

POUVOIR D'ACHAT
Espoirs et expectation

ACTIVITÉ PHYSIQUE
Suis-je prête ou prêt à passer à l'action?

Quoi de neuf

Le magazine de l'AREQ 
CSQ

février - mars 2011 | www.araq.qc.net

DOSSIER

**La santé et les
habitudes de vie
des personnes
aînées**

**CAMPAGNE DE L'AREQ
Notre système
de santé,
on l'a à coeur!**



DOSSIER

LA SANTÉ DES PERSONNES ÂÎNÉES

19



Photo : PhotoDisk

ACTION SOCIOPOLITIQUE

Notre système de santé, on l'a à cœur!

10



Illustration : Paul Bordeleau

ÉDITO

2011, année de repos? 3

PLACE PUBLIQUE 4

OPINION 5

LA VIE DANS NOS RÉGIONS

Jour de la Terre, 22 avril 2010 6

« Alerte! Fraude! » 7

LA VIE DANS NOS RÉGIONS

Une membre de l'AREQ à la barre du Tremplin de Ville Dégelis

Une nouvelle conseillère à l'AREQ 8

À la rencontre de la personne 9

CONDITION DES HOMMES

Les hommes de Lanaudière écrivent... 12

POUVOIR D'ACHAT

Comité consultatif : espoirs et expectative 13

AFFAIRES FINANCIÈRES

Le fractionnement du revenu de pension

Une bonne affaire... 14

...une bonne affaire pour qui? 15

VERT... DEMAIN

Les pollutions invisibles 16

CONGRÈS 2011

La marche vers le congrès s'accélère 18

DOSSIER : LA SANTÉ DES PERSONNES ÂÎNÉES

L'apocalypse n'aura pas lieu 19

Apport socioéconomique des personnes âgées 22

Vieillesse et coûts des services de santé : réalités et fictions 24

Le Parlement des sages 2010 27

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Suis-je prête ou prêt à passer à l'action? 28

INFO ET RÉFÉRENCE

8 Le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes : pour qui? 30

9 Saviez-vous que? 31

INTERNET

FONDATION LAURE-GAUDREULT

La Fondation Laure-Gaudreault a 20 ans! 32

NOS MEMBRES PUBLIENT 33

DISTRACTION 34

PETITS PLAISIRS

Ah! cette froidure 36

LA SOURCE DES MOTS

Chanter la pomme... 37

WWW 38

CHRONIQUE D'UN PASSEUR

Une histoire honteuse 39

Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec, regroupe plus de 54 000 personnes retraitées, issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / **Téléphone** : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / **Télécopie** : 418 525-0769 / **Courriel** : areq@csq.qc.net / **Site Internet** : www.areq.qc.net / **Coordination** : Dominic Provost et Annie Brochu / **Équipe de conception et de correction** : Denys Bergeron, Jules Desfossés, Michel Jacques et Renaud Turcotte / **Réviseur linguistique** : Lyne Gariépy / **Diffusion** : Annie Brochu / **Design graphique** : Denis Bernard / **Assistante à la production** : Louise St-Gelais / **Gestion scriptovisuelle** : Louise Rochefort / **Préresse** : Graphiscan Transcontinental / **Impression** : Transcontinental / **Tirage** : 57 400 exemplaires / **Dépôt légal** : Bibliothèque nationale du Québec / **Poste-publications** : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292 / **Crédit photo des auteurs** : Denys Bergeron (Danielle Couture) / **Image de la couverture** : PhotoDisk



2011, année de repos?

Les conventions collectives du secteur public sont signées; la campagne gouvernementale contre la maltraitance avec le porte-parole Yvon Deschamps sensibilise la population au respect des aînés; les résultats du sondage Sira-Santé sont connus et démontrent bien que les personnes âgées sont en bien meilleure santé qu'on le véhicule dans la population, que la consommation de médicaments est raisonnable, que les membres démontrent une préoccupation pour leur alimentation, que les activités physiques font partie de leur quotidien; la campagne en santé de l'AREQ se déroule ce mois-ci; peut-on espérer une année de repos?



Mariette Gélinas
Présidente
mariettegelinas@videotron.ca

Mais non, les personnes retraitées devront être encore plus vigilantes et continuer leur engagement citoyen en s'informant sur les différents dossiers d'actualité, en suivant nos politiciennes et politiciens et en s'impliquant à l'AREQ.

Si nous commençons par nous, en tant que membres de l'AREQ? Cette année est une année de changement dans plusieurs régions et secteurs. À la suite de la tenue du congrès aux trois ans, certains mandats ont été prolongés de

« Bien sûr, il y a beaucoup de travail à réaliser, il faut planifier nos activités, nous impliquer et vivre parfois des déceptions, recevoir des critiques négatives, mais le jeu en vaut vraiment la chandelle et le positif l'emporte de loin sur le négatif. »

deux ans; beaucoup de personnes élues terminent donc leur mandat aréquien après six ans et huit ans d'implication soutenue et ne peuvent se représenter au même poste. Il faut donc de la relève. Si vous en avez le goût, si vous êtes prête ou prêt à travailler pour le mieux-être des personnes retraitées, pourquoi ne pas vous engager et donner quelques années au sein des instances de l'AREQ?

Par expérience personnelle en tant que présidente, autant au secteur qu'à la

région et au national, je vous affirme que c'est un gros « plus » dans ma vie et que j'en retire beaucoup d'avantages : travail d'équipe valorisant; privilège de contribuer à l'avancement de différents dossiers, donc satisfaction; rencontres de personnes avec qui je puis partager des idées, des préoccupations. Bien sûr, il y a beaucoup de travail à réaliser, il faut planifier nos activités, nous impliquer et vivre parfois des déceptions, recevoir des critiques négatives, mais le jeu en vaut vraiment la chandelle et le positif l'emporte de loin sur le négatif. Si c'était à refaire, je m'impliquerais encore aux mêmes endroits.

Je comprends aussi que toutes et tous ne peuvent être aux commandes ou s'impliquer activement au sein d'un comité directeur ou devenir membres d'un

comité national. Cependant, en tant que membres, c'est un devoir de choisir, parmi les candidates et les candidats qui proposeront leurs services, leurs expériences aux différents paliers (national, régional ou sectoriel), les personnes qui, selon nous, seront les meilleures porte-parole de l'AREQ. Il nous faudra peut-être aussi, les « dénicher », leur demander de s'impliquer pour que l'AREQ demeure une force pour la société.

Notre participation, entre autres, aux assemblées générales régionales et sec-

torielles est donc des plus importantes. Comme l'implication des personnes élues ou nommées est bénévole à l'AREQ, leur salaire provient de la présence, de la participation des membres aux différentes activités proposées. N'hésitez donc pas à vérifier les dates des assemblées générales et sectorielles afin de vous libérer pour y participer.

L'année 2011, étant une année de congrès, il y aura aussi de l'information sur les orientations proposées pour le prochain triennat. Vous avez pris connaissance des orientations proposées, entre autres, dans le dernier numéro du *Quoi de neuf* (décembre-janvier). Partagez-vous ces orientations? Déléguées et délégués de votre secteur au congrès se prononceront sur ces orientations qui serviront de base, d'assises au prochain plan d'action.

Et, au plan de la société, la préoccupation environnementale et le développement d'énergies vertes nous interpellent. L'exploitation gazière et minière doit être respectueuse de l'environnement; la santé des personnes doit passer avant les profits envisagés. Le gouvernement doit avoir une vision à long terme, réviser des lois et établir des règlements qui n'hypothéqueront pas l'avenir de nos enfants et petits-enfants. Un environnement sain est donc à promouvoir et à faire respecter. Il nous faut aussi garder les yeux ouverts afin que les soins de santé demeurent un service public et qu'ils soient accessibles à toutes et à tous. Bonne année citoyenne!

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



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

4 novembre 2010

Appel à une réforme du mode de scrutin

Le dépôt du projet de loi 132 visant la suspension du processus de redécoupage de la carte électorale, le 3 novembre, constitue une belle occasion de ramener à l'avant-scène le projet de réforme du mode de scrutin. C'est ce qu'a soutenu l'AREQ de même que les membres du Mouvement pour une démocratie nouvelle (MDN).

Le dépôt du projet de loi est survenu au terme d'une démarche confiée au Directeur général des élections (DGE), qui devait proposer des suggestions de modification de la carte électorale. Le projet de redécoupage du DGE proposait que trois nouvelles circonscriptions s'ajoutent à la carte actuelle, en Montérégie, à Laval et dans Laurentides-Lanaudière. En contrepartie, trois circonscriptions seraient retranchées en Gaspésie, au Bas-Saint-Laurent et en Beauce.

Or, le 3 novembre, le gouvernement déposait un projet de loi visant la suspension du processus jusqu'au 30 juin 2011. Pour justifier sa décision, le premier ministre a indiqué que son gouvernement proposerait un autre projet de redécoupage de la carte électorale en mars 2011. En échange d'un appui au projet de loi 132, le député de Qué-

bec solidaire, Amir Khadir, et les députés adéquistes ont réclamé un engagement du gouvernement à réformer le mode de scrutin.

« Nous nous réjouissons de cette opportunité, car nous estimons que ni la révision de la carte ni d'ailleurs de nouvelles règles de financement ne peuvent régler les déficits structurels de représentation. Respecter véritablement les principes démocratiques et les valeurs de la société québécoise nécessite de mettre en place un mode de scrutin permettant un respect proportionnel des votes exprimés », souligne la présidente de l'AREQ, Mariette Gélinas.

Rappelons que, depuis 1972, cinq rapports officiels ont proposé des solutions au déficit démocratique actuel. De plus, un livre vert a été déposé et un avant-projet de loi a franchi toutes les étapes de la consultation.

Pour l'AREQ, le gouvernement doit reconnaître que le dossier est mûr et doit agir devant cette urgence démocratique, ce qu'il a encore récemment été invité à faire par une centaine d'organisations représentant plus d'un million de personnes réunies au sein du Mouvement pour une démocratie nouvelle.

29 novembre 2010

Les personnes âgées en bonne santé

Une vaste enquête réalisée auprès de 1 528 membres de l'AREQ et du Réseau FADOQ apporte un nouvel éclairage

sur la santé et les habitudes de vie des personnes âgées. Selon les résultats de cette enquête dévoilés le 29 novembre en présence de la ministre responsable des Aînés, madame Marguerite Blais, les personnes âgées sont en grande majorité en bonne santé et autonomes. Elles utilisent avec modération les services de santé, consomment relativement peu de médicaments, s'alimentent bien, sont peu nombreuses à fumer et demeurent actives, même à la retraite.

Menée par l'AREQ, l'enquête portait sur l'état de santé général, la consommation de médicaments, l'alimentation, l'activité physique et les habitudes de vie. Bénéficiant d'un financement de 180 000 \$ sur deux ans accordé dans le cadre du programme *Soutien aux initiatives visant le respect des aînés* (SIRA) du ministère de la Famille et des Aînés, elle a été réalisée en collaboration avec le Réseau FADOQ et Kino-Québec.

Une recherche documentaire concernant les effets du vieillissement sur les coûts de santé et la contribution socio-économique des personnes âgées à la société vient compléter cette enquête.

« Dans le contexte actuel où l'arrivée massive des baby-boomers est souvent présentée comme une menace économique pour les générations qui suivent, les personnes âgées sont montrées du doigt comme étant les principales responsables de l'augmentation des coûts de santé. L'enquête que nous avons menée tend à démontrer que cette vision ne résiste pas à l'épreuve des faits », a souligné la présidente de l'AREQ, Mariette Gélinas.

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

Voici trois citations tirées de *Quoi de neuf*, octobre-novembre 2010, page 32 :

« ... le travail salarié selon les normes masculines du patriarcat liées au capitalisme. »

« Le marché du travail s'est développé par le patriarcat avec le principe de séparation... travaux d'hommes et travaux de femmes, les premiers visibles et salariés... »

« Avec le virage ambulatoire, on a parlé d'aidantes naturelles pour renforcer la vision patriarcale du rôle des femmes. »

Je ne discuterai pas du fond de l'article dont chaque affirmation peut être discutée et contestée. Le ton employé me préoccupe davantage. Il semble que tout ce qui ne plaît pas à un groupe de personnes soit dû au « patriarcat », sorte de mafia mythique, dont l'action millénaire serait dirigée contre les femmes. Avouons que de tels propos, où la rigueur historique est absente, ne favorisent pas le dialogue. Je crois que la majorité des femmes ne se reconnaît pas dans ce langage accusateur. L'autre moitié de l'humanité a aussi ses mérites. S'il vous plaît, cessez cette confrontation et mesurez vos propos. Les gens en ont assez.

Jacques Lalande

Laval – Laurentides – Lanaudière (10)
Secteur Laurentides

Je tiens à vous dire que je suis toujours ravie de recevoir le journal *Quoi de neuf*. Je suis cependant TRÈS DÉÇUE DE LA PAGE 6 DU DERNIER JOURNAL QUI NE DIT ET NE STIMULE RIEN. Je vous demande de nous instruire afin de stimuler l'action au niveau national. Je souhaite grandement connaître l'his-

toire de notre régime de retraite et l'historique de notre indexation. J'aimerais aussi que vous nous aidiez à stimuler les groupes de tous les secteurs afin de mener une autre action d'envergure... l'indexation cela touche tous les membres et surtout ceux et celles qui ont pris leur retraite entre 1981 et 2000. J'aimerais que vous donniez dans le journal le résultat des calculs de la non-indexation que vous avez répertoriés sur le site de l'AREQ.

NDLR : Votre suggestion d'historique des régimes de retraite et du dossier de l'indexation est intéressante. D'autres membres de l'AREQ ont également eu cette idée et se penchent actuellement sur la question. Un article à ce sujet devrait paraître dans une prochaine édition du magazine *Quoi de neuf*.

Quant à l'exercice de calcul de la désindexation des rentes, il peut être effectué, depuis janvier, par tous les membres directement sur le site Internet de l'AREQ au www.areq.qc.net. Un bilan de cette démarche sera effectué par la suite et les membres en seront informés, soyez-en assurée. Nos décideurs politiques seront également sensibilisés sur la base de cette opération.

Jeanne-d'Arc Groulx

Laval – Laurentides – Lanaudière (10)
Secteur Hautes-Rivières

Membre de l'AREQ depuis 2004, j'ai des observations critiques à propos de votre dernier numéro. Comment se fait-il que le bilan financier de l'AREQ ne paraisse pas dans le *Quoi de neuf*? Cela m'intéresserait de connaître le budget de l'AREQ, d'où proviennent ses revenus, d'examiner les dépenses par poste budgétaire, etc. On se contente à chaque année de vagues propos sur les prévisions budgétaires. Je ne

mets pas en doute la compétence de M. Pierre-Paul Côté mais cela ne serait pas compliqué que les membres soient informés de la teneur exacte du bilan annuel de l'AREQ. Pourquoi est-ce si secret ?

Michel Jacques

Laval – Laurentides – Lanaudière (10)
Secteur Deux-Rivières de Laval

**Réponse du trésorier de l'AREQ,
Pierre-Paul Côté :**

Monsieur Jacques,

Vos interrogations sont légitimes. L'AREQ a un important devoir de reddition de comptes envers ses membres. Cela dit, aucun secret n'entoure le budget de l'AREQ. L'ensemble des personnes présidentes de secteur, à titre de représentantes et de répondantes auprès des 54 000 membres, reçoivent dans tous les détails, au moins deux fois par année, l'information relative au budget de l'Association : prévisions, révisions, revenus, charges, dépenses de fonctionnement, etc. Ainsi, chaque membre de l'AREQ peut consulter cette information détaillée auprès de la personne présidente de son secteur ou encore au bureau de l'AREQ.

Par ailleurs, il est vrai que les articles publiés dans le magazine tracent uniquement les grandes lignes du budget de l'Association, ceci principalement dans un souci de vulgarisation, mais aussi en raison du fait que le magazine est distribué non seulement auprès de nos membres, mais aussi auprès du grand public, qui n'est pas concerné par cette information.

Région Île de Montréal

Jour de la Terre, 22 avril 2010

En avril 2009, l'AREQ Montréal soulignait le Jour de la Terre en nous présentant le film « Le monde selon Monsanto », documentaire sur les semences Monsanto (OGM) insistant sur la sécurité alimentaire de la planète mise en péril et sur l'impact catastrophique des OGM sur l'environnement. En avril 2010, au programme : « Achat responsable et saine alimentation biologique et locale ». Cette orientation favorise une action qui est plus à notre portée et en notre pouvoir pour contrer les effets négatifs du thème de l'année précédente.

