

Quoi de neuf

Le magazine de l'AREQ 
juin – juillet 2012 | www.areq.qc.net

DOSSIER

Mourir
dans la

dignité :
le rapport
et ses suites



facebook.com/monAREQ



J'aime

ÉDITO

S'armer de patience, mais garder le cap! 3

OPINIONS

4

ÉCHOS DE NOS RÉGIONS

L'AREQ aux Îles : un 25^e haut en couleur! 5

50^e anniversaire du Secteur Val-d'Or-Malartic 6

INTERNET

6

PLACE PUBLIQUE

7



ASSURANCES

Brochure ASSUREQ 9

Campagne d'Entraide 2011, objectif dépassé! 9

POUVOIR D'ACHAT

Indexation : une lutte sur plusieurs fronts 10

CONSEIL NATIONAL

Une force tranquille 13

Assemblée générale d'ASSUREQ 15

ACTION SOCIOPOLITIQUE

Repenser la démocratie économique 16

NOMINATIONS

Bienvenue mesdames Plamondon et Dion 18

DOSSIER

MOURIR DANS LA DIGNITÉ :

le rapport et ses suites

19



KINO-QUÉBEC

Être actif : une priorité, malgré un problème de santé 25

VERT... DEMAIN

La santé humaine est-elle en péril? 26

CONDITION DES FEMMES

Est-ce possible à 65 ans de vivre une vie significative à la suite d'un diagnostic d'une maladie mentale? 28

CONDITION DES HOMMES

« Sois homme » 30

DISTRACTION

32

PETITS PLAISIRS

Évasion douce 33

FONDATION LAURE-GAUDREULT

34

LA SOURCE DES MOTS

Une peau de... chagrin? 35

NOS MEMBRES PUBLIENT

36

WWW

38

CHRONIQUE D'UN PASSEUR

Le partage 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 / Infographie : Interscript / Impression : Transcontinental / Tirage : 57 000 exemplaires / Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec/ Poste-publications : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292 / Crédit photo des auteurs : Denys Bergeron (Danielle Couture), Jules Desfossés (Photomaje senc) / Photo de la couverture : DepositPhotos.com / Les idées et les opinions exprimées dans les chroniques et les textes publiés dans le magazine *Quoi de neuf* n'engagent que les personnes qui les ont rédigés.



S'armer de patience, mais garder le cap!



Pierre-Paul Côté
Président de l'AREQ
cppcote@yahoo.ca

L'année qui vient de s'écouler fut riche à plusieurs points de vue et propice à l'engagement bénévole. L'arrivée de nouvelles personnes élues tant au niveau national que régional et sectoriel a suscité beaucoup d'enthousiasme dans les milieux.

Réceptifs à de la formation ciblée, les personnes élues, les membres des différents comités ainsi que les personnes responsables régionales ont su tirer profit de ces moments privilégiés afin de mieux s'approprier divers dossiers. C'est tout en leur honneur d'avoir investi temps, énergie, partage de leur passion et savoir-faire auprès des leurs.

Au cours des derniers mois, nous avons été interpellés par différents dossiers tels les conditions de vie dans les résidences pour les personnes âgées, les régimes de retraite, les budgets provincial et fédéral et le rapport de la Commission spéciale « Mourir dans la dignité ». Notre participation à trois commissions parlementaires et à quelques colloques nous a permis d'exposer nos positions et de livrer un message d'espoir envers les personnes que nous représentons. C'est toujours avec professionnalisme que notre conseiller en communication nous guide, par ses judicieux conseils, dans nos diverses interventions sur la place publique. D'ailleurs, la presse écrite se réfère de plus en plus aux communiqués de presse émis par l'AREQ en

citant des passages qui mettent notre association en valeur.

C'est avec franchise et modération que nous intervenons pour défendre les droits des personnes retraitées et âgées, et ce, sur la base de notre mission, de notre énoncé de valeurs et des orientations adoptées au dernier congrès. Nous sommes toujours présents pour la défense et la protection du bien commun qu'une certaine idéologie voudrait réduire à sa plus simple expression. En effet, certains groupes d'intérêts militent en vue de favoriser le transfert de la responsabilité collective en regard de nos programmes sociaux sur les épaules des individus et briser ainsi le filet social que le Québec s'est donné au fil des ans.

En lien avec les décisions de notre dernier congrès, l'AREQ continue son travail dans différents dossiers tels la protection du pouvoir d'achat, la santé et le bien-être des personnes âgées, le combat contre les mythes et les préjugés et la protection de notre système de santé obtenu à la suite de chaudes luttes dans le passé.

C'est avec beaucoup de courage et de détermination, et avec l'aide des personnes-ressources de l'AREQ, que les membres du Conseil exécutif travaillent à faire avancer des causes

qui, parfois, sont loin d'être populaires dans l'actualité.

Notre passé de militantes et de militants nous a appris qu'il n'est jamais facile de faire progresser une cause, si juste soit-elle, et qu'il est dans notre intérêt de nous armer de patience à tous les instants. Malgré les efforts soutenus de la part de vos représentantes et représentants, nous constatons que les résultats obtenus ne sont pas directement proportionnels à la somme de travail effectué.

Ce bref tour d'horizon démontre que notre association est vivante plus que jamais, et ce, grâce à l'action bénévole de ses membres. Sans cet apport de générosité et de collaboration, les personnes qui vous représentent se sentiraient bien seules dans la réalisation de leur mandat.

L'été, qui arrive à grands pas, sera salutaire afin de refaire le plein d'énergie et de revenir plein d'enthousiasme pour entreprendre la deuxième année de ce triennat.

Profitez amplement des chauds rayons de soleil et passez de bons et de beaux moments avec les êtres qui vous sont chers.



Photo : DepositPhotos.com

Jean-Jacques Simard

Québec–Chaudière–Appalaches (O3)
Secteur Beauport–Côte-de-Beaupré (M)

J'ai lu avec intérêt et avec une certaine tristesse l'article de Michel Cartier en page 25 du magazine de février-mars 2012. Ces réflexions sont remplies d'humanisme et d'un sentiment d'impuissance et même de culpabilité non méritée.

Ses sentiments, je les partage entièrement. Avec tous les scandales reliés à la pédophilie, qui impliquent la plupart du temps des hommes, comment ne pas se sentir regardés et suspects lorsque l'on parle à un enfant qui n'est pas l'un de nos proches, ou seulement lorsqu'on le regarde. Cela en est devenu désolant. Comme monsieur Cartier, lorsque je rencontre des jeunes, je détourne le regard.

Je suis devenu retraité en 2005 et je peux vous dire que, même avant ma retraite, je prenais toutes mes précautions pour que je ne puisse être l'objet

d'aucune fausse accusation. Je m'organisais pour que les portes demeurent ouvertes lorsque j'avais à discuter avec une élève, ou encore, je m'organisais pour la rencontrer à la bibliothèque de l'école, de sorte que la bibliothécaire pouvait être témoin de notre rencontre, nous rendant visibles, mon élève et moi.

Est-ce que cet article ne pourrait pas être partagé plus largement dans les médias, par exemple, Lettre

ouverte ou Opinions dans les grands journaux?

Je plains les enseignants d'aujourd'hui de devoir vivre avec ces nouvelles contraintes, amplifiées par tout le salissage qui peut se faire par les médias sociaux. C'est une situation qui, malheureusement, attirera de moins en moins de candidats dans le monde de l'éducation. Que faudra-t-il faire pour briser ce cercle vicieux?

Paul-Émile Desilets

Région Laval–Laurentides–
Lanaudière (10) secteur Lanaudière (A)

J'ai regardé avec attention notre magazine *Quoi de neuf* d'avril-mai 2012 et je l'ai trouvé très intéressant, très pertinent, écrit dans un français impeccable et je tiens à vous féliciter pour la qualité de notre revue. Sa présentation générale est moderne, les photos couleurs sont nettes, les sujets abordés sont particulièrement bien adaptés à la clientèle que nous

sommes. Papier glacé, graphisme irréprochable.

Dans le numéro d'avril-mai 2012, je souligne deux articles fort intéressants qui ont captivé mon attention et mon intérêt. L'article de Doris Dumais, intitulé *Impact fiscal* concernant le changement de régime d'assurances collectives en mars 2011. Ses données sont claires, précises, classées en tableau, facile à comprendre. Une pensée bien structurée.

Également, j'ai apprécié le dossier intitulé *La Force de l'intimité* de la

coach de vie Marie-Paule Dessaint. Un petit bijou de texte. Une écriture puissante, dosée, agrémentée d'exemples choisis dans nos réalités quotidiennes. J'ai bien apprécié cet article. Ma conjointe et moi l'avons lu à la table, un soir après le souper et nous en avons discuté. Alors félicitations à M^{me} Dessaint. Espérons qu'elle aura l'occasion de collaborer encore à la revue.

Félicitations pour la haute qualité et la pertinence de la revue. Bonne chance sur le dossier de l'indexation.



Photo : DepositPhotos.com

L'AREQ aux Îles : un 25^e haut en couleur!

Pierre-Luc Richard
Journaliste, *Le Radar*
redacteur@leradar.qc.ca

Le 29 octobre 1986 avait lieu la première rencontre pour la fondation du secteur Gaspésie–Les-Îles de l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ). À l'époque, seulement sept membres y participaient; aujourd'hui, le secteur compte plus de 188 membres. Pour souligner ce 25^e anniversaire en grand, on a prévu deux événements majeurs visant la reconnaissance de nos membres.

En effet, le secteur G–Les-Îles, dans sa programmation 2011-2012, a axé ses activités au plan de son 25^e anniversaire. Ainsi, le 9 décembre dernier a eu lieu un souper de Noël à la Légion canadienne. Pour l'occasion, la doyenne, Virginie Arseneau, 96 ans, a honoré les membres de sa présence qui lui ont d'ailleurs remis une gerbe de fleurs.

Était également présente la présidente de la région 01, Nicole Gagnon, qui s'est jointe aux quelque 90 membres participant à la soirée. Enfin, pendant le souper, on aura pu visionner un diaporama de 400 photos (montage de Rose-Alma Renaud et Francine Landry) relatant les 25 années du secteur.

Mais le moment fort de la soirée fut certainement la reconnaissance accordée aux quatre membres ayant assumé la présidence durant les 25 années du secteur : Gertrude Thériault, Jeannine Petitpas et Gabrielle Harvie ainsi que Hector Carbonneau. Le concept de la soirée, inspiré de l'émission « En



Mesdames Francine Landry, Madeleine Landry, Nicole Gagnon, Claudette Poirier, messieurs Léger Lapierre, Charles-Eugène Cyr et Marc-Édouard Nadeau.

direct de l'univers » (Radio-Canada), consistait à se remémorer quelques souvenirs. Une idée de Marc-Édouard Nadeau, aidé à la recherche par Claudette Poirier.

Quelques anciens élèves sont ainsi venus nous raconter des anecdotes et répondre aux questions de l'animateur, Charles-Eugène Cyr. On a également eu recours à quelques vidéos de personnalités des Îles connues au Québec. De plus, chaque jubilaire a reçu son parchemin honorifique alors que sept artistes madelinots interprétaient leurs chansons préférées.

Par ailleurs, tous les membres de l'AREQ présents à l'activité ont reçu un stylo surligneur, et surtout, un album souvenir du 25^e (réalisation de Lucie Landry et de Suzanne Milot). De nombreux prix de présence ont aussi été distribués de même qu'un panier de pâtisseries confectionnées par Lise Gaudet, responsable du comité de la Fondation Laure-Gaudreault.

Selon les commentaires récoltés, tous ont fort apprécié cet événement « dont la réussite se mesure dans la qualité et le dévouement de nombreux bénévoles. En effet, depuis maintenant

25 ans, l'AREQ peut compter sur des gens qui consacrent de nombreuses heures sans rien attendre en retour, et ce, de façon professionnelle. C'est l'occasion de les remercier chaleureusement », a précisé Marc-Édouard Nadeau, président du secteur.

Le deuxième événement majeur a eu lieu le 20 janvier dernier sous la forme d'une conférence intitulée « Mourir dans la dignité », donnée par le député des Îles et membre de la Commission spéciale sur la question de mourir dans la dignité, Germain Chevarie. Il en aura profité pour rappeler les grandes lignes de cette Commission, mais aussi tout le défi que représente un questionnement aussi profond et sensible.

Enfin, M. Chevarie a profité de l'occasion pour reconnaître le travail des membres de l'AREQ dans la communauté des Îles en remettant deux médailles de reconnaissance de l'Assemblée nationale du Québec. Ainsi, pour leur contribution au monde de l'enseignement et leur bénévolat actif dans la communauté, Lucille Petitpas et Hector Carbonneau ont reçu le prestigieux honneur. Toutes nos félicitations!

50^e anniversaire du Secteur Val-d'Or–Malartic

Denise Boulanger
Présidente Secteur Val-d'Or–Malartic



Sur la photo, Guy Morrissette, Jeanne D'Arc Lanouette, Denise Boulanger, Marie-Paule Côté, Sylvio Fortin et Aline Castonguay

Les membres de l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec, secteur Val-d'Or–Malartic, ont célébré

le 50^e anniversaire lors de leur dîner mensuel, le 8 février dernier. La présidente, Denise Boulanger a souligné le travail accompli par les personnes qui

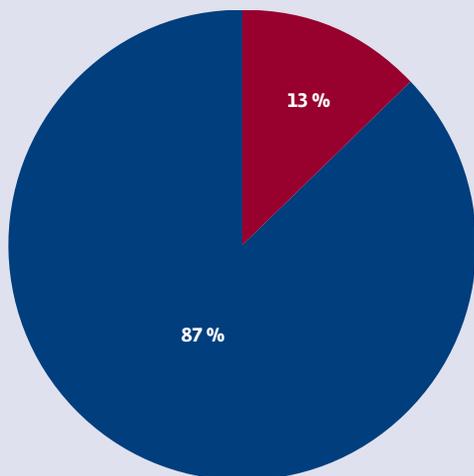
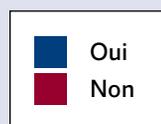
l'ont précédée à la présidence en les remerciant de leur implication toujours active dans les différents dossiers de l'AREQ.

