


Le magazine de l'AREQ 
CSQ

Quoi de neuf

Été 2015

DOSSIER



**DOULEUR
CHRONIQUE**

Normal d'avoir mal?

 facebook.com/monAREQ

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

LE MOT DU PRÉSIDENT 3

PLACE PUBLIQUE 4

ÉCHOS DE NOS RÉGIONS

Un secteur pas comme les autres!

Un bon coup récompensé 6

Découvrez la Basse-Côte-Nord 7

Les écrans : libération ou esclavage? 8

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE D'ASSUREQ 9

CONSEIL NATIONAL

S'informer, se former et raviver la flamme! 10

COMITÉ D'ENTRAIDE 13

RETRAITE

Appauvrir les personnes retraitées, c'est appauvrir l'ensemble de la société 14

Infrastructures à la Caisse de dépôt et placement : l'AREQ exprime le point de vue de ses membres 16

ACTION SOCIOPOLITIQUE

Réformer le réseau de la santé 17



INTERNET 19

NOS MEMBRES PUBLIENT 19

DOSSIER

Douleur chronique – Normal d'avoir mal? 20



CONDITION DES HOMMES

La fierté d'être vieux 27

VERT... DEMAIN

Une rencontre intergénérationnelle pour l'environnement 28

CONDITION DES FEMMES

Thérèse Casgrain et le suffrage féminin 30

FONDATION LAURE-GAUDREAU

Ensemble, fêtons les 25 ans de la Fondation Laure-Gaudreault 32

KINO-QUÉBEC

Bouger pour améliorer sa qualité de vie 34

ÉVASION

Les Balkans aux multiples facettes 36

REMUEZ VOS MÉNINGES! 39

PETITS PLAISIRS 40

LA SOURCE DES MOTS 41

Encore des radicaux!

À VOS CLAVIERS! 42

CHRONIQUE DES CLICHÉS

La mémoire est une faculté qui oublie 43

Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec – regroupe plus de 57 000 personnes retraitées, issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / Téléphone : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / Courriel : areq@csq.qc.net / Site Internet : areq.qc.net / Rédacteur en chef : Dominic Provost / Coordination : Martine Faguy / Équipe du magazine : Jules Desfossés, Denise Lachance, Ginette Lavoie et Renaud Turcotte / Révision linguistique et correction d'épreuves : Doris Longpré / Diffusion : Martine Faguy / Infographie : Interscript / Impression : Solisco / Tirage : 59 750 exemplaires / Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec / Poste-publications : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292 / Photo de la couverture : DepositPhotos.com



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

Vaincre la morosité



Pierre-Paul Côté
Président de l'AREQ

L'arrivée des oies blanches a coïncidé avec le début du processus démocratique annuel à l'AREQ. Ce printemps, vous avez été invités à assister à l'assemblée générale de votre secteur ainsi qu'à celle de votre région. Comme dans un voilier où l'oie de tête protège ses semblables, la personne présidente de votre secteur ou de votre région assume un rôle de leadership.

Lors de ces rencontres, vous pouvez constater le travail effectué bénévolement par les personnes élues aux conseils sectoriels et régionaux ou nommées dans les différents comités.

Nul doute que vous trouvez important de reconnaître leur disponibilité et leur dévouement au service des autres. Sans elles, l'AREQ ne serait pas l'organisation d'envergure et sérieuse telle qu'elle est reconnue.

N'oublions pas celles et ceux qui, par incapacité physique ou agissant comme aidantes ou aidants naturels, ne peuvent participer à ces rencontres. Elles ont toute notre admiration et notre affection.

Que ce soit au niveau sectoriel, régional ou national, nous pouvons vous assurer que nous prenons à cœur la défense des droits des personnes aînées. La tâche n'est pas toujours facile, mais combien gratifiante.

Le coût des... médecins

Par les temps qui courent, il est commun d'entendre que le vieillissement de la population est la source de plusieurs maux de la société. Une étude récente de l'Institut de recherche et d'information socioéconomiques (IRIS) démontre, encore une fois, que le vieillissement de la population ne représente que 1,28 % de l'augmentation des coûts de santé au Québec. Dans le dernier budget provincial, sur les 535 millions de dollars d'argent neuf consacré à la santé, 329 millions servent à payer l'augmentation salariale des médecins.

Par contre, il est peu fréquent d'entendre ou de lire que les personnes aînées paient des taxes et des impôts comme citoyennes et citoyens à part entière.

Et que dire du marché lucratif de toute la panoplie d'appareils ou de gadgets pour accompagner les aînés les plus vulnérables.

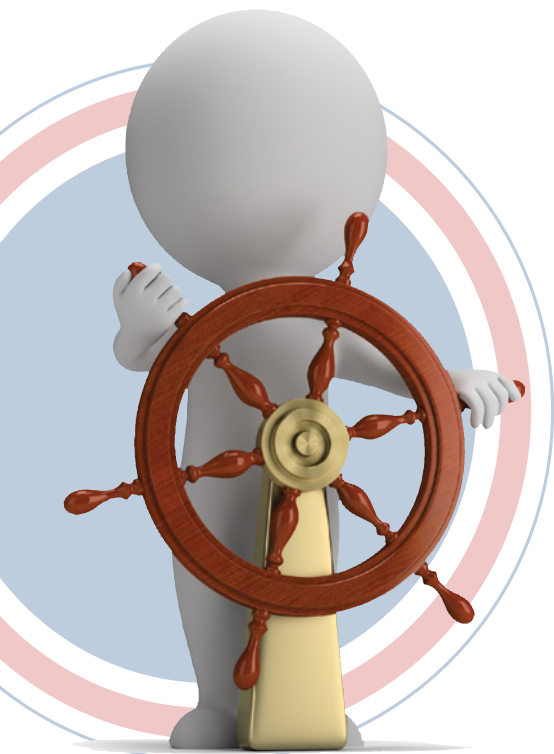
Un autre volet passé sous silence est celui de la création d'emploi engendrée par cette frange de la société. Pensons aux services de maintien et de soins à domicile, ainsi qu'aux services de santé et de services sociaux. N'oublions surtout pas le secteur des résidences privées pour aînés où de grandes corporations ne gèrent pas leurs établissements sous le couvert de la charité.

Comme je le mentionnais dans le dernier numéro du *Quoi de neuf*, la situation des aînés n'est pas tellement réjouissante actuellement. L'augmentation de différents tarifs accompagnée du coût de plus en plus élevé du panier d'épicerie souffre d'une protection inadéquate du pouvoir d'achat.

Bon été!

Malgré cette période de morosité, essayons de garder une bonne santé morale et physique. Profitons du temps plus clémente, sortons dehors et adonnons-nous à des activités libératrices de tensions. Prenons le temps de communiquer, de visiter notre entourage et contribuons à briser l'isolement chez nos pairs.

Je vous souhaite de passer un bel été en compagnie des êtres qui vous sont chers. Que les rayons du soleil puissent nous réenergiser afin de nous permettre de bien remplir la mission de l'AREQ. ♦



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

13 avril 2015

Semaine de l'action bénévole : 28000 fois merci!

À l'occasion de la Semaine de l'action bénévole, qui se déroulait du 12 au 18 avril, l'AREQ a rendu hommage à ses milliers de membres qui effectuent du bénévolat dans leur collectivité ou auprès de leur famille.

« Les personnes âgées sont très nombreuses à faire du bénévolat. Elles sont très souvent sollicitées en raison de leur générosité et de leur dévouement. Leur contribution est majeure, voire fondamentale pour des milliers d'organismes à travers le Québec. Dans la société d'aujourd'hui, leur aide est également fort précieuse pour leurs familles et leurs proches. Pensons seulement aux heures consacrées à nos petits-enfants », a déclaré le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

Rappelons que selon un sondage récent réalisé par l'AREQ auprès de ses membres, la moitié d'entre eux font du bénévolat, ce qui représente environ 28 000 bénévoles.

26 mars 2015

Réaction au budget du Québec 2015-2016

En réaction au dépôt du budget Leita, l'AREQ s'est inquiétée que l'atteinte de l'équilibre budgétaire se fasse au moyen

d'une nouvelle ronde de coupures dans l'ensemble des programmes sociaux, en particulier en matière de santé. « Le gouvernement nous fait miroiter le déficit zéro et d'hypothétiques baisses d'impôt. Il affirme qu'il y arrivera au moyen d'une révision de programmes qui se fera sans trop de douleur. Or, c'est faux. Les coupures des derniers mois se sont accompagnées d'une diminution des services à la population et aux personnes âgées et vulnérables, que ce soit dans les soins à domicile, dans l'accessibilité aux places en CHSLD, et j'en passe. À la lecture du budget et des crédits, force est de constater que ce n'est qu'un début. Pour nous, c'est inquiétant », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

L'AREQ se réjouit toutefois de l'annonce de l'abolition de la taxe santé, bien que ce soit à compter de 2017. Aussi, elle accueille favorablement la création d'un nouveau programme d'aide aux personnes âgées pour le paiement des taxes municipales à compter de 2016. Ce programme est toutefois restrictif, de sorte que peu de personnes risquent au bout du compte d'en bénéficier.

Enfin, l'AREQ appuie la bonification du crédit d'impôt à l'égard des travailleurs d'expérience. Toutefois, elle déplore que le gouvernement finance cette bonification par une réduction équivalente du crédit d'impôt en raison de l'âge chez les personnes de 65 à 70 ans. « Le gouvernement envoie un message insidieux aux gens de 65 ans : si vous avez encore vos deux jambes, allez donc travailler! » a déclaré le président de l'AREQ.

Enfin, l'AREQ s'est montrée extrêmement étonnée que le gouvernement annonce une nouvelle baisse de l'impôt des sociétés, incluant les banques, alors qu'il peine à boucler son budget et coupe un peu partout pour y arriver.



24 mars 2015

L'AREQ se préoccupe des agressions sexuelles chez les femmes âgées

L'AREQ a dénoncé publiquement le tabou entourant les agressions sexuelles chez les femmes âgées. « Dans la croyance populaire, les femmes âgées ne sont pas concernées par les agressions sexuelles. Pourtant, rien n'est moins vrai. Plusieurs femmes âgées ont été et sont victimes d'agressions sexuelles. Les conséquences de ces agressions sont tout aussi traumatisantes pour les âgées que pour les femmes et les filles des autres groupes d'âge », a souligné Nicole Patry-Lisée, responsable politique du dossier de la condition des femmes à l'AREQ.

Dans un mémoire transmis à la Commission sur les relations avec les citoyens, l'AREQ a formulé cinq recommandations, soit :

- documenter par des recherches quantitatives et qualitatives la situa-

tion des femmes âgées agressées sexuellement;

- combattre le tabou sur les agressions sexuelles chez les femmes âgées à l'aide d'une vaste campagne de sensibilisation auprès de la population;
- informer les femmes âgées sur les agressions sexuelles en développant des outils et des activités d'information à leur intention;
- former le personnel intervenant auprès des personnes âgées, que ce soit à domicile ou en hébergement;
- contraindre les établissements d'hébergement, privés et publics, à adopter un protocole d'intervention à l'égard des agressions faites par un membre du personnel ou par des résidents.

23 mars 2015

L'AREQ s'oppose au projet de loi C-51

L'AREQ a exprimé son désaccord et ses inquiétudes à propos du projet de loi C-51 portant sur la sécurité, déposé par le gouvernement conservateur. L'AREQ a ainsi joint sa voix à celle de nombreux groupes, issus de divers horizons, qui jugent que le projet de loi va trop loin et menace carrément les libertés civiles et les droits fondamentaux des citoyens canadiens.

« Nous souscrivons à l'importance de lutter contre le terrorisme, ici et ailleurs dans le monde. Toutefois, dans sa forme actuelle, le projet de loi C-51 ratisse trop large. Il met dans le même panier des terroristes et des groupes pacifistes de la société civile. Cela n'a pas de sens. Il faut trouver un meilleur

équilibre entre le renforcement de la sécurité et le maintien des libertés », a souligné le président de l'AREQ.

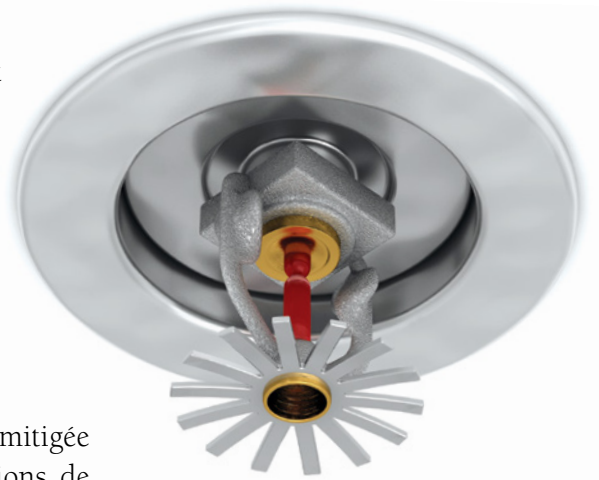
19 mars 2015

Réaction au Rapport Godbout sur la fiscalité

L'AREQ a accueilli de façon mitigée les principales recommandations de la Commission d'examen sur la fiscalité québécoise. Si l'AREQ applaudit à la proposition d'abolir la taxe santé, elle s'oppose vivement à une hausse de la taxe de vente, même si elle devait être compensée par d'hypothétiques baisses d'impôt.

« D'un côté, le Rapport Godbout présente l'abolition de la taxe santé comme un geste de solidarité envers les plus démunis. D'un autre côté, il propose une réforme majeure du régime d'imposition québécois, qui est pourtant considéré comme un outil de redistribution plus équitable de la richesse. Au bout du compte, au lieu de diminuer les inégalités sociales, on risque de les accroître. Cela nous inquiète », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

L'AREQ a rappelé qu'une tarification des services serait inéquitable envers les personnes âgées. « Toute notre vie, nous avons payé des impôts pour des services qui ont bénéficié à l'ensemble de la population. Encore aujourd'hui, nous payons des taxes et des impôts à la mesure de nos revenus. Nous imposer en plus une tarification des services publics, ce serait nous pénaliser doublement », a souligné M. Côté.



17 février 2015

Résidences : l'AREQ appuie l'installation de gicleurs

L'AREQ a salué la décision du gouvernement d'obliger l'installation de gicleurs dans les résidences privées d'hébergement, assortie d'un programme d'aide. La période de transition de cinq ans lui paraît toutefois trop longue. « L'épouvantable tragédie de L'Isle-Verte a démontré l'importance que les résidences d'hébergement, vieilles ou récentes, soient munies de gicleurs. Il faut agir dès maintenant afin que les centaines de résidences partout au Québec et celles qui seront construites dans le futur soient conformes aux plus hauts standards de sécurité pour éviter que d'autres drames se produisent », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

Enfin, l'Association a rappelé que le rapport du coroner entourant la tragédie de L'Isle-Verte contient d'autres recommandations qui ne doivent pas être balayées sous le tapis, à commencer par un personnel formé et en nombre suffisant, de même que des améliorations aux règles de sécurité dans l'ensemble des résidences. ♦

Un secteur pas comme les autres!

Micheline Hamel

Présidente régionale Outaouais (07)
secteur Ottawa (H)

Bien qu'étant un des plus petits en nombre, notre secteur est le plus grand en territoire puisque tous ses membres résident à l'extérieur du Québec, soit dans toutes les autres provinces du Canada ou ailleurs. En même temps, nous sommes membres à part entière de l'AREQ et sommes fiers de l'être.

En 1972, Emma Massie, présidente de la région Outaouais, emménage à Ottawa et y fonde la région « Autres pays, autres provinces » regroupant tous les membres résidant hors Québec.

En 1975, pour des raisons administratives, cette région devient le secteur Ottawa et est annexée à la région Outaouais. Le nom de notre bulletin sectoriel « Autour du monde » exprime cette diversité. Bien que provenant de tous les horizons, le cœur de notre secteur se trouve dans la région d'Ottawa, d'où son nom.

Conséquemment, nos communications, bien que personnalisées, sont pour la plupart postales, téléphoniques



Le conseil sectoriel en visite à Hawkesbury, Ontario.

ou électroniques. Comme un grand nombre de nos membres habitent la région d'Ottawa, les activités de notre secteur se concentrent dans cette ville. Nous nous joignons à la région Outaouais pour les nombreuses activités régionales, question de renforcer les liens avec notre association et de garder notre secteur bien vivant.

Étant donné notre lieu de résidence, nos préoccupations sont fort différentes. Les grands dossiers politiques du Québec se retrouvent en arrière-plan. Par contre, les questions plus spécifiques à nos régions respectives reçoivent toute l'attention, les CLSC sont remplacés par les CASC (Centre d'accès aux soins communautaires) en Ontario et ce n'est qu'un exemple. Le

secteur Ottawa, soucieux des besoins de ses membres, se doit d'être au courant des services de santé disponibles dans les autres provinces et de soutenir ses membres dans leur recherche d'une meilleure qualité de vie.

Pour nous, développer un sentiment d'appartenance à l'AREQ est un défi. Si vous habitez la région d'Ottawa, vous pouvez participer activement à la vie de l'AREQ en vous joignant aux activités de notre secteur. L'ambiance chaleureuse qui règne lors de nos rencontres témoigne de notre attachement à notre association. Le secteur Ottawa, région Outaouais, sera heureux de vous accueillir. ♦

Un bon coup récompensé

**Rollande Brochu Larouche
et Carmen Boucher**

Abitibi-Témiscamingue (08)
secteur Harricana (E)

Le 26 février 2015, le CSSS Les Eskers de l'Abitibi s'est vu décerner un prix dans le cadre du concours Opération Bons Coups¹. Le projet récompensé a

pour titre « L'art porteur de Repos, de Bien-être et de Lumière ». Il a été réalisé par trente artistes-peintres de la Société des arts Harricana, dont huit membres de l'AREQ.