Elsie Lavoie
Responsable en environnement
Île de Montréal (06)
Secteur Ahuntsic Ouest (N)

Cette journée est le fruit d'un travail d'équipe dont faisaient partie Louise Vandelac, Institut des sciences de l'environnement de l'UQÀM, François Décary-Gilardeau, Option Consommateurs, Claire Vanier, Ser-

Les exposés de Louise Vandelac et François Décary-Gilardeau portaient sur les thèmes suivants :

- **Assumer nos responsabilités alimentaires et rétablir l'équilibre entre consommateurs et producteurs**

Il y a encore des carences importantes dans l'alimentation des Québécois. Cela entraîne un impact sur la santé des

De plus, le tissu rural s'effrite. Il y a trois fois moins de fermes, mais elles sont deux fois plus grandes, privilégiant souvent la productivité, la concentration, la spécialisation. Depuis les années 90, il y a une très forte hausse d'exportations agroalimentaires, mais ces exportations sont axées avant tout sur l'animalcuture. D'où l'importance d'encourager nos petits agriculteurs en achetant des produits locaux, si possible bio, d'être solidaires avec ces « fournisseurs d'alimentation » qui doivent se battre pour survivre. Il importe aussi de limiter les aliments transformés, de cuisiner davantage et de manger à la maison.

- **Alimentation saine? Que nous disent les étiquettes? Que taisent-elles?**

Cette partie traitait surtout de la lisibilité et de la complexité des étiquettes sur les aliments et des logos d'allégation santé comme « 100 % naturel », « peut aider à la mémoire », etc. Évidemment, il ne faut pas se fier à ces slogans. Il a aussi été question de l'absence d'information sur les étiquettes concernant les OGM, des animaux nourris de farines croisées, du clonage, des engrais et des produits artificiels. La phrase que je retiens particulièrement de cette présentation : « Quand on achète un aliment, on achète tout le système qui est derrière. »

Par la suite, le très inspirant André Nault des AmiEs de la Terre de l'Estrie et cofondateur du marché de solidarité régionale et de projets d'agri-



Photo : Stockbyres

vice aux collectivités de l'UQÀM, Lise Labelle, présidente régionale de l'AREQ et Véronique Gauthier, responsable régionale à l'environnement. Les premiers jalons de cette rencontre étaient posés lors d'une journée de formation pour les membres de quelques comités régionaux, en janvier 2010.

gens. L'augmentation des prix, l'accessibilité aux fruits et légumes, les inégalités sociales et les aliments de restauration rapide sont des facteurs importants qui peuvent influencer notre consommation. Les ingrédients tels que sel, sucre et gras trans sont intégrés en trop grande quantité dans l'alimentation industrielle.

culture urbaine a témoigné du chemin parcouru grâce aux liens créés avec des producteurs de sa région. La proximité du producteur, les liens de solidarité entre les consommateurs et les producteurs, une vision du développement durable misant sur la diversité, l'équité et la démocratie pour « établir une véritable autonomie alimentaire » ont permis au consommateur de savoir exactement ce qu'il a dans son assiette et au producteur local d'être reconnu et d'augmenter ses revenus.

Quelques solutions de rechange ont ensuite été proposées : des choix collectifs, tels que de développer des marchés de solidarité, des cuisines collectives et demander le soutien gouvernemental à l'agriculture locale et biologique ainsi que l'accès aux aliments locaux et bio dans les institutions publiques; des choix individuels comme, par exemple, utiliser le service des paniers bio, acheter dans les petits marchés et cuisiner davantage.

En après-midi, nous nous sommes regroupés en ateliers pour discuter de possibilités citoyennes. Plusieurs participants sont déçus de l'état actuel des choses et sont prêts à retrousser leurs manches et à s'engager dans l'action pour que ça change. Les suggestions se regroupaient particulièrement sous deux grands thèmes :

- **L'information « S'informer et informer les autres »**

Connaître et faire connaître les groupes d'achat, les jardins collectifs, les groupes nous mettant en lien avec les producteurs locaux, utiliser les outils de l'AREQ pour envoyer de l'information aux membres, organiser des ateliers de sensibilisation dans notre quartier, sensibiliser les jeunes et informer les conseils d'établissement de nos écoles, nous tenir au courant des politiques agricoles (la prochaine sera connue en juin) et ne pas hésiter à écrire dans les journaux locaux et à nos élus.

- **L'importance du regroupement « Profiter de toutes les occasions pour agir ensemble »**

Recréer des espaces communs pour jardiner, pour cuisiner.

Utiliser notre force de groupe pour protéger le patrimoine agricole, nous montrer solidaire envers nos agriculteurs, dénoncer ce que l'étiquetage tait et exiger de nouvelles normes, réclamer des budgets permettant une saine alimentation dans les institutions publiques (on n'a qu'à penser aux foyers pour personnes âgées), manifester notre solidarité auprès des plus démunis afin qu'ils aient aussi accès à l'information et à des produits locaux, insister sur une campagne publicitaire incitant les gens à acheter localement.

Quelle sera notre prochaine action collective en tant qu'association? Une histoire à suivre!

Région Montérégie

« Alerte! Fraude! »

Le dimanche 24 octobre 2010, à l'ITA de Saint-Hyacinthe, l'AQDR de Granby, en collaboration avec Solidarité populaire, a présenté la pièce de théâtre « Alerte! Fraude! ». C'est à travers la vie de trois couples d'amis que madame Pauline Robert, auteure de la pièce et présidente de l'AQDR Granby, sensibilise les personnes retraitées aux fraudes financières dont elles pourraient être victimes.

Arlette Bouchard
Montérégie (O9)
Secteur Richelieu-Yamaska (H)

Si vous désirez sensibiliser vos membres à cette problématique, n'hésitez pas à faire appel à madame Pauline Robert. Le théâtre est une façon intéressante de passer des messages et de proposer des solutions.

Nos félicitations à Pauline pour cette belle initiative.

Madame Pauline Robert a la générosité de mettre la pièce à la disposition des associations qui aimeraient la monter dans leur milieu avec leurs membres. Elle envoie la pièce et le contrat par Internet. Le metteur en scène peut ainsi choisir les situations qui lui conviennent. Pour information : Pauline Robert, 450 776-6073 ou pauline.robert@videotron.ca

En constante évolution, cette pièce étale les faits, conseille et propose des solutions dans un contexte réaliste et humain. Après la représentation, une période d'échanges et de discussions permet aux spectateurs de participer en donnant des exemples de leur vie personnelle ou de celle de leurs ami-e-s.

Petite ou grande, une fraude peut causer bien des soucis et précariser la vie des personnes retraitées. Elle génère de l'insécurité et de la détresse psychologique.

Région Québec—Chaudière—Appalaches

Une membre de l'AREQ à la barre du Tremplin de Ville Dégelis

La ville de Dégelis s'est toujours démarquée au plan des arts de la scène au Témiscouata. L'école secondaire de Dégelis, par exemple, présente chaque année, depuis plus de 30 ans, un music-hall de qualité à tous les points de vue. France Michaud-Lavoie, ex-enseignante, a été l'une des instigatrices de ces spectacles toujours très populaires.

Gilbert Lagacé

Québec—Chaudière—Appalaches (03)
Secteur Grand-Portage (B)

Au cours de ces années, entourée de plusieurs collègues de la polyvalente, France a été témoin de nombreuses performances de la part de jeunes artistes. Des prestations qui, malheureusement, ne duraient que le temps d'un spectacle. Pour son projet de retraite, France avait l'ambition de faire découvrir ces artistes de la relève, de les aider à cheminer vers une carrière professionnelle en leur donnant des outils, des formations et une expérience de scène. En 2000, Le Tremplin, Festival de la chanson et de l'humour de Dégelis, voyait le jour!

France occupe une grande place dans l'organisation du Tremplin. En



France Michaud-Lavoie

plus d'être l'instigatrice de ce projet, elle assure la présidence de l'événement depuis sa création (12 ans) et elle est responsable du volet artistique. Elle consacre de nombreuses heures de travail bénévole à l'élaboration de l'événement. Parmi toutes les tâches dont elle s'acquitte, mentionnons la recherche du porte-parole, la rencontre individuelle de tous les partenaires du Tremplin, la rédaction des différentes communications, les contacts avec les pro-

fessionnels, etc. Tout au cours des années, elle a su transmettre sa passion, s'entourer de gens tout aussi passionnés et convaincre plusieurs artistes de partager leur expérience avec cette talentueuse relève.

Grâce à son initiative et à sa persévérance, le Tremplin jouit maintenant d'un rayonnement national et est non seulement devenu un événement culturel incontournable mais également une pépinière de développement de jeunes artistes provenant de toutes les régions du Québec et du Nouveau-Brunswick. Depuis sa première édition, plusieurs participants qui ont vécu cette expérience sont maintenant connus du monde artistique : Maxime Landry, Amélie Veille, André Sauvé, Philippe Laprise, Carollane D'Astou-Paquet, Marc-André Fortin et Mireille Dubois.

Une nouvelle conseillère à l'AREQ

Je suis heureuse de vous annoncer l'arrivée de madame Johanne Freire au poste de conseillère à la sécurité sociale de l'AREQ (CSQ). Responsable du dossier de la retraite et des assurances, elle a joint l'équipe à la fin du mois d'octobre.

Au cours des sept dernières années, madame Freire œuvrait dans le domaine des assurances chez SSQ



Johanne Freire

Groupe financier, à titre de personne-ressource et de conseillère en matière d'assurance salaire, notamment auprès de la CSQ. Cette expérience de travail, conjuguée à sa formation en communication publique, l'a incitée à relever de nouveaux défis au sein de l'Association. Par ses connaissances, son dynamisme et son intérêt pour le travail d'équipe, elle saura apporter

une contribution des plus positives à la qualité des services aux membres.

Nous sommes ravis de l'accueillir et nous lui souhaitons de connaître une vie professionnelle des plus satisfaisantes parmi nous.

Denise Archambault,
directrice générale

Le Curateur public, à la rencontre de la personne



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

Malgré la fraîcheur qui, à la faveur de nuit, s'est immiscée en sourdine, la Mauricie s'éveille en ce 19 novembre au seuil d'une journée splendide. La lumière est belle, tonique, déjà enveloppante et réconfortante. Jour béni pour les déplacements routiers, ce qui réjouit tant le comité organisateur que les personnes-ressources et les 200 autres qui ont accepté l'invitation sécurisante de la Table de concertation des aînés et des retraités de la région.

Un coût modique, une occasion pour un certain nombre de briser l'isolement et de narguer la routine, un sujet d'intérêt général suivi d'un dîner appétissant et la possibilité d'échanges, voilà la recette gagnante qui explique le succès de la quarantaine de rencontres réalisées jusqu'à maintenant en dépit des contraintes qui imposent des choix. Sur les bords de la rivière Saint-Maurice, face à la Cité de l'Énergie, à l'Auberge Gouverneur, se tient une matinée-conférence ayant pour thème *Le rôle du curateur public du Québec*.

Certaines choses ne changent pas dans ce type de rencontres où se retrouve un bon noyau d'habitues. Ce matin, ce sera dans une ambiance du temps des Fêtes que le rituel se déroulera : la recherche de personnes connues, l'ingurgitation d'un ou de plusieurs cafés et l'installation rapide à une table située selon ses préférences géographiques ou celles du groupe auquel on s'est joint. On le sait, l'exposé durera au maxi-

Le Curateur public en bref

Le Curateur public est une personne nommée par le gouvernement, pour une période de cinq ans, pour représenter légalement les personnes inaptes n'ayant pas de famille ou de proches qui puissent le faire. Il tient un registre de ces personnes. Il surveille également l'administration des tutelles et des curatelles privées et peut enquêter sur des situations de besoins de protection appréhendés.

Actuellement, près de 40 000 personnes bénéficient de mesures de protection (publiques ou privées) du Curateur public.

Pour plus d'information : www.curateur.gouv.qc.ca

mum une heure trente et n'empiétera pas sur le moment du repas.

M^{me} Francine Périard et M. Igor Marincic agissent comme conférenciers. Appuyés par un diaporama aux standards du jour, en alternance, ils présentent avec assurance, netteté et concision plusieurs blocs d'information, notamment la mission du Curateur public, les responsabilités d'un représentant; l'inaptitude et le besoin de protection; les formes légales de protection; le processus d'ouverture d'un régime de protection; les droits des personnes inaptes.

Chacun de ces blocs est suivi d'une période de questions. Celles-ci sont nombreuses, parfois prématurées en regard du plan de l'exposé, de temps à autre personnelles et souvent porteuses d'insécurité et d'inquiétude. Sentiments ressentis face aux personnes proches, mais également pour elles-mêmes dans un futur prochain. Avant la formulation de la réponse, à la suite d'une demande de l'auditoire, chacune des questions est répétée au micro afin que tout le monde l'entende. Lors de

la première partie, il y eut, à deux ou trois moments, une dernière question acceptée, puis une autre. Pour contrer un sentiment d'impatience, les personnes-ressources annoncèrent leur disponibilité (qui s'est effectivement concrétisée plus tard) pendant et après le repas.

Précédant la remise d'une plaquette qui reprend dans les grandes lignes l'information fournie lors de l'exposé et qui peut servir d'aide-mémoire, les applaudissements nourris à la fin de la conférence témoignent de la satisfaction de l'auditoire qui avait manifesté une grande qualité d'écoute tout au long de l'avant-midi. Il serait vain de croire que tout le monde est rassuré. En dépit d'une information abondante, toutes les réponses n'ont pas été données, les attentes étaient diverses. Des certitudes sont tombées, d'autres sont acquises, mais l'inaptitude qui guette les aînés n'indiffère personne.

À la rencontre de la personne, c'est la devise de l'organisme du gouvernement du Québec, le Curateur public.

Notre système de santé, on l'a à cœur!

Notre système de santé est mis à rude épreuve ces années-ci par le discours néo-libéral. Et les attaques visant à démanteler notre filet de sécurité sociale fusent de toutes parts : les cliniques médicales privées, les agences de placement de personnel infirmier et médical, le désengagement de certains médecins de la Régie de l'assurance maladie, la diminution du nombre de places en CHSLD au profit des résidences privées d'hébergement, etc.



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

Nous, retraitées et retraités, avons connu les difficultés et les drames vécus par bien des familles avant l'avènement de notre régime d'assurance maladie. Nous ne voulons pas revenir en arrière et nous voulons faire entendre notre voix pour clamer notre attachement à notre système public de santé au Québec et pour revendiquer son maintien et son amélioration.

Campagne publique de l'AREQ

C'est dans cet esprit que l'AREQ amorce une grande campagne publique de mobilisation des personnes âgées et retraitées pour le mois de février.

Le comité national d'action sociopolitique, qui est l'instigateur de cette campagne, a fait preuve de beaucoup d'imagination pour donner l'occasion à toutes les personnes âgées, même celles qui ont maintenant plus de difficultés à se déplacer pour des manifestations nationales, de participer à ce mouvement, à cette fête.

40^e anniversaire de la RAMQ

Nous profitons du 40^e anniversaire de notre régime d'assurance maladie pour célébrer ce symbole de notre solidarité entre les jeunes et les aînés de notre société, tout comme entre les riches et les pauvres.

Certaines des actions de cette campagne seront plus visibles, d'autres moins, mais nous l'espérons, tout aussi efficaces. Vers la mi-février, notre paysage québécois, tant à la ville qu'à la campagne, devrait afficher de nouvelles couleurs. Nous distribuerons un total de 10 000 affiches sous le thème de notre campagne : « Notre système de santé, on l'a à cœur! »

Nous demandons aux gens de les afficher bien en évidence dans une fenêtre de leur maison, sur leur balcon ou carrément de les planter dans le banc de neige. Ce sont les comités directeurs de secteur qui en feront la distribution dans les régions.

Mais plusieurs autres associations de personnes âgées et retraitées ont décidé de nous appuyer et de participer à cette campagne. Vous verrez donc des affiches et des actions qui déborderont des rangs de l'AREQ. Voilà un bel exemple de solidarité des personnes âgées du Québec, au-delà de l'appartenance à l'une ou l'autre des associations.

