



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

QUOI *de neuf*

DOSSIER

LA RÉMUNÉRATION MÉDICALE AU QUÉBEC : UN PROBLÈME À RÉGLER

AUTOMNE 2017

+ SOIRÉE RECONNAISSANCE
Hommage à nos ex-collègues

+ NUTRITION
Une alimentation sans viande... et sans faille!

+ FONDATION ÉMERGENCE
Les personnes LGBT
et le vieillissement

+ CONDITION DES FEMMES
Agressions sexuelles :
nouvelles données, réalité inchangée

AREQ
CSQ

areq.lacsq.org



TABLE DES MATIÈRES

Volume 40, numéro 1 | Automne 2017

MOT DE LA PRÉSIDENTE	3
PLACE PUBLIQUE	4
NOUVEAU CONSEILLER	6
SOIRÉE RECONNAISSANCE	7
ÉCHOS DE NOS RÉGIONS	8
ASSURANCES	10
FONDATION LAURE-GAUDREAU	12
DOSSIER	13
FONDATION ÉMERGENCE	19
NUTRITION	20
JE VOUS PARLE D'UN TEMPS	22
INTERNET	23
ACTION SOCIOPOLITIQUE	24
CONDITION DES HOMMES	26
CONDITION DES FEMMES	28
REMUEZ VOS MÉNINGES!	30
PETITS PLAISIRS	31
LA SOURCE DES MOTS	33
À VOS CLAVIERS!	34
CHRONIQUE D'UN PASSEUR	35

10



20



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 :



Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec – regroupe plus de 58 000 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 : info@areq.lacsq.org / Site Internet : areq.lacsq.org / Rédacteur en chef : Samuel Labrecque / 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 : 60 650 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.



Une nouvelle équipe en mouvement

LISE LAPOINTE
PRÉSIDENTE

En juin dernier, j'acceptais l'importante responsabilité qui m'a été confiée par les 650 déléguées et délégués au Congrès de l'AREQ : celle de présider notre association pour les trois prochaines années. J'ai eu l'occasion de leur présenter ma vision de notre association et la contribution que je souhaite apporter. Maintenant, je suis heureuse de partager quelques réflexions avec vous par l'entremise de ce premier «Mot de la présidente».

C'est avec beaucoup de fierté et d'humilité que j'entreprends ce mandat à la présidence. Appuyée par une nouvelle équipe dynamique et engagée, je souhaite que nous poursuivions le travail amorcé par nos prédécesseurs pour renforcer la crédibilité et accroître la visibilité de l'AREQ.

DES INTENTIONS À L'ACTION

Au cours des derniers mois, le nouveau conseil exécutif et le nouveau conseil d'administration se sont rapidement mis à l'œuvre. D'emblée, nous avons porté activement notre réflexion sur de nouvelles approches pour permettre à nos élus, à tous les niveaux, de remplir leurs fonctions dans les meilleures conditions. Il ne faut jamais oublier que les centaines de personnes qui s'impliquent à l'AREQ sont des personnes bénévoles qui nous accordent de leur temps précieux au travers d'une foule d'autres occupations. Nous devons être à leur écoute.

Pour orienter et prioriser nos interventions, nous sommes à définir un plan d'action triennal qui sera présenté pour discussion et adoption au conseil national de l'automne. Ce plan proposera une série de moyens concrets, ambitieux et réalistes pour mettre en œuvre les orientations déterminées en congrès. Bref, pour nous permettre de passer de la parole aux actes. Ce beau défi, nous saurons le relever grâce à une équipe solide – autant nos personnes élues que le personnel de l'AREQ.

FAISONS-NOUS ENTENDRE!

À n'en pas douter, les occasions de se faire entendre pour l'AREQ et pour les personnes âgées seront nombreuses au cours des prochains mois. Nous ne manquerons pas de participer au débat public, de réfléchir, de débattre, de proposer, d'agir. Nous le ferons dans le respect et l'ouverture. C'est l'objectif auquel je m'attarderai et auquel je vous convie toutes et tous.

FAIRE UNE DIFFÉRENCE

L'AREQ est une grande association de défense des droits. Une association démocratique au service et à l'écoute de ses membres. Une association présente et active partout au Québec. Ensemble, nous faisons avancer des causes, nous réalisons des projets. Nous nous mobilisons, nous nous coalisons, nous intervenons sur la place publique. En somme, tant par nos paroles que nos gestes, nous cherchons à faire une différence non seulement pour nos membres, mais aussi pour l'ensemble des personnes âgées de notre société. En ce sens, l'AREQ est un acteur social de premier plan. Cela, nous devons constamment le garder en tête.

Le dernier congrès a été l'occasion de définir nos grandes priorités, comme association. Nous avons adopté des orientations sur des enjeux comme la santé, la protection du pouvoir d'achat, la lutte à la maltraitance, la valorisation du rôle des personnes âgées dans la société, et j'en passe. Ce sont des enjeux de la plus haute importance, qui nous concernent et nous interpellent.

Bon début de triennat à l'AREQ! ♦



L'AREQ BOUGE, S'EXPRIME, REVENDIQUE.

Nous vous résumons ici les principales sorties publiques de l'Association depuis la dernière parution du magazine *Quoi de neuf*.

SAMUEL LABRECQUE
CONSEILLER EN COMMUNICATION

24 AOÛT 2017

PLAN D'ACTION EN SANTÉ ET BIEN-ÊTRE DES HOMMES 2017-2022 : UN PAS DANS LA BONNE DIRECTION, SELON L'AREQ

L'AREQ a accueilli positivement le plan d'action en santé et bien-être des hommes 2017-2022 dévoilé par le gouvernement du Québec. Ce plan propose des orientations et des actions visant à agir sur les facteurs de vulnérabilité plus spécifiques aux hommes afin d'avoir une incidence positive sur leur santé, mais aussi sur celle de leur entourage. Pour l'AREQ, il sera cependant important d'agir concrètement auprès des hommes âgés, qui vivent des réalités qui leur sont propres.

« Nous saluons l'effort du gouvernement de reconnaître le caractère spécifique des hommes âgés dans son plan d'action. Or, il est consternant d'apprendre que le taux de suicide des hommes chez les âgés est 5,1 fois plus élevé que celui des femmes. C'est un sujet encore tabou, mais il est primordial de s'engager fermement afin d'améliorer les choses », a souligné Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.

2 JUILLET 2017

JOURNÉE MONDIALE SANS SACS DE PLASTIQUE : L'AREQ RENOUVELLE SON ENGAGEMENT

À la veille de la Journée mondiale sans sacs de plastique, qui a lieu le 3 juillet, l'AREQ a renouvelé son engagement en faveur de la réduction de l'utilisation de ces sacs. « La Journée mondiale sans sacs de plastique est une belle occasion de se questionner sur l'ampleur du problème de la surconsommation de plastique et ses conséquences néfastes sur l'environnement, tant au Québec qu'à l'échelle planétaire, aujourd'hui et pour les décennies à venir », a souligné la présidente de l'AREQ, Lise Lapointe.

15 JUIN 2017

PLAN D'ACTION CONTRE LA MALTRAITANCE : UN AUTRE PAS DANS LA BONNE DIRECTION

L'AREQ a accueilli positivement les mesures contenues dans le Plan d'action gouvernemental pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées 2017-2022. Elle doute néanmoins que les sommes allouées soient suffisantes pour

comblent les besoins exprimés et réalisent les actions annoncées.