I INTERNET I

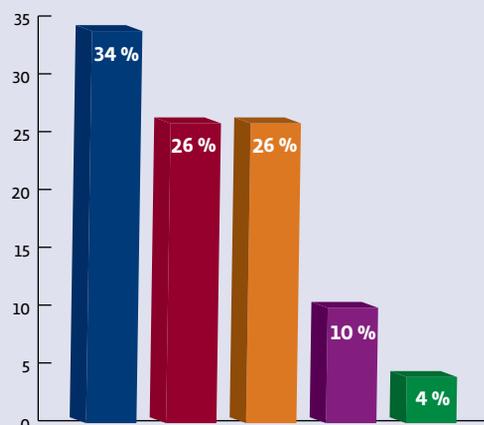
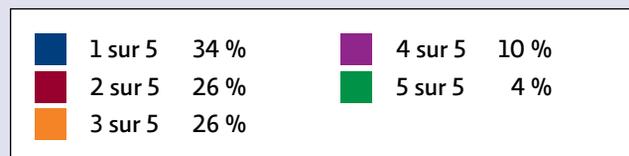
Questions hebdomadaires

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 :

Le ministre québécois de la Santé, Yves Bolduc, se dit « ouvert » à l'idée de mettre en place une aide médicale pour mourir dans des circonstances exceptionnelles et bien circonscrites. Êtes-vous d'accord avec lui? (février 2012)



Quelle note accordez-vous au budget déposé le 20 mars par le ministre des Finances, Raymond Bachand? (mars 2012)



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

12 mars 2012

Inspection des CHSLD : un petit pas!

L'AREQ a accueilli favorablement l'annonce d'un ajout d'inspecteurs et l'instauration de visites-surprises dans les CHSLD, ainsi que le resserrement des critères d'évaluation. « Plusieurs personnes âgées et leurs proches sont inquiets de la situation dans les résidences d'hébergement. Il est temps qu'on arrête de fermer les yeux et qu'on agisse! Les personnes âgées ont le droit d'être traitées avec respect », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

Ainsi, l'annonce faite par les ministres Bolduc et Vien répond en partie aux demandes formulées par plusieurs associations de personnes retraitées. En effet, l'AREQ avait réclamé une intervention rapide du gouvernement pour dresser un portrait complet de la situation et obtenir les correctifs appropriés. Cela dit, pour l'AREQ, en plus de l'évaluation des CHSLD, il importe de se pencher sur deux problèmes criants : le manque de personnel qualifié dans les résidences d'hébergement et le manque d'investissements en soins à domicile.

20 mars 2012

Budget Bachand : encore des beaux discours!

L'AREQ a reçu de façon mitigée le budget 2012-2013. Une certaine volonté

d'améliorer le sort des personnes âgées s'en dégageait. Toutefois, la majorité des mesures ne s'appliqueront que dans plusieurs années, de sorte qu'elles pourraient ne jamais voir le jour.

« Le gouvernement multiplie les annonces depuis un an, mais il n'a même pas encore fini d'embaucher la poignée d'inspecteurs promis pour surveiller les résidences privées et les CHSLD. Comment pourrions-nous, dans ce cas, applaudir des engagements échelonnés sur cinq ans? Nous appliquerons donc ce vieil adage : *Qui vivra verra!* », a déclaré le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

L'annonce la plus significative de ce budget, pour les personnes âgées, concerne la politique *Viellir chez soi*. Or, ces investissements seront financés en bonne partie par la taxe santé,



Photo : DepositPhotos.com

PLACE PUBLIQUE

qui vient d'être majorée à 200 \$ par adulte. « Ce qu'on nous donne d'une main, on nous l'enlève de l'autre. La taxe santé pénalise un grand nombre de personnes âgées. Elle est inéquitable et régressive », a ajouté M. Côté.

Cela dit, l'AREQ accueille favorablement la bonification des crédits d'impôt pour le maintien à domicile et le soutien aux personnes proches aidantes, de même que l'implantation d'autres mesures telles que le crédit d'impôt pour l'achat de biens visant à prolonger l'autonomie des aînés dans leur domicile.

22 mars 2012

Mourir dans la dignité : une approche mesurée

En réaction au dépôt du rapport de la Commission spéciale sur la question de mourir dans la dignité, l'AREQ a salué l'approche mesurée et prudente de la Commission relativement à l'aide médicale à mourir. Elle est par ailleurs satisfaite que la Commission mette l'accent sur les soins palliatifs en fin de vie, comme l'AREQ le souhaitait.

« La légalisation de l'euthanasie et du suicide assisté soulève des enjeux éthiques et moraux très délicats. En nos rangs, les avis sont partagés. Des questions et des craintes de dérapages subsistent. Nous devons aussi nous interroger sur nos priorités, comme société, et sur les ressources disponibles pour accompagner les personnes en fin de vie. Le débat n'est pas réglé », a rappelé le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

L'AREQ poursuivra donc sa réflexion au cours des prochains mois et

soumettra les recommandations de la Commission spéciale à ses instances démocratiques.

29 mars 2012

L'AREQ contre le report de la retraite à 67 ans

L'AREQ a vivement dénoncé la décision du gouvernement fédéral de reporter de 65 à 67 ans l'âge d'admissibilité aux programmes de Pensions de la sécurité de vieillesse (PSV) et du Supplément du revenu garanti (SRG). Cette décision a été annoncée à l'occasion du dépôt du budget fédéral, le 29 mars.

Pour l'AREQ, le gouvernement fédéral rate complètement la cible quand il impose de lourdes pénalités financières aux personnes âgées supposément pour assurer la viabilité à long terme de la PSV et du SRG. Le fait d'implanter la pénalité graduellement à compter de 2023 n'est pas mieux accueilli.

« Le gouvernement prétend permettre aux gens de voir venir le coup. Nous croyons plutôt qu'il agit ainsi pour mieux leur faire avaler la pilule. Qu'on ne s'y méprenne : cette décision, c'est une coupure dans un programme public. Qu'elle soit implantée maintenant ou plus tard, elle privera en fin de compte des centaines de milliers de personnes âgées d'une importante source de revenus. C'est inacceptable! », a déclaré le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

4 avril 2012

Frais de scolarité : l'AREQ contre la hausse

L'AREQ s'est prononcée contre la hausse contre la hausse des frais de

scolarité. Elle a du même coup exigé la tenue d'un large débat social sur le financement de l'éducation. Une résolution en ce sens a été adoptée à l'unanimité par le Conseil d'administration de l'AREQ.

« La hausse annoncée représente une augmentation de 75 %. C'est un effort démesuré exigé de la part des étudiantes et étudiants et de leur famille. Cette hausse créera plus d'endettement et pourrait entraîner une baisse de la fréquentation universitaire chez les jeunes provenant de milieux défavorisés. Or, le Québec ne peut se permettre de perdre un seul diplômé », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

Pour l'AREQ, l'accès aux études supérieures pour tous constitue un droit qui ne doit être limité pour des considérations financières. La hausse annoncée touchera particulièrement les étudiantes et étudiants des régions éloignées, qui doivent supporter des frais importants liés à l'hébergement.

« Pour nous, c'est une question de solidarité intergénérationnelle. Le gouvernement doit être cohérent avec ses belles paroles et faire de l'éducation une priorité, au même titre que la santé. Il doit arrêter de faire preuve de paternalisme et s'asseoir avec les étudiantes et étudiants pour trouver des solutions à la crise actuelle », a conclu le président de l'AREQ.

Notons toutefois que l'AREQ n'appuie en aucun cas la violence, le vandalisme ou le non-respect des lois pour faire avancer ou régler le dossier.

Brochure ASSUREQ



Johanne Freire
Conseillère à la sécurité sociale
freire.johanne@csq.qc.net

Bonne nouvelle! La version électronique de la brochure *Régime d'assurance collective ASSUREQ à l'intention des personnes retraitées de la centrale des syndicats du Québec (CSQ)* sera disponible au cours de l'été*. En consultant la version électronique de la brochure, vous vous assurez qu'il s'agit de la version la plus récente disponible. Pour ce faire, il suffit de se rendre sur le site internet de SSQ Groupe financier au www.ssq.ca dans la section *Accès | Service aux personnes assurées* ou sur le

site internet de l'AREQ au www.areq.csq.qc.net dans la Section Assurances collectives (ASSUREQ).

Il faudra patienter jusqu'à l'automne* pour la version papier de la brochure qui sera distribuée à chaque membre d'ASSUREQ par un envoi postal personnalisé. Il sera ainsi possible de consulter le contenu de la brochure en tout temps et en tout lieu. Son format pratique offre même la possibilité de la glisser dans ses valises... pratique en cas de pépins lors d'un voyage hors de sa province de résidence!

Rassurez-vous, la sortie de cette nouvelle brochure ASSUREQ n'exclut pas l'envoi du dépliant *Votre régime*

d'assurance collective en un coup d'œil que vous retrouvez chaque année dans le magazine *Quoi de neuf*. Ce dépliant a pour but principal d'informer les membres assurés au sujet des modifications ou changements apportés au régime d'assurance collective de même que de la tarification applicable pour l'année en vigueur.

Pour de plus amples informations au sujet de la distribution de la nouvelle brochure ASSUREQ, veuillez communiquer avec le bureau national au 1 800 663-2408 ou au 418 525-0611.

* Il faut prévoir quelques semaines supplémentaires pour la version anglophone.

| ENTRAIDE |

7 517 789 fois MERCI!

Campagne d'Entraide 2011, objectif dépassé!

Les 18 Centraide du Québec, Partenairesanté-Québec et ses 16 membres ainsi que la Croix-Rouge canadienne, Division du Québec, se joignent au Comité Entraide afin de remercier chaleureusement les personnes retraitées pour leur généreuse contribution de 2 043 945 \$ sur un montant de 7 517 789 \$ amassé lors de la campagne d'Entraide 2011.

Les personnes employées et retraitées de l'État québécois ont confirmé

une fois de plus qu'il est dans leur tradition de donner. Le montant recueilli sera retourné en totalité aux partenaires philanthropiques, selon le choix des souscripteurs, de la façon suivante :

- 4 736 860 \$ aux 18 Centraide du Québec
- 2 222 875 \$ à Partenairesanté-Québec et à ses seize membres
- 558 054 \$ à la Croix-Rouge canadienne, Division du Québec



De la part des centaines de milliers de personnes aidées : MERCI!

www.entraide.gouv.qc.ca

INDEXATION : une lutte sur plusieurs fronts

Dans le numéro d'octobre-novembre 2011, nous avons fait état de la Charte du Comité consultatif sur les services aux retraités et les enjeux de l'indexation ainsi que des personnes qui y participent. Par ailleurs, dans le numéro de décembre 2011-janvier 2012, nous vous informions du passage de l'AREQ à la Commission parlementaire à propos du projet de loi 23 et des demandes que nous avons formulées. Voici maintenant où nous en sommes dans ce dossier prioritaire de l'indexation qui est toujours au cœur de nos débats.



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

Actuellement, une bonne partie de nos énergies est orientée vers le Comité consultatif sur les enjeux de l'indexation et les services aux retraités. Nous vous informions, dans le numéro précédent, du contenu des rencontres du comité en octobre, en novembre et en janvier. Ce fut surtout une période de réception d'information. En janvier, il y a eu un début d'échanges sur des pistes de solution relatives à l'indexation des rentes de retraite.

Au cours de la réunion du 22 mars 2012, il y a eu présentation, au comité, de points d'information par la CARRA en réponse à certaines questions soulevées aux rencontres précédentes. Le ministère des Finances a également fait une présentation du Fonds d'amortissement des régimes de retraite (FARR). Cette présentation suivait le dépôt du budget du gouvernement, où il a été justement question du FARR.

À la suite de cette période d'information et de présentation, les échanges sur des pistes de solutions concertées se sont poursuivis. Il en a été de même lors de la rencontre du 17 mai. Une autre rencontre est prévue au calendrier, soit le 30 août 2012.

Concertation

Les rencontres de coordination des membres représentant les retraités se poursuivent et ont toujours lieu avant chaque réunion du comité. Elles se sont jusqu'ici déroulées dans un climat de concertation et de collaboration et cela devrait se poursuivre.

Collaboration d'un actuaire

Certaines des associations de personnes retraitées ont déposé des documents depuis le début des travaux. Actuellement, des documents d'analyse sont élaborés en collaboration avec M. Robert Cyr, actuaire associé à l'AREQ.

...suite en page 12





Récupération et maintien du pouvoir d'achat des personnes retraitées des secteurs public et parapublic

CONSIDÉRANT QUE le gouvernement du Québec a décrété, de manière arbitraire et unilatérale, la désindexation des rentes de retraite pour les années 1982-1999;

CONSIDÉRANT QUE la Commission des finances publiques de l'Assemblée nationale a reconnu, en 2010, « la nécessité de trouver un moyen d'atténuer, sinon d'éliminer, la perte de pouvoir d'achat des retraités imputable à la désindexation des rentes » de retraite;

Nous, signataires de cette pétition, en accord avec les associations de retraités des secteurs public et parapublic, demandons au gouvernement du Québec la réindexation des rentes de retraite afin d'assurer la récupération et le maintien de leur pouvoir d'achat.

NOM (en lettres moulées)	ADRESSE	SIGNATURE (manuscrite)

SVP achetez l'original signé à l'adresse suivante : AREQ, 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec QC G1K 9E7

La pétition en appui aux membres du Comité consultatif sur les enjeux de l'indexation et les services aux retraités

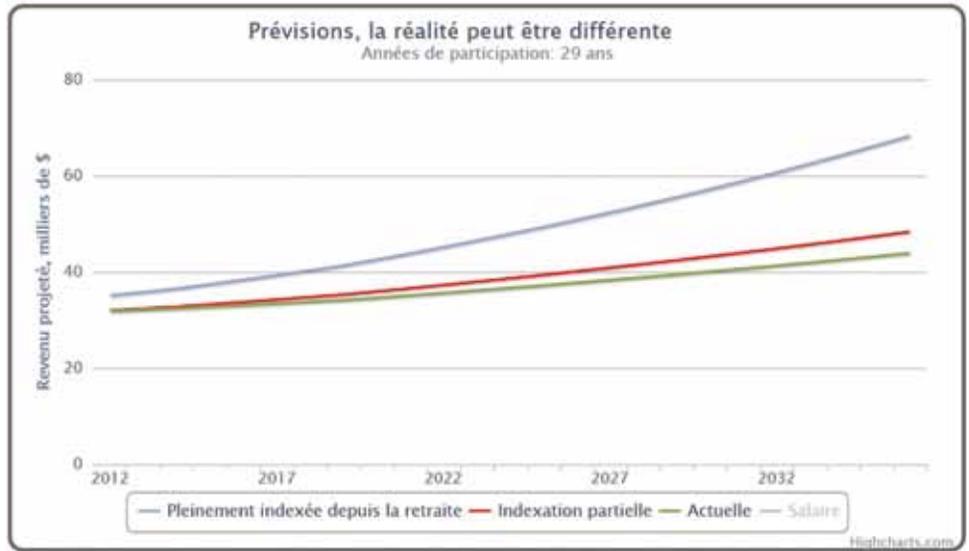
La pétition lancée en mars en appui aux associations de retraités siégeant au Comité consultatif est actuellement en circulation. Nos membres ont eu l'occasion de la signer lors des assemblées générales de régions et de secteurs. Si vous n'avez pu assister à ces activités, nous vous invitons à signer la pétition reproduite à la page précédente et à nous la faire parvenir par la poste au bureau de l'AREQ. Les copies acheminées doivent comporter des originaux des signatures.