Lettre et vidéo sur le site Internet de l'AREQ

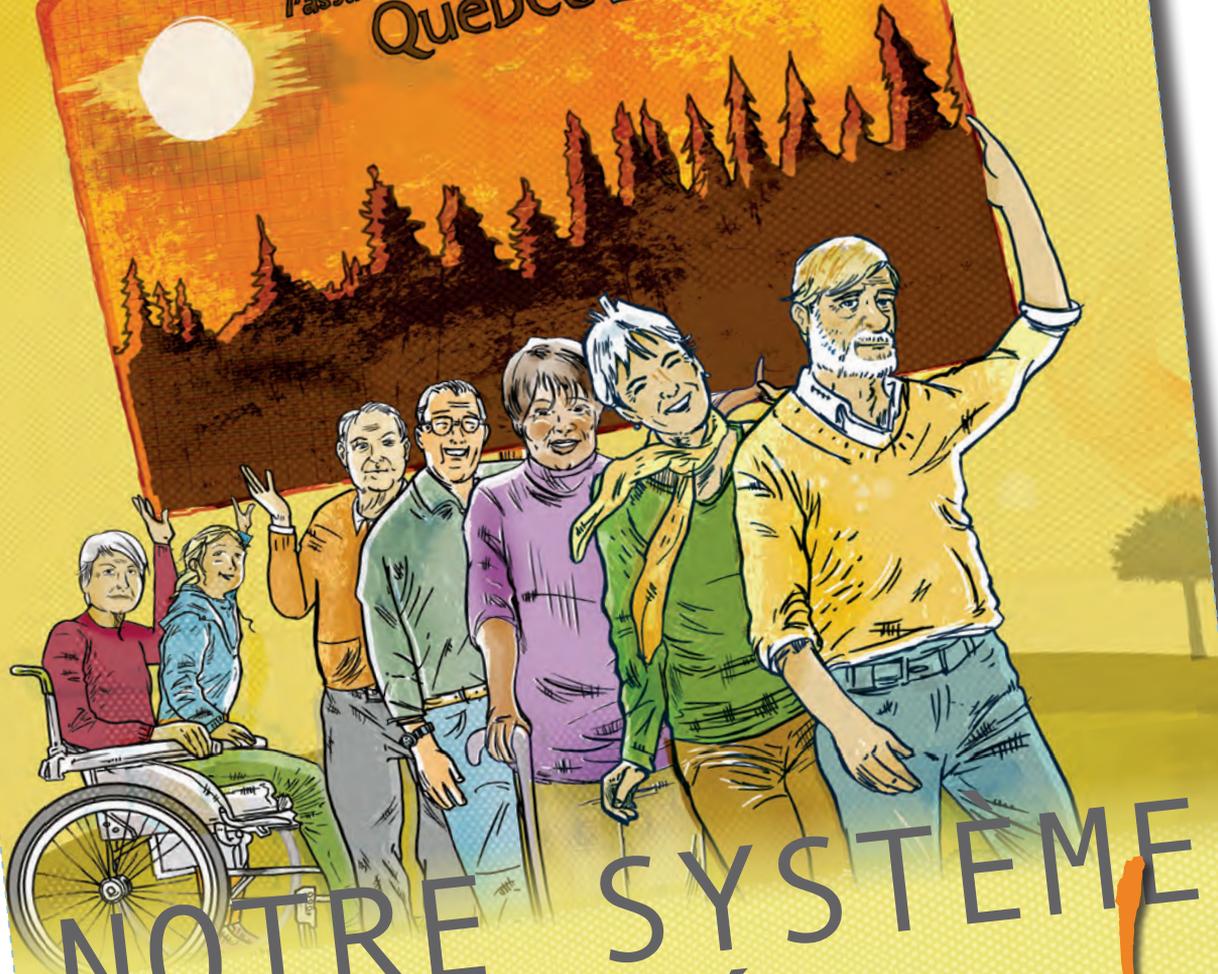
Vous trouverez aussi sur le site Web de l'AREQ, mais aussi de plusieurs autres associations, une lettre que nous vous invitons à signer pour manifester au ministre de la Santé et des Services sociaux votre attachement à notre système de santé et vos inquiétudes devant les attaques dont il est la cible.

Sur ces sites Web, nous vous donnons aussi accès à une petite vidéo de sensibilisation qui portera le message de la campagne. Vous y verrez des membres de l'AREQ qui parlent du système de santé avant la Régie de l'assurance maladie, des luttes qui ont précédé son avènement et de notre volonté de conserver nos acquis et de défendre notre système public, universel et accessible.

Nous organiserons, avec la collaboration des responsables en région et en secteur, une campagne de presse afin de bien faire connaître nos actions et nos préoccupations. Nous comptons sur vous toutes et tous pour être contagieux. Parlez de notre campagne autour de vous, faites circuler les informations que vous recevez, utilisez nos affiches, signez la lettre au ministre, faites suivre la vidéo à vos amis ou via Facebook et Twitter si vous en êtes des abonnés.

Nous avons besoin de votre participation pour faire un succès de cette campagne et surtout pour faire connaître la position des personnes âgées qui ont connu les soins de santé au Québec avant les années 70, de ces militantes et militants qui ont lutté pour obtenir tous ces programmes de solidarité sociale dont notre régime d'assurance maladie est un des fleurons et surtout pour revendiquer la survie de notre système de santé, tant pour nous-mêmes que pour nos enfants et petits-enfants. Protégeons cette part de notre héritage collectif!

Régie de l'assurance maladie Québec



NOTRE SYSTÈME DE SANTÉ

on l'a à cœur!

Une initiative de :



Nos partenaires :



Table de concertation des aînés de la MRC Drummond



1011-45

Illustration : Paul Bordéleau

Les hommes de Lanaudière écrivent...

Comment parvenir à rejoindre les hommes, et particulièrement, les hommes de l'AREQ? Voilà une question que tous les responsables sectoriels du comité de la condition masculine se posent depuis la mise sur pied de ce comité.

André Thérien
Comité national
de la condition des hommes
therienandre@sympatico.ca

Les hommes du comité de la condition masculine de la région Laval-Laurentides-Lanaudière, secteur Lanaudière (10-A), ont décidé de se mettre à l'écriture afin de faire partager à l'ensemble des hommes de leur région le fruit de leurs réflexions. Ils ont publié neuf textes portant sur divers aspects de la condition des hommes.

Ces textes sont le fruit des échanges entre dix hommes qui se réunissent régulièrement pour réfléchir sur la condition des hommes en général et sur leur propre condition d'homme retraité. Leur but est de sensibiliser les hommes à leurs réalités et susciter la réflexion. Ils veulent également inviter ces hommes à profiter d'un lieu d'échange et de partage entre hommes : les rencontres du Forum des Hommes.

Pour ce faire, nous avons décidé de publiciser nos activités. Nous avons d'abord utilisé plus d'espace dans notre journal de secteur, nous avons proposé des textes au magazine *Quoi de neuf* et nous avons profité de toutes les rencontres sociales des membres pour informer les hommes sur nos activités et les inviter à y participer. Le comité directeur de notre secteur nous a, en ce sens, bien appuyés en publiant nos textes dans son rapport annuel d'activités 2009-2010.

Nous avons aussi frappé à la porte du journal local de la région de Lanau-

dière, *L'Action*. M. Louis Pelletier, journaliste pour cette publication, était justement à la recherche de textes pour étoffer la section « Tribune libre » du

avec les hommes se développent peu à peu. Mais le meilleur moyen de rejoindre les hommes demeure le contact personnel.



Photo : PhotoDisc

site Internet. Il est d'abord venu rencontrer les membres du comité afin de mieux connaître les buts que nous poursuivions et prendre en note les sujets que nous voulions traiter.

Nous avons sélectionné des sujets portant sur la santé, la vie des personnes retraitées, l'adaptation du couple à la retraite, l'andropause et le rôle des personnes aidantes naturelles retraitées.

Ces textes sont disponibles. Les responsables de secteurs peuvent les utiliser pour les publier dans leur journal de secteur, s'en servir comme déclencheurs pour une rencontre entre hommes.

Voilà, brièvement, la démarche que nous avons entreprise pour rejoindre les hommes de notre secteur. Le comité de la condition des hommes est encore bien jeune mais il est en marche. De nouvelles façons d'entrer en contact

Voici la liste des textes disponibles et le nom de leur auteur :

- *La détresse de l'homme*, Jean-Luc Beaulac, secteur 10-A
- *Sortir de la détresse*, Jean-Pierre Robert, secteur 10-A
- *L'andropause*, André Thérien, secteur 10-A
- *Quand plaisir et retraite se conjuguent...* Pierre Desgroseilliers, secteur 10-A
- *Aidant naturel : Témoignage d'un fils*, Georges Ricard, secteur 10-A
- *Entre-nous...* Pourquoi? Pierre Desgroseilliers, secteur 10-A
- *Un couple à la retraite, et heureux de l'être ensemble!* Témoignage, André Thérien, secteur 10-A
- *L'adaptation du quotidien au sein du couple à la retraite*, Gabriel Pigeon, secteur 10-A
- *L'homme retraité et aîné face à l'accès aux services de santé*, Pierre Bruneau, secteur 10-A

Comité consultatif sur l'indexation

Espoirs et expectative

Dans le numéro précédent de notre magazine, l'article sur le dossier de la retraite vous informait de deux avancées relatives à la protection de notre pouvoir d'achat. Lentement mais sûrement, les choses ont continué d'évoluer depuis.



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

Rappelons d'entrée de jeu qu'une rencontre des responsables de la retraite a eu lieu en septembre pour analyser la situation et en mesurer les enjeux. Elle a eu comme résultat l'élaboration d'un plan d'action, à court terme, par les membres présents c'est-à-dire :

- les membres du comité national de la retraite;
- les responsables régionaux et sectoriels en indexation;

- faire appliquer l'indexation à tous les régimes de retraite des employés des secteurs public et parapublic (RRE, RRF et RRCE).

Au palier national :

- se concerter avec toutes les associations de retraités (GTAR, ADR, RRAME);
- rencontrer les responsables gouvernementaux du dossier de l'indexation.

Au cours de la tournée du Conseil exécutif dans toutes nos régions, en septembre, octobre et novembre, les mem-

des finances publiques à l'effet de créer un comité consultatif à la CARRA était accueillie favorablement par le gouvernement. La présidente du conseil du trésor a même annoncé publiquement, au cours de travaux de la Commission des finances publiques sur le projet de loi 124, qu'elle avait l'intention de mettre le comité en place rapidement et, si possible, avant les fêtes.

En novembre et décembre, les associations rencontrées ont informé la Ministre qu'elles désiraient participer au comité consultatif. Le gestionnaire du régime, la Commission administrative des régimes de retraite et d'assurance (CARRA), a également informé la Ministre de son acceptation. Pour sa part, l'AREQ a fait parvenir à la Ministre sa vision du mandat et de la composition du comité consultatif.

Au moment d'écrire ces lignes, des rencontres sont en cours avec les représentants syndicaux. Nous espérons que, comme les autres parties concernées, leur réponse sera favorable et qu'ils adhéreront à la recommandation de la Commission des finances publiques.

Au moment où vous lirez ce texte, l'annonce de la création du comité aura peut-être même eu lieu.

D'ici là, je vous invite, dans les régions et les secteurs, à poursuivre les rencontres avec les députés et à suivre l'évolution de la situation sur notre site Internet (www.araq.qc.net).

« La recommandation de la Commission des finances publiques à l'effet de créer un comité consultatif à la CARRA était accueillie favorablement par le gouvernement. »

- une majorité de membres du Conseil d'administration.

Le plan d'action comportait, en résumé, les actions suivantes :

Aux paliers régional et sectoriel :

- informer les membres sur l'entente entre le gouvernement et le Front commun et sur la recommandation de la Commission des finances publiques de mettre en place rapidement un comité consultatif composé de retraités, de représentants des syndicats et de gestionnaires du régime;
- rencontrer les députés en rapport avec l'urgence de mettre en place le comité recommandé;

bres présents ont entendu parler de l'évolution du dossier de la retraite et des effets du plan d'action ainsi que du résultat positif des rencontres avec leurs députés.

Au national, nous avons rencontré la présidente du Conseil du trésor, madame Michelle Courchesne, ainsi que monsieur François Rebello, député de LaPrairie et responsable de ce dossier pour l'opposition officielle (Parti Québécois). D'autres associations ont également été rencontrées par madame Courchesne, notamment l'AQRP, l'ADR et RRAME.

Il est ressorti de ces rencontres que la recommandation de la Commission

Le fractionnement du revenu de pension, une bonne affaire



Doris Dumais
Conseiller à la planif. et à l'analyse fin.
dumais.doris@csq.qc.net

Depuis janvier 2007, les couples retraités bénéficient d'une nouvelle mesure fiscale adoptée par les gouvernements fédéral et provincial visant à leur offrir une possible économie d'impôt. Cette disposition fiscale se nomme « le fractionnement du revenu de pension ». Elle permet aux couples de répartir entre eux certains montants dans leur déclaration de revenus. Dans un tel cas, la personne qui, dans le couple, possède le plus haut revenu peut transférer jusqu'à la moitié de son revenu imposable à l'autre; elle diminue ainsi son revenu et paie par conséquent moins d'impôts.

Vous pouvez choisir de fractionner votre revenu de pension admissible si vous remplissez toutes les conditions suivantes :

- vous étiez mariés ou viviez en union de fait pendant l'année et ne viviez pas séparément, en raison de la rupture de votre mariage ou union de fait, à la fin de l'année d'imposition et pendant une période de 90 jours ou plus ayant commencé dans l'année;
- vous résidiez tous les deux au Canada le 31 décembre de l'année;
- vous avez reçu au cours de l'année d'imposition un revenu qui donne droit au montant pour revenu de pension.

Votre revenu de pension admissible peut seulement être fractionné entre vous et votre époux ou conjoint de fait. Votre âge ou l'âge de votre époux ou conjoint de fait ne vous empêche pas de faire le choix de fractionner votre revenu de pension admissible.

Les revenus admissibles au fractionnement

Ce ne sont pas tous les revenus qui sont admissibles au fractionnement. Dans le cas des particuliers ayant 65 ans et plus, les principaux revenus de retraite admissibles pouvant être attribués à l'époux ou au conjoint de fait sont tous les revenus qui sont admissibles aux fins du crédit pour revenu de pension, c'est-à-dire :

- **Les prestations de régime de pension agréé (RPA), peu importe l'âge du prestataire, soit les prestations d'un régime à prestations déterminées ou à cotisations déterminées établies par l'employeur;**
- **Les revenus ou rentes d'un régime enregistré d'épargne-retraite (REER), d'un fonds enregistré de revenu de retraite (FERR), d'un FRV (soit un FERR immobilisé) ou d'un régime de participation différée aux bénéfices (RPDB), si le particulier recevant le revenu ou la rente est âgé d'au moins 65 ans.**

Par contre, les types de revenus suivants ne sont pas admissibles au fractionnement :

- **Les prestations de Sécurité de la vieillesse (SV)**
- **Le Supplément de revenu garanti (SRG)**
- **Les prestations du Régime de pensions du Canada (RPC) et du Régime de rentes du Québec**
- **Les rentes de REER, de FERR et de RPDB (régime de participation différée aux bénéficiaires), si le prestataire a moins de 65 ans**
- **Les retraits d'un REER**
- **Les sommes reçues en vertu d'une convention de retraite**

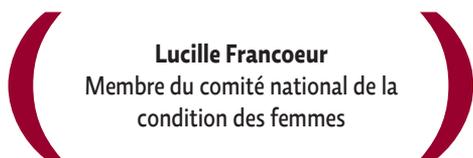
Pour ce qui est des particuliers qui ont moins de 65 ans, le principal revenu de retraite admissible pouvant être attribué à l'époux ou au conjoint de fait est celui des prestations de régimes de pension agréés.

Donc, à partir du moment où une personne dans le couple a un revenu imposable plus élevé, et que cette personne a des revenus de pension admissible, je considère que de se prévaloir de ce choix, c'est une bonne affaire.

Formulaires à joindre avec les déclarations de revenus

Si vous faites le choix de fractionner votre revenu de pension admissible avec votre époux ou conjoint de fait, vous devez remplir les formulaires T1032F au fédéral et l'annexe Q au provincial.

... une bonne affaire pour qui?



Lucille Francoeur
Membre du comité national de la
condition des femmes

Tel que mentionné dans le texte de la page précédente, les couples retraités peuvent désormais fractionner leur revenu de pension pour économiser de l'impôt. Comme le fractionnement des revenus de retraite **diminue le revenu net de la conjointe ou du conjoint cédant et augmente celui de la conjointe ou du conjoint bénéficiaire**, les deux conjoints doivent accepter le fractionnement. Donc, ce transfert aura pour effet d'entraîner une hausse de l'impôt payable par la personne à qui le revenu de retraite sera attribué. Cette opération peut se traduire par d'importantes économies d'impôt dans le couple.

Cependant, plusieurs personnes ne savent peut-être pas que l'augmentation du revenu de la conjointe ou du conjoint ayant le taux d'imposition le plus bas peut avoir une incidence sur une variété de crédits et d'avantages. Cela peut avoir des conséquences sur plusieurs autres calculs et crédits d'impôt, y compris la prestation de la Sécurité de la vieillesse, le crédit d'impôt pour frais médicaux, le crédit pour conjointe ou conjoint, la récupération du crédit en raison de l'âge et les acomptes provisionnels trimestriels.

L'exemple suivant permettra de mieux comprendre la situation d'un couple dont la conjointe a un revenu imposable de 30 000 \$ et dont le conjoint en a un de 63 000 \$.