«Les intentions du gouvernement sont louables; toutefois, dans la lutte à la maltraitance comme dans bien d'autres dossiers, le nerf de la guerre, c'est l'argent. Nous craignons que les 52 mesures du plan d'action ne puissent être complètement réalisées, sans compter celles qui n'y apparaissent pas. À cet égard, si le gouvernement investissait les ressources requises pour lutter contre la maltraitance organisationnelle, notamment en ajoutant des ressources dans le réseau de la santé et des services sociaux pour offrir davantage de soins de qualité, les résultats seraient au rendez-vous», a conclu la 2^e vice-présidente de l'AREQ, Nicole Gagnon.



5 JUIN 2017

LE PARTI QUÉBÉCOIS ET CINQ ORGANISMES D'ÂÎNÉS DU QUÉBEC RÉCLAMENT LA TENUE D'ÉTATS GÉNÉRAUX

Le porte-parole de l'opposition officielle pour les aînés, Harold LeBel, l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR), l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP), l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ), le Carrefour 50 + du Québec ainsi que le réseau FADOQ ont uni leurs voix pour réclamer au gouvernement du Québec la tenue d'états généraux sur les conditions de vie des personnes âgées.

«Chaque jour, on constate des situations qui affectent les conditions de vie de milliers de personnes âgées. Qu'on pense par exemple au manque de ressources consacrées au soutien à domicile ou encore aux frais accessoires, qui reviennent en force, par la bande. On en vient à se demander quelle est la place des personnes âgées dans les soins de santé et dans notre société. Il est temps de s'asseoir ensemble pour dresser un réel bilan et se mettre en mode solution», a insisté la présidente de l'AREQ, Lise Lapointe.

1^{er} JUIN 2017

46^e CONGRÈS DE L'AREQ : LISE LAPOINTE ÉLUE À LA PRÉSIDENTE

Lise Lapointe, du Saguenay–Lac-Saint-Jean, a été élue présidente de l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ), au terme du 46^e Congrès de l'Association. Les quelque 650 délégués et déléguées qui étaient réunis à Lévis ont également élu un nouveau conseil exécutif et adopté les grandes orientations de l'Association pour le triennat 2017-2020.

Lise Lapointe a été la présidente de l'AREQ région Saguenay–Lac-Saint-Jean de 2011 à 2014. Depuis 2016, elle occupait le poste de 1^{re} vice-présidente de l'Association au niveau national.

«C'est avec beaucoup de fierté que j'accepte le mandat qui m'est confié. L'AREQ est une grande association qui regroupe des centaines de bénévoles partout au Québec. Ensemble, on porte des projets et on fait avancer des causes. J'ai hâte de m'atteler à la tâche avec les personnes élues et avec le personnel de l'AREQ pour poursuivre le travail amorcé par mes prédécesseurs», a souligné Lise Lapointe. ♦

BIENVENUE SAMUEL!

Samuel Labrecque s'est récemment joint à l'AREQ à titre de conseiller en communication. Il remplace Dominic Provost, nommé à la direction générale.

DOMINIC PROVOST
DIRECTEUR GÉNÉRAL

Originaire de l'Estrie, Samuel Labrecque possède une solide expérience à la fois dans le domaine des communications et dans le milieu des organismes dédiés aux aînés. Au cours des dernières années, il a notamment été chargé de projet et des relations médias à l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR), agent de concertation à la Table de concertation régionale des aînés de l'Estrie et chargé de communication à la Conférence régionale des élus (CRÉ) de l'Estrie.

De 2012 à 2014, comme attaché politique au cabinet de l'ex-ministre de la Santé et des Services sociaux, Réjean Hébert, il a piloté le projet de politique d'assurance autonomie et contribué à la politique Vieillir et vivre ensemble.



Il détient un baccalauréat et une maîtrise en études politiques appliquées de l'Université de Sherbrooke.

POSITIONNEMENT PUBLIC DE L'AREQ

Samuel est responsable des relations avec les médias et des différents outils de communication de l'AREQ : le magazine *Quoi de neuf*, le bulletin *Le Focus*, l'infolettre, le site Internet national et la page Facebook. Il offre également aux régions et aux secteurs une aide conseil en matière de communications internes et externes, contribuant ainsi à la notoriété et au positionnement public de l'Association.

Nous souhaitons à Samuel le meilleur des succès dans ses nouvelles fonctions. ♦

**J'AI LE DON
DE SEMER
L'ESPOIR**

**CAMPAGNE
D'ENTRAIDE 2017**
www.entraide.gouv.qc.ca

**Lorsque vous donnez à la campagne d'Entraide,
vous faites fleurir l'espoir partout au Québec.**

Il n'y a pas de petits dons.

**Faites votre don en ligne
dès maintenant!**



ENSEMBLE 
on fait avancer le Québec

Québec 



Hommage à nos ex-collègues

SAMUEL LABRECQUE
CONSEILLER EN COMMUNICATION

3^e rangée : Micheline Jourdain (Île de Montréal) et Doris Dumais, conseiller à l'analyse et à la planification financière
2^e rangée : Aline Castonguay (Abitibi-Témiscamingue), Pierrette Simoneau (Québec-Chaudière-Appalaches) et Mariette Gélinas (Cœur et Centre-du-Québec)
1^{re} rangée : Fernand Grenier (Estrie), Nicole Patry-Lysée, trésorière, Michel A. Gagnon, 1^{er} vice-président et Pierre-Paul Côté, président

L'AREQ a tenu sa traditionnelle Soirée reconnaissance, le 7 septembre dernier, à Québec. Cette soirée est l'occasion de souligner l'engagement de membres qui ont siégé au conseil exécutif ou aux divers conseils d'administration de l'Association durant le triennat précédent. L'AREQ souligne du même coup la contribution d'employés ayant quitté leurs fonctions pour la retraite ou pour relever d'autres défis professionnels. L'événement avait lieu à l'Espace Artevino, dans Lebourgneuf à Québec.

Chaleur, nostalgie et camaraderie sont les termes propices pour décrire la très agréable Soirée reconnaissance de cette année. C'est l'implication de ces femmes et de ces hommes qui ont donné autant de temps et d'énergie à l'AREQ qu'on y a célébré. Ils auront toutes et tous, à leur manière, marqué l'histoire de cette belle association.

Lise Lapointe, nouvelle présidente de l'AREQ, a su émouvoir la salle par un vibrant témoignage à l'endroit de son prédécesseur, Pierre-Paul Côté, président de 2011 à 2017. M. Côté a énormément donné à l'Association, et tous les membres lui souhaitent le meilleur pour la suite des choses.

Ayant fait partie du conseil d'administration, Michel A. Gagnon, 1^{er} vice-président, et Nicole Patry-Lysée, trésorière, ont aussi reçu un hommage.

Le passage d'ex-présidents et d'ex-présidentes de régions a également été souligné. Ce fut le cas pour Aline Castonguay (Abitibi-Témiscamingue), Fernand Grenier

(Estrie), Mariette Gélinas (Cœur et Centre-du-Québec), Micheline Jourdain (Île-de-Montréal) et Pierrette Simoneau (Québec-Chaudière-Appalaches).

D'autre part, deux départs à la retraite du côté du personnel de l'AREQ ont été salués. Tout d'abord Lise Legault, qui a occupé le poste de directrice générale de 2012 à 2017. Malheureusement, Mme Legault n'était pas présente à cette soirée. Ensuite, ce fut le tour de Doris Dumais, conseiller à la planification et à l'analyse financière, dont on a souligné les 16 ans de carrière au sein de l'AREQ.

Grâce au duo musical Vive la vie, l'émotion s'est transmise en chanson d'une manière très originale. Ce couple de musiciens avait rédigé des textes pour introduire chaque personne à qui on rendait hommage et pour qui il interprétait ensuite la chanson qu'elle avait choisie pour l'occasion.