Vous pouvez également inviter vos proches et vos amis à la signer! Plus nous serons nombreuses et nombreux à la signer, plus grande sera la pression sur nos élus et sur le gouvernement!

Une première compilation du nombre de signatures a été effectuée à la fin avril en vue d'un dépôt à l'Assemblée nationale. Une seconde compilation est prévue au début de juin, pour un dépôt à la mi-juin. Notons toutefois qu'il sera possible de signer la pétition et de la faire parvenir après cette date.

Une formation sur les régimes de retraite

Une formation sur les régimes de retraite a été donnée aux présidentes et aux présidents de secteur et de région par l'Institut de recherche et d'informations socio-économiques (IRIS) au cours du Conseil national. La même formation a aussi été offerte aux



membres du Comité national de la retraite et du Comité national de l'action sociopolitique, le 27 avril.

Les chercheurs membres de la table ronde ont abordé l'enjeu des retraites sous des angles différents après avoir soulevé quelques mythes repris par les médias sur les retraites et le vieillissement de la population. Les participantes et les participants aux rencontres ont pu, par la suite, échanger et questionner les invités pendant une heure. L'activité totale a duré trois heures.

Perte de pouvoir d'achat : un nouvel outil plus convivial et plus complet!

Comme vous le savez sans doute, l'AREQ a développé, depuis quelques années, un outil vous permettant de calculer le montant cumulatif de votre perte de pouvoir d'achat découlant de la désindexation des rentes depuis 1982.

Un nouvel outil, plus convivial et plus complet, sera en ligne au début

de juin sur le site Internet de l'AREQ. Cet outil s'adresse autant aux personnes à la retraite qu'à celles encore au travail. Il permet non seulement d'évaluer la perte de pouvoir d'achat actuelle, mais aussi future. Il permet également de déterminer approximativement quelle serait votre rente de retraite, aujourd'hui et à l'avenir, si l'indexation partielle (moitié de l'inflation) ou la pleine indexation vous était accordée pour les années de service accomplies depuis 1982.

Pour ce faire, il suffit d'inscrire les revenus actuels (rente ou salaire), le nombre d'années de service et l'âge de la personne. Le graphique est alors ajusté sous nos yeux et permet de mesurer l'évolution du pouvoir d'achat de la personne. Un didacticiel a été ajouté à la page afin de guider les personnes qui éprouveraient des difficultés à utiliser l'outil.

Nous vous invitons à consulter ce nouvel outil de calcul de la perte de pouvoir d'achat au www.areq.qc.net.

Une force tranquille

C'est sous un ciel gris, lors d'une journée précocement estivale, avec la présence de policiers aux aguets dans l'éventualité d'une manifestation étudiante que, le 16 avril dernier, à l'hôtel Sheraton de Laval, s'est ouvert le Conseil national printanier.



Photo : Dominic Provost



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

Accueil

Aline Savoie, présidente de la région Laval-Laurentides-Lanaudière souhaita la bienvenue aux personnes présentes et, par une énumération d'activités et de lieux d'intérêt, incita les invités à découvrir *Laval, une ville, une île*.

Message d'ouverture

Notre président mentionna la retraite de Denise Archambault et Christiane Brink, puis l'arrivée de Lise Legault, Annie Brochu, Ginette Plamondon et Nathalie Dion. Il rappela la participation des membres des comités nationaux à une rencontre qui portait sur le « comment combattre les mythes et les préjugés envers les personnes âgées ». Il mentionna aussi les dossiers

à l'ordre du jour des derniers mois. « C'est avec franchise et modération que nous intervenons pour défendre les droits des personnes retraitées et âgées, et ce, sur une base de notre mission, de notre énoncé de valeurs et des orientations adoptées au dernier congrès. Nous sommes toujours présents pour la défense et la promesse du bien commun qu'une certaine idéologie voudrait réduire à sa plus simple expression », a commenté Pierre-Paul Côté.

Affaires financières et annonces

Le document *États financiers au 31 août 2011 et renseignements supplémentaires* fut présenté par Doris Dumais. Un dessin animé représentant Nicole Patry-Lisée en équilibre sur un fil de fer a amusé les personnes présentes et nous a conduits à la seconde partie où la funambule s'est jointe à Doris Dumais pour une lecture commentée des documents *Révisions budgétaires 2011-2012*.

Une nouvelle proposition monétaire, faite par le CA, concernant le soutien aux arts de même qu'un ajustement des frais de déplacement pour le projet *Mythes et réalités* furent annoncés.

Assurances

À la suite des changements récents, Nicole Patry-Lisée fit part d'un taux élevé de satisfaction. De son côté, Johanne Freire nous informa qu'il y aurait bientôt, sur le site de l'AREQ, une nouvelle brochure ASSUREQ et que la version papier serait produite cet automne.

Programme Toujours en action

Nicole Patry-Lisée et Doris Dumais firent le bilan des projets, apportèrent des précisions et mentionnèrent les ajouts au formulaire. À l'écran, une démonstration de la procédure à suivre et des précisions sur certains éléments nous informèrent adéquatement.



Monique Richard

Sylvie Simoneau

La marraine de l'AREQ, dans un court message à l'assemblée, remercia l'Association pour son implication dans la société et pour les luttes faites, et incita les membres à protéger le filet social.

Fondation Monique Fitz-Back

En après-midi, Benoît Mercille fit une brève présentation de la Fondation et informa sur le FAIRE (Fonds d'appui aux initiatives du Réseau EVB).

Sociopolitique

Michel A. Gagnon introduisit le sujet. Il a rappelé que chaque membre demeurerait libre de prendre ses propres décisions, mais il était utile de rappeler les revendications de l'AREQ. Ginette Plamondon présenta le document *Les élections provinciales*. Elle mentionna que la stratégie comportait deux volets :

- 1) Produire un dépliant de revendications à diffuser.
- 2) Rédiger un document d'analyse des programmes électoraux.

Michel A. Gagnon présenta le document *Appel à la mobilisation citoyenne pour le Jour de la Terre*. Éric Laroche apporta des précisions.

Retraite

Louise Charlebois fournit un complément d'information au document présenté. Puis Johanne Freire fit de même pour l'outil de calcul de la perte d'achat et informa qu'un nouvel outil plus complet paraîtrait bientôt.

Formation – Médias sociaux

Louise Charlebois souligna la pertinence de l'atelier. À l'aide de vidéos

Retour sur la formation

Pierre-Paul Côté fit une lecture commentée du document *Mythes et réalités – un poids pour la société*. Lise Legault ajouta des éléments complémentaires. Le coquetel clôtura la journée.

Régimes de retraite

Ève-Lyne Couturier, chercheuse à l'IRIS (Institut de recherche et d'informations socio-économiques) traita des lieux communs et proposa quelques définitions. Puis elle énuméra quatre raisons qui justifiaient *Pourquoi parler de retraites?* Par la suite, elle fit un survol historique (fin du XIX^e siècle jusqu'en 2010). En seconde partie, elle énuméra quelques notions de base et des compléments. Puis elle se demanda si la situation était alarmante. « Il faut s'en préoccuper, mais non on n'entre pas dans un mur », affirma la chercheuse. Enfin elle proposa des solutions. Quant aux chocs démographiques, elle eut ce commentaire : « Ce n'est pas la première fois que cela se produit. On s'est adapté, on le fera à nouveau. »

De son côté, Mario Labbé, conseiller à la sécurité sociale (CSQ), parla du RREGOP, mythes et réalités. Il évoqua les dossiers récents du *Journal de Montréal* et de *l'Actualité*, puis du pamphlet d'Éric Duhaime. Il rappela que les régimes (dont le RREGOP) étaient attaqués de toutes parts et que les nuances nécessaires n'étaient pas faites. Pour quelques-uns des 11 mythes véhiculés, il distingua le faux de la réalité.

Pour sa part, Mathieu St-Onge traita de Financiarisation et individualisation des retraites : le cas du nouveau Régime volontaire d'épargne retraite (RVER). Il fit son exposé en trois parties :

- 1) Le grand paradoxe des régimes de retraite.
- 2) Portrait des régimes de retraite offerts par les employeurs.
- 3) Analyse critique du RVER.

Il conclut par une citation de Simone de Beauvoir qui lui semblait plein de réalisme : « À la manière dont une société traite ses aînés, elle dévoile la vérité – souvent soigneusement masquée – de ses principes et de ses fins. »

et d'illustrations, Dominic Provost et Éric Laroche présentèrent très adéquatement les médias sociaux et en clarifièrent les éléments. Les pertinents commentaires des animateurs enrichirent la formation.

Ateliers simultanés

Pour clore l'avant-midi, quatre ateliers eurent lieu en même temps :

- 1) Les médicaments génériques
- 2) La gestion des listes des membres de l'AREQ
- 3) L'accord économique commercial global (AÉCG)
- 4) L'entrevue média.

Conseils régionaux

L'après-midi fut consacré à la tenue des conseils régionaux. La grande majorité des régions ont dépassé le temps prévu.

Commission spéciale sur la question de mourir dans la dignité.

Monique Richard, députée de Marguerite-D'Youville, fut présentée par Michel A. Gagnon. Avec maîtrise, assurance, dynamisme et éloquence, la conférencière a entretenu l'auditoire attentif pendant 45 minutes sur le rapport de la Commission spéciale *Mourir dans la dignité*. En conclusion elle a rappelé que le travail des membres avait été fait avec énormément de sérieux et de respect.

Prochain CN – Cœur et Centre-du-Québec

Mariette Gélinas anima la présentation de la région hôte. Chaque présidente et chaque président de secteur, souvent de façon amusante, parlèrent des attractions et des intérêts de leur territoire. Une courte vidéo promotionnelle présenta Trois-Rivières, la ville hôte.

Tirage de deux paniers

Malgré que la participation au CN ait été largement féminine, ce sont deux hommes qui ont gagné les deux paniers contenant des produits du terroir.

Animation, participation et support technique

Une salle attentive et studieuse. Une présence discrète et efficace du président des débats. Un support sonore de qualité. Tout au long, un à-propos et une qualité des présentations visuelles.

Discours de clôture

Pierre-Paul Côté a félicité et remercié tant la région hôte que l'équipe des ressources de l'AREQ. Il avait un merci spécial pour les participantes et les participants des régions éloignées.

Assemblée générale d'ASSUREQ

En vertu de l'article 3,03 des règlements d'ASSUREQ, « l'Assemblée générale se réunit tous les ans, à la date et au lieu déterminés par le Conseil d'administration. La convocation de l'Assemblée générale est expédiée par écrit à tous les membres, au moins vingt et un (21) jours francs avant sa tenue ».

Par la présente, vous êtes cordialement invités à l'Assemblée générale.

Date

Lundi 29 octobre 2012

Heure

Inscription : 15 h

Ouverture de l'assemblée : 15 h 30

Lieu

Delta Trois-Rivières
1620, rue Notre-Dame Centre
Trois-Rivières (Québec) G9A 6E5
Tél. : 819 376-1991
Sans frais : 1 888 890-3222

Parmi les sujets traités

Les conditions de renouvellement au 1^{er} janvier 2013

Les élections au Conseil d'administration

Les postes vacants* :

- Président
- Deuxième vice-président

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



Photo : DepositPhotos.com

REPENSER LA DÉMOCRATIE ÉCONOMIQUE

Le dictionnaire Larousse définit l'économie comme « l'ensemble des activités d'une collectivité humaine relative à la production, à la distribution et à la consommation des richesses ».

Marcel Pinard
Comité national de l'action
sociopolitique

Dans nos sociétés, l'économie a donc été largement l'affaire de ceux qui produisent la richesse. Ils soutiennent qu'il faut laisser le marché

réguler l'économie. Cette philosophie nous mène à des exagérations comme la crise économique et financière des dernières années qui nous en a donné un exemple frappant! Certains profitent du système au détriment de la majorité des citoyens. Ses effets, politiques, sociaux et environnementaux, ne sont plus à démontrer. Les États se sont faits complices de cette

philosophie par des ententes qui menacent leur souveraineté et permettent à des industries de poursuivre les États qui les empêcheraient de mener leurs activités à leur guise (ententes de libre-échange). Les citoyens ont perdu le contrôle de leur économie.

Pour faire « tourner » l'économie, les entreprises se sont mises à produire

des biens moins durables afin d'engranger des profits maximums. Elles lorgnent maintenant nos services publics comme sources de nouvelles entrées d'argent. Les politiciens leur ouvrent les portes de la production des services publics comme nouveau secteur d'enrichissement. Et ce sont les citoyens qui devront payer plus cher leurs services pour répondre à leur appétit de profits.

Il nous faut donc revoir le cadre économique et y fixer de nouvelles balises pour en démocratiser l'exercice et en redonner le contrôle aux citoyens. D'abord, dans un souci de préserver la qualité de l'environnement et d'éviter le gaspillage, le gouvernement devrait légiférer pour encadrer la production de biens durables et restreindre la production de biens non durables (qu'on pourrait aussi appeler du prêt-à-jeter). Ensuite, dans la constitution de l'État, il faut obliger ce dernier à tenir des consultations publiques sur les grands projets économiques qui engagent l'avenir de l'ensemble de la société. Il devrait en être ainsi pour des projets comme le Plan Nord, l'AEÉCG (accord économique et commercial global) avec l'Europe, le développement de la rivière Romaine, etc. Finalement, dans un contexte où l'on veut permettre à l'ensemble des citoyens d'avoir davantage de prise sur les entreprises, il faut revoir la question de la propriété des entreprises.

Actuellement, elles exploitent les richesses au profit d'un petit nombre, les actionnaires. Elles ne rendent de comptes qu'à ceux-ci. Elles profitent des largesses de l'État et laissent aux collectivités les problèmes qu'elles génèrent. Particulièrement dans le

secteur des richesses naturelles, elles se les approprient à des prix dérisoires, ne payant que peu de redevances et amenant la transformation ailleurs sur la planète. Elles nous privent ainsi de milliers d'emplois dans le secteur de la transformation et d'un apport d'activité économique fort significatif. Le cas du Plan Nord est encore un bel exemple de ce marchandage de l'État.

Certains profitent du système au détriment de la majorité des citoyens.

Si l'on veut permettre un plus grand contrôle citoyen sur l'économie il faut donc questionner la nature des entreprises. À cette fin, je soumetts les propositions suivantes :

- Favoriser la création d'entreprises coopératives ou d'entreprises sociales appartenant à des collectivités locales ou régionales et pouvant bénéficier du soutien de l'État;
- Obliger les entreprises étrangères qui exploitent nos richesses naturelles

à transformer chez nous au moins 50 % de la production des ressources minérales extraites de notre sous-sol (2^e et 3^e transformations), ce qui contribuerait à la création d'emplois plus durables et à la création de notre richesse collective;

- Favoriser la création de sociétés locales ou régionales pour assumer, de concert avec les entreprises étrangères, l'exploitation de nos richesses naturelles, ce qui assurerait le développement de l'expertise québécoise;
- Prévoir les lois, règlements et programmes nécessaires à la mise en place des mesures précédentes;
- Prévoir un mécanisme de contrôle qui limiterait la vente d'entreprises québécoises aux entreprises étrangères et favoriserait le maintien chez nous des entreprises et des sièges sociaux. Cela assurerait un tissu économique viable, fiable et capable de promouvoir un développement économique qui répond à nos valeurs et à nos attentes.



