



LE MAGAZINE DE L'ASSOCIATION DES RETRAITÉS ET RETRAITÉS DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES PUBLICS DU QUÉBEC

QUOI *de neuf*

DOSSIER

LES BIENFAITS DU CHANT CHORAL CHEZ LES ÂÎNÉS

PRINTEMPS 2016



RETRAITE

Le résultat de la négociation avec le Front commun



FINANCES

Crédits d'impôt au provincial



VERT... DEMAIN

Que se passe-t-il au cœur des océans?



NUTRITION

Quand saine alimentation rime avec espérance de vie

AREQ
CSQ

areq.lacsq.org



TABLE DES MATIÈRES

Volume 38, numéro 3
Printemps 2016

MOT DU PRÉSIDENT	3
PLACE PUBLIQUE	4
STATUTS ET RÈGLEMENTS	6
ÉCHO DE NOS RÉGIONS	7
RETRAITE	9
ASSEMBLÉES GÉNÉRALES RÉGIONALES	12
ASSURANCES	13
FONDATION LAURE-GAUDREAU	15
FINANCES	16
DOSSIER – LES BIENFAITS DU CHANT CHORAL	21
NUTRITION	30
ACTION SOCIOPOLITIQUE	32
CONDITION DES HOMMES	34
CONDITION DES FEMMES	36
VERT... DEMAIN	38
INTERNET	40
NOS MEMBRES PUBLIENT	40
PUBLIREPORTAGE	42
REMUEZ VOS MÉNINGES!	43
PETITS PLAISIRS	44
LA SOURCE DES MOTS	45
À VOS CLAVIERS!	46
CHRONIQUE D'UN PASSEUR	47



Imprimé sur du papier Rolland Enviro100 Satin, contenant 100 % de fibres postconsommation, fabriqué à partir d'énergie biogaz et certifié FSC®, ÉcoLogo et Procédé sans chlore.

En choisissant ce papier pour l'impression du magazine, plutôt qu'un produit fait à 100 % de fibres vierges, l'AREQ a réalisé plusieurs économies environnementales :



468 arbres
1 terrain de football



1 707 156 L d'eau
4 878 jours de consommation d'eau



68 650 kg CO₂
émissions de 23 voitures
par année



20 928 kg de déchets
2 camions de déchets



89 kg NO_x
émissions d'un camion
pendant 274 jours



410 GJ
consommation d'énergie
de 4 ménages par année

Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec – regroupe plus de 57 000 personnes retraitées, issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / Téléphone : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / Courriel : areq@csq.qc.net / Site Internet : areq.qc.net / Rédacteur en chef : Dominic Provost / Coordination : Martine Faguy / Équipe du magazine : Jules Desfossés, Denise Lachance, Ginette Lavoie et Renaud Turcotte / Révision linguistique et correction d'épreuves : Doris Longpré / Diffusion : Martine Faguy / Infographie : Coopérative Belvédère Communication / Impression : Imprimerie F. L. Chicoine / Tirage : 60 500 exemplaires / Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec / Poste-publications : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292

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.



Le plaisir de donner

PIERRE-PAUL CÔTÉ PRÉSIDENT

À l'AREQ, le plaisir de donner se vit quotidiennement à tous les niveaux de l'organisation. L'automne dernier, nous avons tenu trois rencontres à l'intention de nos responsables sectoriels regroupant au-delà de 300 personnes. L'environnement et le développement durable, le socio-politique et la retraite ont été au cœur des discussions de ces trois jours. Sous la responsabilité des comités nationaux et des membres du conseil exécutif, un travail extraordinaire a été réalisé avec l'aide des personnes ressources de l'Association.

Ces séances de ressourcement permettent aux responsables régionaux et sectoriels de mettre en commun leurs préoccupations et d'élaborer des activités pour les membres de leurs régions et de leurs secteurs. Les conseils régionaux et les conseils sectoriels sont désignés pour coordonner l'ensemble de ces activités.

UN BON TRAVAIL D'ÉQUIPE

Le taux de satisfaction des participantes et des participants a été très élevé, et la qualité de nos conférencières et de nos conférenciers n'est pas étrangère à cette situation. Pour les personnes en responsabilité, c'est toujours gratifiant de savoir que le travail d'équipe donne de bons résultats. Cela confirme qu'ensemble, nous pouvons aller plus loin et que seuls, nous faisons du sur-place ou nous régressons.

Nous nous apprêtons à récidiver au cours du mois de février avec nos responsables à la condition des femmes, des hommes et aux assurances. Souhaitons que le succès de cette deuxième vague soit à la hauteur de nos aspirations.

À mi-chemin du triennat 2014-2017, l'AREQ suit fidèlement le plan d'action adopté par le conseil national en lien avec les orientations développées au dernier Congrès. D'ailleurs, le magazine *Quoi de neuf* de décembre dernier faisait état d'un bilan exhaustif des réalisations depuis juin 2014.

PRATIQUER LE VIEILLISSEMENT ACTIF

Le printemps étant la période des nombreuses assemblées sectorielles qui vont culminer jusqu'aux assemblées régionales du mois de mai, je vous invite à y assister en grand nombre. Lors de ces rencontres, il y aura des postes à combler à la suite de fins de mandats ou en raison de remplacements de personnes qui ont dû quitter leur poste pour diverses raisons. À ces personnes, je dis merci pour le travail bénévole effectué au sein de leur secteur et d'avoir participé à rendre l'Association plus dynamique et crédible.

Je vous invite à mettre en pratique un « vieillissement actif » en donnant quelques heures de votre temps au service de votre Association. Ne doutez pas de vos capacités et dites-vous qu'en équipe, la complémentarité des talents se multiplie de façon insoupçonnée.

Nous devons profiter des tribunes qui nous sont offertes pour faire connaître le point de vue des personnes âgées, nous porter à leur défense et, par ricochet, aider les plus démunis de notre société.

LE SALAIRE DES PERSONNES BÉNÉVOLES

Profitons de la semaine de l'action bénévole du mois d'avril pour réaffirmer notre solidarité envers les nôtres et rendons hommage aux personnes bénévoles de notre entourage. Comme nous disons souvent dans le milieu, ce sont les remerciements qui constituent leur salaire.

Continuons à faire connaître l'AREQ comme une association d'envergure.





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

14 JANVIER 2016

LES ÂÎNÉS S'OPPOSENT AUX FRAIS ACCESSOIRES EN SANTÉ

Des associations regroupant plus d'un demi-million de personnes âgées ont dénoncé la décision du gouvernement libéral de légitimer les frais accessoires dans le réseau de santé québécois. Ces associations croient que le gouvernement doit faire marche arrière, notamment parce que les aînés du Québec sont directement visés par cette « taxe santé aînée », une véritable brèche dans l'accessibilité aux soins de santé.

Le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté, a rappelé que la rémunération des médecins a bondi de plus de 300 millions de dollars uniquement l'an dernier, sans compter les 800 millions payés en trop depuis 2010. « Comment le gouvernement du Québec peut-il donner son feu vert à une taxe de 50 millions de dollars par

année en permettant aux médecins de facturer des frais accessoires, alors qu'il a perdu le contrôle de la rémunération de ces mêmes professionnels? C'est indécent! » a déclaré M. Côté.

Les huit associations regroupant plus d'un demi-million de personnes âgées ayant dénoncé les frais accessoires sont l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic du Québec (AQRP), le Réseau FADOQ, l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ), l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR), l'Alliance des associations de retraités (AAR), l'Association québécoise des centres communautaires pour aînés (AQCCA), le Regroupement des popotes roulantes et autres services alimentaires bénévoles (PRASAB) et le Regroupement interprofessionnel des intervenants retraités des services de santé (RIIRS).

10 DÉCEMBRE 2015

L'AREQ SE RÉJOUIT DE L'ENTRÉE EN VIGUEUR DE LA LOI SUR LES SOINS DE FIN DE VIE

L'AREQ s'est réjouie de l'entrée en vigueur de la Loi sur les soins de fin de vie, malgré la menace de blocage judiciaire qui l'entourait. « L'adoption de la Loi sur les soins de fin de vie, il y a près d'un an et demi, constituait l'aboutissement logique d'une démarche longuement mûrie et réfléchie. Les dispositions entourant l'aide médicale à mourir ont été très bien balisées et encadrées, tout comme les directives médicales anticipées. La population est très majoritairement d'accord avec cette approche. Il est temps d'aller de l'avant avec l'application de la loi », a déclaré le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

L'AREQ s'est donc montrée soulagée que la suspension de la Loi soit levée.

Un délai dans l'application de certaines de ses dispositions aurait eu pour effet de créer inutilement de la confusion dans la population.

« À nos yeux, ce n'est pas aux tribunaux de dicter la voie à suivre dans ce dossier. C'est une question avant tout sociale et politique. C'est donc à la population et à ses élus de décider. Nous demandons également au gouvernement fédéral de respecter le consensus québécois dans le cadre de sa propre réflexion sur la question », a ajouté le président de l'AREQ.

19 NOVEMBRE 2015

L'AREQ SOULIGNE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES 2015

L'AREQ a souligné la Journée internationale des hommes, sous le thème « Grandir ensemble », le 19 novembre 2015. « Cette année, nous souhaitons mettre en valeur les hommes qui offrent ou acceptent du soutien et qui épaulent leurs proches, dans une vision d'entraide et de générosité. En guise de remerciements, nous pouvons simplement passer du bon temps avec un ami, un père, un grand-père, car c'est parfois dans les gestes simples que s'exprime le mieux notre capacité à grandir ensemble », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

Pour une quatrième année, l'AREQ a défini une thématique et créé une affiche spécialement pour l'occasion. De plus, l'Association a organisé ou appuyé, dans plusieurs régions, des activités spéciales ou des conférences dédiées à cette journée.

Rappelons que la Journée internationale des hommes a été inaugurée en 1999 à Trinité-et-Tobago et a reçu le soutien des Nations Unies. Célébrée dans plus de cinquante pays, elle vise à promouvoir la santé des hommes et des garçons, à améliorer les relations hommes femmes en soutenant l'égalité des sexes, et à mettre en avant des modèles positifs pour les jeunes garçons.

5 NOVEMBRE 2015

LE FÉDÉRAL INTERPELLÉ DANS LE DOSSIER DES FRAIS ACCESSOIRES

Un regroupement d'organisations, dont fait partie l'AREQ, a interpellé la nouvelle ministre fédérale de la Santé, Jane Philpott, dans le dossier des frais accessoires. La nomination de Mme Philpott est survenue au moment même où son homologue provincial du Québec, Gaétan Barrette, s'apprêtait à faire adopter le projet de loi n° 20 autorisant la facturation de certains soins de santé, communément appelés frais accessoires. De tels frais sont pourtant illégaux en vertu de la Loi canadienne sur la santé.

OPINION DE NOS LECTEURS

J'ai lu l'article de monsieur Dominic Provost, et je tiens à le féliciter de nous informer des changements du magazine *Quoi de neuf*. C'est très intéressant. C'est bien écrit, et la police sera plus lisible, je le souhaite, car pas mal de caractères sont fantaisistes et difficiles à déchiffrer, compte tenu du fait que notre vue baisse.

Je voudrais par la même occasion remercier tous les bénévoles de l'AREQ qui ne comptent pas leur temps ni leur énergie et se démènent pour s'occuper de nos affaires. Chapeau à tout le monde, mille fois. Merci!

- **Madeleine Sabongui**

ÎLE DE MONTRÉAL (06) SECTEUR ANJOU-SAINT-LÉONARD (R)

Bravo! Le magazine *Quoi de neuf* de l'hiver 2016 est magnifique et de qualité, avec une très belle présentation. Les sujets sont très intéressants et nous rejoignent dans notre étape de vie. Un beau « renouveau » [qui ne porte] pas seulement [sur] des voyages que seulement quelques personnes peuvent faire.

- **Nicole Desroches**

CŒUR ET CENTRE-DU-QUÉBEC (03) SECTEUR LOUIS-FRÉCHETTE (G)

RÉVISION DES RÈGLEMENTS D'ASSUREQ

Comme précisé lors de la dernière assemblée générale annuelle d'ASSUREQ, des modifications aux règlements seront présentées pour adoption lors de la prochaine assemblée générale d'ASSUREQ, le 24 octobre 2016, à Rimouski. La révision des règlements est donc en cours.

Les propositions de modifications émanant du conseil d'administration d'ASSUREQ seront disponibles en ligne dans l'extranet du site internet de l'AREQ à areq.lacsq.org, à compter du 18 avril 2016. En cas de difficulté à obtenir ces renseignements, veuillez communiquer avec l'AREQ. ♦

Élection à la 1^{re} vice-présidence au conseil exécutif lors du conseil national du printemps

LISE LEGAULT

DIRECTRICE GÉNÉRALE

À la suite du départ de Michel A. Gagnon en novembre dernier, les membres du conseil d'administration ont nommé par intérim Lise Lapointe au conseil exécutif à titre de 1^{re} vice-présidente. Comme le prévoit l'article 10.02 *Vacance au conseil exécutif* des statuts et règlements de l'AREQ, lorsqu'un poste devient vacant au conseil exécutif, le conseil national élit le nouveau membre à la réunion qui suit immédiatement cette vacance.

Le conseil national du printemps se tiendra au Centre des congrès de Lévis du 4 au 7 avril prochain, et l'élection pour le poste à la 1^{re} vice-présidence aura lieu le mardi 5 avril 2016. Tout membre régulier et en règle pourra poser

sa candidature en utilisant le bulletin de présentation de candidature qui se trouve à l'annexe 1 des statuts et règlements.

Pour en faciliter la consultation, les statuts et règlements sont disponibles sur le site Internet de l'AREQ, sous l'onglet « Publications ». Ce bulletin de présentation devra être expédié sous pli recommandé ou remis en mains propres à la direction générale avant midi le 5 avril 2016. Si nécessaire, le scrutin se fera en fin de journée le mardi 5 avril 2016. ♦



À toutes les personnes retraitées qui ont choisi de faire un don dans le cadre de la campagne d'Entraide 2015, merci d'avoir le don de changer le monde et d'y semer l'espoir.

100 % des dons sont remis aux organismes bénéficiaires de la campagne présents dans toutes les régions du Québec, et ce, selon la volonté des donateurs.



**J'AI LE DON
DE CHANGER
LE MONDE**

**CAMPAGNE
D'ENTRAIDE 2015**
www.entraide.gouv.qc.ca

 Centraide
  PartenaireSanté Québec
  CROIX-ROUGE CANADIENNE QUÉBEC
  Québec

UNE CENTENAIRE DES PLUS ACTIVE

ANDRÉE BEAUMIER

MONTÉRÉGIE (09) SECTEUR DU VIEUX-LONGUEUIL (E)



Le secteur Vieux-Longueuil souligne toujours la fin de l'année en réunissant ses membres autour d'un bon souper dans une atmosphère musicale et festive.

Cette année revêtait une allure spéciale, car c'était la première fois qu'une de nos membres atteignait l'âge respectable de 100 ans. En forme et encore très active, Lucienne Bienvenu nous est arrivée pimpante et y est même allée de quelques pas de danse en soirée.

Elle est née durant la Première Guerre et a été témoin des terribles conflits mondiaux qui ont traversé le siècle dernier, de même que des transformations technologiques importantes et de celles qui ont marqué la société québécoise, comme la Révolution tranquille.

Madame Bienvenu a couché ces grands événements dans sa biographie en deux tomes tout en parlant aussi de la vie quotidienne d'une enseignante bien entourée d'une nombreuse famille élargie ainsi que de bons amis.

Elle nous étonne encore en faisant partie de notre chorale des Myosotis. Après avoir peint durant des années et tenu la note sur son piano, elle s'est mise à l'informatique. Que dire de son apprentissage de l'espagnol, il y a une dizaine d'années! Tout un exemple dont nous sommes fiers, d'autant plus qu'elle compte parmi nos membres actifs tant aux déjeuners mensuels que lors des assemblées et des journées culturelles.

C'est pourquoi le secteur lui a rendu hommage, lui offrant fleurs et petit cadeau pour se gâter. Et ce n'est qu'un début, puisque notre secteur compte 14 membres âgés de 90 ans et plus. Si c'est ça vieillir, amenez-en des années à savourer à petites doses, même si on ne voit pas le temps passer! ♦

NOS BÉNÉVOLES HONORÉS

Le 1^{er} octobre 2015, la Table régionale des aînés des Laurentides a souligné le bénévolat de plusieurs personnes aînées dans le cadre de la Journée internationale des aînés. Marcel Tessier y était le conférencier invité. À cette occasion, quatre membres de l'AREQ ont été honorés.

Il s'agit de Claire Blais-Corbeil, 2^e vice-présidente du secteur Rivière-du-Nord, et Louise Charlebois, membre du secteur Seigneurie-des-Mille Îles et ex-membre de l'exécutif national, ainsi que Michel De Courcy, 1^{er} vice-président du secteur des Laurentides et Jean-Marc Diotte, président du secteur Hautes-Rivières.