Au départ, ce projet consistait à réaliser des peintures sur des tuiles de

plafond afin d'agrémenter le séjour des enfants malades et hospitalisés. Comme il a fait des heureux et des envieux, d'autres besoins ont été ciblés et un nouveau volet s'ajoute chaque année depuis 2010 de sorte qu'à ce jour, 100 tableaux ont été créés pour le plus grand bonheur des

bénéficiaires des autres départements du centre hospitalier.

L'idée originale a été développée par une membre de l'AREQ, Rollande Brochu-Larouche. Elle a d'ailleurs fait l'objet d'un article dans le numéro du printemps 2013 du magazine *Quoi de neuf*.

« Le projet a essaimé vers d'autres régions et il n'a pas fini de donner naissance à d'autres ruches bourdonnantes d'amour et de générosité, souligne M^{me} Brochu-Larouche. Présentement, il s'étend d'Alma, dans



la région du Lac-Saint-Jean, jusqu'à Québec, en passant par Chicoutimi et Charlevoix, et ce n'est qu'un début! » ♦

1. Le concours était organisé par l'AQESSS, qui a été abolie dans le cadre du projet de loi 10 sur la réorganisation du système de santé, adopté sous bâillon en février 2015.



Au mitan de juin 2014, j'ai eu la chance de visiter le nouveau bateau de croisière *N/M Bella Desgagnés*, de Relais Nordique, filiale du groupe Desgagnés. J'ai été ébloui par la modernité du bateau, les ascenseurs, les salons, la salle à dîner, la salle d'exercices, les chambres confortables avec téléphone et téléviseur plasma. J'ai dit au responsable de la visite que le style de l'aménagement me faisait penser aux hôtels boutiques. Le pont huit, tout en haut, est merveilleux pour prendre du soleil et être aux premières loges quand le bateau arrive à destination.

Michel Fleury
Montérégie (09)
secteur L'Hexagone (K)

Il y a quelques années, j'avais fait cette croisière sur l'ancien navire. J'avais gardé un souvenir magique de la beauté de chaque escale. Incroyable comme le Québec peut être beau et spectaculaire!

La tournée part de Rimouski, s'arrête à Sept-Îles et longe le littoral de la Côte-Nord en faisant de nombreux arrêts : Port-Meunier sur l'Île d'Anticosti, lieu

sympathique où l'on peut voir des chevreuils errants aux abords du village; Havre-Saint-Pierre, tout un univers de notre culture à découvrir; La romaine, une réserve d'oiseaux de mer; Harrington Harbour, où l'on revoit le film « La petite séduction » avec ses trottoirs de bois; Tête à la baleine, à voir; La tabatière, admirer son lac et s'exclamer « Mon Dieu que notre pays le Québec est beau! »; Blanc Sablon, étonnante localité la plus à l'est du Québec, aux frontières du Labrador.

Ce qui est extraordinaire, c'est la « mer » Saint-Laurent. Je ne me lasse pas de l'admirer. Je dis souvent de découvrir le monde, mais de ne jamais oublier que le Québec est spectaculaire en toutes saisons. Connaître sa province, c'est être fier de soi et ça aide l'économie.

Pour avoir plus de détails sur cette croisière, visitez le site www.relaisnordik.com. ♦

LES ÉCRANS : Libération ou esclavage?

Le 4 mars dernier, l'AREQ Cœur et Centre-du-Québec et l'AREQ du secteur Cap-de-la-Madeleine joignaient leurs efforts à ceux d'Edupax pour inviter leurs membres et le grand public à un colloque sur la dépendance aux nouvelles technologies. Le Département de lettres et communication sociales de l'UQTR agissait comme partenaire-hôte.

Jacques Brodeur, Edupax
Membre de l'AREQ
secteur Cap-de-la-Madeleine (G)

L'engouement des enfants et des ados pour les écrans a certes des effets positifs mais il a aussi, hélas, des effets négatifs. Ces effets négatifs ont également été constatés chez les aînés. La vague déferle dans tous les groupes d'âge.¹ En écoutant parler les gens qui nous entourent, les écrans n'auraient que des effets salutaires. Les nouvelles technologies de la communication ne nous permettent-elles pas de faire des choses jadis impossibles?

Le colloque du 4 mars 2015 a réuni des chercheurs, des intervenants et même des grands-parents interpellés par la question. Ainsi, les thématiques suivantes ont été abordées dans le cadre de tables-rondes :

- Les modèles de beauté proposés à l'écran, l'impact des réseaux sociaux en Afrique, les nouvelles télévisées violentes, le déficit d'attention.
- Les jeux de hasard en ligne, les écrans et le sommeil, l'arrivée du iPad à l'école.
- Deux voies d'accès à la réduction du temps-écran.

Trois grands-parents, parents et ex-enseignants sont venus présenter leur vision de la journée et les points saillants à retenir.

Le colloque a permis de lever le voile sur quelques effets pervers méconnus de la hausse du temps-écran. Les conférences ont diminué notre incompréhension devant cet engouement financé par l'industrie du marketing technologique. Cette industrie se concentre davantage sur les stratégies pour augmenter la consommation que sur celles pour pro-



téger la santé des jeunes. L'augmentation du « temps de cerveau » disponible et le formatage des cerveaux pour consommer semblent plus lucratifs que la santé de la future génération. D'où l'urgence d'aiguiser le jugement critique des jeunes et des moins jeunes, condition essentielle à l'exercice de leurs responsabilités citoyennes.

Le colloque du 4 mars a eu une suite en France le 20 mai avec un 5^e colloque sur les effets pervers de la surexposition et les bienfaits documentés de la déconnexion « Des écrans pour servir, oui, ...pour asservir? Non! » ♦

1. Statistique Canada, *Temps-télévision et temps-ordinateur*, document mis à jour en janvier 2014.

OPINION DES LECTEURS

J'ai apprécié l'article de Gérin et Kayal relativement à la surfacturation médicale directement payée par les patients. Le problème ne se limite pas seulement à ce volet. Près de 99,9 % des Québécois ne savent absolument pas ce que les médecins facturent sur leur propre carte soleil à l'occasion d'une visite médicale ou autre.

Pour exercer un contrôle sur la surfacturation médicale, chaque citoyen devrait recevoir annuellement de la RAMQ un bilan concernant l'utilisation de son compte de carte d'assurance maladie dans le but d'en vérifier l'exactitude. Ce processus devrait être associé à notre obligation de fournir à nos gouvernements le bilan annuel de nos revenus

aux fins d'impôts avant la fin d'avril. Du moins, chaque citoyen devrait avoir la possibilité d'accéder à son compte personnel à la RAMQ via Internet.

Comment peut-on combattre la surfacturation sans avoir accès aux chiffres de la facture? Ces chèques en blanc ou encore ces cartes de crédit de la RAMQ que les médecins manipulent quotidiennement depuis plusieurs décennies sont possiblement à l'origine de nombreuses surfacturations volontaires ou involontaires.

Marcel Ouellet
région Laval-Laurentides-Lanaudière (10), secteur Des Affluents (H)

Assemblée générale d'ASSUREQ

Vous êtes cordialement invités à l'Assemblée générale d'ASSUREQ. Veuillez noter qu'un point à l'ordre du jour sera consacré à des propositions de modifications aux Règlements d'ASSUREQ et qu'en vertu de l'article 9.01, « les Règlements de la Corporation ne peuvent être adoptés, modifiés ou abrogés que par l'assemblée générale ». De plus, « toute proposition à cet effet doit parvenir au secrétaire de la Corporation au moins soixante (60) jours francs avant la tenue de l'assemblée générale ».

Nous vous prions donc de faire parvenir vos propositions de modifications aux Règlements d'ici le 28 août 2015 au secrétariat de la Corporation à l'adresse suivante :

320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100
 Québec (Québec) G1K 9E7
 ou par courriel : archambault.lucie@csq.qc.net.

Il est possible de consulter le document Règlements d'ASSUREQ disponible dans l'extranet du site Web de l'AREQ.

Parmi les autres sujets traités :

les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ au 1^{er} janvier 2016.

Les élections au conseil d'administration dont les postes vacants* sont les suivants :

- 1^{re} vice-présidence,
- secrétariat,
- trésorerie.

* Les formulaires de mise en candidature seront disponibles sur place.

Lundi 26 octobre 2015

Inscription : 12 h 30

Ouverture de l'assemblée : 13 h 30

Lieu



**Hôtel multiservice
 Le Montagnais**

1080, boulevard Talbot
 Chicoutimi (Québec) G7H 4B6
 1 800 463-9160

OPINION DES LECTEURS

Le dossier sur la surfacturation médicale rédigé par les médecins Camille Gérin et Dounia Kayial m'a particulièrement intéressé, car je venais de passer un examen ophtalmologique qu'on m'avait facturé 130 \$.

Le 3 mars 2015, j'ai écrit au Collège des médecins et à la RAMQ pour contester cette facture.

Le Collège des médecins m'a envoyé un formulaire que j'ai rempli et retourné en incluant les factures de 130 \$ pour un examen en 2015 et la facture de 100 \$ pour un examen semblable en 2013. Le 9 avril 2015, j'ai reçu un chèque de 230 \$ de la part du médecin.

Comme mentionné dans l'article de votre magazine, nous sommes dépendants des médecins et nous ne sommes pas en position de refuser de payer les sommes demandées. En effet, nous pouvons considérer que cette pratique

de surfacturation n'est pas éthique ni légale, mais de peur de perdre notre médecin ou par crainte de représailles, nous payons quand même.

Je considère que la RAMQ ne joue pas son rôle de protecteur de la loi. Il m'apparaît également que le Syndic du Collège des médecins fait preuve de corporatisme en ne protégeant pas le public et en ne sanctionnant pas les médecins fautifs.

Il faut encourager les gens à contester les frais illégaux de médicaments et d'agents anesthésiques administrés en cabinet. Également, il faut proposer aux victimes de surfacturation de s'inscrire à un éventuel recours collectif contre la RAMQ au www.surfacturation.ca.

Bravo pour votre magazine!

Gérald Lamoureux
 région Laval-Laurentides-Lanaudière (10), secteur Chomedey-Laval (B)

Conseil national printanier 2015

S'informer, se former et raviver la flamme!

Victoriaville, le 30 mars, l'hiver tente un dernier assaut. On arrive de tous les coins du Québec, Val d'Or, Jonquière, Baie-Comeau, Gaspé... On se salue, on prend des nouvelles, on ne s'est pas vus depuis l'automne. Ces rencontres des présidences sectorielles et régionales ont trois buts bien distincts : s'informer sur l'état de notre association et sur les enjeux actuels de la société, se former sur les différents aspects de leur rôle dans l'AREQ et surtout, je crois, raviver la flamme bénévole qui risque de s'étioler quand chacun œuvre seul dans son petit coin de pays.



Ginette Lavoie
Comité national du magazine
Quoi de neuf et des communications

L'état de l'Association

Le premier après-midi débute par un mot de bienvenue du président, Pierre-Paul Côté, qui précise que l'AREQ est de plus en plus reconnue comme une interlocutrice sérieuse et crédible auprès des autres instances qui travaillent au bien-être des aînés. Il nous invite à suivre les actions entreprises en lisant régulièrement l'infolettre et en consultant le site Internet.

Mariette Gélinas, présidente de la région hôte, nous souhaite ensuite la bienvenue. Elle souligne les beautés et les avantages de sa région, Cœur et Centre-du-Québec, tout en s'inquiétant des bouleversements dans les services de santé et les commissions scolaires prévus dans un avenir rapproché.

La journée se termine par la présentation des états financiers par Doris Dumais, conseiller aux affaires financières à l'AREQ, et par l'allocution de Robert Gaulin, président de la Fondation Laure-Gaudreault. Ce dernier annonce que 2015-2016 sera l'année du 25^e anniversaire de la Fondation, dont la mission repose sur trois axes centraux : les personnes aînées dans le besoin, la recherche médicale et sociale pour améliorer la qualité de la vie des personnes aînées et l'aide à des œuvres de jeunesse ou à des jeunes dans le besoin.

Conférence

La deuxième journée débute par une présentation de Guylaine Poirier, conférencière de l'Office de la protection du consommateur. Un document a été préparé à notre intention : Aînés et consommation, des droits à faire valoir pour éviter les soucis. Il y est question de l'achat d'un voyage et des possibilités d'annulation, de garanties

légales, d'erreurs de prix à la caisse et de plusieurs autres sujets touchant nos transactions courantes. Il vaut la peine de consulter le site de l'OPC avant d'effectuer un achat important ou la signature d'un contrat.

Sociopolitique

Voici les sujets abordés par la conseillère à l'action sociopolitique à l'AREQ, Ginette Plamondon.

Le budget provincial 2015-2016

Ce budget ne prévoit aucun déficit budgétaire tout en incluant une hausse des dépenses de 1,4 % en santé et de 0,2 % en éducation, alors que les « coûts de système » sont de 4 %, sans compter une baisse des impôts des sociétés. La réflexion se poursuit sur la hausse de la TVQ et les tarifs d'électricité (Rapport Godbout).

La bonne nouvelle est la réduction progressive de la contribution en santé sur



une période de trois ans. Il est aussi question des crédits d'impôt pour travailleurs expérimentés et en raison de l'âge, du programme d'aide pour l'installation de gicleurs dans les résidences pour personnes âgées et de celui qui apportera de l'aide pour le paiement des taxes municipales.

La loi régissant les agences régionales de la santé (projet de loi 10)

La loi prévoit, à partir du 1^{er} avril 2015, l'implantation de 13 centres intégrés de santé et de services sociaux (CISSS), de 9 centres intégrés universitaires (CIUSSS) et de 7 établissements suprarégionaux.

Les conseils d'administration des établissements locaux sont abolis. On craint un risque de politisation et de favoritisme puisque les CA des CISSS seront composés de 16 membres, dont 10 nommés par le ministre. Dans les CIUSSS, ce sont 12 des 16 membres qui seront ainsi nommés. Une analyse plus poussée sera présentée au prochain conseil national de l'automne.

Le projet de loi 20

Le projet de loi 20 a pour objectif d'améliorer l'accès aux services des médecins de famille et des médecins spécialistes. Pour ce faire, les omnipraticiens devront assurer le suivi d'un nombre minimal de patients, et les spécialistes devront recevoir en consultation un nombre minimal de patients en dehors de l'urgence.

Le risque pour les aînés est que les médecins priorisent les patients plus faciles à traiter, avec des problèmes de santé mineurs, moins complexes que les maladies chroniques.

La commission parlementaire sur les agressions sexuelles

L'AREQ s'intéresse à cette commission parce qu'il y a des tabous entourant les agressions sexuelles chez les femmes âgées. Le contenu du mémoire donne une définition d'une agression sexuelle, cible la longévité et la pauvreté comme facteurs de vulnérabilité et relève les mythes et les préjugés sur la sexualité et le vieillissement. Il recommande, entre autres, d'informer les femmes âgées des ressources existantes et de former le personnel intervenant auprès d'elles.

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes (CAAP)

Le CAAP existe depuis 20 ans. Son mandat est d'aider les usagers qui le souhaitent à porter plainte auprès d'un établissement de santé et de services sociaux, du Protecteur du citoyen, ainsi que du Conseil des médecins, dentistes et pharmaciens.

Cet organisme peut nous écouter, nous informer et nous conseiller à propos de nos droits et du régime de plaintes, selon nos besoins. Il peut nous aider à préparer un dossier, à rédiger une plainte, et nous assister et nous accompagner tout au long de notre démarche. Ses services sont gratuits et confidentiels.

La retraite

Le Conseil a ensuite été informé des dernières nouvelles concernant les négociations dans les secteurs public et parapublic par Pierre-Paul Côté, Michel A. Gagnon, le responsable politique du dossier de la retraite, et



Guylaine Poirier, conférencière de l'Office de la protection du consommateur

Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale à l'AREQ. Les principales mesures proposées par le gouvernement sont les suivantes : le maintien de l'âge de la retraite (60 ans ou 35 ans de service), l'augmentation de la pénalité actuarielle de 4 à 7,2 % et le calcul de la rente sur les huit meilleures années. Le gouvernement propose aussi l'instauration d'un mécanisme d'ajustement automatique de l'âge de la retraite et des discussions prévues en 2017 sur l'éventualité d'une indexation conditionnelle des rentes. Cela signifie que l'indexation, qui déjà ne suit que partiellement le coût de la vie, pourrait ne pas être accordée pour certaines années, puisqu'elles seraient conditionnelles à la situation financière du RREGOP.

Le gouvernement semble oublier que les personnes retraitées de l'État contribuent au roulement de l'économie québécoise, paient de l'impôt et des taxes, font du bénévolat et ont contribué à leur régime de retraite tout au long de leur carrière.

Le gouvernement prétend que les mesures proposées sont nécessaires pour assurer la pérennité du régime, mais le RREGOP est en santé!

CONSEIL NATIONAL

L'environnement

Donnée par le conseiller à l'environnement et au développement durable à l'AREQ, Tommy Bureau-Boulé, la conférence sur les enjeux énergétiques avait pour objectifs :

- * de faire un portrait général de la production et de la consommation d'énergie au Québec;
- * de se questionner sur les impacts économiques, sociaux et environnementaux de la production et de la consommation d'énergie au Québec;
- * de mieux comprendre les débats en cours sur les enjeux énergétiques au Québec.

Voici ce qu'il faut surveiller sur le sujet :

- * La nouvelle politique énergétique du Québec prévue à l'automne 2015;
- * La saga des oléoducs : les cas d'Embridge 98 et d'Énergie Est;
- * Le marché du carbone : une solution afin de limiter nos émissions?
- * La politique d'électrification des transports : une oubliée ou un projet bien vivant?

