

# Quoi de neuf

Le magazine de l'AREQ   
février – mars 2012 | [www.araq.qc.net](http://www.araq.qc.net)

## DOSSIER

**LA REVENDICATION  
DE L'INDEXATION  
DE LA RENTE :  
une histoire  
parsemée d'avancées  
et d'embûches!**



## DOSSIER

### LA REVENDICATION DE L'INDEXATION DE LA RENTE :

une histoire parsemée d'avancées et d'embûches! 16



## ACTION SOCIOPOLITIQUE

CHSLD en PPPP : Profits au Privé, Pertes au Public 10



## ÉDITO

La table est mise 3

## PLACE PUBLIQUE

L'AREQ bouge, s'exprime, revendique 4

## ÉCHOS DE NOS RÉGIONS

40 ans, ça se fête! 6

## NOMINATION

Cordiale bienvenue 7

## INTERGÉNÉRATIONNEL

Une magnifique expérience intergénérationnelle 8

## ENTRAIDE INTERNATIONALE

L'AREQ engagée dans le projet « Relève Québec-Haïti » 9

## KINO-QUÉBEC

Le plaisir de bouger en plein air 11

## INTERNET

Questions hebdomadaires 13

## CONDITION DES FEMMES

Vieilles et solidaires? 14

## CONDITION DES HOMMES

Mes interrogations dans mes rapports avec les enfants. Voilà... 24

Un vieux monsieur 25

## VERT... DEMAIN

MA santé, ça commence dans MON environnement! 26

## PUBLIREPORTAGE

Déneigement : des conseils pour éviter une avalanche de problèmes 28

## PETITS PLAISIRS

Ailleurs ici 29

## FONDATION DES MALADIES DU CŒUR

Les desserts aux fruits au menu! 30

## DISTRACTION

31

## ÉVASION

L'Argentine et la fin du monde 32

## LA SOURCE DES MOTS

Reprendre du poil de la bête 35

## NOS MEMBRES PUBLIENT

36

## WWW

38

## CHRONIQUE D'UN PASSEUR

La richesse 39

Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec, regroupe plus de 55 000 personnes retraitées, issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / **Téléphone** : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / **Télécopie** : 418 525-0769 / **Courriel** : areq@csq.qc.net / **Site Internet** : www.areq.qc.net / **Coordination** : Dominic Provost et Martine Faguy / **Équipe de conception et de correction** : Denys Bergeron, Jules Desfossés, Michel Jacques et Renaud Turcotte / **Révisure linguistique** : Lyne Gariépy / **Diffusion** : Martine Faguy / **Design graphique** : Denis Bernard / **Infographie** : Interscript / **Impression** : Solisco / **Tirage** : 57 500 exemplaires / **Dépôt légal** : Bibliothèque nationale du Québec / **Poste-publications** : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292 / **Crédit photo des auteurs** : Denys Bergeron (Danielle Couture), Jules Desfossés (Photomaje senc) / **Photo de la couverture** : Martine Faguy et Clément Allard / Les idées et les opinions exprimées dans les chroniques et les textes publiés dans le magazine *Quoi de neuf* n'engagent que les personnes qui les ont rédigés.



## La table est mise



**Pierre-Paul Côté**  
Président  
[cppcote@yahoo.ca](mailto:cppcote@yahoo.ca)

Déjà une demi-année s'est écoulée depuis le dernier congrès et nous sommes fiers du chemin parcouru. En cette année du 50<sup>e</sup> anniversaire de fondation de l'AREQ, l'équipe du magazine nous a préparé un numéro spécial qui nous fait honneur en tant qu'organisme. De plus, une vidéo présentant nos bâtisseuses et nos bâtisseurs nous encourage à continuer et à suivre les traces de ces personnes qui ont mis temps, énergie et passion dans l'exécution de leur mandat.

Notre passage à différentes commissions parlementaires où nous avons présenté nos constats et proposé des pistes de solution a été récompensé par l'adoption de deux lois en novembre dernier. En effet, que ce soit la Loi modifiant le Code civil en regard de la fin d'un bail ou la Loi concernant la certification des résidences pour personnes âgées, nous avons été entendus. Sans être parfaite, l'adoption de ces lois est un pas dans la bonne direction pour les personnes âgées du Québec et une reconnaissance du travail fait par l'AREQ.

À la suite de l'adoption du Plan d'action par le Conseil national, les personnes élues des régions et des secteurs se sont mobilisées pour mettre en valeur les actions qui les préoccupaient. Au cours du mois de novembre, les membres du Conseil exécutif, accompagnés des conseillères et des



Photo : Johanne Freire

conseillers, ont rencontré les membres des différents comités afin d'établir avec eux la marche à suivre pour l'année en cours et, à plus long terme, pour le triennat.

Nous sommes également fiers de l'aboutissement du dossier des assurances avec l'entrée en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2012 de notre nouveau régime d'assurance comprenant deux plans, soit le plan Santé et le plan Santé+. La configuration de ces deux plans va permettre à tous nos membres, actuels et futurs, d'être couverts par un régime d'assurance à la hauteur de leurs besoins et de leurs moyens. La mise en application s'est déroulée de façon harmonieuse et notre personnel, affecté à ce dossier, s'est acquitté de cette tâche avec professionnalisme.

Il est déjà acquis que plusieurs formations seront offertes au cours du triennat dans le but d'outiller nos personnes élues et nos membres des différents comités pour les aider dans

leur travail auprès de leurs mandants. D'ailleurs, une opération d'envergure sera menée afin de nous fournir des arguments dans le combat contre les mythes et les préjugés envers les personnes âgées. Ce travail est la suite logique de notre enquête réalisée au cours des deux dernières années avec l'aide financière du Secrétariat des aînés.

La table est mise, les actrices et les acteurs sont en place, il ne nous reste plus qu'à entreprendre la réalisation des priorités déterminées par le congrès de juin dernier.

C'est avec vigueur et rigueur que les personnes élues, les membres des comités et le personnel s'engagent à assurer une qualité d'intervention de l'AREQ, ce qui en fait une association crédible, réaliste et reconnue.

Merci à toutes et à tous pour votre implication et votre détermination dans vos milieux respectifs.

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](mailto:provost.dominic@csq.qc.net)

## 4 octobre 2011

### Projet de loi 23

L'AREQ a participé le 4 octobre aux consultations de la Commission des finances publiques sur le projet de loi 23. Ce projet de loi, qui modifie divers régimes de retraite du secteur public, introduit une nouvelle clause d'indexation des pensions pour les années de service comprises entre 1982 et 1999. Devant les parlementaires, l'AREQ a réclamé que le gouvernement abandonne la clause échappatoire lui permettant de se soustraire au mécanisme d'indexation. Elle a également plaidé pour l'équité entre toutes les personnes retraitées de l'État, quel que soit leur régime de retraite.

## 11 novembre 2011

### Pour le maintien du registre des armes à feu

L'AREQ a demandé au gouvernement du Québec de prendre tous les moyens pour éviter la destruction du registre des armes à feu, tel qu'annoncé par le gouvernement Harper, afin que les provinces qui désirent garder ce registre puissent le faire à partir de données existantes.

Une résolution en ce sens a été adoptée par les élus de l'AREQ provenant de toutes les régions, qui étaient réunis

## 14 novembre 2011

### Dossier sur les retraites : exagérations et omissions

L'AREQ s'est inscrite en faux contre certaines exagérations et omissions contenues dans le dossier sur les régimes de retraite du secteur public, publié dans les médias de Québecor.

« Encore une fois, on cible les personnes retraitées du secteur public comme étant un fardeau pour l'État et pour les contribuables. Or, contrairement à ce que laisse entendre le dossier, ces personnes ont largement contribué, à même leur salaire, pendant des années, à se bâtir une rente décente. Elles auront défrayé, en fin de compte, la moitié du coût de leur rente. On ne leur a pas fait de cadeau. Et, grâce aux impôts et aux taxes à la consommation qu'elles payent aujourd'hui, elles aident à financer les services publics », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

L'AREQ a donc apporté un éclairage plus complet aux informations véhiculées à propos des régimes de retraite de ses membres.



en Conseil national, du 31 octobre au 3 novembre, à Québec. La résolution a été introduite sous forme d'amendement au plan d'action national de l'AREQ.

« Le registre des armes à feu a été obtenu de longue et de haute lutte, après l'épouvantable tragédie de Polytechnique survenue en 1989. Il

est utile et nécessaire. Le détruire et, au surplus, détruire les données qu'il contient, est un non-sens. Les provinces qui le souhaitent doivent avoir accès aux données. En ce sens, nous appuyons la demande du gouvernement du Québec, qui fait largement consensus sur cette question », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

**18 novembre 2011**

## **Projet de loi 22 : l'AREQ entendue**

L'AREQ s'est réjouie que le projet de loi 22 sur la résiliation du bail d'une personne aînée, adopté à l'Assemblée nationale, ait été amendé afin que les services (repas, bains, etc.) ne soient désormais plus facturés après le départ ou le décès de la personne. Il s'agissait d'une demande formulée par l'AREQ lors des consultations entourant le projet de loi. Quant au délai de résiliation, qui a été réduit de trois à deux mois, l'AREQ juge qu'il s'agit d'un pas en avant, bien qu'elle ait souhaité que

le délai soit d'un mois, comme la ministre Blais s'y était engagée.

**24 novembre 2011**

## **L'AREQ : 50 ans d'histoire, reflet d'un avenir prometteur!**

Le 24 novembre, l'AREQ a célébré officiellement le 50<sup>e</sup> anniversaire de sa fondation. En effet, c'est le 24 novembre 1961 que la pionnière du syndicalisme enseignant Laure Gaudreault, entourée d'une poignée de bâtisseuses et de bâtisseurs, obtenait les lettres patentes de l'organisme et jetait les bases de ce qui deviendrait, 50 ans plus

tard, la plus importante association québécoise de personnes retraitées des services publics. Plusieurs initiatives sont prévues prochainement dans toutes les régions de l'AREQ pour souligner cet événement.

Plusieurs moyens ont été retenus pour souligner cet événement, notamment la tenue de festivités dans chacune des régions de l'AREQ, la production d'une vidéo historique, la création des Bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation et la publication d'un dossier relatant l'histoire de l'AREQ dans le numéro d'octobre-novembre 2011 du magazine *Quoi de neuf*.

## **OPINIONS**

**F**élicitations pour votre dernier numéro du magazine *Quoi de neuf*. À mon avis, c'est le meilleur que j'ai lu à ce jour. Vous y abordez des sujets qui sont tous d'importance majeure et pratico-pratique pour toutes les personnes retraitées quels que soient leur âge, leur sexe, leur niveau de vie, avec une tangente lucide et marquée pour les hommes trop souvent traités à la légère par le passé.

Votre article intitulé « Les morts mangent » devrait nous interpeller davantage : pressons-nous de perdre notre condition atavique de locataires et empressons-nous de devenir

propriétaires. Je comprends mal l'insistance de l'AREQ à se préoccuper de la qualité de vie dans les résidences pour personnes âgées sans jamais s'impliquer dans la construction de telles résidences. L'AREQ pourrait s'associer à des professionnels juridiques et administratifs pour aider des retraités (principalement de l'AREQ) à construire leurs propres coopératives d'habitation dans leurs régions respectives. L'abus fait aux personnes aînées serait plus facile à dépister, les coûts de location plus faciles à déterminer, les soins mieux adaptés aux besoins des bénéficiaires, etc. Être enseignants ne

nous interdit pas de faire des affaires prospères.

**Serge-André Lapierre**  
Estrie (05) Secteur Sherbrooke Est  
et les environs (D)  
[sergan@cooptel.qc.ca](mailto:sergan@cooptel.qc.ca)

**F**élicitations pour l'excellent article sur les taxes foncières paru dans le numéro de décembre 2011 – janvier 2012. Je suis content que l'AREQ se mouille un peu concernant ce problème.

**Claude Duchesne**  
Membre de l'AREQ  
[duchesne\\_c@hotmail.com](mailto:duchesne_c@hotmail.com)

## **ERRATUM**

Dans le dernier numéro du magazine (décembre 2011 – janvier 2012), en page 33 sous la rubrique « Nos membres publient », une erreur s'est glissée dans l'adresse courriel de l'auteure du recueil « Petits fruits nordiques ». L'adresse correcte est : [helene.bouchard@globetrotter.net](mailto:helene.bouchard@globetrotter.net).

# En Estrie, 40 ans, ça se fête!

**Louise Lacharité**  
Secteur Sherbrooke-Est  
et les environs (D)

Le 25 octobre, l'AREQ Estrie célébrait ses 40 ans d'existence. L'héroïne de cet anniversaire, Yvonne Landreville, a étonné l'assistance par la verdeur de ses 101 ans célébrés la veille. Heureuses de vivre ensemble ce moment de grande émotion, les sept personnes s'étant succédé à la présidence de la région étaient toutes sur les lieux, en

compagnie du président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

Fernand Grenier, notre président régional, nous a présenté des documents audiovisuels à la hauteur de son talent. Une entrevue avec Yvonne Landreville, présidente fondatrice, a fasciné l'auditoire. Cette grande dame a su nous remémorer le passé, nos 40 ans d'existence, mais aussi nous ouvrir les yeux sur le présent et nous projeter dans l'avenir. À l'AREQ, le secteur est l'élément de vie de base. Un deuxième diaporama, sur fond de paysages estriens, nous a révélé la naissance

successive des huit secteurs toujours pleins de vitalité.

Que dire de plus de cette journée tant attendue : cadeaux-surprises, mots allumés des personnes invitées, questions pertinentes des membres, encaissements silencieux au profit de la Fondation Laure-Gaudreault et un excellent dîner. L'après-midi nous réservait une autre belle surprise : « Le chœur à neuf » a charmé son auditoire.

Un grand merci et toute notre reconnaissance à l'équipe organisatrice et au Conseil régional pour cette belle journée enracinée dans notre mémoire.

## Bas-St-Laurent-Gaspésie-les-Îles-Côte-Nord

### Protéger notre environnement par une consommation alimentaire responsable

**Denise Thérberge**  
Secteur Vallée-de-la-Matapédia (E)

Le 21 avril 2011, avait lieu à la salle communautaire d'Amqui une conférence sur la consommation alimentaire responsable organisée dans le cadre du programme AREQ *Toujours en action*. Cette conférence, à laquelle ont pris part dix-sept membres de l'AREQ de la Vallée-de-la-Matapédia, était donnée par le chef cuisinier Yvan Belzile, professeur au DEP du CEMEC d'Amqui et consultant pour l'établissement du restaurant *La Grande Classe*. Au cours de sa conférence, monsieur Belzile nous démontre comment « protéger notre environnement par l'alimentation responsable, tout en faisant la promotion des saveurs locales et régionales ». L'alimentation a un impact sur l'environnement; les produits viennent

de partout. Des gestes peuvent être posés : encourager les différents producteurs locaux; s'adonner au compost afin que la production soit la moins polluante possible; éliminer les engrais chimiques; travailler la terre en la respectant. L'alimentation est un besoin vital. Des produits sains, bons pour la santé, contiennent de bons nutriments. De nos jours, manger a un plus grand impact.

Pensons à l'industrialisation et à la transformation du système alimentaire. Le secteur de l'agroalimentaire occasionne des problèmes pour les cours d'eau et la nappe phréatique. Au fil des années, il s'ensuit un épuisement des ressources non renouvelables. Les aliments sont transportés sur de longues distances au détriment des valeurs nutritives.

Monsieur Belzile nous présente la liste des producteurs locaux, et la liste des produits utilisés en cette matinée, pour

la dégustation. Il poursuit en énumérant ceux des « Saveurs du Bas-Saint-Laurent ». Soyons fiers des ressources de notre milieu. Divers dépliants et articles publicitaires sont à la disposition des membres.