Après l'analyse des données du tableau, il est clair que le couple fait une éco-

	HOMME	FEMME	TOTAL
Revenus	63 000 \$	30 000 \$	93 000 \$
Impôts à payer			
Sans fractionnement	16 650 \$	4 230 \$	20 880 \$
Avec fractionnement	9 895 \$	9 905 \$	19 800 \$
Économie d'impôt pour le couple			1 080 \$
Montant fractionné			16 500 \$
Impact personnel sur l'impôt payé	(16 650 \$ - 9 895 \$)	(4 230 \$ - 9 905 \$)	
	- 6 755 \$	+ 5 675 \$	

nomie d'impôt de 1 080 \$. Cependant, ce que le tableau énonce clairement, c'est que la conjointe paie 5 675 \$ de plus qu'avant le fractionnement et que le conjoint en paie 6 755 \$ de moins.

Afin de rendre justice aux deux personnes du couple, la logique qui prime, c'est de séparer les 1 080 \$ en deux parties égales, donc 540 \$ à chacun. Par contre, justice n'est pas encore rendue, car le conjoint devra déboursier le montant de 5 675 \$ payé en surplus par sa conjointe afin de ramener le réel montant à payer à 4 230 \$, ce qui fera un total de 6 215 \$ (5 675 \$ + 540 \$ d'économie) que monsieur devra remettre à madame.

À l'aide du tableau, on peut renverser les rôles et donner le plus haut revenu à madame. Cette fois-ci, c'est madame qui devra donner les 6 215 \$ à monsieur.

C'est avantageux d'économiser 540 \$ chacun, mais quelques situations peuvent se révéler négatives pour certains couples. Prenez bien soin de vous informer de l'incidence de ce fractionnement sur vos prestations individuel-

les de la Sécurité de la vieillesse et des autres crédits mentionnés plus haut. Le fractionnement des revenus ne s'avère pas une mesure avantageuse dans tous les cas. Assurez-vous d'avoir les bons renseignements afin d'en profiter pleinement, sans perte de revenu.

Soyez vigilantes, mesdames!

Si les données sont clairement énoncées et bien analysées lors de la déclaration d'impôts, les deux personnes du couple en sortent gagnantes comme c'est le cas du couple dans l'encadré ci-dessus. Cependant, si le partage n'est pas bien effectué, la femme peut y perdre, car très souvent, c'est elle qui dispose des revenus les plus bas. Celle-ci peut aussi y perdre si elle paie le montant d'impôt après fractionnement et non le montant prévu avant fractionnement.

Soyez vigilantes, mesdames! Demandez toujours le montant d'impôt à payer avant fractionnement afin d'être en mesure de bien calculer ce qui vous est dû de la part de votre conjoint.

Les bons comptes font les bons amis!

Les pollutions invisibles

Nous sommes dotés de cinq sens fabuleux : l'odorat, le goût, la vue, l'ouïe et le toucher. Nos sens sont soumis à de nombreux stimuli. Parfois, ces derniers ne sont pas des plus agréables. De pratiques, ces sens deviennent alors des canaux véhiculant des irritants, polluant notre environnement et notre corps. On parle ici de pollution électromagnétique, la moins connue et la plus controversée, de pollution visuelle, soumise à la variation du bon goût, de la pollution auditive, très documentée et prouvée, et de la pollution lumineuse.

Suzane Faucher
Responsable politique
environnement et dév. durable
suzanefaucher@yahoo.fr

Les champs électromagnétiques (CÉM) sont composés de champs électriques produits par la tension (un appareil branché dans un câble sous tension) et de champs magnétiques (l'appareil est allumé et le courant circule). Dès qu'il y a électricité ou transmission d'ondes radio, particulièrement sans fil, il y a des CÉM à différents degrés d'intensité ou de fréquences.



Photo : Baréłajaworski | dreamstime.com

Quelques conseils : éviter certains appareils électriques (rasoir, taille-crayons, ouvre-boîte); s'assurer de la mise à la terre adéquate de nos habitations électrifiées; se tenir à 50 cm ou plus d'appareils électriques (téléviseur, photocopieur, etc.); respecter le code électrique; utiliser un bon câblage; se tenir loin du four à micro-ondes; se méfier du casque d'écoute. Non aux tours de transmissions. Attention aux appareils sans fil.

La **pollution olfactive** est très objective. « Il est difficile de définir ce qu'est réellement une pollution olfactive, car



Photo : Serge Mat | dreamstime.com

tout le monde ne sent pas la même chose. L'odorat est un minisystème d'alarme » résume Norman King, épidémiologiste à la Direction de la santé publique de Montréal. La pollution olfactive concerne les nuisances qui font du tort à l'odorat. Ces odeurs désagréables minent la vie des personnes qui en sont affectées dans leur quotidien. Vivre entouré d'une forte odeur devient problématique.

Quelques conseils : lutter contre les odeurs industrielles, les odeurs de l'eau, des sites d'enfouissement; ne pas masquer une odeur avec une autre; ne pas encourager les magazines contenant des échantillons de parfum; promouvoir les lieux de travail sans parfum; vivre sans parfum, sans tabac; fabriquer ses propres produits de nettoyage; utiliser des cosmétiques non parfumés.

La **pollution visuelle** concerne toutes les nuisances qui peuvent gâcher l'esthétisme d'un espace urbain, un paysage. Il existe plusieurs types de pollution visuelle. Les affichages, informatifs ou publicitaires, dégradent le paysage. De même, les opérations de construction, les projets domiciliaires, les infrastructures d'envergure comme



les pylônes électriques, les éoliennes et les transformateurs électriques ne participent pas à l'harmonie d'un paysage.



Il existe plusieurs causes à la **pollution lumineuse**. La plupart sont liées à une mauvaise utilisation de la lumière, mais aussi à une méconnaissance de la problématique. Étant donné leur ignorance, les gens qui éclairent trop ne savent pas qu'ils contribuent aux effets

négatifs que cela crée sur le ciel, les êtres humains, la faune et la flore.

Quelques conseils : modifier le type de lampe; diminuer la quantité; passer du blanc au jaune; éteindre l'éclairage chez soi.



Le bruit est omniprésent. La **pollution sonore** a atteint son paroxysme. Le bruit est la source numéro un de plaintes des citoyens. Pourtant, aucune réglementation provinciale n'existe encore. Les décibels (dB) mesurent le niveau du bruit. À plus de 75 dB, il y a danger pour l'oreille humaine lors d'une exposition continue de huit heures. L'oreille est un accumulateur; la durée est donc importante.

Photo : Elwynn | dreamstime.com



Quelques conseils : réduire le bruit dans les écoles et les garderies; acheter des jouets silencieux, des appareils silencieux; baisser le ton; prôner le calme.

Source : Cécile Gladel, journaliste spécialisée en environnement et en consommation responsable.

Photo : Fotoarts | dreamstime.com

La marche vers le congrès s'accélère

Les membres du Conseil exécutif (CE) ont achevé la tournée des dix régions de l'AREQ (CSQ) à la mi-novembre. Dans chaque milieu, ils ont abordé, à tour de rôle, différents sujets liés à la tenue du congrès qui se déroulera du 31 mai au 2 juin prochain.



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

La rencontre de quelque 650 personnes déléguées a permis d'aborder les principaux sujets prévus à l'ordre du jour et de présenter le déroulement de cet important événement. Ce fut aussi l'occasion de présenter le projet des orientations du prochain triennat et d'examiner avec ces personnes le rôle qui leur incombe puisqu'elles ont un mandat de représentation des membres de leur secteur.

Je vous rappelle que la première journée du congrès portera sur la présentation et l'adoption des propositions de modifications aux Statuts et Règlements. Cette journée essentiellement consacrée à ce sujet constitue ce qui a été nommé le congrès extraordinaire. Puis au cours des journées subséquentes, l'attention sera notamment dirigée sur le bilan du triennat des années 2008-2011, sur le projet des orientations pour les années 2011-2014, de même que sur le choix des membres du Conseil exécutif et du Conseil d'administration.

Le congrès 2011 de l'AREQ sera le troisième dit « par délégation ». Indéniablement, participer à cette instance suprême à titre de personne déléguée exige une préparation intense et sérieuse. Il est entendu que le respect de la mission de l'Association et les attentes des membres doivent être pris en compte tout au long du processus de prise de décision.

Le Conseil exécutif national de l'AREQ s'est arrêté à Rimouski en septembre 2010



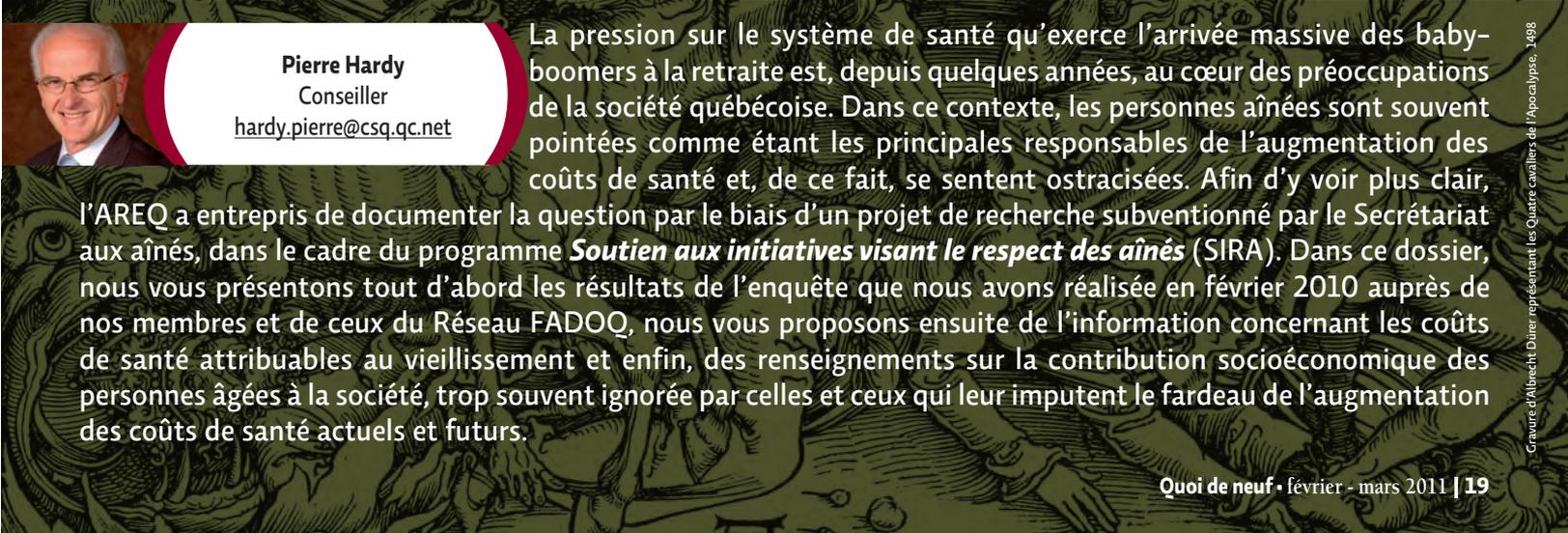
Certes, lors de l'instance, la tenue de débats constructifs saura favoriser des choix judicieux et éclairés. Mais, pour favoriser une véritable vie démocratique au sein de l'Association, il est essentiel que les personnes déléguées connaissent bien les besoins des membres qu'elles représentent. Pour ce faire, il importe qu'elles participent aux réunions de préparation, qu'elles soient présentes dans leur milieu et s'impliquent de façon dynamique dans les activités sectorielles et régionales. Ainsi, elles peuvent percevoir les attentes d'un grand nombre de membres.

En outre, l'accessibilité des personnes déléguées, leur disponibilité et leur capacité d'écoute active leur confèrent des atouts appréciables pour représenter le plus fidèlement possible la majorité des personnes de leur secteur. Dans

le même sens, la capacité qu'elles ont à analyser, à débattre, à s'engager et à se rallier lorsque cela s'avère le meilleur choix, les soutient dans leur tâche en prévision du congrès et lors de celui-ci. Puis, de retour dans leur milieu, les personnes déléguées sauront présenter de manière juste et limpide les décisions adoptées et expliquer ce qui a motivé leur prise de position.

Alors que nous venons tout juste de franchir une nouvelle année, tous les préparatifs nécessaires à la bonne marche du congrès sont en place. Il s'en suivra un événement significatif duquel émaneront des décisions cohérentes et pragmatiques dans l'esprit d'une association influente, rassembleuse, démocratique, reconnue, dynamique et solidaire. L'AREQ (CSQ), une force pour la société!

L'apocalypse n'aura pas lieu



Pierre Hardy
Conseiller
hardy.pierre@csq.qc.net

La pression sur le système de santé qu'exerce l'arrivée massive des baby-boomers à la retraite est, depuis quelques années, au cœur des préoccupations de la société québécoise. Dans ce contexte, les personnes âgées sont souvent pointées comme étant les principales responsables de l'augmentation des coûts de santé et, de ce fait, se sentent ostracisées. Afin d'y voir plus clair,

l'AREQ a entrepris de documenter la question par le biais d'un projet de recherche subventionné par le Secrétariat aux aînés, dans le cadre du programme *Soutien aux initiatives visant le respect des aînés* (SIRA). Dans ce dossier, nous vous présentons tout d'abord les résultats de l'enquête que nous avons réalisée en février 2010 auprès de nos membres et de ceux du Réseau FADOQ, nous vous proposons ensuite de l'information concernant les coûts de santé attribuables au vieillissement et enfin, des renseignements sur la contribution socioéconomique des personnes âgées à la société, trop souvent ignorée par celles et ceux qui leur imputent le fardeau de l'augmentation des coûts de santé actuels et futurs.

Résultats d'enquête

D'entrée de jeu, il faut souligner que nous avons obtenu un très haut taux de réponse à notre questionnaire d'enquête, soit 51 %. Ce taux est même de 62 % si l'on considère uniquement les réponses obtenues parmi les personnes qui ont déclaré être membres de l'AREQ. Rappelons qu'un questionnaire avait été expédié en février 2010 à 3 000 personnes de 55 ans et plus, soit 2 000 parmi les membres du Réseau FADOQ et 1 000 parmi nos membres. Les questions portaient sur la santé en général, la consommation de médicaments, la consultation de professionnels de la santé, l'alimentation, la pratique d'activités physiques ainsi que sur les habitudes de vie. Les données ont été regroupées à partir de cinq paramètres : l'Association (AREQ ou FADOQ) et pour chacune, le sexe, l'âge, la scolarité et les revenus.

État de santé

De façon générale, la majorité des répondantes et des répondants ont affirmé que leur santé était excellente, très bonne ou bonne, neuf personnes sur dix. Dans une même proportion, les personnes ont aussi répondu être satisfaites de leur vie en général et que leur santé mentale était excellente ou très bonne. Comme on peut le constater, ces premiers résultats sur l'état de santé de nos membres sont fort intéressants et viennent déjà déboulonner certains mythes largement véhiculés selon lesquels les personnes âgées ne sont pas en bonne santé. Toutefois, bien que « *l'auto-évaluation de l'état de santé est considérée comme un indicateur fiable et valide de la santé d'une population* »¹ par l'Institut de la statistique du Québec et Statistique Canada, il nous faut examiner de plus près les autres réponses obtenues à ce questionnaire.

On peut ainsi observer que la moitié des personnes ont répondu ne jamais avoir de problèmes de santé de longue durée qui limitent leurs activités à la maison ou en dehors de celle-ci (travail, bénévolat, loisir). Les seules personnes, 10 à 12 %, à avoir répondu en avoir souvent sont généralement plus âgées (plus de 75 ans), moins scolarisées (primaire/secondaire) et disposent de revenus moins élevés (25 000 \$ et moins). D'ailleurs, de façon générale, ce n'est qu'à un âge plus avancé que l'on remarque une augmentation des problèmes de santé.

Il n'est donc pas surprenant de constater que les personnes interrogées sont **autonomes**. En effet, plus de neuf sur dix ont répondu habiter leur logement (maison, condo ou appartement). Ce n'est qu'une petite minorité qui a répondu vivre en résidence pour personnes autonomes ou semi-autonomes, 5 %, ou en centre hospitalier de soins de longue durée (CHSLD), 0,1 %. À ce propos, il nous faut signaler qu'au Québec, les individus qui vivent en CHSLD ne représentent que 44 000 personnes, soit 0,6 % de l'ensemble de la population du Québec² ou, plus spécifiquement 1,9 % des 55 ans et plus.

On peut ajouter à cela que ce n'est qu'une minorité qui a répondu bénéficier de services de soins à domicile, 7,6 %, et que seulement 10 % des répondantes et des répondants (8,5 % parmi les membres de l'AREQ) ont déclaré avoir passé la nuit à l'hôpital, dans un foyer de soins infirmiers ou dans une maison de convalescence au cours des douze derniers mois. Encore là, on est bien loin de l'image trop souvent véhiculée par les médias que les personnes âgées encombrant les corridors d'hôpitaux.