La communication

Dominic Provost a proposé une formation sur les communications publiques efficaces, c'est-à-dire celles qui atteignent leur objectif. Pour ce faire, le discours doit s'adapter au public visé et au moyen utilisé (oral, écrit, Web). Les clés de la communication pour être bien compris sont la clarté, la concision, la simplicité et la précision.

Même si l'on vulgarise l'information, elle doit quand même être rigoureuse et faciliter la compréhension du sujet aux non-initiés.

Quant au discours devant un public, le présentateur ou la présentatrice doit connaître les attentes de son public, tenir compte du contexte, établir ses objectifs (témoigner, convaincre, informer, etc.) et adopter le bon style pour capter l'attention et être compris.

On a tendance, quand on parle à quelqu'un, à s'intéresser à soi-même plutôt qu'à l'autre. Oubliez-vous. Dites-vous sans cesse : « Qu'est-ce qui l'intéresse, lui? »

Séduire par les mots, Jean Dumas

M. Provost nous a ensuite donné quelques conseils pour améliorer la rédaction de nos bulletins sectoriels et de nos sites Web : clarté, structure et organisation, telles sont les qualités d'une communication écrite réussie.

L'Appui pour les proches aidants

L'Appui est un organisme présent dans toutes les régions du Québec. Ses activités ont pour but d'informer les proches aidants des services disponibles, de les former à mieux prendre soin de l'autre et de leur offrir un sou-

tien psychologique ou du répit selon les besoins.

Dans le cadre de la Semaine des proches aidants, L'Appui a procédé au lancement de sa ligne Info-aidant 1-855-8LAPPUI (1 855 852-7784), un service téléphonique professionnel d'écoute, de soutien et de référence adapté aux besoins des proches aidants d'âinés. Cette ligne a pour objectif de les accompagner et de les soutenir dans leurs démarches dès le début et tout au long de leur parcours d'aidants, en plus de les orienter vers les ressources de leur communauté.

Pendant ces quatre jours de travail intensif, nous avons aussi eu droit à un choix d'ateliers intéressants sur les paradis fiscaux, les CELI et la Stratégie gouvernementale de développement durable. Les équipes de chaque région ont aussi profité d'un après-midi pour régler leurs affaires internes, nommer leurs représentants au Congrès CSQ de juin prochain et adopter des résolutions sur les affaires financières.

Tous sont repartis fatigués mais heureux de cette rencontre stimulante. ♦



Campagne d'Entraide :

7 154 267 \$ amassés un don à la fois

Lors de la soirée de dévoilement des résultats et de reconnaissance de la campagne d'Entraide 2014, qui s'est déroulée sous le thème *Osez changer le monde un don à la fois*, le Comité Entraide a remis 7 154 267 \$ à Centraide, Partenairesanté-Québec ainsi qu'à la Croix-Rouge canadienne, Division du Québec. La totalité du montant recueilli a été distribué aux organismes selon la volonté des donateurs de la façon suivante :

- 4 292 699,20 \$ aux dix-huit Centraide;
- 2 233 922,40 \$ à Partenairesanté-Québec et à ses seize membres;
- 627 645,40 \$ à la Croix-Rouge canadienne, Division du Québec.

Les personnes retraitées versent chaque année une grande part de la somme totale et, en 2014, ce n'est pas moins de 2 060 757 \$ qu'elles ont généreusement donnés, démontrant encore une fois leur solidarité envers les personnes vivant une situation de vulnérabilité.

Des retombées concrètes de la générosité des donateurs

Chaque année, les organismes philanthropiques de la campagne d'Entraide offrent une aide directe à des centaines de milliers de personnes.

L'an dernier, les sommes recueillies ont notamment permis à Maryse, une personne aînée en perte d'autonomie,



Yvon Désilets, qui prendra sa retraite cet été de Revenu Québec, a reçu le Prix Hommage pour son engagement constant à la campagne d'Entraide pendant de nombreuses années. Il a reçu son prix de Pierre-Paul Côté, représentant des personnes retraitées au Comité Entraide et président de l'Association des retraités et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec, et de Véronique De Sève, membre du Comité Entraide et vice-présidente de la Confédération des syndicats nationaux.

de participer à des rencontres d'entraide pendant plus de 30 heures, brisant ainsi son isolement tout en lui permettant de garder un bon moral.

Claude, atteint d'arthrite, a pu assister à l'un des sept ateliers offerts sur les différentes formes de sa maladie et ainsi découvrir des moyens simples et concrets pour diminuer ou enrayer sa douleur.

Les enfants de la famille Guay ont été pris en charge immédiatement après l'incendie de leur résidence. La famille a reçu des articles de base, de la nourriture et des vêtements neufs leur permettant de retomber sur leurs pieds et de leur procurer un peu de réconfort. ♦

Appauvrir les personnes retraitées, c'est appauvrir l'ensemble de la société



Le processus entourant le renouvellement des conventions collectives des employés de l'État, échues depuis le 31 mars, ne se fait pas sans heurts. Alors que les salariés réclament un réajustement salarial, le gouvernement propose non seulement un gel salarial, mais il réclame en outre une série de concessions à l'égard des conditions de travail et des régimes de retraite. Bien que les personnes retraitées ne participent pas aux négociations, elles n'en demeurent pas moins touchées par certaines mesures, soit celles qui concernent la retraite. C'est pourquoi l'AREQ est intervenue publiquement dans ce dossier.

Une indexation conditionnelle des rentes, qu'est-ce que cela signifie au juste?

Les discussions que le gouvernement propose d'entamer dès 2017 à propos d'une indexation conditionnelle des rentes de retraite en inquiètent plus d'un. En plus d'être totalement injustifiée, cette mesure semble ne pas tenir compte de l'impact immense qu'elle aurait sur l'ensemble de la société québécoise.

Rendre conditionnelle l'indexation des rentes de retraite signifie que l'indexation, qui ne suit déjà que partiellement le coût de la vie, pourrait ne pas être accordée certaines années puisqu'elle serait conditionnelle à la situation financière du régime. Et cela s'appliquerait autant pour le régime de retraite des employés du gouvernement (RREGOP) que pour le Régime de retraite des enseignants (RRE), le Régime de retraite des fonctionnaires (RRF) et le Régime de retraite de certains enseignants (RRCE). Dans un contexte où le pouvoir d'achat des personnes retraitées diminue d'année en année, cela n'a rien de réjouissant.

Johanne Freire
Conseillère à la sécurité sociale

Dans l'édition printemps 2015 du magazine *Quoi de neuf*, nous avons abordé le sujet de la négociation des secteurs public et parapublic et fait état des propositions gouvernementales déposées le 15 décembre 2014 touchant spécifiquement les régimes de retraite. Nous vous avons également informés de la sortie publique du Groupe de travail des associations de retraités de l'État (GTAR), qui dénonçait ces offres patronales en déplorant les conséquences néfastes sur la sécurité financière des personnes retraitées ainsi que des futures retraitées. Pierre-Paul Côté, président de l'AREQ et porte-parole du GTAR, participait à cette conférence de presse du 9 février durant laquelle

une rencontre a été réclamée avec le président du Conseil du trésor, Martin Coiteux.

La demande a été entendue et une rencontre a eu lieu peu après, soit le 23 février dernier. Au nom des 115 000 membres des dix associations qu'ils représentent, les trois porte-parole du GTAR (Marianne Gélinas, de l'Alliance des associations de retraités (AAR), Donald Tremblay, de l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP), et Pierre-Paul Côté, de l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics (AREQ)), ont pu exprimer leurs inquiétudes et leur mécontentement envers la série de concessions demandées aux personnes retraitées et futures retraitées de l'État et plus particulièrement celle concernant l'éventualité d'une indexation conditionnelle des rentes de retraite.

Cette mesure, si elle est adoptée, entrerait en vigueur à compter de 2018. D'ici là, peut-être devrions-nous rappeler au gouvernement Couillard quelques faits évidents sur lesquels il semble vouloir fermer les yeux à propos des personnes retraitées de l'État.

Les personnes retraitées contribuent à la société

Les personnes retraitées de l'État ont contribué et contribuent toujours de façon non négligeable à la société québécoise. Comment?

- * Les personnes retraitées de l'État ont, tout au long de leur carrière, contribué à leur régime de retraite en cotisant à même leur salaire à un taux variant entre 7 et 8 %;
- * Les fonds du RREGOP déposés à la Caisse de dépôt et placement (CDPQ) constituent près de 25 % de l'actif total de la Caisse. Les sommes qu'ils représentent (près de 55 G \$) sont investies par la CDPQ majoritairement dans des entreprises d'ici, ce qui contribue à faire rouler l'économie québécoise;

- * Les personnes retraitées continuent de payer des taxes et des impôts;
- * Les personnes retraitées font beaucoup de bénévolat, une contribution essentielle à la société, sans compter l'économie importante que cela représente pour le gouvernement.

Il paraît évident qu'en appauvrissant les personnes retraitées, c'est l'ensemble de la société québécoise qui est appauvrie. ♦

Aucune raison de s'attaquer à nos pensions!

L'AREQ a produit deux cartons d'information sous le thème « Il n'y a aucune raison de s'attaquer à nos pensions! ». Ces cartons visent à outiller les membres de l'AREQ pour qu'ils interpellent les décideurs publics, députés et ministres, à propos des offres touchant la retraite déposées par le gouvernement Couillard en décembre 2014. Dans ses offres, le gouvernement réclame une série de concessions aux personnes retraitées et futures retraitées.

Le premier présente une cigale (le gouvernement) et une fourmi (les retraités de l'État). On y rappelle, chiffres à l'appui, que le RREGOP est en bonne santé et qu'appauvrir les personnes retraitées, c'est appauvrir l'ensemble de la société.


Le second illustre un membre du gouvernement qui écrase les régimes de retraite au rouleau compresseur. On y rappelle que les personnes retraitées ont contribué et contribuent toujours à la société.

Monsieur Couillard, il n'y a aucune raison DE VOUS ATTAQUER À NOS PENSIONS!

Le gouvernement Couillard demande une série de concessions aux personnes retraitées et futures retraitées de l'État.

Il veut réformer le RREGOP soi-disant pour en assurer la pérennité : report de l'âge d'admissibilité à la retraite, augmentation importante des pénalités pour prise de retraite anticipée, modification de la méthode de calcul de la rente, indexation conditionnelle des rentes.

Or, les chiffres le démontrent clairement : **le RREGOP est en bonne santé!**



AREQ
CSQ

Il n'y a aucune raison DE S'ATTAQUER À NOS PENSIONS!

Le gouvernement Couillard demande une série de concessions aux personnes retraitées et futures retraitées de l'État.

En écrasant leurs régimes de retraite au rouleau compresseur, le gouvernement va diminuer davantage le pouvoir d'achat des personnes retraitées.

La seule raison qui le pousse à agir ainsi, c'est sa volonté d'économiser sur le dos de ses ex-employés.



AREQ
CSQ

Infrastructures à la Caisse de dépôt et placement : l'AREQ exprime le point de vue de ses membres

Le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté, a présenté le point de vue des membres de l'Association concernant le projet de loi 38, dans le cadre de consultations menées à l'Assemblée nationale le 14 mai 2015. Le projet de loi 38 vise à permettre à la Caisse de dépôt et placement de réaliser et d'exploiter des projets d'infrastructures de transport collectif au Québec.

Le message lancé aux députés membres de la Commission des finances publiques a été très clair : « Nous souscrivons à la volonté de la Caisse de dépôt de contribuer au développement économique du Québec, grâce à la réalisation d'infrastructures publiques, a souligné Pierre-Paul Côté. Toutefois, nos membres sont inquiets, à la fois comme épargnants et comme citoyens, car l'entente commerciale et le projet de loi 38 qui en découle soulèvent plusieurs questions. Nous réclamons donc des engagements concernant la mission, l'indépendance et la transparence de la Caisse. »

Les retraités concernés

Le président de l'AREQ a rappelé que ses membres sont doublement interpellés par le projet de loi 38. D'une part, les cotisations qu'ils ont versées à leur régime de retraite et à la RRQ durant toute leur carrière ont été confiées à la Caisse de dépôt pour assurer leurs « vieux jours ». D'autre part, ils sont des citoyens qui voient la Caisse se lancer dans un nouveau type d'activité, ce qui aura un impact sur l'ensemble de la société québécoise.

« En portant deux chapeaux, nous sommes souvent tiraillés quand il est question des orientations de la Caisse. Avec son nouveau modèle d'affaires, la Caisse sera elle aussi tiraillée entre les différents éléments de sa mission. Nos membres craignent ultimement d'en payer les frais, que ce soit comme épargnants ou comme citoyens », souligne Pierre-Paul Côté.

Préciser le mandat de la Caisse

Les représentants de l'AREQ ont rappelé aux parlementaires que la mission première de la Caisse est de faire fructifier les fonds de ses déposants. « Le rôle de la Caisse à l'égard de notre régime de retraite est de la plus haute importance. Pour cette raison, nous

demandons à la Caisse d'assurer une gestion prudente de nos avoirs. Aussi, nous la mettons en garde contre certains risques, que ce soit de pécher par excès de confiance ou encore de se lancer dans l'exploitation d'infrastructures sans avoir suffisamment d'expertise ».

Des remparts en matière d'indépendance

Par ailleurs, l'AREQ n'est pas entièrement rassurée concernant l'indépendance de l'institution à l'égard des projets qui seront sélectionnés et réalisés. « Plusieurs se rappelleront que, dans le passé, la Caisse a parfois subi des pressions et pris des décisions qui semblaient téléguidées par les pouvoirs politiques. Sans comparer les situations, l'entente sur les infrastructures soulève des craintes », a ajouté M. Côté.

Une voix pour les épargnants

Enfin, l'AREQ a réclamé une voix plus forte pour les principaux concernés par les décisions de la Caisse. Ainsi, elle a proposé un amendement législatif pour réserver un minimum de sièges aux épargnants, salariés ou retraités, au conseil d'administration de l'institution. Elle a également invité le gouvernement à modifier la loi sur le RREGOP pour accorder deux sièges supplémentaires aux personnes retraitées au sein du comité de retraite du RREGOP.

Le mémoire complet de l'AREQ et les six recommandations qui l'accompagnent sont disponibles dans la section « Publications » du site Internet www.araq.qc.net. ♦



Les représentants de l'AREQ en commission parlementaire : le 1^{er} vice-président et responsable politique du dossier de la retraite, Michel A. Gagnon, le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté, et le conseiller en communication, Dominic Provost.



Réformer le réseau de la santé*

Depuis des années, les différents gouvernements ont soulevé les problèmes récurrents dans le réseau de la santé. Le ministre Gaétan Barrette, en modifiant les structures du réseau, appelle à des changements dans les façons de faire, mais rien n'assure que les services aux citoyens seront maintenus. Par ailleurs, on l'a déjà vu, l'ingérence politique n'est pas loin. Le ministre s'est arrogé des pouvoirs importants.

Voici quelques pistes de réflexion qui pourraient mener à des changements plus significatifs pour améliorer la façon dont les soins sont offerts.

Marcel Pinard
Membre du comité national
de l'action sociopolitique

Le statut des médecins

Les médecins doivent devenir des employés de l'État comme tous les autres intervenants des services publics au Québec. Il faut mettre fin au statut particulier, aux incorporations qui coûtent cher à l'État en le privant de revenus d'impôt. Évidemment, tout le personnel de soutien

serait également incorporé au personnel des services publics. Ainsi le personnel médical serait affecté là où les besoins le requièrent.

Formation et engagement

Au moment de s'inscrire en faculté de médecine, toute personne candidate devrait signer un engagement de pratique au Québec d'au moins cinq ans pour la médecine générale et de dix ans pour les spécialistes, une fois la formation terminée. Cette pratique nous assurerait que l'investissement fait par la société pour financer cette

formation reviendrait à la société. Toute personne qui quitterait le Québec après sa formation devrait alors rembourser les frais de formation supportés par l'État au prorata des années non travaillées au Québec et prévues à l'engagement de pratique. (Cela s'applique aux personnes originaires du Québec, les conditions des étudiants étrangers n'étant pas les mêmes.)

Le salariat pour les médecins

Le type de rémunération actuel des médecins est complexe et coûte cher en frais d'administration. Comme

| ACTION SOCIOPOLITIQUE |

employés de l'État, les médecins devraient recevoir un salaire pour le travail accompli. Cette rémunération tiendrait compte des responsabilités à assumer, des risques liés à la pratique et d'autres conditions qui s'appliquent aux autres employés de l'État. Ces conditions de travail et autres avantages sociaux seraient négociés au même titre que ceux de tous les employés des services publics.

La médecine de première ligne

La fréquentation des hôpitaux pour des soins mineurs ne devrait plus être une pratique normale. Les soins mineurs devraient être offerts dans un contexte différent.

Les CLSC

Les CLSC doivent redevenir la porte d'entrée du système de soins. Ils doivent être accessibles 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Et l'on devrait y adresser toute personne qui se présente à l'urgence pour des raisons mineures. Cette réorganisation réglerait une bonne partie des longues heures d'attente dans les urgences, à condition que les CLSC disposent des ressources suffisantes.

Les soins à domicile

Une grande partie des soins pourrait être prise en charge par des équipes de soins à domicile. Composées de personnel infirmier, ces équipes demeureraient sous la responsabilité de médecins-chefs. Ces derniers n'interviendraient que sur demande du personnel infirmier qui assumerait des tâches pour lesquelles il a la formation et les compétences. Ces équipes relèveraient des CLSC.