JOURNÉE SANTÉ

Le mardi 17 novembre avait lieu à l'aréna de Saint-Henri une journée consacrée à notre santé, journée organisée par l'AREQ Louis-Fréchette. Plus d'une centaine de personnes retraitées ont écouté attentivement chacun des quatre conférenciers. Force est de constater que le sujet leur tenait à cœur. Ces gens retraités étaient constitués de femmes pour la plupart. Les hommes, semble-t-il, n'ont pas de problèmes de santé!

MICHEL JACQUES

CŒUR ET CENTRE-DU-QUÉBEC (03)
SECTEUR LOUIS-FRÉCHETTE (G)

RÉPONDRE AUX URGENCES CARDIOVASCULAIRES

Jacques Mercier a entretenu son auditoire sur la façon de réagir lors d'une crise cardiaque ou d'angine, d'un infarctus ou d'arrêt cardiaque. L'utilisation de vidéos, d'illustrations et de démonstrations en direct a facilité la compréhension de son exposé. Et si on ajoute la simplicité de contact avec les retraités, tous les ingrédients d'une prestation réussie étaient réunis.

L'OSTÉOPOROSE

Carolyne Brochu nous a parlé avec compétence de la maladie qui provoque la décalcification et la fragilisation des os, c'est-à-dire de l'ostéoporose. On la retrouve plus souvent chez les femmes, mais les hommes n'en sont pas à l'abri. L'ostéoporose, qui engendre notamment des difformités, une mauvaise digestion, des difficultés respiratoires, des incapacités physiques et une baisse de l'estime de soi, ne nous empêche tout de même pas de vivre en toute sécurité, pour peu que l'on en soit conscient. Le dépistage, l'alimentation, les exercices, les saines habitudes de vie et la prévention sont des facteurs pour contrer sa progression.

LES BONS GRAS

Anne-Marie Pelletier, nutritionniste, a présenté les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires, les moyens pour les prévenir et fait la distinction entre les bons et les mauvais gras. De plus, elle nous a montré la façon de lire les étiquettes et indiqué que faire pour avoir une excellente santé : favoriser le poisson, les légumes, les noix, les fibres et s'éloigner de la viande rouge.

LES RETRAITÉS FACE AU DÉFI DE LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE

Même si André Lavoie était le dernier conférencier de la journée à présenter son exposé, il a su capter l'attention de tous les participants. Le sujet semblait aride, mais grâce à sa facilité de communiquer, il a réussi à maintenir notre intérêt. Savez-vous qu'il y a 300 000 Québécois qui sont sujets à cette maladie et qu'une personne sur trois âgée de plus de 75 ans en est atteinte? Les facteurs de risque sont l'âge, le sexe (féminin), l'hypertension artérielle, l'exposition au soleil, le cholestérol élevé et les antécédents familiaux. On peut éloigner cette maladie en prenant des omega-3, en protégeant ses yeux et en ayant une bonne alimentation.

De tous les conseils entendus au cours de la journée, on peut retenir que l'exercice physique et une saine alimentation éloignent bien des maux. ♦

Modifications importantes pour les prestataires d'une rente de retraite de Retraite Québec (CARRA)

JOHANNE FREIRE
CONSEILLÈRE À LA SÉCURITÉ SOCIALE

Le 3 novembre 2015, le gouvernement présentait le projet de loi n° 73 concernant principalement la mise en œuvre de recommandations du comité de retraite de certains régimes de retraite du secteur public.

C'est une loi qui a vu le jour à la suite de diverses demandes formulées par les associations de personnes retraitées, les syndicats, les associations de cadres, etc., apportant ainsi des modifications importantes sur les régimes de retraite de Retraite Québec (anciennement appelé CARRA)*.

L'AREQ se réjouit particulièrement d'une de ces modifications, car c'est grâce aux incalculables démarches ainsi qu'à l'énergie qu'elle a déployée en collaboration avec la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) que des travaux ont été menés par les comités de retraite concernés. Il s'agit de la modification des critères permettant la remise de dette.

MODIFICATION CONCERNANT LA REMISE DE DETTE

Depuis le 3 novembre 2015, si Retraite Québec constate que des montants ont été versés en trop à une personne à la suite d'un processus de révision de la rente effectuée dans le respect des dispositions encadrant le délai de révision de la rente de la CARRA, le montant de cette rente sera alors ajusté à la baisse pour l'avenir. Cependant, aucun remboursement ne pourra lui être réclamé pour la période passée, à moins que ces montants versés en trop résultent d'une erreur que la personne aurait pu raisonnablement constater. Et ce, quel que soit le délai de la révision de la rente.

Cette modification vise le RREGOP, le RRE, le RRCE, le RRF et le RRPE.

Rappelons qu'avant l'adoption de cette loi, la CARRA était en droit de réclamer des montants versés en trop à la suite d'une révision de la rente et effectués dans les délais prescrits, quelle que soit la nature de l'erreur. Cela pouvait avoir des conséquences importantes sur la situation financière de certains prestataires.



Rappelons ici les dispositions encadrant le délai de révision de la rente par la CARRA dans la Loi sur le RREGOP et dans le règlement d'application pertinent.

147.0.1. La Commission peut réviser à la baisse le montant d'une pension qui a commencé à être payée pour corriger toute erreur de calcul ou pour tenir compte de corrections pouvant être apportées aux données ayant servi à son calcul si de telles erreurs ou corrections sont identifiées ou reçues au plus tard à la date déterminée selon les modalités prévues par règlement. La révision à la baisse peut être effectuée dans les 12 mois suivant cette date.

Après ce délai, le montant d'une pension ne peut plus être révisé à la baisse en raison d'une erreur de calcul ou de corrections apportées aux données ayant servi à son calcul.

35.1.0.1. Aux fins du premier alinéa de l'article 147.0.1 de la Loi, la Commission peut réviser à la baisse le montant d'une pension qui a commencé à être payée pour corriger toute erreur de calcul ou pour tenir compte de corrections pouvant être apportées aux données ayant servi à son calcul si de telles erreurs ou corrections sont identifiées ou reçues au plus tard à la plus lointaine des dates suivantes :

1. La date qui suit de 24 mois celle de la fin de la participation au régime de retraite;
2. La date qui suit de 6 mois celle à laquelle la pension a commencé à être payée. ♦

* Le 1^{er} janvier 2016, l'organisme Retraite Québec a été créé à la suite de la fusion de la Commission administrative des régimes de retraite et d'assurance (CARRA) et de la Régie des rentes du Québec (RRQ).

Le résultat de la négociation concernant la retraite

JOHANNE FREIRE
CONSEILLÈRE À LA SÉCURITÉ SOCIALE

Le 17 décembre 2015, une entente de principe a été conclue entre le Front commun intersyndical et le Conseil du trésor, puis ratifiée après une longue négociation qui a duré plus d'un an. La négociation portait sur le renouvellement des conventions collectives des secteurs public et parapublic qui venaient à échéance le 31 mars 2015.

Rappelons que c'est le 15 décembre 2014 que le gouvernement présentait ses propositions qui portaient sur différents points comme le salaire, les droits parentaux, le régime de retraite, etc. En invoquant « la nécessité d'assurer la pérennité du régime de retraite des employés du gouvernement et des organismes publics (RREGOP) », le gouvernement proposait une série de mesures concernant la retraite. Armé de plusieurs arguments de taille avec faits et chiffres à l'appui, le Front commun a réussi à faire reculer le gouvernement sur plusieurs de ses propositions initiales concernant la retraite. Deux modifications majeures au RREGOP ont toutefois été retenues dans l'entente.

L'ÂGE DE LA RETRAITE ET LA PÉNALITÉ ACTUARIELLE

Dans son dépôt initial, le gouvernement proposait de reporter à 62 ans l'âge de la retraite au lieu de 60 ans et d'augmenter la pénalité actuarielle de 4 % à 7,2 % à partir du 1^{er} janvier 2017.

L'entente prévoit qu'à partir du 1^{er} juillet 2019, l'âge de la retraite sans pénalité actuarielle sera à 61 ans. Elle prévoit également, à la même date, l'instauration d'un nouveau critère de retraite sans pénalité, celui du facteur 90 (minimum 60 ans d'âge). Ainsi, une personne qui obtiendra le facteur 90 en additionnant son âge et le nombre d'années de service accumulées sera admissible à la retraite sans pénalité actuarielle. Il est intéressant de noter que le nombre de

personnes ayant accumulé au moins 35 années de service ou le facteur 90 à l'âge de 60 ans représente entre 70 et 75 % des personnes cotisant actuellement au RREGOP.

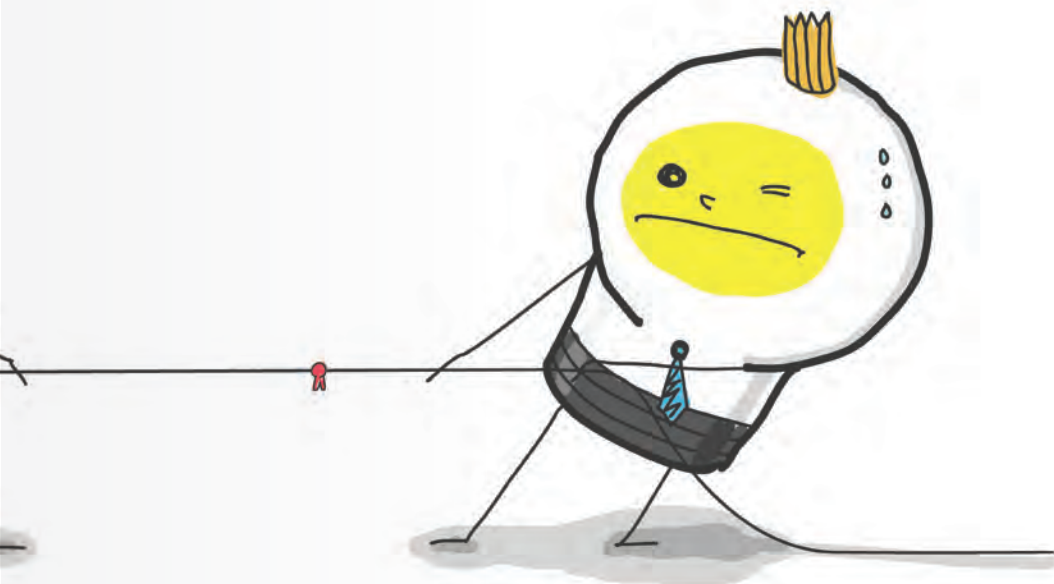
À partir du 1^{er} juillet 2019, il y aura donc trois critères de retraite sans pénalité actuarielle, soit 61 ans, 35 années de service ou le facteur 90 (minimum 60 ans d'âge).

L'entente prévoit également qu'à partir du 1^{er} juillet 2020, la pénalité actuarielle pour une prise de retraite anticipée sera de 6 %.

PAS DE CHANGEMENT CONCERNANT L'INDEXATION DE LA RENTE

Deux autres propositions gouvernementales avaient fait sursauter l'AREQ lors du dépôt initial, notamment celle d'une indexation de la rente conditionnelle. En effet, cette





proposition prévoyait dès 2017 des échanges et des discussions sur l'éventualité d'introduire une indexation des rentes conditionnelle à la santé financière du régime de retraite. L'AREQ s'était vivement opposée à cette mesure qui aurait eu des conséquences désastreuses sur la santé financière des personnes retraitées actuelles et futures ainsi que sur leur pouvoir d'achat déjà appauvri par une indexation partielle à la suite d'un décret en 1982.

Cette mesure n'a fort heureusement pas été retenue dans l'entente de principe. Le gouvernement a reculé.

L'entente ne prévoit pas non plus la mesure que le gouvernement désirait imposer en instaurant un mécanisme

d'ajustement automatique de l'âge de l'admissibilité à la retraite sans pénalité actuarielle, en fonction de l'évolution de l'espérance de vie. Le gouvernement, ici aussi, a reculé.

L'entente prévoit une convention collective d'une durée de cinq (5) ans, soit du 1^{er} avril 2015 au 31 mars 2020.

L'AREQ se réjouit du résultat de la négociation, notamment en ce qui concerne la préservation de l'indexation de la rente qui était en jeu. Cependant, l'Association ne perd pas de vue ses revendications et poursuit la lutte pour la protection du pouvoir d'achat des personnes retraitées. L'AREQ ne baisse pas les bras et continue de profiter de toutes les tribunes pour faire connaître ses positions. ♦

Avant	Propositions gouvernementales du 15 décembre 2014	Résultat de la négociation
Âge de la retraite sans pénalité actuarielle : 60 ans ou 35 années de service accumulées	Âge de la retraite sans pénalité actuarielle : 62 ans ou 35 années de service accumulées (dès le 1 ^{er} janvier 2017)	Âge de la retraite sans pénalité actuarielle : 61 ans ou 35 années de service accumulées ou facteur 90 avec minimum 60 ans d'âge (dès le 1 ^{er} juillet 2019)
Pénalité actuarielle : 4 % /année	Pénalité actuarielle : 7,2 % /année (dès le 1 ^{er} janvier 2017)	Pénalité actuarielle : 6 % /année (dès le 1 ^{er} juillet 2020)
Calcul des rentes basé sur les 5 meilleures années	Calcul des rentes basé sur les 8 meilleures années	Recul du gouvernement (statu quo)
	Ajustement automatique de l'âge de la retraite en fonction de l'évolution de l'espérance de vie	Recul du gouvernement (statu quo)
	Indexation des rentes conditionnelle à la santé financière du régime de retraite	Recul du gouvernement (statu quo)

Assemblées générales régionales

MESSAGE AUX MEMBRES

En vertu de l'article 14.04 des statuts et règlements, le président ou la présidente de votre région vous convoque à l'Assemblée générale régionale, qui se tiendra aux dates et endroits indiqués ci-dessous.

01 Bas-Saint-Laurent–Gaspésie–Les Îles–Côte-Nord

25 mai 2016 - 9 h

Hôtel Le Manoir de Baie-Comeau
8, avenue Cabot
Baie-Comeau (Québec) G4Z 1L8
418 296-3391 ou 1 800 463-8567

02 Saguenay–Lac-Saint-Jean

25 mai 2016 - 10 h

Hôtel Delta Saguenay
2675, boulevard du Royaume
Saguenay (Québec) G7S 4S9
418 548-3124

03 Québec–Chaudière–Appalaches

2 juin 2016 - 9 h

Centre récréatif de Saint-Henri-de-Lévis
120, rue Belleau
Saint-Henri-de-Lévis (Québec) G0R 3E0
418 882-2114

04 Cœur et Centre-du-Québec

2 juin 2016 - 8 h 45

Auberge Gouverneur Shawinigan
1100, promenade du Saint-Maurice
Shawinigan (Québec) G9N 1L8
819 537-6000

05 Estrie

24 mai 2016 - 9 h

Hôtel Le Président
3535, rue King Ouest
Sherbrooke (Québec) J1L 1P8
819 563-2941

06 Île de Montréal

2 juin 2016 - 9 h 15

Centre d'événements Le Carlton
8860, boulevard Langelier
Montréal (Québec) H1P 3C8
514 323-5445

07 Outaouais

25 mai 2016 - 9 h 30

RA Centre - Recreation Association of the Public
Service of Canada (RA)
2451, Riverside Dr
Ottawa (Ontario) K1H 7X7
613 733-5100

08 Abitibi-Témiscamingue

17 mai 2016 - 9 h 30

Complexe Hôtelier Amosphère
1031, route 111 Est
Amos (Québec) J9T 1N2
819 732-7777 ou 800 567-7777

09 Montérégie

25 mai 2016 - 9 h 30

Salle Desaulniers
1023, boulevard Taschereau
Longueuil (Québec) J4K 2X5
450 646-5632

10 Laval–Laurentides–Lanaudière

26 mai 2016 - 9 h

Hôtel Days Inn
1136, boulevard Labelle
Blainville (Québec) J7C 3J4
450 430-8950

De nouveaux services offerts par les pharmaciens

C'est le 20 juin 2015 qu'est finalement entrée en vigueur la Loi modifiant la Loi sur la pharmacie (Loi n°41) à la suite de l'adoption du projet de loi n°28 par le gouvernement du Québec au printemps dernier. Cette loi permet aux pharmaciens d'exercer certaines activités professionnelles qui, jusqu'alors, étaient réservées strictement aux médecins.

L'élargissement du champ de pratique des pharmaciens est une tendance mondiale dans laquelle le Québec s'inscrit à la suite d'une longue démarche entreprise en collaboration entre le Collège des médecins du Québec et l'Ordre des pharmaciens du Québec (OPQ).