Consommation de médicaments

Au regard de la consommation de médicaments d'ordonnance ou obtenus en vente libre, six personnes sur dix ont répondu en avoir pris entre un et quatre au cours des deux derniers jours, pour une moyenne globale de 3,8 médicaments. Moins d'une personne sur dix en a consommé plus de 10. Certains trouveront que c'est déjà trop, mais on voit bien que ce ne sont pas toutes les personnes de 55 ans et plus qui ont en leur possession un pilulier bien rempli. Quant à la consultation de professionnels de la santé (médecine traditionnelle ou douce), six personnes sur dix ont répondu les avoir rencontrés entre une et quatre fois au cours de la dernière année, ce qui, somme toute, n'est pas si élevé si on tient compte de l'examen général que toutes et tous passent annuellement ou de tout autre type d'examen préventifs.

Habitudes alimentaires

Quant aux habitudes alimentaires, on peut facilement en déduire que les personnes ont un souci de bien s'alimenter. En effet, plus de neuf personnes sur dix ont répondu que l'alimentation est importante pour elles et qu'elles croient

1 ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population : pour en savoir plus sur la santé des Québécois*, 2008

2 Institut de la statistique du Québec, *Population par année d'âge et par sexe*, Québec, 1^{er} juillet 2010



Photo : PhotoDisc

bien s'alimenter. Un très grand nombre de personnes ont d'ailleurs répondu se préoccuper du taux de gras, de fibre, de calcium, de cholestérol et de calories dans le choix des aliments achetés. Plus encore, huit personnes sur dix ont répondu préparer leur repas et neuf sur dix ne jamais ou rarement faire l'achat de mets préparés. Il faut toutefois souligner des lacunes importantes en matière de consommation quotidienne de fruits et légumes, de produits laitiers ou encore de produits céréaliers qui ne respecte pas les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

À partir des données recueillies (poids et taille) pour calculer l'indice de masse corporelle, on observe que la moitié des personnes (49,7 %) aurait un poids santé, ce qui est tout à fait comparable à l'ensemble de la population pour laquelle l'ISQ³ évaluait en 2008 que 47,1 % avait un poids santé. L'indice de masse corporelle des personnes âgées n'est donc pas plus problématique que celui des générations qui suivent.

Activité physique

On peut constater que les personnes de 55 ans et plus se considèrent actives, neuf sur dix, et décrivent leurs activités quotidiennes comme telles. Il y a un peu moins de deux personnes sur dix qui ont répondu que leur état de santé les restreignait dans leurs activités physiques. À ce propos, huit sur dix ont répondu avoir pratiqué une ou des activités physiques au cours des douze derniers mois avec une fréquence de 4,5 fois par semaine.

Enfin, il n'y a que 9 % des répondantes et des répondants qui ont déclaré fumer quotidiennement ou occasionnellement, ce qui est inférieur à la proportion de fumeuses et de fumeurs parmi l'ensemble de la population québécoise, qui

est de 23 %⁴. Par ailleurs, six personnes sur dix ont répondu avoir consommé une boisson alcoolisée au cours des deux derniers jours, pour une moyenne de consommation totale de 1,2 verre. On est loin des excès...

Comme on peut le constater, la santé de nos membres est bien meilleure que ce que l'on peut entendre depuis plusieurs années. Est-ce que nous pouvons généraliser ce portrait à l'ensemble de la population âgée du Québec? Plusieurs nous diront que ce n'est pas représentatif de la société, que les membres de l'Association sont plus scolarisés, ont de meilleurs revenus ou encore, qu'en raison de la surreprésentation de femmes à l'AREQ (les femmes ayant la réputation d'être plus en santé que les hommes), le tableau est enjolivé.

Quoi qu'on en dise, ce portrait est positif et il s'agit de la réalité de nos membres et de celles, pour les deux tiers des



Photo : Monkeybusinessimages | dreamstime.com

réponses obtenues, des membres du Réseau FADOQ, une association regroupant des personnes issues de toutes les couches de notre société.

Pour finir de s'en convaincre, les personnes intéressées à en savoir plus sur les résultats de l'enquête peuvent le faire en consultant le site Internet de l'AREQ au www.areq.qc.net.

3 ISQ, *Enquête québécoise sur la santé de la population : pour en savoir plus sur la santé des Québécois*, 2008

4 Ministère de la Santé et des Services sociaux, DSÉS, *État de santé de la population québécoise – Quelques repères*, 2010

Vieillessement et coûts des services de santé : réalités et fictions



Paul A. Lamarche
Professeur titulaire en administration de la santé
Faculté de médecine, Université de Montréal
Ex-sous-ministre associé au MSSS

Des économistes tiennent actuellement le discours que l'impact du vieillissement de la population québécoise est tel qu'il compromet l'avenir économique des générations qui nous succèdent : celles de nos enfants et de nos petits-enfants. L'État québécois ressentira cet impact de deux façons : sur ses revenus par la stagnation et même la diminution de la population des 15-64 ans en âge de travailler; sur ses dépenses par l'augmentation des coûts des services de santé utilisés par les personnes âgées. Ce discours est repris par certains journalistes et politiciens. La population en vient à prendre ce discours comme vérité.

L'objectif de cet article est d'analyser l'impact du vieillissement sur les coûts des services de santé. Il vise surtout à différencier la réalité de la fiction. Il aborde trois sujets : le vieillissement de la population québécoise, les services de santé utilisés par la population âgée de plus de 65 ans et leurs coûts et, finalement, l'augmentation des coûts des services de santé reliée au vieillissement de la population.

La population vieillit: une réalité

Nul ne peut douter que la population québécoise vieillit. Les personnes de 65 ans et plus comptent actuellement pour 15,3 % de la population. Elles compteront pour 20,2 % en 2021 et 24,8 % en 2031. Les personnes de 85 ans et plus représenteront une part de plus en plus importante des personnes de 65 ans et plus. Elles comptent actuellement pour 12,5 % des personnes âgées du Québec. Elles compteront pour 14,2 % en 2031.

Ce qui est moins connu, c'est que, malgré son vieillissement, la population du Québec restera relativement jeune comparativement à celle des autres provinces canadiennes et de la plupart des pays industrialisés. Le Québec est actuellement la 4^e province la plus vieille au Canada. Il sera

la 5^e plus vieille en 2021 et 2031. Le Canada est actuellement le deuxième plus jeune des 13 pays les plus développés de l'OCDE (Office de coopération et de développement économique) après les États-Unis. Il sera le 4^e plus jeune en 2051. Le Québec sera donc dans le tiers des pays industrialisés les plus jeunes.

Les personnes âgées utilisent plus de services de santé: une réalité

Plus une personne est âgée, plus elle est susceptible d'utiliser les services de santé et plus les coûts de ces services sont élevés. Le coût moyen des services d'une personne de 65 ans et plus est cinq fois plus élevé que celui de l'ensemble des Québécois. Cependant, il varie beaucoup selon l'âge de la personne. Ainsi, il est deux fois plus élevé pour une personne âgée de 65 à 74 ans. À cet âge, le coût moyen des services est moins élevé que celui d'un bébé de moins d'un an : 20 % de moins. Par contre, il est de 6,6 fois plus élevé pour une personne de 85 ans et plus. Ce coût varie aussi selon le type de services de santé. Pour une personne de 85 ans et plus, il est de 1,6 fois plus élevé pour les services médicaux, près de cinq fois plus élevé pour les médicaments et les services hospitaliers et de 36,2 fois plus élevé pour les soins de longue durée tels les soins à domicile et les soins en centres d'hébergement. Le coût de ces services augmente considérablement au-delà de 85 ans.

Augmentation du coût des services de santé due au vieillissement

L'augmentation du coût reliée au vieillissement de la population fait consensus. C'est une réalité. Toutefois, l'ampleur de cette augmentation est loin de faire l'unanimité. Trois scénarios se combattent la faveur populaire. Le **premier scénario** est alarmiste. C'est celui auquel je fais référence au début de cet article. Il fut développé et largement publicisé par ceux qui se qualifient de « lucides ». Pour la période 2004-2051, ils estiment que la croissance annuelle moyenne des dépenses de santé attribuable au vieillissement est de 6,5 %. La richesse collective québécoise n'augmentera que de 2 % à 3 % annuellement. Il est facile d'imaginer la conséquence à long terme de cet écart des dépenses et des revenus.

Ce n'est pas la première fois qu'un tel scénario catastrophique fait les manchettes. Le Conseil économique du Canada a déjà fait la déclaration suivante : « Si les taux de croissance

des dépenses des cinq dernières années devaient s'appliquer à long terme, ces deux seuls secteurs d'activité (santé et éducation) absorberaient la totalité du produit national potentiel avant l'an 2000 ». Cette déclaration a été faite en 1970. Elle ne s'est évidemment pas réalisée. Ces déclarations reposent sur des projections à très long terme, sur des observations réalisées sur une courte période. C'est comme si vous projetiez la taille de votre petit enfant à 30 ans sur la base de sa croissance observée entre la naissance et sa première année. Il serait un géant, n'est-ce pas!

Les observations internationales ne supportent pas l'inévitable catastrophe du vieillissement. Il n'y a pas de lien entre le pourcentage des personnes âgées dans un pays industrialisé et le coût annuel moyen des services de santé. Les populations des États-Unis et du Canada sont parmi les plus jeunes des pays industrialisés. Leurs coûts des services de santé sont parmi les plus élevés. Les populations du Japon, de l'Italie et de la Suède sont parmi les plus âgées des pays industrialisés. Leurs coûts des services de santé par habitant sont beaucoup plus faibles qu'au Canada et aux États-Unis.

De plus, la perte de fonctionnalité des personnes survient à des âges de plus en plus avancés. Des facteurs associés à une bonne santé sont de plus en plus présents chez les personnes âgées : meilleures habitudes de vie, meilleure éducation. Les besoins de services des personnes d'un même groupe d'âge diminuent aussi avec les années. Les façons d'y répondre se modifient aussi au fil des années. Le **deuxième scénario** tient compte de ces changements. C'est le scénario que je considère le plus plausible.

Des études qui s'inspirent de ce scénario révèlent que les coûts moyens des services de santé pour une personne se sont accrus de 2,5 % annuellement au cours de la période 1980-1997. Le vieillissement de la population n'est responsable que de 20 % à 25 % de cet accroissement, soit 0,5 % à 0,6 % de l'accroissement annuel moyen des coûts des services de santé. L'accroissement prévu pour la période 1998-2030 se situe dans une fourchette de 2,5 % à 2,9 % en moyenne par an. Le vieillissement ne serait responsable que de 25 % à 30 % de cette augmentation. À l'appui de ce deuxième scénario, il y a l'accroissement annuel moyen des coûts des services de santé observé au cours des cinq dernières années au Québec. Il a été moins grand pour les personnes de 65 ans et plus que pour l'ensemble de la population. On est bien loin de la prévision des « lucides ».



Photo : Lisafox | dreamstime.com

Le **troisième scénario** est fascinant. Il se base sur une observation faite depuis plusieurs années dans le monde de la santé : la très grande majorité des coûts des services de santé utilisés par une personne au cours de sa vie se produit aux dernières années de sa vie. Les estimations varient selon les études. Entre 60 % et 75 % des coûts de ces services se produisent entre un an et trois ans avant la mort. C'est donc le décès qui coûte cher en services de santé et pas le vieillissement en soi.

Bien sûr, plus une personne vieillit, plus elle se rapproche de sa mort. Mais ce qu'il est très intéressant de souligner, c'est que plus le décès survient à un âge avancé, moins il coûte cher. Pour s'en convaincre, on a juste à penser aux sommes que nous serions prêts à consacrer pour sauver la vie d'un enfant ou d'un jeune parent. Ce montant diminue au fur et à mesure que la personne vieillit. Les faits confirment cette perception. Les coûts des services de santé utilisés deux ans avant le décès sont de 20 % inférieurs si la personne décède à 80 ans au lieu de 75 ans. Ils diminuent continuellement avec l'âge. Ils sont près de la moitié si la personne décède à 100 ans comparativement à 75 ans. C'est donc dire que selon ce scénario, le vieillissement pourrait même engendrer une diminution des coûts des services de santé et non une augmentation. On est encore plus bien loin de la prévision des « lucides ».

Conclusion

Il est vrai que la population du Québec vieillit, mais moins que celle des autres pays industrialisés. Il est vrai que les coûts des services de santé augmentent avec l'âge, surtout après 75 ans. Il est aussi vrai que les coûts des services de santé augmentent continuellement au Québec. Mais associer l'augmentation de ces coûts principalement ou uniquement au vieillissement de la population relève de la fiction.

Le deuxième scénario présenté ci-haut est celui qui est généralement retenu par des organisations internationales reconnues (Organisation mondiale de la santé, Organisation de coopération pour le développement économique). Le vieillissement est associé à une augmentation des coûts des services de santé. Mais il n'est responsable que de 20 % à 30 % de l'augmentation annuelle observée dans le passé et prévue pour les années à venir. Un regard attentif doit être porté à l'ensemble des autres facteurs responsables du 70 % à 80 % restant de l'augmentation des coûts, notamment les médicaments et autres développements technologiques, les salaires et la rémunération des médecins. Ce qui devrait inquiéter au plus haut point les personnes âgées du Québec, c'est l'avenir réservé aux soins de longue durée. Ce sont surtout de ces soins que les personnes âgées ont besoin. C'est justement à l'égard de ces soins que le gouvernement du Québec s'est le plus désengagé au cours des dernières années.

Apport socioéconomique des personnes âgées



Annie Michaud
Agente de recherche
Conseil des aînés

Des craintes circulent au sein de la société concernant le fardeau économique que représentent et surtout que représenteront les personnes âgées québécoises. Ces craintes se fondent principalement sur l'augmentation prévue du nombre de personnes âgées et les coûts que représente le maintien de leur santé.

Les dépenses sociales importantes qui devront être faites pour les personnes âgées doivent toutefois être vues dans un contexte plus global. Les personnes aujourd'hui âgées ou qui seront âgées de plus de 65 ans dans le futur ont payé des taxes, des impôts et des contributions sociales pendant la plus grande partie de leur vie. Ces contributions ont servi à payer les dépenses pour ceux qui en avaient besoin. Ces personnes arrivent maintenant à la période où elles seront susceptibles de retirer plus de la société que ce qu'elles paieront. Chaque génération suivra ce cycle.

Cependant, les coûts anticipés ou prévisibles du vieillissement ne devraient pas avoir comme conséquence de



déconsidérer les personnes âgées ou de gommer tout leur apport à la société, au contraire. Celui-ci est important et il doit être mis en valeur.

Voici donc un aperçu de l'apport des personnes âgées sur les plans familial, social, économique, ainsi que de leur participation culturelle, tiré essentiellement du document *La réalité des aînés québécois*, 3^e édition (Conseil des aînés, 2007).

Personnes âgées dans la famille

Les personnes âgées participent à la vie familiale à titre d'aïdants, que ce soit auprès de leurs enfants, de leurs petits-enfants ou de proches; certaines contributions sont plus de l'ordre de services ou de nature économique (aide aux devoirs et aux leçons, gardiennage, aide financière, etc.), mais l'action des personnes âgées se situe aussi dans la transmission des valeurs ou de l'histoire familiale ou encore dans le maintien de la cohésion au sein de la famille.

À ce sujet, soulignons que la génération sandwich, ces personnes prises entre les contraintes souvent conflictuelles des soins à donner aux enfants et aux personnes âgées, risque de voir ses rangs grossir dans le futur. De fait, le vieillissement de la génération du baby-boom, la baisse de la fécondité et le report de la fondation d'un foyer sont autant de facteurs qui font en sorte que les membres plus âgés de la famille auront besoin que l'on s'occupe d'eux alors que les enfants feront encore partie du ménage.

Engagement social des personnes âgées

Un grand nombre de personnes âgées sont impliquées dans divers organismes et associations, dans des buts d'entraide envers leurs pairs ou envers d'autres groupes sociaux ou encore dans la défense des droits.

En fait, le mouvement associatif des personnes âgées est en continuelle évolution et tend à constituer de plus en plus un véritable pouvoir de concertation, capable d'influencer les divers paliers de gouvernement quant aux questions qui les touchent, directement ou indirectement (Conseil des aînés, 2006).

De même, il apparaît évident que le bénévolat constitue pour les personnes âgées une forme d'engagement fort répandue qui, tout en contribuant à leur propre intégration sociale, favorise le mieux-être de leurs concitoyens. Les données provenant de la plus récente *Enquête canadienne sur le don, le bénévolat et la participation* (Hall et autres, 2009) dévoilent que les personnes âgées de 65 ans ou plus consacrent au bénévolat formel beaucoup plus de temps (283 heures par année versus 162 heures pour l'ensemble de la population) que les autres groupes d'âge, mais y participent en moins grand nombre (26 % versus 37 % pour l'ensemble de la population), quoique de façon plus stable.

Des études ont tenté d'établir la valeur du travail bénévole effectué par les personnes âgées. Sur la base d'une méthode suggérée par le ministère du Patrimoine canadien (Ross, 1994), on arrive au chiffre d'un milliard de dollars représentant la valeur économique du travail bénévole formel effectué par les personnes de 65 ans ou plus. Si l'on ajoutait en plus le bénévolat informel (c'est-à-dire le bénévolat effectué sans l'entremise d'un organisme), les chiffres seraient encore plus importants, passant facilement du simple au double.