La médecine familiale

Le médecin de famille est la personne la plus importante pour les citoyens. Il suit l'état de santé physique des patients et peut comprendre les liens entre les maladies, la situation particulière et l'environnement dans lequel vivent ses patients. Sa place n'est donc pas prioritairement dans les hôpitaux, mais dans son cabinet de consultation. Son rôle est primordial pour maintenir un bon niveau de santé auprès de l'ensemble de la population. Il faut donc reconnaître son rôle et lui assurer un contexte de travail adéquat. Il faut également que les liens avec les spécialistes et le personnel hospitalier lui soient facilités et qu'ils demeurent fluides.

Autres coûts de santé

D'autres éléments jouent un rôle important dans les coûts du système de santé au Québec. Il y a là aussi des efforts à déployer.

Les médicaments

Le Québec doit se doter d'un projet d'ensemble concernant la recherche, la production et la distribution des médicaments. Un tel projet contribuerait à diminuer les coûts, ainsi qu'à assurer la qualité et la disponibilité des approvisionnements en médicaments. Il devrait également interdire la publicité sur les médicaments, qui mène à une consommation inutile.



Les immobilisations

Si nous développons davantage les soins à domicile, si nous refaisons des CLSC la porte d'entrée du réseau, nous aurons sans doute moins besoin de superstructures hospitalières. Nous pourrions alors développer des lieux de santé de proximité plus accessibles qui diminueront les déplacements et les files d'attente.

Voilà quelques éléments de réflexion sur notre système de santé. Les réformes de structures ne règlent pas le rapport entre ceux qui assurent les soins et ceux qui les reçoivent. Il faut chercher une approche différente pour humaniser les soins et rendre notre système plus efficace. ♦

* Ce texte est le fruit de la réflexion d'un membre du comité national de l'action sociopolitique. Les suggestions qui y sont exprimées ne constituent pas la position officielle de l'AREQ.



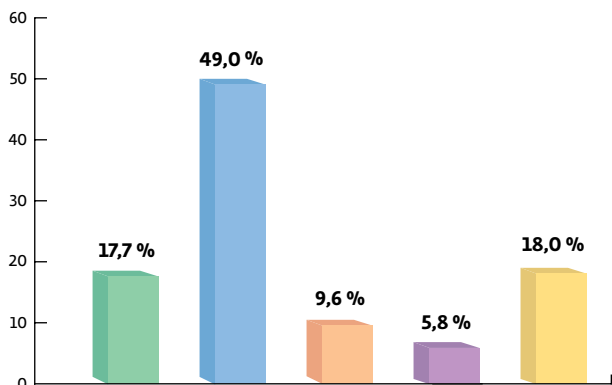
Les internautes se prononcent

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

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

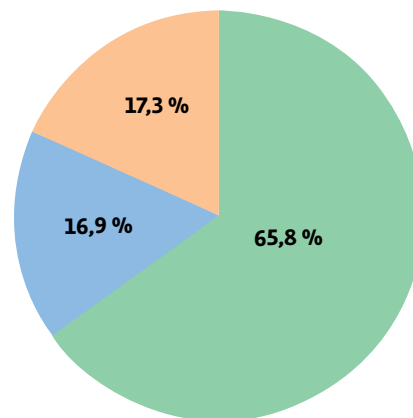
Que reprenez-vous le plus du budget 2015-2016 déposé par le ministre libéral des Finances Carlos Leitaó? (Mars 2015)

- L'atteinte prévue du déficit zéro, une première en sept ans.
- La nouvelle ronde de compressions dans les programmes sociaux, en particulier en éducation et en santé.
- La réduction du crédit d'impôt en raison de l'âge chez les personnes de 65 à 70 ans.
- L'abolition graduelle de la taxe santé à compter de 2017.
- La baisse d'impôt aux sociétés, incluant les banques.



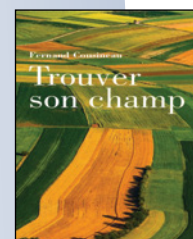
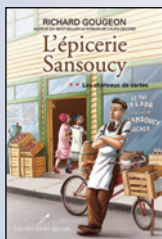
Le gouvernement a annoncé cette semaine que toutes les résidences d'hébergement privées accueillant dix personnes âgées et plus devront se munir de gicleurs d'ici 5 ans. Quelle autre mesure de sécurité est, selon vous, prioritaire? (Février 2015)

- Plus d'inspections pour s'assurer du respect des règles actuelles.
- Du personnel formé présent en permanence dans les résidences.
- Des détecteurs de fumée et de chaleur visibles et audibles.



| NOS MEMBRES PUBLIENT |

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





DOULEUR CHRONIQUE

Normal d'avoir mal?



Dr David Lussier

Gériatre et directeur de la clinique de gestion de la douleur chronique de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM)

La douleur chronique est un problème important chez les aînés, autant en raison de sa fréquence que des multiples conséquences néfastes sur la santé, le bien-être et l'autonomie de ceux qui en souffrent. Selon les études, entre 25 et 75 % des personnes de 65 ans et plus souffrent de douleur chronique, soit une douleur présente tous les jours, presque constamment, depuis au moins six mois.

La fréquence de tous les types de douleur chronique augmente avec l'âge, sauf les céphalées et migraines, qui diminuent habituellement après 50 ans. En raison de plusieurs facteurs, la douleur est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes, même à un âge avancé.

Malheureusement, la douleur est souvent traitée de façon non satisfaisante chez les aînés, car ils ont tendance à moins consulter, à utiliser moins de stratégies actives pour contrôler la douleur et à éprouver plusieurs effets secondaires avec les médicaments.

Un mot d'ordre : prenez du pouvoir sur votre douleur!

► La douleur, qu'est-ce que c'est?

La douleur est beaucoup plus qu'une sensation. Il s'agit également d'une expérience émotionnelle désagréable qui provoque, chez la personne qui en souffre, plusieurs émotions et pensées surtout négatives. Si la douleur est souvent le résultat d'un problème au niveau d'une articulation ou d'un organe que le médecin voit avec une radiographie ou un autre examen, il en va parfois autrement. Elle peut n'être associée à aucune anomalie sur les radiographies ou

autres tests et plutôt résulter d'un mauvais fonctionnement du système nerveux, qui rend la personne plus sujette à ressentir de la douleur, comme la fibromyalgie.

Certains croient que la sensibilité à la douleur diminue avec l'âge. Selon la plupart des études, l'âge n'a aucune incidence significative dans la perception de la douleur. Une blessure, un choc électrique ou une brûlure entraîneront une douleur aussi forte chez un aîné que chez un plus jeune. Chez les personnes souffrant de démence, on observe la même réaction : elles ressentent la douleur aussi intensément que d'autres. Le problème est qu'elles ne peuvent pas l'exprimer. Il faut donc redoubler d'attention envers ces personnes. Des signes non verbaux pourraient indiquer la présence de douleur, comme des cris, des grimaces ou de l'agitation, par exemple.

► **Maux de dos : arthrite, arthrose, alouette!**

Les problèmes musculosquelettiques, soit au niveau des articulations, du dos ou des muscles, demeurent la cause la plus fréquente de douleur chez les aînés. Le mal de dos

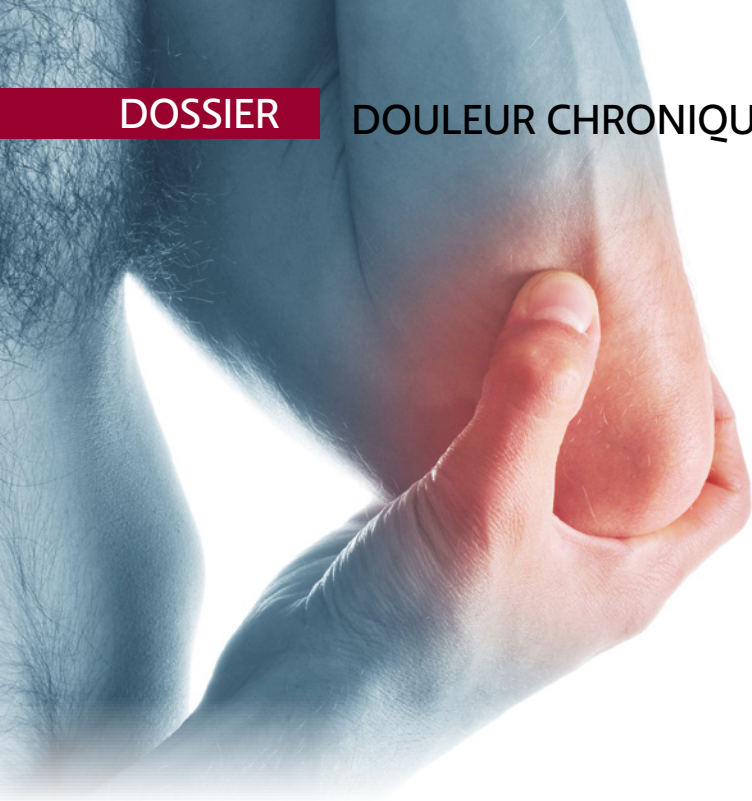


DOULEUR AIGÜE OU CHRONIQUE : UNE DISTINCTION MAJEURE

La douleur aiguë joue un rôle important de protection contre des blessures ou maladies aiguës : elle permet de savoir qu'on fait un infarctus ou une appendicite, par exemple. Par contre, la douleur chronique n'a aucun effet positif, est invalidante et est associée à plusieurs effets néfastes pour ceux qui en souffrent.

représente la cause la plus fréquente de douleur. Plusieurs problèmes peuvent causer un mal de dos en vieillissant, incluant une sténose spinale, qui consiste en un rétrécissement du canal rachidien pouvant entraîner la compression d'un nerf à la sortie de la colonne vertébrale, causant alors de la douleur dans un bras ou une jambe, sur le territoire dont ce nerf est responsable. De l'arthrose au niveau des vertèbres, appelée « arthrose facettaire », peut causer de la douleur au bas du dos, présente surtout en position assise prolongée et en se levant, ou en position debout prolongée, descendant parfois dans les fesses jusqu'aux genoux, mais jamais plus bas. En vieillissant, les disques qui protègent contre le frottement des vertèbres l'une sur l'autre et agissent comme « absorbeurs de chocs » se détériorent, ce qui fait qu'ils se touchent et causent de la douleur en bougeant. Enfin, une fracture d'une vertèbre peut causer une douleur aiguë et très sévère, qui habituellement se résout progressivement en quelques mois. Il est important de savoir que l'ostéoporose, même sévère, ne cause pas de douleur. La douleur apparaît seulement s'il y a une fracture de vertèbre à cause de l'ostéoporose. Elle dure alors quelques mois. L'ostéoporose sans fracture ne cause pas de douleur.

Souvent, chez un aîné qui a mal au dos, plusieurs causes sont présentes en même temps. Il faut également mentionner que des anomalies sur une radiographie, un CT-scan ou une résonance magnétique ne veulent pas dire que les personnes ont mal. Certaines ont un dos très anormal selon les examens et n'ont pas mal alors que d'autres ont peu d'anomalies et ont très mal. Plusieurs facteurs autres que les changements anatomiques déterminent si une personne a mal ou non. Pour déterminer quelle est la cause



exacte d'un mal de dos, il faut se fier aux caractéristiques de la douleur et à l'examen physique. Le médecin traitant peut alors décider quels traitements sont les meilleurs pour cette ou ces causes spécifiques de douleur.

► **Articulations : quand bouger fait mal**

Les douleurs aux articulations sont également très fréquentes en vieillissant en raison du vieillissement de l'articulation. L'arthrose est présente chez presque tous les aînés et peut se trouver dans toutes les articulations. Elle cause de la douleur surtout lorsque l'articulation est en mouvement. Si elle est sévère, la douleur peut aussi apparaître au repos. L'arthrose est causée par une destruction du cartilage, dont la fonction est d'empêcher le frottement entre les deux parties de l'articulation. Sa destruction provoque de la douleur en raison de ce frottement durant le mouvement. Cette douleur diffère de celle de l'arthrite, comme l'arthrite rhumatoïde, qui est due à une inflammation au niveau de l'articulation. L'arthrite cause une douleur plus aiguë, plus souvent au repos, souvent associée à de la chaleur, du gonflement et de la rougeur de l'articulation, avec une raideur lors du mouvement de l'articulation, pire le matin. L'arthrite, beaucoup moins fréquente que l'arthrose, se traite différemment, avec des médicaments pour diminuer l'inflammation et pour traiter le type d'arthrite spécifique.

► **La douleur invisible : les nerfs sont atteints**

La douleur occasionnée par une atteinte d'un nerf, appelée douleur « neuropathique », est relativement fréquente et malheureusement difficile à traiter. La douleur neuropathique est ressentie différemment des autres types de douleurs et souvent décrite comme un choc électrique, une brûlure ou des fourmillements. Comme mentionné plus haut, une sténose spinale au niveau de la colonne peut entraîner un rétrécissement du canal et une compression d'un nerf, générant alors de la douleur dans le territoire correspondant au nerf, soit dans les bras (si compression au niveau de la colonne cervicale) ou dans les jambes (si compression au niveau de la colonne lombaire).

Parmi les autres causes de douleur neuropathique, on trouve la douleur post-zona, qui survient après un épisode de zona et résulte de la destruction d'une partie du système nerveux, avec douleur dans le territoire correspondant. Cette douleur s'améliore et peut disparaître au cours de la première année après le zona. Malheureusement, si elle dure plus d'un an, elle persistera souvent toute la vie. La douleur est surtout présente lorsqu'on touche la peau, qu'elle frotte sur des vêtements ou est exposée à un courant d'air.

Le diabète, l'alcool, certains médicaments contre le cancer peuvent également causer une destruction de petits nerfs périphériques, qui sera alors associée à une diminution de la sensibilité au niveau des pieds et des mains avec de la douleur. On peut aussi éprouver de la douleur neuropathique après un AVC, lorsqu'une région du cerveau responsable de la perception de la douleur est atteinte. Enfin, on peut ressentir de la douleur au niveau d'un organe, comme les intestins (ex. : intestin irritable) ou la vessie (ex. : cystite interstitielle).

► **Pour tous, des conséquences graves**

La douleur chronique peut avoir plusieurs conséquences néfastes. Quand on souffre de douleur chronique, on court plus de risques de souffrir également de dépression ou d'anxiété. À l'inverse, la dépression et l'anxiété amplifient les plaintes de douleur chronique. Dans ce cas, il est très important de traiter à la fois la douleur et l'anxiété afin

d'obtenir un bon contrôle de la douleur et une meilleure qualité de vie. La douleur interfère également dans le fonctionnement de la personne au quotidien : elle augmente le besoin d'aide pour faire ses activités, elle peut entraîner des chutes, une perte d'autonomie, des problèmes de mémoire, une perte d'appétit avec perte de poids, un isolement social.

Plusieurs variables modifient l'expérience de la douleur. Comme mentionné ci-dessus, les personnes souffrant de démence (maladie d'Alzheimer, par exemple) ressentent la douleur de la même façon que les autres. Malheureusement, elles ont de la difficulté à exprimer cette douleur, qui peut parfois se manifester simplement par de l'agitation ou de l'agressivité.

Le sommeil et la douleur sont également intimement liés. Si l'on souffre de douleur, on éprouve de la difficulté à dormir. Et si l'on dort mal, la douleur est plus intense le lendemain. Plusieurs études l'ont montré. Il importe donc de faire tout ce que l'on peut pour bien dormir en utilisant, par exemple, des méthodes non médicamenteuses comme la relaxation, les activités calmes, et en évitant le café, l'alcool et le tabac avant le coucher. La douleur sera ainsi moins sévère le lendemain.

► Comment traiter la douleur chronique?

Les fausses croyances au sujet de la douleur influencent la façon dont on la vit et la traite. Les stratégies que la personne souffrante utilise pour se soigner ont une influence sur sa douleur, son humeur, son fonctionnement et sa qualité de vie. Les médecins spécialisés en douleur chronique entendent souvent des affirmations comme celles-ci : « Tout le monde a mal en vieillissant, c'est normal »; « Les personnes âgées ressentent moins la douleur que les jeunes »; « Si je me plains de douleur, mon médecin ne s'occupera pas de mes problèmes plus importants, il va croire que je suis un patient difficile. » Faux, faux et faux!

Il est très important que la personne soit active et engagée dans la prise en charge de sa douleur et qu'elle n'hésite pas à en parler à son médecin. Plusieurs types d'approches combinées peuvent soulager la douleur chronique, soit

des approches physiques et psychologiques, des médicaments, des interventions ou infiltrations et des traitements spécifiques au type de douleur.

► Les approches physiques

Les approches physiques, dont plusieurs sont effectuées par un physiothérapeute, peuvent soulager la douleur, incluant l'application de chaud ou de froid (selon ce qui soulage le mieux), d'un TENS (appareil qui donne des chocs électriques et soulage la douleur dans un endroit précis), des ultrasons. Il est primordial de s'en tenir à un programme d'exercices élaboré par un physiothérapeute et adapté à la personne et à sa douleur, qui permettra de renforcer certains muscles, d'empêcher l'ankylose et de prévenir la perte de mobilité et d'autonomie.



► Les approches psychologiques

De nombreuses approches psychologiques sont efficaces même si la personne souffrante n'est pas déprimée ou anxieuse. Elles utilisent le pouvoir de l'esprit et de la pensée pour mieux contrôler la douleur. Plusieurs émotions négatives sont associées à la douleur chronique, comme l'incompréhension, la colère, le sentiment d'injustice, la culpabilité, la honte et la peur. Ces émotions peuvent entraîner de l'anxiété et de la dépression, ainsi que de la catastrophisation, qui consiste à laisser la douleur prendre toute la place dans sa vie tout en étant convaincu que rien ne pourra améliorer la douleur ou ses conséquences. En travaillant avec un psychothérapeute utilisant ce qu'on appelle la thérapie cognitivo-comportementale, il est possible de modifier ces pensées et ces émotions et de devenir plus positif, de passer à l'action et de lâcher prise pour vivre mieux.