Dès sa parution, la revue *La Gaspésie Gourmande* gratuite, sera disponible dans les centres d'information touristique. Cette matinée se termine par une dégustation de produits locaux apprêtés avec goût, minutie et originalité, tout en mettant en valeur leur saveur afin de nous les faire apprécier. Comme dessert, les tartelettes au sirop d'érable (produit de Daniel Bélanger) étaient très délicieuses.

Le dynamisme du conférencier nous a permis de jouir de ses compétences et de son souci d'utiliser les produits locaux. Les membres présents ont grandement apprécié la rencontre.

# Cordiale bienvenue

En novembre dernier, M<sup>me</sup> Lise Legault a été nommée directrice générale de l'AREQ après un processus de sélection exigeant. Déjà en fonction à l'AREQ depuis le printemps 2007, elle assumait le rôle de directrice adjointe en soutien à la directrice générale dans divers aspects liés à l'administration et s'acquittait de la gestion du personnel de bureau.



**Pierre-Paul Côté**  
Président  
[cppcote@yahoo.ca](mailto:cppcote@yahoo.ca)

**E**n plus de ses états de service à la CSQ, une formation en gestion d'entreprise à l'École des Hautes études commerciales (HEC) et une formation en anthropologie à l'Université Laval seront certainement des atouts dans l'exécution de son mandat. Elle a été

ressource au comité d'organisation des deux derniers congrès et responsable de l'organisation logistique, matérielle et humaine. De plus, elle a fait partie de l'équipe d'élaboration du Plan d'action pour le prochain triennat. À cet égard, elle sera donc habilitée à soutenir les personnes élues dans la réalisation des actions posées à la suite des orientations votées au congrès de 2011.

Afin de continuer à démontrer que l'AREQ est une force pour la société,



Photo : Frédéric Lavele photographie

nous souhaitons que les personnes élues, le personnel et la nouvelle équipe à la direction travaillent en étroite collaboration. C'est en ayant le souci de réaliser la mission de l'Association que nous nous réaliserons dans nos rôles respectifs et que l'AREQ sera une fierté pour nos membres.

# Au revoir et merci Denise

Arrivée à l'AREQ en décembre 2006 pour occuper le poste à la direction générale de l'Association, Denise Archambault nous a quittés en novembre dernier pour prendre une retraite bien méritée.

**E**nseignante de formation, elle a œuvré au cours de sa carrière dans différents domaines qui l'ont sûrement bien préparée à relever le dernier défi de sa vie active. Que ce soit au Programme d'animation Passe-Partout, à la formation générale des jeunes

ou à celle des adultes, au secrétariat à la famille, comme conseillère à la vie professionnelle à la Fédération des syndicats de l'enseignement ou à la direction générale de l'AREQ, la dimension humaine a été au cœur de ses préoccupations.

Au cours de ses années à la direction, elle a su se centrer sur la mission de l'Association et accompagner les personnes élues et le personnel dans un souci de collaboration et d'efficacité. C'est sous sa responsabilité et en équipe que s'est faite la préparation des deux derniers congrès par délégation. Les congressistes ont marqué leur appréciation en soulignant le bon

déroulement de ces deux activités de grande envergure.

L'automne dernier, à l'aube de sa retraite, en collaboration avec le personnel et les personnes élues, elle a fait cheminer l'élaboration du Plan d'action 2011-2014 qui a été adopté lors du dernier Conseil national.

Je remercie Denise pour sa disponibilité et son dévouement au sein de l'Association. Les membres du Conseil exécutif et du Conseil d'administration s'associent à moi pour lui souhaiter une retraite à la hauteur de ses aspirations. Que la santé l'accompagne dans le futur!



Photo : Annie Brochu

# Des aidants scolaires en or

En 2008, nous avons parlé en nos pages de la belle initiative d'une enseignante de la région de Québec, plus précisément à l'école La Ruche de Saint-Rédempteur, qui avait mis sur pied dans son école un projet visant à la fois à conserver l'expertise des enseignantes et des enseignants partant à la retraite et à aider le personnel de son école en leur offrant « deux bras de plus ». On peut dire que le bébé de madame Lise Allard a grandi et il a même fait des petits. On compte maintenant cinq écoles ayant adhéré au programme des aidants scolaires.



**Christiane Brinck**  
Conseillère à la condition des femmes et à l'action sociopolitique  
[brinck.christiane@csq.qc.net](mailto:brinck.christiane@csq.qc.net)

Un comité mis sur pied dans chacune des écoles regroupe et coordonne le travail des aidants scolaires qui acceptent de consacrer bénévolement des « p'tites demi-heures », au bénéfice des enfants et de tout le personnel des écoles.

Cette initiative répond aux défis auxquels fait face le milieu scolaire et rend possible plusieurs activités à l'école :

- la perte d'expertise, le risque d'isolement et de sentiment d'inutilité des personnes à la retraite
- l'absence de structure et d'encadrement du bénévolat
- l'augmentation de la tâche des enseignants
- le ratio élevé d'enfants par adulte

Dans le but de répondre aux besoins exprimés par le personnel du milieu scolaire, l'action bénévole est adaptée à chaque milieu. Les activités sont simples et variées :

- de l'activité de bricolage aux sorties de plein air

- de l'aide pour la création de matériel pédagogique à la décoration des classes
- de la lecture aux miniconférences

Les bénévoles peuvent s'impliquer selon leur rythme et leurs disponibilités. On leur propose trois modèles :

### Plan OR

Une « p'tite demi-heure » par cycle de 10 jours

### Plan ARGENT

Une « p'tite demi-heure » par mois

### Plan BRONZE

Une « p'tite demi-heure » par étape

Les aidants scolaires peuvent s'impliquer avec ou sans la présence des enfants. Le personnel des écoles participantes est assez accommodant et tente de trouver la meilleure implication possible pour chacune et chacun. La fondatrice, madame Lise Allard, a su regrouper autour d'elle toute une équipe qui a assuré la mise sur pied de ce regroupement et qui fournit l'encadrement nécessaire.

La démarche pour implanter ce programme dans les écoles se fait toujours en concertation avec la direction

des écoles, mais aussi avec les syndicats, car les responsables sont très sensibles au fait de ne pas introduire des bénévoles dans les champs de compétence des travailleuses et travailleurs.

Voilà une très belle expérience de partage intergénérationnel. Nous vous invitons à visiter leur site Web pour avoir plus d'information <http://aidantsscolaires.com>. Vous pouvez aussi visionner une excellente entrevue diffusée dans le cadre de l'émission *C'est ça la vie*, le 6 septembre 2011, au <http://www.tou.tv/c-est-ca-la-vie/S2011E02>.

Les résultats à ce jour sont assez impressionnants seulement pour l'École La Ruche où le mouvement est né :

- 52 aidants scolaires sur la liste (29 du milieu scolaire / 23 du milieu social)
- 451 p'tites demi-heures de bénévolat (2007-2008)
- 876 p'tites demi-heures de bénévolat (2008-2009)
- 1206 p'tites demi-heures de bénévolat (2009-2010)
- 3615 p'tites demi-heures de bénévolat (2010-2011)
- 6148 p'tites demi-heures de soutien à l'école depuis septembre 2007

**Cela équivaut à une personne à temps plein pendant deux ans.**



## L'AREQ engagée dans le projet « Relève Québec-Haïti »

Tout moment tragique entraîne la sollicitude, l'attention, la sympathie et ce fut le cas pour Haïti lors du tremblement de terre de janvier 2010. À la suite de ce grave séisme, le magazine *Quoi de neuf* avait produit en octobre 2010 un dossier dans lequel des chercheurs haïtiens nous ont permis de mieux comprendre ce pays. Depuis, plusieurs initiatives de reconstruction ont vu le jour et ont mis à contribution des Québécoises et des Québécois de tout horizon. Déjà présente sur le terrain depuis plusieurs années avec son partenaire syndical, la Confédération des Éducatrices et Éducateurs d'Haïti (CNEH), la CSQ a été approchée par les responsables de l'Orphelinat-École « Espoir d'Enfants » dont l'édifice situé à Croix-des-Bouquets avait été totalement détruit par la catastrophe.

**Marie Marsolais**

Île de Montréal (O6) Secteur Anjou (S)  
[mariemarsolais@hotmail.com](mailto:mariemarsolais@hotmail.com)

Grâce à l'appui de nombreux acteurs québécois parmi lesquels on compte Oxfam-Québec et la CSQ, la Fondation de M<sup>me</sup> Jacqueline Lessard qui gère cette institution a pu, dès novembre 2010, lancer officiellement un projet de reconstruction de l'Orphelinat-École. Le projet « Relève Québec-Haïti » était né.

Comme l'appui demandé à la CSQ portait uniquement sur le volet-école et, notamment, sur le renforcement des capacités pédagogiques, un partenariat naturel s'est rapidement constitué avec la Fédération des syndicats de l'enseignement (FSE) et l'AREQ. L'idée est de permettre à cette école démunie sur tous les plans de redémarrer sur de meilleures bases en améliorant la qualité de son enseignement. À cette fin, on s'appuiera sur l'expertise des enseignantes et enseignants québécois en pédagogie, en adaptant bien sûr aux programmes existant là-bas.

### Un été de formation

La session de formation auprès des enseignantes et enseignants de l'Institution mixte de l'Espoir (OPSEHU), parrainée par la Fondation Jacqueline-Lessard,

s'est tenue à Croix-des-Bouquets du 8 au 11 août dernier sous un chaud soleil. À titre de formatrices participaient Marie Rancourt, conseillère FSE, Véronique Jalbert, enseignante à la Commission scolaire des Patriotes et moi, en tant que retraitée de l'enseignement (AREQ) et impliquée en Haïti depuis de nombreuses années.



Photo : Marie Marsolais

Préparer une mission de cette nature demande beaucoup d'engagement personnel, de travail d'équipe, de recherches et d'enthousiasme. Tout le mois de juillet a été consacré à la préparation de la formation. En plus des trois personnes nommées ci-dessus, un enseignant du Syndicat de l'enseignement de la Mauricie, Michel Marcotte a participé à la préparation.

Une semaine de travail intense avec des enseignantes et enseignants qui, tout

d'abord surpris par notre premier contact à travers un jeu de connaissance des uns des autres, se sont mis rapidement au travail avec enthousiasme, et ce, malgré la chaleur intense dans la salle de travail.

### Objectifs et résultats

Les enseignantes et enseignants avaient demandé à être outillés pour une gestion de classe participative et pour la résolution pacifique des conflits. Nous avons présenté et fait vivre au personnel enseignant des situations d'apprentissage relatives à la démarche scientifique et à l'enseignement du français, langue seconde. Il faut savoir que la langue maternelle en Haïti est le créole. On a aussi présenté aux enseignantes du préscolaire les programmes ainsi que les approches privilégiées.

Les enseignantes et enseignants ont apprécié la formation et désirent fortement la poursuivre. Les commentaires recueillis à la fin de la semaine étaient plus que positifs. Mais il faut continuer à prendre en compte l'ampleur des besoins. N'oublions pas qu'Haïti est un pays appauvri mais qui continue à lutter pour s'en sortir. L'éducation, nous le savons, est ce qui permettra aux jeunes d'aujourd'hui de former le pays de demain. Mais encore faut-il que cette éducation soit bonne, cela exige une vaste politique d'investissements.

## CHSLD en PPPP : Profits au Privé, Pertes au Public

Depuis le passage de la ministre Monique Jérôme-Forget aux Finances du Québec, le gouvernement Charest préconise les constructions en mode partenariat public-privé (PPP). Afin de savoir de quoi il s'agit, tournons-nous vers le seul centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD) en PPP, celui de Saint-Lambert-sur-le-Golf, en Montérégie.



**Jean-Claude Tellier**  
Membre du Comité national  
de l'action sociopolitique

Le gouvernement va en appel d'offres, puis sélectionne un promoteur pour concevoir, bâtir, opérer, entretenir le CHSLD et donner les soins aux usagers pour une période de vingt-cinq (25) années. À Saint-Lambert, c'est une compagnie à numéro du Groupe Savoie (les Résidences Soleil) qui a obtenu ce mandat. Le contrat prévoit que la province paie pour la conception et la construction du CHSLD et qu'à la

fin des vingt-cinq années, le promoteur demeure propriétaire de sa bâtisse. Ainsi le public paye pour un édifice neuf, le public paye pour son entretien et, en fin de contrat, c'est un cadeau au promoteur. Vu de cette façon, le contrat ne me satisfait pas.

Le promoteur part en affaires, capitalisme oblige, fait des profits. Le contrat prévoit que le privé embauche son personnel et assure les soins des usagers. On devine la suite. À Saint-Lambert, on paie des salaires inférieurs au secteur public. Nous connaissons tous la rareté actuelle des préposés, infirmières et médecins de famille. Qui acceptera un

salaires inférieurs pour une tâche égale? Nous constatons donc un roulement rapide du personnel de Saint-Lambert. Pour qu'un CHSLD se transforme en un milieu de vie riche, il faut une stabilité du personnel et des façons de faire. Prenons un exemple : c'est l'heure du dîner; il faut aider les gens à se rendre au salon puis c'est le moment de distribuer la nourriture. Si le préposé ne connaît pas les personnes hébergées, comment éviter les erreurs de plateaux? En effet, pour cette clientèle, il y a toute une panoplie de diètes à ne pas mélanger. Le personnel doit aussi faire manger certains usagers mais pas tous; ainsi si telle personne n'est pas aidée, elle ne

De gauche à droite, sur la première rangée : Émilie Rochette (MORP), Francine Levesque (FSSS), Dominique Verreault (APTS), Claire Montour (FSQ-CSQ), Michèle Boisclair (FIQ), Christiane P. Lapalme (AREQ Montérégie), Carole Poirier (PQ Hochelaga-Maisonneuve), Brigitte Doyon (Coalition opposée à la tarification et à la privatisation des services publics).  
Sur la deuxième rangée : Guillaume Hébert (IRIS), Jacques Fournier (AQDR), Robert Métayer (SCFP), Benoît Bachand (MCE conseils), Luc Saumier (familles des personnes hébergées au CHSLD Saint-Lambert-sur-le-Golf), Jacques Benoît (Coalition solidarité santé).  
Absentes sur la photo : Martine Ouellet (PQ Vachon), Martha Ortiz (TCGF-M), Johanne Nastrom (TROC-Montérégie), ainsi que les animatrices Anne Leblanc (CSN) et Chantal Martin (FIQ).



peut tout simplement pas manger. Le 21 avril dernier, l'émission *Enquête* de Radio-Canada révélait justement que des plateaux de nourriture n'étaient pas remis faute de temps.

Lors de la même émission, Radio-Canada dénonçait la maltraitance d'animaux de compagnie par Berger Blanc Inc. Dix membres de famille de personnes hébergées à Saint-Lambert ont fait parvenir le 15 mai une lettre à monsieur Yves Bolduc, ministre de la Santé, où ils mentionnaient : « Ce qui choque le plus, c'est votre long silence sur les révélations troublantes contenues dans le reportage d'Enquête. On se serait attendu à une réaction vive et immédiate de votre part... Notre indignation est d'autant plus vive du fait que votre collègue du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, monsieur Pierre Corbeil, a

su réagir promptement au reportage sur Berger Blanc... Sa réaction est à ce point sérieuse qu'il a servi au promoteur privé un ultimatum pour l'obliger à corriger rapidement la situation sous peine de représailles. »

Si les CHSLD en PPP coûtent plus cher à la province et que les soins laissent à désirer, pourquoi les maintenir? Y aurait-il un objectif secret? Kathleen Lévesque nous révèle des faits troublants dans *Le Devoir* du 27 septembre 2010. « Les quatre administrateurs qui dirigent le premier établissement de santé au Québec construit en partenariat public-privé (PPP) sont de généreux contributeurs du Parti libéral du Québec. Leurs dons, qui totalisent 58 600 \$, ont pris de l'ampleur au fur et à mesure que se concrétisait le choix du gouvernement pour les PPP. » En l'absence de transparence

dans l'obtention des contrats, on utilise l'information qui nous est accessible.