Malgré les nombreux exemples d'engagement social des personnes âgées, malgré les chiffres qui indiquent de hauts pourcentages de participation, on ne voit généralement pas les aînés comme des gens compétents ou productifs, leur apport à la famille et à la société passant inaperçu ou étant déprécié. Et lorsque certains aînés se voient reconnaître le mérite qui leur revient pour leurs réalisations, on les considère parfois comme des exceptions plutôt que d'y voir la preuve que les stéréotypes sont erronés (CCNTA, 1993).



Photo: Tatyana G. | dreamstime.com

Participation économique des personnes âgées

Les études sur les conséquences et les coûts du vieillissement omettent souvent de considérer l'apport plus strictement économique des aînés et semblent oublier que les aînés consomment – des produits mais aussi et surtout des services –, paient des taxes, des impôts, ont des investissements, un patrimoine, bref participent, comme les autres citoyens, au produit intérieur brut du Québec.

Bien sûr, il faut prendre en considération que, compte tenu du fait que leurs revenus demeurent en moyenne inférieurs à ceux des personnes des autres groupes d'âge, à l'exception des jeunes, les impôts payés par les personnes âgées sont nécessairement inférieurs à ceux de personnes de groupes d'âge dont les revenus sont plus importants. Et s'il est vrai que les personnes âgées retraitées ne contribuent plus au financement des programmes de protection de revenu liés à l'emploi, tels l'assurance-emploi et le régime de rentes du Québec, il est également vrai qu'une portion des revenus de ces deux régimes demeure capitalisée. Il s'agit donc, d'une certaine façon, du patrimoine collectif des personnes âgées.

Les personnes âgées de 65 ans ou plus, comme tous les autres citoyens, participent à l'économie par leur consommation de biens et de services. Et si leurs dépenses reliées au travail n'existent plus, celles-ci sont compensées par une augmentation des coûts rattachés aux loisirs, aux activités bénévoles ou familiales et aux services. Toutefois, au même titre que leurs revenus, leur consommation demeure globalement inférieure à celle de l'ensemble de la population.

Participation culturelle

Les personnes âgées consacrent plus de temps libre à l'apprentissage, soit d'une façon informelle par des lectures ou par l'écoute d'émissions éducatives, soit d'une façon formelle en s'inscrivant à des cours dans des institutions d'enseignement ou dans des services de loisirs municipaux. D'ailleurs, les programmes offerts dans les universités du troisième âge (UTA) sont de plus en plus populaires.

Une étude réalisée en 2004 permet d'en connaître plus sur les pratiques culturelles des personnes âgées québécoises (Garon, 2005). De façon générale, on constate que les résultats correspondent assez aux stéréotypes souvent véhiculés, à savoir que les personnes âgées lisent les quotidiens

plus que l'ensemble de la population, qu'ils préfèrent les concerts de musique classique et l'opéra à la musique rock, qu'ils sont moins susceptibles de posséder un ordinateur, etc. Par contre, il est évident que des données ventilées en fonction de l'âge chez les 65 ans ou plus donneraient un portrait beaucoup plus précis de la réalité.

La contribution des personnes âgées sur le plan culturel va toutefois bien au-delà de leur consommation en ce domaine; qu'on pense ici à leur apport culturel qui se manifeste par la diffusion de leur propre culture, de leurs expériences de vie, de leur histoire. De fait, les personnes âgées créent et produisent des œuvres d'art; ils sont écrivains et laissent des récits de vie, des témoignages d'histoire, etc.

En conclusion

On a vu, dans ce qui précède, que les personnes âgées fournissent un apport considérable, dans divers domaines, à la société québécoise. Si l'on veut leur en donner les moyens, cette contribution ne pourra que se développer et se diversifier dans le futur. Le rôle utile, voire essentiel, que jouent les personnes âgées dans le bon fonctionnement de la société mérite d'être mis en valeur et d'être exploité davantage. Il est important de souligner que leur participation à la vie active dans la société continue même lorsqu'ils atteignent un âge avancé. Jusqu'à un certain point, on peut dire que les personnes âgées sont les pionnières d'un rôle social nouveau. Toutefois, beaucoup de travail reste à faire pour saisir la vraie identité des personnes âgées et leur riche contribution à la société, et ainsi modifier les stéréotypes et les préjugés dont ils sont l'objet.

Références

- Conseil consultatif national sur le troisième âge (CCNTA) (1993). *La position du CCNTA sur l'image publique du vieillissement*, Ottawa, gouvernement du Canada, 32 p.
- Conseil des aînés (2006). *Vivre et vieillir dans sa communauté*, guide pratique, Québec, Les publications du Québec, 112 p.
- Conseil des aînés (2007). *La réalité des aînés québécois*, 3^e édition, Québec, Les publications du Québec, 201 p.
- Garon, R. (2005). *La pratique culturelle au Québec en 2004*, recueil statistique, ministère de la Culture et des Communications, Québec, gouvernement du Québec, 299 p.
- Hall, M., et autres (2009). *Canadiens dévoués, Canadiens engagés : Points saillants de l'Enquête canadienne de 2007 sur le don, le bénévolat et la participation*, Statistique Canada, Ottawa, gouvernement du Canada, 97 p., numéro 71-542-XIF au catalogue.
- Ross, D. (1994). *Comment déterminer la valeur économique du travail bénévole*, Ottawa, ministère du Patrimoine canadien, 8 p.

Le Parlement des sages 2010

Les 8, 9 et 10 septembre 2010, j'assistais au Parlement des sages qui se tenait à l'Assemblée nationale à Québec. Les objectifs de cette activité sont de permettre aux personnes âgées de débattre de sujets liés à leurs préoccupations ainsi que de mieux connaître le rôle de l'Assemblée nationale et celui des députés.

Clémence Cossette
Membre du conseil régional
Abitibi-Témiscamingue (08)

Cette activité est organisée par l'AQDR. L'AREQ peut y déléguer 10 membres. Le Parlement des sages est composé d'un maximum de 125 personnes à la retraite ou à la préretraite. En 2010, on comptait 106 personnes provenant de toutes les régions du Québec. Parmi celles-ci, 60 en étaient à leur premier Parlement.

Toutes les journées de l'activité sont très chargées. Tout d'abord, dès le matin, se tiennent les caucus des partis afin de préparer les interventions de la journée. Par la suite, nous nous rendons au Parlement afin de participer aux débats qui durent toute la journée. En soirée, il y a la commission parlementaire à laquelle nous sommes invités à participer. Toutes les personnes participantes doivent faire au moins une intervention, soit lors de la période des questions, soit lors des débats sur les projets de loi.

Au cours du Parlement des sages de 2010, deux projets de loi ont été sanctionnés : *Loi sur le revenu complémentaire pour les personnes âgées à faibles revenus* et *Loi sur le Protecteur des personnes âgées et handicapées vulnérables*.

Selon moi, les points forts de cette activité sont :

- de permettre le regroupement de personnes retraitées de différents groupes, de toutes les régions du Québec;

- d'apprendre ou de réviser le fonctionnement du Parlement, de prendre conscience de son importance dans la vie de tous les jours;
- Limiter le nombre de participations au Parlement des sages pour une personne afin de permettre à un plus grand nombre de participer;



La délégation de l'AREQ au Parlement des sages 2010

- de mesurer l'ampleur du travail du député;
- de permettre de débattre de sujets qui touchent les personnes âgées.
- Établir un délai de deux ou trois ans entre chaque participation d'une personne;
- Faire connaître davantage cette activité dans les secteurs;

Certaines améliorations pourraient être apportées pour les prochains Parlements des sages.

- Avant la tenue de l'activité, lors de la formation donnée aux nouvelles personnes participant au Parlement des sages, en plus d'expliquer le fonctionnement du Parlement, aider les personnes participantes à bien préparer leurs interventions;

- S'assurer qu'au moins 50 % des personnes participantes en soient à leur première participation (on pourrait faire exception pour le rôle de premier ministre et celui des chefs de l'Opposition).

J'ai été heureuse de participer à cette activité et je crois qu'il est important que le plus grand nombre possible de personnes puissent y participer.

Suis-je prête ou prêt à passer à l'action?

« Pas le temps! » « Trop suant! » « Trop long! » Il vous faudra trouver d'autres prétextes pour laisser inactifs vos quelque 400 muscles car, pour abandonner la vie sédentaire, il suffit de faire juste quelques minutes d'activités physiques modérées par jour et d'aller à votre rythme. Sachez, toutefois, qu'un peu plus est toujours mieux!

Monique Dubuc, M.Sc., MBA
Coordonnatrice nationale
Kino-Québec

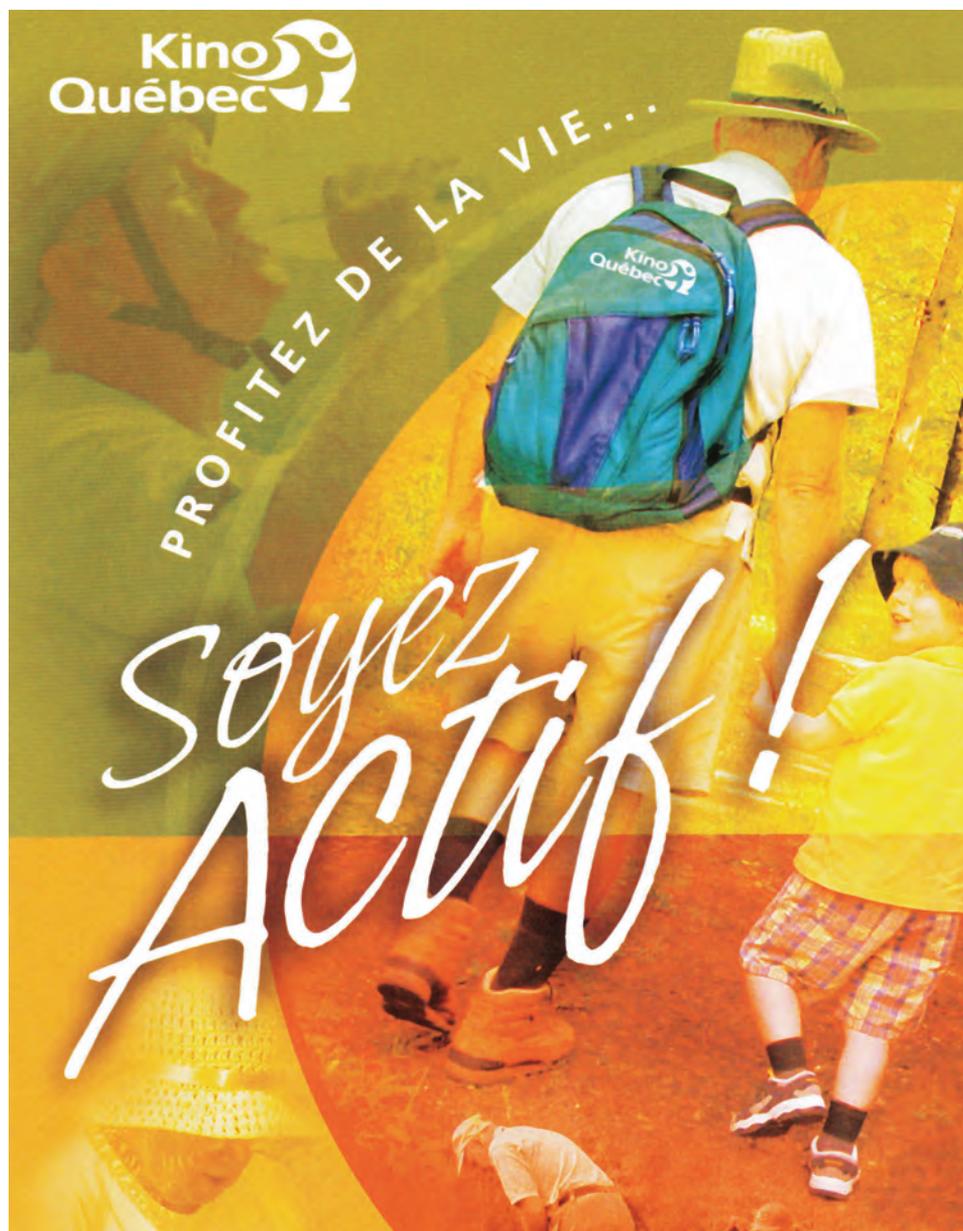
Avouez que ce n'est pas la « montagne » d'exercices que plusieurs craignent devoir faire pour être considérées comme des personnes actives physiquement. De fait, il n'y a pas véritablement de minutes minimums. C'est donc à la portée de tous, d'autant plus qu'on n'est pas tenu de le faire en une seule fois. On peut fractionner, par exemple, un premier bloc de marche, d'exercices de musculation et d'assouplissement de 15 minutes; un autre de 10 minutes à vélo pour aller à l'épicerie et, enfin, un dernier bloc de 10 minutes pour le jardinage. Et voilà, vous avez fait 35 minutes, sans véritablement vous en être rendu compte! Cela n'empêche pas qu'une autre journée, vous pourriez profiter de l'hiver pour faire du ski de fond pendant 40 minutes avec des amis! N'hésitez pas à faire le plus possible d'activités physiques plaisantes ou pratiques chaque jour.

À la retraite, vous avez cet immense avantage de pouvoir gérer votre temps et d'accorder ainsi une place de premier choix à l'activité physique. À présent, comment savoir si l'activité choisie entre dans la catégorie « activité modérée »? C'est simple. Il suffit qu'elle sollicite l'ensemble des muscles, suffisamment longtemps pour élever quelque peu votre pouls, vous faire respirer plus rapidement qu'au repos et même vous procurer une certaine sensation

de chaleur. Ces résultats peuvent facilement être obtenus par la marche rapide, le vélo de promenade, le golf sans voiturette électrique, la natation, le patin à glace, le ski de fond sur le plat, certaines tâches domestiques (passer l'aspirateur, laver les planchers ou les vitres, etc.). Bref, le menu d'activités modérées est varié. Il n'en tient qu'à vous de choisir des activités qui vous plaisent et de les pratiquer le plus souvent et réguliè-

rement possible, « souvent » et « régulièrement » étant les mots-clés!

Par où commencer? Déterminez d'abord vos aptitudes et vos habiletés afin de vous assurer un bon départ dans votre nouvelle vie de personne physiquement active. Pour avoir du plaisir et, surtout, pour rester motivé, la ou les activités choisies doivent correspondre à vos goûts, à votre condi-





Profitez de la vie... Soyez actif!

TRUCS ET ASTUCES
POUR LES ÂNÉS

tion physique et aussi à votre mode de vie. L'important, c'est de faire une transition en douceur entre la vie sédentaire et la vie active. Demandez-vous aussi ce qui vous pousse à pratiquer l'activité physique que vous avez choisie. Est-ce pour vous garder en santé ou pour votre bien-être? Accompagner votre conjoint ou votre conjointe? Perdre du poids? Faire de nouvelles expériences? Vous rapprocher de vos enfants et de vos petits-enfants? Rencontrer de nouvelles personnes? Faire partie d'un groupe? Si vous procédez de la sorte, le choix de vos activités physiques n'en sera que plus judicieux, tout en vous permettant d'atteindre vos objectifs et de garder votre motivation.

Une dernière chose. Quand vous aurez inscrit l'activité physique dans votre

quotidien, rien ne vous empêche d'en augmenter la durée graduellement, mais aussi l'intensité. Les bienfaits pour votre santé physique et mentale n'en seront alors que plus grands.

Témoignage

« Il y a quelques années, peu après avoir pris ma retraite, je me suis fait un nouveau conjoint. Pour lui, c'était très important d'être actif physiquement. Alors, pour profiter de sa présence, je suis allée m'entraîner avec lui. Au début, je faisais cela pour lui plaire, mais avec le temps j'ai découvert les plaisirs et aussi les avantages d'en faire pour moi-même! J'ai plus d'énergie qu'avant et je me sens moins stressée. Aujourd'hui, je fais ce choix pour moi! »

Marie-Josée, 64 ans

Pour en savoir plus

Plusieurs organismes peuvent vous offrir mille et une occasions d'être actif. Vous avez pris la décision de pratiquer régulièrement une activité physique? Consultez-les! Procurez-vous gratuitement cette brochure de Kino-Québec : *Profitez de la vie... Soyez actif! Trucs et astuces pour les aînés*. Vous pouvez la télécharger (www.kino-quebec.qc.ca) ou la commander par téléphone (1 418 646-6137, poste 3649).

L'acti-mètre

Évaluez votre niveau d'activité physique avec Kino-Québec, et cela, sur une base annuelle (en fonction des quatre saisons).

www.kino-quebec.qc.ca/quiz.asp?id=3&saizon=h

Organismes

Renseignez-vous sur les activités offertes par le service de loisirs de votre municipalité ou les organismes de loisirs de votre milieu tels que les centres sportifs privés ou ceux des cégeps et des universités. Consultez l'annuaire téléphonique.