Photo : Google Photo

L'équipe permanente de l'AREQ est maintenant complète

Bienvenue mesdames **Plamondon** et **Dion**



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

Le 20 février dernier, madame Ginette Plamondon se joignait à l'équipe du personnel de l'AREQ en tant que conseillère aux dossiers de la condition des femmes, sociopolitique et santé. Ginette a œuvré, entre autres,

au ministère de la Famille et des Aînés ainsi qu'au Conseil du statut de la femme. Forte d'une grande expérience et d'un bagage solide, elle saura apporter sa couleur aux mandats qui lui seront confiés.

Madame Nathalie Dion est venue compléter l'équipe le 28 février. Nathalie occupe le poste de secrétaire administrative affectée à la direction. En plus de son expérience de plusieurs années

à divers postes en secrétariat, elle connaît bien le milieu bénévole pour avoir travaillé à la Fondation du CHUQ (Centre hospitalier universitaire de Québec). Un mot pour la décrire : dynamisme.

Nous sommes très heureux de les accueillir parmi nous et leur assurons notre collaboration pour faciliter leur intégration à notre belle équipe.

Bienvenue mesdames!



Ginette Plamondon



Nathalie Dion

Photos : Martine Faguy

L'euthanasie et l'aide médicale au suicide :

deux nouveaux « *soins de fin de vie* » pour « *mourir dans la dignité* » au Québec

La Commission parlementaire sur *Mourir dans la dignité* vient de déposer son rapport (22 mars 2012) à l'Assemblée nationale du Québec après un débat intensif et une vaste consultation publique qui ont duré plus de deux ans. Le débat social, présentement en veilleuse (printemps 2012); reprendra certainement un second souffle lorsque la législation sera débattue au Parlement québécois. En attendant, ce rapport intitulé *Mourir dans la dignité* propose 24 recommandations (R.) au Gouvernement du Québec. Les deux recommandations centrales ont trait à la modification des lois pertinentes pour reconnaître l'euthanasie et le suicide assisté comme une « aide médicale à mourir » en tant que *soin approprié en fin de vie* (R. 13), et pour en déterminer les conditions d'acceptabilité (R. 14).

Le texte qui suit présente une brève synthèse du rapport, suivie de considérations sur la position adoptée, son originalité, son héritage social, sa révolution sémantique, ses principes directeurs ainsi que son accueil et ses critiques.

Marcel J. Mélançon, Ph.D., M.Sc.

Professeur associé, Département des sciences humaines,
Université du Québec à Chicoutimi

Marcel.Melancon@uqac.ca

assisté comme étant le *Fait d'aider quelqu'un à se donner volontairement la mort en lui fournissant les moyens de se suicider ou de l'information sur la façon de procéder, ou les deux* (p. 18). Euthanasie et aide au suicide sont considérées comme une « aide médicale à mourir » et comme *soin approprié en fin de vie* (p. 101).

Synthèse du rapport

Le rapport volumineux (182 p.), illustré et de lecture facile, s'ouvre sur le contexte qui a conduit au mandat de la Commission (p. 11-15), suivi de la définition des divers termes cliniques et juridiques essentiels à la discussion sur les soins en fin de vie (p. 17-19).

L'euthanasie y est définie comme étant un *Acte qui consiste à provoquer intentionnellement la mort d'une personne à sa demande pour mettre fin à ses souffrances* (p. 17), et le suicide

Le rapport lui-même comprend deux grandes parties :

La première partie traite des pratiques déjà existantes en fin de vie : le refus de traitement, l'arrêt de traitement et les soins palliatifs au Québec; ceux-ci font l'objet des six premières recommandations, notamment : dresser l'inventaire de la pratique actuelle, des soins à domicile, de la formation des professionnels de la santé, et établir une politique en matière de soins palliatifs, de même qu'un rapport à l'Assemblée nationale (R. 1-6).

Le Collège des médecins doit élaborer un guide des normes sur la sédation palliative (R. 7). Les directives médicales anticipées (testaments de vie) doivent être reconnues par une loi pertinente (R. 8), être incluses dans le dossier médical du patient (R. 9), et être mises à jour (R. 10). La population et le personnel de la santé doivent être informés sur la planification de la fin de vie (R. 11). Un guide d'information sur la fin de vie devrait être remis à la personne qui reçoit un diagnostic de maladie incurable (R. 12).

La seconde partie propose *une option de plus* aux pratiques déjà existantes en fin de vie, à savoir l'euthanasie et l'aide médicale au suicide.

Les principaux arguments « contre » ces deux pratiques, traditionnellement interdites, sont passés en revue, dont ceux voulant que l'euthanasie nuise, entre autres, à la relation de confiance patient/médecin, au développement des soins palliatifs, au bien commun, ou conduise à des dérives. Ces arguments sont réfutés dans la perspective des membres de la Commission, à savoir que l'euthanasie et le suicide assisté sont compatibles avec l'évolution des valeurs sociales, de la médecine et du droit québécois, et qu'un encadrement strict de l'euthanasie (l'expérience européenne semble le confirmer) pourrait éviter les abus.

Modifier la législation

Les deux recommandations les plus importantes ont trait à la modification des lois pertinentes pour intégrer à la pratique médicale, à certaines conditions, l'euthanasie et le suicide assisté en tant que soins médicaux appropriés en fin de vie.

La Commission recommande que les lois pertinentes soient modifiées afin de reconnaître l'aide médicale à mourir comme un soin approprié en fin de vie si la demande formulée par la personne respecte les critères suivants, selon l'avis du médecin : être résident du Québec, majeur et apte à consentir, atteint d'une maladie grave et incurable, en condition de déchéance avancée sans perspective d'amélioration, aux prises avec des souffrances physiques ou psychologiques constantes et insupportables. (R. 13).

La commission recommande que les lois pertinentes soient modifiées afin de prévoir les balises suivantes : demande écrite et demande réitérée; consultation d'un autre médecin compétent en la pathologie, indépendant du patient et du médecin traitant. (R. 14).

Dans ces conditions, le Procureur général du Québec devrait émettre des directives pour qu'un médecin qui aurait pratiqué l'aide à mourir ne soit pas poursuivi s'il a respecté les critères (R. 20). Une instance de contrôle, un rapport annuel sur les statistiques et un rapport quinquennal à l'Assemblée nationale devraient être établis (R. 15 et 16).

Modifier les codes de déontologie et légiférer

Le Collège des médecins du Québec devrait modifier son Code de déontologie (R. 21), de même que l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (R. 22) en regard de la nouvelle pratique, face à laquelle on aurait droit à l'objection de conscience. Finalement, la Commission recommande qu'un projet de loi soit présenté à l'Assemblée nationale pour juin 2013 afin de donner suite à ses recommandations (R. 23).

Un comité spécial

La dernière recommandation porte sur la mise sur pied d'un comité mixte qui étudierait la possibilité, pour une personne atteinte d'une démence due à une maladie dégénérative du cerveau, de faire une demande anticipée d'aide médicale à mourir (R. 24).



Ces recommandations constituent-elles une révolution ou une évolution au Québec? Les deux hypothèses sont valables.

Considérations

Une position prévisible

Le contexte immédiat du débat laissait prévoir quelle pourrait être la position générale du rapport. Plusieurs raisons militent en ce sens. D'abord, il eût été étonnant que le Québec prenne une direction autre que celle du courant international (Europe, É.-U.) issu des Pays-Bas et de la Belgique en 2002. Ensuite, la morale du Québec laïque et multiethnique issue de la Révolution tranquille est devenue une éthique de l'autonomie mise en exergue par la Charte des droits et libertés. De plus, le corps médical a joué un rôle prédominant : le Collège des médecins du Québec, les deux associations médicales (médecins spécialistes et médecins généralistes) ont lancé le débat et y ont été très actifs, militant pour la promotion de l'intégration de l'« aide médicale à mourir » dans la pratique médicale.

En outre, le puissant Barreau du Québec a publié un important dossier sur le droit en fin de vie, corroborant la position médicale du point de vue du droit à l'autonomie. Enfin, les sondages d'opinion publique et leur constance face à l'euthanasie (70-78 % en faveur) étaient des indicateurs de direction, en plus des témoignages poignants présentés lors des auditions publiques qui réclamaient l'aide à mourir dans des circonstances particulières.

L'originalité québécoise

Le débat québécois, la consultation publique et le rapport de la Commission parlementaire se démarquent à plusieurs points de vue des autres pays ou États qui ont légiféré sur l'euthanasie et le suicide médicalement assisté.

La dignité humaine. D'abord, le débat de société (non terminé), la consultation publique et la Commission parlementaire se sont explicitement déroulés sous la thématique de la « dignité humaine » appliquée à la fin de vie. Le rapport porte d'ailleurs ce titre *Mourir avec dignité*.

L'ensemble de la fin de vie. En outre, le débat, les auditions du public et des spécialistes, ainsi que le rapport ont considéré non seulement l'euthanasie et l'aide au suicide, mais l'ensemble des pratiques médicales de la fin de vie (p. 12).

En bref

- La Commission parlementaire « Mourir dans la dignité » présente **24 recommandations**.
- Son rapport fait de **l'accès aux soins palliatifs** une priorité en fin de vie.
- Deux recommandations sont centrales : reconnaître l'euthanasie et le suicide assisté comme une aide médicale en tant que soin en fin de vie, et en déterminer les conditions d'acceptabilité.
- À cet effet, il faut changer **les lois pertinentes** et **les codes de déontologie** médicale et infirmière pour protéger contre les poursuites judiciaires ceux et celles qui pratiquent l'aide à mourir.
- **Le Collège des médecins, le Barreau du Québec** et les sondages d'opinion publique sont favorables à cette position.
- **Le Québec se démarque** à plusieurs égards de la législation d'autres pays.
- Le rapport présente l'aide médicale à mourir comme le résultat d'une **évolution des valeurs sociales**.
- La dignité humaine, la dignité subjective, la dignité corporelle et mentale sont les **principes directeurs** qui justifient cette aide médicale à mourir.
- Le dépôt du rapport a été bien accueilli, malgré quelques dissensions du corps médical, des associations infirmières et de certains citoyens.
- Ceux et celles qui désirent se faire euthanasier ou aider dans leur suicide ont une **porte entrouverte devant eux**.
- La levée de l'interdiction millénaire de l'euthanasie et de l'aide médicale au suicide comme pratique médicale obligera tout un chacun à la **vigilance et à la surveillance** si l'on veut protéger les personnes les plus vulnérables.

La priorité aux soins palliatifs. Les parlementaires sont explicites et le répètent à de multiples reprises : en fin de vie, la priorité revient à la dispensation des soins palliatifs pour la majorité des patients, sauf dans des cas d'exception (p. 59). D'ailleurs, six recommandations sur quatorze portent sur les soins palliatifs.

Une consultation démocratique. L'ampleur de la consultation et de la participation des citoyens est notable : publication d'un document de consultation (3 200 exemplaires), questionnaire en ligne (6 558 réponses), plus de 16 000 commentaires reçus (courriel, poste, etc.), 32 experts entendus (médecine, droit, éthique, théologie), 273 mémoires déposés, 239 personnes et organismes entendus dans huit villes du Québec, le tout suivi de 21 rencontres durant la mission européenne, et de 51 sessions de travail de la Commission (p. 12-14). La consultation a été sans contredit démocratique.

Le rôle du Collège des médecins et du Barreau du Québec a été déterminant dans le lancement et l'orientation idéologique du débat québécois par rapport à d'autres pays ou États. Leur présence active dans les forums, les débats, les médias oraux ou écrits en témoigne. De plus, le rapport de la Commission cite fréquemment et reconnaît explicitement avoir été influencé par leurs écrits favorables à l'« aide médicale à mourir ».

Le changement de vocabulaire où l'euthanasie et le suicide assisté deviennent des *soins médicaux* en fin de vie, constitue indéniablement l'une des différences majeures par rapport aux autres pays ou États. Il a fait l'objet de critiques très sévères (voir plus loin).

Un héritage de la Révolution tranquille

Dans un contexte plus général, un observateur ne peut s'empêcher de voir ces recommandations dans le sillage de la Révolution tranquille et à la lumière de la société qui en est issue.

En effet, la société québécoise s'est métamorphosée depuis les années 1960. Le Québec est passé d'un peuplement homogène à une population multiethnique, d'un État religieux à un État laïc où les *Commandements de Dieu et de l'Église* ont fait place aux *Commandements de l'Homme* dictés par la Charte des droits et libertés (1972) et par la révision des dispositions du Code civil du Québec (1994) qui consacrent les principes d'autonomie et de respect de la personne.

Les membres de la Commission parlementaire présentent longuement leurs recommandations favorables à l'aide médicale à mourir comme étant le résultat d'une évolution des valeurs sociales en général, de la relation patient-médecin, ainsi que du droit. Ils le répètent tout au long du rapport (p. 48-52).

Une révolution sémantique

Une révolution sémantique est indéniablement présente dans ce rapport: l'euthanasie, traditionnellement un *acte porteur de mort* devient un « *soin* » médical, faisant partie d'un *continuum de soins* en fin de vie. Mais, selon la Commission, cette « approche innovatrice » nous dégage du contexte de réprobation dans lequel ce terme baignait depuis des millénaires (p. 78).

Tout au long des travaux de la Commission, l'expression « aide médicale à mourir » s'est imposée graduellement d'elle-même. Le mot « aide » renvoie à la valeur incontournable de l'accompagnement. Quant au terme « médicale », il précise la nature de l'accompagnement, qui suppose l'intervention du médecin et du personnel soignant. L'expression « aide médicale à mourir » est donc celle que nous avons retenue (p. 78).

Les principes directeurs

La « dignité humaine »

Le débat social et la consultation publique sur la fin de vie se sont explicitement déroulés sous la thématique de la « dignité humaine » appliquée au *Mourir avec dignité*. C'est le titre de la Commission parlementaire (p. 64), de son document de consultation (mai 2010) et de son rapport final *Mourir dans la dignité* (mars 2012).

Pourquoi faire appel à la dignité humaine? Parce que le concept de « dignité humaine » est un concept omniprésent dans la littérature occidentale d'après-guerre (philosophie, éthique, droit, théologie); il est aussi passé dans le langage citoyen depuis la Charte des droits de la personne (1972) et est devenu un patrimoine collectif au Québec. Il est polysémique (tous peuvent s'y reconnaître), et rassembleur (chacun perçoit ce concept selon son interprétation). Partisans et opposants s'en réclament donc pour défendre leur position, faisant appel à ce qui est le propre de l'être humain : la conscience et la liberté.