Au final, les convives ont eu droit à neuf hommages, neuf chansons et neuf moments privilégiés! ♦



L'environnement au cœur de nos préoccupations

JEAN-PAUL GUAY

BAS-SAINT-LAURENT-GASPÉSIE-LES ÎLES-CÔTE-NORD (01)
SECTEUR VALLÉE-DE-LA-MATAPÉDIA (E)

Le projet *Toujours en Action* 2016-2017 du secteur Vallée-de-la-Matapédia a permis à ses membres de mieux connaître leur patrimoine environnemental, ainsi que les gens qui le mettent en valeur.

Voici quelques faits saillants :

Avant-midi du 13 septembre : visite guidée du Site des chutes et des marais de la rivière Causapscal et de son Centre d'exposition et d'interprétation du saumon de l'Atlantique. Parcours des sentiers menant aux belvédères d'observation et à une fameuse chute que franchit le salmonidé dans son voyage. Quel beau milieu de vie!

En après-midi, visite d'une ferme maraîchère familiale. Les maîtres des lieux y pratiquent la permaculture et ainsi,

produisent une plus grande variété de plantes comestibles et médicinales.

Matinée du 21 septembre : visite guidée de La Vallée de la Framboise, une entreprise agroalimentaire familiale de Val-Brillant spécialisée dans la culture et la transformation des petits fruits. Promenade dans les champs, visite des installations et de la boutique.

En après-midi, visite d'une ferme laitière certifiée biologique, en compagnie du propriétaire et d'une technicienne de l'UPA.

Matinée du 16 novembre à Amqui : visite guidée du SEREX, centre collégial de transfert de technologie (CCTT), spécialisé dans la transformation des produits forestiers à valeur ajoutée.

En après-midi, colloque en environnement, au Centre matapédien d'études collégiales (CMEC). Au programme :

- ◆ Conférence : *Hydrocarbures : état de la situation dans l'Est du Québec*
- ◆ Conférence : *Autonomie alimentaire : la culture du chanvre*
- ◆ Conférence : *Stratégie matapédienne en environnement*
- ◆ Lancement de la campagne Tous les jours sans mon sac de plastique
- ◆ Dévoilement du thème 2016 de la Journée internationale des hommes

Quelle belle aventure ce projet *Toujours en action* nous a permis de vivre! ♦



Nouveaux tarifs du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ

À compter du 1^{er} juillet 2017

Le Québec est la seule province canadienne dont chaque citoyen est obligatoirement assuré pour les médicaments généraux. Le régime public d'assurance médicaments de la Régie d'assurance maladie du Québec (RAMQ) garantit une assurance médicaments à tous les citoyens québécois qui n'ont pas ou plus accès à un régime d'assurance collective privé. Cela représente plusieurs millions de personnes, dont des membres de l'AREQ.

Au 1^{er} juillet de chaque année, la RAMQ ajuste les tarifs de son régime public d'assurance médicaments. En 2017, les taux de la prime, de la franchise mensuelle ainsi que de la coassurance ont tous subi une augmentation, et la contribution maximale a été ajustée à la hausse. Voyons voir de plus près.

JOHANNE FREIRE
CONSEILLÈRE À LA SÉCURITÉ SOCIALE

LES NOUVEAUX TARIFS

La **prime annuelle** maximale a subi une hausse de 7 \$ cette année, passant de 660 \$ à **667 \$**. Cette prime est obligatoire pour toutes les personnes assurées au régime public, qu'elles soient consommatrices de médicaments ou pas. Le montant à payer varie entre 0 \$ et 667 \$ en fonction du revenu familial net déclaré lors de la production de la déclaration de revenus.

Au moment de l'achat de médicaments en pharmacie, la personne assurée doit assumer une partie des coûts; c'est ce qu'on appelle la contribution de la personne assurée. Elle comprend la franchise mensuelle et la coassurance.

La **franchise mensuelle** s'élève cette année à **19,45 \$**, ce qui représente une augmentation de 0,60 \$ par rapport à 2016. Quant à la coassurance, elle est de **34,8 %** du coût du médicament (dont on soustrait d'abord le montant de la franchise), une hausse de 0,3 %.

La **contribution maximale** qu'une personne assurée pourrait avoir à assumer mensuellement à l'achat de médicaments en pharmacie s'élève à **88,83 \$**, une hausse de 1,67 \$. Il est à noter que la contribution maximale d'une personne de 65 ans ou plus recevant un supplément de revenu garanti (SRG) au taux de 1 à 93 % est moins élevée, s'établissant à 52,65 \$.

ADULTES DE 18 À 64 ANS NON ADMISSIBLES À UN RÉGIME PRIVÉ PERSONNES DE 65 ANS OU PLUS SANS SRG

À la pharmacie

Dans la déclaration de revenus

Franchise mensuelle		Coassurance		Contribution mensuelle maximale		Prime annuelle	
Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif
18,85 \$	19,45 \$	34,5 %	34,8 %	87,16 \$	88,83 \$	De 0 \$ à 660 \$	De 0 \$ à 667 \$

MÉDICAMENTS COUVERTS

La RAMQ publie la liste des médicaments couverts par le régime public d'assurance médicaments sur son site Web. Mise à jour périodiquement, elle comporte plus de 8 000 médicaments disponibles sur ordonnance.

C'est le ministre de la Santé et des Services sociaux qui, après consultation auprès de l'Institut national d'excellence en santé et en service sociaux (INESSS), détermine les médicaments qui y paraissent.

SERVICES OFFERTS PAR LES PHARMACIENS

Depuis le 20 juin 2015, les pharmaciens sont autorisés à offrir de nouveaux services concernant les médicaments, par exemple :

- › Substituer un médicament à un autre en cas de rupture d'approvisionnement;
- › Administrer un médicament afin d'en démontrer l'usage approprié;
- › Prolonger et ajuster une ordonnance d'un médecin;
- › Prescrire un médicament pour le traitement de certaines conditions mineures lorsque le diagnostic et le traitement sont connus;
- › Prescrire un médicament pour lequel aucun diagnostic n'est requis.



Certains de ces services peuvent être facturés par les pharmaciens. Cependant, sachez que si vous êtes assuré **par le régime public d'assurance médicaments**, les services pharmaceutiques sont remboursés par la RAMQ après avoir été soumis à la franchise et à la coassurance, le cas échéant.

Pour plus d'information au sujet du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ, rendez-vous au www.ramq.gouv.qc.ca. ♦

VIVRE UNE RETRAITE ENGAGÉE ET SOLIDAIRE

ROBERT GAULIN
PRÉSIDENT

Grâce aux luttes que nous avons menées durant notre carrière, nous jouissons d'une retraite plus sereine. Nos rentes mensuelles et la protection de nos régimes d'assurance écartent les soucis financiers, nous assurent d'une bonne autonomie dans la gestion de notre vie et nous permettent de réaliser des projets qui nous tiennent à cœur.

Notre vie de personne retraitée ne serait pas complète ni suffisamment stimulante si elle ne gravitait qu'autour de nos propres besoins. L'engagement social et la solidarité contribuent à notre enrichissement personnel et à nous garder alertes et en bonne santé. Aider les autres, mettre son expérience au profit d'une cause plus grande que nous, gérer son temps et ses énergies en tenant compte du bien commun, voilà un excellent remède pour maintenir une retraite de qualité.

C'est le message central que je retiens du 46^e Congrès de l'AREQ où, pendant quatre jours, plus de 600 militantes et militants se sont réunis pour partager CONVICTION, ENGAGEMENT ET COHÉSION.

Ce même Congrès a réaffirmé très clairement «l'engagement indéfectible et prioritaire de l'AREQ envers la Fondation Laure-Gaudreault».