JOHANNE FREIRE

CONSEILLÈRE À LA SÉCURITÉ SOCIALE



HISTORIQUE

C'est en 2011 que tout a commencé alors que l'OPQ a demandé que des changements législatifs soient apportés pour permettre un élargissement des services professionnels pouvant être offerts aux citoyens par les pharmaciens dans le but d'améliorer l'accès aux soins de santé de première ligne. Cette démarche a mené à l'adoption, en décembre de la même année, du projet de loi n° 41. Sa mise en vigueur avait d'abord été fixée au 3 septembre 2013, mais en raison d'une absence d'entente entre le gouvernement du Québec et l'Association québécoise des pharmaciens propriétaires (AQPP) concernant la tarification de ces nouveaux actes, la date avait été reportée jusqu'à l'aboutissement des discussions en juin 2015.

SEPT NOUVEAUX SERVICES OFFERTS

Voici donc les services professionnels que les pharmaciens peuvent offrir depuis le 20 juin 2015. Il y en a sept :

- 1 Substituer un médicament à un autre en cas de rupture d'approvisionnement;
- 2 Prescrire et interpréter des analyses de laboratoire;
- 3 Administrer un médicament afin d'en démontrer l'usage approprié;
- 4 Prolonger une ordonnance d'un médecin;
- 5 Ajuster une ordonnance d'un médecin;
- 6 Prescrire un médicament pour lequel aucun diagnostic n'est requis;
- 7 Prescrire un médicament pour le traitement de certaines conditions mineures lorsque le diagnostic est connu.



Seuls les quatre derniers services de la liste peuvent vous être facturés par le pharmacien. En ce qui concerne les trois autres, ils vous sont offerts sans frais puisque les honoraires du pharmacien liés à ces services sont payés par le gouvernement (RAMQ).

Pour certaines de ces activités, une formation doit obligatoirement être suivie. Il est donc possible que votre pharmacien ne soit pas en mesure de vous offrir tous les nouveaux services.

À QUI ÇA S'ADRESSE ET COMBIEN ÇA COÛTE?

Ces nouveaux services sont offerts à tous les citoyens québécois. Les frais applicables aux quatre derniers services varient entre 12,50\$ et 16\$ et pourraient vous être facturés.

» Si vous êtes assuré par le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ, ces frais sont remboursés par la RAMQ selon les modalités de remboursement en

vigueur, c'est-à-dire après avoir été soumis à la franchise et à la coassurance, le cas échéant. Votre contribution financière pour bénéficier d'un service professionnel d'un pharmacien s'accumule dans le montant maximal de la contribution mensuelle, qui est de 85,75\$.

- » Si vous êtes assuré par le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ et que le médicament relatif au service rendu par le pharmacien est couvert par le régime d'assurance maladie d'ASSUREQ (grâce à la garantie Médicaments admissibles et non couverts par le RGAM), les frais applicables devront tout de même être soumis à la RAMQ puisque l'acte du pharmacien relève du régime public d'assurance médicaments.
- » Si vous êtes assuré par un régime privé, adressez-vous à votre assureur pour connaître les modalités de remboursement de ces services.

La mise en vigueur de la Loi modifiant la loi sur la pharmacie n'a donc aucun impact sur la prime d'assurance maladie d'ASSUREQ.

Le pharmacien ne peut vous imposer l'un ou l'autre de ces services. S'il vous l'offre, n'hésitez pas à vous renseigner au préalable auprès de lui à propos des frais qui peuvent vous être facturés. Vous serez ainsi en mesure de prendre une décision éclairée.

LES PHARMACIENS : DES EXPERTS EN MÉDICAMENTS, PAS DES MÉDECINS

Les pharmaciens sont les experts des médicaments. Ils sont une excellente ressource pour la gestion de votre médication entre vos rendez-vous médicaux, mais ils ne peuvent en aucun cas effectuer des activités de nature diagnostique. Une consultation auprès de son pharmacien ne remplace pas un suivi médical, qui demeure essentiel. ♦

Sources : OPO, AQPP, RAMQ



Aide à court terme ou à long terme

MICHEL HAGUETTE

PRÉSIDENT FLG RÉGION LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE

Le bureau régional de la région Laval-Laurentides-Lanaudière de la Fondation Laure-Gaudreault respecte la mission d'aide de l'organisme : il soutient « les personnes âgées dans le besoin » en le faisant directement ou en encourageant des organismes qui le font et « des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin ».

PROJET CHOISI

Dans le cadre du volet portant sur l'aide à des jeunes, nous avons soutenu, il y a trois ans, la fondation d'une école primaire de la région qui recevait pour la première fois un petit groupe d'enfants avec des troubles de déficit de l'attention avec hyperactivité et grande sensibilité dans une classe régulière. Un des enfants était atteint en outre du syndrome de Gilles de la Tourette et souffrait de troubles anxieux. La classe avait besoin de matériel spécialisé que le budget de l'école ne permettait pas d'acheter.

EFFETS À COURT TERME

Comme ces enfants ne tolèrent pas le moindre bruit, l'école a fait l'achat de balles de tennis pour mettre en

dessous des pattes des chaises et des tables de travail. Ce geste a si bien fonctionné que toutes les enseignantes ont équipé leurs classes de la même façon dès l'année suivante.

Grâce à votre expérience, vous avez sans doute déjà déduit que ces élèves bougeaient beaucoup, qu'ils avaient la « bougeotte » comme on dit poliment dans le milieu. Il a fallu se procurer des coussins antidérapants pour les aider à moins se tortiller sur leur chaise et ainsi mieux se concentrer.

Comme cela n'était pas suffisant pour développer leur concentration ni pour réduire leur anxiété, la titulaire s'est procuré un assortiment de programmes électroniques favorisant l'augmentation de leur concentration et la réduction de leur anxiété.

Ces divers moyens lui ont permis de travailler dans un environnement de classe beaucoup plus calme. Les élèves en difficulté se concentrant de mieux en mieux, ils ont vu leur réussite scolaire augmenter de façon spectaculaire. Les autres enfants ont eux aussi bénéficié de ce climat et sont devenus par conséquent plus performants.

EFFETS À LONG TERME

La rapide description qui vient d'être faite de l'année au cours de laquelle nous avons soutenu cette fondation d'école ne révèle qu'une partie de l'effet que la Fondation Laure-Gaudreault a eu sur ce milieu. Même si la demande d'aide avait été faite pour des élèves ayant un diagnostic de TDAH, notre geste a aidé les autres élèves de la classe et même ceux des autres classes. Ses effets se sont prolongés les années suivantes et, après vérification, se prolongent encore aujourd'hui. Comment ça? me direz-vous. Eh bien, le matériel sert encore, car il a été transmis à une autre enseignante, la première ayant pris sa retraite. Les coussins sont un peu défraîchis mais encore très utiles.

Pendant les discussions qui ont abouti à ce choix, personne n'avait pensé qu'il apporterait des bienfaits pendant plusieurs années. Vous vous le rappellerez la prochaine fois que vous serez sollicité par la FLG : un don peut aider à long terme. Soyez généreux!

foundationlg.org ♦

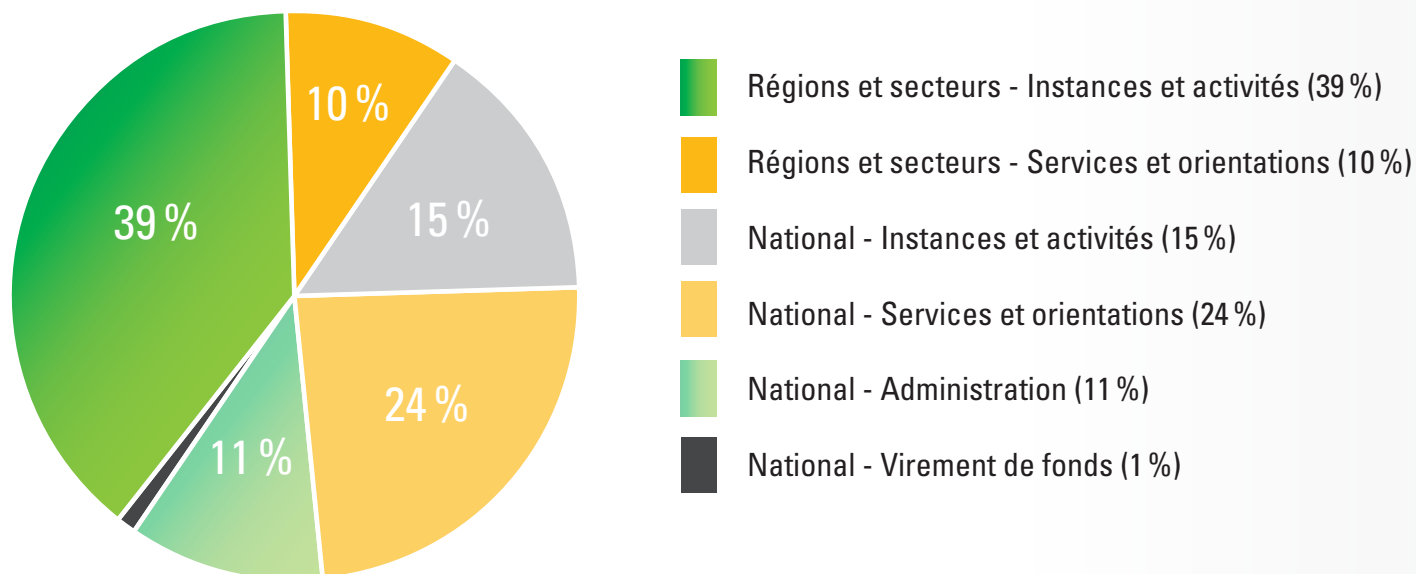
Prévisions budgétaires 2015-2016

DORIS DUMAIS CONSEILLER À LA PLANIFICATION ET À L'ANALYSE FINANCIÈRE

L'AREQ a présenté aux membres du conseil national d'octobre dernier les prévisions budgétaires 2015-2016. C'est un budget dans la continuité des orientations et des décisions prises au dernier Congrès de l'AREQ.

Sur un budget de 5 517 378\$, 49 % des sommes sont retournées directement aux régions et secteurs.

Par ailleurs, 51 % des sommes ont été allouées aux activités nationales, soit :



États financiers au 31 août 2015

Veillez noter que les membres du conseil national d'avril 2016 recevront les états financiers de l'AREQ pour l'exercice terminé le 31 août 2015, audités par la firme Raymond Chabot Grant Thornton. Le rapport de l'auditeur indépendant confirme que les états financiers donnent dans tous leurs aspects significatifs une image fidèle de la situation financière de l'AREQ. De plus, ils sont conformes aux révisions budgétaires qui ont été adoptées par les membres du conseil national du printemps 2015.



Crédits d'impôt au provincial

La période de production des déclarations de revenus est arrivée et, comme l'an passé, je vous présente sommairement les crédits d'impôt remboursables ou non remboursables que vous pouvez demander si vous remplissez les conditions d'admissibilité.

Un crédit d'impôt remboursable est un montant qui peut vous être accordé même si vous n'avez pas d'impôt à payer.

Un crédit d'impôt non remboursable, aussi appelé « crédit réduisant l'impôt à payer », est un montant qui réduit ou annule l'impôt que vous avez à payer, selon une situation donnée.

DORIS DUMAIS CONSEILLER À LA PLANIFICATION ET À L'ANALYSE FINANCIÈRE

Crédits d'impôt remboursables

- Activités des aînés
- Aidant naturel
- Frais engagés par un aîné pour maintenir son autonomie
- Frais médicaux
- Maintien à domicile des aînés
- Relève bénévole
- Répit à un aidant naturel
- Services spécialisés de relève
- Solidarité

Crédits d'impôt non remboursables

- Accordés en raison de l'âge
- Frais médicaux
- Soins médicaux non offerts dans votre région
- Travailleur de 65 ans ou plus

CRÉDITS D'IMPÔT REMBOURSABLES

ACTIVITÉS DES AÎNÉS

Vous pourriez avoir droit au crédit d'impôt pour activités des aînés si :

- vous résidiez au Québec le 31 décembre 2015;
- vous aviez 70 ans ou plus au 31 décembre 2015;
- votre revenu (ligne 275 de votre déclaration) ne dépasse pas 40 425\$;
- vous ou votre conjoint avez payé en 2015 des frais pour votre inscription à un programme d'activités physiques ou d'activités artistiques, culturelles ou récréatives.

Ce crédit d'impôt est égal à 20 % du montant des frais d'inscription ou d'adhésion donnant droit au crédit.

Le crédit d'impôt maximal est de 40\$.

AIDANT NATUREL

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable pour aidant naturel si vous êtes dans l'une des situations suivantes :

- vous prenez soin de votre conjoint âgé qui est incapable de vivre seul;
- vous hébergez un proche admissible;
- vous cohabitez avec un proche admissible qui est dans l'incapacité de vivre seul.

Pour avoir droit au crédit d'impôt, vous devez, entre autres, respecter les **deux** conditions suivantes :

- vous résidiez au Québec le 31 décembre de l'année visée par la demande;
- aucune personne, sauf votre conjoint, n'inscrit à votre égard dans sa déclaration :
 - un montant pour enfant mineur aux études postsecondaires, un montant transféré par un enfant majeur aux études postsecondaires ou un montant pour personnes à charge,
 - un montant pour soins médicaux non dispensés dans votre région,
 - un montant pour frais médicaux.

FRAIS ENGAGÉS PAR UN AÎNÉ POUR MAINTENIR SON AUTONOMIE

Vous pourriez avoir droit à un crédit d'impôt remboursable, pour une année d'imposition donnée, si :

- vous aviez 70 ans ou plus au 31 décembre;
- vous résidiez au Québec au 31 décembre;
- vous avez engagé des frais :
 - soit pour acheter, louer ou faire installer des biens en vue de maintenir votre autonomie dans votre lieu de résidence,
 - soit pour payer un séjour dans une unité transitoire de récupération fonctionnelle.

Ces frais doivent avoir été payés par vous ou votre conjoint.

FRAIS MÉDICAUX

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable si vous remplissez les conditions suivantes :

- vous résidiez au Québec et vous aviez 18 ans ou plus le 31 décembre de l'année visée par la demande;
- vous avez résidé au Canada pendant toute cette année;
- votre revenu de travail est égal ou supérieur au montant minimal établi pour cette année;
- vous avez demandé, dans votre déclaration de revenus, un montant pour frais médicaux ou la déduction pour produits et services de soutien à une personne handicapée.

MAINTIEN À DOMICILE DES AÎNÉS

Si vous avez 70 ans ou plus, le régime fiscal vous accorde une aide financière, sous la forme d'un crédit d'impôt remboursable, pour des dépenses liées à des services de maintien à domicile.

RELÈVE BÉNÉVOLE

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable si vous remplissez les conditions suivantes :

- vous résidiez au Québec le 31 décembre de l'année visée par la demande;
- vous avez fourni comme bénévole des services de relève à domicile (pour un minimum de 400 heures) à l'aidant naturel d'une personne atteinte d'une incapacité significative;
- vous avez reçu de l'aidant naturel un relevé 23 (RL-23) reconnaissant vos services rendus.

RÉPIT À UN AIDANT NATUREL

Vous pouvez demander un crédit d'impôt remboursable si vous remplissez les conditions suivantes :

- vous résidiez au Québec le 31 décembre de l'année visée par la demande;
- vous étiez un aidant naturel;
- vous avez payé pour obtenir des services spécialisés de relève pour les soins, la garde et la surveillance d'une personne atteinte d'une incapacité significative.

SERVICES SPÉCIALISÉS DE RELÈVE

Les services spécialisés de relève sont des services qui consistent à donner, à votre place, des soins à domicile à une personne atteinte d'une incapacité significative.

La personne qui vous fournit ces services doit détenir un diplôme reconnu.

CRÉDIT D'IMPÔT POUR SOLIDARITÉ

Pour recevoir ce crédit d'impôt, vous devez être inscrit au dépôt direct.

Si vous n'êtes pas inscrit au dépôt direct, vous pouvez le faire,

- soit en utilisant le service en ligne Inscription au dépôt direct. Si vous êtes inscrit à nos services en ligne, vous pouvez vous inscrire au dépôt direct immédiatement. Si vous n'êtes pas inscrit à nos services en ligne, vous devez vous inscrire à Mon dossier;
- soit en joignant à votre déclaration de revenus un spécimen de chèque d'une institution financière ayant un établissement au Canada, portant la mention « ANNULÉ » au recto ainsi que vos noms et numéro d'assurance sociale;
- soit en remplissant le formulaire Demande d'inscription au dépôt direct (LM-3.Q ou LM-3.M) et en le joignant à votre déclaration de revenus. Si vous habitez plus près de Québec, choisissez le formulaire LM-3.Q; si vous habitez plus près de Montréal, choisissez le formulaire LM-3.M. La seule chose qui distingue ces deux formulaires est l'adresse à laquelle vous devez les faire parvenir.

MONTANT ACCORDÉ EN RAISON DE L'ÂGE OU POUR PERSONNE VIVANT SEULE OU POUR REVENUS DE RETRAITE

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous êtes dans l'une des situations suivantes :

- vous ou votre conjoint au 31 décembre êtes né avant le 1er janvier 1951;
- vous avez occupé ordinairement et tenu une habitation dans laquelle vous viviez seul pendant toute l'année visée par la demande (ou uniquement avec une ou des personnes mineures, ou avec votre ou vos enfants majeurs poursuivant des études à temps plein);
- vous ou votre conjoint au 31 décembre avez reçu un revenu de retraite admissible (ou votre conjoint vous a transféré une partie de son revenu de retraite admissible).

