a été d'environ 1 h 30. Sur une année, il nous manque en moyenne plus d'un mois et demi de sommeil par rapport à nos besoins. Pour retrouver un sommeil suffisant, capable de nous protéger, commençons par quelques règles simples qui dégageront le terrain. Ce sont des actions à mener nous-mêmes avec constance.

www.guerir.org/dossiers/renforcer-son-terrain/un-sommeil-reparateur8



« Dormir »

Cette chronique aura, cette fois, un ton résolument plus critique. Nombre d'évènements de l'actualité récente ont, en effet, suscité chez moi réflexions, commentaires et douces colères.



Lorraine Pagé
pagelor@videotron.ca

Tout récemment, le Conseil supérieur de la langue française, dont je suis membre depuis 2002, a soumis un avis à la Ministre responsable de l'application de la Loi 101, à la suite du jugement de la Cour suprême dans le dossier des « écoles passerelles ». Au moment où j'écris ces lignes, les travaux de la commission parlementaire chargée d'étudier le projet de loi sont terminés et le gouvernement vient de décider de forcer l'adoption de la Loi 115 sous le bâillon. Pourtant, la presque totalité des intervenants qui s'est présentée à la Commission a clairement marqué son opposition aux visées du gouvernement dans ce dossier.

Les « écoles passerelles », un stratagème pour contourner la Loi 101, sont nées de la volonté de parents francophones ou allophones de soustraire leurs enfants à l'obligation de fréquentation de l'école française en leur faisant fréquenter pendant un court laps de temps une école privée non subventionnée. La Cour suprême, et maintenant le gouvernement du Québec, en cautionnant cette pratique, affirment qu'il peut être légitime de développer des stratégies pour contourner une loi adoptée par le Parlement.

Le concept de « parcours authentique » d'un élève dans le système anglophone, mis de l'avant par la Cour et repris par

le gouvernement, ouvre grande la porte de l'arbitraire car, je vous le demande, comment fait-on pour vérifier cette notion vague et floue à souhait?

Enfin, il y a quelque chose de profondément odieux à ce que des parents plus fortunés puissent, en défrayant les coûts de trois années de scolarité dans une institution privée d'enseignement non subventionnée, acheter un droit à l'école anglaise pour un enfant, sa fratrie et sa descendance. On se retrouve ainsi avec deux classes d'immigrants ou de francophones, ce qui représente une grave atteinte au principe de l'égalité des individus devant la loi et représente, à mes yeux, la plus grande perversité de cette Loi 115.

Dans un autre ordre d'idées, un chevalier d'industrie moderne, Pierre-Karl Péladeau, trouve encore le moyen, après deux ans de lock-out au *Journal de Montréal* et de contournement de l'esprit des dispositions antibriseurs de grève du Code du travail, d'aller encore plus loin dans l'affrontement. Par sa dernière offre, il a délibérément choisi de piétiner des travailleuses et travailleurs déjà vaincus en exigeant de celles et ceux qu'il ne reprendra pas à son emploi qu'ils s'engagent à ne pas aller travailler chez un concurrent. Il faut le faire!!! Le *Journal de Montréal* continue, pendant ce temps, à se vendre tellement bien...

Et je ne m'attarde pas sur la façon dont est mené le dossier des gaz de schiste; ou encore, les graves lacunes, mises au jour par des journalistes, dans le processus de certification des résidences privées pour personnes âgées ou dans la supervision des garderies privées qui fonctionnent en toute illégalité.

Qu'un gouvernement crée deux classes de citoyens dans l'application d'une loi; qu'un dirigeant d'entreprise se croie tout permis; que des entreprises privées ne pensent qu'à leur profit au mépris de l'environnement et du bien commun, ou encore sur le dos des personnes âgées ou des enfants et au mépris de leur sécurité et en toute impunité : voilà qui est profondément choquant!

Ce qui est gênant, toutefois, c'est le climat d'indifférence populaire qui s'est installé. Nous préférons dormir. Dormir collectivement, installés dans « le confort et l'indifférence », comme disait Denys Arcand. Avec, bien sûr, un petit sursaut pour une marche en bleu en faveur d'un nouvel amphithéâtre et le retour d'une équipe de hockey dont le principal actionnaire pourrait bien être, triste coïncidence, M. Péladeau lui-même. Oui, nous dormons bien... Et je crains que le réveil soit pénible!



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

Conduire un véhicule qui consomme moins de carburant mérite d'être encouragé.



Découvrez les nouveaux privilèges
que vous offre votre assureur de groupe.

Vous pourriez bénéficier de l'un des **écorabais**
en assurant votre véhicule à La Personnelle :

10 %

pour un véhicule
à faible consommation
de carburant*

15 %

pour un
véhicule hybride*

Demandez une soumission

et vérifiez si votre véhicule est admissible à l'un
des **écorabais** :

1 888 GROUPES

(1 888 476 - 8737)

Du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h

Le samedi, de 8 h à 16 h

csq.lapersonnelle.com

Votre auto, vos privilèges

Ces privilèges s'ajoutent à ceux dont vous pouvez
profiter à titre de membre des **Protections RésAut CSQ**.
À La Personnelle, nous mettons tout en œuvre pour
vous offrir la meilleure valeur pour votre assurance auto.



Assurances auto, habitation et entreprise

Assureur choisi par la CSQ



laPersonnelle^{MD}

* Certaines conditions et exclusions peuvent s'appliquer. Le rabais pour véhicule à faible consommation de carburant est accordé selon des critères déterminés par La Personnelle, assurances générales inc. à partir des renseignements contenus dans le « Guide de consommation de carburant » publié par Ressources naturelles Canada. Les clients actuels admissibles à l'une de ces réductions en bénéficieront lors du renouvellement de leur contrat d'assurance.

^{MD} Marque déposée de La Personnelle, compagnie d'assurances.