Le gouvernement est sur le point de signer quatre autres contrats de CHSLD en PPP. On commença en Montérégie, Laval y est maintenant incluse. Quelle est la prochaine région? Tout le monde y perd : « le CHSLD en PPP coûtera 60 millions de plus aux contribuables que s'il avait été construit en mode traditionnel et géré par le public »<sup>1</sup> : l'hébergé qui n'a pas la qualité de soins à laquelle il a droit, le salarié que l'on paye moins pour une tâche identique au public. Tel est le message clamé haut et fort par les personnes sur la photo lors d'un point de presse tenu le 14 novembre dernier. Et toujours, le gouvernement Charest fait la sourde oreille.

1 Louise-Maude Rioux-Soucy, *Le Devoir*, 21 avril 2011

## KINO-QUÉBEC

# Le plaisir de bouger en plein air

À l'heure de la retraite, une des meilleures façons d'apprécier l'exercice, c'est d'en faire dehors, au grand air et, de plus, à des heures que nous avons choisies. Nous redevenons alors l'enfant qui gambade dans les champs et qui en oublie même l'heure du dîner. Il n'est pas rare, en effet, que nous prolongions la pratique d'une activité extérieure, parce que le plaisir est au rendez-vous et que nous nous sentons bien. Cela est particulièrement vrai pendant l'été, une saison qui nous offre une grande variété d'activités de plein air, dont la piscine et le lac. La piscine vous permet de nager, de faire de l'aquaforme ou de jouer en famille au volleyball aquatique. Le lac, lui, vous offre, en plus de la nage, des activités tels le canot, le pédalo, le kayak ou encore la voile.

**Mélissa Blouin, Ph.D.**

Conseillère en activité physique –  
Kino-Québec,  
équipe de coordination nationale  
[melissa.blouin@mels.gouv.qc.ca](mailto:melissa.blouin@mels.gouv.qc.ca)

**V**ous nagez peu ou vous voulez varier le menu? Qu'à cela ne

tienne! Sortez du placard votre raquette de tennis et rendez-vous sur le court de tennis municipal avec votre conjoint, vos enfants ou des amis. Il y a peut-être un jeu de pétanque tout près. Allez-y, découvrez ce sport qui amuse tant nos cousins français. Vous habitez en ville? Faites des

marches rapides, en empruntant les allées verdoyantes des grands parcs urbains, dont certains ont leur propre plan d'eau sur lequel glissent nonchalamment maman cane et ses canetons. Et que dire des innombrables pistes cyclables qui sillonnent les villes et villages du Québec?

Elles n'attendent que vous pour s'animer! Allez y rouler en patins à roulettes ou à vélo ou y marcher d'un pas alerte. Amenez avec vous, pourquoi pas, vos enfants, voire vos petits-enfants. Un brin d'imagination et d'adaptation permet aux grands comme aux petits de participer. Mais, précautions obligent, pratiquez ces activités à votre rythme, buvez de l'eau régulièrement et protégez-vous des chauds rayons du soleil avec crème solaire et chapeau.

Vous préférez vous promener dans la montagne? Vous serez comblé, car le Québec, avec ses montagnes rondes et vieilles comme le monde, dont beaucoup sont parsemées de sentiers balisés et entretenus, est un paradis de la randonnée en montagne. Sac au dos et chaussures de randonnée aux pieds (ou un bon soulier), évadez-vous en famille ou avec des amis vers le sommet, là où vous attend un paysage grandiose. Ce type de randonnée fait aussi du bien à votre santé. Pratiquée régulièrement, la marche à l'oblique renforce le cœur, les muscles et les os. Elle libère aussi l'esprit de ses tracas quotidiens car, là-haut, il n'y a que le vent qui se fait entendre.

Brrr! Eh oui! Nous revoilà en hiver! Vous avez le choix : vous faites une crise de nerfs ou vous profitez de l'hiver. Si vous choisissez la deuxième option, vous ne pouvez pas le regretter, l'hiver québécois a tant à offrir : ski de fond (en ville comme à la campagne), raquette à neige, patinage, glissade avec les enfants, ski alpin. Si vous étiez casanier auparavant, commencez par des sorties de courte durée, afin de vous acclimater à la piquûre, vivifiante, du froid. De fait, habillez-vous « comme un oignon »,



c'est-à-dire avec plusieurs couches de vêtements; vous pourrez alors vous dévêtir au besoin, en enlevant une couche. Couvrez aussi votre tête, car elle est comme une cheminée d'où la chaleur s'échappe.

À vrai dire, le Québec hivernal ne manque pas d'attraits avec ses centaines de patinoires extérieures, ses milliers de kilomètres de pistes de ski alpin et de ski de fond, ses glissoires et ses vastes forêts où, raquettes aux pieds, il fait bon s'enfoncer à presque zéro décibel, surtout qu'on peut le faire quand on le veut. C'est là, d'ailleurs, un des avantages de la retraite : choisir librement le moment pour bouger!

### Pour en savoir plus

#### Livre :

*Le guide du plein air au Québec*, produit par le magazine *Espaces*.  
En vente en librairie.

#### Magazines :

*Espaces*, distribué dans certains magasins de plein air.

[www.espaces.qc.ca](http://www.espaces.qc.ca)

*Géo plein air*, produit par Vélo Québec.

[www.geopleinair.com](http://www.geopleinair.com).

#### Événements :

Le Festival plein air, aventure et écotourisme.

[www.espaces.qc.ca](http://www.espaces.qc.ca) ou 514 277-3477

#### Organisme :

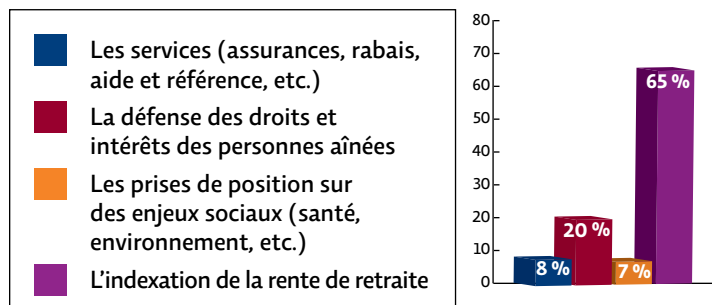
Société des établissements de plein air du Québec (SEPAQ).

[www.sepaq.com](http://www.sepaq.com) ou 1 800 665-6527

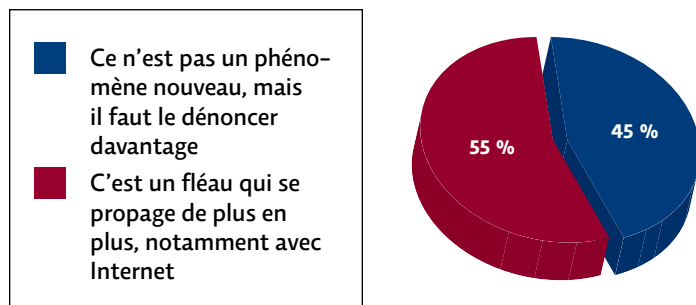
## Questions hebdomadaires

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

**L'AREQ célèbre ses 50 ans d'histoire! Si vous deviez fixer une priorité pour les dix prochaines années à l'AREQ (choix difficile!), laquelle serait-elle? (novembre 2011)**



**Le suicide de Marjorie Raymond, 15 ans, a ému le Québec et mis en lumière l'intimidation dont sont victimes des jeunes. Laquelle des affirmations suivantes rejoint le plus votre pensée? (décembre 2011)**



**Les protections RésAut CSQ et La Personnelle félicitent**  
**M. Jean-Guy Legault et**  
**M<sup>me</sup> Louise Therrien,**  
**gagnants du concours 2011**  
**Recommandez**  
**le régime pour *gagner!***

Monsieur Legault, membre de l'AREQ, remporte une carte-cadeau d'une valeur de 1 500 \$ de La Forfaiterie.  
 M<sup>me</sup> Therrien remporte une carte-cadeau d'une valeur de 500 \$ de la Forfaiterie, tirée lors de la soirée des Fêtes réunissant les membres de l'AREQ.

Pour obtenir plus de détails sur le concours 2011 « Recommandez le régime pour gagner! », visitez :

[csq.lapersonnelle.com/25ans](http://csq.lapersonnelle.com/25ans)

Certaines conditions et exclusions s'appliquent. Aucun achat requis.  
 La Forfaiterie n'est pas associée à cette promotion, ne la commandite d'aucune façon et La Personnelle n'en fait pas la promotion.

Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et dans le seul but d'alléger le texte.  
 La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc.

<sup>MC</sup> Marque de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances.



Assureur choisi par le CSQ depuis 25 ans!



# Vieilles et solidaires?

Je sais que le titre est provocateur et c'est intentionnel. En fait, une équipe de recherche travaille actuellement sous la direction de Michèle Charpentier et d'Anne Quéniart de l'UQÀM à un projet portant sur les femmes âgées immigrantes et leur rapport au vieillissement. Elles projettent de terminer le tout par un forum dont le thème serait « Vieilles et solidaires ». Ce titre m'interpelle aussi à propos de la nécessaire participation des femmes âgées et en particulier des femmes de l'AREQ à la démarche des États généraux sur le féminisme, amorcée au début de l'été. Cette démarche visant à tenir, sous le thème *Le féminisme dans tous ses états*, des États généraux sur l'analyse et l'action féministes au cours des 20 dernières années. Quelle sera la participation des femmes de l'AREQ à ces États généraux? Quelle sera votre contribution personnelle? Serons-nous solidaires?



**Christiane Brinck**  
Conseillère à la condition des  
femmes et à l'action sociopolitique  
[brinck.christiane@csq.qc.net](mailto:brinck.christiane@csq.qc.net)

**L**e *féminisme dans tous ses états* créera des espaces de réflexion sur l'état des enjeux féministes aujourd'hui, afin de repenser les luttes, renouveler les priorités, les stratégies et les formes d'action pour faire face aux défis de notre époque.

Les États généraux permettront aux féministes – jeunes et moins jeunes – d'afficher leur fierté et d'articuler leur projet féministe face au discours affirmant que l'égalité est atteinte.

C'est en invitant des féministes issues d'une grande diversité à définir et à participer à cette réflexion que cet important exercice politique et stratégique prendra tout son sens.

*Le féminisme dans tous ses états* veut mobiliser des milliers de féministes de toutes les origines, de tous les milieux, régions, capacités, âges et orientations sexuelles, des centaines de groupes de femmes et de groupes sociaux.

*Le féminisme dans tous ses états* sera pas un événement unique, mais

sera un grand remue-méninges étalé sur plus de deux ans. La démarche sera ponctuée de plusieurs rendez-vous et consultations culminant avec un grand forum des femmes, à l'automne 2013.

En se rassemblant, les féministes feront échec à cette idée que le féminisme est dépassé! Le féminisme de demain a besoin de vous.

## Êtes-vous une vraie féministe?

Un peu, pas assez, trop? À quel pourcentage évaluez-vous votre féminisme? Encore faudrait-il savoir de quoi on parle. *Le Petit Larousse* définit ainsi le féminisme : « Doctrine qui préconise l'amélioration et l'extension du rôle et des droits des femmes dans la société. »

À l'ère du Web, voici la définition donnée par Wikipédia : « Le féminisme est un ensemble d'idées politiques, philosophiques et sociales cherchant à promouvoir les droits des femmes et leurs intérêts dans la société civile. Il s'incarne dans des organisations dont les objectifs sont d'abolir les inégalités sociales, politiques, juridiques, économiques et culturelles dont les femmes sont victimes. »

Si l'on s'en tient à ces définitions, je parie que vous toutes, Mesdames, et la plupart d'entre vous, Messieurs, devez vous sentir féministes. Non? Et pourtant. Je suppose que, lorsque je vous invite à vous joindre à cette démarche qui interpelle les féministes, vous vous dites que vous n'êtes pas assez féministes pour vous y identifier. En tout cas, je vous avoue que moi, je me sens ainsi parfois.

## « En se rassemblant, les féministes feront échec à cette idée que le féminisme est dépassé! »

C'est un peu ce que je ressens lorsque je vois que plusieurs associations mettent la main à la pâte pour préparer ces États généraux sur l'analyse et l'action féministes. Mais rassurez-vous, si ça semble un peu abstrait, ce n'est pas aussi sorcier qu'il y paraît. En termes simples, disons que l'idée, c'est de regarder le chemin parcouru depuis les 20 dernières années, de nous mettre d'accord sur le portrait de la situation actuelle et de nous redonner une vision d'avenir.

Notre parcours n'est pas un long fleuve tranquille. Nous avons obtenu des

droits, mais qui peinent souvent à se refléter dans la réalité. Nous vivons des reculs, la conjoncture impose ses enjeux, que ce soit le désengagement de l'État, la marchandisation, la mondialisation, la montée des intégrismes, etc.

**« Nous avons obtenu des droits, mais qui peinent souvent à se refléter dans la réalité. »**


Le comité d'orientation souhaite privilégier une démarche décentralisée qui permettra à toutes les femmes de s'impliquer à la hauteur de leurs envies et de leurs possibilités. Alors, nous vous invitons à participer à faire le bilan de notre mouvement et de nos actions, à identifier les luttes à venir, à développer nos solidarités et, chez les féministes « novices » comme chez les plus expérimentées, à affirmer notre fierté d'être féministes. Vous pouvez organiser des activités au sein de l'AREQ, inviter d'autres femmes à venir réfléchir avec vous ou vous joindre aux actions qui seront lancées par d'autres groupes de femmes. Soyez alertes et vigilantes et embarquez dans la parade.

**Le féminisme dans tous ses états**  
États généraux de l'action et de l'analyse féministes

# Regards sur **20** ans d'actions et d'analyses féministes


**27 mai 19h**

Conférence grand public  
salle Marie-Gérin-Lajoie, UQAM  
(405, rue Ste-Catherine E., Montréal)

 Berri-UQAM

**28 mai 9h - 17h**

Cégep Rosemont,  
(6400, 16e Avenue, Montréal)

 Pie-IX et Beaubien

**Pour plus de détails, consultez le [www.ffq.qc.ca](http://www.ffq.qc.ca)**

Le mot féminisme désignait à l'origine une maladie dont étaient atteints certains hommes portant des attributs féminins: absence de barbe ou seins développés. C'est Alexandre Dumas fils qui, le premier, a utilisé le terme pour ridiculiser les militantes qui luttèrent pour les droits des femmes en France, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle. Aujourd'hui, le mot « féminisme » a encore pour plusieurs des résonances inquiétantes.

*Le Devoir*, 7 mars 2009

# INDEXATION



## LA REVENDICATION DE L'INDEXATION DE LA RENTE : une histoire parsemée d'avancées et d'embûches!

La revendication d'une rente décente pour les personnes retraitées constitue la priorité historique de l'AREQ depuis sa fondation en 1961. Grâce à un travail conjoint avec la CIC (l'ancienne CSQ), l'AREQ a obtenu plusieurs gains dans ce dossier au fil du temps. Toutefois, une décision gouvernementale est venue assombrir ces gains en 1982. Depuis ce temps, l'AREQ mène la bataille pour le rétablissement du pouvoir d'achat de ses membres. Dans ce numéro, le magazine *Quoi de neuf* vous présente une rétrospective historique de cet enjeu.