Le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes : pour qui?

En vérité, en vérité, je vous le dis, ce 26 octobre 2010 était un peu tristounet à l'extérieur du Danube bleu à Sainte-Marie de Beauce. Mais, à l'intérieur, à l'image de l'AREQ Québec-Chaudière-Appalaches (03) – secteur Louis-Frédette (G), on retrouvait des sourires et des mines épanouies à chacune des 12 tables de la salle. Plus de 120 personnes se sont sustentées au déjeuner avant d'assister à la présentation originale du CAAP-CA.



Michel Jacques
Équipe *Quoi de neuf*
miloujac@hotmail.com

Les deux personnes assignées à la tâche d'informer l'assistance ont utilisé le sketch humoristique. Pendant près d'une heure, Mélanie Dumas et Lyne Grenier, du centre d'assistance et d'accompagnement de Chaudière-Appalaches (CAAP-CA), nous ont renseignés sur le droit des usagers et usagères, concernant la procédure d'examen des plaintes et des services offerts par le centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes.

Ce n'est pas parce que nous sommes malades que l'on peut faire n'importe quoi avec nous, nous imposer des volontés, nous cacher des choses ou accepter n'importe lequel soin dans des CSSS, CH, CHSLD, CLSC, CHU ou autres organismes gouvernementaux. Si nous sommes insatisfaits, si nous voulons améliorer des services, corriger une situation ou faire respecter nos droits, le centre d'assistance et d'accompagnement est là pour nous aider à porter plainte, par écrit ou verbalement. Tout cela gratuitement et sans crainte de représailles.

Vous avez des plaintes à formuler sur les délais d'attente, l'équipement, la facturation, les services dispensés? Le CAAP peut se déplacer dans votre localité pour s'enquérir de vos revendica-



Photo: Usafk | dreamstime.com

tions. Consultez le CAAP, on vous dira pourquoi porter plainte, quels sont vos droits, quels sont les établissements visés et les services offerts.

En moins d'une semaine, votre plainte sera reçue et en moins de 90 jours, vous aurez une réponse du service en cause. Et si jamais cela ne fonctionne pas, il y a toujours le Protecteur du citoyen qui peut intervenir.

Pourquoi porter plainte :

- Pour faire connaître les raisons de votre insatisfaction
- Pour améliorer les services
- Pour corriger une situation
- Pour faire respecter vos droits

Services offerts :

- Écouter et discuter de la situation
- Informer sur les mécanismes de plaintes et les démarches à suivre
- Clarifier la situation
- Cerner l'objet de la plainte, l'établissement ou la ressource visée, les personnes concernées, les droits lésés, les enjeux, les articles de loi et les recours
- Sélectionner les documents à utiliser ou à préparer
- Aider à rédiger la plainte
- Planifier les démarches à effectuer
- Accompagner dans les démarches
- Assurer un suivi

Saviez-vous que?

1. Si vous êtes une personne âgée de plus de 65 ans et que vous nécessitez un transport ambulancier de votre résidence, d'un lieu public ou d'un accident, il revient à l'établissement de santé d'en assumer les frais?
2. Si votre état physique ou psychologique était précaire ou difficile et que vous nécessitez la présence d'un accompagnateur pour tout traitement, visite ou examen, vous pourriez demander l'assistance d'une telle personne?
3. Lorsque vous vous présentez au CLSC, votre situation doit être évaluée selon vos besoins réels et non pas à partir d'un programme existant en cherchant à cadrer celui-ci à partir d'un diagnostic?
4. Le manque de ressources financières ne doit jamais influencer l'évaluation des besoins d'un usager?
5. Toute décision d'un CLSC de refuser la dispensation des services doit s'appuyer sur une évaluation personnalisée des besoins d'un usager et surtout des conséquences découlant d'une telle mesure?
6. Si vous êtes une famille ayant un enfant vivant avec une limitation physique ou intellectuelle, vous avez droit à certaines allocations monétaires du ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec, à titre de services de répit et de gardiennage?

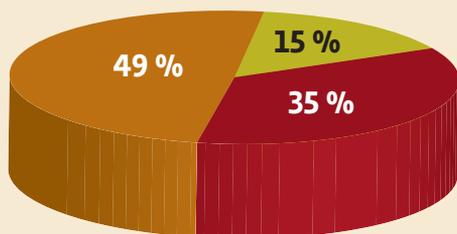
Information : info@caapca.ca ou tél. : 1 877 767-2227
www.caapca.ca

INTERNET

Questions hebdomadaires www.areq.qc.net

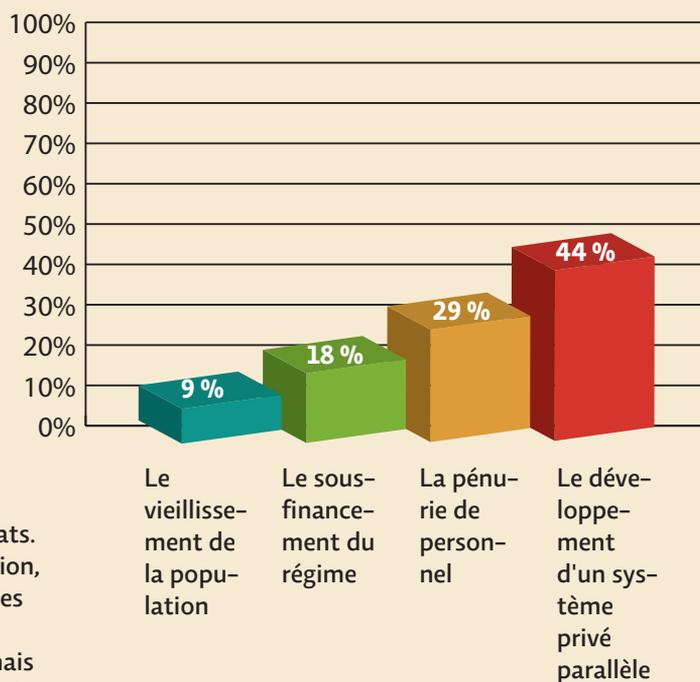
Chaque semaine, on retrouve sur le site Internet de l'AREQ une question à laquelle les internautes sont invités à répondre. Ces sondages n'ont aucune prétention scientifique. Toutefois, ils permettent de prendre le pouls des membres de l'Association à propos de débats sociaux majeurs ou encore de dossiers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

Il existe en Europe des magasins à grande surface dédiés spécifiquement aux personnes âgées, où l'on retrouve pratiquement tout ce dont elles ont besoin. Que pensez-vous de cette pratique? (novembre 2010)



- Très bonne idée, ça faciliterait mes achats.
- C'est de la ségrégation, je n'y mettrais pas les pieds!
- Je suis sceptique, mais ça pique ma curiosité.

C'est le 40^e anniversaire du régime d'assurance-maladie au Québec. Selon ce que rapportent les médias, le système craquerait de partout. Selon vous, quel phénomène accentue le plus la crise? (octobre 2010)



La Fondation Laure-Gaudreault a 20 ans!

Quel bilan intéressant pour ces 20 ans : plus d'un million et demi de dollars amassés grâce à votre générosité, plus de 2000 dons à des personnes âgées, à des jeunes et à des organismes, sans oublier une participation à des centres de recherche médicale.

Louissette F.-Giroux
Présidente provinciale
Fondation Laure-Gaudreault

En juin 2010, disposant de 185 000 \$, nous avons distribué près de 250 dons à des personnes ou à des organismes de chez vous. Une belle façon de répondre à une partie de la mission de l'AREQ, soit de « contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste ».

Au congrès de l'AREQ, tenu à Hull en 1990, les congressistes ont accepté de créer cette Fondation qui s'est implantée avec les années dans toutes les régions. Et c'est grâce à l'appui de ce qu'on appelait à l'époque Conseil provincial, des 10 conseils régionaux et des 93 secteurs de l'AREQ que la Fondation Laure-Gaudreault peut afficher un tel bilan après 20 ans d'existence. Même si la Fondation compte sur l'AREQ pour vivre et se développer, elle demeure une organisation indépendante, reconnue par les institutions financières comme organisme de bienfaisance pouvant remettre des reçus pour l'impôt. Elle a donc l'obligation de fournir au gouvernement provincial et au gouvernement fédéral, chaque année, avant le 30 juin, un rapport complet de ses activités. Déroger à cette obligation et à nos règlements pourrait entraîner l'annulation de notre permis d'opérer. C'est pourquoi toute l'administration comptable se fait au niveau provincial par les services administratifs de l'AREQ, sous le contrôle du Bureau provincial de la Fondation. Une vérification des états financiers doit aussi se faire chaque année.



Gilles Morneau, président de la Corporation de développement communautaire du Grand Charlesbourg, remet à Louissette Giroux, présidente de la Fondation Laure-Gaudreault, un certificat honorifique dans la catégorie philanthropie lors de la remise du Prix Iso Solidarité 2010.

Le Bureau provincial voit à l'administration générale prévue dans nos Statuts et Règlements. Il est formé des 10 personnes présidentes des Bureaux régionaux, élues lors de l'assemblée régionale annuelle des membres de la Fondation. S'y ajoute une personne désignée par le Conseil d'administration de l'AREQ et une présidente ou un président provincial élu par le Bureau provincial de la Fondation.

D'après nos règlements, tout membre de la Fondation peut poser sa candidature pour la présidence du Bureau provincial. Il y aura élection à ce poste en juin prochain. Tout membre intéressé doit faire la demande d'un formulaire

de mise en candidature au siège social de la Fondation et le retourner avant le 1^{er} juin 2011. L'élection se fera lors de la réunion du Bureau provincial, en juin prochain. La personne élue est en fonction pour deux ans et elle est rééligible.

Pour devenir membre de la Fondation, faites parvenir 10 \$, avec votre nom et votre adresse complète, au siège social de la **Fondation Laure-Gaudreault**, à l'adresse suivante :
100-320, Saint-Joseph Est,
Québec, G1K 9E7
Tél. : 418 525-0611



LES COCKTAILS DE LA VIE – TOMES I ET II

DESCARY, Micheline. Les Éditions ATMA internationales, Québec, 2010, Tome I - 141 pages, Tome II - 151 pages. Coût : 14,95 \$ chacun. En vente dans toutes les

bonnes librairies du Québec, en France, en Belgique et en Suisse. À l'exemple d'un délicieux cocktail qui représente un mélange rafraîchissant, désaltérant, nourrissant et parfois pétillant, *Les Cocktails de la Vie* se veut une collection d'ouvrages culturels, divertissants, spirituels et romantiques, tout en proposant au lecteur une réflexion sur la réalité de la vie de Delphine dans diverses régions du monde. Pour plus de renseignements sur chacun des tomes, visitez le site Internet www.valeursdevie.com. delphine@valeursdevie.com

ENFIN... DES MOTS POUR LE DIRE!

DESSUREAULT, Hélène. Les Éditions Ceres, collection d'Hier à demain, Grand-Mère, 2010, 336 pages. En vente en librairie en Mauricie (35 \$) ou directement auprès de l'auteure. Coût : 45 \$ incluant les frais de poste.



Plus qu'un livre, c'est un outil pour le débutant aussi bien que pour le compositeur chevronné en panne d'inspiration lorsqu'il s'agit d'exprimer des sentiments. Dorénavant, ce livre pourra faire de vous un as en matière d'expression écrite de vos émotions. Facile à consulter, ses propos sont sensés et dotés d'humour, les formules sont variées et inspirantes. Enfin, vous trouverez les mots pour le dire.

Tél. : 819 538-7736
helenedessureault@cogable.ca

LA SANTÉ DES HOMMES APRÈS 50 ANS

LEDOUX, André. Les Éditions Éditas, Montréal, 2010, 274 pages. Coût : 24,95 \$. En vente dans toutes les bonnes librairies. Les cinquantenaires masculins se préoccupent de plus en plus de leur santé. Souvent négligés par les services de santé, leurs besoins sont pourtant criants. Ce livre s'adresse à ces hommes qui s'interrogent sur les problèmes à affronter, présents ou latents, et qui souvent n'en parlent pas, mais aussi à leurs compagnes, déjà sensibilisées aux nécessités de leur propre santé, pour qu'elles comprennent leur compagnon et participent au bon maintien de leur santé. Entre autres sujets : réflexion sur le concept de la santé, principaux problèmes de santé physique et mentale des hommes, stratégies de prévention pertinentes, considération sur la fin de vie, l'euthanasie, le suicide assisté, les soins palliatifs, etc.

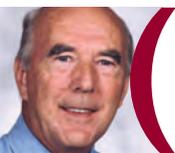


GUÉRIR PAR LA FOI, L'AMOUR, LA PRIÈRE

SIMARD, Jean-Paul. Médiaspaul, Montréal, 2010, 220 pages. Coût : 24,95 \$. En vente en librairie. Devant la diversité des détresses que connaît notre monde, une floraison d'approches thérapeutiques surprend par son audace et sa variété. On parle très peu, cependant, des voies de guérison spirituelle. Le réconfort offert aux personnes malades par l'agapèthérapie leur permet de retrouver confiance en la vie, ce qui, très souvent, ouvre la voie à la guérison. L'épreuve devient alors une étape vers la connaissance de soi et une occasion de croissance personnelle. jpaulsimard@hotmail.com



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



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

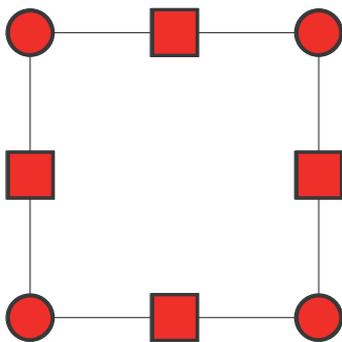
1. Ma conjointe pèse exactement 25 kg de moins que moi, ce qui correspond aux deux tiers de mon poids. Trouvez nos poids respectifs.

2. Remplissez les cases suivantes avec les nombres 1, 2, 3, 5, 6, 8 afin d'obtenir le résultat inscrit.

$$\begin{array}{r}
 \square \quad 4 \quad \square \\
 + \quad \square \quad \square \quad 9 \\
 + \quad 1 \quad \square \quad \square \\
 \hline
 9 \quad 0 \quad 3
 \end{array}$$

3. Dans une friperie assez particulière, on permet l'achat ou l'échange de vêtements. Pour un temps limité, à cause d'une certaine rareté, on peut échanger deux foulards rouges pour cinq foulards bleus, un foulard rouge pour deux foulards verts, trois foulards verts pour quatre foulards jaunes, quatre foulards bleus pour cinq foulards jaunes. Julie a six foulards rouges qu'elle veut échanger pour des foulards jaunes. Dans cette friperie, trouvez le nombre maximal de foulards jaunes qu'elle peut obtenir?

4. Écrivez les nombres 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 dans les cercles et les carrés en vous assurant que le nombre placé dans chaque carré correspond à la somme des deux nombres inscrits dans les cercles qu'il relie.



5. À partir des indices, trouvez les mots clés qui composent un proverbe connu. Quel est-il?

- Cavité qui contient le tube digestif.
- Qui a une grande faim.
- Mouvement que l'on fait pour avancer.
- Organe de l'ouïe.



8. Trouvez le nombre entre 0 et 10 qui, inscrit dans les carrés, rend l'égalité vraie?

$$(\square \square \times \square) + (\square \times \square \times \square) = \square \square \square - \square \square + 12$$

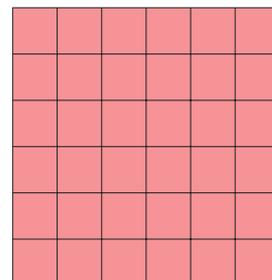
6. Julie, Josée, Alexis et Rébecca pratiquent des sports d'été différents : la natation, la pêche, la bicyclette et le tennis. À partir des indices ci-dessous, donnez le sport préféré de chacun.

- Rébecca n'a jamais joué au tennis.
- L'une des filles adore la pêche.
- Alexis raffole de la baignade.
- Julie n'aime ni la pêche ni le tennis.

7. Vous devez remplir la grille suivante avec des mots de six lettres. Pour y parvenir, utilisez les lettres mélangées et les indices. Par la suite, la première lettre de chaque mot vous permettra d'en découvrir un nouveau. Quel est ce mot?

LETTRES

CUANOF
TILRAE
NANCIE
GANIUE
AIOTNL
NEOILE



Indices

- Oiseau rapace diurne
- Faire garder le lit
- Dent souvent pointue
- Reptile saurien
- Alliage de cuivre et de zinc
- Mû par le vent

à cœur ouvert

CAPSULES INFORMATIVES

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

Des fibres alimentaires pour votre cœur!

Les fibres alimentaires sont bien connues pour leur rôle dans la prévention de la constipation, mais saviez-vous qu'une alimentation riche en fibres peut contribuer à réduire vos risques de développer des maladies cardiovasculaires ?