À la reprise des activités de l'automne, notamment pendant les séances d'accueil des nouvelles personnes retraitées, cet engagement pourrait se traduire par la présentation d'un volet portant sur la Fondation



Laure-Gaudreault. Rappelons que la mission de notre fondation est large et compatible avec les préoccupations de la plupart des membres de l'AREQ, des syndicalistes et des personnes liées aux services publics.

D'abord, la Fondation aide les jeunes. Près de la moitié des projets d'aide de cette année ont été orientés vers ce groupe d'âge. La Fondation aide aussi les personnes âgées et les organismes qui leur consacrent argent et temps bénévole. Et que dire de son appui à la recherche médicale et sociale pour aider à vaincre certaines maladies qui affectent la qualité de vie des personnes âgées?

Un engagement envers la Fondation Laure-Gaudreault représente une voie naturelle vers une retraite engagée et solidaire, qui peut revêtir de multiples formes : par exemple visiter le site Internet pour mieux connaître la Fondation, en devenir membre, s'engager comme responsable d'un secteur,

participer aux activités de financement, devenir une donatrice ou un donateur en participant aux campagnes de financement ou en faisant un don annuel par Internet ou autrement, choisir la Fondation pour un don unique plus important de son vivant ou par legs testamentaire, etc.

Les sollicitations à donner à des causes sont si nombreuses et les invitations à s'engager parfois si insistantes, qu'on se retrouve souvent devant des choix difficiles.

En s'appuyant sur son vécu et en gardant en mémoire la grande Laure Gaudreault, qui a œuvré toute sa vie à l'amélioration des conditions de travail et de retraite, il devrait être possible de faire une place à la Fondation dans sa tête, son cœur... et son porte-monnaie.

Visitez le site Internet à fondationlg.org pour en savoir davantage sur la Fondation Laure-Gaudreault. ♦



LA RÉMUNÉRATION MÉDICALE AU QUÉBEC : UN PROBLÈME À RÉGLER

GUILLAUME HÉBERT
CHERCHEUR À L'INSTITUT DE RECHERCHE ET
D'INFORMATIONS SOCIOÉCONOMIQUES (IRIS)

Vous vous rappelez *La Grande Séduction*, tourné dans un magnifique village de la Côte-Nord? Ce film avait connu un grand succès tant au Québec que dans les festivals internationaux. Et pour qu'un film obtienne un si grand succès, il doit toucher une corde sensible et s'inscrire dans son époque, en saisissant les angoisses et les aspirations communes, comme n'importe quel art d'ailleurs.

On se demande si le personnage principal, le Dr Lewis, n'est pas une construction qui nous donne accès à une parcelle de l'imaginaire québécois, celle qui concerne la prestigieuse figure du médecin. Ce prestige ne vient pas de nulle part. Il provient d'une histoire dans laquelle nombre de médecins ont contribué à moderniser notre société tandis que d'autres ont arpenté des régions éloignées du Canada français pour soigner des habitants et des habitantes qui n'avaient pas toujours les moyens de les rémunérer autrement qu'en nature.

Mais la figure du Dr Lewis nous renvoie aussi autre chose. Une image qui ne fait pas plaisir aux médecins québécois, mais à laquelle ils ont désormais beaucoup de mal à échapper. Le Dr Lewis est un être arrogant, désagréable, qui semble bien davantage apprécier sa voiture de luxe et d'autres plaisirs illicites que son travail. Les médecins n'affichent évidemment pas tous le dédain du Dr Lewis, mais cette image est efficace comme métaphore du statut d'intouchables et de toute puissance dont profitent bien des membres du Collège des médecins.

Le prestige des médecins a permis à cette profession de s'élever considérablement dans la société. Après avoir écarté de leur champ d'action tant les sages-femmes que ceux qu'on présentait comme des charlatans, les médecins ont subordonné tour à tour tous leurs collègues professionnels de la santé. Puis, ils ont converti ce prestige en pouvoir politique et plus tard, en petites fortunes.

En 2017, l'étude des crédits au parlement montre une fois de plus ce qu'on savait déjà, à savoir que la rémunération médicale a atteint des proportions qui outrepassent les frontières du bon sens. Cette fois-ci, non seulement on indique que les médecins spécialistes s'en tirent avec des hausses de rémunération moyennes de l'ordre de 20 000 \$, mais que cette augmentation sur un an peut aller jusqu'à 88 000 \$ dans le cas des cardiologues. Peu importe dans quel sens on retourne la question, et peu importent les comparatifs avec les ressources consacrées aux autres travailleuses et travailleurs de la santé, ou les comparaisons avec l'argent que reçoivent la plupart des ministères au Québec, ou encore en scrutant ce qui se fait à l'étranger, la situation actuelle est des plus préoccupantes du point de vue de l'intérêt collectif.

Après un retour en arrière pour saisir les conditions historiques ayant permis aux médecins d'acquérir au Québec un aussi grand pouvoir, cet article s'attardera ensuite à deux grands problèmes : leur statut de travailleurs autonomes et leur mode de rémunération. Quelques solutions alternatives seront explorées pour conclure en montrant la grande générosité de l'État à leur égard.

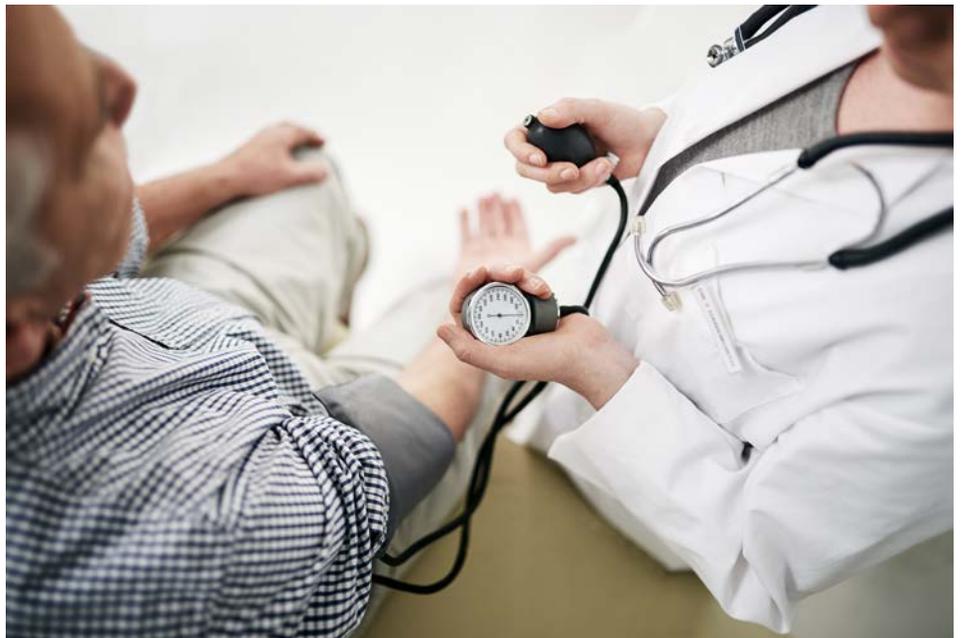
« Le prestige des médecins a permis à cette profession de s'élever considérablement dans la société. »

RETOUR HISTORIQUE

Le statut actuel des médecins a beaucoup à voir avec la création de l'assurance maladie au Québec. Rappelons d'abord que le Québec était la dernière province à adhérer au programme fédéral autorisant la mise sur pied de ce régime public couvrant l'ensemble de la population sous les mêmes modalités. Au Québec, comme au Canada anglais, les médecins ont résisté farouchement à l'instauration de ce régime. Pourquoi? Officiellement, ils craignaient d'y perdre leur autonomie.