**Jacques Boucher**  
Responsable régional en indexation  
AREQ Québec-Chaudière-Appalaches (03)

**E**n 1982, dans le contexte d'une crise économique sévère, le gouvernement péquiste du temps coupe les salaires des travailleuses et travailleurs du secteur public et parapublic de 20 % pendant trois mois. Un effort douloureux, que beaucoup de personnes auraient compris, n'eût été le mépris et les accusations exprimées par les élus à l'endroit des travailleuses et des travailleurs.

Ce même gouvernement en profite aussi pour attaquer nos régimes de retraite et pour supprimer d'autorité, par loi spéciale, la pleine indexation de nos rentes de retraite pour les années de cotisation à compter de 1982. Il modifie aussi le partage des coûts entre employeur et employés. Ce partage passe de 7/12 – 5/12 à 6/12 – 6/12 pour les cotisants au RREGOP. À l'époque rien ne justifiait, en terme

économique cette mesure. Seule la CSQ (alors nommée CEQ) s'en était indignée. Et cela dure, même si en 1999, la négociation des conventions collectives dans le secteur public et parapublic a apporté une amélioration (IPC – 3 % minimum 50 %) à la formule d'indexation applicable aux années 2000 et suivantes. Le manque à gagner de 1982-1999 n'est toujours pas corrigé.

### Début de la conscientisation

Selon des recherches effectuées principalement dans les archives du magazine *Quoi de neuf*, c'est en 1985 que l'AREQ a commencé à s'intéresser vraiment aux effets de la désindexation des rentes de retraite. Cette année-là, elle mène une vaste enquête sur les conditions de vie des enseignantes et des enseignants retraités. L'AREQ comptait alors 7 433 membres et plus de la moitié ont répondu à l'enquête.

Les conclusions décrivent la situation économique des personnes retraitées comme convenable pour la majorité d'entre elles. On note toutefois une grande disparité dans



les revenus, une situation défavorable aux femmes et la pauvreté et la misère d'une certaine proportion. En conséquence, le rapport de l'enquête propose des mesures de rattrapage financier dans la rente et dans le régime d'impôt de certaines catégories de retraités.

En 1987, dans la rubrique intitulée « Les questions pécuniaires », *Quoi de neuf* rapporte qu'il est devenu de plus en plus difficile pour les personnes retraitées de s'assurer une retraite confortable surtout à cause de l'inflation. On peut y lire que la plupart de ces personnes vivent de rentes qui sont peu ou pas indexées et que, par conséquent, beaucoup d'entre elles vivent sous le seuil de pauvreté.

L'AREQ se dote de structures qui interviennent auprès des autorités pour l'amélioration des régimes de retraite. Les données économiques, présentées alors, font état de pensions de retraite de 11 903 \$ en moyenne pour les femmes, et de 15 664 \$ pour les hommes.

## Un objet de revendication

De concert avec la CEQ, la question de l'indexation des rentes de retraite deviendra un objet de revendication lors de la ronde de négociation qui s'amorcera en 1988. À cette époque, on demande le retour à l'indexation complète des rentes avec rétroactivité à 1982. Le gouvernement, on ne s'en étonnera pas, laisse peu d'ouverture possible. Pis encore, cette demande ne reçoit pas la même priorité dans toutes les centrales et fédérations impliquées dans la négociation.

Cette démarche n'aura qu'un seul résultat tangible : la formation d'un comité CEQ-CARRA devant examiner des manières possibles de bonifier les régimes de retraite. Ce comité rendra son rapport public en mai 1992 et, parmi ses conclusions, il ressort que le RREGOP aura un manque à gagner dans les années à venir et devra augmenter les cotisations parce que l'espérance de vie des pensionnés augmente. Ce qui revient à dire que, comme nous vivons plus vieux, l'indexation est hors de prix puisque nous recevons notre rente pendant plus longtemps.

L'AREQ en déduit qu'il faudra plus d'interventions de nature politique aux divers niveaux de notre structure (la CEQ et ses affiliés) ainsi qu'une concertation avec d'autres organisations de retraités également concernées par le problème.

## Un constat alarmant

En 1991, on estime que 75 % des membres de l'AREQ reçoivent une pension partiellement désindexée. Le constat de l'époque est déjà alarmant, petit à petit, mine de rien, sur la pointe des pieds, mais sans équivoque, la désindexation des rentes des membres de l'AREQ creuse chaque année un sillon plus profond dans leur bourse. Les personnes qui ont pris leur retraite le 1<sup>er</sup> juillet 1991 avaient déjà le quart de leur pension affectée par la désindexation. Dans le magazine *Quoi de neuf* de février 1991, on voit apparaître un premier plan d'action de l'AREQ pour la récupération de l'indexation.

Le Conseil d'administration de l'époque vise le rétablissement de la pleine indexation pour tous ses membres. On entend inscrire le sujet au cahier des revendications qui se prépare pour l'automne qui vient et chaque région, chaque secteur, est invité à se mobiliser. Leur mandat : rencontrer les présidences des syndicats membres de la CEQ de leur territoire respectif pour les informer et les inviter à faire front commun avec l'Association afin que l'indexation soit la priorité de la CEQ dans ses négociations avec le gouvernement. L'argument utilisé alors étant que le personnel de l'enseignement en exercice sera



Photo : Dreamstime.com

encore plus touché quand l'heure de la retraite sonnera. Le magazine publie un premier exemple de la perte cumulative engendrée par la désindexation.

### Clivages de positions

La campagne de sensibilisation auprès des affiliés CEQ donne lieu à un clivage de positions. Tandis que certaines fédérations partagent les vues de l'AREQ sur la question, un autre groupe soutient que la priorité de la prochaine ronde de négociation devrait être l'amélioration des conditions d'accès à la retraite plutôt que l'indexation.

C'est ainsi que lors de la ronde de négociation de 1992 le dossier indexation des rentes de retraite fut mis de côté au profit de l'amélioration des conditions d'accès à la retraite. Lorraine Pagé, présidente de la centrale, avait alors louangé le travail de notre organisation en ces termes : « L'AREQ a fait un très beau travail de sensibilisation au sujet de l'amélioration de l'indexation des pensions, mais il n'y a pas d'AREQ dans les autres centrales syndicales. »

En juin 1992, sous la présidence de Léo Côté, le Plan d'action adopté par l'AREQ mentionne la nécessité de maintenir la pression pour le rétablissement de l'indexation entière des rentes de ses membres. Cet objectif qui s'inscrit très bien, selon monsieur Côté, dans l'objectif d'œuvrer pour l'exercice du droit de vieillir dans la sécurité et la dignité.

La publication du rapport du comité CARRA-CEQ, qui fait état de la santé financière du régime, ravive l'espoir. L'amélioration de l'indexation est alors toujours considérée comme une amélioration au régime et la conclusion qui s'impose à la lecture de l'évaluation est que, si le régime de retraite est en surplus, il y a de la place pour l'amélioration de l'indexation, car il y a un lien très étroit entre la santé du régime et l'indexation de celui-ci.

En 1993, l'AREQ fait figure de leader parmi les autres organisations de personnes retraitées, notamment sur la meilleure façon de protéger et d'augmenter nos revenus de rente de retraite. Toutefois, la vice-première ministre du Québec, M<sup>me</sup> Lise Bacon, parle de notre revendication en ces termes : « Après avoir largement profité des largesses de l'État providence, [les retraités] réclament maintenant l'effacement de leurs propres dettes et l'annulation de leurs obligations d'adultes à l'égard des autres. »

Bien peu de développements surviennent dans le dossier entre 1994 et 1996. La CEQ, qui est notre agent négociateur, privilégie d'autres options en matière de retraite. On met, dans ces années, beaucoup d'énergie dans des mesures permettant un accès plus hâtif à la retraite.

### Un dossier politique

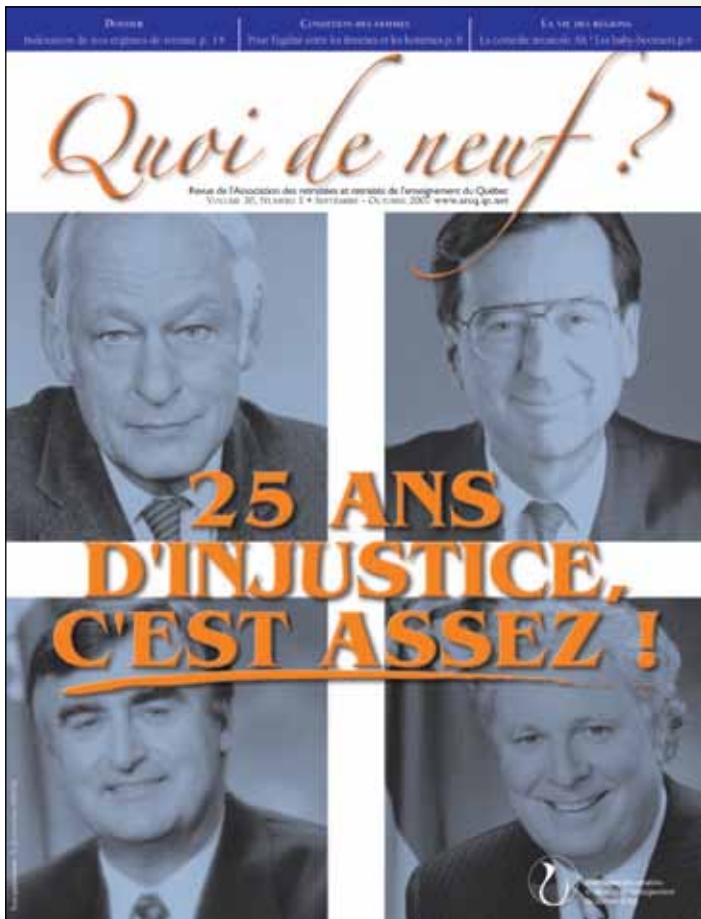
Le dossier prend peu à peu une véritable orientation politique et s'amorcera une période de revendication pour notre Association avec les autres associations de personnes retraitées. Un constat se dégage : nous ne sommes pas maîtres du dossier de la retraite. C'est la CEQ qui négocie les régimes de retraite au nom des membres et de ses affiliés. Notre rôle en est un d'influence afin de bien faire saisir aux « actives et actifs » l'importance de la sécurité du revenu à la retraite.

En 1999, en préparation à une nouvelle ronde de négociation, l'AREQ tente toujours de convaincre de façon « définitive » la CEQ de faire de l'indexation des rentes un enjeu prioritaire de la négociation des régimes de retraite. En avril, le front commun intersyndical accepte de soumettre à la consultation de ses membres dans le cadre des négociations sur le régime de retraite une formule de correction partielle de la désindexation. On parlera dorénavant d'IPC - 3 % minimum 50 %.

Bien que cela n'atteigne pas les objectifs de l'AREQ, il s'agit d'un véritable tour de force puisque, comme on le constate depuis la conclusion de cette ronde de négociation, toutes les années de service acquises à compter de janvier 2000 seront indexées selon cette formule. Reste qu'une majorité des membres de l'AREQ ne bénéficieront pas de cette mesure. D'où la nécessité de continuer à travailler à l'élaboration de solutions qui s'appliqueraient à l'ensemble des personnes retraitées.

### Une occasion ratée?

Rétroactivement, on peut aussi se demander si 1999 n'aurait pas été une occasion ratée de pousser plus loin. Quand, en conclusion d'une ronde de négociation sur les régimes de retraite, on accepte de corriger partiellement la formule d'indexation, n'est-ce pas admettre qu'elle est injuste?



Au tournant du siècle, l'AREQ adopte un plan d'action qui confirme le lien entre la table de négociation et la nécessité de préserver notre alliance stratégique avec la CSQ. L'AREQ s'engage à susciter et à former des alliances avec les autres associations de personnes retraitées afin d'amener le gouvernement à reconnaître que la non-indexation a une incidence sur la sécurité des revenus des personnes à la retraite et constitue un facteur d'appauvrissement pour quelque 155 000 personnes pensionnées de la CARRA.

Fin 2001, à l'heure du bilan de ce Plan d'action, on constate que l'AREQ maintient le cap, à l'interne comme avec ses partenaires. Bien sûr, le dossier n'est toujours pas réglé. Cependant le fait que l'Association s'affirme et assure un leadership mobilisateur dans le dossier suscite des espoirs chez les membres. Le comité de retraite de l'AREQ est très actif dans le dossier. Un membre siège même comme représentant des bénéficiaires au comité de retraite du RRE-GOP et participe aussi au comité qui devra déterminer si, lorsqu'il y a un surplus actuariel, une partie de tels surplus pourrait appartenir aux retraités.

Le Plan d'action de l'AREQ porte fruit. Plus de 7 000 membres ont participé aux assemblées d'information sur la problématique de l'indexation qui se sont tenues dans les dix régions jusqu'en février 2001. On constate aussi que la campagne d'information entreprise auprès des syndicats CSQ donne des résultats. Il apparaît de plus en plus évident, à l'occasion des rencontres avec les présidences, les exécutifs et les instances intermédiaires, que l'indexation devient de plus en plus préoccupante pour les personnes encore au travail.

## Un engagement politique

En 2002, une résolution du Conseil général du PLQ promet qu'un gouvernement libéral procédera progressivement à l'indexation des régimes de retraite des employés des secteurs public et parapublic, de façon à rétablir le pouvoir d'achat des retraités.

Le dossier de l'indexation est en évidence dans le discours de la chef de l'opposition au parlement des sages. La présidente de l'AREQ, Mariette Gélinas, qui y siège en tant que chef du parti écologiste, profite de cette tribune pour passer notre message. « Ce n'est qu'une goutte d'eau dans l'océan, dira-t-elle, mais si tous les membres ajoutent une goutte dans le même sens, le résultat pourrait être beaucoup plus tangible et convaincant. » M<sup>me</sup> Gélinas croit que le gain des syndiqués en 1999 est une bonne raison d'espérer pour l'avenir. D'ailleurs, les syndiqués se préparent à une autre ronde de négociation. On y retrouve des revendications concernant les régimes de retraite et encore une fois le rétablissement de l'indexation y est abordé.

Le congrès de l'AREQ fait preuve de constance. Inlassablement, nous réitérons notre intention d'accentuer les démarches dans le dossier dans le but d'améliorer la formule actuelle pour ses membres actuels et futurs jusqu'à la pleine indexation. Comme nous ne pouvons pas négocier avec le gouvernement et que seul l'appui du plus grand nombre de membres nous conduira au succès, les actions se multiplient.

À l'automne 2003, les membres profitent de l'approche de la période des fêtes pour expédier à la présidente du Conseil du trésor des milliers de cartes postales. C'est aussi en 2003 que la CSQ réclame, dans ses demandes sur la retraite, l'application aux années 1982 à 1999 de la formule d'indexation partielle qui s'applique depuis 2000.

Forts de cet appui, les membres de l'AREQ continuent de se mobiliser par la sensibilisation des collègues au travail et celle des élus de l'Assemblée nationale à l'importance de l'indexation des rentes de retraite pour toutes et pour tous.

La ronde de négociation de 2004 ne nous apporte guère de bonnes nouvelles. Le gouvernement, dans le but de gagner du temps, préfère attendre l'évaluation actuarielle avant de discuter de ses engagements en matière de retraite. De notre côté, pas question de baisser les bras. Nous actualisons notre Plan d'action avec comme objectif de rallier le plus grand nombre possible de citoyens à notre cause. Nous en faisons une revendication de justice sociale. Oui, les régimes de retraite sont un dossier de négociation, mais c'est surtout un dossier politique.