La thérapie cognitivo-comportementale peut également contribuer à briser le cercle vicieux de la douleur et de la catastrophisation, qui entraîne une peur d'avoir mal, un évitement et une dépression. En confrontant cette peur, on peut espérer se rétablir et améliorer à la fois son humeur et sa douleur.

Les approches qui combinent un travail au niveau de l'esprit et du corps, comme le yoga ou la méditation, sont très utiles pour contrôler la douleur, en brisant aussi le cercle vicieux de la peur et de l'inactivité. Pratiquées régulièrement, ces activités permettent de reprendre le contrôle de son corps, de ses pensées et de ses émotions.

► Les médicaments : plusieurs possibilités adaptées au besoin

Combinés à ces approches, divers médicaments peuvent être utilisés pour contrôler la douleur. Lorsqu'on prend un médicament contre la douleur, il faut trouver l'équilibre entre les effets bénéfiques sur la douleur et les effets indésirables, afin que la qualité de vie soit la meilleure possible.

Pour une douleur légère ou occasionnelle, l'acétaminophène (Tylénol, Atasol) peut être acheté sans ordonnance. Plusieurs formes d'acétaminophène existent, dont l'effet dure 4 heures pour certaines, et jusqu'à 8 heures pour d'autres (ex. : Tylénol Arthrite, Tylénol Douleurs muscu-

laire). Avant de prendre un autre type d'acétaminophène que celui dit « régulier », il est important de demander au pharmacien si son état de santé le permet, car certaines formes contiennent d'autres médicaments, en plus de l'acétaminophène, qui peuvent causer des effets secondaires comme de la somnolence, des chutes ou de la confusion. Quand on prend de l'acétaminophène sur une longue période, il ne faut pas dépasser 2600 mg par jour, pour éviter des problèmes au niveau du foie.

Les anti-inflammatoires, dont certains sont offerts en vente libre, peuvent également être utiles, surtout pour la douleur due à de l'inflammation (ex. : arthrite, tendinite, bursite). Comme ils peuvent entraîner plusieurs effets secondaires et qu'il existe des contre-indications à leur utilisation, il faut donc toujours vérifier auprès du pharmacien si l'on peut en prendre, selon les maladies qu'on a et les autres médicaments qu'on prend. Pour diminuer les



effets secondaires qui peuvent être sérieux, comme des ulcères d'estomac, des problèmes de rein, d'insuffisance cardiaque ou de haute pression, il est préférable de prendre la plus petite dose possible et le moins longtemps possible.

Lorsque la douleur est sévère et a un impact important sur le fonctionnement ou la qualité de vie de la personne qui souffre, des médicaments plus puissants doivent être utilisés. Ces médicaments, appelés « opioïdes », « opiacés » ou « narcotiques », sont tous des dérivés de la morphine et incluent la codéine, l'hydromorphone, l'oxycodone, le fentanyl, le tapentadol, la buprénorphine et la méthadone, entre autres. Bien qu'ils soient tous semblables, ils ont des caractéristiques différentes qui font que l'un ou l'autre convient mieux à une personne selon ses maladies et les autres médicaments qu'elle prend. Une personne qui ne verrait aucune amélioration ou qui aurait trop d'effets secondaires avec un médicament pourrait être soulagée par un autre. Il vaut donc la peine d'en essayer plusieurs avant de conclure que ces médicaments ne fonctionnent pas.

Lorsque la douleur sévère est occasionnelle ou liée à une activité spécifique (ex. : marcher ou rester assis longtemps, monter des escaliers), il est préférable de prendre un opiacé à « courte action », c'est-à-dire qui fait effet rapidement (20-30 minutes) et dont l'effet dure 3-4 heures.

Si la douleur est constante ou presque constante, on peut prendre un opiacé à « longue action », dont l'effet peut durer 12 ou 24 heures selon le médicament, ou même 3 ou 7 jours pour des timbres cutanés. Alors que les médicaments à courte action sont pris « au besoin », lorsque la douleur est sévère ou avant une activité qu'on sait associée à de la douleur, ceux à longue action doivent être pris de façon régulière, à la fréquence et au moment prescrits.

Les effets secondaires les plus fréquents des opiacés sont la constipation et la fatigue ou la somnolence. La constipation peut habituellement être prévenue ou traitée par des laxatifs alors que la somnolence, si présente au début, peut s'améliorer après quelques jours. Si elle persiste, on peut changer pour un autre opiacé ou un autre médicament. Des nausées peuvent également survenir, surtout au début du traitement. Enfin, de la confusion peut être présente, surtout chez les personnes très âgées, très malades ou avec des problèmes de mémoire sous-jacents. Si un effet secondaire survient avec un opiacé, il est seulement temporaire et sera complètement résorbé à la suite de la diminution de la dose ou de l'arrêt du médicament.

Plusieurs autres médicaments peuvent être utilisés pour traiter la douleur. Même s'ils ont été développés pour d'autres problèmes, ils peuvent être efficaces contre la

« Je ne veux pas devenir accro! »

Plusieurs personnes s'inquiètent de la dépendance qui peut survenir lorsqu'on prend un opiacé. Distinguons les deux types de dépendance, soit la dépendance physique et la dépendance psychologique.

La dépendance physique survient presque toujours après quelques jours de prise d'un opiacé parce que le corps s'habitue au médicament. Il ne faut donc pas le cesser subitement, car on ressentira des symptômes de sevrage, comme c'est d'ailleurs le cas avec plusieurs autres classes de médicaments. En le diminuant progressivement, on évite les symptômes de sevrage et on arrive à le cesser sans difficulté.

La dépendance psychologique (être « accro » au médicament) fait en sorte qu'on ne peut plus se passer du

médicament sans se sentir « en manque ». Ce phénomène est lié à une maladie, la toxicomanie, qui a des causes complexes, dont certaines sont génétiques. La dépendance psychologique après la prise d'un opiacé pour traiter la douleur est rare chez les personnes qui n'ont pas d'histoire de dépendance à des médicaments ou d'autres substances ou drogues. Le risque de devenir « accro » est donc faible.

De la même façon, certains croient qu'il faut éviter de prendre des opiacés afin que ceux-ci conservent leur efficacité lorsqu'on sera vraiment malade et en fin de vie. Il s'agit d'un autre mythe à propos des opiacés. Ces médicaments ne perdent pas leur efficacité avec le temps. Il n'y a donc aucune raison de s'empêcher de bien contrôler sa douleur.

douleur, soit de façon générale ou pour certains types particuliers de douleur. L'efficacité contre la douleur n'a alors rien à voir avec les autres maladies pour lesquelles ces médicaments ont été développés. Par exemple, certains antidépresseurs ou anti-épileptiques peuvent diminuer la douleur (neuropathique, fibromyalgie, mal de dos, arthrose du genou) même si la personne n'est pas déprimée et ne fait pas d'épilepsie. Ces médicaments ne procurent pas de soulagement immédiat. Ils sont efficaces lorsque pris de façon régulière durant plusieurs jours ou semaines.

Des infiltrations (injections) aux endroits douloureux peuvent contribuer à éviter les effets secondaires liés à la prise de médicaments en traitant la douleur directement où elle est présente. Par exemple, des infiltrations de stéroïdes (cortisone) aux genoux, aux épaules ou aux hanches, entre autres, peuvent diminuer, durant quelques semaines ou quelques mois, la douleur liée à l'arthrose. Des blocs facettaires, soit des injections de stéroïdes autour de la colonne vertébrale, peuvent soulager la douleur liée à l'arthrose facettaire. Des épидурales peuvent diminuer la douleur d'une sténose spinale, soit la douleur au dos ou celle dans les jambes due à une compression nerveuse.

Un traitement spécifique peut parfois éliminer la douleur. Par exemple, dans un cas d'arthrose du genou ou de la hanche, le remplacement de l'articulation supprime l'arthrose et, ainsi, la douleur. Une chirurgie de la colonne peut également enlever la douleur liée à la sténose spinale, mais les succès de cette chirurgie sont incertains et variables d'une personne à l'autre. La décision de subir une chirurgie doit donc être prise après avoir évalué toutes les options possibles.

Enfin, une évaluation en clinique de la douleur peut devenir nécessaire lorsque quelqu'un souffre de douleur chronique sévère interférant dans son fonctionnement, son humeur et sa qualité de vie. Ces cliniques offrent l'avantage pour le patient de pouvoir compter sur une équipe spécialisée dans le traitement de la douleur, médecins de différentes spécialités, infirmière, physiothérapeute, ergothérapeute, psychologue. Cependant, ses attentes doivent demeurer réalistes : il doit envisager une diminution ou un contrôle de sa douleur sans espérer de miracle ni de soulagement complet.

► À retenir!

La douleur est un problème fréquent chez les aînés, qui a de multiples répercussions sur la qualité de vie de ceux qui en souffrent. Heureusement, il est possible de soulager la douleur, suffisamment en tout cas pour améliorer la qualité de vie, en utilisant une combinaison de différentes approches incluant des médicaments, des approches physiques et psychologiques et, lorsque possible, des infiltrations ou des traitements spécifiques pour le type de douleur dont souffre la personne.

Le plus important pour exercer un bon contrôle de la douleur est d'utiliser des stratégies actives plutôt que passives et de devenir un partenaire actif et engagé dans la prise en charge de sa douleur plutôt que de s'en remettre à quelqu'un d'autre. En un mot, de prendre du pouvoir sur sa douleur! ♦

Pour en savoir plus : www.douleurchronique.org

À propos de l'auteur

Le Dr David Lussier est gériatre. Il pratique à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM) depuis 2004, surtout au sein de la clinique de gestion de la douleur chronique, dont il est le directeur. Il est le président fondateur d'un groupe d'intérêt spécial de l'International Association for the Study of Pain et chercheur au sein du programme ACCORD. Professeur adjoint à l'Université de Montréal, professeur associé à l'Université McGill, conférencier et auteur, le Dr Lussier s'implique activement dans le transfert de connaissances. À ce titre, il est directeur scientifique du Centre de promotion de la santé des aînés AvantÂge, mis sur pied par l'IUGM à l'automne 2014. AvantÂge propose une variété d'activités axées notamment sur les habitudes de vie, le bien-être physique, la santé cognitive et la santé psychosociale. Des conférences gratuites et des formations à coût modique sont proposées aux aînés souhaitant prendre du pouvoir sur leur vieillissement.

Pour en savoir plus : www.iugm.qc.ca/avantage.

La fierté d'être vieux

Michel Cartier

Membre du comité national
de la condition des hommes

San Fratello, Sicile, quatre mille âmes environ. Vendredi Saint, c'est la fête des Juifs. Ils sont assis sur le bord de la rue principale, tout endimanchés. Ils acceptent de se laisser photographier et posent fièrement.

Leur incroyable dignité s'impose à nous et à tout le village. Au soir de leur vie, ces vieux de la place ont leur rôle à jouer dans cette parade qui débutera bientôt. Autrefois, c'étaient eux les acteurs principaux de la fête; maintenant ce sont leurs enfants et leurs petits-enfants qui portent avec orgueil les costumes richement brodés qu'ils revêtaient jadis. La tradition vivante se poursuit grâce à eux et à leur descendance.

J'ai pris beaucoup de temps à écrire ces quelques lignes, parce que j'essayais de toucher ce qui m'avait ému dans ces regards. Il y avait là comme le rappel d'une perte que je ne pouvais nommer. Alors, JE ME SOUVIENS.

L'âgisme

Dans ce village, les vieux ont leur place et sont considérés comme importants pour la communauté. Après avoir animé des rencontres dans le cadre du projet SIRA, je me rends compte que ce n'est pas gagné d'avance de considérer les vieux comme une part constructive de notre société québécoise. On martèle à qui mieux mieux que les coûts faramineux des soins de santé sont

due au vieillissement de la population. On remet aussi en question les pensions trop généreuses que l'État verse à ses fonctionnaires retraités. C'est au point où l'on se sent non seulement de trop mais plus encore comme un fardeau qui empêche la société de prospérer.

L'héritage

Les enfants de San Fratello portent, pour la fête, les costumes de leurs ancêtres. La Saint-Jean-Baptiste, la ceinture fléchée, les chansons à répondre, la religion et même la cuisine ont fait place à une culture universelle. Notre quête d'identité collective passe par notre histoire : JE ME SOUVIENS. Nous avons, nous les vieux, une histoire à raconter pour faire savoir d'où venons et vers où nous allons.

Un ancien directeur d'école me disait un jour : « Nous avons, nous les retraités, plusieurs réponses à donner et personne ne nous pose de question. » La société québécoise actuelle ne s'est pas faite toute seule. Il y a un petit peu de nous autres là-dedans. Mais qui le sait? L'assurance-accident, les congés parentaux, les garderies, l'égalité homme-femme, la garde partagée des enfants pour les couples séparés... tout ça ne s'est pas fait tout seul.

La fierté au masculin

C'est bien beau de contempler les yeux allumés de ces vieillards siciliens. Ils sont fiers d'eux-mêmes et de leur



progéniture. Au Québec, on peut aussi afficher sa fierté d'être âgé. Nos rides disent l'histoire de nos combats et de nos victoires. Nous n'avons pas à avoir honte de notre visage « vivant plus longtemps ». Alors que nous ridiculisons « l'homme-cornichon » dans des annonces publicitaires, doit-on s'excuser d'être un homme? Nous avons dépassé l'ère de l'homme de Cromagnon. Une nouvelle image de l'homme moderne se dessine au milieu des railleries et des gains encore timides. Réapprendre la fierté d'être un homme à nos garçons, voilà une nouvelle vocation qui appartient, en partie, aux nouveaux grands-pères que nous sommes.

Lors du spectacle du magicien Fredo, nous étions trois grands-pères de l'AREQ dans la salle. Nous étions avec nos petits-enfants, fiers de notre rôle d'éducateurs toujours pertinents dans le Québec d'aujourd'hui.

Plus que la nostalgie

Être vieux, c'est le privilège de vivre plus longtemps que d'autres. À nous d'en faire profiter la population par notre fierté d'avoir réussi quelques bons coups et d'apporter nos pierres de sagesse dans l'édification de la grande maison du Québec. Poursuivre sa route sur le chemin de la fierté, la sagesse à la boutonnière. ♦

Une rencontre intergénérationnelle pour l'environnement

De Copenhague à Cancún, lors des conférences mondiales sur le climat de 2009 et 2010, des jeunes sont venus en nombre important faire face aux dirigeants de notre planète pour provoquer une véritable révolution de l'esprit pour la survie de l'humanité. On a passé sous silence le réveil de cette jeune génération, qui est toujours en attente.

Véronique Gauthier
Île-de-Montréal (O6)
secteur Au pied du courant (F)

Le 9 décembre dernier, un groupe de personnes âgées de l'AREQ a rencontré des élèves de 15-17 ans de l'école secondaire Chomedey-de-Maisonnette à Montréal, accompagnés de deux professeurs. Ensemble, nous avons assisté au documentaire intitulé « Révolution », écrit et réalisé par Rob Stewart. Après un périple autour du globe, ce biologiste canadien nous a livré une vraie leçon d'écologie planétaire renfermant un message de la part des jeunes. La détérioration des écosystèmes et la perte croissante de la biodiversité, dues à l'épuisement des ressources de nos océans et de nos forêts, y sont présentées de façon saisissante. On assiste à la dégradation de la Grande Barrière de corail en Australie, au déclin des espèces en Nouvelle-Guinée, à la perte de la majeure partie de la surface forestière de l'île de Madagascar, qui renferme les plus grandes richesses de la biodiversité de la planète. On arrive enfin à constater que les sables bitumineux de l'Alberta épuisent les réserves d'eau douce et contribuent au réchauffement climatique.

→ Une question de justice

Cette grande aventure de notre biologiste qui décrit l'état inquiétant de notre planète nous conduit à Copenhague, où l'on a évoqué l'absence de volonté politique pour trouver des solutions, puis à Cancún, où des jeunes sont venus manifester en 2010 devant les 194 dirigeants de notre monde réunis pour une conférence sur le climat, en plantant 194 arbres pour les futures générations. Tout au long de leurs discours, dignes de l'élite de demain, ces jeunes ont rappelé aux gouvernants qu'ils ont mis leur

Tout au long de leurs discours, dignes de l'élite de demain, ces jeunes ont rappelé aux gouvernants qu'ils ont mis leur avenir en jeu, que la consommation effrénée bouleverse la vie sur la Terre, y compris la vie humaine.

avenir en jeu, que la consommation effrénée bouleverse la vie sur la Terre, y compris la vie humaine. C'est une question de justice envers les jeunes générations. Devant ces discours, certains intervenants invités ont conclu que « le changement commence par une révolution de l'esprit ».