En Saskatchewan, cette opposition avait tourné en affrontement d'envergure internationale alors que les médecins qui s'étaient mis en grève contre la nouvelle assurance maladie avaient reçu l'appui de l'Association médicale canadienne ainsi que celui de leurs homologues étasuniens. Ces derniers craignaient qu'un effet domino entraîne « l'étatisation » de la médecine dans le reste de l'Amérique du Nord.

Abandonnés à leur sort, le gouvernement saskatchewanais et la population avaient répondu en organisant leurs propres cliniques populaires. Après plusieurs semaines de grève, les médecins rendirent les armes et le gouvernement socialiste du CCF



obtint une victoire si retentissante que le gouvernement fédéral lui-même entama les démarches pour rendre l'assurance publique et universelle dans l'ensemble du Canada. Cette initiative allait d'ailleurs devenir la politique sociale la plus célèbre et la plus populaire de l'histoire de ce pays.

Mais durant cette bataille, les médecins étaient du mauvais côté de l'histoire. Ils craignaient que l'État, en devenant le seul autorisé par la loi à les payer (pour les services médicalement nécessaires), n'utilise ce puissant levier pour faire pression sur eux et s'ingérer

dans leur pratique. Manifestement, ils craignaient aussi de perdre le contrôle sur le marché des soins. Il est ironique de constater près de 70 ans plus tard à quel point non seulement l'État s'est tenu loin de la pratique des médecins, mais qu'en plus les médecins ont pu amasser des fortunes grâce au trésor public, qui s'est avéré très généreux à leur endroit.

Au Québec, l'adoption de l'assurance maladie provoqua également une grève des médecins spécialistes. Ceux-ci affirmaient que le gouvernement s'appropriait à imposer un



régime « pire que l'Union soviétique ». C'est finalement la Crise d'octobre au Québec qui a mis un terme au conflit de travail. Aux prises avec l'armée canadienne venue occuper le territoire québécois, le gouvernement fut pour une rare fois catégorique avec les caprices des médecins et il les força à rentrer dans le rang.

Il n'en demeure pas moins que le gouvernement accordera par la suite une concession majeure et scellera une bonne partie de l'avenir du système de santé québécois : pour rassurer les médecins au sujet de leur autonomie professionnelle, on consentit à leur laisser un statut de travailleurs autonomes même si les médecins allaient désormais travailler au cœur du système sociosanitaire. C'était un retournement de situation au regard de ce qu'on avait prévu pour le système de santé québécois issu des chantiers de modernisation de la Révolution tranquille. Il était en effet

prévu que les médecins deviendraient salariés de l'État. Cette concession devint vite un problème, et la population continue aujourd'hui d'en subir les conséquences néfastes.

LE STATUT DE TRAVAILLEURS AUTONOMES

Le nouveau statut des médecins a par la suite permis à cette catégorie de professionnels de la santé de perturber sévèrement le système de santé et de services sociaux au Québec à deux égards. La première perturbation survint au début des années 70. Après l'assurance maladie, les médecins s'opposèrent cette fois en bloc aux CLSC, la nouvelle initiative de médecine décentralisée et communautaire appelée à devenir l'épine dorsale du système sociosanitaire en construction.

Il ne faut pas sous-estimer l'impact qu'eut ce sabotage. Les médecins rejetèrent à la fois le modèle de médecine communautaire, le salariat,

l'horizontalité de l'organisation du travail et la participation citoyenne, qui devait être fondamentale en ces lieux, sous le principe que c'est la population qui est le plus à même de définir les besoins d'une communauté. Les médecins s'organisèrent et firent plutôt campagne pour créer un réseau de cliniques privées qui champignonèrent effectivement partout dans la province pendant que les CLSC assuraient leur survie en se rabattant plus simplement sur des services de base tels que les soins à domicile. Le modèle avant-gardiste du CLSC qui avait alors suscité un intérêt international n'aura jamais pu réellement voir le jour au Québec étant donné la fronde des médecins.

Privés d'une « première ligne » de services aisément accessibles et faisant de la prévention en amont au sein des communautés plutôt que simplement soigner en aval les gens une fois qu'ils sont malades – après tout, mieux vaut prévenir que guérir – les Québécoises et les Québécois se sont retrouvés de plus en plus nombreux à n'avoir d'autre choix que d'encombrer les urgences. Les problèmes d'accessibilité sont d'ailleurs peu à peu devenus au Québec la principale préoccupation – et la principale frustration – des usagers et usagères du système de santé.

Les médecins auraient eu beaucoup plus de mal à torpiller le nouveau système en chantier s'ils avaient été des salariés de l'État, comme ils le sont d'ailleurs dans plusieurs pays. Leur statut de travailleurs autonomes a au contraire permis aux médecins de maintenir une distance entre eux et leurs autres collègues professionnels de la santé, en commençant par les infirmières. Alors que le reste des équipes dans les établissements sociosanitaires sont composées de salariés et sont intégrées au réseau sociosanitaire, les médecins, eux, font cavalier seul, jouent selon leurs propres règles et forment un pouvoir semi-autonome dans les



établissements, notamment dans l'administration au sein des conseils des médecins, dentistes et pharmaciens.

Si l'on fait abstraction des négociations historiques ayant mené à cette situation, le statut de travailleur autonome frise l'absurdité. Un travailleur autonome offre ses services sur un marché et subit l'incertitude qui accompagne les aléas de ce marché. Or, 98 % des médecins participent au régime public, c'est-à-dire qu'ils ne facturent qu'un seul « client », la RAMQ. Ils n'ont guère à se soucier de se tailler une part de marché, contrairement à la plupart des travailleurs autonomes, qui vivent plutôt une forme ou une autre de précarité.

N'oublions pas non plus que les médecins utilisent les installations publiques ou sont dédommagés (jusqu'à 30 % de leur rémunération) lorsqu'ils possèdent leur propre cabinet privé. Un véritable travailleur autonome ne pourrait évidemment pas demander des extras à ses clients pour faire nettoyer ses locaux ou réparer son ordinateur.

En somme, le statut de travailleurs autonomes des médecins est un compromis historique qui a fait son temps. Aujourd'hui, de nombreux médecins, en particulier les jeunes, souhaitent eux-mêmes mettre un terme à cette anomalie puisqu'elle les force à prendre en charge plusieurs responsabilités administratives. Ce fardeau est d'autant plus embêtant pour certains médecins qui préféreraient consacrer ce temps à leurs patients et se départir d'un autre gros fardeau administratif, la rémunération à l'acte.

LA RÉMUNÉRATION À L'ACTE

La rémunération à l'acte est le mécanisme à travers lequel sont rémunérés la majorité des médecins québécois. Il ne s'agit pourtant que de l'un des différents modes de rémunération des médecins parmi lesquels on trouve par exemple la rémunération par capitation (le nombre de patients d'inscrits plutôt que le nombre d'actes réalisés) ou le salariat.

La philosophie qui sous-tend la rémunération à l'acte est largement

fondée sur la théorie économique orthodoxe et part du principe que tout individu cherche à maximiser ses gains. Les médecins deviendront ainsi plus productifs si on leur donne plus d'argent au fur et à mesure qu'ils réalisent plus d'actes.

Un médecin n'est pourtant pas davantage un agent économique unidimensionnel qu'un autre travailleur ou travailleuse. Sa pratique est soumise à des normes, à des règlements, à l'éthique, à l'organisation du système, à la culture de l'établissement où il pratique, aux attentes des patients, etc. La pratique d'un médecin ne peut donc jamais être réduite aux seuls incitatifs financiers et on ne peut affirmer, par conséquent, que la rémunération à l'acte rend les médecins plus efficaces.