FRAIS MÉDICAUX

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous avez payé des frais médicaux qui dépassent 3 % de votre revenu net (ligne 275 de votre déclaration). Si vous aviez un conjoint au 31 décembre, vous devez additionner à votre revenu net celui de votre conjoint.

Les frais médicaux doivent avoir été payés au cours d'une période de 12 mois consécutifs pour

- vous-même;
- votre conjoint;
- une personne qui était à votre charge.

Période de 12 mois consécutifs

Pour être admissibles au montant pour frais médicaux, les frais doivent avoir été payés au cours d'une période de 12 mois consécutifs que vous avez choisie et qui se termine dans l'année visée par la demande.

Si la période que vous choisissez est différente de l'année civile, vous devez le mentionner dans votre déclaration. D'une année à l'autre, vous pouvez choisir la période la plus avantageuse pour vous, pourvu qu'elle ne chevauche pas une période choisie précédemment.



FRAIS POUR SOINS MÉDICAUX NON OFFERTS DANS VOTRE RÉGION

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous avez payé au cours d'une année des frais afin d'obtenir des soins médicaux qui ne sont pas offerts dans votre région. Les frais vous donnant droit au crédit d'impôt sont :

- les frais de déplacement et de logement payés pour obtenir au Québec des soins médicaux qui n'étaient pas offerts à moins de 250 kilomètres de la localité où est situé votre domicile;
- les frais de déménagement payés pour aller habiter dans un rayon de 80 kilomètres d'un établissement de santé situé au Québec et à 250 kilomètres ou plus de la localité où était situé votre ancien domicile.
- les frais de repas et d'utilisation d'un véhicule à moteur : vous pouvez inscrire un montant pour des frais de repas et pour les frais d'utilisation d'un véhicule à moteur engagés durant les déplacements sans avoir à produire ni à conserver de reçus.

Vous devez avoir payé ces frais pour vous-même, votre conjoint ou toute personne qui était à votre charge.

CRÉDIT D'IMPÔT POUR TRAVAILLEUR DE 65 ANS OU PLUS

Vous pouvez demander un crédit d'impôt non remboursable si vous remplissez les conditions suivantes :

- vous résidiez au Québec le 31 décembre de l'année visée par la demande;
- vous aviez 65 ans ou plus au 31 décembre de l'année visée;
- vous déclarez, pour l'année visée, l'un des revenus suivants :
 - des revenus d'emploi,
 - des revenus provenant d'une entreprise exploitée activement,
 - un montant net des subventions de recherche,
 - des sommes reçues dans le cadre d'un programme d'incitation au travail.

La description sommaire des crédits d'impôt remboursables et non remboursables est tirée du guide TP-1 provincial 2015.

Vous les trouverez également sur Internet à la section des crédits d'impôt au <http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/credits> ♦

COMME UN VOILIER D'OIES BLANCHES

LES BIENFAITS DU CHANT CHORAL CHEZ LES ÂNÉS



DANIELLE BOURQUE
MEMBRE DU CHŒUR DU VALLON

QUÉBEC-CHAUDIÈRE-APPALACHES (03) SECTEUR CAP-DIAMANT (A)

Un soir, à la veille d'un concert de ma chorale, je regardais un documentaire sur les mouvements synchronisés que l'on retrouve dans le monde animal : bancs de poissons se déplaçant d'un seul coup en une large vague argentée, nuages de sauterelles s'abattant en une masse noire compacte sur des champs de maïs, volée d'oiseaux changeant brusquement de direction, dos noirs métamorphosés en une fraction de seconde en ventres blancs lumineux... D'où venait cette chorégraphie où des milliers d'êtres vivants ne formaient plus qu'un seul organisme? En analysant les mécanismes en cause, on a constaté que c'est la coordination de chacun par rapport à ses voisins immédiats qui donne cette impression d'ensemble.

Le lendemain, je suis entrée dans la salle de spectacle entourée des autres membres de ma chorale et soudainement, mon trac a disparu : j'étais entourée, chacun ferait ce qu'il avait à faire et le résultat serait aussi beau qu'une volée d'oies blanches dans un ciel d'automne. C'est ça, une chorale,

une œuvre dans laquelle la voix de chacun est importante, mais où l'on n'entend que le chœur... un grand cœur qui bat. C'est la forme d'art la plus démocratique qui soit.

Le chant choral est un monde en soi. Parlez-en à n'importe quel choriste, chacun vous dira la joie de chanter en groupe, la satisfaction qui accompagne la maîtrise d'une partition ardue, l'exaltation qui suit un concert.

Au-delà du plaisir partagé, des recherches de plus en plus nombreuses identifient une multitude d'effets positifs associés à la participation à un ensemble vocal. Certaines se penchent particulièrement sur les chorales composées d'ânés dans le but d'identifier les bienfaits de cette pratique pouvant contrer les effets négatifs du vieillissement. Outre l'amélioration des habiletés musicales, ces recherches mentionnent des bénéfices sur les plans émotionnel, intellectuel, social, spirituel et physique.

En se basant sur les résultats de diverses études, le présent article traitera de ces impacts. Certaines des recherches consultées s'appuient sur des questionnaires distribués à des membres de différentes chorales. D'autres, de type quasi expérimental, étudient des volontaires ne faisant pas déjà partie d'une chorale. Deux groupes sont alors constitués, l'un participant à une activité chorale pendant un nombre déterminé de semaines, l'autre s'en tenant à ses activités habituelles. La comparaison des deux groupes avant et après l'expérience permet de connaître l'impact de l'expérience chorale sur les variables mesurées.¹

Aux fins de cet article, j'ai également interviewé des choristes, dont une majorité est membre de l'AREQ, ainsi que trois directrices de chorales. Leurs témoignages me permettront d'illustrer certains des résultats de recherche présentés.

¹ Dans le but d'alléger le texte, les références figurent à la fin de l'article. Comme la majorité des recherches consultées étaient rédigées en anglais, les citations seront des traductions libres de l'auteur du présent article.



LES BIENFAITS SUR LE PLAN ÉMOTIONNEL

De façon générale, les recherches rapportent que les choristes disent du chant choral qu'il améliore leur humeur, apporte joie et bonheur à leur vie et leur permet de relaxer. Roland Bouchon, dans une enquête sociologique effectuée auprès de choristes de la région de l'Isère en France, parle du « souvenir du chant comme bien-être qui, un peu comme la Madeleine de Proust » ramène les adultes au chant choral dès qu'ils retrouvent du temps disponible, souvent au moment de la retraite.

La majorité des personnes que j'ai interviewées ont elles aussi souligné la présence du chant au cours de leur enfance et de leur adolescence, soit dans leur famille ou dans des chorales paroissiales ou scolaires, toutes gardant des souvenirs très positifs de ces expériences. Souvent le désir de retrouver la joie de chanter en groupe a constitué une de leurs motivations à s'inscrire à une chorale.



LE CHŒUR DES AÎNÉS DE L'UNIVERSITÉ LAVAL, CONCERT DE NOËL, DÉCEMBRE 2015

ÉGLISE DE LA NATIVITÉ DE BEAUPORT

(PHOTOS : CHŒUR DES AÎNÉS, UNIVERSITÉ LAVAL)

CHANTAL MASSON-BOURQUE

» DIRECTRICE DU CHŒUR DES AÎNÉS

Clift et coll. ont étudié 265 volontaires – d'un âge moyen de 67,3 ans – dont la moitié a participé à douze rencontres hebdomadaires de chant choral et l'autre moitié a maintenu ses activités habituelles. Ils notent une amélioration de l'état de santé mentale générale ainsi qu'une diminution des niveaux d'anxiété et de dépression nettement supérieures pour le groupe ayant participé à la formation chorale que pour le groupe témoin.

Ces différences se sont toutes avérées statistiquement significatives, c'est-à-dire qu'elles ont peu de chance d'être attribuées au hasard.

De plus, bien que les mesures prises dans le groupe expérimental trois mois après la fin de l'étude aient indiqué une diminution des améliorations, les niveaux obtenus sont tout de même demeurés meilleurs qu'au départ, soulignant ainsi une certaine stabilité des bienfaits obtenus.

De nombreuses études soulignent que les femmes sont plus susceptibles de ressentir de plus grands bienfaits que les hommes. Ainsi, selon Clift et Hancox, les femmes, plus que les hommes, affirment que « le fait de chanter les rend heureuses, améliore leur bien-être et leur santé, les aide à



**LE CHŒUR DU VALLON,
CONCERT NUIT DE PAIX, NOËL 2014**

PALAIS MONTCALM
(PHOTOS : LORRAINE GALLANT)

GISÈLE PETTIGREW
» DIRECTRICE DU CHŒUR DU VALLON

se détendre et à gérer leur stress. » Les auteurs émettent certaines hypothèses afin de tenter d'expliquer ces variations. Peut-être les hommes et les femmes ressentent-ils les mêmes bienfaits, mais les femmes s'exprimeraient davantage sur le sujet. Une autre hypothèse serait que les femmes ressentent effectivement plus de bienfaits et cela expliquerait la plus grande proportion de femmes que d'hommes dans les chorales. Cependant, les hommes étudiés par Clift et Hancox étaient tout aussi impliqués que les femmes dans leur chorale, ce qui fait dire aux chercheurs qu'ils s'y engagent peut-être pour des motifs différents que les femmes. Ainsi, les hommes semblent généralement accorder une plus grande valeur à la musique en elle-même et aux occasions de rencontres sociales alors que les femmes soulignent plus souvent l'importance du bien-être émotionnel associé au chant choral.

LES BIENFAITS SUR LE PLAN INTELLECTUEL

Les recherches consultées vont toutes dans le sens d'affirmer que le chant choral améliore, ou au moins contribue à maintenir, les capacités intellectuelles. Quand il est question de l'aspect intellectuel des bienfaits du chant choral, il

faudrait parler de deux dimensions distinctes agissant en étroite interaction : acquisition de connaissances et la stimulation cognitive.

Acquisition de connaissances

Maureen Baird, dans sa recherche publiée en 2008, souligne que « dans le chant choral, il y a une rétroaction constante en ce qui a trait à la précision des notes, du rythme, de la diction, du fondu [...] et de la structure formelle de la musique. [...] ce type d'apprentissage peut résulter en un sentiment d'accomplissement, de progrès et en une augmentation d'estime de soi et de confiance [...] [il] fournit une occasion de réussir et de s'améliorer dans une situation non compétitive. »

Cette satisfaction liée à l'acquisition de nouvelles connaissances s'exprime dans plusieurs des témoignages recueillis lors des entrevues de choristes que j'ai faites. Certains parlent de la fierté ressentie face au travail accompli. D'autres soulignent leur désir d'apprendre, celui-ci faisant partie des motivations principales qui les ont poussés à s'inscrire à une chorale. Ils insistent sur le fait qu'ils maintiendront leur engagement au chœur tant qu'ils auront l'impression de continuer d'apprendre.

Stimulation cognitive

Par stimulation cognitive, on entend les activités qui gardent l'esprit alerte, assurant ainsi le bon fonctionnement des mécanismes cérébraux. Il s'agit autrement dit d'activités qui préviennent le vieillissement prématuré des capacités cognitives comme la mémoire, la concentration, la résolution de problème, etc.



Chœur de l'AREQ de la troupe Ès-Arts, région Montérégie (09) secteur Richelieu-Yamaska (H)

Plusieurs choristes interviewés ont mentionné l'importance de garder leur cerveau actif. L'un d'eux a d'ailleurs indiqué qu'il espérait, grâce à son implication dans une chorale, prévenir la maladie d'Alzheimer.

Les chercheurs s'intéressent de plus en plus à cet impact important du chant choral en regard du vieillissement actuel de la population. Dans le cadre de sa maîtrise en gérontologie, Louise Drouin a mené une recherche expérimentale en collaboration avec le Centre de recherche sur le vieillissement de Sherbrooke. Des personnes dont l'âge moyen était de 85 ans, vivant en résidence, ont participé à une activité hebdomadaire de chant choral pendant deux sessions. Leurs résultats à des tests cognitifs avant et après l'intervention ainsi que trois mois plus tard ont été comparés à ceux d'un groupe ayant participé à des activités hebdomadaires de type conférences et à un groupe témoin n'ayant été soumis à aucune intervention. Ces résultats, dont certains sont statistiquement significatifs, « suggèrent une amélioration de la cognition ». Comme le nombre de participants était restreint, d'autres études sur un plus grand nombre de sujets devront être effectuées avant de pouvoir généraliser ces résultats.

LES BIENFAITS SUR LE PLAN SOCIAL

Parmi les impacts positifs rapportés par les choristes dans les questionnaires autoadministrés, la dimension sociale ressort comme étant fondamentale. Les effets vont bien au-delà de la possibilité d'établir de nouvelles relations d'amitié. Sur ce point d'ailleurs, les données recueillies par Baird varient selon la dimension de la chorale : les membres de petites chorales (20 choristes et moins) affirment davantage se sentir liés aux autres choristes que ceux qui font partie de plus grandes chorales. Étant donné le grand nombre de participants dans ces groupes, des liens plus étroits se tissent en effet souvent à l'intérieur de sous-groupes plutôt qu'avec tous les membres du chœur.

Sans sous-estimer les liens d'amitié qui peuvent se former au fil des rencontres chorales, l'importance d'une atmosphère harmonieuse propice à la création d'une œuvre commune est plus souvent soulignée par de nombreux choristes interviewés. Un climat tendu est en effet peu compatible avec l'élaboration, semaine après semaine, d'un tel projet collectif.

L'absence de compétition entre les membres est l'une des grandes richesses d'une chorale. Plus qu'un effet marginal, celle-ci constitue plutôt une condition *sine qua non* pour assurer la beauté du résultat. En effet, dans le chant choral, aucune voix ne doit percer au-dessus des autres, toutes devant au contraire se fondre en un tout harmonieux. Un des choristes interviewés, grand amateur de sports de groupe et très compétitif dans ce type d'activités, mentionnait à quel point il avait l'impression, dans la chorale, de contribuer à quelque chose de commun et non d'entrer en compétition avec les autres. L'une des conséquences de cet état était qu'il ne ressentait aucun stress au moment des concerts, car il fournissait sa part d'effort avec la confiance que les autres feraient de même.

L'une des chefs de chœur que j'ai rencontrées soulignait un autre impact social particulièrement important pour des choristes retraités, soit celui du soutien du groupe face à des épreuves. Dirigeant un chœur d'aînés, elle rencontre plusieurs choristes qui vivent au quotidien avec un conjoint malade. En plus du soutien moral apporté par les choristes lors des rencontres hebdomadaires, les compétences d'écoute active nécessaires pour pratiquer le chant en groupe – écoute des consignes du chef de chœur et des autres voix – peuvent se transférer aux situations quotidiennes qui nécessitent une telle écoute face à un conjoint souffrant.

Une choriste interviewée a pour sa part noté qu'à la retraite, le risque de limiter nos interactions sociales à nos proches

(conjoint, famille, amis) peut entraîner la perte d'une certaine souplesse dans nos contacts avec une plus grande diversité d'individus. Dans notre environnement de travail, nous devons nous adapter à toutes sortes de personnalités, car nous n'avons pas choisi ceux et celles que nous rencontrons au quotidien. Le groupe choral fournit cette possibilité de côtoyer une diversité de personnes réunies par un amour commun de la musique, mais que nous n'aurions pas nécessairement choisies comme amies.

Dans son enquête sur les choristes retraités de l'Isère, Roland Bouchon nous fournit une autre information intéressante. Il mentionne qu'au moment de la retraite, le travail, une dimension fondamentale de ce qu'il nomme notre « identité culturelle », doit être remplacé par d'autres activités significatives. Bouchon constate que la participation à une chorale et le bénévolat sont les deux composantes qui servent le plus souvent à rétablir cet équilibre dans l'identité des participants à sa recherche (incidemment, en Isère, un choriste sur trois provient de l'Éducation nationale).

LES BIENFAITS SUR LE PLAN SPIRITUEL

Définir la dimension spirituelle peut s'avérer compliqué, particulièrement quand cet aspect de l'expérience humaine a été totalement associé à la religion, comme cela a été le cas au Québec. L'abandon de la pratique religieuse en a amené plus d'un à rejeter du même coup toute référence à la spiritualité. Clift et Hancox, cités par Baird, nous en donnent la définition suivante : la spiritualité « englobe le sentiment d'une raison d'être, d'une finalité et d'une transcendence de l'expérience humaine au-delà des réalités physiques et triviales de la vie ».