À la suite de ce documentaire, j'ai proposé de former des équipes de discussion composées d'ainés et de jeunes. Ces derniers devaient présenter leur réflexion sur la situation actuelle de la planète, sur l'accueil du message des jeunes livrés aux dirigeants et sur leurs attentes vis-à-vis des personnes âgées.



des espèces, en particulier les requins auxquels on coupe les ailerons. On a souligné les dégâts des forêts brûlées et la pollution. On doit sauver le monde, « on doit se battre pour notre planète », disent-ils. D'autres déplorent que dans le film, les adultes ne semblent pas comprendre : quand les jeunes parlent, on ignore leur présence, on les repousse. Les dirigeants n'ont pas compris le message, ils ne pensent qu'aux profits. Plusieurs ne veulent pas changer leurs habitudes, ils sont trop orgueilleux : la révolution, c'est pour les jeunes. « Nous, les jeunes, on n'a pas le choix d'agir. Il ne faut pas nous décourager. »

→ Un appel à la solidarité

Ces jeunes comptent sur les personnes âgées pour les aider à dire au monde qu'il est important de s'impliquer, que l'espèce humaine est menacée. « Nous, les jeunes, on n'a pas le choix, répètent-ils, il faut avancer pour les enfants. » Il semble surtout que ces jeunes veuillent qu'on les aide à devenir leurs propres modèles. Ils veulent être soutenus dans leur engagement. Il faut agir à l'école, disent-ils. On devrait diffuser le film, faire des affiches, brandir des pancartes. Il faut changer nos habitudes : participer au recyclage, utiliser des objets seulement en plastique recyclable, faire attention à la pollution, verdir la cour d'école, les stationnements. Dans le quartier, aménager un jardin entre les rues, installer des bacs à fleurs, utiliser les transports collectifs. Il faudrait aussi recycler les déchets des sables bitumineux dont on a parlé dans le film. On a aussi souligné de ne pas trop manger de viande, de ne pas faire d'élevage intensif de bovins.



Ces jeunes comptent sur les personnes âgées pour les aider à dire au monde qu'il est important de s'impliquer, que l'espèce humaine est menacée.

Après ces discussions, on a servi une collation biologique. Le temps a filé si vite que j'ai dû confier rapidement mes quelques notes à une enseignante dans le but d'encourager les achats équitables, qui procurent un juste salaire aux travailleurs lointains et abolissent le travail des enfants dans certains pays. Ce complément au film a été bien reçu. Il faut souligner l'ouverture et la complicité remarquables des deux enseignantes responsables du groupe d'élèves lors de la préparation de cette rencontre. Le directeur de cette école secondaire a grandement apprécié ce genre de réunion entre aînés et jeunes. Ce projet, que j'avais longuement mûri, s'avère être une première. J'espère

qu'il connaîtra des retombées. Dans la cour de cette école, je souhaite qu'on plante des arbres.

Après 15 années de retraite, je me suis sentie très proche de cette nouvelle génération d'élèves. Ils ont bien accueilli la discussion et j'ai constaté que les personnes âgées ne leur apparaissent pas si lointaines. Je suis désormais convaincue que les jeunes ont besoin de notre appui pour avancer. Ils désirent qu'on les écoute et veulent être soutenus dans leur engagement pour sauver l'environnement. Ils souhaitent qu'on les aide à développer leurs propres modèles. À nous de les encourager, l'avenir leur appartient. ♦

Thérèse Casgrain

et le suffrage féminin

Le suffrage féminin souffle cette année en 2015 ses 75 bougies. Ce moment marquant dans l'histoire du Québec est étroitement lié à Thérèse Casgrain. Cette femme inspirante aurait très bien pu passer son temps à organiser des thés et des soirées mondaines, mais jusqu'à la fin de sa vie, elle a plutôt choisi de consacrer son existence à la défense des droits des plus démunis. Dans ce numéro, nous vous présentons son parcours étonnant.

Roseline Arsenault

Comité national de la condition des femmes

Thérèse F. Casgrain, née Marie Thérèse Forget le 10 juillet 1896 à Montréal, est une réformatrice, une féministe, une femme politique et une sénatrice canadienne qui a surtout agi au Québec. Elle est la fille de Blanche MacDonald et de Rodolphe Forget, avocat, financier et homme politique conservateur.

Le 19 janvier 1916, elle épouse l'avocat Pierre-François Casgrain, qui fut député fédéral de Charlevoix et devint président de la Chambre des communes et secrétaire d'État dans le gouvernement King. Ils ont deux filles et deux garçons; Hélène, Renée, Rodolphe et Paul. Quatre-vingt-cinq ans plus tard, le 3 novembre 1981 à Montréal, elle meurt dépendante financièrement de ses enfants, ayant passé sa vie à tirer le Québec vers le progrès social. Reconnue, respectée, mais tristement seule.

Originale et batailleuse

Son image est celle d'une gauchiste au collier de perles, toujours bien mise, de

femme originale et batailleuse comme son père, têtue et malcommode, qui a cru à la justice sociale malgré ses origines bourgeoises et qui a utilisé tous les moyens à sa disposition pour faire valoir ses idées. Grâce au courageux combat de Thérèse Casgrain, les femmes obtiennent le droit de voter en 1940. C'est aussi le travail de groupes de femmes, les suffragettes, qui organisaient régulièrement depuis 1922 des rencontres de pression auprès du premier ministre pour réclamer le droit de vote.

Le premier ministre libéral Adélard Godbout réussit à éteindre l'opposition des évêques en menaçant de démissionner et d'être ainsi remplacé par l'anticlérical Téléspore-Damien Bouchard. Le projet de loi 18, permettant aux Québécoises de voter mais aussi de se faire élire, est adopté le 25 avril 1940 et promulgué le soir même, après des décennies de lutte. Elles voteront pour la première fois le 8 août 1944.

En 1942, lors d'une élection fédérale partielle, Thérèse Casgrain se présente en tant que candidate « libérale indépendante » dans la circonscription de Charlevoix-Saguenay. Elle



devient ainsi la première femme au Canada à être chef d'un parti politique. C'est une adversaire politique de Maurice Duplessis.

Elle se bat également corps et âme pour que les femmes pratiquent la médecine et le droit. En 1954, la féministe contribue à l'abolition de la règle du double standard en matière de séparation légale entre les époux. Une femme peut alors exiger la séparation en cas d'adultère du mari, alors qu'une telle requête n'était auparavant possible que si, et seulement si, une concubine vivait dans le foyer familial. Thérèse Casgrain contribue aussi à modifier le Code civil afin de s'assurer que les femmes qui travaillent après s'être mariées aient le droit de toucher leur salaire.

Envers et contre tous... et toutes

Henri Bourassa, 1925, nationaliste et fondateur du *Devoir*. « C'est la famille chrétienne, formée par la femme chrétienne, qui a sauvé le Canada français.

Sa déchéance marquerait celle de notre civilisation et de notre ordre social, préservés au prix de tant de sacrifices. Ne gaspillons pas l'héritage des ancêtres. »

Louis-Alexandre Taschereau, premier ministre de 1920 à 1936, cité par Thérèse Casgrain. « Si jamais les femmes du Québec obtiennent le droit de vote, ce n'est pas moi qui le leur aurai donné! »

Mgr Louis-Adolphe Paquet, doyen de la Faculté de théologie de l'Université Laval. « Le féminisme est un mouvement pervers qui menace les bases de la famille et de la société. »

Lettre d'une antisuffragiste adressée à Marie Gérin-Lajoie 26 février 1922 : « Si comme moi vous aviez une nombreuse famille, vous comprendriez qu'il reste bien peu de temps pour faire du "féminisme"! »

La prochaine fois que vous irez voter, remerciez dans votre cœur et dans votre tête cette femme qui, pour notre plus grand bonheur, a ouvert la voie. Thérèse la combative n'aurait sans doute pas dédaigné être de la partie aujourd'hui pour en discuter avec vous... Qu'en pensez-vous? ♦

Va dire à mes amis que je me souviens d'eux...

Marie Gérin-Lajoie obtient un baccalauréat ès arts en 1911 de l'Université Laval à Montréal, devenant la première Québécoise à obtenir ce diplôme. « Nous étions un tel objet de scandale, en certains milieux, que sans la sympathie que nous témoignaient l'évêque et quelques membres du clergé, nous aurions été mises au ban de la société. »

Idola Saint-Jean, suffragette, fonde en 1922 le comité provincial. En 1927, elle fonde l'Alliance canadienne pour le vote des femmes. « Peut-on parler de suffrage universel quand toute une moitié de la société est privée de son droit de vote? »



Le monument en hommage aux femmes en politique. Il est installé le long de la façade sud de l'édifice de l'hôtel du Parlement, sur la Grande-Allée à Québec. Le concept représente quatre pionnières, Idola Saint-Jean, Marie Lacoste-Gérin-Lajoie et Thérèse Forget-Casgrain, qui ont milité pour le droit de vote et d'éligibilité des femmes ainsi que Marie-Claire Kirkland, première femme élue au Parlement du Québec.

Thérèse Casgrain en quelques dates

- 1929** Elle est élue à la présidence de la Ligue des droits de la femme.
- 1940** Les femmes obtiennent le droit de vote au Québec.
- 1945** Elle obtient d'Ottawa que les allocations familiales du gouvernement fédéral soient directement versées aux mères plutôt qu'à leurs maris; le chèque était libellé au nom du père seulement.
- 1955** Elle est élue présidente de l'aile québécoise du NPD.
- 1961** Avec 400 femmes qu'elle a mobilisées, elle part en train à Ottawa pour rencontrer le premier ministre John Diefenbaker afin de plaider pour la paix.
- 1966** Elle fonde la Fédération des femmes du Québec pour coordonner les divers organismes de la province constitués de femmes.
- 1970** Le premier ministre Pierre Elliott Trudeau la nomme au Sénat du Canada, où elle siège comme sénatrice indépendante. Elle n'y siège que neuf mois avant d'atteindre 75 ans, l'âge limite pour occuper la fonction.
- 1982** Le gouvernement du Canada nomme en son honneur le Prix Thérèse-Casgrain du bénévolat. (En 2010, le gouvernement conservateur du premier ministre Harper le remplace par un Prix du premier ministre pour le bénévolat.)

Le 17 avril 1985

De 2004 à 2012, le verso des billets de 50 \$ du Canada a représenté Thérèse Casgrain ainsi que les Célèbres cinq et la Déclaration universelle des droits de l'homme.

Une photo de Mme Casgrain et de sa médaille éponyme sur les billets de 50 \$ a également été retirée en 2012.



« Le nom de Thérèse Casgrain, une icône du féminisme et une héroïne du Québec décédée en 1981, a été retiré d'un honneur national, sans trop faire de bruit, pour être remplacé par le premier ministre lui-même, Stephen Harper. »

LA PRESSE

Ensemble, fêtons les 25 ans de la Fondation Laure-Gaudreault



Robert Gaulin
Président de la Fondation

Grâce à l'engagement et à la vision du regretté Lionel Girard et par la suite au bénévolat assidu de centaines de militantes et militants, avec l'appui constant de l'AREQ, la Fondation a atteint ses premiers 25 ans d'existence.

Grâce à vous, ces 25 ans auront permis à la FLG de distribuer autour de 2 millions de dollars en aide à des personnes âgées dans le besoin, en appui à des jeunes qui ont ainsi reçu un bon coup de pouce, en soutien à des organismes d'aide ou de recherche, qui ont pu réaliser certains projets au service de la collectivité. Nous pouvons être fiers de cette réalisation.

De juin 2015 à juin 2016, nous soulignerons de bien des façons le 25^e de la FLG. Un plan d'action intégré sera bientôt finalisé, permettant de souligner les projets communs ou particuliers à chaque organisme. Nous pourrions compter sur l'appui et l'aide de l'AREQ et de la CSQ.

On ne peut dissocier l'action de la FLG de celle de Laure Gaudreault, décédée il y a déjà 40 ans, en janvier 1975, à l'âge de 86 ans. On lui doit beaucoup : la création en 1936 du premier syndicat d'institutrices rurales et la syndicalisation fulgurante qui

l'accompagnera, avec toute l'énergie que Laure y consacrera. Elle sera aussi une leader importante dans la création de la CIC, ancêtre de la CSQ, en 1946, par la fusion des trois fédérations de l'enseignement. Encore alerte et engagée à 72 ans, elle fondera l'AREQ sur le modèle d'une organisation syndicale pour donner une voix collective aux personnes retraitées.



Michel Giroux, dans *Les Souvenirs de Laure Gaudreault*, la décrit ainsi : « Laure Gaudreault, c'est une dame cultivée, à la parole persuasive, percutante, portée par une foi vive, par une sensibilité fine, par un sens aigu de l'équité. »

En 25 ans, près de 11 000 personnes ont choisi de devenir membres à vie et, par cet engagement, d'associer leur nom à la Fondation Laure-Gaudreault. Le 25^e constitue une bonne occasion de renouveler cet engagement ou de

se joindre à la famille. En 25 ans, le coût d'adhésion de 10 \$ n'a pas bougé et il n'est pas dans nos intentions de le hausser. Tous ces dix dollars cumulés demeurent dans le fonds de capital de la Fondation, dont les intérêts s'accroissent ou s'ajoutent aux montants recueillis dans l'année pour soutenir les projets d'aide dans les secteurs et les régions.

Le 25^e anniversaire ne pourrait-il pas devenir une bonne occasion d'aller plus loin dans son engagement envers la FLG et de choisir d'en devenir une donatrice ou un donateur assidu? Pour les personnes qui soutiennent déjà financièrement la FLG, peut-être est-il envisageable de donner davantage à la Fondation pour marquer ce 25^e?

Je suis membre de la FLG et donateur depuis longtemps. C'est une fondation qui me tient à cœur et qui est inspirante par l'engagement de centaines de bénévoles et par son modèle décentralisé. Mon engagement à la présidence m'amène à y consacrer plus d'heures de bénévolat que je pensais. Je vais souligner le 25^e en augmentant moi aussi ma donation!

Peu importe à quel titre, nous sommes toutes et tous redevables à Laure Gaudreault. Je vous invite à être partie prenante des œuvres de la fondation qui porte son nom et, à son exemple, à redonner à la société. ♦

www.fondationlg.org

Souvenirs de bâtisseurs

Lionel Girard



L'année 2015 marque certes le début des festivités entourant le 25^e anniversaire de la Fondation Laure-Gaudreault, mais elle marque aussi, malheureusement, le décès de l'un de ses bâtisseurs.

Lionel Girard est décédé le 3 mars à l'âge de 91 ans. Celui qui a débuté comme enseignant en 1943 à Saint-Félicien fut ensuite inspecteur d'école au Lac-Saint-Jean puis directeur général de commission scolaire, à Jonquière. Il était considéré par ses pairs comme un visionnaire et un rassembleur.

Président-fondateur de la FLG

Dès sa retraite, en 1977, il s'est impliqué comme directeur bénévole auprès d'un organisme venant en aide aux jeunes issus de familles à faible revenu. Puis, en 1990, il compte parmi les

fondateurs de la Fondation Laure-Gaudreault, dont il assurera la présidence de 1990 à 1995.

M. Girard a reçu la médaille de l'Assemblée nationale en 2006 en reconnaissance de son œuvre. Puis, en 2012, la Fondation Laure-Gaudreault lui a attribué la médaille Laure-Gaudreault pour célébrer sa contribution exceptionnelle et son engagement à l'AREQ et à la FLG. Enfin, en 2013, il recevait la médaille du Lieutenant-gouverneur du Québec pour les aînés.

Pour en apprendre davantage à son sujet, nous vous invitons à lire l'entrevue publiée dans le numéro de février-mars 2010 du magazine *Quoi de neuf*, disponible sur le site Internet de l'AREQ.

Louissette F. Giroux

Une autre grande bâtisseuse de la FLG est décédée récemment. Il s'agit de Louissette Fournier Giroux, qui a succombé à un cancer il y a près d'un an, soit le 22 juillet 2014.

Femme de grand mérite, Mme Giroux a connu un parcours atypique. Éluë au niveau provincial à la Corporation des instituteurs catholiques (la CIC, l'ancêtre de la CSQ) à une époque où ce milieu était presque exclusivement composé d'hommes, elle s'est mariée et a quitté son emploi d'enseignante, puis a poursuivi de nombreux engagements communautaires et bénévoles.

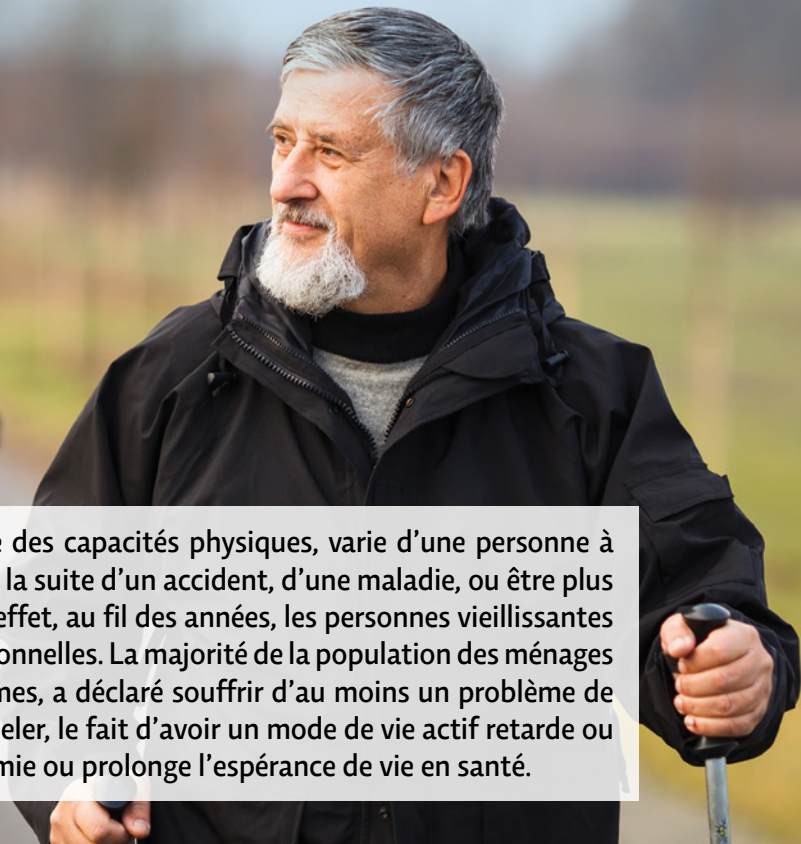


Présidente de la FLG pendant 15 ans

Ainsi, Louissette Giroux a été impliquée durant de nombreuses années au sein de l'AREQ et en particulier à la Fondation Laure-Gaudreault, qu'elle a présidée durant quinze ans (1997-2012). Elle a également œuvré bénévolement auprès de plusieurs organismes communautaires de la région de Québec. Elle a reçu la médaille Laure-Gaudreault en 2007.