### Une nouvelle approche

L'Association annonce qu'elle a décidé de traiter le dossier de l'indexation d'une manière autonome, en faisant des représentations politiques, tout en continuant d'appuyer la CSQ sur le plan de sa négociation. Le gouvernement doit comprendre que c'est le temps de l'indexation de nos rentes de retraite.

Ainsi, lorsque le 6 mai 2006 la colline parlementaire est envahie par près de 40 000 manifestants (dont 1 000 membres de l'AREQ) la présidente de l'AREQ n'a pas manqué de rappeler l'engagement pris par le parti libéral avant la dernière élection.

Une pétition qui circule dans nos rangs à cette période recueillera plus de 20 000 signatures et bénéficiera de l'aide du Parti québécois pour être déposée officiellement à l'Assemblée nationale. Puis, suivant la conclusion désastreuse de la dernière ronde de négociation, par des décrets, le CA de l'AREQ adopte un Plan d'action qui vise à occuper l'espace public avec le dossier de l'indexation.

Sensibiliser les membres à la réalité de la perte de leur pouvoir d'achat, c'est maintenant notre leitmotiv. L'Association lance une vaste opération de calcul de la contribution non volontaire. Les résultats sont époustouflants : plus de 6 000 membres s'adonnent à l'exercice et la qualité de l'échantillon ainsi obtenu permet d'illustrer de façon éloquente la perte réelle affectant les personnes retraitées. Elle se chiffre à cette époque à 12 000 \$, en moyenne, par membre de l'AREQ.

### Des actions communes

Désireuses de mettre à profit la fenêtre d'opportunité qui nous est offerte et de mener à bien notre dossier, diverses associations représentant plus de 100 000 personnes retraitées s'unissent alors au sein du Groupe de travail des associations de retraités (GTAR) pour présenter une revendication commune. On réclamera dorénavant la création d'une table de travail permanente pour discuter de la situation des personnes retraitées de l'État.



Photo : Archives AREQ



Photo : Archives AREQ

## Le comité sur le coût de l'indexation

On nous annonce qu'une motion demandant la création d'un comité ayant pour mandat de déterminer les principaux paramètres et faits pertinents reliés à l'indexation des régimes de retraite des secteurs public et parapublic pour les années comprises entre 1982 et 1999 avait été déposée et acceptée à l'unanimité par l'Assemblée nationale.

Automne 2008, le GTAR est bien structuré et le leadership de l'AREQ, de même que son expertise, y est reconnu. Six chantiers sont mis de l'avant par le GTAR et débouchent sur autant de ralliements publics. Au moins 7 000 personnes y participent, dont 5 000 dans les rues de Montréal, autour du Square Victoria.

Plus de six mois après nos ralliements de l'automne, les chefs des partis politiques n'ont pas encore trouvé le temps de recevoir une délégation officielle des associations, en haut lieu, trop de gens estimant encore que les retraités vont se satisfaire de bonnes paroles.

Le GTAR souhaite profiter de la période sans négociations du secteur public pour créer un nouvel espace de discussion où les personnes retraitées interviennent directement auprès du gouvernement qui détient le véritable pouvoir de régler ce dossier. De concert avec ces nouveaux alliés, nous entreprenons donc une tournée du Québec avec une série de ralliements régionaux qui se concluent par l'adoption d'une déclaration commune qui scelle notre partenariat et fait de la revendication d'une table de travail permanente un objectif commun.

L'année 2007 marque le 25<sup>e</sup> anniversaire de la désindexation de nos pensions. L'AREQ et ses partenaires profitent de cet anniversaire pour préciser publiquement leurs demandes : la correction immédiate de l'iniquité actuelle, la mise en place d'une table de travail permanente avec les principales associations de retraités et le maintien des taux de cotisation au moins à leur niveau actuel pour trois ans.

Des manifestations aux quatre coins du Québec ayant pour thème « 25 ans d'injustice c'est assez! » réunissent des milliers de personnes retraitées. Plusieurs députés se montrent favorables à la mise en place de la table de travail, mais le gouvernement cherche et trouve toutes sortes de prétextes pour ne pas s'engager.

Le GTAR poursuit ses interventions publiques et médiatiques. Il y a le dépôt d'une autre motion unanime à l'Assemblée nationale demandant la création d'un comité de travail chargé d'évaluer les coûts des divers scénarios d'indexation. Des actions seront nécessaires pour que chacun



Dépôt par le GTAR d'une motion à l'Assemblée nationale soulignant le 25<sup>e</sup> anniversaire de la désindexation des régimes de retraite.

Photo : Archives AREQ

des partis politiques s'engage dans la correction de l'injustice actuelle causée par la désindexation que nous subissons depuis trop longtemps et il est primordial de pouvoir compter sur l'engagement du plus grand nombre de personnes retraitées.

Les travaux du Comité de travail sur le coût de l'indexation se terminent sur une mauvaise note. Le rapport de plus de 200 pages qui a été rendu public n'éclairera pas adéquatement les députés de l'Assemblée nationale auxquels il s'adressait en premier lieu, non plus que les personnes retraitées et le commun des mortels. Une seule conclusion positive, le rapport affirme clairement que les retraités sont victimes d'une importante perte de leur pouvoir d'achat.

Le 30 septembre 2008, l'AREQ retourne à l'Assemblée nationale. La Commission des finances publiques veut entendre les membres du Comité de travail sur l'indexation et connaître l'objet de leur dissension. Les représentants des retraités au Comité ont pu expliquer en détail aux parlementaires les raisons légitimes pour lesquelles ils

ne pouvaient endosser un rapport qui banalisait la problématique de l'indexation, pendant qu'à l'extérieur plusieurs centaines de personnes retraitées étaient rassemblées devant l'Assemblée nationale.

### Une discussion à reprendre

À l'occasion de la campagne électorale qui s'amorce en décembre 2008, les personnes aînées et retraitées ont intérêt à questionner les candidats et à tenter d'obtenir un engagement de leur part. L'AREQ entend accentuer sa mobilisation et faire des pressions pour que s'engage, avec les élus, un vrai dialogue à une Table de travail permanente.

Puisque, lors de la dernière négociation, le gouvernement a décrété les conditions de travail de ses employés, la négociation au chapitre du régime de retraite ne s'est pas poursuivie. C'est l'indexation qui était la priorité au chapitre du dossier retraite pour les centrales syndicales. La négociation des régimes de retraite en 2009 apporte donc une leur d'espoir.



Commission parlementaire sur le projet de la loi 23 (octobre 2011).

Photo : Clément Allard

Forte de l'appui de la population qui, à 79 %, soutient sa démarche, l'AREQ continue tout de même de prétendre que pour atteindre l'objectif recherché par les personnes retraitées, il nous faut un lieu de discussion qui nous soit propre. Elle poursuit donc son propre plan d'action, et diverses actions mobiliseront les membres jusqu'au point culminant, une manifestation le 30 septembre 2009, qui réunit 5 000 personnes.

On connaît maintenant le résultat de la négociation de 2010 avec le Front commun. Les parties se sont entendues pour modifier la méthode de financement du régime. On passe à la méthode dite de prime unique. Dorénavant, à la publication de l'évaluation actuarielle, on pourra, le cas échéant, parler d'un vrai surplus. Toutefois, ce surplus devra excéder de 20 % les besoins du régime avant de servir à bonifier la formule d'indexation pour les années 1982 à 1999.

Au même moment, la Commission des finances publiques dépose enfin son rapport. Celui-ci propose la création d'un Comité consultatif sur les services aux retraités et les enjeux de l'indexation. Voilà enfin des bonnes nouvelles que l'AREQ qualifie de « deux pas dans la bonne direction ».

Le Comité sur l'indexation et les services aux retraités, formé de personnes représentant les associations de retraités, des syndicats et des représentants de la CARRA, a été mis sur pied en septembre 2011. L'AREQ a contribué à l'élaboration de son mandat. Les médias de Québec publient par la suite un « dossier » sur les régimes de retraite du secteur public. L'AREQ et ses partenaires syndicaux réagissent et tentent de corriger les exagérations et omissions contenues dans le dossier.

En guise de conclusion, comme vous avez pu le constater, le dossier de la désindexation des rentes de retraite a toujours occupé une place prioritaire dans les plans d'action de notre Association. La direction politique de la CSQ a toujours appuyé la revendication des membres de l'AREQ. Il est évident aussi que les meilleurs résultats ont été amenés par la solidarité.

Les gouvernements, actuel et passés, sont responsables de la situation et devront obligatoirement faire partie de la solution. Une problématique n'est toujours pas résolue : comment doivent être utilisés les surplus actuariels



Photo : Martine Faguy

dégagés par le régime? Sur ce sujet, il est évident qu'il y a toujours eu des désaccords, indépendamment des personnes en place.

D'autres se complaisent à répéter que ce n'est pas possible de donner suite à nos revendications, que jamais par le passé, on a amélioré le sort des retraités. Cependant, à plusieurs reprises, le gouvernement a corrigé les rentes des personnes retraitées du secteur public. En 1961, 1973, 1977, 1984, la pension minimale était corrigée à la hausse. En janvier 1974, les pensions des retraités de 1969 à 1973 étaient rehaussées d'un pourcentage allant de 9,2 à 14,6 %. Même qu'en 2007, les députés ont modifié la formule d'indexation de leurs rentes, avec effet rétroactif. Pourquoi, en 2012, la pension de valeureuses et valeureux retraités des services publics ne serait-elle pas à son tour indexée?

# Mes interrogations dans mes rapports avec les enfants. Voilà...

Shakespeare, qui s'intéressait aux relations interpersonnelles, aurait été certainement interpellé par un sujet aussi brûlant d'actualité mettant en relief l'homme dans ses rapports avec les enfants et surtout avec ceux qui lui sont confiés.



**Pierre Desgroseilliers**  
Membre du Comité national  
de la condition des hommes

J'ai commencé ma carrière d'enseignant au niveau primaire où j'ai vécu quatre merveilleuses années. À l'époque, on pouvait manifester de l'affection envers nos élèves, dans le plus grand respect mutuel, sans peur de représailles. Il m'arrivait fréquemment de leur taper affectueusement l'épaule ou encore de leur donner l'accolade à la suite d'une belle réussite scolaire ou sportive. Puis, j'ai choisi de continuer à enseigner au secondaire où j'ai eu le privilège d'être entraîneur d'une équipe féminine de volley-ball et de partager une belle et saine complicité avec ces jeunes filles de 13-14 ans sans crainte d'être poursuivi pour attouchement ou tout autre délit.

Dernièrement, je me promenais au centre commercial régional et j'ai croisé plusieurs enfants accompagnés de leurs parents. J'ai soudainement ressenti une sorte de malaise... de tension... qui m'empêchait de tout simplement leur sourire et de mentionner au père ou à la mère comme ils avaient de beaux enfants : je crois que mon inconfort était en relation étroite avec tout ce qui circule aujourd'hui au sujet de la pédophilie et de toutes ces histoires d'horreur



Photo : DepositPhoto.com

concernant les hommes dans leurs rapports avec les enfants. Il ne faut pas oublier que c'est une infime minorité d'hommes qui sont concernés et qu'il faut continuer de dénoncer les cas d'abus mais, cependant, n'oublions pas de relater les rapports harmonieux que la majorité d'entre nous avons avec eux.

Heureusement, il y a encore de jeunes hommes et des moins jeunes qui, quotidiennement, continuent de diffuser leur savoir et de prendre charge d'activités de tout genre dans leur milieu en

ne craignant nullement la proximité des enfants dont ils ont la charge. Observez aussi ces pères de famille qui partagent les tâches domestiques et le soin des enfants avec leur conjointe, ces grands-pères, comme moi, qui s'offrent pour garder leurs petits-enfants afin de permettre aux parents de se retrouver, de se ressourcer en tant que couple le temps d'un week-end ou pour une plus longue période de temps. Continuons, en tant qu'homme, notre engagement auprès de cette belle jeunesse où il y a tant d'espoir.



# Un vieux monsieur



**Michel Cartier**  
Membre du Comité national  
de la condition des hommes

**L**e matin, je fais une marche dans les rues de mon quartier. À l'heure où je circule dans mon voisinage, les enfants du primaire s'en vont à l'école. Certains se hâtent pour se rendre au plus tôt dans la cour de récréation; d'autres traînent la patte en portant un sac à dos plus gros qu'eux. D'autres encore se chamaillent sans trop d'écorchures; enfin, certains me saluent poliment. Un jour, j'en ai même vu un assis par terre, qui cueillait des pissenlits.

Tous ces enfants sont resplendissants de vie. Je les trouve toutes et tous charmants. J'aimerais tant leur dire combien ils m'apportent de rayons de soleil pour ma journée. Pourtant je me tais. Je suis bien content quand une frimousse m'interpelle en demandant : « Êtes-vous un vrai capitaine? » (En effet, je porte parfois une casquette de capitaine de bateau). Alors je lui réponds que j'en n'ai que l'apparence et je lui souhaite : « Bonne journée, moussaillon. »

Pourquoi ce silence? Grand-papa « gaga », j'adore mes petits-enfants. Toute ma vie, j'ai aimé les élèves que j'ai côtoyés. J'aurais toutes les raisons du monde de saluer ces bouts de chou

sur mon chemin. Silence. J'ai même décidé de commencer ma marche matinale après l'entrée en classe afin de ne pas les rencontrer sur mon passage.

**« La spontanéité  
de mes émotions  
n'a plus sa place dans  
la société actuelle. »**

Au fond de moi-même, je connais la raison de ces fuites. La spontanéité de mes émotions n'a plus sa place dans la société actuelle. Un vieux monsieur qui s'adresse gentiment à des enfants est un être suspect; il ne peut avoir d'intentions honnêtes.



Photo : DepositPhoto.com

# MA santé, ça commence dans MON environnement!

Lorsqu'on parle de notre santé, plusieurs formes peuvent nous venir à l'esprit : financière, physique, intellectuelle et j'en passe... Malheureusement, nous oublions trop souvent les éléments qui nous touchent de près. Notre propre personne! À ce niveau, on nous lance plein de sujets à respecter et à valider : qualité de l'air, de l'eau, des sols, de l'alimentation, alouette! Que de termes et de points à traiter. En bref, ne faut-il donc pas penser à CRÉER un environnement dans lequel NOUS pouvons influencer NOTRE qualité de vie? Alors, par où commencer? Le Comité national de l'environnement et du développement durable (CNEDD) a été chargé du dossier et vous fournira dans le cadre du triennat 2011-2014 plusieurs pistes d'action, mais en attendant, voici une brève mise en appétit au niveau de trois incontournables : le logement, le transport et l'alimentation.



**Éric Laroche**  
Conseiller à la formation  
et à la vie associative  
[laroche.eric@csq.qc.net](mailto:laroche.eric@csq.qc.net)

## Mon chez-moi, je le choisis, je le façonne...

Il est impossible de parler de qualité de vie sans parler d'un logement qui reflète bien nos choix et nos besoins. Que l'on soit encore au travail ou que l'on pense à celles et à ceux qu'on aime, pourquoi ne pas s'établir tout près et ainsi économiser temps et argent lors de ses déplacements? Et pourquoi choisir une résidence trop grande qui nécessitera plus de dépenses en énergie (et en décoration)? Et même si votre petit coin de paradis est « juste ce qu'il vous faut », pourquoi ne pas le rendre plus douillet et économique en le rendant plus « énergisage »? Coupes-froids, thermostats électroniques programmables qui nous permettent de mieux dormir au frais et de nous lever au chaud, fluocompacts qui éclairent mieux avec moins d'énergie (tout en s'assurant de ne pas en être trop longtemps rapproché pour les

champs électromagnétiques), isolants à plomberie et à chauffe-eau et j'en passe.