Baird rapporte de cette façon les résultats d'une étude ayant comparé les expériences musicale et spirituelle : « [...] toutes deux peuvent provoquer des émotions intenses et puissantes, toutes deux comportent des éléments qui appartiennent à l'individu, mais qui peuvent se produire dans un contexte public tel qu'un service religieux ou un concert choral, et toutes deux génèrent des émotions positives ». Plusieurs des aspects expérientiels analysés étaient vécus avec « une plus grande intensité dans l'expérience musicale incluant : le sentiment d'élévation et de faire partie d'une performance partagée, la joie et l'exaltation ».

Le philosophe André Comte-Sponville, dans son livre *L'esprit de l'athéisme, Introduction à une spiritualité sans Dieu*, affirme que la dimension spirituelle de l'être humain est trop importante pour qu'on la laisse entre les mains des religions. Il écrit : « Nous sommes des êtres finis ouverts sur l'infini [...] des êtres relatifs ouverts sur l'absolu. Cette ouverture, c'est l'esprit même. La métaphysique consiste à la penser; la spiritualité, à l'expérimenter, à l'exercer, à la vivre. »



**ENSEMBLE VOCAL STELLA MARIS,
CONCERT DU 7 JUIN 2011**

COUVENT DES SŒURS SAINT-JOSEPH

(PHOTOS : ROBERT LALIBERTÉ)

ADRIENNE RICHARD

» DIRECTRICE DU CHŒUR DES AÎNÉS



« Chanter **me fait du bien, je décroche du quotidien.** »

« Quand je chante, **j'oublie tout le reste.** »

« Je prends une **distance** par rapport à mes soucis personnels. »

Quand un choriste affirme que le chant choral lui fait toucher un aspect de lui-même qu'il ne connaissait pas, une zone dont la complexité dépasse le rationnel et l'émotionnel, ne décrit-il pas une expérience spirituelle, même s'il ne lui vient pas à l'idée de la nommer ainsi ?

Plusieurs choristes soulignent le plaisir de partager avec d'autres leur passion pour la musique, le sentiment de participer à quelque chose de plus grand qu'eux-mêmes et de contribuer à un effort collectif dont les résultats les dépassent, le sentiment de sécurité grâce au chœur qui les entoure : ces observations n'illustrent-elles pas certaines des dimensions fondamentales de la spiritualité selon Comte-Sponville, soit la communion, la confiance et l'engagement ?

Une directrice de chorale interviewée me dit que « la voix est le muscle de l'âme ». Une autre me raconte que parfois, lorsqu'elle dirige ses choristes, majoritairement non religieux, dans l'exécution de chants sacrés, elle lit dans leurs yeux une profondeur telle qu'elle a l'impression d'accéder malgré elle à une dimension humaine rarement dévoilée. Le chant choral nous ouvre à plus grand que nous-mêmes.





LES BIENFAITS SUR LE PLAN PHYSIQUE

Dans sa revue de littérature sur les bienfaits physiques du chant choral, Maureen Baird souligne que des « problèmes physiques diminuent et des douleurs comme l'arthrite et les douleurs chroniques sont soulagées jusqu'à un certain point lors de la participation à des activités musicales ». Des choristes affirment également que le fait de chanter « améliore leur respiration, exerce leurs poumons et leurs muscles abdominaux, renforce leur diaphragme et leur permet de développer une bonne posture ».

Plusieurs des choristes que j'ai interviewés m'ont également fait part de bienfaits physiques ressentis grâce au chant choral. Le besoin d'améliorer ses capacités respiratoires constitue même une motivation importante pour l'une de ces choristes souffrant d'une tendance asthmatique. Certains ont établi une comparaison entre la pratique du chant et celle d'un sport, car dans les deux cas le corps est très sollicité. Il est en effet impossible de chanter sans un engagement physique important, posture, respiration, tonus musculaire.

Baily et Davidson rapportent pour leur part des études indiquant que le chant choral renforce le système immunitaire. Des chercheurs ont pris la mesure du taux d'immunoglobulines A sécrétées (sIgA) avant et après des répétitions de chant choral et des concerts, autant chez des choristes amateurs que professionnels. Dans tous les cas, une augmentation statistiquement significative des sIgA a été notée. Une augmentation des sIgA est un indicateur du renforcement des défenses immunitaires contre les infections bactériennes des voies respiratoires supérieures.

À la lumière des témoignages de plusieurs choristes mentionnant l'effet relaxant ou déstressant du chant choral, on pourrait penser que les mesures physiologiques du stress iraient dans le même sens. Le cortisol, que l'on a surnommé l'hormone du stress, peut facilement se mesurer dans la salive. Baily et Davidson présentent les résultats d'études dans lesquelles des mesures du cortisol salivaire ont été prises avant et après des pratiques et des concerts, encore une fois auprès de choristes amateurs et professionnels. Le taux de cortisol salivaire a diminué lors des répétitions des choristes professionnels, indiquant une diminution du stress, mais cette diminution n'a pas été notée lors de performances devant public. Par ailleurs, les recherches n'ont pas démontré de diminution significative du taux de cortisol après une répétition de chant chez les choristes amateurs.

Comment comprendre une telle différence? Voici l'explication que m'a fournie à ce sujet Sonia Lupien, directrice du Centre d'études sur le stress humain de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal :

« Ce qu'il est important de comprendre, c'est le mécanisme par lequel le chant diminue le cortisol (par l'induction d'une respiration diaphragmatique). L'induction de la respiration diaphragmatique par le chant peut être très différente chez un chanteur professionnel et un chanteur amateur, et c'est ce qui pourrait expliquer les différences de cortisol observées entre les groupes. Il ne suffirait donc pas de "chanter" pour déstresser, mais il faudrait chanter d'une "certaine façon" qui amène le diaphragme à s'étendre au maximum. »



Chœur de l'AREQ de la troupe Ès-Arts, région Montérégie (09) secteur Richelieu-Yamaska (H)

Comment concilier de tels résultats avec les affirmations de nombreux choristes au sujet de l'effet déstressant du chant? Clift et Hancox parlent d'une « attention focalisée » nécessaire lorsqu'on chante dans une chorale, car il s'agit d'une activité multitâches exigeant une très grande concentration. Celle-ci vient faire contrepoids aux préoccupations quotidiennes.

En d'autres mots, même quand il n'y a pas de diminution marquée des mesures physiologiques du stress, la pratique du chant choral déplace l'attention des soucis quotidiens et est de ce fait perçue comme source de relaxation.

Les recherches portant sur les effets bénéfiques du chant choral sur la santé s'avèrent particulièrement importantes en regard du vieillissement de la population. On s'interroge en effet de plus en plus sur les meilleures façons de ralentir les impacts négatifs du grand âge. Dans cette optique, Cohen et coll. ont mené une étude expérimentale visant à mesurer l'amélioration de certains indicateurs de santé chez 90 personnes âgées (moyenne d'âge de 79 ans) s'étant prêtées à une expérience de chant choral pendant trente semaines. Voici comment ils résument les résultats de leur recherche :

« [...] le groupe expérimental rapporta une amélioration globale de sa santé physique, moins de visites chez le médecin, une utilisation moindre de médicaments, moins de chutes et moins d'autres problèmes de santé que le groupe de comparaison. »

Ces résultats confirment donc, grâce à des données objectives, ce que de nombreux choristes vivent sur le plan expérientiel. Cohen et coll. expliquent de telles améliorations par l'entremise de deux composantes essentielles au maintien de la santé identifiées par les recherches en gérontologie, soit le sentiment de contrôle sur sa vie et l'engagement social. Les chercheurs affirment que dans le chant choral, mais également dans les activités artistiques en général, les succès vécus augmentent la motivation et

le désir de continuer et ont un impact positif sur l'estime de soi. D'autre part, en raison de la beauté qu'elles génèrent, les activités artistiques favorisent beaucoup plus l'engagement, semaine après semaine, que beaucoup d'autres types d'activités sociales et sportives, ce qui accentue à la longue les impacts positifs observés.

UNE ACTIVITÉ BÉNÉFIQUE ACCESSIBLE À TOUS

À la fin de mes interviews de choristes, j'ai demandé à chacun si d'autres activités pourraient avoir sur eux le même impact que la participation à leur chorale. Plusieurs ont dû m'en nommer deux ou trois différentes pour arriver à retrouver l'ensemble des bienfaits que leur apportait le chant choral. En effet, rares sont les activités qui peuvent nourrir autant de dimensions, émotionnelle, intellectuelle ou cognitive, sociale, spirituelle et physique, que le chant choral. Une choriste résume ainsi ce que lui apporte le chant choral :

« La musique est une véritable thérapie. Elle m'aide à réduire le stress, à oublier mes problèmes. Elle favorise la respiration, l'expression et l'épanouissement. C'est une activité spirituelle qui joue un rôle important dans la fonction cérébrale. On dit que "la musique adoucit les mœurs". C'est peut-être un cliché, mais je crois que c'est impossible de chanter avec de la haine et de la colère dans le cœur [...] Ayant vécu des choses difficiles cette année, je n'hésite pas à dire que la chorale m'a été particulièrement bénéfique. »

Un des avantages du chant choral amateur dont je n'ai pas fait mention dans cet article est sa grande accessibilité. Il ne nécessite en effet aucune compétence particulière, la très grande majorité des chorales n'exigeant pas de formation musicale, mais simplement une voix

juste et le désir de s'impliquer de façon soutenue. Le chant choral est de plus l'une des activités les moins dispendieuses, toutes catégories confondues.

La qualité exceptionnelle de la musique enregistrée à laquelle tous ont accès en raison des immenses progrès technologiques a malheureusement réduit la majorité des gens au rôle de consommateurs de musique, abandonnant la production musicale à quelques rares « élus ». Une étude datant de 1992 rapportée par Baily et Davidson note ainsi une importante diminution des activités musicales familiales. Une autre datant de 1994 indique que la grande qualité de la musique enregistrée inhibe les adultes au point de les empêcher de chanter pour leurs enfants. Le chant en groupe ne pourrait-il pas alors nous aider à réapprivoiser notre voix dans un contexte sécurisant?

La prévention des impacts négatifs du vieillissement est importante, et les recherches démontrent le rôle majeur du chant choral dans l'atteinte de cet objectif. Il ne faudrait cependant pas perdre de vue que le chant choral procure avant tout une grande joie : chanter pour son bien être, chanter en chœur pour le plaisir de partager une passion commune, chanter devant d'autres, comme un don de joie, c'est tout cela qu'apporte la participation à une chorale. ♦

REMERCIEMENTS

JE TIENS À REMERCIER MADAME LOUISE DROUIN, QUI M'A GRACIEUSEMENT FOURNI LES RÉFÉRENCES DE RECHERCHES SUR LESQUELLES ELLE S'EST BASÉE DANS LE CADRE DE SA RECHERCHE DE MAÎTRISE EN GÉRONTOLOGIE DE L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE.

RÉFÉRENCES

BAIRD, M. J. (2008). *Perceived benefits of choral singing : Social, intellectual, and emotional aspects of group singing* (M.A., McGill University (Canada), Proquest Dissertations and Thesis, (304348746).

BOUCHON, R. (2009). *Les choristes retraités en Isère* (master 2, Direction de projets culturels, Université de Grenoble), Observatoire des politiques culturelles, Formation des cadres culturels territoriaux.

CLIFT, S. et G. HANCOX (2010). *The significance of choral singing for sustaining psychological wellbeing : Findings from a survey of choristers in England, Australia and Germany.* Music Performance Research, 3, 79-96.

CLIFT, S., A. SKINGLEY, S. COULTON et J. RODRIGUEZ (2012). *A controlled evaluation of the health benefits of a participative community singing programme for older people (silver song clubs).* Royaume-Uni : Sidney de Haan Research Centre for Arts and Health (Community Singing Program).

Dans le cadre de cet article, j'ai interviewé des membres et les directrices musicales de trois chorales de la ville de Québec dont voici les coordonnées :

CHŒUR DES AÎNÉS DE L'UNIVERSITÉ LAVAL

Concert à venir :

Dimanche 17 avril, 14 h, Église Saint-Mathieu

Information : choeurdesaines.ulaval.ca

CHŒUR DU VALLON

Concert à venir :

Samedi 23 avril 2016, 20 h, Palais Montcalm

Information : choeurduvallon.com
info@choeurduvallon.com

ENSEMBLE VOCAL STELLA MARIS

Concert à venir :

Dimanche 11 décembre 2016,
Bibliothèque Monique-Corriveau

Information : musiqueadrienne.com

Il existe par ailleurs une multitude de chorales partout au Québec. Pour plus d'information à ce sujet, vous pouvez consulter le site de l'Alliance des chorales du Québec : chorale.qc.ca

COHEN, G. D., S. PERLSTEIN, J. CHAPLINE, J. KELLY, K. M. FIRTH et S. SIMMENS (2006). *Impact of professionally conducted cultural programs on the physical health, mental health, and social functioning of older adults.* Gerontologist, 46 (6), 726-734.

COMTE-SPONVILLE, A. *L'esprit de l'athéisme, Introduction à une spiritualité sans Dieu*, Albin Michel, Paris, 2006, 222 pages.

DAVIDSON, J. W., B. A. BAILY (2005). *Effects of group singing and performance for marginalized and middle class singers.* Psychology of music, 33 (3), 269-303.

DROUIN, L. *Les impacts d'un programme de chant choral sur le bien-être et la cognition de personnes âgées en perte d'autonomie*, Mémoire de maîtrise en gérontologie sous la direction de Lise Gagnon et Hervé Platel, professeurs, Université de Sherbrooke.

LUPIEN, S. *Communication personnelle par courriel.*

Quand saine alimentation rime avec espérance de vie

On vit de plus en plus vieux. Selon l'Organisation mondiale de la santé, au Canada, l'espérance de vie chez les femmes est passée de 81 ans en 1990, à 84 ans en 2012, et chez les hommes, de 74 à 80 ans. Si plusieurs facteurs expliquent cette statistique, il demeure que certains problèmes de santé se déclarent au fil des ans, affectant la qualité de vie. Voici des conseils pour vivre plus vieux plus en santé.

ISABELLE HUOT

DOCTEURE EN NUTRITION

Quelques statistiques

Avec le vieillissement, le risque de contracter des maladies augmente. Le diabète de type II, l'hypercholestérolémie et l'hypertension artérielle comptent parmi les principaux problèmes dont l'incidence augmente avec l'âge. Très souvent liées au mode de vie, dont l'alimentation, ces maladies touchent de nombreux Canadiens et Canadiennes.

- » On estime à près de deux millions les Canadiens adultes qui souffrent de diabète. Un tiers d'entre eux ne savent pas qu'ils sont atteints de cette maladie.
- » Le diabète est la septième cause de décès au Canada.
- » En 2014, 17,7 % des Canadiens (5,3 millions) ont déclaré avoir reçu un diagnostic d'hypertension artérielle.

MISER SUR DES NUTRIMENTS GAGNANTS

Indispensables protéines

Certes, les protéines permettent de constituer nos muscles. Néanmoins, leur importance va bien au-delà. Les protéines assument de nombreux rôles au sein de l'organisme :

- » Elles participent au renouvellement des cheveux, des ongles et de la peau.
- » Elles permettent plusieurs réactions biochimiques dans le corps.
- » Elles jouent le rôle d'hormones ou d'enzymes.
- » Elles contribuent à la satiété.
- » Elles défendent l'organisme contre les maladies.

Saviez-vous qu'il est impossible pour l'organisme de faire des réserves de protéines? De là l'importance d'en consommer chaque repas et également en collations. Chaque repas et chaque collation devraient contenir l'un des aliments suivants :

- » la viande rouge (bœuf, veau, porc)
- » la volaille (dinde, poulet)
- » les œufs
- » les produits laitiers
- » les légumineuses (haricots, lentilles et pois chiches)
- » le soya (edamame, tofu)
- » les noix

Et combien devrait-on en consommer? Un adulte devrait manger 0,8 g de protéines pour chaque kilo de poids. Pour connaître ses besoins, il suffit donc de multiplier son poids en kilogrammes par 0,8.

Généralement, les besoins en protéines sont aisément couverts. Toutefois, plusieurs réalités interfèrent avec la consommation de protéines alimentaires. Le manque d'appétit est probablement le principal obstacle à la consommation suffisante de protéines. Le fait de vivre seul et de ne plus avoir autant de plaisir à cuisiner et à manger affecte également la qualité nutritionnelle des repas.

Voici quelques trucs alimentaires gagnants pour rehausser son apport en protéines :

- » Transformer un déjeuner constitué d'une rôtie avec confiture par un déjeuner plus protéiné composé d'une rôtie de pain de grains entiers avec beurre d'arachide. Un déjeuner qui comprend une rôtie de grains entiers, un peu de fromage et un œuf cuit dur est aussi équilibré.
- » Un bol de gruau préparé avec du lait plutôt que de l'eau contiendra 7-8 g de protéines de plus.
- » La traditionnelle soupe aux légumes peut facilement être plus protéinée. L'ajout de légumineuses ou de morceaux de viande est tout à fait indiqué.