Louissette Giroux était une femme calme et déterminée, attentive aux autres et généreuse. Pour en savoir plus à son sujet, nous vous invitons à lire l'entrevue avec elle publiée dans le numéro de juin-juillet 2011 du magazine *Quoi de neuf*, également disponible sur le site Internet de l'AREQ. ♦

BOUGER pour améliorer sa qualité de vie



Le vieillissement, qui est un processus naturel de baisse des capacités physiques, varie d'une personne à l'autre. Cette baisse peut être rapide ou subite, survenir à la suite d'un accident, d'une maladie, ou être plus lente, si une personne est inactive depuis longtemps. En effet, au fil des années, les personnes vieillissantes vivent une certaine détérioration de leurs capacités fonctionnelles. La majorité de la population des ménages âgée de 55 ans et plus, 72 % d'hommes et 78 % de femmes, a déclaré souffrir d'au moins un problème de santé chronique en 1994-1995. Cependant, il faut le rappeler, le fait d'avoir un mode de vie actif retarde ou ralentit l'étape critique que représente la perte d'autonomie ou prolonge l'espérance de vie en santé.

Monique Dubuc, M. Sc., MBA

Coordonnatrice nationale
Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement
supérieur et de la Recherche
Secteur du loisir et du sport

Nombre de personnes en sont conscientes, les bienfaits de l'activité physique pour la qualité de vie, le bien-être et la santé sont variés. Une bonne santé physique améliore la mobilité et l'autonomie fonctionnelle des personnes âgées et diminue ou retarde le recours potentiel aux services et aux soins de santé. Les personnes actives ont moins de risque d'être limitées de façon modérée ou sévère dans leur fonctionnement et de voir leur rôle social diminuer.

Par exemple, la pratique régulière de l'activité physique contribue à prévenir l'ostéoporose et l'arthrose, qui représentent une cause de douleur pour plusieurs personnes âgées. Elle améliore aussi l'équilibre, qui permet de réduire le nombre de chutes et de blessures et qui contribue à prolonger l'autonomie.

Toutefois, les personnes qui sont plus fragiles, ou en perte d'autonomie, souffrent souvent de maux variés, de troubles fonctionnels et d'un manque de vitalité. Les recommandations en matière de pratique d'activités physiques doivent donc être davantage adaptées à leur situation. Il est alors suggéré de consulter un kinésologue qui proposera des activités physiques appropriées. Le fait qu'une personne âgée souffre d'une maladie ou de plusieurs maladies chroniques ne constitue pas en soi une contre-indication à la pratique d'activités physiques. Au contraire, dans cette situation, le rôle que peut jouer l'activité physique pour maintenir ou améliorer sa capacité fonctionnelle est accru.

Rôle de l'activité physique

Plusieurs considèrent que la détérioration de la condition physique n'est qu'une conséquence du vieillissement. En réalité, la détérioration de la condition physique est due, en partie, à l'inactivité physique chronique qui est

souvent observée chez les personnes vieillissantes. La pratique d'une activité physique adaptée est l'un des meilleurs moyens d'améliorer plusieurs aspects liés à la qualité de vie d'une personne âgée. Souvent suggérée, la marche est d'ailleurs une activité physique peu coûteuse et facile à pratiquer.

Dimension physique

La flexibilité et la force musculaire sont indispensables à la mobilité. Elles permettent d'accomplir la majorité des tâches de base de la vie quotidienne. Ainsi, une personne qui s'efforce de maintenir ou de développer ces deux composantes de la condition physique peut demeurer autonome plus longtemps.

La peur de tomber est l'une des raisons invoquées par les personnes de plus de 65 ans pour ne pas faire d'activité physique. Or, il s'avère qu'en plus de favoriser le développement de la flexibilité, de la force et de l'endurance musculaires, l'activité physique contribue

à maintenir un meilleur équilibre. Les activités physiques de renforcement, comme le yoga ou les poids et haltères, permettent de garder des muscles et des os forts et de prévenir la perte osseuse. Elles améliorent aussi l'équilibre et la posture.

Les risques de chutes ou de blessures dus à une chute, tout comme la majorité des problèmes de santé qui sont à l'origine des décès ou des incapacités qui affectent les personnes âgées, peuvent donc être prévenus par la pratique régulière d'activités physiques.

Dimensions émotive, intellectuelle et sociale

La pratique d'activités physiques a un effet bénéfique sur la santé mentale des personnes de 65 ans et plus. Elle concourt à préserver certaines facultés cognitives telles la mémoire et l'attention, à soulager les symptômes de la dépression et de l'anxiété, à améliorer le sommeil et l'humeur, à faciliter l'intégration sociale, un des aspects importants de la qualité de vie des aînés. En outre, demeurer actif contribue à oublier ses maux et les douleurs qui les accompagnent, ce qui a aussi des effets sur l'état d'esprit et le moral.

Peu importe l'âge, la pratique régulière et adaptée d'activités physiques permet d'accroître la longévité et de conserver son autonomie plus longtemps. L'ampleur des bénéfices dépend de plusieurs facteurs, particulièrement de la condition physique, de l'âge et du type d'activité. Les activités physiques les plus pratiquées sont, dans l'ordre, la marche, le jardinage, les exercices à domicile, la baignade et la danse. En complément, les personnes âgées dont la mobilité



est réduite devraient pratiquer une activité physique visant à améliorer l'équilibre et à prévenir les chutes au moins trois jours par semaine.

L'important pour les personnes âgées est de trouver une ou des activités qui tiennent compte de leurs besoins, de leurs goûts et de leurs capacités. Il est donc important de consulter un spécialiste de la santé (médecin, kinésologue, éducateur physique, entraîneur) avant de commencer à pratiquer des activités physiques. Une vie active est un gage de qualité de vie!

Se motiver à être actif physiquement

Un trop grand nombre de personnes âgées ayant entrepris un programme d'activités physiques l'abandonnent. Cependant, plusieurs poursuivent leur programme si elles en retirent des bénéfices physiques ou psychologiques,

qu'elles effectuent des activités qu'elles apprécient; qu'elles ont le sentiment qu'elles exécutent ces activités de façon correcte et sécuritaire; qu'elles ont régulièrement et facilement accès aux activités et aux équipements; qu'elles peuvent intégrer ces activités dans leur horaire quotidien; qu'elles ont le sentiment que les activités ne leur imposent pas de contraintes financières ou sociales indésirables; et qu'elles subissent peu de conséquences négatives de cette pratique (blessure, perte de temps, pression de la part des proches, par exemple).

Les personnes âgées, surtout les plus frêles, qui commencent un programme d'activités physiques ressentent des améliorations de leur état en peu de temps, mais elles risquent de se décourager lorsqu'elles atteignent un plateau. Ces périodes de stabilisation sont normales et indiquent souvent qu'il est temps de relever un nouveau défi et de hausser graduellement le degré de difficulté des activités. Dans cette optique, il est motivant d'évaluer périodiquement la condition physique des personnes âgées afin qu'elles constatent le progrès accompli et que les objectifs fixés après leur dernière évaluation ont été atteints. Les spécialistes chargés d'encadrer les aînés qui pratiquent des activités physiques doivent veiller à fournir des outils simples et efficaces d'évaluation périodique de la condition physique. ♦

Sources :

Secrétariat au loisir et au sport. *L'activité physique déterminant de la qualité de vie des personnes de 65 ans et plus*, Avis du Comité scientifique de Kino-Québec, mai 2002.

Statistique Canada. *Rapports sur la santé*, hiver 1996, vol. 8, n° 3



Patriarcat de Pec, Kosovo, domaine protégé par les forces de l'ONU.



Kruja, petite ville au cœur de la résistance albanaise au XV^e siècle.

Les Balkans *aux multiples facettes*

Les canons se sont tus depuis quelques années, la paix règne à nouveau dans les Balkans. Un bon moment pour se rendre en Serbie, au Kosovo, en Albanie et en Macédoine tout en repassant par le Monténégro et la Bosnie-Herzégovine, pays visités il y a quelques années.

La Serbie est le plus étendu et le plus peuplé des États issus de la Yougoslavie. Sa capitale, Belgrade, sera notre premier arrêt. Située au confluent de la rivière Save et du Danube, elle est constituée de 17 districts. Nous en visiterons quelques-uns. Nous dormirons au chic hôtel Moskva qui a hébergé, il y a bien longtemps, Alfred Hitchcock, Orson Welles, Yasser Arafat...

Solange Boudreau

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

Belgrade, ville blanche

D'abord, le musée de Nikola Tesla, inventeur et ingénieur serbe. Incontournable pour les scientifiques et les férus du moteur alternatif. Un musée interactif passionnant.

Puis, la cathédrale Saint-Sava, la troisième plus grande église orthodoxe d'Europe. Iconostase au bleu soutenu, au rouge vif, au jaune lumineux, quelle merveille! Laissons la place aux croyants discrets venus embrasser les icônes. Toujours un peu troublant cette dévotion.

La forteresse Kalemegdan, sous un soleil ardent, nous attend. Mieux vaut être alerte pour faire cette expédition avec la tête en décalage horaire. Des

avions de chasse surgissent tout à coup. Comment ne pas se rappeler Belgrade bombardée par les forces de l'OTAN en 1999?

Les monastères

Des monastères, nous en verrons! Je pense à ceux de Ljubostinja, Studenica, Sopocani, Decani, Saint-Naum. On dit que les scènes bibliques qui recouvrent les murs permettaient d'éduquer les masses analphabètes de l'époque. Sorte de bible du pauvre! Les extérieurs sont souvent très bien aménagés, les massifs de fleurs généreux, les rosiers odorants et abondants. De la couleur, de la dorure, des iconostases de bois ou de pierre qu'il ne faut pas franchir. Les guides locaux, faux moines ou bonnes sœurs, connaissent bien leur leçon. De vastes domaines protégés par les forces de l'ONU. Plusieurs sont classés au Patrimoine mondial. De la beauté. Mais aussi de la fragilité.

Pour accéder aux monastères, nichés bien loin dans les massifs du Fruska Gora, des kilomètres et des kilomètres de routes sinueuses à parcourir (4050 km). Sept fois nous traverserons les frontières bien gardées. C'est morose et le silence est lourd. Notre passeport est regardé avec suspicion.

Kosovo, Macédoine, Albanie

Que dire des souks bondés et chamarrés, des pentes abruptes où il ne faut pas perdre le pas, des mosquées aux murs décorés de versets coraniques, des ruines de Romuliana où l'on imagine le faste de son palais en empilant des pierres imaginaires, des fouilles d'anciens camps militaires comme à Viminacium et du site néolithique de Lepenski Vir. On prétend qu'un fils de Noé aurait fondé Lepenski Vir... Sans doute une légende!

Certaines villes sont jolies. Les minarets dominant souvent le paysage et les toits rouges égaient les vallées. Skopje, capitale de la Macédoine, est une ville reconstruite à la suite du tremblement de terre de 1963. Toute blanche cette fois, avec des ponts et des monuments à profusion. Qui sont ces femmes et ces hommes ainsi figés? Une ville froide et sans âme gardée par une forteresse délabrée. Vivement Ohrid, sur le bord du lac du même nom, où il fait bon marcher le jour et la nuit. Ville des 365 églises... Nous en visiterons quelques-unes. Et le soir venu, quand le soleil s'abîme derrière les eaux violettes et les nuages rosés, que demander de plus? Les lueurs crépusculaires se contemplent en silence.

Berat, une des plus vieilles villes d'Albanie, est surnommée la ville aux

mille fenêtres. Elle me rappelle La Paz avec ses maisons accrochées au flanc de la montagne. Du milieu du pont, Elvis, le jeune guide, explique avec fougue. Il en sera ainsi pour le musée national à Tirana et le musée Onifri, où il nous conduira tambour battant! Et que ça saute à l'amphithéâtre romain de Durrës, à Kruja, charmante petite ville perchée sur la colline, à Shkodra pour la forteresse Rozafa.

Au Monténégro, dans le parc national Biogradsko, se trouve l'une des trois dernières forêts intactes d'Europe. Pour frissonner dans le canyon de la rivière Tara, se mirer dans le Black Lake à Zabljak, il faut être audacieux. Pour grimper les 460 marches dans la purée de pois vers le mausolée de Peter II, il faut du souffle et du mollet. Le mont Lovcen se perd dans le brouillard... nous aussi! Budva, ville touristique, sera juste une halte pour la nuit.

Les Balkans aux multiples facettes, ce sont aussi les joyeuses dégustations de vins et fromages dans les vignobles de Pimnice, le petit restaurant de

campagne, véritable brocante, le train à vapeur de Sargan, la ville fortifiée de Golubac, Kladovo sur le Danube avec la Roumanie et les Carpates, qu'on devine au loin. N'oublions pas Nis et les 952 crânes serbes imbriqués dans une tour rectangulaire pour rappeler la force guerrière des Turcs en 1809. Interdiction de photographier cette tour, sauf le texte suivant :

Qu'ils laissent subsister ce monument! Il apprendra à leurs enfants ce que vaut l'indépendance d'un peuple en leur montrant à quel point leurs pères l'ont payée.
Lamartine, 1833

Novi Pazar, aux femmes voilées, aux rues encombrées, aux maisons éparses, sombres et laides, c'est tristounet. Les interminables cimetières musulmans, orthodoxes, chrétiens défilent sous nos yeux. Plusieurs musées où la guerre est souvent glorifiée me troublent. À Jablanica, un pont ferroviaire détruit pendant la bataille de la Neretva reste suspendu de guingois dans la falaise, comme un mauvais souvenir. Une superbe BD (Salinas) illustre bien



Le pont sur la Drina, en Bosnie, rendu célèbre par Ivo Andric.

I ÉVASION I

cette invasion allemande stoppée sous les ordres de Tito. Faire sauter les ponts, une technique efficace quoi!

Drvengrad-Mecavnik, station de ski et chambrettes sous les combles dans un décor de cinéma, c'est un beau clin d'œil. Partout sur les murs, les meubles, le parquet, des dessins naïfs font sourire. Dormir dans cette petite cité idéale que le réalisateur Emir Kusturica a reconstituée, là où fut tourné son film *La vie est un miracle*, c'est unique. Inoubliable Mokra Gora!

À Tirana, capitale de l'Albanie, bannières et drapeaux dansaient au vent. Une ville en liesse accueillait le pape François, ce 21 septembre 2014. Un peu partout de superbes mosaïques représentant Mère Teresa tapissent la ville. Une sainte qui considérait la souffrance humaine comme une preuve de l'amour de Dieu. Faut-il adhérer à cette croyance? J'en doute...

Bosnie-Herzégovine

Mostar est un site touristique très fréquenté en raison de son architecture orientale ottomane et de ses nombreuses mosquées. Le fameux pont dos d'âne, détruit en 1993 et reconstruit en 2009, est toujours aussi fascinant. Les affrontements entre Croates de Bosnie et musulmans ont semé tant de terreur! Mostar porte encore les séquelles des guerres fratricides sur ses murs.

Incontournable Sarajevo, une ville assiégée où 10 000 civils furent tués

Sous le pont Latin coule la rivière Miljacka, désormais paisible. La petite Zlata Filipovic, dans son journal qu'on



Les Portes de Fer, une gorge du Danube en Serbie

a comparé au *Journal d'Anne Frank*, raconte de façon émouvante l'horreur de la guerre.

Pendant le siège de Sarajevo, beaucoup de grenades ont explosé dans la ville, laissant leurs marques dans le béton. Après la guerre, les trous ont été remplis avec du béton rouge (éclaboussures de peinture?). Ces marques ressemblent désormais à des roses. Il y en a partout en ville, mais chaque fois qu'on remplace le pavé, une rose disparaît. Étrangement, les guides n'en parlent pas...

Au marché, derrière la cathédrale du Coeur de Jésus, on peut lire le nom des 43 personnes abattues pendant un bombardement. J'espérais trouver le monument érigé à la mémoire des 22 civils tués au début de cette guerre. Ces personnes attendaient pour acheter du pain durant un arrêt des bombardements. Steven Galloway s'est inspiré de ce fait pour écrire *Le Violoncelliste de Sarajevo*.

La nuit venue, sur la colline de Sarajevo, nous apercevons la bibliothèque illuminée, symbole de la ville. Après l'incendie qui a détruit tant de livres pendant la

guerre, elle revit enfin. Triomphe de la civilisation sur la barbarie. Enfin, il reste bien peu de choses des installations des Jeux olympiques d'hiver de 1984. Un immense cimetière.

Les Balkans, un casse-tête géant. Des morceaux superposés, des frontières redécoupées, des pièces manquantes. Des noms. Tito, Milosevic, Karadzic. Une œuvre littéraire : *Le pont sur la Drina*, Ivo Andric, prix Nobel de littérature. Ce fameux pont construit en 1571, bombardé pendant la Première Guerre mondiale (reconstruit en 1990), a inspiré l'auteur. S'y approcher, c'est entendre l'histoire du vizir turc qui construisit le pont, c'est apercevoir la mariée Fata se jetant du haut du pont pour fuir un mariage arrangé. Une chronique de la petite ville de Visegrad aux confins de la Bosnie et de la Serbie où fiction et réalité se confondent. La rivière émeraude cache bien des secrets. Il s'agit de prêter l'oreille.