Et, comme le dirait si bien la sagesse populaire, plus on en a grand, plus on a de ménage à faire... Quelle belle activité! De ce côté, les bonnes vieilles recettes d'antan fonctionnent toujours drôlement bien, sont bien plus économiques

que les produits disponibles sur les tablettes de votre magasin préféré, sont faciles à produire, car nous avons la majeure partie des ingrédients nécessaires à la maison pour les créer, et généralement, ils sont beaucoup plus écologiques! Les deux indispensables : le vinaigre (miroirs et vitres, nettoyage de comptoirs et désinfectant, assouplisseur pour votre lessive tout comme agent de rinçage pour votre lave-vaisselle haute-efficacité ou votre évier à vaisselle



bien rempli, et même pour déboucher les tuyaux s'il est combiné avec le prochain ingrédient) et le bicarbonate de soude (additif de lessive, désodorisant, détachant non abrasif pour le bain et les vitrocéramiques)! Et tant qu'à y être, pour un demain encore plus viable, pourquoi ne pas regarder aussi tous ces produits de beauté et d'hygiène comme les crèmes, les savons qui sont remplis de produits toxiques (voir études de la Fondation David Suzuki et du Réseau Québécois des Femmes en Environnement). Ne dit-on pas « Un corps sain dans une peau saine »?

## Transports

Comme il faut sortir de temps à autre, que faire côté transports? Il y a toujours la marche à pied (c'est bon pour les poumons, pour la tête et pour le portefeuille), le covoiturage (le déplacement est beaucoup plus agréable en parlant avec une personne qu'on aime bien) ou en transport en commun (petite pause pour l'esprit avec un bon livre ou de la musique). Et si toutes ces options ne vous conviennent pas, avec votre véhicule écoénergétique (eh oui! pourquoi pas), adopter une conduite plus reposante et plus économique, c'est facile et bon pour calmer le stress quotidien tout en adoptant un nouvel adage lors du stationnement, « Plus loin qu'hier, mais moins que demain », afin de se permettre de prendre un peu l'air... Ce sera peut-être la base d'un nouveau programme de conditionnement physique adapté à vos besoins et à votre santé.

## Alimentation

Et comme tout véhicule nécessite une source d'énergie, l'alimentation re-

présente une source importante de notre création de gaz à effet de serre, mais constitue l'une des assises de notre santé. Ne sommes-nous pas ce que nous mangeons? De ce côté encore, rien de très sorcier. Pourquoi ne pas privilégier de petits plats de la maison? Cuisiner avec des amis, avec une cuisine communautaire, ou tout simplement avec de la musique et un petit verre de vin (ou d'eau), ça peut être agréable et bénéfique tant pour notre portefeuille que pour notre santé! Les plats préparés contiennent des quantités astronomiques de sucres, de sel, de sources de gras trans et d'huiles hydrogénées. En choisissant vos ingrédients (et vos recettes), vous choisissez, à votre façon, ce qui sera inscrit dans votre carnet de santé. Un bon allié de ce côté demeure toujours le guide alimentaire canadien et les programmes comme le 0-5-30, qui additionnent un autre élément clé préalablement cité, l'activité physique, sans oublier le « 0 » pour ce qui a trait au tabagisme.

Pour ce qui est des achats, une formule simple s'offre aussi à vous. La formule des 3N-J, véhiculée depuis plusieurs années par Équiterre, est très facile à comprendre et à appliquer. La voici avec quelques petits ajouts inspirés du site des écoconseillers de l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC) :

- Naturel (biologique, sans-OGM, c'est acheter en respectant la Terre)
- Non loin (c'est du transport inutile en moins pis ça fait moins mal, il y des gens qui font de tout non loin de chez vous)
- Nu (pour diminuer le suremballage, pas d'autres pensées svp! Acheter des produits moins emballés, en vrac, amener votre sac. Et dans le

fond « C'est vrai que c'est le fun de dire au monde d'acheter tout nu »)

- Juste (juste pour justice, acheter équitable, consommer de façon responsable, faire un développement durable)

Ces choix ne sont pas nécessairement en ordre de priorité, mais sont très intéressants dans votre prise de décisions. L'aspect a aussi été retravaillé par les Établissements verts Brundtland (EVB-CSQ) dans une trousse appelée *La Terre dans votre assiette*, trousse qui peut facilement servir de base de discussion dans vos rencontres de famille peut-être.

## Quand on veut, on peut...

Force est donc de constater que les possibilités ici énumérées sont loin d'être exhaustives, mais constituent quand même une autre preuve que les choix de consommation et d'habitudes de vie coordonnent notre santé, sans pour autant nous coûter plus cher ou être désagréables... Ce qu'il faut se dire c'est que si je mange comme je suis, alors pourquoi ne pas additionner de la vie à mes années et des années à ma vie en choisissant comment je consomme aujourd'hui. Au plaisir de vous lire très bientôt. Présentez-nous vos petits trucs pour rendre demain encore plus viable pour toutes et tous.

### Liens externes d'intérêt sur le sujet

- Visitez le site de l'AREQ (CSQ) – Section Dossiers / Votre santé en lien avec l'environnement pour plus d'information sur les références citées dans ce texte <http://areq.qc.net>

# DÉNEIGEMENT :

## des conseils pour éviter une avalanche de problèmes

L'hiver québécois est synonyme de neige. Trop souvent, les importantes accumulations apportent leur lot d'infiltrations d'eau ou encore d'effondrements de toitures et de piscines hors-terre. En plus de représenter un danger pour les gens qui circulent près de la maison, ces bris peuvent être très coûteux pour le propriétaire. Les experts en sinistres et conseillers en prévention de La Personnelle, l'assureur de groupe auto et habitation choisi par la CSQ, vous donnent ici quelques conseils pour vous éviter de sérieux désagréments.

**Jocelyn Roy**

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

### Gare à la neige ou à la glace sur la toiture

Des précipitations abondantes de neige, suivies de pluie et ensuite de gel, représentent le parfait scénario pour accentuer le poids sur les couvertures et augmenter les risques d'affaissement ou d'effondrement. La fonte des barrages de glace, quant à elle, produit de l'eau qui peut s'introduire sous les bardeaux, puis s'infiltrer dans la maison.

Il importe donc d'accorder une attention particulière aux accumulations de neige ou de glace dépassant 70 cm (soit un peu plus de deux pieds). Les toitures voûtées ou arrondies sont aussi à surveiller, surtout si la charge de neige n'est pas répartie uniformément.

### Quand déneiger?

- S'il y a des fissures qui apparaissent sur les murs intérieurs.
- Si les portes intérieures s'ouvrent difficilement ou se coincent.
- S'il y a déformation du plafond.
- S'il y a des signes d'infiltration à l'intérieur : gouttelettes, taches d'eau, etc.
- Si la résidence a un historique de problèmes.

### Comment déneiger?

Le déneigement d'une toiture comporte des risques pour la sécurité, surtout à proximité d'installations électriques. Voilà pourquoi La Personnelle recommande à ses clients de faire appel à un expert disposant d'un équipement approprié et d'une licence de la Régie du bâtiment du Québec.

### Protéger votre piscine hors-terre

Les piscines hors-terre sont avant tout conçues pour supporter les pressions latérales produites par le poids de l'eau. Elles sont plus vulnérables aux pressions verticales. Pour cette raison, votre piscine ne doit jamais être entièrement ensevelie sous la neige. D'autant plus qu'au printemps, la neige prend de l'expansion en devenant un bloc de glace, ce qui peut endommager les matériaux de la piscine. D'où l'importance de déneiger votre piscine adéquatement.

### Quoi faire?

- Dégagez la margelle sur le pourtour de la piscine à l'aide d'une pelle de plastique pour ne pas égratigner la bordure.
- Évitez de marcher sur la margelle pour ne pas affaiblir la structure.
- Enlevez la neige dans et sur le devant de l'écumoire pour éviter que la neige n'y pénètre et ne la fende en prenant de l'expansion.
- Ne déneigez pas la piscine de l'intérieur; la neige ou la glace pourrait céder sous votre poids.

### Des protections rassurantes

La Personnelle offre à ses clients toutes les protections nécessaires et adéquates contre les dommages causés à leur piscine hors-terre ou à leur toiture en raison de la neige ou de la glace.

Pour obtenir plus de détails sur ces protections ou pour demander une soumission, rendez-vous sur [csq.lapersonnelle.com](http://csq.lapersonnelle.com). Si vous préférez parler à un agent, composez le 1 888 GROUPE (1 888 476-8737).



**laPersonnelle**

<sup>MD</sup> Marque déposée de La Personnelle, compagnie d'assurances.

Ces conseils sont fournis à titre purement indicatif et ne constituent ou ne remplacent pas ceux d'un expert en la matière. Toute vérification faite à la suite du présent document devra être effectuée en toute sécurité et, au besoin, être exécutée par une personne expérimentée et habilitée dans le domaine. La Personnelle, assurances générales inc. se dégage de toute responsabilité qui pourrait en découler.

Les clauses et modalités relatives aux protections décrites sont précisées au contrat d'assurance. Certaines conditions et exclusions s'y trouvent.

### Qui peut vous aider ?

- Association des Maîtres Couvreur du Québec [www.amcq.qc.ca](http://www.amcq.qc.ca)
- Régie du bâtiment [www.rbq.gouv.qc.ca](http://www.rbq.gouv.qc.ca)
- Association des commerçants de piscines du Québec [www.acpq.com](http://www.acpq.com)

# Ailleurs ici



**Jules Desfossés**  
Équipe *Quoi de neuf*  
[jules.desfosses@videotron.ca](mailto:jules.desfosses@videotron.ca)

Longtemps avant qu'un de mes professeurs de littérature ne caractérise ce loisir de vice impuni, j'étais un adepte assidu de la lecture. Dès la cinquième année du cours primaire, je cumulais de nombreux prêts à la rachitique bibliothèque de la classe. Puis, mes modestes 10 sous d'enfant de chœur servaient parfois à l'achat de courts récits. Mais la plupart du temps, au dépanneur du coin, ils me poussaient à vivre la délicieuse indécision devant les contenants de friandises ou devant la porte du frigidaire des liqueurs d'alors, avant de céder à la convoitise enfantine. J'en ressortais souvent avec quelques lunes de miel et une bouteille d'orange Crush ou de cream soda.

Cette prodigieuse machine à voyager dans le temps d'hier et de demain rend accessibles tous les environnements, tous les climats, y compris ceux du cœur, toutes les latitudes et toutes les vies. Délinquance douce que celle de créer un intermède, de faire l'école buissonnière, d'inviter la solitude, dans une sorte de tranquille abandon. Pied de nez à la face même de ce monde moderne dont la vertu capitale est l'action (agitation?), qui se nourrit d'impatiences et d'utilitarisme à courte vue. Entre deux couvertures et au-delà de quelques pages cornées, il est agréable de commencer cet acte gratuit, de se lover dans un espace intime, de retrouver un maître ou un alter ego, de

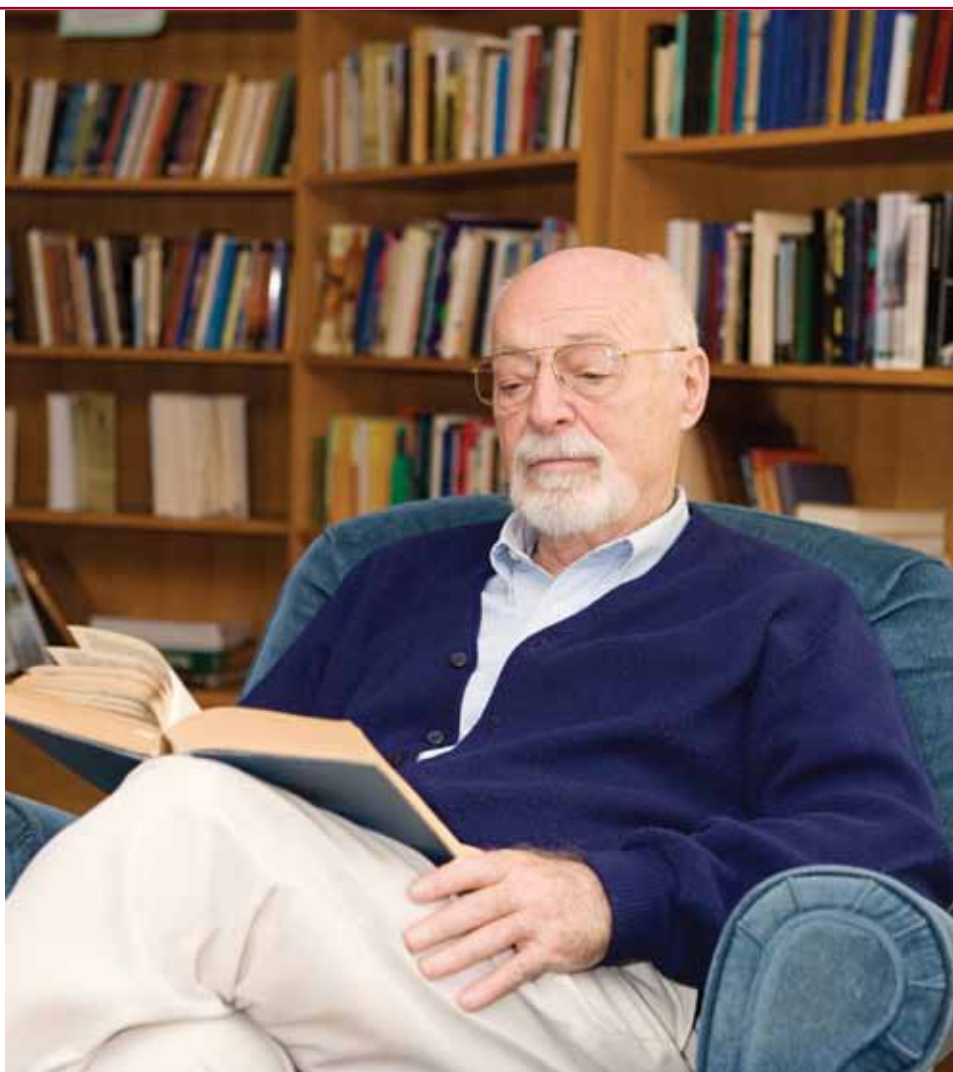


Photo : DepositPhoto.com

faire une nouvelle rencontre du bout des mots. Que l'on soit avide ou dilettante; éclectique ou fidèle; boulimique ou raisonnable; voilà un merveilleux moment d'explorer le monde qui est le nôtre ou de découvrir un ailleurs. Mais toujours d'accéder à un refuge qui aide à vivre, à comprendre, à s'étonner, à s'émouvoir souvent, à douter et à s'évaporer. Puis, parfois une occasion rare et privilégiée, celle d'être en présence d'un texte dont les échos résonnent longtemps après que la lecture soit achevée, comme c'est le cas quelquefois de l'après-cinéma.

Rituel d'avant-sommeil pour certaines personnes, moments diversifiés pour d'autres. Les raisons de lire et les genres fréquentés sont multiples tout autant que les lieux où l'on concrétise

sa passion. Le plaisir de la lecture migre parfois dans la librairie où le parcours des quatrièmes de couverture éveille l'envie comme l'odeur de l'encre des livres neufs réjouit.