La Commission le reconnaît donc explicitement et la place au fondement même de la nouvelle politique qu'elle veut instaurer pour la pratique médicale en fin de vie (p. 64).

La « dignité... subjective »

En éthique, la dignité est intrinsèque à tout être humain, du seul fait qu'il participe à l'humanité en tant que personne consciente et libre, à la différence des autres vivants. Ce statut lui confère le respect et l'inviolabilité dans sa décision lorsque son choix est libre, éclairé, et s'exerce dans le respect d'autrui.

La dignité « subjective » à laquelle fait appel la Commission est cette dignité qui concerne cet individu-ci en tant que sujet autonome. Elle est relative et personnelle à chacun.

En toute logique, il en découle que c'est la personne mourante qui est la mieux placée pour évaluer si sa vie est encore digne

d'être vécue (...). Ainsi comprise, la dignité humaine est largement tributaire du regard que la personne porte sur elle-même. Il peut donc être contraire à sa propre dignité de continuer à vivre (p. 64-65).

La dignité corporelle et mentale

« Mourir dans la dignité » implique l'absence de douleurs et de souffrances qui déshumanisent la capacité de penser et de s'autodéterminer.

Dans le langage antérieur à la Révolution tranquille des années 1960, « Mourir avec dignité » pouvait signifier « mourir en bon catholique » après avoir reçu les derniers sacrements.



Photo : DepositPhotos.com

Dans le langage du rapport, « Mourir dans la dignité » signifie être capable de choisir le moment et le comment de sa propre mort avant que la dégradation ou la déchéance physique et mentale ne surviennent, en bénéficiant de l'aide médicale pour que tout se passe « en douceur ». Le rapport décrit avec vigueur l'étendue et la complexité des souffrances qui rendent parfois difficile, voire impossible, leur soulagement » (p. 57).

Accueil et critiques

Dans l'immédiat, le dépôt du rapport a été accueilli avec applaudissements et ovation debout à l'Assemblée parlementaire du Québec (22 mars 2012). Le Collège des médecins, les Associations des médecins spécialistes et généralistes, de même que le Barreau du Québec se sont réjouis des recommandations comme répondant aux nouvelles problématiques sociales et médicales. Tous les éditoriaux des médias francophones écrits (*La Presse*, *Le Devoir*, *La Tribune*, *Le Soleil*) ont été positifs, sauf un qui a manifesté des réserves en style humoristique (*Le Quotidien*).

Cependant, la sortie du document est encore trop récente (un mois) pour dresser un inventaire des recensions analytiques dans des revues médicales ou autres. Cependant plusieurs critiques ont déjà été émises (tribunes téléphoniques, médias oraux et écrits, certains articles). L'Église catholique n'a pas encore commenté le rapport à ce jour (mai 2012).

La « manipulation du langage »

La critique la plus sévère porte sur le changement de langage. Les vocables traditionnels d'« euthanasie » et d'« aide au suicide » deviennent des « soins médicaux », des « soins appropriés » dans un « continuum de soins » de fin de vie.

Dans une société nord-américaine de marketing, certains y ont vu une entreprise de relations publiques, une stratégie de la médecine et du droit qui changent le libellé du message pour en déguiser le vrai contenu afin de mieux faire accepter ce qui était inacceptable jusqu'alors. D'autres ont carrément traité de « manœuvre linguistique », de « détournement sémantique » d'« association frauduleuse » entre un concept bienfaisant (l'aide, le soin) et un concept malfaisant (l'euthanasie et l'aide au suicide).

Le rôle du Collège et du Barreau du Québec

La Commission mentionne et reconnaît très souvent qu'elle a été impressionnée et influencée par les positions émises dans les documents du Collège et du Barreau.

Cependant, le corps médical et les associations infirmières ne sont pas tous unanimes face à la modification de la loi. Les principales critiques proviennent surtout des départements et des membres des soins palliatifs qui

soutiennent que l'euthanasie et l'aide au suicide sont radicalement incompatibles avec la pratique médicale.

D'autres se sont demandé si le rapport n'avait pas été « téléguidé » par certains stratèges du Collège et du Barreau, compte tenu de leur militantisme, voire du « lobbying » de leurs représentants dans les forums, les auditions, les médias et auprès de la Commission.

Certains s'interrogent sur les motivations des promoteurs de l'euthanasie et de l'assistance au suicide. Pourquoi ce changement? S'agit-il toujours de compassion ou de crainte des poursuites? D'une lassitude face au traitement de malades chroniques qui n'en finissent plus de mourir? De patients qui nécessitent des ressources hospitalières et financières qui pourraient être mieux utilisées dans le réseau de la santé?

Un argumentaire biaisé

Des critiques ont indiqué que certains arguments « contre » ont en quelque sorte été esquivés et qu'il y avait un biais dans le traitement de l'argumentaire. À partir d'un postulat favorable à l'euthanasie et à l'aide médicale au suicide, on n'aurait tenu compte que des arguments militant en ce sens, ce qui rend l'ensemble de l'argumentation peu convaincante. De plus, la grille d'analyse suit la séquence suivante : *L'argument apporté est que..., cependant nous sommes d'avis que...*, ce qui situe le rapport dans l'ordre de l'option plutôt que de l'argumentation.

L'expérience européenne

Plutôt récente (2002-2012), l'expérience européenne est fréquemment prise comme référence et argument. Elle est relativement neuve et on ne réfère pas à deux articles de revues médicales qui y rapportent des cas d'abus.

L'impact immédiat

Un tribunal pourrait difficilement condamner un médecin qui aurait pratiqué l'« aide médicale à mourir » s'il avait respecté les conditions stipulées dans le rapport. Médecin et avocat disposeraient d'une ample argumentation pour défendre une cause.

Les postulants qui voudraient se faire euthanasier ou aider dans leur suicide ont déjà une porte entrouverte devant eux. Mais il n'est pas encore démontré qu'il y aura foule.

Cependant, l'option est disponible pour quitter la vie avant échéance.

Un réaménagement social s'imposera à moyen et long termes. Les nouvelles générations de médecins et infirmières devront recevoir une formation sur l'encadrement de la pratique de l'« aide à mourir »; les manuels d'éthique, de droit et de médecine devront être modifiés; les professeurs d'éthique devront revoir et ajuster leur enseignement.

Pour conclure, la Commission parlementaire « Mourir dans la dignité », la consultation publique et le débat social étaient nécessaires pour clarifier la situation sur les choix en fin de vie au Québec.

Son rapport recommande la modification des lois québécoises pertinentes pour intégrer l'euthanasie et le suicide assisté dans la pratique médicale à titre de soin dans le continuum des soins de fin de vie.

Le rapport vient d'être déposé et il n'existe pas suffisamment de recul pour évaluer convenablement son accueil par les citoyens et les revues scientifiques. Un premier aperçu des critiques indique cependant que toutes ses recommandations ne font pas l'unanimité.

Que l'on soit favorable ou non à la position proposée par la Commission, on doit reconnaître qu'une modification de la loi obligerait à un réaménagement idéologique, éthique et social face à la pratique de l'euthanasie et du suicide assisté.

Les arguments de pente dangereuse demeureront toujours en vigueur. L'État, les institutions et les organismes humanitaires devront développer des mécanismes de sécurité pour éviter la banalisation de la pratique, les débordements, ou l'arrivée de motifs autres que la compassion.

Le nouveau contexte issu de la levée de l'interdiction millénaire d'une pratique médicale obligera à la vigilance et à la surveillance de la nouvelle pratique pour la protection des plus vulnérables en société.

Vous trouverez les références sur le site Internet de l'AREQ au www.areq.qc.net.

Être actif : une priorité, malgré un problème de santé

« Je n'ai plus la santé pour faire de l'exercice ». Cette phrase est souvent entendue chez les personnes retraitées ou sur le point de l'être. Pourtant, aujourd'hui, l'activité physique fait partie intégrante du traitement de plusieurs maladies.

Mélissa Blouin, Ph.D.
 Conseillère en activité physique -
 Kino-Québec,
 équipe de coordination nationale
melissa.blouin@mels.gouv.qc.ca

Arthrite (ostéoarthrite)

Quand les articulations grincent et se plaignent, on n'a guère envie de bouger. Hélas, moins on bouge, plus on s'ankylose et plus l'arthrite gagne du terrain. L'activité physique, au contraire, régénère le cartilage, réduit la douleur et la raideur articulaire, espace les périodes de crise, conserve la souplesse des articulations et l'amplitude de mouvement.

Choisissez des activités qui privilégient la souplesse du mouvement (ex. : danse, aquaforme, jardinage, tai-chi). La musculation est aussi un bon choix d'exercice, car elle renforce muscles et tendons.

Maladies cardiovasculaires

L'exercice contribue à ralentir le développement de l'athérosclérose et à diminuer le risque de complications. Le simple fait de bouger régulièrement améliore la capacité de travail du muscle cardiaque, rend le sang moins gras et plus liquide et réduit le risque de faire une dépression à la suite d'une crise cardiaque.

Optez pour des activités aérobiques d'intensité légère à modérée, parce qu'elles sont sécuritaires, aident à réduire l'excédent de gras ou à conserver un poids santé et améliorent l'endurance des muscles, cœur inclus (ex. :

marche rapide, vélo, jogging léger, ski de fond, natation, conditionnement physique sur musique, patinage).

Ostéoporose

L'activité physique renforce les os et aide, par conséquent, à prévenir l'ostéoporose. De plus, elle favorise le maintien d'une bonne masse musculaire et développe le sens de l'équilibre, diminuant ainsi les risques de chute et de fractures.



Si vous avez un problème de santé, consultez d'abord un médecin et un professionnel de l'activité physique (éducateur physique, kinésologue) avant d'entreprendre un programme d'activités physiques.

Diabète de type 2

L'exercice agit comme une piqûre d'insuline, car il améliore la glycémie. De plus, en favorisant une perte de gras corporel, il éloigne de vous cet important facteur de risque du diabète de type 2.

Choisissez des activités physiques dont vous pouvez gérer et sélectionner facilement l'intensité; soyez toujours accompagné au cas où votre glycémie ferait des siennes (ex. : marche, vélo stationnaire, natation).

Hypertension artérielle

L'exercice agit immédiatement pour réduire la pression artérielle. Ainsi, un exercice aérobique d'une vingtaine de minutes réduit la pression artérielle de repos de 5 à 7 mm, et ce, jusqu'à 22 heures après la fin de l'exercice. Cette baisse est encore plus marquée chez les personnes ayant déjà une pression artérielle élevée au repos.

Les activités de type aérobique pratiquées régulièrement s'avèrent les plus efficaces pour réduire la pression artérielle, tant à l'effort qu'au repos (ex. : marche rapide, patin, natation, vélo sur le plat).

Pour en savoir plus :

Organismes :

Fondation des maladies du cœur du Québec : www.fmcoeur.qc.ca

Société d'arthrite : www.arthrite.ca

Site Internet : www.passeportsante.net

Privilégiez des activités où vous devez supporter le poids du corps, car elles impliquent une charge sur les hanches, les genoux, la colonne vertébrale, ce qui favorise la rétention du calcium dans ces os (ex. : marche, tennis, badminton, ski de fond, raquette, patin, tai-chi, danse).

Les risques environnementaux se répercutent sur la santé humaine

LA SANTÉ HUMAINE EST-ELLE EN PÉRIL?

Il est devenu de plus en plus fréquent qu'une maladie jusqu'à maintenant inconnue frappe une personne de notre entourage. L'apparition de maladies dites « modernes » n'arrive pas à l'improviste, elles couvaient secrètement depuis plusieurs décennies dans la fébrilité industrielle qui a emporté l'activité humaine dans tous les milieux. En fait, l'être humain, soumis à la dégradation massive des écosystèmes naturels, étant exposé à la pollution chimique, radioactive ou physique, découvre aujourd'hui qu'on ne peut mesurer toutes les conséquences des risques environnementaux pour la santé humaine. Les liens entre la santé et l'environnement concernent donc d'importants enjeux écologiques.

Véronique Gauthier
Comité national de l'environnement

Notre époque de modernisation et de progrès connaît des retombées néfastes sur le milieu écologique. Sous l'effet d'activités et de produits émanant de l'exploitation industrielle des ressources, partout sur Terre, des déséquilibres sont apparus dans les écosystèmes agricoles, forestiers et marins. Plusieurs dépérissent sous le saccage des forêts, la construction de routes, la modification de cours d'eau laissant répandre diverses substances toxiques (plomb, mercure, cyanure). Des dommages biophysiques qui détruisent les habitats ont perturbé la flore et la faune des grands réseaux écologiques. Des liens se brisent entre les espèces, certaines formes de vie disparaissent, entraînant la dégradation de la diversité biologique essentielle au maintien de la vie et de la santé humaine. La chaîne alimentaire en est affectée. Les facteurs de risques engendrés par diverses sources de pollution industrielle, présents dans l'environnement, atteignent directement l'air, l'eau et les sols. Les eaux sont particulièrement en danger. Par

exemple, un dernier bilan de santé du fleuve Saint-Laurent nous apprend combien ce magnifique écosystème marin est pollué, l'estuaire étant plein de contaminants. Ce fleuve, dit-on, subit la pollution bactérienne, la pollution industrielle, la pollution des eaux usées. Les eaux du Saint-Laurent contiennent des hydrocarbures, des métaux lourds. Tous ces contaminants sont néfastes à la faune marine, à sa reproduction, au système immunitaire et causent des maladies mortelles comme le cancer chez les bélugas et mettent en danger d'autres espèces marines. Cette contamination provoque des risques pour la pêche alimentaire. Des écologistes avancent que « le niveau de santé des organismes marins est représentatif du niveau de santé globale de l'environnement ». Les poissons s'avèrent de bons indicateurs.

Considérant les facteurs de risque qui sont mis en cause devant les pires maux de santé environnementale, on a pointé du doigt la pollution atmosphérique. L'industrialisation a conduit à une consommation considérable d'énergies polluantes. Le charbon et le pétrole rejettent des gaz (CO₂) qui causent la mauvaise qualité de l'air.