**POSEZ VOS QUESTIONS À ISABELLE HUOT
À QUOIDENEUF@AREQ.LACSO.ORG**

Vos réponses dans un prochain numéro.



CALCIUM ET VITAMINE D : UN DUO INCONTOURNABLE

Le tandem calcium et vitamine D est essentiel à une bonne santé osseuse. L'ostéoporose, une maladie qui se caractérise par une faible masse osseuse, touche 1 femme sur 4 et 1 homme sur 8 de plus de 50 ans. Les personnes aux prises avec l'ostéoporose sont plus sujettes aux fractures et aux blessures.

Pour se prémunir contre cette maladie, on recommande un apport quotidien de 1200 mg de calcium et de 800 à 1000 UI de vitamine D chez tous les Canadiens de 50 ans ou plus. Outre la consommation suffisante de produits laitiers, la prise de suppléments de vitamine D est encouragée à longueur d'année (400 UI à 1000 UI).

Les aliments suivants sont à mettre au menu :

Sources de calcium

- » Produits laitiers et substituts
- » Sardines
- » Saumon
- » Amandes
- » Haricots blancs

Sources de vitamine D

- » Saumon
- » Hareng
- » Œufs
- » Lait
- » Boisson de soya enrichie

CES PRÉCIEUSES FIBRES

La majorité des Canadiens et des Canadiennes ne consomment pas la quantité de fibres recommandée. L'une des conséquences d'un manque de fibres est la constipation. Répandue chez les personnes plus âgées, la constipation se caractérise par un transit intestinal lent.

Voici quelques conseils pour consommer davantage de fibres :

- » Lorsque possible, manger les fruits frais avec la pelure.
- » Consommer des produits céréaliers faits de grains entiers.
- » Manger davantage de légumes et de fruits.
- » Intégrer les légumineuses au menu hebdomadaire.
- » Opter pour les grains entiers anciens : amarante, avoine, épeautre et triticale.

Saviez-vous que certains types de fibres avaient également un impact sur la glycémie et le cholestérol sanguin? Les fibres dites solubles, qui forment un gel lorsque mélangées à de l'eau, ralentissent l'absorption des glucides et abaissent le taux de cholestérol sanguin.

Le régime méditerranéen à l'honneur

Pour vivre plus longtemps en meilleure santé, le régime méditerranéen a fait ses preuves. Outre l'abondance de fruits et légumes, il inclut du vin chaque jour (rouge de préférence) et de l'huile d'olive comme source principale de gras. Les sucreries et les fritures ne figurent que rarement au menu, un atout de plus pour sa santé.

QUAND L'APPÉTIT VA, TOUT VA!

On a tous déjà entendu ce vieil adage. Eh bien, sachez que le fait de rester actif permet de stimuler l'appétit. Et qui dit appétit, en santé, dit aussi besoins nutritionnels comblés.

Bouger régulièrement contribue aussi à garder le métabolisme actif, à réduire le risque des blessures et à améliorer le niveau d'énergie. Bouger en bonne compagnie est doublement plaisant : vélo, marche, danse, yoga, toutes ces activités sont bénéfiques pour la santé.

POUR D'AUTRES CONSEILS EN NUTRITION,
VISITEZ MON SITE : **KILOSOLUTION.COM**

La dernière fois, j'espère...

ROGER LAPIERRE

COMITÉ NATIONAL DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

Le titre de cet article est un clin d'œil à celui de Benoit Couture, publié dans la dernière édition du magazine *Quoi de neuf* et intitulé « La première fois » (hiver 2016). Benoit m'a fait réaliser qu'il y avait effectivement des premières fois, ce qui m'a donné l'idée d'intituler le mien La dernière fois, j'espère...

Je veux également remercier Ghislaine Séguin pour son article « L'engagement sociopolitique à l'AREQ » (automne 2015), qui décrivait très adéquatement ce que devrait être, à mes yeux également, l'action sociopolitique. En effet, lorsque l'on pense à l'action sociopolitique, doit-on être exclusif? Je vous propose le texte suivant, que j'ai écrit avec l'aide de mon collègue Richard Lépine pour *La Petite Feuille*, le bulletin de mon secteur.

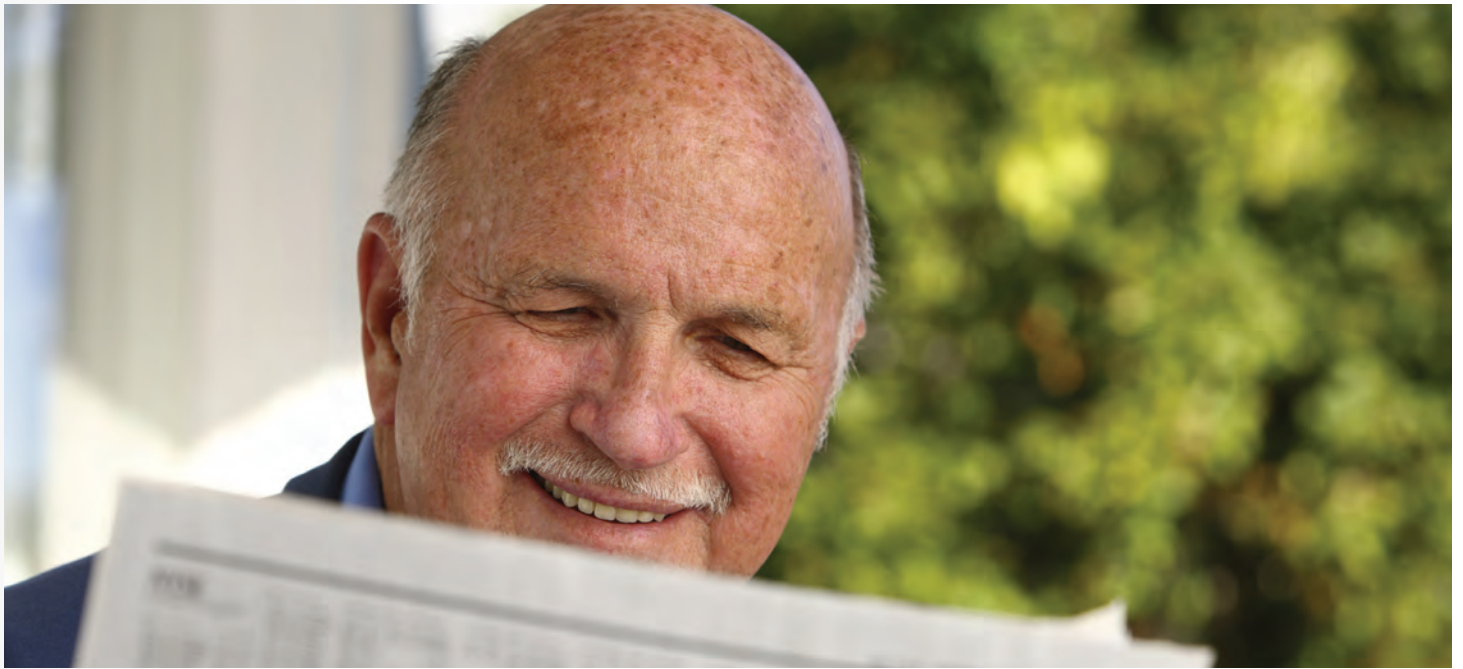
POURQUOI UNE ACTION SOCIOPOLITIQUE?

L'État, c'est la force publique qui nous appartient à toutes et à tous.

L'État a comme mission d'assurer une répartition équitable de la richesse et d'assurer la démocratie au sein de notre société, favorisant ainsi la cohésion sociale et le mieux-être de ses citoyennes et citoyens.

Mais l'État subit des influences indéniables et des pressions considérables qui ont un impact important sur ses décisions, notamment par les lobbys et les agences de notation.





À titre d'exemple, les multinationales sont en mesure d'influencer non seulement le marché économique mondial, mais aussi nos gouvernements fédéral, provincial et municipaux. Elles ont pu se construire un vaste réseau de contacts très puissants pour intervenir auprès de nos élus afin de faire valoir leurs intérêts. (Voir sur le site de l'IRIS l'étude concernant les liens entre les représentants de l'élite économique au Québec : <http://iris-recherche.s3.amazonaws.com/uploads/publication/file/Interconnexion-WEB.pdf>.)

QUE FAIRE COMME SIMPLE CITOYEN?

D'abord, prendre sa place dans un groupe communautaire, une association, une organisation humanitaire, etc.

COMME CITOYEN DÉJÀ CONSCIENT?

Prendre le temps et les moyens pour continuer de s'informer et de partager les informations recueillies.

Prendre la parole et réaliser des actions démocratiques aux conséquences positives pour soi et pour les autres visant à mettre fin à la domination d'un groupe ou d'une classe sociale sur l'autre.

Ainsi, l'AREQ constitue, parmi d'autres, un groupe qui peut et qui doit, à partir de ses valeurs, intervenir pour que l'État remplisse toujours mieux la mission que, comme citoyens, nous lui avons confiée. Il ne s'agit pas ici de partisanerie politique : l'AREQ n'appuie aucun parti politique.

Il s'agit plutôt, par une action citoyenne libre et responsable, de

susciter des engagements de la part de tous les acteurs politiques pour qu'ils respectent nos valeurs d'égalité, de démocratie, de solidarité et de pacifisme.

Le comité d'action sociopolitique de l'AREQ tente de vous proposer des actions simples et efficaces qui respectent cette approche et les principes défendus par notre association. Il entend également remplir le plus adéquatement possible le devoir d'information auprès de tous les membres.

Je crois qu'il est essentiel d'être inclusif, en défendant de façon plus globale, dans le respect des différences de chacun, l'énoncé de valeurs de l'AREQ. Cet énoncé s'articule autour de trois grands thèmes, soit l'égalité et la justice, le respect et la reconnaissance, de même que l'engagement et la solidarité.

Il est de plus en plus important, en ce qui me concerne, que chacune des personnes membres de l'AREQ ait sa place dans notre groupe.

Cela n'exclut pas le fait que je serais très heureux si 200 ou 300 membres de notre association venaient à chacune de nos activités sociopolitiques, mais je me console en reconnaissant le travail que chaque membre fait au niveau social, politique, familial ou autre.

Faisons nôtres les valeurs de respect et de reconnaissance et appliquons-les dans nos relations avec les membres de notre entourage.

Soyons solidaires! ♦

LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES 2015



DES ACTIVITÉS ORGANISÉES PAR DES MEMBRES DE L'AREQ DANS TOUTE LA PROVINCE

TOMMY BUREAU-BOULÉ

CONSEILLER EN ENVIRONNEMENT, À LA CONDITION DES HOMMES ET AUX DOSSIERS SOCIAUX

Des membres de l'AREQ ont à nouveau en 2015 souligné la Journée internationale des hommes de partout au Québec. C'est sous le thème positif de « Grandir ensemble », qui évoque une évolution constante et la solidarité, que cette dernière édition s'est déroulée le 19 novembre.

Plusieurs centaines de membres ont ainsi pu participer à des activités toutes aussi intéressantes les unes que les autres. Mentionnons-en ici quelques-unes, qui m'ont été rapportées par leurs organisateurs :

La région du Bas-Saint-Laurent–Gaspésie–Les Îles–Côte-Nord a été très active pour la journée. Dans le secteur de Matane, lors d'un brunch, un dépliant sur le thème « Grandir ensemble », qui avait été créé par des membres du secteur, a été présenté, suivi d'un témoignage du professeur retraité et maire de Sainte-Félicité, Réginald Desrosiers.

Dans le secteur des Monts, un café de l'amitié a été organisé. Un intervenant d'un organisme local qui vient en aide aux hommes dans le besoin a prononcé une conférence. Un dîner a ensuite été offert aux personnes participantes, ainsi qu'un cadeau, de la part du conseil sectoriel.



LÉGENDE PHOTO :

- 1- Estrie (05) secteur Asbesterie (C)
- 2- Bas-Saint-Laurent - Gaspésie-Les Îles-Côte-Nord (01) secteur Rimouski-Neigette (F)
- 3- Saguenay-Lac-Saint-Jean (02)

Du côté de Rimouski, un brunch animé par le comité sectoriel de la condition des hommes s'est tenu au cours duquel a été présenté l'historique de la Journée internationale des hommes, puis un tirage d'exemplaires du livre *Regards sur les hommes et les masculinités*. Un communiqué a été diffusé pour l'occasion, et les hommes du secteur ont été invités à se joindre aux activités de financement de l'organisme Procure.

Dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean, un déjeuner-conférence sur le thème « Grandir ensemble » a été offert aux membres.

Le secteur des Deux-Rives, dans la région de Québec-Chaudière-Appalaches, était l'hôte d'une exposition des œuvres de douze membres de l'AREQ de la région, qu'ils soient peintres, sculpteurs, verriers, écrivains ou autres. Une conférence d'André Beaulieu, de l'organisme *Autonhommie*, a également été présentée aux membres.

Dans le secteur de Shawinigan, un déjeuner-conférence a eu lieu avec Jean-Marc Bouchard, fondateur de l'organisme *Emphase Mauricie Centre-du-Québec*, qui vient en aide aux hommes ayant été victimes d'abus sexuels pendant leur enfance.

La région de l'Estrie a également été très dynamique. Dans le secteur Sherbrooke-Ouest et Nord, une rencontre-causerie a été organisée, où on a pu désigner un homme de l'année et recevoir des représentants de l'organisme local *Momenthom*, un centre d'entraide pour hommes, afin de parler de leur organisme. Du côté de Lac-Mégantic, un déjeuner a été organisé autour d'une discussion animée ayant pour thème « Comment vivre autrement en famille, avec la solitude ou la maladie à la retraite ». À East-Angus, une activité pour se souvenir de nos membres

disparus et rendre un hommage à des membres masculins a été tenue, en plus d'une conférence ayant pour thème « Mourir dans la dignité ». Le dîner était offert aux hommes. Finalement, dans les secteurs d'Asbesterie et de Coaticook, des déjeuners-causeries ont également été organisés.

Le secteur du Haut-Richelieu, en Montérégie, a lui aussi été l'hôte d'un repas-causerie régional. Une prestation de Ronald Larocque, conteur, a été offerte aux personnes participantes, ainsi qu'un hommage aux « hommes de l'année » désignés par trois secteurs de la région.

Mentionnons finalement que la région de Laval-Laurentides-Lanaudière n'a pas été en reste, une conférence ayant pour thème l'acceptation de soi et l'importance de vivre pleinement y ayant été organisée.

DES ACTIVITÉS COURUES

En tout et partout, ce sont près de 650 membres qui ont participé aux activités de la Journée internationale des hommes de l'AREQ qui nous ont été rapportées. Cela nous laisse croire que le thème 2015, « Grandir ensemble », ne pouvait être mieux choisi. ♦





La surconsommation de médicaments

Les personnes âgées consomment deux fois trop de médicaments. Il s'agit pourtant d'une pratique qui n'est pas sans risque pour la santé.

ANDRÉE BOUCHARD

COMITÉ NATIONAL DE LA CONDITION DES FEMMES

LES CONNAISSEZ-VOUS?

Selon une étude de la professeure Marilyn Clark, de l'Université de Malte : « la consommation de médicaments délivrés sur ordonnance est plus élevée chez les femmes que chez les hommes dans la population en général, et cette consommation augmente avec l'âge ».

Le danger repose sur le fait que les différents médicaments peuvent réagir entre eux une fois consommés et entraîner des conséquences dangereuses sur la santé. Et attention : les personnes âgées risquent même davantage de décéder d'une interaction médicamenteuse que de vieillesse. Au-delà de cinq médicaments par jour, ce risque augmente considérablement.

« Dans les CHSLD, les deux tiers des résidents avalent quotidiennement au moins 10 médicaments. À force de vouloir tout traiter, la médecine aurait-elle basculé dans l'excès? Les médicaments seraient responsables d'environ

10 % des hospitalisations des personnes âgées de 65 ans et de 20 % d'octogénaires, plus fragiles et plus souvent victimes de surdosage. Le vieillissement a le dos large! Trop souvent, un médicament entraîne un effet secondaire que le médecin va interpréter comme un nouveau symptôme lié à l'âge », explique la reporter Marine Corniou dans Québec Science (novembre 2014).

Pierre Biron, professeur honoraire de pharmacologie à l'Université de Montréal, estimait en 2010 que « chaque jour, il peut se consommer, disons, huit pilules ordonnancées par lit d'unité de soins de longue durée et parfois plus. Avec plus de 45 700 lits, c'est 133 400 000 de prises annuelles auxquelles seraient exposés nos aînés non autonomes au Québec. On peut refaire de tels calculs en France, en Suisse, en Belgique. Autant d'aînés exposés aux effets indésirables des médicaments, dont le risque augmente exponentiellement avec le nombre consommé quotidiennement ». Les impacts sont aussi très importants pour le

porte-monnaie des contribuables et des payeurs de primes d'assurance maladie.