*Le livre raconte les déambulations d'une femme libre dans un Paris qui s'estompe peu à peu devant les images lumineuses d'un temps révolu. L'auteure a remporté plusieurs prix littéraires et a été finaliste au prix Goncourt. Je viens tout juste de terminer *Un lac immense et blanc* que j'ai lu d'une seule traite. Dehors aussi c'est blanc dans ce jour de fin d'hiver qui penche. Malgré que le soleil ait fait halte dans le quartier, la noirceur tombe sans vergogne sur les dernières heures de l'après-midi, jusqu'à les écraser.*

# 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.

### Les desserts aux fruits au menu!

Êtes-vous amateur de desserts? Avez-vous besoin d'idées pour satisfaire votre dent sucrée au travail? Pourquoi ne pas profiter du dessert pour introduire davantage de fruits dans votre journée? C'est aussi une occasion pour vous de préparer vos propres desserts « maison »! Sachez que les fruits regorgent de nutriments essentiels pour un cœur en santé. Ainsi, en les incluant suffisamment dans notre alimentation, on contribue à réduire nos risques de maladies cardiovasculaires.

Voici donc des conseils pour introduire les fruits dans vos desserts, et ce, avec un brin d'originalité : n'hésitez pas à découvrir des fruits exotiques tels que la papaye, la pomme-grenade, le litchi, le kumquat et le fruit de la passion.

Faites des brochettes de fruits frais



accompagnées d'un coulis de chocolat noir 70 % de cacao ou de yogourt à la vanille 2 % M.G. ou moins.

Introduisez des fruits dans vos recettes de desserts « maison » : gâteaux, muffins, mousses, croustades, flans, biscuits, scones, pains, etc. Vous pouvez opter pour des fruits frais, congelés ou séchés. Dans vos recettes de gâteaux et de muffins, remplacez la moitié de la quantité de matières grasses (beurre, margarine, huile) par de la purée de prunes, de la compote de pomme non sucrée ou des ananas broyés. Les fruits pochés ou grillés au four sont aussi des desserts savoureux! Par exemple, vous pouvez faire cuire des pommes et des poires au four avec un soupçon de margarine molle non hydrogénée, de cannelle et de sirop d'érable ou de miel.

Ajoutez à vos salades de fruits du jus de fruits 100 % pur ainsi que de la menthe fraîche ou du basilic pour parfumer le tout! De plus, diversifiez les sortes de fruits dans vos salades pour une explosion de couleurs et de saveurs.

Décorez un gâteau des anges ou des crêpes avec des coulis de pêches ou de baies sans sucre ajouté.

Faites vos propres purées ou compotes de fruits! Pour ce faire, laissez la pelure sur les fruits pour augmenter la teneur en fibres et conserver le maximum d'éléments nutritifs. Pour les plus pressés, les purées ou les compotes de fruits commerciales sans sucre ajouté peuvent être des solutions de rechange intéressantes. Vous pouvez aussi boire vos desserts. Essayez les recettes de yogourts frappés aux fruits et de smoothies légers!

Ces idées vous ont donné l'eau à la bouche? Si vous désirez avoir d'autres recettes de desserts aux fruits sains pour le cœur, veuillez consulter la section des desserts de la banque de recettes de la Fondation. ([www.fmcoeur.qc.ca](http://www.fmcoeur.qc.ca) section Recettes)



#### 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.



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

1. Lors d'un Salon du livre qui a duré quatre jours, Denis a vendu 45 romans. Chaque jour il a vendu deux fois plus de livres que le jour précédent. Combien en a-t-il vendu la première journée?

2. En utilisant les parenthèses ( ) et les signes mathématiques +, -, ×, ÷ entre ces nombres, rendez les égalités vraies.

2 2 2 2 = 3  
3 3 3 3 = 7  
4 4 4 4 = 64  
5 5 5 5 = 75  
6 6 6 6 = 37

3. Julie, Stéphanie, Roxane, Béatrice et Maud comparent leur argent de poche. Julie en a plus que Stéphanie. Roxane en a plus que Béatrice mais moins que Maud. Béatrice en a plus que Stéphanie et Maud en a moins que Julie. Placez ces noms en ordre croissant de leur avoir et nommez celle qui est au centre de cette liste.

4. Trouvez l'âge respectif de Nathan, Olivier et Sophie sachant que la somme des âges de Nathan et Olivier est 30, celle d'Olivier et de Sophie est 33, tandis que celle de Nathan et de Sophie donne 31.

5. Dans ce carré, placez tous les nombres de 16 à 23 afin que la somme des nombres inscrits horizontalement, verticalement et diagonalement soit égale à 57.

15		

6. Trouvez les quatre lettres qui complètent les quatre mots de cette grille.

	P	C			
	R	A			
C	H			S	E
C	O			E	R
	I	L			
	N	E			

7. À l'aide des indices, trouvez les mots qui complètent la grille. De plus, les lettres d'une diagonale désignent un fruit. Quel est-il?


- ôter la peau d'un fruit
- note valant deux blanches (en musique)
- appareil d'éclairage fonctionnant à l'électricité
- événement violent ou tragique
- sans agitation, paisible

8. Dans les cases suivantes, placez dans le bon ordre les trois lettres données afin de trouver deux mots. Le premier finit et le second débute par le même agencement de ces lettres.

Ex : D A N 

R	S	E
---	---	---

 V I C E

Rép: SER pour DANSERVICE

B O U 

C	N	A
---	---	---

 O N

D R A 

N	O	G
---	---	---

 F L E R

C I M 

N	T	E
---	---	---

 I E R

C O M 

T	B	A
---	---	---

 E A U

C O N 

D	R	O
---	---	---

 T O I R

B E R 

G	R	E
---	---	---

 M A I N

C I R 

G	E	A
---	---	---

 N C E

C H E 

U	E	V
---	---	---

 V A G E

C O F 

R	E	F
---	---	---

 L O N

B L A 

N	O	S
---	---	---

 D E U R

# L'Argentine

## et la fin du monde

La fabuleuse Argentine a souhaité la bienvenue aux membres du groupe de Voyages Traditours, auquel ma conjointe et moi participions. En fin novembre à 34 degrés Celsius, nous avons mis le pied à Buenos Aires, ville européenne par son architecture et sa culture, et aussi ville des psychanalystes par excellence tant leur nombre est grand. Le quartier coloré de la Boca, caractérisé par ses maisons très simples, faites de bois, de tôles ondulées badigeonnées de couleurs vives par leurs occupants, nous a charmés. Le cimetière de la Recoleta a retenu notre attention, car plusieurs monuments déclarés historiques s'y trouvent. C'est dans cette ville que nous avons constaté que l'Argentin est chaleureux et a le sens de la famille et des relations humaines; notre guide Danilo en fut un exemple, nous offrant de partager le maté, infusion apparentée au thé que l'on sirote seul ou en groupe avec une paille métallique.



Photo : Michel Jacques



**Michel Jacques**  
Équipe *Quoi de neuf*  
[nimic45@globetrotter.net](mailto:nimic45@globetrotter.net)

Qui sont ces 40 millions d'habitants répartis sur 3500 km divisés en cinq régions : Patagonie, Pampa, Andes du Nord-Ouest, Cuyo, Nord-Est?

L'Argentin prend le temps de vivre et la ponctualité n'est pas sa marque de commerce. Il n'hésite pas à remettre au lendemain ce qu'il peut faire le jour même; son ascendance européenne en est-elle pour quelque chose? On le décrit à la blague comme un Italien qui parle espagnol, habite une maison française tout en se prenant pour un Anglais.

### Tango

L'Argentin, cet être chaleureux, a trouvé son mode d'expression dans le tango, danse née vers 1880 et mondialisée par Gardel au début du XX<sup>e</sup> siècle. On ne peut être indifférents à cette danse, car les êtres communiquent subtilement et communient aux mêmes sensations. Le danseur, face à sa compagne, les yeux



Photo : Rosane Paradis





## Chutes Iguazu

Le fleuve Parana long de 4000 km, troisième en importance après l'Amazonie et le Mississippi, est utilisé pour le barrage hydroélectrique d'Itaipu, en amont des chutes; il constitue le plus gros barrage après celui des Trois Gorges en Chine. Le fleuve fait une pause à Iguazu dans une chute de 70 mètres avec un débit de six millions de litres d'eau à la seconde, émerveillant les visiteurs. De l'eau tombe en filets ou en chutes gigantesques au nombre de 275. On voudrait avoir des yeux tout le tour de la tête pour boire tout ce paysage de création du monde. La Terre suinte de partout, la végétation luxuriante s'écarte pour laisser passer l'eau, ici et là.

pleins de passion et de désirs, contient à peine ses envies d'égaréments et sombre dans la nostalgie et le lyrisme! Le corps de l'un s'accorde avec celui de l'autre. Harmonie des souffles, des corps, des mouvements suggérés par une mélodie mélancolique. Les pas se marient, les jambes s'entrouvrent, les têtes perdent pied et les corps vacillent. Le rythme saccadé fait place à la lenteur des mouvements. Déferlement des désirs, où la passion est distillée par des entrechats, des regards à la dérobée, obliques et insistants, des mains pressées et des jambes affriolantes. Danse lascive qu'on ne voudrait jamais voir finie tant il y a de désirs à assouvir.

## Ushuaia la fin du monde

Après quelques jours en terre argentine, nous nous retrouvons à la porte d'entrée de l'Antarctique, plus précisément à Ushuaia, ville la plus australe du monde. En chair et en os, nous contemplons, à 6 degrés Celsius, l'endroit appelé la fin du monde où est

situé le parc de la Terre de Feu ainsi nommé parce que les premiers habitants, baptisés Patagons, hommes très grands, allumaient des feux pour se réchauffer.

Le paysage est d'une désarmante simplicité de connivence avec une omniprésence maritime. À perte de vue, aucun arbre ne vient troubler la monotonie des prairies d'élevage allant de 10 000 à 150 000 hectares par ferme, nommée estancia. Elles sont ceinturées par des clôtures et on dit, à la blague, étant donné qu'elles sont longues et onéreuses, qu'elles coûtent plus cher que les femmes. Mais ces clôtures n'empêchent pas la faune de s'y prélasser. En Argentine, elle est représentée notamment par le condor, les renards, les éléphants de mer, les baleines, les très beaux guanacos, apparentés aux lamas, les pingouins et les cormorans en très grand nombre. De plus, on y retrouve deux moutons par hectare, et un habitant par kilomètre carré, peu de va-et-vient n'est-ce pas?

Nous sommes devant un bouillonnement aqueux. L'eau court, vagabonde, bondit, se précipite et danse. C'est la Terre en rut! Des vapeurs d'eau s'élèvent. Nos yeux en sont inondés. Les troncs des arbres et arbustes ruisellent. Notre regard accompagne et épouse le parcours de la cataracte, de son sommet à sa chute, et plonge dans les tourbillons de l'eau. Notre tête vacille, bascule avec le fracas tonitruant. Quel vertige! Un instant, nous ne sommes nulle part. Le temps fait une pause, nous sommes dans des silences intérieurs et bienfaisants. A-t-on un nom, a-t-on un âge, pense-t-on car nous sommes tellement dans des ailleurs. Orgasme visuel et moment intense. On est hypnotisés. Les embruns féconds poussés par une douce brise nous couvrent. Cocons idylliques. Des millions de gouttelettes se jettent sur nous comme un essaim de milieu d'été. Elles se ruent endiablées, indomptées mais si apaisantes comme peuvent l'être une valse ou encore un tango.



Photo : Michel Jacques

## Gaicho

Le gaucho, gardien des troupeaux de la Pampa, tête coiffée d'un béret qui défie le vent, le regard bleuté, la peau couleur de sable, éperonne son cheval dont les sabots mordent dans le sol. Un nuage de poussière se soulève et enfarine le paysage. Faisant un avec sa bête, il lui fait exécuter des cabrioles comme on le ferait avec un yoyo. Poitrail bombé, croupe fière, naseaux dilatés, le cheval obéit aux commandes du gaucho. Le cheval se marie à son cavalier qui, grisé par les mouvements, s'enrubanne dans ses pensées qui font naître, à la commissure de ses lèvres, des sourires coquins.

## Glaciers

Les glaciers en Argentine constituent la troisième plus grande réserve d'eau douce au monde. Devant le glacier Perito Moreno, long de 35 km, large de 4 km et profond de 170 mètres, on est sans voix. On aperçoit ce glacier qui continue à croître, étendu entre des montagnes comme une bête qui sommeille, prête à être apprivoisée, et qu'on est priés de ne pas déranger.

Cet effluent de l'énorme masse de la calotte glacière impressionne. Le catamaran nous transportant s'en approche. On voit les crevasses comme des frissons de la Terre saisis par le froid semblables à des flèches, des toits de cathédrale, des tours jumelles. On veut s'imbiber de leur présence avec des yeux d'enfant. Le temps passe, on sent un rapprochement, une communion avec notre être. En attente d'une explosion sonore libératrice des parois, le silence plane. Puis, on entend les murmures du mur de glace comme des vagissements. Le bruit résonne sur

quelques kilomètres avant de s'endormir. Une colonne de glace se détache, s'évanouit, glisse dans l'eau et s'y love; on sent alors une partie de soi l'accompagner. Quelle sérénité de l'âme! Notre conscience est à la dérive. Heureuse inconscience de quelques instants! Nous approchons encore plus de cette muraille blanche et bleutée, particulièrement dans les interstices; plus la glace est compacte, moins la lumière s'infiltré engendrant une couleur bleue très particulière. Nos yeux sont captifs et nos mentons sont tendus et relevés pour mieux apprivoiser cette mer de glace. On se frotte les yeux pour se convaincre que nous ne rêvons pas. On reste un peu figés, gênés, comme des intrus en présence de début du monde.

Notre voyage prend fin et nous quittons l'Argentine, fin et début du monde. On a eu l'impression d'être en contact avec les premiers jours de notre Terre : chutes, glaciers, faune, espaces immenses, montagnes. Irrémédiablement des paroles de sagesse naissent : prenons le temps de regarder le temps passer comme les Argentins le font et ne nous laissons pas passer dessus par le temps.



Photo : Michel Jacques

# Reprendre du poil de la bête



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

**A**vant toute chose, je rappellerai qu'autrefois les médecins recouraient le plus souvent aux théories d'Aristote et aux textes des praticiens grecs et latins ou s'en remettaient bêatement à Esculape, le dieu romain de la médecine. Si les maladies étaient bénignes, leurs patients guérissaient, avec la protection des saints qu'ils invoquaient copieusement; si elles étaient malignes, ils mouraient avec la bénédiction des mêmes.

De plus, il y avait de ces superstitions naïves, mes aïeux! Un exemple : l'expression cocasse qui coiffe ma

chronique. Comprise de nos jours comme un signe stimulant de la santé reconquise de quelqu'un qui l'avait perdue, elle provient d'une ancienne croyance qui remonte aux Romains : si vous avez été mordu par un chien, posez sur la plaie, pour qu'elle guérisse, un poil de ce même chien. Autrement dit, guérissez le mal par le mal.

Les Anglais, restés fidèles à la tradition antique recommandent la même médecine et l'appliquent symboliquement au remède bien connu qui consiste à avaler un verre d'alcool (ou deux...), le lendemain d'une cuite pour chasser la gueule de bois.

En français, le sens original de guérir un mal a été soumis à des contaminations lexicales : prendre du poil est



Photo : DepositPhoto.com

senti comme prendre de la vigueur, image renforcée par reprendre qui signifie à la fois prendre de nouveau et se rétablir. L'idée, par ailleurs, de faire ou avoir le poil (avoir l'avantage) implique que cette vigueur retrouvée vient au secours d'une situation dans laquelle on était jusque-là en péril. D'où les deux significations modernes : se remettre d'une maladie et reprendre l'avantage sur l'adversaire.