Comme une eau, le monde nous traverse et pour un temps vous prête ses couleurs. Puis se retire, et vous replace dans ce vide qu'on porte en soi... (L'usage du monde, Nicolas Bouvier). ♦



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

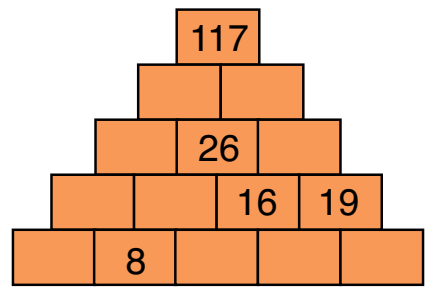
1. Audrey, Sophie et Élodie ont ensemble 60 \$. Audrey dispose de deux fois moins d'argent que Sophie, mais elle en a trois fois plus qu'Élodie. Combien chacune possède-t-elle d'argent?

2. Placez les nombres 1, 2, 6, 7 et 8 dans les cases suivantes afin d'obtenir le résultat affiché.

$$\square + \square + \square \mathbf{9} - \square \square = 34$$

3. Pauline est généreuse et participe à plusieurs campagnes de financement telles que la Société de recherche sur le cancer, la FLG, la Société canadienne de la SP, etc. L'automne dernier, elle a donné 2 \$ à la première sollicitation et, prise de remords, elle a augmenté ses contributions de 2 \$ à chaque collecte subséquente. Ses dons étaient donc de 2 \$, 4 \$, 6 \$, 8 \$... À la fin de la saison, elle constate que par souci d'équité, elle aurait pu remettre 8 \$ à chaque demande et ainsi dépenser le même montant. À combien de sollicitations a-t-elle répondu?

4. On veut attribuer un nombre à chacune des briques disposées de la façon suivante :



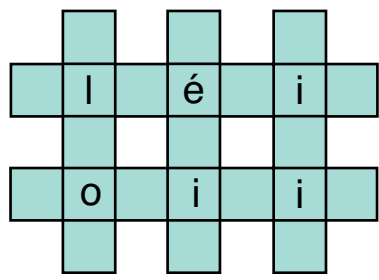
Cependant, le nombre sur une brique doit être égal à la somme des nombres inscrits sur les deux briques placées directement sous elle. Trouvez les nombres manquants.

5. Trouvez une anagramme aux mots suivants :

- a) beau
- b) jeune
- c) caniche
- d) aimer
- e) rance
- f) platine

(Exemple : une anagramme de *chien est niche*).

6. Complétez les deux mots horizontaux et les trois verticaux dans la grille ci-dessous. Les lettres à l'intersection des mots sont déjà inscrites et une courte définition de ces mots est donnée.



- Mots horizontaux :
- a) État d'Afrique
 - b) État d'Amérique du Sud
- Mots verticaux :
- a) Corps simple gazeux, jaune pâle
 - b) Amertume due à une déception
 - c) Qui n'a pas d'occupation



7. Formez les mots suivants en plaçant dans le bon ordre les lettres fournies.

- Col _ _ _ _ (i, i, r, b)
- Col _ _ _ _ (e, i, l, r)
- Col _ _ _ _ (e, o, b, m)
- Col _ _ _ _ (e, i, o, n)
- Col _ _ _ _ (e, t, r, v)
- Col _ _ _ _ _ (e, è, u, g, l)
- Col _ _ _ _ _ (e, a, t, m, r)
- Col _ _ _ _ _ (e, i, o, r, r)
- Col _ _ _ _ _ _ (i, a, o, l, t, n)
- Col _ _ _ _ _ _ (o, e, p, r, r, t)

Solutions de *Remuez vos méninges!* à la page 41.

Aller simple



Jules Desfossés
Membre du comité national
du magazine *Quoi de neuf*
et des communications

Nombreuses sont les personnes qui ont atteint l'autre rive du fleuve Saint-Laurent ou l'une de ses îles par le traversier. La fréquentation journalière, hebdomadaire ou occasionnelle d'un traversier offre toujours une pause, une évasion douce et permet parfois d'interrompre un présent étriqué, laissant au capitaine le choix du chemin d'eau et l'erre d'aller.

Lors des traversées plus longues, dans les régions du Bas-Saint-Laurent et de la Côte-Nord notamment, un sentiment de liberté s'éveille et un parfum de vacances surgit puis s'obstine. C'est plus qu'un simple moyen de transport, au rythme des marées et des saisons. C'est un événement. Le moment est spécial, et le jour a du talent. Malgré les humeurs fluviales naît la tentation du grand large, à tout le moins le goût de la mer et de l'horizon lointain.

Quand le traversier libéré de ses amarres quitte le quai dans le friselis et le bruit des moteurs, il laisse dans son sillage la ville qui offre au regard intéressé une image élargie et accrocheuse. Des passagers pénètrent dans la grande salle intérieure qu'ils occuperont pour la durée du voyage. En toute confiance, quelques-uns s'assoupissent, bercés par le roulis du bateau, et la plupart amadoueront l'attente. Lorsque la proue se tourne vers le large, les bancs inoccupés reçoivent de nouveaux passagers, moins tolérants au vent, tandis que d'irréductibles amants de l'air salin prennent place en silence sur le pont promenade. À peine accoudés au bastingage, captivés par le miroitement de l'eau sous le soleil, ils se réjouissent à l'avance de ce long moment à rêvasser. À découvrir une parcelle du Québec maritime, à contempler l'immensité et, dans un émerveillement renouvelé, à se soûler d'horizon. Espérant que le hasard les favorisera et qu'une faune aquatique animera les paysages maritimes : des cormorans et de petits pingouins volant au-dessus des flots, des bélugas sautant plus loin, des

phoques émergeant une tête curieuse et quelques souffles de baleines qui font gronder le fleuve avant que celles-ci ne replongent. Peut-être?

Le long de la traversée, des îles inhabitées accrocheuses de brume où dominant la nature sauvage et l'opulence des rochers sculptent l'horizon et retiennent le regard inquisiteur. Images fugaces qui ponctuent le voyage.

Voir une ville du fleuve offre une perspective complètement différente. La découverte de la rive opposée le confirme. À sa proximité, une soudaine excitation gagne les passagers. Le capitaine réduit la vitesse du traversier et commence les manœuvres d'accostage au quai, dernier plaisir avant de retrouver la terre ferme et d'entendre les berges murmurer.

Nul doute, nous habitons un pays de rêve et d'eau. Chaque traversée s'avère simple et se fait aisément. Celle des apparences et celle de la peur, beaucoup moins. ♦



Encore des radicaux!

SOURCE DES MOTS

La grève étudiante d'avril 2012 : « Une frange se radicalise... », Saint-Jean-sur-Richelieu, 20 octobre 2014 : « L'homme était connu de la GRC, qui craignait qu'il ne se soit radicalisé au contact de l'islam. »

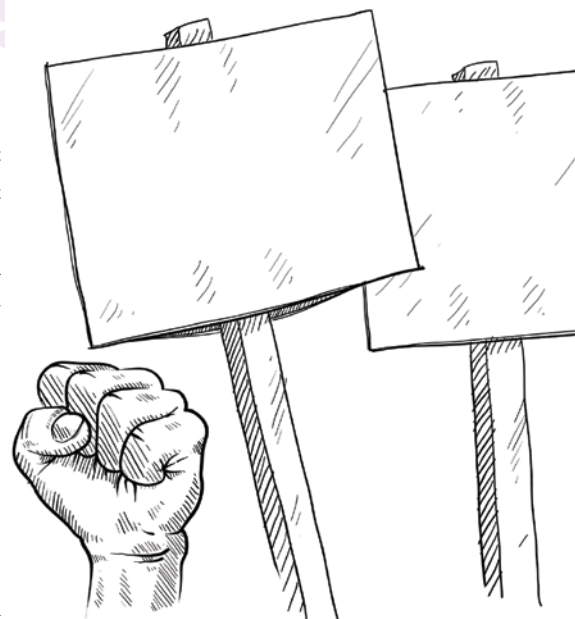


Denys Bergeron
Québec-Chaudière-Appalaches (03)
secteur Beauport-
Côte-de-Beaupré (M)

L'institutrice diplômée du temps de mon enfance estudiantine expliquait avec insistance qu'un verbe est composé de deux parties : un radical et une terminaison. Le mot radicaliser, quant à lui, est apparu plus tard dans mon parcours lorsque le prof d'éléments latins nous martelait qu'il avait comme origine radix-radici, signifiant « racine » et, au figuré, « base ».

Après, j'ai appris qu'on qualifiait de « radical » ce qui agissait sur la cause fondamentale (une mesure radicale, une cure radicale), ou ce qui signifiait « complet, absolu » (un refus radical). Puis on est passé aux personnes, aux organisations, aux idées qui s'opposent vigoureusement au système en place. Pas étonnant alors que chaque fois qu'un conflit social s'envenime, les autorités menacées pointent du doigt ces présumées coupables à cause du risque élevé de rupture avec les institutions traditionnelles et les valeurs dominantes.

Mais l'emploi spécialisé du terme « radical » en politique n'est apparu qu'au début du XIX^e siècle, par emprunt à l'anglais *radical*, le mot ayant connu dans cette langue un glissement sémantique assez remarquable du sens

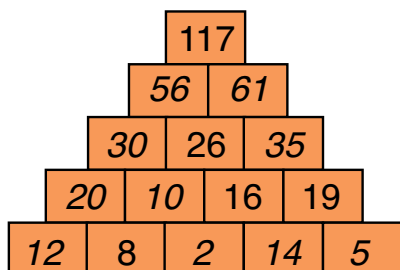


« complet, absolu » à celui de « qui est en faveur d'un changement fondamental » ou encore d'une « personne qui a des idées qui se situent très à gauche ».

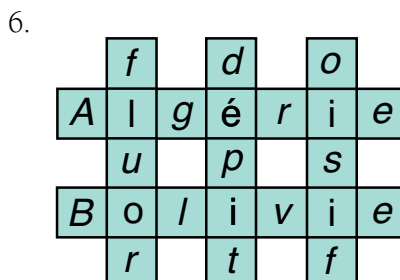
Sous l'influence de l'anglais encore nous viennent les dérivés « radicalisme » (de *radicalism*), « radicaliser » (de *to radicalize*) et « radicalisation » (de *radicalization*). ♦

Solutions Remuez vos méninges!

- Audrey a 18 dollars, Sophie en possède 36 et Élodie 6.
- $12 + 89 - 67 = 34$
- 7 sollicitations car $(2 + 4 + 6 + 8 + 10 + 12 + 14) = (8 \times 7)$
-



- aube
 - enjeu
 - chicane
 - maire
 - ancre
 - plainte



- Colibri
Collier
Colombe
Colonie
Colvert
Collègue
Colmater
Colorier
Collation
Colporter

Céline Gendron

genceline@hotmail.com

Calendrier-365.fr

Un calendrier de l'avenir pour planifier un projet ou un calendrier du passé pour revoir une activité passée, quelle belle idée! L'horloge universelle pour connaître l'heure des autres pays, un calendrier lunaire, les jours fériés, les marées, l'heure d'été et l'heure d'hiver à consulter pour notre utilité ou notre curiosité. Voilà un site qui mesure le temps sous toutes ses formes et qui permet de calculer une période entre deux dates.

calendrier-365.fr

Table de conversion métrique

Enfin un site qui permet de convertir des mesures impériales en mesures métriques et vice versa. Possibilité d'afficher et d'imprimer les différentes tables de conversion.

metric-conversions.org/fr



Astuces de grand-mère

Qui ne connaît pas quelques trucs de grand-mère? Des produits de nettoyage maison, des remèdes pour différents maux, des recettes de cuisine, des secrets de beauté, nos grand-mères avaient la solution. Je ne peux garantir leur efficacité, mais ça ne coûte pas cher d'essayer!

astucedegrandmere.com

Vizzion 50.com

Pour planifier une sortie au théâtre cet été, consultez ce répertoire des Théâtres d'été du Québec. En haut de page, à gauche, deux liens font un petit clin d'œil au voyage et à la culture. Attention cependant : quelques activités ne sont plus à l'affiche et font partie des archives.

**vizzion50.com/saisonnier/
etetheatre.html**

Potagers d'antan

J'appellerais ce site « Souvenir des potagers d'autrefois », qui me rappelle ma mère au jardin. Il évoque une certaine nostalgie du passé. Mais le passé est cyclique et il revient différent, souvent bonifié. L'auteur du site, Michel, se présente comme un *gentleman farmer*. Plus de 500 articles à lire et déjà 600 000 visiteurs. Bonne visite!

potagersdantan.wordpress.com

Fédération des chasseurs et des pêcheurs

La Fédération des chasseurs et des pêcheurs a vu le jour en 1946 et constitue l'un des organismes à vocation faunique les plus anciens du Québec. En bonne aventurière, je parcours les sentiers du site. Premier arrêt : les champs d'intervention et les valeurs défendues par la Fédération. Deuxième arrêt : Événements, puis, Dans votre région. En fouinant, j'ai ainsi pu connaître les activités fauniques de ma région. Puis, un clic sur Multimédias m'a amenée à l'île Bonaventure, où j'ai pu observer les fous de Bassan. À vous de découvrir les autres sentiers!

fedecp.qc.ca/accueil

Trucs et astuces

Vous avez accepté un ami Facebook, mais il vous inonde de ses publications sans intérêt. Pour masquer les publications de cet ami dans votre fil d'actualités, survoler une de ses publications, cliquer sur la flèche qui apparaît dans le coin supérieur droit de la publication et choisir « Ne plus suivre ». Il fera toujours partie de votre liste d'amis, mais vous ne verrez plus ce qu'il écrit. ♦



La mémoire est une faculté qui oublie



Françoise Guénette
Chroniqueuse

À 88 ans, mon père Paul n'a rien oublié. De son enfance en Gaspésie durant la Dépression, de l'arrivée de l'électricité à celle de la TV, des années Duplessis comme des discours de Lévesque, il a des souvenirs précis. À 87 ans, ma mère Simonne a la même mémoire photographique des robes cousues, des mariages de cousines ou des frasques des six enfants. C'est tout le 20^e siècle qu'ils racontent volontiers à leur nombreuse progéniture, convoquant au passage des ancêtres paysans et forestiers, canayens d'un bord, acadiens de l'autre. Des racines lointaines aux nouveaux bourgeons, ils connaissent intimement l'arbre familial.

Leur goût de la transmission, je l'ai retrouvé en parcourant au printemps les salons du livre. À Trois-Rivières, j'ai entendu Lise Payette approuver, à 60 ans d'écart, les propos de son voisin Gabriel Nadeau-Dubois. À Québec, deux bâtisseurs du Québec moderne, le mandarin Louis Bernard et l'ex-ministre Claude Castonguay, auteurs de livres récents, m'ont expliqué leur vision du Québec, liant passé, présent

et futur. Jacques Keable m'a raconté l'histoire fulgurante de *Québec Presse*, journal de combat publié de 1969 à 1974. En écoutant le père Benoît Lacroix, bientôt centenaire, ou Jacques Parizeau, cette « encombrante belle-mère » du Parti québécois, en lisant dans *Le Devoir* l'indignation toujours vive d'Andrée Ferretti, j'éprouve le même sentiment : heureusement qu'ils sont là. D'accord ou pas, j'ai besoin de ces « aînés » allumés, aux plumes et aux paroles alertes, pour me souvenir d'où nous venons.

Quant à moi, dont la mémoire semble trouée, je m'identifie plutôt aux mots d'un écrivain trentenaire, Maxime Raymond Bock : « Le présent m'apparaît dans sa totalité, mes sens ouverts l'absorbent sans retenue, et je me concentre pour résister à l'inquiétude que provoque cette idée; sitôt vécu, tout instant est révolu et on n'en garde rien, sinon une empreinte impossible à réveiller sans recourir à l'invention. » (*Des lames de pierre*)

Pourquoi ai-je moins de souvenirs que mes parents? Pourquoi mon histoire personnelle me semble-t-elle si décousue? J'ai vécu l'assassinat de Kennedy, la crise d'Octobre, le féminisme, la chute du mur de Berlin : j'essaie de retrouver les sensations éprouvées à l'époque, mais le cerveau

me joue des tours, me renvoie des photos de magazines, des anecdotes entendues. Je doute parfois d'avoir été là! Je sais que la mémoire est sélective et les autobiographies largement fictives. Mais à ce point?

En fait, à l'instar de plusieurs baby-boomers, je vis le présent comme une urgence, affamée de rencontres, expériences, plaisirs, satisfactions. Courant vers demain, peu portée à l'usage du rétroviseur.

Il y a des risques à cela : perdre le sens de ma propre trajectoire, mais surtout oublier d'en transmettre le récit. Comment reprocher aux jeunes de méconnaître l'histoire si on laisse à l'école seule la tâche de la leur enseigner? Ma fille sait que le vote des femmes a 75 ans cette année, mais sait-elle que cette victoire a été précédée de 22 ans de luttes acharnées? Lui ai-je raconté nos manifestations des années 1970 pour l'avortement et la contraception libres et gratuits? L'historienne Micheline Dumont avait compris, qui publiait en 2008 *Le féminisme québécois expliqué à Camille*.

Nous sommes des êtres historiques, aussi bien l'assumer. Et ne pas attendre à 80 ans pour passer le flambeau de la mémoire. ♦

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



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

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

ÉTAPE

1



Téléchargez l'application



ÉTAPE

2

Conduisez prudemment



ÉTAPE

3

Économisez jusqu'à 25 %



Demandez une soumission et commencez à économiser

lapersonnelle.com/ajusto
1 855 801-8830



Assureur choisi par la CSQ



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