Pierre Biron poursuit ainsi : « La première question qu'il faut se poser concerne la pertinence de ces pilules, leur indication. Si l'on vise le soulagement d'un symptôme (douleur, enflure, essoufflement, hallucinations fréquentes et troublantes...), elle est évidemment justifiée. Mais si l'objectif est préventif, il y a lieu de s'inquiéter, voire de s'indigner, puis de protester. [...] Une étude vient de révéler qu'après avoir cessé 58 % des ordonnances jugées inappropriées chez des gens âgés polymédicamentés, on a dû en reprendre seulement 2 %, et 88 % des personnes sevrées se sont senties en meilleure santé.

Soyons plutôt attentifs au confort. Apprenons à utiliser les produits à visée symptomatique d'une façon appropriée à l'âge, au sexe, au poids corporel, à la fonction rénale, en débutant avec de petites posologies. Et en évitant de prescrire quand le confort requiert plutôt une intervention non pharmacologique. »

LUTTER CONTRE LA SURCONSOMMATION DE MÉDICAMENTS

Pas besoin d'être médecin pour s'interroger sur sa consommation de médicaments. Si une personne âgée prend plus de cinq médicaments par jour, alors qu'elle ne souffre pas d'une affection grave (comme le cancer par exemple), la sonnette d'alarme doit être tirée.

Pour cela, une visite chez le médecin s'impose. Cela permet de faire le point sur les traitements en cours et de voir s'ils sont vraiment nécessaires. Il sera sans doute possible, pour certains d'entre eux, de :

- » Les supprimer purement et simplement;
- » Les remplacer par des médecines douces : acupuncture, kinésithérapie, relaxation, taï-chi, homéopathie ou autres.

L'encyclopédie virtuelle ooreka conseille, dans son article intitulé *Surmédication des personnes âgées : risques et prévention*, si vous n'êtes pas affecté d'une pathologie nécessitant l'avis d'un spécialiste, de consulter toujours le même praticien. En évitant de multiplier les interlocuteurs, vous éviterez la surconsommation de médicaments.

C'est bien connu, l'excès est néfaste en toute chose. La preuve est évidente avec les médicaments. ♦



Que se passe-t-il au cœur des océans?

Qu'en est-il de la santé et des ressources océaniques?

Aujourd'hui, on peut évaluer que le carbone répandu dans l'air a des effets désastreux sur les eaux, qui recouvrent 70% de notre planète. Les scientifiques affirment que les océans sont aux prises avec un problème majeur. Ces immenses écosystèmes marins procurent plus de la moitié de l'oxygène essentiel à la vie des humains et à la vie de tous les organismes, du plancton aux grands mammifères, et regorgent de ressources vitales. La biodiversité océanique, composée d'innombrables variétés de coraux, de végétaux et d'espèces de poissons, de crustacés et de mollusques, est mise en péril. Ces richesses marines de flore et de faune sont menacées de disparaître. Le réchauffement global du climat, causé par les gaz à effet de serre, atteint la santé de nos océans et leurs immenses ressources.

VÉRONIQUE GAUTHIER

COMITÉ NATIONAL DE L'ENVIRONNEMENT
ET DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

Depuis toujours, les humains ont trouvé dans les océans des ressources et des moyens de subvenir à leurs besoins. Au cours des siècles, Homo sapiens s'est aventuré dans ces vastes espaces pour voyager, y puiser sa nourriture et finalement pour y rechercher des sources de profits. À l'ère industrielle, l'humain a largement pénétré les eaux océaniques par l'exploitation des gisements de pétrole, de gaz et de minéraux; il a vidé le réservoir d'espèces commerciales par la surpêche. Celui qu'on reconnaît comme gardien de la nature s'est emparé des richesses que l'on croyait inépuisables et indestructibles. Des recherches entreprises à la fin du siècle dernier par le Groupe intergouvernemental d'experts sur le climat (GIEC) confirment que les humains sont les premiers responsables du réchauffement de la planète. Nos merveilleux océans, qui ont absorbé les émissions industrielles de carbone (CO²), sont dans un état lamentable. Les écosystèmes luxuriants du fond des mers dont les espèces fragiles n'ont plus la capacité de s'adapter sont menacés d'extinction. Selon des spécialistes en biologie, c'est toute la vie marine qui est en péril.



Il y a quelques décennies, nous n'étions nullement inquiétés par les impacts des émissions polluantes de charbon, de pétrole et de gaz qui se répandaient dans les océans. Depuis 2007, les recherches scientifiques du GIEC ont révélé que le CO² rejeté dans l'atmosphère cause la montée des températures océaniques. D'année en année, nos émissions s'accroissent et les océans absorbent de grandes quantités de gaz carbonique répandu dans l'air. Ce phénomène lié au réchauffement du climat augmente le niveau d'acidité de l'eau des mers. Le CO² dissous en profondeur modifie la composition chimique des océans. Des études montrent que l'acidité croissante affecte la photosynthèse, la croissance, la reproduction et la survie de poissons et autres espèces marines. Des océanographes rapportent que la Grande barrière de corail en Australie aurait enregistré un déclin de 50 % de ses coraux en un demi-siècle. Certains organismes (algues et crustacés) auraient de la difficulté à former leur squelette ou leur coquille. L'eau plus acide nuit au sens de l'orientation de plusieurs espèces de poissons. Il leur serait plus difficile de trouver leur nourriture et d'éviter leurs prédateurs. Un rapport récent du Secrétariat de la Commission sur la diversité biologique avance que « les océans du monde seront trop acides pour une grande partie de la vie marine d'ici la fin du siècle et les eaux canadiennes en seront particulièrement touchées » (SCDB 2014).

UN DÉCLIN RAPIDE

Un rapport de l'Union internationale pour la conservation de la nature (UICN) révèle que « l'état de santé des océans décline plus rapidement qu'on ne le pensait jusqu'alors »



en raison des activités humaines et il confirme que le réchauffement du climat change la chimie des océans. Selon les résultats publiés par le Programme international sur l'état des océans (IPSO 2013), ceux-ci sont particulièrement dégradés et sont devenus de « gigantesques puits à carbone », disent ces chercheurs. Les océans sont profondément affectés par le réchauffement, l'acidification des eaux et les faibles niveaux d'oxygène (hypoxie). L'eau qui remonte des profondeurs des mers est de plus en plus acide, elle se réchauffe, elle atteint les formes organiques de la biodiversité marine qui auront du mal à s'adapter à des changements aussi rapides. La pollution marine, diffuse dans toutes les eaux océaniques, prend des formes extrêmes. Le rapport des scientifiques note que « les sociétés minières vont de plus en plus profond pour extraire les richesses des fonds marins et risquent de détruire nombre d'espèces rares et uniques ». Les techniques d'extraction occasionnent de nombreux dégâts et rejettent des polluants toxiques dans l'environnement marin.

À ces facteurs s'ajoutent la destruction des habitats marins, la surpêche et tous genres de pollution liée aux activités industrielles. Les catastrophes écologiques de grande envergure, semblables au déversement de pétrole dans le golfe du Mexique en avril 2010, sont des plus néfastes. La surabondance de carbone se répand dans l'atmosphère et se dissout dans les eaux de mer. La pollution que l'on retrouve en mer provient de diverses sources dont les conséquences semblent échapper à l'humanité. Le rejet des eaux usées par la navigation, les industries pétrolières et minières, les usages domestiques et agricoles, les

pesticides et les débris chargés de polluants organiques ont des effets dévastateurs sur la biodiversité océanique et un impact direct sur la chaîne alimentaire. L'activité des microbes et microalgues qui se développent épuise l'oxygène et crée des « zones mortes » où les espèces marines ne pourront survivre. Ainsi, la destruction de la diversité biologique porte atteinte à l'industrie de la pêche et au mode de vie des pêcheurs, qui paient la note des dommages. De plus, les stocks de poissons sont en diminution croissante en raison de techniques de pêche commerciale néfastes sur les écosystèmes et le gaspillage de poissons pêchés. D'après les Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), 70 % de la biomasse marine est surexploitée; il s'avère qu'elle ne pourra se régénérer à temps pour satisfaire aux besoins des populations dans les pays les plus menacés de pénurie alimentaire.

PEU DE TEMPS POUR AGIR

Il y a urgence d'instaurer une vigie permanente sur l'état de santé des océans. Les grands enjeux concernent l'émission des gaz à effet de serre (GES), les changements climatiques, la destruction des habitats marins, la surpêche. Les chercheurs de l'IPSO accordent dix ans de sursis à l'agir de l'Homme. Ce Programme international propose « une révision radicale et urgente de la gouvernance des océans ». On recommande la maîtrise des GES par la révolution rapide des énergies renouvelables, une protection juridique de la haute mer, des mesures contraignantes pour les flottes de pêche, une gestion basée sur les écosystèmes et les communautés de pêcheurs et enfin, on fonde un espoir dans la création de réserves marines.

Les scientifiques du cinquième et dernier rapport du Groupe d'experts intergouvernemental (GIEC 2014) assurent « qu'il est encore temps d'éviter le pire, mais il faut faire vite ». Un doublement du CO² dans l'atmosphère causerait un réchauffement jusqu'à 4,5 °C en 2100. Le scénario radical proposé est celui de stabiliser le réchauffement du climat à 2 degrés. Les humains, responsables à 95 % du réchauffement planétaire, sauront-ils s'engager à freiner le réchauffement du climat? Au-delà de toutes solutions techniques pour sauvegarder nos océans, souhaitons de réelles prises de conscience de la part des humains, seuls garants de la nature, afin qu'ils exhortent nos gouvernants à AGIR pour la prochaine génération. ♦

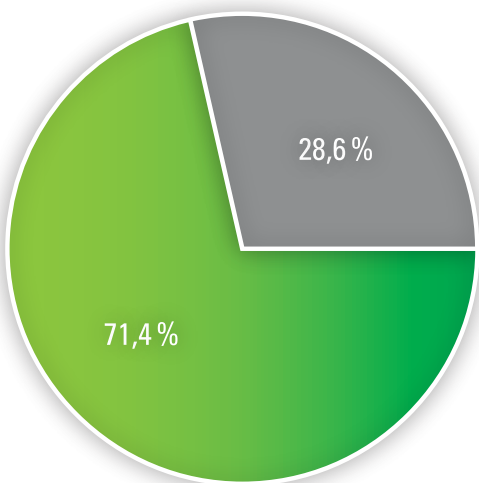


Les internautes se prononcent

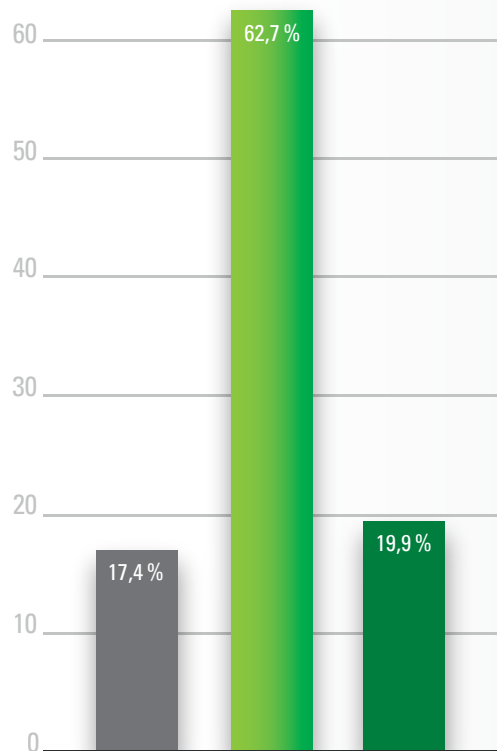
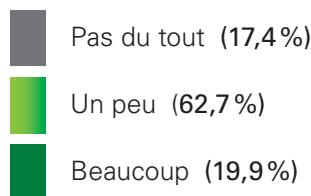
Vous êtes nombreux, chaque semaine, à répondre à la question du site Internet de l'AREQ. Ce coup de sonde, loin d'être scientifique, vous permet de vous exprimer sur des questions d'actualité ou de société et nous donne l'occasion de mieux vous connaître. Nous vous invitons à continuer de participer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

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

Appuyez-vous la décision du gouvernement d'emprunter pour injecter 1 milliard de dollars US dans Bombardier afin de l'aider à compléter le programme de la CSeries?



Avez-vous suivi les délibérations et les tractations dans le cadre de la Conférence de Paris sur les changements climatiques?



NOS MEMBRES PUBLIENT

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





-65%
1 an 57,48\$ 20,00\$



15\$
9 nos 44,91\$ 15,00\$



-62%
1 an 65,88\$ 24,95\$



14,95\$
1 an 59,88\$ 14,95\$



14,99\$
7 nos 48,65\$ 14,99\$



14,95\$
8 nos 28,60\$ 14,95\$



13,95\$
1 an 49,99\$ 13,95\$



-72%
1 an 59,90\$ 16,48\$



-65%
1 an 99,50\$ 34,95\$



14,95\$
1 an 82,94\$ 14,95\$



12,95\$
1 an 26,94\$ 12,95\$



14,95\$
1 an 59,90\$ 14,95\$



-30%
1 an 54,45\$ 37,95\$



-57%
1 an 87,45\$ 37,95\$



-58%
1 an 89,50\$ 37,95\$



9,95\$
1 an 29,70\$ 9,95\$



-43%
1 an 56,28\$ 31,95\$



-39%
1 an 54,45\$ 32,95\$



-40%
1 an 51,60\$ 30,95\$



-10%
1 an 78,00\$ 69,95\$

300 TITRES DISPONIBLES!
40 TITRES À 15 \$ OU MOINS
38 NOUVELLES PUBLICATIONS!



-46%
1 an 88,40\$ 44,95\$



-30%
1 an 54,45\$ 37,95\$



-33%
1 an 90,00\$ 59,95\$



-47%
1 an 138,00\$ 73,00\$

10\$ DE RABAIS SUPPLÉMENTAIRE!
(SUR ACHATS MULTIPLES)



-27%
1 an 26,00\$ 18,95\$



13,95\$
12 nos 47,40\$ 13,95\$



-36%
1 an 38,70\$ 24,95\$



-35%
1 an 41,70\$ 26,95\$



-44%
1 an 35,70\$ 19,95\$



-52%
1 an 45,90\$ 21,95\$



-57%
1 an 39,92\$ 16,99\$



-73%
1 an 59,88\$ 15,95\$



-33%
1 an 52,56\$ 34,95\$



-65%
1 an 49,50\$ 17,55\$



-47%
1 an 246,48\$ 129,95\$



-36%
26 nos 155,74\$ 99,00\$



-51%
12 nos 51,00\$ 24,95\$



-62%
1 an 155,48\$ 58,95\$



-68%
1 an 409,40\$ 126,36\$



-73%
1 an 463,84\$ 126,36\$



-56%
1 an 440,96\$ 192,95\$



-26%
1 an 341,12\$ 252,00\$



-78%
2 ans 367,08\$ 79,99\$



-83%
1 an 181,74\$ 31,50\$

JUSQU'À 90% DE RABAIS SUR LE PRIX EN KIOSQUE

LES PLUS BAS PRIX GARANTIS!

POURQUOI PAYER PLUS CHER?



Informations utiles sur la valeur à neuf

JOCELYN ROY

CONSEILLER À LA CSQ

RESPONSABLE DU RÉGIME LES PROTECTIONS RÉSAUT CSQ

Que l'on soit propriétaire ou locataire d'une voiture neuve, l'investissement demeure important. Pour éviter qu'un accident bêta ou un accrochage n'entraîne une dépréciation, il est fortement recommandé de se munir d'une assurance valeur à neuf.

Depuis quelques années, La Personnelle, l'assureur de groupe auto, habitation et entreprise de la CSQ, offre cette garantie pour une durée pouvant maintenant aller jusqu'à 5 ans, permettant aux clients de La Personnelle de protéger leur nouvelle voiture plus longtemps contre la dépréciation, et elle offre aussi plusieurs autres avantages.

À QUOI SERT LA VALEUR À NEUF ?

La valeur à neuf est une protection optionnelle. En cas de dommage à un véhicule couvert par la protection valeur à neuf, les pièces non réparables sont remplacées par des pièces neuves. Si le véhicule est volé ou déclaré perte totale, il est remplacé par un véhicule neuf ayant les mêmes caractéristiques, équipements et accessoires.

En l'absence de la garantie valeur à neuf, les pièces endommagées et non réparables sont généralement remplacées par des pièces recyclées, des pièces similaires neuves ou des pièces usagées, et l'installation de pièces neuves peut nécessiter un déboursé très important.

La valeur à neuf est donc un atout indéniable si l'on souhaite se prémunir contre la dépréciation de son véhicule après un accident ou un vol.

BIEN CONNAÎTRE LES MODALITÉS AVANT DE FIXER VOTRE CHOIX

Outre la durée de la garantie, d'autres aspects doivent être considérés dans le choix d'une protection valeur à neuf.

Quelques questions importantes à poser :

Si vous décidez de changer de voiture avant l'échéance de votre garantie, pouvez-vous la résilier et obtenir un remboursement pour la période qui restait à couvrir ?