Cela étant dit, les incitatifs financiers ont bel et bien une incidence sur le travail des médecins. La rémunération à l'acte tend à entraîner une « surproduction » de soins. Avec la rémunération à l'acte, les médecins peuvent avoir intérêt à recommander



« [...] le ministère estimait que les médecins exigeaient pour plus de 80 millions de dollars par année de frais accessoires illégaux »

plus de visites médicales et à réaliser davantage d'actes même si leur pertinence n'est pas démontrée. Ce mode de rémunération tend à faire abstraction de la qualité et de la pertinence des soins.

L'association médicale québécoise s'inquiète d'ailleurs, tout comme plusieurs organisations, du « surdiagnostic » par les médecins qui prescrivent trop de soins ou de médicaments. Cela peut certes entraîner des coûts, mais surtout avoir des effets pervers chez les patients.

Fait moins connu, la rémunération à l'acte se caractérise au Québec par une très grande complexité administrative. Chacun des actes posés par les médecins doit faire l'objet d'une demande de remboursement à la RAMQ. En 2015-2016, la Régie a reçu 56,5 millions de ces demandes de remboursements d'actes. Le Vérificateur général du Québec s'est aperçu que le suivi de toutes ces demandes était déficient et que la RAMQ ne parvenait pas à détecter les erreurs ou les fraudes.

Les ententes de rémunération négociées entre le gouvernement et les médecins sont devenues tellement complexes (1500 pages pour les spécialistes, 1330 pour les omnipraticiens) que les médecins n'arrivent plus à suivre et embauchent des firmes de facturation pour s'y

consacrer. Ces entreprises privées se targuent d'ailleurs de si bien connaître les clauses des ententes qu'elles promettent parfois aux médecins qui les choisissent de « maximiser » leurs remboursements, ce qui n'est pas sans rappeler les fiscalistes qui proposent aux plus fortunés de les embaucher pour les aider à se faufiler parmi les nombreuses échappatoires fiscales.

La rémunération à l'acte comporte nombre d'effets pervers et tend à gonfler les dépenses pour la rémunération des médecins là où elle est utilisée. C'est ce qui est arrivé au Québec.

RÉMUNÉRATION ASTRONOMIQUE

L'IRIS publiait en juin 2016 une note socioéconomique qui dressait un état de la situation au chapitre de la rémunération médicale. Même sans grande nouveauté, cette publication a fait beaucoup réagir puisqu'elle brossait un portrait d'ensemble d'une situation devenue hautement préoccupante du point de vue du financement de la santé et des services sociaux. Il s'agit, selon nous, de la deuxième grande perturbation du système : celle de la rémunération astronomique accaparée par les médecins.

Les tendances se maintiennent, et les médecins spécialistes québécois gagnaient en moyenne 474 728 \$ en 2015-2016, selon les dernières données disponibles. Une fois leurs frais de cabinet déduits, le total

atteignait encore 443 163 \$. De leur côté, les médecins gagnaient la même année 287 720 \$, ou 237 385 \$ une fois les frais de cabinets déduits. Comme les frais de cabinet n'ont pas été revus depuis des années, la rémunération nette pourrait donc être plus élevée. Plusieurs médecins reçoivent également différents types de primes, comme celles que l'on verse pour la pratique hors des grands centres.

Jusqu'à récemment, les médecins avaient pris la liberté d'imposer des frais accessoires en plus de cette rémunération pourtant des plus avantageuses. La pratique a maintes fois fait scandale, ne serait-ce que pour la position vulnérable de ces patients se faisant soutirer illégalement des sommes d'argent des médecins qui décident tout bonnement que la loi ne s'applique pas à eux. La RAMQ s'est montrée à ce chapitre incapable d'imposer la loi, et le Collège des médecins – dont la mission officielle est de protéger le public – a honteusement failli à cette tâche. Il aura fallu l'intervention de la ministre fédérale de la Santé, qui a menacé de couper des transferts au Québec, pour que son homologue agisse au Québec. Avant leur interdiction, le ministère estimait que les médecins exigeaient pour plus de 80 millions de dollars par année de frais accessoires illégaux.

Et comme si ce n'était pas suffisant, on apprenait lors du dépôt du dernier

budget du Québec que le gouvernement serait à nouveau laxiste avec les médecins en maintenant des hausses majeures. Selon l'entente actuelle, ils pourraient avoir de nouveau haussé leur rémunération de 20 % en moyenne entre 2016-2017 et 2021-2022.

Si la rémunération à l'acte tend à accroître les paiements aux médecins, elle ne représente cependant pas la principale explication aux niveaux faramineux de rémunération médicale. La cause se trouve plutôt dans les ententes survenues en 2007 entre Philippe Couillard (lorsqu'il était ministre de la Santé et des Services sociaux) et Gaétan Barrette (lorsqu'il était président de la Fédération des médecins spécialistes du Québec). À ce moment, l'objectif officiel était d'effectuer un rattrapage de la rémunération des médecins avec le reste du Canada.

Mais les ententes ont été tellement avantageuses pour les médecins qu'elles ont largement dépassé cet objectif. L'économiste Pierre Fortin a par ailleurs montré comment, mesurée au coût de la vie, la rémunération des médecins dépassait maintenant celle de leurs homologues ontariens. Il est particulièrement frappant de voir que durant les années d'application des politiques d'austérité au Québec, où la croissance des dépenses était en dessous du niveau permettant de couvrir les coûts du système, les médecins recevaient année après année des augmentations de 7 %-9 %.

Et si l'on compare la rémunération médicale à la rémunération moyenne des travailleuses et des travailleurs québécois, on s'aperçoit que les médecins gagnent sept fois le salaire moyen alors que la moyenne de l'OCDE tend vers un ratio à ce chapitre de trois ou quatre fois. Les médecins québécois bénéficient d'une rémunération extraordinaire, ce qui affecte bien entendu les ressources disponibles pour les autres dépenses de santé.



PISTES DE SOLUTION

Tôt ou tard, il faudra mettre un terme aux avantages indus accordés aux médecins. Le statut de travailleurs autonomes qu'on leur confère devrait être éliminé sans attendre. Ce faisant, on pourrait plus aisément intégrer les médecins à des équipes multidisciplinaires et au réseau sociosanitaire dans son ensemble. Accroître par ailleurs le nombre d'actes que peuvent réaliser d'autres professionnels de la santé favoriserait également la collaboration en plus d'améliorer l'accès au système.

La question du mode de rémunération devra aussi être réglée. Des comités et des groupes de recherche ont déjà entrepris de réfléchir aux possibles impacts d'une transformation de la rémunération à l'acte vers un ou d'autres modes de rémunération. L'IRIS propose d'opter pour le salariat, mais certaines formes de rémunération mixte combinant différents modes pourraient être retenues.

Enfin, le modèle des GMF, les groupes de médecine familiale, fait aussi planer un risque très sérieux sur la viabilité du réseau public de santé et de services sociaux au Québec. Le

statut de ces nouvelles cliniques, qui sont offertes sur un plateau d'argent à des médecins qui reçoivent une multitude de bonis et de compensations pour créer leur propre système parallèle avec du personnel rémunéré par le secteur public, est un nouveau non-sens. L'IRIS a proposé d'assujettir les GMF aux CLSC et de redonner vie à un système qui capitalise sur une vision globale de la santé ainsi que sur la prévention, la promotion de la santé et l'implication des communautés.