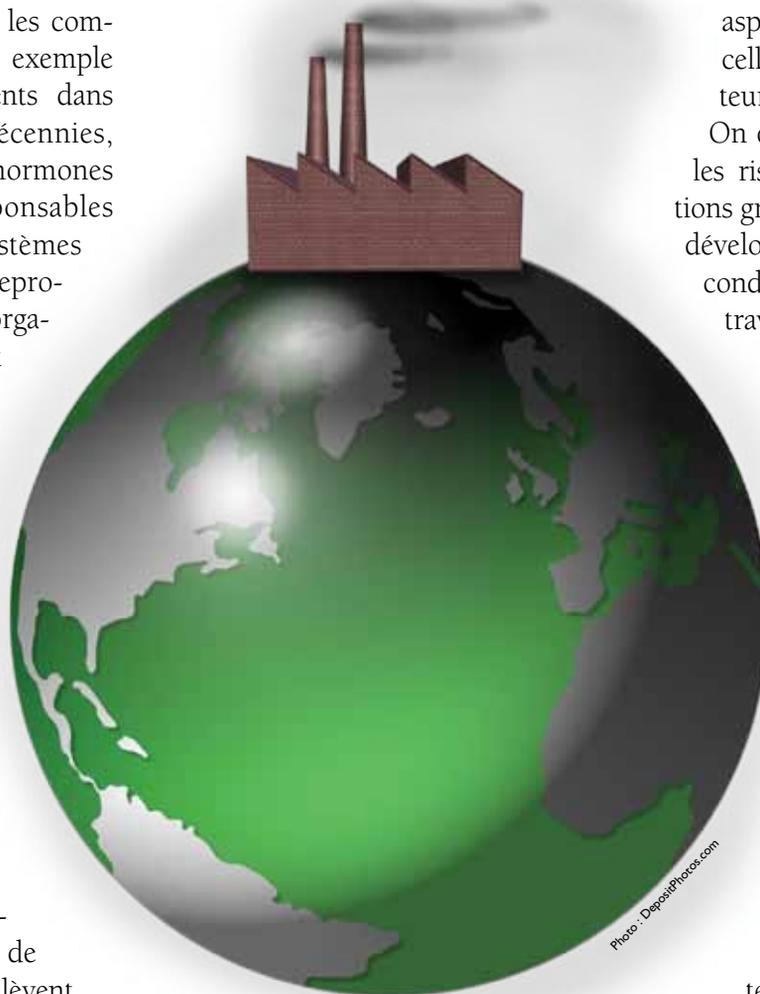
L'air pollué que nous respirons est ainsi responsable de maladies respiratoires et coronariennes. Des symptômes pathologiques indicateurs de pollution de l'air sont en augmentation : les affections cardio-respiratoires, bronchites chroniques, hypertension, angine. En outre, les composés de l'industrie pétrochimique utilisés dans la fabrication des matières plastiques (CPV) sont aussi accusés dans les cas de cancer. Ils constituent des sources importantes de gaz à effet de serre. La combustion de ces substances libère des polluants toxiques tels que les dioxines et les furanes. De même, les agents plastifiants (BPA ou biophényle A et les phtalates) employés pour garder la souplesse des plastiques (emballages, jouets, bouteilles) deviennent des déchets non dégradables et cancérigènes qui abondent dans les océans.

Regardant d'autres facteurs qui ont un impact sur l'environnement, on a identifié que le plus grand risque réside dans l'utilisation des pesticides. Ces substances nocives s'accumulent dans les organismes et les écosystèmes et détériorent les terres agricoles. L'application d'herbicides et d'insecticides dans les champs ou les jardins

potagers est reliée à la prévalence de maladies respiratoires, d'empoisonnement et à l'apparition de cancers. Elle provoque des effets graves sur la qualité alimentaire qui touche directement le corps humain. De plus, ces polluants qui causent la dégradation des sols sont drainés par les pluies dans les cours d'eau et les lacs. L'un des reproches faits aux pesticides, visant la santé humaine, ce sont les perturbations hormonales. En effet, certains produits employés, les composés organochlorés, par exemple (DDT, BPC), encore présents dans l'eau après plusieurs décennies, perturbent l'action des hormones humaines. Ils seraient responsables de dérèglements des systèmes immunitaires, nerveux et reproducteurs. Des insecticides organophosphorés qui se sont imposés exercent une action destructrice sur le système nerveux de l'insecte. Ce procédé en fait un composé d'une haute toxicité pour les animaux et les humains.

Des facteurs environnementaux liés aux facteurs génétiques sont déclencheurs de l'asthme. Les poussières, les aliments allergisants, les pesticides favorisent le déclenchement de crises. D'autres maladies soulèvent des mises en garde : certains types de cancer (amiante, dioxines, rayonnement ionisant, benzène); des affections neurologiques (pesticides, plomb); des atteintes du système immunitaire, des allergies (pesticides); des maladies des reins (métaux lourds). Plusieurs personnes affectées par certaines

substances ou par des facteurs environnementaux souffrent d'hypersensibilité environnementale causée par des produits ménagers, des peintures, des colles, des solvants, des moisissures, des colorants, des additifs alimentaires, des radiations électromagnétiques, des produits cosmétiques, les



rayons UV par bronzage intense. Des réactions touchent les yeux, la peau, le système nerveux, les appareils respiratoire, digestif, cardiovasculaire, locomoteur ou génito-urinaire.

Nous vivons en symbiose avec notre Terre nourricière; notre santé est dépendante de la santé du milieu écologique. Cependant, l'activité humaine a causé des dommages aux ressources de la nature. Dans ce sens, l'écologie nous éclaire sur le phénomène d'interdépendance entre les humains et leur environnement resté trop voilé à nos yeux et à notre esprit. Nous avons à

prendre conscience que la santé environnementale comporte les aspects de la santé humaine; celle-ci est donc liée à des facteurs du milieu environnant. On doit apprendre à en déceler les risques parce que des affections graves atteignent la santé et le développement de l'enfant, les conditions de vie, le milieu de travail ou de retraite, les habitudes sociales, enfin toute

la qualité de vie. Il ne faut pas sous-estimer le problème crucial de la gestion des risques environnementaux qui intéresse en particulier la biologie, la toxicologie et l'écologie appliquées sur le terrain, centrées sur les aspects biophysiques qui constituent l'équilibre des écosystèmes.

Pour ce faire, des bilans écosystémiques permettent de déceler les sources de contamination qui perturbent la chaîne écologique afin d'en extirper les polluants qui attaquent les sols, l'air, l'eau, la biodiversité et les humains. Les collectivités sont aussi appelées à garantir la protection des milieux naturels et à veiller sur la santé humaine.



Photo : DepositPhotos.com

Est-ce possible à 65 ans de vivre une vie significative à la suite d'un diagnostic d'une maladie mentale?

D'abord, définissons la santé mentale selon l'OMS : « Un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. » En ce sens, la santé mentale représente le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté.

Lucie Pelletier
Comité national de la condition
des femmes

Un diagnostic de maladie mentale confirmé à une personne aînée peut la projeter dans un univers d'isolement social, de pauvreté, de honte et même d'itinérance. De plus, elle peut être victime d'une double stigmatisation : celle d'appartenir au groupe des aînés et celle d'avoir une maladie mentale.

On estime que, chaque année, environ un Canadien sur cinq vivra l'expérience d'un trouble mental. Les maladies mentales communes chez les plus de 65 ans sont les troubles de l'humeur, l'anxiété, les problèmes cognitifs (ex. : démence et délirium), les troubles psychotiques ainsi que les problèmes reliés à la consommation d'alcool et de certains médicaments d'ordonnance. La mort par suicide représente la complication la plus tragique des troubles de l'humeur. De surcroît, lorsqu'un proche s'occupe d'un aîné vivant avec des difficultés de santé mentale, il peut éprouver des symptômes de détresse importants.

Comme prémices, un système de santé mentale sous-tend des principes et des valeurs d'ordre personnel (soit le respect et la dignité, l'autodétermination, l'autonomie et la liberté de choix, la participation, les relations et l'intégration sociale, la justice et l'équité, la sécurité) et d'ordre systémique (soit l'accessibilité, les services centrés sur la personne, les services axés sur le rétablissement et le bien-être, le soutien de la famille et des aidants).

Il y aurait de l'espoir selon La Commission de la santé mentale du Canada. En effet, elle a livré en octobre des lignes directrices relatives à la planification et à la prestation de services complets en santé mentale pour les aînés. Tout le document est basé sur la philosophie du rétablissement au cœur des services de santé mentale. Un modèle de services intégrés en santé pour les aînés indiquant les valeurs et principes directeurs ainsi que les facteurs de réussite d'un système complet, est présenté et défini.¹

De plus, il est à noter que Le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes a réalisé un document synthèse à la suite d'une recherche sur la santé mentale au Québec qui met en lumière six constats alarmants.²

- Les conditions socioéconomiques se détériorent (appauvrissement, isolement social, insécurité alimentaire, violence conjugale, discriminations, itinérance, pénurie de logements);
- Les travailleuses constatent une augmentation des problèmes de santé mentale;
- La restriction à l'accessibilité des services sociaux et des services de santé, dont l'inaccessibilité à des services de première ligne en santé mentale, les listes d'attente et l'accès difficile à un médecin;
- L'inaccessibilité des services publics fait en sorte que des organismes reçoivent des participantes qui n'auraient pas dû y être;
- L'alourdissement des problèmes sociaux nuit aux conditions de travail dans les organismes communautaires;
- La conjoncture menace la mission d'une grande majorité d'organismes communautaires de femmes.

Pour les aînés, la pauvreté limite les occasions de participer aux activités sociales, de bien se nourrir et de se loger, de payer les frais liés à des soins de santé non assurés et de conserver leur estime de soi. Ces éléments peuvent détériorer la santé physique d'une personne, ce qui en retour, peut avoir une incidence sur sa santé mentale. Donc, il apparaît clair que les problèmes de santé mentale peuvent avoir un impact négatif sur la qualité de vie d'une personne aînée, surtout si elle n'a pas accès aux services appropriés à sa condition.

« On estime que, chaque année, environ un Canadien sur cinq vivra l'expérience d'un trouble mental. »

En conclusion, si aucune mesure n'est prise, le vieillissement de la population aura des répercussions sociales, économiques et politiques de grande envergure. Les personnes de 65 ans vivant avec un problème de santé mentale sont très vulnérables et à la merci d'un avenir très sombre si un coup de barre majeur n'est pas donné par nos dirigeants.

Sources :

1. Marie-France Tourigny-Rivard, Penny MacCourt, et Kimberly Wilson. *Lignes directrices relatives à la planification et à la prestation de services complets en santé mentale pour les aînés canadiens*. Commission de la santé mentale du Canada, 2011.
2. Marie Cadotte-Dionne, Christelle Cassan et Isabelle Mimeault. *Santé mentale au Québec : Les organismes communautaires de femmes à la croisée des chemins*. 2011. Réseau québécois d'action pour la santé des femmes (RQASF) Montréal, Québec.

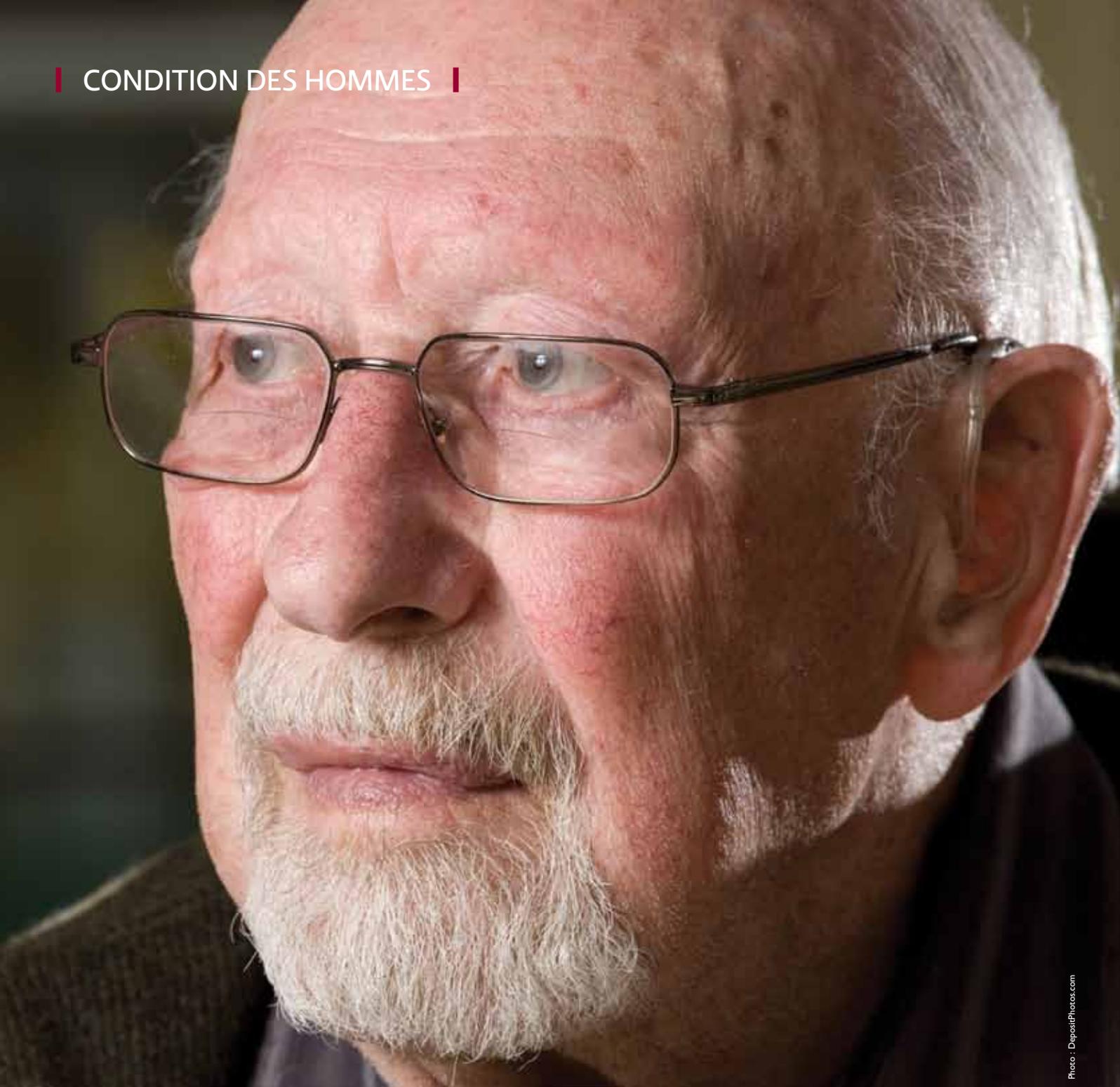


Photo : Depositphotos.com

« Sois homme »

Si vous vous rendez à Saint-Hyacinthe, précisément dans la rue Laframboise, vous verrez au-dessus de la porte d'entrée de l'école Casavant l'inscription suivante : SOIS HOMME. Ces lettres gravées dans la pierre, mon père me les a montrées fièrement dès les premières années de mon primaire. Pour lui, c'était l'essentiel de son message éducatif sur l'idéal qu'un garçon se devait de viser et encore plus de réaliser. Soixante ans plus tard, reconnaissant envers mes parents, je poursuis toujours ce leitmotiv à ma manière.

Michel Cartier
Comité de la condition des hommes
Région Montérégie (09)
Secteur Haut-Richelieu (G)

Pour mon père, dans les années cinquante, cette phrase portait des images de l'homme idéal qui incluait la responsabilité, l'indulgence, la virilité, la combativité, la force, le sacrifice, l'épargne, l'instruction, l'endurance, etc. Je recevais ce message comme une invitation à suivre son exemple dans tout ce qu'il faisait pour bien faire vivre sa famille.