## Solutions *Distraction*

1. Trois livres.

2.  $(2 \times 2) - (2 \div 2) = 3$   
ou  $(2 + 2 + 2) \div 2 = 3$   
 $(3 + 3) + (3 \div 3) = 7$   
 $(4 + 4) \times (4 + 4) = 64$   
 $(5 + 5 + 5) \times 5 = 75$   
 $(6 \times 6) + (6 \div 6) = 37$

3. Roxane car en ordre croissant on a : Stéphanie, Béatrice, Roxane, Maud, Julie.

4. Nathan a 14 ans, Olivier 16 ans et Sophie 17 ans.

5.

20	21	16	ou	22	17	18
15	19	23		15	19	23
22	17	18		20	21	16

6.

P	C				
R	A				
C	H	A	I	S	E
C	O	L	L	E	R
I	L				
N	E				

7.

P	E	L	E	R
R	O	N	D	E
L	A	M	P	E
D	R	A	M	E
C	A	L	M	E

8.

BOU	C	A	N	ON
DRA	G	O	N	FLER
CIM	E	N	T	IER
COM	B	A	T	EAU
CON	D	O	R	TOIR
BER	G	E	R	MAIN
CIR	A	G	E	NCE
CHE	V	E	U	VAGE
COF	F	R	E	LON
BLA	S	O	N	DEUR

## REFLETS

Atelier d'écriture AREQ-ARRSSMI (11 membres de ces syndicats). Éditions Atelier d'écriture AREQ-ARRSSMI, Saint-Eustache, 2011, 246 pages. Coût : 20 \$ incluant les frais de poste.

C'est un collectif de onze auteurs qui se rencontrent deux fois par mois pour écrire des textes variés, plusieurs depuis déjà huit ans. Vingt pages sont allouées à chaque auteur et différents genres sont développés : poésie, descriptions, voyages, réflexions, souhaits, etc.

Tél. : 450 435-4366

[gerlu@videotron.ca](mailto:gerlu@videotron.ca)



## SURVIVRE À ÇA... ET GAGNER

BESNER, Lucie. 2011, 110 pages. Coût : 10 \$. La moitié sera versée à l'AQEM (Association québécoise Encéphalomyélite Myalgique). Pour se procurer le livre : [aqem@spg.qc.ca](mailto:aqem@spg.qc.ca). « J'ai fait le tour du monde en un an de juin 1986 à 1987. Dès mon retour à la maison, je me sentais fatiguée et cela devenait de plus en plus contraignant. Ma vie se résumait à dormir, j'y passais de 12 à 15 heures par jour. Je suis donc allée voir mon médecin de famille que je connaissais depuis cinq ans et sans poser plus de questions il a diagnostiqué une dépression. J'ai toujours refusé ce diagnostic. Lorsque j'ai eu mes 50 ans en décembre 1987, mon gynécologue l'a aussi confirmé, étant donné ma ménopause... »



## À FLEUR D'ÉTOILES

ABEL, Marielle. Trois-Rivières, 2011, 96 pages. Coût : 10 \$. En vente auprès de l'auteure et dans les librairies de Trois-Rivières. Ce livre voyage à travers nos exubérantes saisons terrestres vers des

orbites astrales hallucinants. L'auteure peint de ses mots un poème élogieux à la magnificence de la Nature, de l'Univers et de la Vie. En marge de ce tableau envoûtant se profilent des ombres aux anfrises du décor. Des teintes de tristesse s'entremêlent aux éclats de vivre, dans le cadre limité de nos jours. Pour une douce lecture, *À fleur d'étoiles* cultive un jardin de poésie.

Tél. : 819 376-9721

[a.marielle@hotmail.com](mailto:a.marielle@hotmail.com)



## UNE JUSTE VENGEANCE

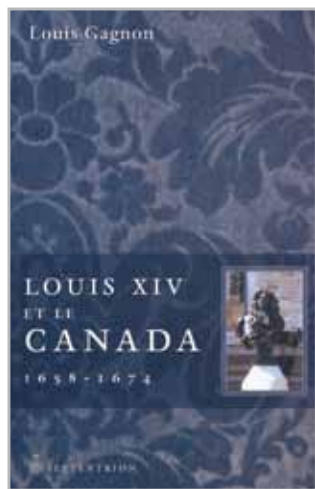
DUMONT, C. & Y. Les éditions Soleil d'Antan, Rimouski, 368 pages. Coût : 24,95 \$. En vente dans certaines librairies et à la maison d'édition. Dans ce roman, on fait la connaissance de Léonce Brûlé, déménagé avec sa famille dans une autre localité parce qu'il se sentait menacé. Il mène la vie dure à Vital, son aîné et son souffre-douleur, sur qui il fait pleuvoir des coups et des injures et à Flavie à qui il vole l'enfance et la pureté. Les deux adolescents se promettent de régler, un jour, leurs comptes avec leur père. Comment réussiront-ils à satisfaire leur soif de vengeance? Un suspense du début à la fin. Une belle intrigue opposant des personnages attachants et un détestable tyran.

[editionssoleildantan@hotmail.ca](mailto:editionssoleildantan@hotmail.ca)



## LOUIS XIV ET LE CANADA 1658-1674

GAGNON, Louis. Éditions du Septentrion, 2011, 200 pages. Il existe une version papier dans les librairies (22,95 \$) et une version électronique chez l'éditeur. En 1661, le roi Louis XIV s'érige en monarque absolu. L'onde de choc provoquée par cet événement se propage jusqu'en Nouvelle-France. Le Canada saisit alors sa chance en attirant les regards de la cour sur ce pays perdu. Mais le roi écarte le projet d'un royaume en Amérique. Les écrits du temps, ceux de Boucher, Talon, Frontenac et Vauban, évoquent le rêve canadien d'un État grandiose, comme ils témoignent de la désaffection du roi pour une certaine idée du Canada.



## CINQ CLÉS POUR BIEN VIEILLIR

LEDOUX, André. Les Éditions Éditas, 2011, 120 pages. Coût : 14 \$. En vente dans toutes les bonnes librairies. Qui ne s'inquiète pas de la venue lente, mais assurée de la vieillesse? Loi inexorable, ce passage obligé n'est pourtant ni douloureux ni affligeant pour qui sait l'accueillir. En effet, cinq clés ouvrent les portes à un vieillissement réussi qui permet de rester jeune de corps et d'esprit. Il s'agit de cinq paliers essentiels à votre santé qui vous feront profiter pleinement de cette dernière étape de l'existence. Une alimentation saine, de l'exercice, une bonne gestion du stress, l'entretien des facultés mentales et la sécurité personnelle, tels sont les outils à la portée de tous et grâce auxquels vous pourrez vieillir en santé, avec dynamisme et bonheur. À vous de vous procurer ces clés du bien vieillir!

[andledoux@videotron.ca](mailto:andledoux@videotron.ca)



## PRIER LA VIE

BISAILLON, André. Novalis, 2011, 185 pages. Coût : 19,95 \$. On peut le commander dans toutes les librairies ou sur le site <http://www.novalis.ca>. Ce recueil invite à la contemplation de la personne humaine dans son cheminement vers la paix, l'harmonie et la sérénité. Côté du quotidien des personnes âgées, seules et malades, l'auteur tire de cette riche expérience un regard sur la vie, la souffrance, l'amitié et la foi. Ses réflexions apportent un rythme et une intériorisation nécessaires à la prière. À travers des textes animés à la vie, c'est l'âme de chacun, de chacune qui est nourrie et interpellée. Tél. : 514 932-6738



## LE COÛT DE LA BEAUTÉ

DAHAN, Andrée. Marcel Broquet, La nouvelle édition, 2011, 313 pages. Coût : 27,95 \$. En vente chez Archambault à Laval ou bien sur le site de l'éditeur. Le 27 février 2007, un crime atroce commis sur une jeune femme plonge les enquêteurs Pierre Lacombe et ses deux coéquipiers du B.E.C. (Bureau d'enquêtes criminelles) de Laval, Jan Séguin et Josée Beaudoin dans une série d'embûches inextricables. Pourquoi les entrailles de la victime ont-elles été arrachées? Viol? Vengeance? Jalousie? Intrigues? Sadisme? D'autres meurtres surviennent qui vont surprendre le lecteur. La mondialisation exerce aussi ses effets pervers dans l'univers du crime!

[andreedahan@sympatico.ca](mailto:andreedahan@sympatico.ca)



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

Céline Gendron  
genceline@hotmail.com

## La calculatrice



Voilà un outil fort utile pour effectuer à peu près tous vos calculs : opérations mathématiques, calcul hypothécaire, conversion des kilogrammes en livres, calcul TPS et TVQ, décalage horaire, itinéraire, conversion euro et quelques calculs ludiques que je vous laisse découvrir.

<http://www.la-calculatrice.com>

## Hiver-Québec



Que diriez-vous de découvrir les sentiers du Québec par la raquette, le ski, la motoneige ou même le traîneau à chien? Quelques liens intéressants sous le menu « Sites de références ». À visiter, la galerie de photos démontrant la beauté de nos hivers québécois. Malgré la publicité nécessaire au maintien du site et quelques mises à jour manquantes sur certains liens, c'est un site qui renferme beaucoup d'informations pour les amateurs de l'hiver.

<http://www.hiverquebec.com>

## Les casse-têtes et les trésors de Catherine

48... 80... 154... 240 morceaux, des dizaines de casse-têtes et des heures de détente pour les amateurs de casse-têtes.

<http://www.tresors.ca/les-casse-tetes>



Un retour à la page principale vous fera découvrir tous les trésors de Catherine. C'est à voir.

<http://www.tresors.ca>

## Mon Qi.com



Qui n'est pas curieux de connaître son quotient intellectuel? Neuf tests pour nous aider à le découvrir. Quelques minutes pour apprendre le fonctionnement des tests et nous voilà prêts pour les examens. Et c'est un défi!

<http://www.mon-qi.com>

## espace.mu



Amateurs de musique, vous êtes à la bonne antenne. Dès l'ouverture, menu varié et coloré. Écoute en direct... ou écoute par genre de musique... entrevue... extraits d'album... Un plaisir pour des oreilles en recherche de poésie musicale.

<http://www.espace.mu>

## Livres pour tous



Plus de 5000 livres à lire en ligne ou à télécharger gratuitement. Choisissez un thème dans le menu de gauche et consultez les bibliothèques. Possibilité aussi d'utiliser le moteur de recherche Google en haut de page ou de suivre les activités du site sur Facebook ou Twitter. Encore une fois, l'inconvénient des publicités, ce mal nécessaire aux publications en ligne.

<http://www.livrespourtous.com>

## TRUCS ET ASTUCES

Pour choisir des mots de passe faciles à retenir pour nous mais difficiles à trouver pour les autres.

1. Choisir un mot qui représente quelque chose qui nous tient à cœur. Ex : chien
2. Insérer une date ou une année marquante : Ex : Année de naissance de ma mère 1923.
3. Écrire une ou deux lettres en majuscule.

Mon mot de passe sera c1h9i2E3n

Soyons créatifs et inventons des mots de passe qui rendront la vie difficile aux espions. Il y a toujours possibilité de changer un mot de passe et c'est conseillé de le faire de temps en temps.

# La richesse\$e

Tentez l'expérience : tapez un mot très courant de votre vocabulaire dans un moteur de recherche sur Internet et parcourez les titres des sites qui apparaissent sous ce mot. Vous serez surpris par la grande variété de sens, de définitions ou de conceptions qui, souvent, sont très éloignées de ce que vous, vous entendez par ce mot. Je l'ai fait avec le mot richesse.



**Robert Jasmin**  
[robert.jasmin@videotron.ca](mailto:robert.jasmin@videotron.ca)

J'ai voulu questionner mon ordinateur comme si j'étais quelqu'un qui voulait être riche. J'ai donc entré les mots *Le secret de la richesse*. Il était inévitable alors que je tombe sur des titres évoquant le fameux best-seller de Rhonda Byrne : *Le secret*. Ce livre mériterait à lui seul de longs commentaires, tant sur l'absurdité des propos de l'auteure que sur les effets néfastes de sa pensée sectaire. Mais c'est l'abondance d'émules de ce livre qui a attiré mon attention. Jugez-en par ces titres pris au hasard : *4 secrets pour acquérir la richesse*, *La loi de l'attraction*, *Trois vidéos pour attirer tout ce que vous voulez*, *La richesse par la pensée positive*, *La science de la richesse*, sans oublier bien sûr, notre gourou bien à nous, Alain Dubuc, avec son *Éloge de la richesse*, écrit pour amoindrir le sentiment de culpabilité de certains riches.

Le mot richesse dans notre monde contemporain se réfère presque exclusivement à l'idée d'opulence, de fortune, ou d'abondance de biens et de revenus. Ainsi il n'est pas étonnant de trouver, outre des titres de livres ou d'articles, des questions que les internautes soumettent à leurs semblables. Des

questions comme celle que pose ce désespéré : « Qui peut me donner le secret de la richesse? » Mais on peut lire aussi des affirmations de gens qui ont trouvé la Vérité : Le seul vrai moyen de faire fortune! Tous n'ont pas cette chance de connaître la vraie vérité, tel ce sceptique à la foi vacillante qui se demande, penaud : Existe-t-il vraiment des vrais secrets de la richesse? Peut-être que le pauvre homme devrait consulter le site qui a pour titre *La science de la richesse* et à propos duquel on écrit : Enfin dévoilés! Un millionnaire révèle dans un programme simple et pratique tous les secrets de la richesse!

Ce que nous apprend un tel voyage en Internet, c'est que nous vivons dans une société obsédée par la richesse. Ne présente-t-on pas régulièrement la liste des hommes les plus riches, en les considérant comme des héros de l'humanité, comme des gens ayant accompli de grandes œuvres, peu importe l'origine ou la destination de leur fortune? Mais que fait-on de la richesse de l'expérience? Comment comptabiliser la richesse du don? Que vaut la richesse devant la mort? Tous les riches meurent pauvres, sans un sou à apporter avec eux, comme tous les pauvres.

La richesse du multimilliardaire Steve Jobs, le créateur d'Apple, n'a pas pesé lourd dans la balance de la vie lorsqu'il a appris que son cancer annonçait une



Photo : DepositPhoto.com

issue fatale. À n'en pas douter, cet homme aurait volontiers donné toute sa richesse pour vivre au-delà de 56 ans. Chacune et chacun de nous étions plus riches que lui lorsqu'il a rendu l'âme car il nous restait la vie.

N'est-ce pas là la vraie valeur? Celle pour laquelle il vaut de se battre? La vie sous toutes ses formes : personnelle, sociale, environnementale. La richesse morale ne peut faire faillite, elle résiste à tous les krachs et elle peut même contribuer à surmonter toutes les crises. Les temps qui viennent nous donneront probablement tous les éléments pour confirmer cette thèse.

L'idée du présent billet m'est venue lorsqu'une amie m'a souhaité la santé juste avant le début de la nouvelle année. Elle m'a dit : « Je ne te souhaite pas la richesse mais la santé et si tu as la santé, tu seras riche ». Sur le coup, j'ai pensé que souhaiter la santé n'était qu'un cliché qu'on répète machinalement mais peu après, ses mots m'ont porté à m'arrêter sur le fait qu'elle ne me souhaitait pas la richesse. Alors, j'ai compris toute l'importance de se souhaiter une bonne santé. Ce que je nous souhaite.

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



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

**DEMANDEZ UNE SOUMISSION**  
**1 888 476-8737**

**csq.lapersonnelle.com**

Découvrez vos tarifs de groupe exclusifs en aussi peu que **10 minutes !**



Certaines conditions s'appliquent.

Assureur choisi par la CSQ



**laPersonnelle**

**La bonne combinaison.**