La garantie s'applique-t-elle aussi aux accessoires et aux équipements installés après l'achat de la voiture, tels qu'un lecteur de disques compacts, un porte-bagages ou une attache de remorque ?

Après un accident, vous sera-t-il possible de faire réparer votre voiture au garage de votre choix ?

UNE VALEUR SÛRE

La garantie Valeur à neuf de 5 ans de La Personnelle inclut des avantages qui font de sa garantie valeur à neuf l'une des plus avantageuses et flexibles sur le marché.

Aux intéressés, sachez que les garanties valeur à neuf doivent normalement être contractées dans les 90 jours suivant l'achat ou la location d'un véhicule neuf. Il est aussi possible de prolonger la durée d'une garantie de plus courte durée. ♦



Pour obtenir de plus amples renseignements, visitez le csq.lapersonnelle.com ou composez le **1 888 476-8737** si vous préférez parler à un agent.

Assureur choisi par la CSQ



laPersonnelle

La bonne combinaison.

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

RENAUD TURCOTTE

COMITÉ NATIONAL DU MAGAZINE *QUOI DE NEUF*
ET DES COMMUNICATIONS

1

Lorsque vous soustrayez 3 à un nombre et divisez le résultat par 5 vous obtenez la même réponse que si vous lui ajoutiez 3 et divisiez le résultat par 6. **Quel est ce nombre?**

2

Divisez ce carton en 9 parties pour obtenir 5 carrés identiques et 4 rectangles de mêmes dimensions. Les mesures doivent être entières.

25



13

3

Bianca travaille à temps partiel dans une boutique de vêtements. Samedi, elle a vendu quatre fois plus de chemises que le vendredi. Dimanche, elle en a vendues 10. **Sachant que pendant cette fin de semaine elle a vendu moins de 40 chemises, combien peut-elle en avoir vendues au maximum?**

4

Complétez la grille suivante avec les lettres A, B, C et D. Les lettres doivent être différentes dans chaque ligne, chaque colonne et chaque diagonale.

			B
			D
			C
D	C	B	A

5

Les mots suivants ont en commun les lettres **MOT**. Trouvez ces mots en plaçant dans le bon ordre les lettres fournies.

- a) ___ MOT ___ (I, U, R, E, B)
- b) ___ MOT ___ (M, I, N, O, O, C)
- c) ___ MOT ___ (V, É, É, D, I)
- d) ___ MOT ___ (F, I, É)
- e) ___ MOT ___ (A, E, E, C, R, S)
- f) ___ MOT ___ (E, T, R, A, M)

6

Retrouvez les mots de cette grille dont les consonnes ont été effacées.

A		U			E	Personne
	I		E			Muscle
	O	U			E	Deux
	É		O		É	Navré
É		I		E		Publier

7

Complétez le tableau suivant avec des mots de cinq lettres. Les lettres de la première colonne forment le nom d'une personne importante à la Fondation Laure-Gaudreault.

a)						Enfant
b)						Addition
c)						Association
d)						Cordon
e)						Modèle
f)						Attacher

Solutions de Remuez vos méninges! à la page 45



Isabelle et Adjani

MICHEL JACQUES

QUÉBEC – CHAUDIÈRE-APPALACHES (03) SECTEUR LOUIS-FRÉCHETTE (G)

Il y a plusieurs mois elles étaient là, elles commençaient à grelotter, c'était la fin de l'été et le temps plus froid s'invitait. La température ambiante effrayait mes deux poules, Isabelle et Adjani, tellement qu'elles en avaient la chair de... Un bon matin, un ami est venu les chercher dans ma cour arrière pour les garder au chaud l'hiver venu. Elles avaient passé l'été dans mes herbes urbaines et logé dans mon poulailler de ville la plupart du temps. Tout de même, je leur ménageais des moments de grâce : vingt bonnes minutes par jour à errer là où leur instinct les guidait.

L'œil se repose à voir la grâce de ces gallinacés, mannequins de basse-cour. Avec fluidité et harmonie, leurs pattes semblent glisser sur le sol. En marchant, elles posent un regard fier tous azimuts sur ce qui les entoure avec leurs yeux juchés au haut de la tête comme un périscope; rien ne leur échappe.

En quête de nourriture, elles marchent d'un pas de danse preste et saccadé; elles avancent, grattent-grattent, reculent, picorent puis une pause, marchent, avancent puis, une pause de nouveau, reculent, avancent, grattent-grattent, picorent. La façon dont elles s'y prennent pour fouiller le sol est fascinante : elles se servent de leurs ergots aiguisés comme des pieux qu'elles dirigent par en arrière mais en même temps sur le côté avec peu d'élégance. Cela me rappelle mes premiers pas de danse de cha cha que ma sœur peinait à me montrer. Mes pas de côté,

assez gauches, en avant et en arrière ressemblaient à ceux de la poule : avancent, grattent-grattent, reculent, picorent. Mais, elles, leurs efforts donnent de bons résultats.

Dans l'après-midi au soleil réchauffant, Isabelle et Adjani prennent leur bain, un bain de poussière pour enlever leur graisse. Les voir se trémousser dans le nid du jour, leur baignoire en quelque sorte, qu'elles sont en train de se bâtir à même le sol, est particulier. Les ailes, le bec, les pattes, la tête, tout est en œuvre pour se dépoussiérer. Ce rituel n'a rien d'harmonieux puisque pailis, plumes, nourriture volent par-ci par-là. C'est le grand ménage.

Toutes à table! Les observer se précipiter sur les vers que je leur donne est surprenant. C'est un départ de course de Formule 1 lorsque, les ayant laissées libres dans la cour, elles me voient fricoter dans le jardin avec ma bêche; elles se ruent à la conquête des vers qu'elles avalent goulûment. Elles sont tout aussi pressées quand, en rupture de stock, je leur tends plutôt, mine de rien, du spaghetti bien cuit.

Je leur ai dit adieu. Mais déjà, je m'ennuie de les voir déambuler élégamment, alors qu'elles lèvent les pattes une par une tout doucement et les déposent sur le sol en attente. Et que dire du matin, alors que j'y ramasse les œufs tout chauds, pieds nus dans la rosée. Maintenant, j'espère le printemps pour voir à nouveau mes compagnes de cour. ♦

Tirer son épingle du jeu

DENYS BERGERON

QUÉBEC – CHAUDIÈRE – APPALACHES (03)
SECTEUR BEAUPORT-CÔTE-DE-BEAUPRÉ

Sur le chiffonnier Louis XV de ma grand-mère, il y avait un coffret ouvragé qui m'intriguait. Un jour, je m'étais hissé sur la pointe de mes petits pieds d'enfant pour le voir de près. La surprise. Pêle-mêle avec des bagues, des boucles d'oreilles, des bracelets, une montre, une chaînette de cou, il y avait... un tas d'épingles dont les têtes étaient serties de pierres précieuses. De véritables bijoux qu'elle piquait dans ses cheveux ou ses chapeaux. Il y en avait une pour la cravate de mon grand-père, m'avait-elle appris. Devant mon ébahissement, elle m'avait parlé d'une coutume disparue, mais dont certains vestiges étaient conservés jalousement.

Imaginez : on offrait des épingles aux dames. Et le fric que les maris du temps de nos arrière-grands-mères donnaient à leur épouse pour leurs menues emplettes s'appelaient tout bonnement les *épingles*. Et quoi encore. Vu leur importance dans l'habillement féminin, les épingles jouaient un rôle prépondérant dans la vie des jeunes filles et elles faisaient bien plus que joindre les diverses parties de leur vêtement. Selon leur valeur ou leur nombre, les demoiselles jouaient parfois d'astuce pour séduire les damoiseaux à leur guise. Petites coquines du temps jadis.

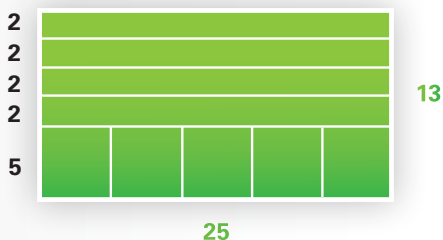
La popularité des épingles aurait même donné naissance à des jeux puérils. L'un d'eux consistait à en placer quelques-unes dans un cercle au pied d'un mur et à les faire sortir à l'aide d'une balle qui devait d'abord frapper le mur avant de ricocher dans le cercle. Parfois, une joueuse habile parvenait à *tirer son épingle du jeu*. On voit bien là que le sens figuré de l'expression *se dégager adroitement d'une mauvaise affaire* se forgeait tranquillement. ♦



SOLUTIONS REMUEZ VOS MÉNINGES!

1. Ce nombre est **33**.

2. **5** carrés 5 x 5 et **4** rectangles 2 x 25.



3. Elle a vendu au maximum **35** chemises.

4.

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

5. Les mots sont :

- a) BIMOTEUR
- b) COMMOTION
- c) DÉMOTIVÉ
- d) ÉMOTIF
- e) ESCAMOTER
- f) MARMOTTE

6. Les mots sont :

- a) ADULTE
- b) BICEPS
- c) COUPLE
- d) DÉSOLÉ
- e) ÉDITER

7. Réponse : **Gaulin**

G	a	m	i	n
A	j	o	u	t
U	n	i	o	n
L	a	c	e	t
I	d	é	a	l
N	o	u	e	r

ERRATUM

Dans le magazine de l'hiver 2015, à la page 41, la solution numéro 4 de la chronique « Remuez vos méninges! » est 16 \$ au lieu de 18 \$.

CÉLINE GENDRON

CHRONIQUEUSE



Alliance des chorales du Québec

L'alliance des chorales du Québec est un organisme incorporé depuis 1975 qui s'est donné comme mission de regrouper des chorales afin de leur offrir des outils pour mieux chanter tout en partageant leur amour du chant choral avec le public. En voici quelques-uns que propose le site : recrutement des membres selon les régions, présentation des activités des chorales inscrites, recrutement de musiciens ou de chefs de chœur, sans oublier l'accès au bulletin électronique *Chanter*. Possibilité de devenir membres offerte à toutes les chorales.

» chorale.qc.ca

J'ai la mémoire qui chante

Un blogue qui raconte la petite histoire des grandes chansons qui ont laissé leur marque. À travers une vingtaine de biographies et une longue liste de chansons populaires à une certaine époque, Pierre Lavallée, l'auteur de ce blogue, nous raconte l'histoire de ces artistes qui ont meublé notre mémoire. Un site qui fera sans doute chanter vos souvenirs.

» memoirequichante.com

J'aime l'érable.ca

En caravane, allons à la cabane! Entrons plutôt dans ce site délicieux entièrement dédié à l'érable. Ainsi commence l'histoire de l'érable : il était neuf fois l'érable... Les plus passionnés invitent la gastronomie à leur table et deviennent les créatifs les plus en vue du Québec. Recettes succulentes, vidéos, conseils santé, nouveau magazine à télécharger, bref, un sucré de bon site!

» jaimelerable.ca

Encyclopédie de l'Agora

La musique aurait-elle des pouvoirs? C'est à découvrir dans le documentaire intitulé « L'instinct de la musique ». Les documents associés présentés dans le menu de droite sont aussi très intéressants. Je me suis arrêtée sur le dossier musique, mais je suis persuadée que d'autres univers présentés par l'Agora sauront vous plaire. Ah! Je suis aussi allée faire un tour à l'oasis du sens. C'est vraiment plein de bon sens.

» agora.qc.ca/dossiers/musique

La route du thé

La réalisation de ce site Internet est l'œuvre de quatre aventurières et grandes buveuses de thé qui ont voulu partager leur passion et nous amener sur la route du thé. Saviez-vous qu'une légende situe la naissance du thé en Chine, autour de 2737 av. J.-C.? L'histoire du thé, les différents types de thé, les bienfaits du thé, les règles d'or pour faire un bon thé, un site qui nous invite à prendre le thé.

Levons nos tasses à notre santé!

» laroute.duthe.free.fr/index.htm

Quelques vidéos qui vous feront chanter

Les trois cloches, Édith Piaf et les Compagnons de la chanson

» youtube.com/watch?v=mbQUuTQuYoU

Oh Happy Day

» youtube.com/watch?v=r1nNdTyDZEs

Ça vous change la vie... Chanter est bon pour la santé

» youtube.com/watch?v=ZSvWvCDGs6M

Trucs et astuces

Il peut arriver que l'on ait de la difficulté à lire les textes sur Internet. Pour augmenter la taille de la police d'écriture, cliquez sur Affichage dans la barre des menus, puis sur Zoom et Zoom avant. Répétez ce procédé jusqu'à ce que la taille de l'écriture vous convienne.

Bonne navigation!



De la respectabilité

ROBERT JASMIN
CHRONIQUEUR

Le devoir de respect est à la base du vivre en commun. Tous les individus sont différents par définition, et cette différence demande le respect. Cela vaut tant pour les individus d'une même famille qu'entre inconnus d'un même pays ou de pays étrangers. C'est l'être humain comme tel qui commande le respect. Or, de tout temps et partout, les gens ont jugé bon de créer des institutions qui, en principe, devraient favoriser une vie collective harmonieuse. C'est ainsi qu'au fil des siècles on a vu apparaître des formes diverses de gouvernements et des religions, les autres institutions découlant en général de ces deux pôles.

Une question se pose : l'obligation de respect doit-elle s'étendre à toutes ces institutions humaines? Je ne le crois pas. Du moins, pas automatiquement : une institution doit mériter le respect. En d'autres termes, une institution ne doit être respectée que si elle se rend respectable. Je n'ai pas à respecter l'immonde qui émane des gestes ou de l'idéologie d'une institution humaine. Et toutes les institutions sont humaines, car elles ont toutes été créées par l'homme (au sens

étroit d'homme car, hélas! très peu de femmes sont à l'origine de telles institutions).

Voici quelques exemples. Il y a quelques années, des juges de la Cour suprême des États-Unis, nommés par le déplorable président George Bush, ont fait preuve de préjugés favorables aux grandes entreprises en leur donnant le droit de financer sans limites et à coups de millions de dollars la campagne électorale de leurs candidats. Ces juges ont en effet décrété qu'une entreprise avait les mêmes droits qu'une personne physique. Par cette aberration (les personnes n'ayant ni les mêmes moyens ni la même personnalité juridique fictive que les grandes entreprises), les juges brisaient ainsi la règle de l'égalité de tous devant la loi. Par cette décision antidémocratique, ce haut tribunal s'est donc rendu tout à fait indigne de respect.

Cette question du respect conditionnel vaut-elle aussi pour les religions? Toutes les religions sont des institutions humaines malgré ce qu'en disent leurs promoteurs. À ce titre, elles ne peuvent faire l'objet de passe-droit : elles ne peuvent exiger le respect que si elles se rendent respectables. Cela vaut aussi pour leurs actes et pour les idées qu'elles véhiculent.

Un juge de la Cour supérieure du Québec me disait, outré : « Vous rendez-vous compte que j'ai été assermenté comme juge en devant prêter

serment sur la Bible, dans laquelle il est écrit que Dieu encourage et même ordonne des génocides! » « Il faut en prendre et en laisser dans la Bible », répondront certains croyants. Oui, mais alors, si certains passages sont à écarter, c'est donc dire que l'ensemble n'est pas si absolument sacré. Si ce n'est pas absolu, c'est donc relatif. Si c'est relatif, c'est donc humain. Or, toute œuvre humaine doit mériter le respect pour être respectée.

L'ENCOURAGEMENT AU GÉNOCIDE EST-IL RESPECTABLE?

Nous pourrions dire exactement la même chose en ce qui a trait au Coran. Ce qu'il y est dit à propos des femmes et de leur infériorité appartient à une époque lointaine et à une société tribale qui vivait des conditions spécifiques au monde du désert. Tout ce qui est écrit est relatif à cette époque et demande d'être examiné avec l'éclairage des connaissances historiques et scientifiques. Comme tel, ce livre doit donc aussi être considéré comme tout autre écrit émanant de l'homme et respecté s'il est respectable. Or, il n'est assurément pas respectable pour ce qu'il y est dit de la femme ni sur ce qu'il y est dit sur la liberté de quitter la religion.

En somme, si tout être humain commande le respect, l'institution (et toute idée qu'elle défend) dont il fait partie se doit, elle, de mériter le respect qu'elle réclame. ♦

Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à :

AREQ (CSQ)

320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7

Numéro de convention de la Poste-publications : 40007982



**La Personnelle +
Les protections RésAut CSQ =**
la bonne combinaison pour vos besoins
en assurances auto, habitation et entreprise

Votre Association a choisi les avantages de La Personnelle. Découvrez pourquoi **98%⁺** de nos clients renouvellent leur contrat année après année.

Demandez une soumission et comparez

1 888 476-8737



csq.lapersonnelle.com

Les protections RésAut CSQ

Assurances auto, habitation et entreprise

AREQ CSQ



Assureur choisi par la CSQ



laPersonnelle

La bonne combinaison.

* Source : Rapport de suivi de groupe, septembre 2015.

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.