Au fil des ans, j'ai endossé et développé quelques-unes des valeurs qu'il me léguait silencieusement. En même temps, j'ai glané, à travers mes études et mes expériences personnelles, de nouvelles valeurs qui m'ont structuré comme homme.

Plus que tout, c'est la société en constante mutation qui m'a bousculé dans ma vision de ce qu'est un homme. Les révolutions dans les mentalités et les communications, la mondialisation, les chamboulements de tout ordre m'ont obligé à revoir mon éventail de valeurs et à me demander qui je suis en tant qu'être humain de sexe masculin.

Maintenant retraité, je vois d'autres changements qui me demandent de

nouveaux positionnements. Il n'y a plus le travail pour me définir. Je n'ai pas d'horaire fixe. Mon corps prend des coups de vieux. Je passe plus de temps à la maison avec mon épouse. J'apprends à être grand-père. Mon réseau de travail est disparu de mon quotidien. La mort fauche des proches.

Qui suis-je maintenant?

Le comité de la condition masculine se veut une tribune pour soutenir l'homme nouveau qui ne demande qu'à continuer de grandir et s'épanouir. Il ne s'agit donc pas d'une version masculine du comité de la condition féminine.

La question de la place de l'homme dans la société est née plus du bouleversement par les autres que de la lutte pour trouver sa vraie place alors que les femmes ont défini la place qu'elles voulaient prendre dans la société.

Bousculés par l'arrivée massive des femmes dans une foule de domaines, les hommes ont réagi de multiples façons. Il y a eu des résistances farouches, des accommodements plus ou moins raisonnables, des solidarités, des indifférences, du mépris, des applaudissements sincères, des faux-semblants, etc.

Aujourd'hui, comment allons-nous nous situer collectivement et personnellement, hommes et femmes?

Un comité de la condition masculine de l'AREQ, c'est un groupe d'hommes qui trouve primordial d'échanger, de partager et de s'engager pour un mieux-être et un mieux vivre de l'homme retraité d'aujourd'hui.

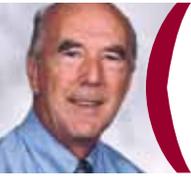
Prendre la parole en écrivant ses souvenirs et ses émotions, s'enquérir, par sondage, des besoins des hommes retraités, organiser des déjeuners sur la santé des hommes, faire de la sensibilisation sur la prévention du cancer de la prostate, dénoncer les images dégradantes des hommes dans les messages publicitaires, participer à des forums nationaux sur la condition masculine, alimenter un site Web sur les réalités masculines, écrire dans les revues et les journaux, etc.

SOIS HOMME. C'est toujours vrai aujourd'hui.

Pour saisir le sens actuel de ce slogan, l'aide des autres peut être nécessaire. Une solidarité masculine dans la réflexion et dans l'action nous permet de devenir un homme toujours plus grand en sagesse et en pertinence pour le bonheur de soi, de nos proches et de toute l'humanité.

« La question de la place de l'homme dans la société est née plus du bouleversement par les autres que de la lutte pour trouver sa vraie place alors que les femmes ont défini la place qu'elles voulaient prendre dans la société. »

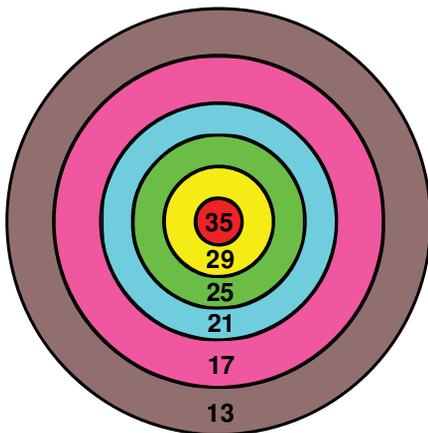
| DISTRACTION |



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

1. Trouvez le nombre entier entre 99 et 999 dont la somme des trois chiffres est 11, le produit de ses deux derniers chiffres est huit et le chiffre le plus grand est à la position des unités.

2. Voici l'illustration de la cible d'un jeu de fléchettes.



Les nombres inscrits correspondent au résultat obtenu lorsqu'une fléchette atteint la région. La première fléchette de Robert est sur le 21. Trouvez où sont les quatre autres fléchettes sachant que le total de ses points est 99.

3. Picsou est très économe et très prévisible. Tous les soirs, il veille à la chandelle pour économiser l'électricité et lorsqu'il reste un cinquième de la chandelle, il l'éteint et va se coucher. De plus, il utilise ses bouts de chandelles restants pour en fabriquer d'autres. Ainsi, avec cinq bouts, il en

confectionne une nouvelle. S'il a 25 chandelles neuves, dans combien de temps devra-t-il s'en procurer d'autres pour perpétuer sa routine?

4. Complétez les cases vides de cette grille avec les lettres A, B, C et D de sorte que chaque ligne et chaque colonne contiennent une seule fois ces lettres.

	A		C
	D		
B		D	
		C	

5. Jean, Sébastien, Yves et Robert se présentent avec leur(s) enfant(s) à une fête. Le nombre d'enfant(s) de chacun est différent et ensemble ils en ont 15. Yves et Sébastien en ont, à eux deux, six alors que Sébastien et Robert en ont sept. L'un des pères a quatre enfants, lequel?

6. Complétez la grille ci-dessous en formant cinq mots. Les lettres à l'intersection des mots sont déjà inscrites et les indices fournis vous permettront d'y parvenir.

	A		R	
	A		M	
	C		E	

INDICES:

- Signe du zodiaque
- Qui précède les autres
- Exécuter, accomplir
- Sans agitation
- Alliage de fer et de carbone

7. Complétez les mots suivants en plaçant dans le bon ordre les lettres données.

PÉR _____ (D E I O)

PÉR _____ (M R E I)

PER _____ (C S E E U)

PER _____ (C H R I O)

PER _____ (C R T E U)

PER _____ (C H R E U)

PER _____ (F R R E O)

PÉR _____ (C P S E I O)

PER _____ (F S S A I U)

PER _____ (C F N T E I O)

8. Les mots à découvrir contiennent tous les lettres **ver**. Parmi la liste suivante, associez les deux groupes de lettres qui, placés l'un au début et l'autre à la fin, forment un mot.

boul, ri, cou, trans, ture, di, in, recon, é, en, sou, ser, sion, irré, tébré, tuer, gure, aineté, ain, tir, sale, sible.

EX : irré ver sible

_____ ver _____

Solutions de *Distraction* à la page 35.

Évasion douce



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

Les trains exercent une mystérieuse fascination sur nous, même si on n'a pas lu dans Agatha Christie la description du luxueux *Train bleu* et du fastueux *Orient-Express*. Néanmoins, la commodité de l'automobile et la vitesse de l'avion occultent cette tenace attraction. Trouver un train miniature sous l'arbre de Noël demeure bien présent dans mes souvenirs d'enfant, comme le premier voyage sur la voie ferrée. Un désir se fait insistant depuis peu : prendre le train. Par un ailleurs temporaire, améliorer le jour.

Un paisible et spacieux hall de gare m'accueille. Par intermittence, le roulement des valises signale l'arrivée de nouveaux voyageurs, dépositaires de fébrilité et d'impatience passagère. Les déplacements sont bientôt endigués par l'annonce du départ. Le siège trouvé, l'installation se fait dans un souci de confort et dans une discrétion monastique. Le convoi s'ébranle, cap sur l'aventure dans l'insouciance des routes à prendre, de l'état de la chaussée ou des travaux routiers. « La façon humaine de voyager », clame Via Rail.

Dans de légères vibrations, nous quittons lentement le secteur industriel. La locomotive accélère vers une gare de banlieue pour y prendre des passa-



Photo : DepositPhotos.com

gers. Alors qu'on gagne peu à peu notre vitesse de croisière, les quartiers résidentiels se succèdent et les Appalaches sculptent l'horizon, sous un ciel dégagé. Les premiers *Comme c'est beau!* et *Regarde!* surgissent. À un mètre du sol, les larges fenêtres du wagon offrent des angles inhabituels au regard avide et curieux. De diverses hauteurs, le tracé révèle des sites ignorés et visibles uniquement des wagons. Un premier cri intense et plaintif nous saisit, puis deux autres suivent; cette fois, nous avons préséance : d'autres automobilistes sont immobilisés devant la barre du passage à niveau. Plus loin, la traversée d'un viaduc génère un bruit sourd.

Tout le temps que dure le long travelling, dans une lumière douce et dans une ambiance feutrée, nous frôlons les rochers, côtoyons les pentes et voisinons les boisés. Des percées

sur le fleuve réjouissent les passagers. Les yeux butinent : structures particulières, bâtiments de ferme en bois et en tôle fatiguée par le temps, arrières de maisons, succession des immeubles, éclaboussures de lumière sur les champs immenses et tranquilles. Il nous faut revisiter notre cahier d'images et en ajouter des nouvelles. Promenés et bercés par le roulis, enivrés, nous goûtons une bienfaisante solitude. Les bruits étouffés de roues et de rails, et davantage la lancinante fuite des paysages, indolents et nus, nous plongeant dans une torpeur propre à la rêverie. Nous voyageons dans le temps plus que dans la géographie.

Les gratte-ciel de la ville se profilent dans la lumière du jour qui flétrit. Le convoi roule plus lentement. Par voie souterraine et sur la pointe des pieds, le train entre en gare.

Plus qu'un jardin, c'est une immense œuvre humanitaire

Les Jardins de Doris

Désireuse d'aider, de soutenir les jeunes décrocheurs, les jeunes en difficulté et en quête d'autonomie, la Fondation Laure-Gaudreault a apporté une aide financière à plusieurs reprises à cet organisme communautaire qui œuvre depuis plus de 10 ans en Gaspésie.

Anne-Marie LeBlanc

Présidente régionale Fondation
Laure-Gaudreault
Région Bas-St-Laurent-Gaspésie-
Les-Îles-Côte-Nord (01)

À Matane, un jardin touristique naît grâce à l'initiative d'une retraitée et de son conjoint. Après avoir œuvré pendant plus de 30 ans dans le domaine de la santé, M^{me} Doris réalise ce vieux rêve, sa passion : l'horticulture, l'aménagement paysager. Avant d'arriver à exploiter ces 185 000 pieds carrés de flore, ces amants de la nature ont dû s'armer d'une bonne dose de ténacité et d'efforts. En 1998, l'achat de cet ancien dépotoir montre bien leur détermination puisque trois ans plus tard, l'ouverture des Jardins de Doris devenait officielle et, en 2002, le tout devient une corporation à but non lucratif.

La mission des Jardins de Doris rejoint vraiment les objectifs de la FLG :

- Favoriser et supporter toute initiative permettant à de jeunes démunis, à des décrocheurs et à des déficients intellectuels d'apprendre par le biais d'activités horticoles et botaniques.
- Promouvoir et favoriser la vocation touristique des aménagements payagers réalisés par cette clientèle un peu à la dérive.
- Favoriser l'éveil à la protection et à la survie de tout ce qui touche

l'environnement. Production de compost avec résidus de crevettes et produits forestiers. Création de plates-bandes, atelier de menuiserie.

Une belle réalisation : depuis 2002, plus de 500 jeunes ont été accueillis et guidés, ils ont trouvé un but dans la vie grâce à ces choix d'activités structurées et encadrées.

M^{me} Doris nous confie : « En accueillant des participants de Jeunesse Canada Monde, nous avons favorisé un échange culturel enrichissant. Notre partenariat a permis à dix jeunes filles de vivre des expériences avec un moniteur dans l'atelier de menuiserie pendant toute l'année. Ces ateliers sont fiers de ne travailler qu'avec du bois récupéré. Donc, plus de découpage. Quel beau défi! De plus ces filles bénéficient d'un projet de zoothérapie. »

On met aussi l'accent sur le volet patrimonial en récupérant des biens matrimoniaux.

Cette année, la propriétaire démarre un grand potager. N'oublions pas la volière de papillons, avec un jardin d'eau et un autre de cactus, qui se sont ajoutés.

Je comprends que Doris et Sylvain soient fiers de leur coin de paradis inscrit depuis deux ans au palmarès des 50 plus beaux jardins du Québec. (*La Presse*)



Les propriétaires ont une grande mission : la réinsertion sociale. Ils embellissent la terre tout en soignant les âmes.

La Fondation Laure-Gaudreault est fière d'avoir pu apporter un soutien financier à cet organisme. C'est une réalisation pleine d'espoir pour ces jeunes qui vivent des problèmes d'identité ou de rejet de la société. Il est primordial de provoquer cette étincelle dans leur vie.

D'autres organismes ont fait leur part :

- Justice Alternative (11 à 17 ans), Baie-des-Chaleurs
- Les Ailes de l'Espoir Enfantin, Grande-Rivière (achat d'équipement sportif).

Pour une visite virtuelle, le site Internet des Jardins de Doris :

www.jardinsdedoris.ca.

Source

Rapport d'activités *Les Jardins de Doris*
par M^{me} Doris Ross, Matane

Une peau de... chagrin?

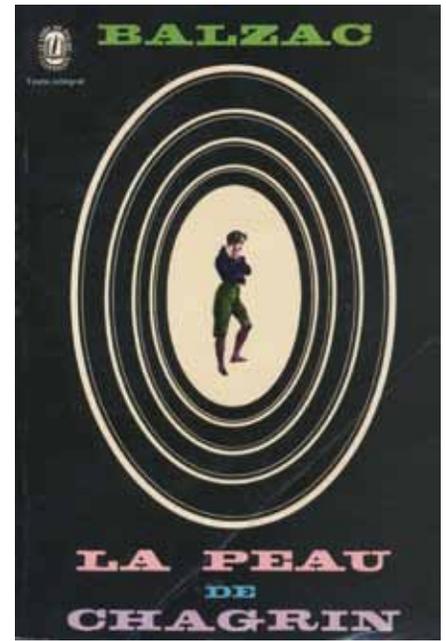


Denys Bergeron
Équipe *Quoi de neuf*
denysbergeron@gosfordairnet.com

Faut-il y voir un pléonasme? Probablement. Mais avant, voyons le cheminement de *peau*. Le mot remonte à la nuit des temps. Les Latins utilisaient tantôt *cutis*, tantôt *pellis*. Ils recouraient à *cutis* pour la peau humaine, par exemple, *cutané* : relatif à la peau; une *cuticule* : membrane autour des ongles; *virer sa cuti* : changer d'opinion. Pour celle des animaux, des végétaux ou des fruits, ils recouraient à *pellis*, par exemple, *peleur*, *pe-lure...*; *pelisse*; *pelletier* et son dérivé *pelletterie*; *pellicule*.