Les fibres peuvent vous aider à :

- ♥ Réduire votre taux de « mauvais » cholestérol (C-LDL) dans le sang;
- ♥ Atteindre ou maintenir un poids santé en raison de leur effet rassasiant;
- ♥ Maîtriser votre taux de sucre dans le sang;
- ♥ Contrôler votre pression artérielle lorsque jumelée à d'autres recommandations nutritionnelles.

Afin d'avoir une alimentation saine pour le cœur, votre menu quotidien doit contenir suffisamment de fibres alimentaires. Aux personnes âgées



de 50 ans et plus, il est recommandé de consommer de 21 à 30 g de fibres par jour. Malheureusement, la plupart d'entre nous consommons moins que ces quantités recommandées.

Les fibres alimentaires sont les constituants des végétaux de notre alimentation et nous les retrouvons dans les produits céréaliers, surtout ceux à grains entiers, les légumes et les fruits, les légumineuses et les noix et les graines.

- ♥ Consommez quotidiennement de 7 à 10 portions de légumes et fruits avec leur pelure si possible, puisque c'est là que les fibres s'y trouvent.
- ♥ Commencez votre journée avec un bol de gruau ou de céréales à grains entiers contenant peu ou pas de sucre ajouté et ayant 4 g de fibres par portion.
- ♥ Optez pour du pain fait de grains entiers avec au moins 2 g de fibres par portion pour vos rôties du matin ou vos sandwiches.
- ♥ Consommez des pâtes alimentaires de blé entier ou d'autres grains entiers (ex. boulgour, millet, quinoa, sarrasin, etc.)

- ♥ Ajoutez des légumineuses comme des haricots secs, des lentilles ou des pois chiches dans vos soupes, vos sauces, vos salades ou vos mets en casserole (ex. chili).



Prenez note de ce conseil

Une augmentation trop rapide de votre apport en fibres peut causer des inconforts sur le plan digestif. Elle doit donc se faire graduellement pour laisser le temps à votre organisme de s'adapter au changement. Lorsque vous augmenterez votre apport en fibres, assurez-vous également de boire beaucoup de liquide, soit de 6 à 8 verres par jour en privilégiant l'eau.



Mois de février - Mois du cœur: la Fondation a besoin de vous!

En ce Mois du cœur, la Fondation fait appel à vos compétences et à votre générosité afin de vous accueillir en tant que bénévole. Que ce soit pour du travail de bureau, de l'animation de kiosque ou lors de la campagne porte-à-porte, la Fondation offre des postes qui sauront correspondre à vos intérêts et à vos compétences. Seul organisme bénévole qui intervient autant en promotion de la santé qu'en recherche, la Fondation poursuit sa mission depuis plus de 50 ans. Malgré tout, des millions d'entre nous risquons d'être victimes d'une maladie du cœur ou d'un AVC et le seront pour plusieurs générations encore.

Mettez votre expertise à l'œuvre grâce à nos nombreux postes de bénévoles offerts. Informez-vous auprès du bureau le plus près en composant le 1 888 473-4636.



FONDATION
DES MALADIES
DU CŒUR
DU QUÉBEC

À la conquête de solutions.

FMCOEUR.QC.CA



Ah! cette froidure



Michel Jacques
Équipe *Quoi de neuf*
miloujac@hotmail.com

Les heures ébouriffées de la fin de semaine ont fait place à la douce quiétude d'un lundi matin de février. À peine levé, je jette un regard par la fenêtre de ma chambre. Sous le soleil, une blancheur laiteuse figée par le froid sibérien m'éblouit. Le thermomètre indique moins 25 degrés Celsius. Dans la rue, déjà un promeneur déambule. Devrais-je l'imiter? Comme c'est agréable de faire une marche en hiver, mais il faut que je quitte la chaleur câlinante du début du jour. J'hésite. Les bienfaits d'une balade au froid, qui à coup sûr va mitrailler mon visage de petites aiguilles, me convainquent. Comme cela sera revigorant et inspirant pour toute ma journée!

Bien vêtu, gants fourrés aux mains, tuque bien calée, manteau à l'épreuve des grands froids, j'ouvre la porte de la maison. Ouf! Une cavalcade de buée s'y engouffre, m'assaille et se rue sur moi comme une horde de chevaux. La chevauchée des Walkyries! Je m'y attendais mais c'est encore plus intense que prévu. Des millions de particu-

les de cette buée blanche se précipitent sur mon corps et me font l'effet d'une douche froide. L'air frigorifié me piège comme une proie. Quel contraste affolant avec la chaleur de l'édredon! Rapidement, je referme la porte derrière moi. « Allons au combat! », me dis-je. L'air de glace, très oxygéné, me happe littéralement. Baigné d'ozone, je m'avance de quelques pas, l'air glisse sur mon visage et pénètre dans mes narines.

L'oxygénation accrue me rend plus léger et je ne fais qu'un avec la nature : arbres, neige, maisons, oiseaux. Mes pensées de routine me quittent. Je me sens transporté comme en montgolfière, planant au-dessus des réalités quotidiennes. Les hiers et les demains s'enfuient. Une absence de tracas s'installe. Mes yeux, billes dilatées par le froid, se mouillent et laissent s'évader des larmes qui semblent de glace, prêtes à se figer sur ma peau. Tout mon corps est happé par l'atmosphère. Mes joues rubicondes se nourrissent du froid tonifiant.

Je continue mon chemin en inspirant et en expirant avec vigueur, jouant les locomotives anciennes qui propulsaient énergiquement leur fumée.

Plus je respire, plus mes poumons se gonflent, s'animent et se grisent. Vivifiant moment! Mes bottes d'automates mordent dans la neige, la font gémir et frissonner. Mes cils s'alourdissent. Mes yeux épellent les maisons dans la rue. Les cheminées laissent s'évader lentement, en colonne la fumée, un peu de leur âme. Offrandes, encensoirs de nos hivers! Delà, des odeurs de différentes essences de bois éveillent mon sens olfactif : arôme douceâtre du frêne, arôme acide du cèdre, arôme goudronné du bouleau ou tonifié de l'érable. Je ne veux pas les perdre, j'inspire à volonté. Que c'est bon! Puis, le cri rauque du geai bleu retient mon attention. Un si beau plumage pour un ramage d'arrière-cour. Son vol est momentané et furtif, juste ce qu'il faut pour parvenir, près d'une remise, à la mangeoire garnie de graines de tournesol. Quelques becquées et le voilà reparti.

Encore dix minutes de marche, le temps de m'imbiber de la froidure, de laisser suinter des larmes et je vais rentrer ragaillard. Promenade en hiver, fontaine de jouvence au prix d'efforts certains. Corps et esprit en harmonie, explosion de vigueur!

Chanter la pomme...



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

... sans tomber dans les pommes, sans s'évanouir. J'aurais aimé scruter les sources des deux expressions mais, devant le parcours de la deuxième, beaucoup trop flou à mon goût, j'ai aussitôt déclaré forfait. En conséquence, je me limiterai à celui de la première.

Certains Québécois chantent la pomme à leur amie. Ils chantent? C'est-à-dire? L'énigme est passionnante. Probablement que, dans un sens figuré, ils disent, ils racontent. Quelle pomme? On pense immédiatement au fruit défendu offert par Ève à Adam.

Mais dans ce geste inspiré par le serpent, il s'agissait d'une initiative féminine, et catastrophique de surcroît. On voit mal comment cette anecdote issue de la misogynie médiévale aurait pu être détournée en expression galante. Il paraîtrait plutôt que l'expression aurait été attestée chez nous au Québec, à la suite du petit manège amoureux clandestin qui se pratiquait autrefois au cours des « danses carrées ».



Elle ferait partie de ce qu'on pourrait appeler un code secret destiné à organiser des rendez-vous sans qu'une seule parole soit dite. L'un des signes de ce discours muet consistait pour le cavalier à presser d'une façon particulière la *paume* de sa cavalière. On est à un cheveu de l'explication complète...

A-t-il pu se produire, dans ce contexte musical des danses folkloriques, un glissement vocalique : chanter la paume – chanter la pomme? C'est une hypothèse qui est loin d'être négligeable, compte tenu des variations phonétiques du québécois.

Solutions *Distraction*

1. Ma conjointe pèse 50 kg et moi 75 kg.
2. Voici une solution possible :

2	4	8	
+	5	1	9
+	1	3	6
—	9	0	3

- En permutant 2 et 5; 1 et 3; 8 et 6, on obtient d'autres solutions.
3. Seize foulards jaunes.
 4. Les chiffres que l'on retrouve dans les carrés sont nécessairement 4, 5, 7 et 8.
 5. Ventre affamé n'a pas d'oreille.
 6. Josée préfère le tennis, Alexis la natation, Julie la bicyclette et Rébecca la pêche.

7. Facile.

F	A	U	C	O	N
A	L	I	T	E	R
C	A	N	I	N	E
I	G	U	A	N	E
L	A	I	T	O	N
É	O	L	I	E	N

8. Le nombre est 6 car $(66 \times 6) + (6 \times 6 \times 6) = 666 - 66 + 12$.

Céline Gendron
genceline@hotmail.com

Saines habitudes de vie

À l'entrée du site, un petit cœur nous dit : « Au Québec, on aime la vie. » J'ai choisi le profil « Citoyens » et j'ai découvert une foule de renseignements sur les saines habitudes de vie. Dans la section pour les personnes âgées, on traite de petits trucs pour bien s'alimenter sans prendre des heures à cuisiner, de l'activité physique dans le traitement de plusieurs maladies, des moyens de conservation des aliments. Et pendant les pauses publicitaires, pourquoi ne pas faire du « Gympouf »? À découvrir sur le site.

www.saineshabitudesdevie.gouv.qc.ca



Un monde de roses

Entrez dans ce jardin et admirez plus de 1450 variétés de roses. Une classification par catégories ou par ordre alphabétique, quelques conseils sur la plantation et l'entretien des roses, des liens vers quelques jardins. Voilà une visite outre-mer qui vaut le voyage.

valed.free.fr



Service vie.com

Le plaisir, c'est la santé. J'ai l'impression de feuilleter un magazine. Un bon choix de ressources et d'outils : un guide des maladies, un guide alimentaire, un dictionnaire culinaire, des trucs beauté, des photos, des vidéos. La carte-cadeau est-elle un cadeau empoisonné? La réponse dans la section « Vivre avec l'argent ».

www.servicevie.com



Service Canada

Quoi faire si l'on perd son portefeuille? Quelle est la démarche à suivre pour demander sa pension de sécurité de la vieillesse? Comment faire une demande de passeport? Où se renseigner sur les vaccins nécessaires pour voyager à l'étranger? Quoi faire à la suite d'un décès? Comment demander le crédit d'impôt pour aidant naturel? Réponses à ces questions et bien plus sur ce site au service des gens et facile à consulter.

www.servicecanada.gc.ca/fra/accueil.shtml



Fédération québécoise de la marche

Voilà un guide pour les amateurs d'activités pédestres. Possibilité de devenir membre, de se procurer la revue *Marche-Randonnée* ou le Répertoire des lieux de marche au Québec, d'ouvrir la carte du sentier national. Découvrez l'ABC de la formation d'un club de marche. Au fait, avez-vous votre bâton de marche?

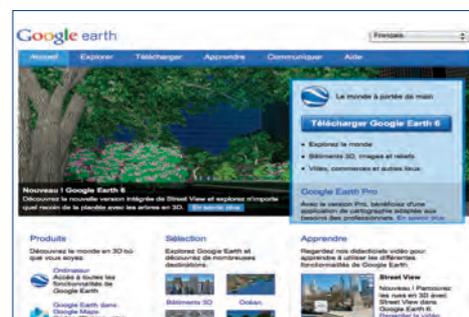
www.fqmarche.qc.ca



Trucs et astuces

Pour explorer le monde, il suffit de télécharger Google Earth :

www.google.fr/intl/fr/earth/index.html



Pour des astuces de navigation, cliquez sur Aide puis sur Astuces au démarrage.

Bonne visite.

Pour m'envoyer vos suggestions : genceline@hotmail.com



Une histoire honteuse

Plusieurs d'entre nous, chacun à sa manière, de près ou de loin, ont participé à la construction du Québec pendant et après la Révolution tranquille. Nous avons connu des moments de consensus, mais aussi des affrontements et, à tout le moins, de nombreux débats. Toute histoire est faite de ces matériaux et la Révolution tranquille n'échappe pas à la règle. Cette tranche d'histoire est à la source du présent que nous sommes en train de vivre. Or, combien de jeunes aujourd'hui connaissent l'existence même de la Révolution tranquille?



Robert Jasmin
robertjasmin@videotron.ca

Si l'on se réfère à l'étude récente sur la place de l'histoire en général et de celle du Québec en particulier, bien peu d'étudiants du collégial pourraient nous dire ne serait-ce que quelques mots sur cette période de notre histoire nationale. Au cours de mes très nombreuses interventions dans les cégeps depuis vingt ans, j'ai pu me rendre compte de l'état pitoyable des connaissances en histoire

« Même lorsque l'histoire nationale est enseignée, on la retrouve travestie, dénaturée, défigurée. »

chez un grand nombre d'étudiants. Mais comme je ne pouvais sérieusement aborder les questions économiques, politiques ou même littéraires sans faire référence à l'histoire, on peut imaginer à quel point leur compréhension de ces questions pouvait en souffrir.

En présentant les résultats de l'étude, selon laquelle 75 % des jeunes Québécois terminent leurs études collégiales en n'ayant suivi aucun cours d'histoire, le président de la Fondation Lionel-Groulx, M. Claude Béland, parle d'un « véritable désastre éducatif national ». Mais l'absence de l'enseignement de l'histoire ne constitue qu'une partie du scandale. Car même lorsque l'histoire nationale est enseignée, on la retrouve travestie, dénaturée, défigurée. On ne

parle plus de la Conquête, on parle de l'avènement de la démocratie britannique, en passant sous silence, par exemple, que des villages québécois entiers ont été rasés par les porteurs de cette prétendue démocratie. On ne parle plus du rapport Durham, cela pourrait soulever des passions! Comme si l'histoire n'était pas objet de passions!

La vérité, c'est que les autorités politiques se sont servies, en la cautionnant, de la pensée de deux ou trois universitaires en vertu de laquelle l'enseignement de l'histoire doit aplanir les différends qui ne favorisent pas l'harmonie

entre tous les citoyens du grand Canada. En taisant les épisodes de conflits, ces professeurs et leurs complices, fonctionnaires et politiciens, dénaturent la réalité des faits. L'histoire d'un peuple n'est pas toujours une promenade dans un jardin de roses et le prétendre est un mensonge. Comment expliquer l'armistice si on tait qu'il y a eu la guerre?

La vérité, c'est que certains veulent en finir avec la nation québécoise. Et la meilleure manière de nier l'existence d'une nation, c'est de lui enlever son histoire en tant que nation. Les auteurs de cette mutilation de l'histoire prétendent que c'est faire preuve de nationalisme que d'enseigner une histoire nationale. Que disent-ils des Britanniques, des Allemands, des Américains, des Fran-

çais et de tous les autres qui enseignent à leurs enfants leur histoire nationale?

Je veux bien m'ouvrir au monde mais pour m'ouvrir aux autres, je dois être moi-même. Or, comment me définir si je ne sais pas d'où je viens? Et comment me faire respecter des autres si je ne me respecte pas moi-même? Ne pas connaître son histoire, et pire, empêcher qu'on la connaisse, est un manque de respect envers nous-mêmes. Comment espérer alors que des nouveaux arrivants puissent partager et s'intégrer à une histoire qui est en voie de disparition? Je comprends très bien l'immigrant qui n'a pas le goût de s'identifier à un peuple en perte de fierté. Comme le dit M. Claude Béland : « Où prend-on sa fierté lorsqu'on ne sait pas d'où l'on vient? »

En démocratie, toute citoyenneté véritable est impensable sans une connaissance de l'histoire. Être citoyen en démocratie, c'est exercer des droits en faisant des choix. Pour être valables, il faut que ces choix soient éclairés. Or, comment peut-on espérer faire des choix éclairés au présent si je ne sais pas comment ce présent a été fabriqué au fil des ans?

Des dirigeants politiques qui permettent ou même favorisent un enseignement amputé de l'histoire sont des irresponsables et, si la démocratie nous tient à cœur, il ne faut pas hésiter à les interpeller afin qu'ils rétablissent la situation. Vous connaissez les coordonnées de votre député?

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

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



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

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

10 %

pour un véhicule
à faible consommation
de carburant*

15 %

pour un
véhicule hybride*

Demandez une soumission

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

1 888 GROUPES

(1 888 476 - 8737)

Du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h

Le samedi, de 8 h à 16 h

csq.lapersonnelle.com

Votre auto, vos privilèges

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

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

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



Assurances auto, habitation et entreprise

Assureur choisi par la CSQ



laPersonnelle^{MD}