Tous les médecins ne sont pas d'accord avec les façons de faire de leur fédération ou du Collège des médecins. Plusieurs médecins ont même eu le courage de s'opposer aux hausses de rémunération accordées par le gouvernement. Ceux-là s'inscrivent dans une longue lignée de médecins passionnés par leur science, bien sûr, mais aussi animés d'un idéal de justice sociale. Il ne faut pas les oublier, et si l'on parvient à modifier l'image de l'arrogant Dr Lewis (qui lui-même parvient à changer), c'est parce que la population sera mieux desservie. Et ce sont tous les médecins qui en ressortiront plus sereins et plus accomplis. ♦

Pour. que vieillir. soit gai

Alors que l'on estime communément la population lesbienne, gaie, bisexuelle et trans (LGBT) à environ 10 % de la population totale, chez les aînés ces personnes demeurent invisibles, principalement par crainte de divulguer leur différence.

Cette crainte s'explique par le fait que la majorité d'entre elles ont connu l'époque où l'homosexualité et la transidentité étaient criminalisées et considérées comme une pathologie. Nombreuses sont les personnes LGBT qui ont été contraintes de se cacher pour éviter la prison, les thérapies de réorientation sexuelle, le rejet par leur famille, leurs amis et par l'Église, la perte d'emploi, etc. Les expériences d'exclusion et de rejet ont laissé des traces psychologiques et physiques pour plusieurs d'entre elles.

Bien que moins manifestes que par le passé, la stigmatisation et les préjugés subis par les personnes LGBT persistent aujourd'hui. Il en résulte que les aînés constituent une population particulièrement vulnérable et cela est démontré à travers plusieurs études qui mettent en avant les faits suivants :

- Les aînés LGBT constituent une population particulièrement encline à l'isolement et à la solitude. Parmi les motifs évoqués, on retrouve celui d'un soutien familial généralement plus faible que celui des hétérosexuels. Plusieurs n'ont pas eu d'enfants ou ont subi un rejet de la part de leur famille. De plus, comparativement aux hétérosexuels, les aînés LGBT sont moins nombreux à vivre en couple. Ce n'est que récemment que le mariage entre personnes de même sexe a été légalisé.
- 53 %¹ déclarent vivre en état d'isolement.
- 65 %² déclarent avoir subi des représailles dues à leur orientation sexuelle, telles que de la violence verbale, physique ou sexuelle ou la menace de dévoiler leur homosexualité ou leur transidentité.
- Les personnes aînées LGBT ont entre 2 et 3 fois plus de risque de développer des problèmes de santé mentale pouvant aller de la dépression aux troubles d'anxiété, jusqu'aux idéations de suicide³.
- 39 %¹ ont déjà sérieusement pensé à s'enlever la vie.
- Vis-à-vis des résidences pour aînés, elles expriment la crainte de ne pas pouvoir partager leur expérience de vie avec les autres résidents, de subir un rejet, et de ne pas recevoir la même attention de la part du personnel⁴.



LE PROGRAMME POUR QUE VIEILLIR SOIT GAI

Pour répondre à cette situation, la Fondation Émergence propose un programme d'information et de sensibilisation aux réalités des personnes aînées LGBT.

Destiné à tous ceux et celles qui œuvrent auprès des personnes aînées ou qui les côtoient, le programme Pour que vieillir soit gai vise aussi à les outiller afin d'assurer des environnements plus accueillants et sécuritaires.

Pour ce faire, la Fondation Émergence propose gratuitement des séances de formation auprès des intervenants, à la suite desquelles les organisations peuvent adhérer à la Charte de bientraitance envers les personnes aînées LGBT. Du matériel d'information et de communication est aussi disponible pour outiller les intervenants : fiches et guide d'information, dépliants, recensement d'études, capsules vidéo, affiches, autocollants, filmographie, etc.

À PROPOS DE LA FONDATION ÉMERGENCE

Créée en 2000, la Fondation Émergence a pour mission d'informer et de sensibiliser le grand public aux réalités et aux enjeux des personnes LGBT. Elle est entre autres l'initiatrice de la Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie, célébrée chaque année le 17 mai.

Plus d'information
fondationemergence.org
438 384-1058 ♦

é fondation
émergence

1 Fredriksen-Goldsen, K. I., Kim, H.-J., Emlert, C. A., Muraco, A., Erosheva, E. A., Hoy-Ellis, C. P., Goldsen, J., Petry, H. (2011). *The Aging and Health Report: Disparities and Resilience among Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Older Adults*. Seattle : Institute for Multigenerational Health. Sondage auprès de 2560 personnes LGBT de plus de 50 ans.
2 D'Augelli, A., & Grossman, A. (2001). *Disclosure of sexual orientation, victimization, and mental health among lesbian, gay, and bisexual older adults*. Sondage portant sur 416 aînés LGB de 60 ans et plus.
3 Grant & al. (2009). Rapport basé sur 5 études.
4 Chamberlain C., & Robinson P. (2002) *The Needs of Older Gay, Lesbian and Transgender People*. A Report Prepared for the ALSO Foundation, RMIT University.



UNE ALIMENTATION SANS VIANDE... ET SANS FAILLE!

ISABELLE HUOT
DOCTEURE EN NUTRITION

Par préoccupation éthique ou écologique, certains choisissent de ne pas consommer de viande. Qu'en est-il de l'impact sur leur santé? Les adeptes d'une alimentation végétarienne peuvent-ils combler leurs besoins nutritionnels? Faisons le point.

LES AVANTAGES DU RÉGIME VÉGÉTARIEN :

- une abondance de légumes et de fruits;
- un plus faible apport en gras saturés;
- un meilleur contrôle du poids;
- une meilleure santé cardiovasculaire;
- un risque moindre de souffrir de diabète de type 2, d'hypertension artérielle, de certains types de cancer.

Tout comme les omnivores, les végétariens se doivent toutefois d'adopter une alimentation saine et équilibrée pour bénéficier pleinement de ses bienfaits. Quelques détails à observer :

- intégrer une belle variété d'aliments au menu;
- cuisiner pour éviter les alternatives plus grasses et plus salées et les aliments transformés;
- s'assurer d'un apport et d'une répartition des protéines adéquats;
- combler les besoins en calcium, vitamines B12 et D, zinc et fer.

QUAND LE VÉGÉTARISME PREND PLUSIEURS FORMES

- Le **flexitarien** vise à diminuer sa consommation de viande rouge au quotidien.
- Le **semi-végétarien** exclut de son menu la viande rouge, mais consomme des végétaux, du lait et ses substituts, des œufs, du poisson et de la volaille.
- Le **lacto-ovo-végétarien** consomme des végétaux, du lait et des substituts au lait et des œufs. Il exclut la viande rouge, la volaille et le poisson.
- Le **ovovégétarien** ne s'autorise pas le lait et les substituts au lait. Son menu est composé de végétaux et d'œufs.
- Le **lactovégétarien** consomme des végétaux ainsi que du lait et ses substituts (fromage, yogourt).
- Le **végétalien (végétarien strict)** ne mange que des aliments de source végétale : légumes, fruits, noix, légumineuses et produits céréaliers.

COMBLER SES BESOINS

À mettre au menu pour faire le plein de...

Calcium : lait, boisson de soya enrichie, amandes, tofu avec sulfate de calcium, haricots blancs, chou frisé

Vitamine B12 : levures enrichies, boisson de soya enrichie, similiviande, fromage, œufs

Vitamine D : lait, boisson de soya enrichie, yogourt fait de lait enrichi, jaune d'œuf

Fer : combiner une source alimentaire de vitamine C (fraises, poivrons, brocoli) aux aliments riches en fer (épinards, gruau, céréales)

Zinc : légumineuses, jaune d'œuf, produits céréaliers à grains entiers, noix

Oméga-3 : graines de lin moulues, de chia, de chanvre et de citrouille, noix de Grenoble

DÉCOUVRIR LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Les légumineuses renferment des protéines de qualité et de précieuses fibres. Leur teneur en matières grasses est faible et elles renferment des minéraux (fer, zinc) et des vitamines (B6 et acide folique).