Les Grecs utilisaient *derma*. Des mots en sont issus : *derme*, *épiderme*, *dermique*, *dermatos*, *dermatologie*, *pachyderme*.

Tenant le hasard, je tombe sur *peau d'âne*, ce parchemin devenu ironiquement un diplôme, et sur le célèbre roman de Balzac, *La Peau de chagrin* (1831). Dans l'imaginaire balzacien, la *peau de chagrin* était un morceau de cuir qui rétrécissait chaque fois qu'elle exauçait des souhaits. L'expression est un pléonasme, puisque ce sens de *chagrin*, apparu au XVI^e siècle, est emprunté au turc *sagri* (peau de chèvre) et signifie déjà une peau commune. Si Balzac ne l'avait pérennisé, ce cuir médiocre aurait disparu de notre vocabulaire. Par allusion à ce roman, une *peau de chagrin* est quelque chose qui rétrécit jusqu'à complète disparition.



Nos aïeux seraient effarés par l'abondance des crèmes qui se proposent de rendre notre peau plus douce, plus élastique, plus jeune, plus claire, plus mate, plus parfumée, plus éblouissante, plus résistante.

Solutions *Distraction*

- Le nombre est 218
- 35, 17, 13, 13
- Dans 31 jours
-

D	A	B	C
C	D	A	B
B	C	D	A
A	B	C	D

- Sébastien a quatre enfants



- PÉRIODE
PÉRIMER
PERCEUSE
PERCHOIR
PERCUTER
PERRUCHE OU PERCHEUR

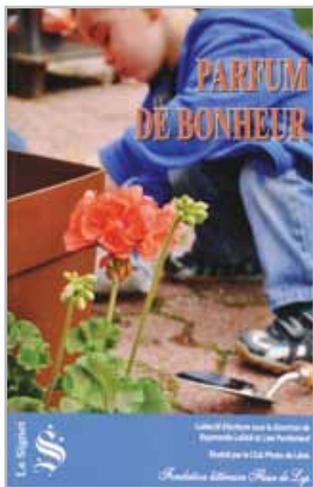
PERFORER
PÉRISCOPE
PERSUASIF
PERFECTION

- boul* **ver** *ser* _____
cou **ver** *ture* _____
trans **ver** *sale* _____
recon **ver** *tir* _____
ri **ver** *ain* _____
é **ver** *tuer* _____
en **ver** *gure* _____
di **ver** *sion* _____
in **ver** *tébré* _____
sou **ver** *aineté* _____

I NOS MEMBRES PUBLIENT I

PARFUM DE BONHEUR

Ouvrage collectif sous la direction de LABBÉ, Raymonde et PONTBRIAND, Lise. Lévis (Québec), Fondation littéraire Fleur de Lys, 2011, 101 pages. Il est possible de se procurer le livre en version papier à 24,95 \$ ou numérique à 7 \$ au 418 903-1911 ou au www.manuscritdepot.com. Cette œuvre présente vingt-cinq réponses à la question : Où trouver le bonheur? De plus, les textes sont illustrés par huit photographes artistiques.



J'PARLE POUR PAS PLEURER

LANOUE, Lillian. Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec), RomanEnLigne.ca (division de ImpriMedia), 2011, 120 pages. Vous pouvez vous procurer le livre au www.romanenligne.ca. Coût : 19,95 \$. Au travers de ces écrits, j'ai tenté en toute humilité d'exprimer les vagues d'émotions qui déferlaient sur mes jours. Ma poésie n'est pas celle qu'on pourrait qualifier de savante. Elle respecte ou néglige à son gré les conventions d'usage pour mieux livrer son message. Comment qualifier mes textes? Poésie? Réflexions sur la vie? Et s'il s'agissait seulement de faire vibrer les cordes du cœur?



IL ÉTAIT UNE FOIS UNE ENSEIGNANTE

MIGNEAULT-PAQUIN, Marie. Val d'Or (Québec). Les Éditions de la Francophonie, 2011, 375 pages. En vente chez Renaud-Bray, Archambault et dans les librairies. Coût : 30 \$. Dans mon local du préscolaire, ce livre vous amène avec moi observer, enseigner, consoler et rire avec les enfants que les parents nous « prêtent » pour l'année scolaire. Constatez ce qui les intéresse et réalisez que leur court vécu à déjà du vécu. Vous ne pourrez qu'apprécier ce que vous feront découvrir toutes ces petites personnalités.



« J'AI DES NOUVELLES POUR VOUS! »

PELLETIER, Yvan. Sherbrooke (Québec), Les Rédactions Yvan Pelletier, 2011, 242 pages. Vous pouvez vous le procurer à la librairie GGC de Magog et Sherbrooke ou auprès de l'auteur. Coût 19,95 \$ + 5 \$ (poste) = 24,95 \$. Dans ce recueil de nouvelles, vous retrouverez des histoires d'amour de tous les âges, vécues dans les milieux variés, un peu comme cet amour que nous avons tous connu un jour ou l'autre, qui nous a marqués à jamais et qui se trouve à l'abri dans un recoin de notre mémoire. L'amour un sujet banal en soi, toujours original et important pour soi. Tél. : 819 843-5907
Courriel : pyp@cgcable.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.

50 CONTES À DORMIR, À GUÉRIR, À GRANDIR!

BÉRUBÉ, Reynelde. Sherbrooke (Québec), Les Éditions G.C.C. ltée, 2011, 117 pages. En vente auprès de l'auteure. Coût : 22 \$. C'est un livre qui renferme des contes pour les enfants de 4 à 12 ans. Des contes à *dormir*, pour amuser, rire et faire rire. Des contes à *guérir* pour consoler ou pour donner espoir et courage. Des contes pour *grandir* afin d'enrichir le langage des enfants et les amener à réfléchir. C'est un livre pour tous ceux et celles qui ont encore un cœur d'enfant.

Tél. : 819 564-0886

Courriel : marioirenelde@videotron.ca



MAGALIE ET L'IBIS SACRÉ

BEAULIEU, Louise. Québec (Québec), 2011, 52 pages. En vente auprès de l'auteure. Coût 20 \$ soit 15 \$ + 5 \$ (poste). Magalie fait la rencontre d'un oiseau qui lui fera découvrir des dons qui se trouvent en chacun de nous. L'enfant s'amusera à placer les autocollants aux endroits de son choix. Ensuite celui-ci pourra colorier et ajouter les dessins qui lui conviendront. Quelques croquis l'aideront à placer les autocollants et il pourra compléter avec des dessins.

Tél. : 450 996-0830

loubeaulieu@videotron.ca



ANNA ET KASIUS

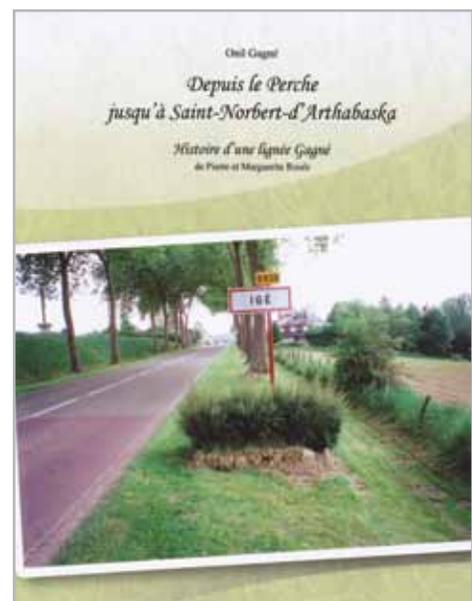
TREMBLAY LACOURSIÈRE, Michelle. Saint-Raymond (Québec), Les Éditions AdA, 2012, 360 pages. En vente dans les librairies. Coût : 19,95 \$. L'action du quatrième roman de l'auteure se situe à Québec en 2010. Anna, une jeune étudiante de 21 ans en psychologie, non-voyante est agressée en pleine rue pour le vol de son sac. La présence d'un chien-guide aurait-elle pour effet d'assurer sa sécurité? Elle se rend à Sainte-Madeleine où l'on en fait l'attribution. Sur place, elle rencontre un psychologue qui aura une importance déterminante pour elle. Son chien arrivera-t-il à la protéger?



DEPUIS LE PERCHE JUSQU'À SAINT-NORBERT-D'ARTHABASKA

GAGNÉ, Onil. Publié en autoédition, 2011, 312 pages. En vente auprès de l'auteur. Coût : 45 \$. (+ 15 \$ si frais de poste). Cet ouvrage généalogique présente l'histoire d'une lignée Gagné, de Pierre et Marguerite Rosée, depuis la France en passant par la Côte-de-Beaupré et la Côte-du-Sud, jusqu'à Saint-Norbert-d'Arthabaska. En annexe, un répertoire des familles présentées dans ce volume.

Courriel : oepeg.lpc2@videotron.ca



Céline Gendron
genceline@hotmail.com

Pooktre Tree Shaper



Un site en anglais. Je vous le propose quand même car il présente une forme d'art assez inusitée. Surprenant! Un arbre qui grandit sous une forme humaine. Un autre qui devient un fauteuil invitant. Ou une table de jardin. Inspirant pour nos jardins et cela semble réalisable en une dizaine d'années.

<http://pooktre.com>

Voyage en Asie du sud-est



En 1995, un couple dans la cinquantaine décide d'entreprendre un voyage qui durera plus de trois mois. Destination : Malaisie, Thaïlande, Nouvelle-Zélande et Australie. Un récit d'aventures captivant. « Que reste-t-il de cette douce folie qui nous a poussés hors

des sentiers battus l'espace de quelques mois? » « ... des souvenirs joyeux que l'on conserve dans leur écrin... » Bravo à ce couple qui a réalisé son rêve et qui le partage avec nous.

<https://sites.google.com/site/pelariviere>

WordBiz



Pour les amateurs de Scrabble. Téléchargez le jeu de Scrabble. Vous aurez à vous inscrire la première fois que vous utiliserez le jeu. Bien retenir votre pseudonyme et votre mot de passe. Suivez les instructions à droite de l'écran pour jouer.

<http://isc.ro/fr/download.html>

Site touristique officiel du gouvernement du Québec



Des idées de voyage à travers le Québec, festivals régionaux, guide d'hébergement, spectacles, forfaits, possibilité de réservation. Bref, tout pour planifier nos escapades estivales.

<http://www.bonjourquebec.com>

www.encyclo.com



Saviez-vous que l'araignée n'était d'abord qu'un minuscule microbe? Quelles sont les sept merveilles du monde? À quoi ressemble le chien le plus laid? Ou la perruche à bonnet bleu? Vous aimez les recherches? Animaux, plantes, phénomènes atmosphériques, maladies ne sont que quelques thèmes abordés dans cette encyclopédie.

<http://www.encyclo123.com>

TRUCS ET ASTUCES

Pour s'inscrire sur Twitter

Se rendre à : <https://www.twitter.com>

Choisir un pseudonyme court, une photo de soi ou de quelque chose qui nous caractérise. Éviter les détails personnels, quelques mots pour décrire nos goûts et nos intérêts sauront piquer la curiosité de quelques personnes qui seront intéressées à suivre nos tweets. Ne pas oublier de configurer les paramètres de notre compte. Et nous voilà prêts pour notre premier tweet. Un tweet ne peut comporter plus de 140 caractères.

Un petit guide en ligne :

<http://twitterfrançais.com/guide/inscription>

Bonne navigation!

Le partage

On apprend dès l'enfance que partager c'est le contraire de tout garder pour soi. Avec les années, on découvre que souvent on peut difficilement partager. Ce n'est pas qu'on ne voudrait pas, mais on n'en a pas l'occasion. Par exemple, le livre que je dévore passionnément au creux d'un fauteuil, seul et heureux. Comment le faire lire à tous ceux que j'aime? Je ne peux le distribuer comme on donne une recette.



Robert Jasmin
robert.jasmin@videotron.ca

C'est la pensée qui m'habitait en relisant *Paroles* de Jacques Prévert pour la énième fois. Je me suis consolé de mon impuissance à le partager dans

son entier en me disant que parfois il suffit d'une parcelle d'une œuvre pour avoir le goût de son intégrale. Voici donc une parcelle de *Paroles*. Il s'agit d'un poème dont le thème est une conséquence d'une carence de partage : la faim de l'itinérant.

Toutes les statistiques, toutes les études, tous les commentaires savants sur le

sujet ne sauraient nous donner la vérité existentielle que contient la plume du poète. Voyez par vous-même. Et si vous connaissez ce poème, relisez-le encore pour la première fois (la célèbre marque de céréales ne m'en voudra pas d'avoir haussé sa pub en la délestant de son poids mercantile).

La grasse matinée

Poème de Jacques Prévert

Il est terrible
le petit bruit de l'œuf dur cassé sur un comptoir d'étain
il est terrible ce bruit
quand il remue dans la mémoire de l'homme qui a faim
elle est terrible aussi la tête de l'homme
la tête de l'homme qui a faim
quand il se regarde à six heures du matin
dans la glace du grand magasin
une tête couleur de poussière
ce n'est pas sa tête pourtant qu'il regarde
dans la vitrine de chez Potin
il s'en fout de sa tête l'homme
il n'y pense pas
il songe
il imagine une autre tête
une tête de veau par exemple
avec une sauce de vinaigre
ou une tête de n'importe quoi qui se mange
et il remue doucement la mâchoire
doucement
et il grince des dents doucement
car le monde se paye sa tête
et il ne peut rien contre ce monde
et il compte sur ses doigts un deux trois
un deux trois
cela fait trois jours qu'il n'a pas mangé
et il a beau se répéter depuis trois jours
Ça ne peut pas durer

ça dure
trois jours
trois nuits
sans manger
et derrière ces vitres
ces pâtés ces bouteilles ces conserves
poissons morts protégés par les boîtes
boîtes protégées par les vitres
vitres protégées par les flics
flics protégés par la crainte
que de barricades pour six malheureuses sardines...
Un peu plus loin le bistro
café-crème et croissants chauds
l'homme titube
et dans l'intérieur de sa tête
un brouillard de mots
un brouillard de mots
sardines à manger
œuf dur café-crème
café arrosé rhum
café-crème
café-crème
café-crème arrosé sang!...
Un homme très estimé dans son quartier
A été égorgé en plein jour
l'assassin le vagabond lui a volé
deux francs
soit un café arrosé
zéro franc soixante-dix
deux tartines beurrées
et vingt-cinq centimes pour le pourboire du garçon

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

Assurance véhicules récréatifs de La Personnelle. Faites un avec la nature !



AREQ
CSQ

Votre régime

Les
protections
RésAut CSQ
Assurances auto, habitation et entreprise

Assureur choisi par la CSQ



laPersonnelle

Quel que soit votre véhicule récréatif, moto, VTT, motoneige, caravane ou embarcation, nous avons une assurance adaptée à votre passion.

DEMANDEZ UNE SOUMISSION

1 888 476-8737

csq.lapersonnelle.com

La bonne combinaison.

Certaines conditions s'appliquent.