L'option de légumineuses en conserve est gagnante... et économique! Les légumineuses sèches demandent davantage de temps de préparation à cause du trempage. Rincez simplement les légumineuses en conserve et n'utilisez pas cette eau de rinçage. Elles sont prêtes à servir.

On connaît bien les haricots rouges, les pois chiches et les lentilles. Choisissez-en d'autres pour ajouter de la variété au menu : haricots de lima, mungo, adzuki, pinto, doliques à œil noir, gourganés.

Le soya, qui fait également partie de la famille des légumineuses, est à la base du tofu. Offert en supermarché en plusieurs déclinaisons, le tofu est aussi une protéine végétale de choix. Si l'option nature a du mal à vous séduire, optez pour le tofu fumé, au gingembre ou aux légumes.

L'edamame, la fève de soya immature, gagne en popularité. Vendue surgelée, elle apporte davantage de protéines que les autres légumineuses. On apprécie également son contenu en phyto-œstrogènes, des composés bénéfiques à la santé cardiovasculaire.



LE VÉGÉ AU MENU

Tenté par le végétarisme? Voici quelques astuces culinaires pour profiter des bienfaits des protéines végétales :

- Ajouter des haricots rouges aux soupes aux légumes.
- Apporter des protéines au repas matinal en préparant des fèves sans lard avec des haricots blancs.
- Préparer un hummus maison à base de pois chiches, parfait pour les crudités, mais aussi pour garnir les sandwiches.
- Râper un peu de fromage et du tofu et mélanger le tout. Une garniture de choix pour les repas de pâtes.
- Envie d'un plat mijoté? Cuisiner un chili végé avec des fèves edamame vous convaincra.
- Saviez-vous qu'on pouvait ajouter des légumineuses aux desserts maison? Pour des brownies chocolatés qui contiennent davantage de fibres et de protéines, ajouter des haricots noirs en purée.

Bonnes découvertes! ♦

PIERRE CARISSE
 CŒUR ET CENTRE-DU-QUÉBEC (04) SECTEUR BOIS-FRANCS (D)
 ECOLECINOCHICOTS.COM



21. *Tous les instituteurs et institutrices de la province de Québec doivent être munis d'un brevet de capacité, à l'exception des ecclésiastiques et des religieux et religieuses qui ne sont pas tenus d'en avoir.*

29. *Pour être admis à l'examen (qui accorde le brevet d'enseignement), les candidats doivent avoir dix-huit ans accomplis et être d'une conduite régulière; ils doivent se faire inscrire par le secrétaire du bureau (des examinateurs) et verser entre ses mains, comme droits d'examen, une somme de deux piastres pour le brevet d'école élémentaire ou de celui d'école modèle, et de trois piastres pour le brevet d'académie.*

Ces deux règlements sont, à leur face même et à nos yeux d'aujourd'hui, archaïques. Ils sont tirés du Code de l'instruction publique de la Province de Québec concernant les lois scolaires et un grand nombre de décisions judiciaires s'y rapportant et des Règlements du comité catholique du Conseil de l'instruction publique. La compilation est celle de Paul de Cazes, secrétaire du Département de l'instruction publique (DIP) ; cette seconde édition date de 1890 et fut «enregistrée au bureau du ministre de l'Agriculture, Ottawa, conformément à l'acte du Parlement du Canada en l'an mil huit cent quatre-vingt-huit [...]». La première édition du code est parue en 1882 et ses dispositions concernaient à la fois le comité catholique et le comité protestant du DIP.

Que codifiait-on en cette fin de siècle? Tout... ou presque. Dans le code de 1890, on parle autant des écoles de rang que des écoles normales et de l'école Polytechnique de Montréal, autant de l'aménagement des latrines dans les écoles de rang que des pensions des veuves, autant des bibliothèques des municipalités scolaires que des «devoirs des commissaires et des syndics relativement aux répartitions et cotisations scolaires», autant de la composition du Conseil de l'Instruction publique que de la durée de l'année scolaire, de l'emplacement des maisons d'écoles et du registre des visiteurs. C'était la «bible» des écoles. Le code scolaire de 1890 faisait 300 pages; celui de 1950 en fait 680!

C'est ainsi que cela se passait autrefois, autant à la ville qu'à la campagne. ♦

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK! 

 facebook.com/monAREQ

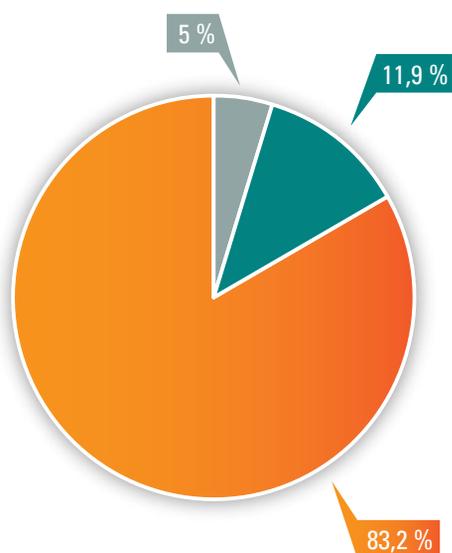
Les internautes se prononcent

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.

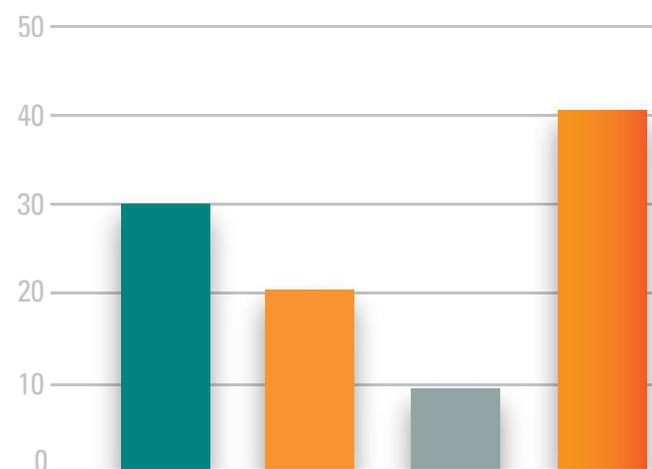
Dans le document *Services de santé : Quelle place pour les aînés?*, l'AREQ identifie plusieurs maux qui rongent notre système de santé public et propose, entre autres, qu'une réflexion soit menée sur le mode de rémunération des médecins afin d'assurer à la population des services médicaux de qualité. Êtes-vous d'accord avec cette proposition? (Juin 2017)

- 5 % Pas du tout
- 11,9 % Un peu
- 83,2 % Beaucoup



Le Plan d'action gouvernemental pour lutter contre la maltraitance regroupe 52 mesures. Laquelle parmi les suivantes vous semble la plus urgente? (Juin 2017) :

- 30 % Une campagne sociétale pour dénoncer la maltraitance
- 20,2 % Faire connaître la ligne Aide Abus Aînés 1 888 489-ABUS (2287)
- 9,4 % Donner des conférences sur la prévention de la fraude financière
- 40,4 % Promouvoir la bienveillance dans le réseau de la santé



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.



DES CONDITIONS DE TRAVAIL

BENOÎT COUTURE

COMITÉ NATIONAL DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE (2014-2017)

1966 : je commençais à travailler à ma commission scolaire. À l'époque, j'étais dans l'administration et, considérant que j'étais un employé de sexe masculin, on m'attribuait 10 \$ de plus par semaine. Je remplaçais une femme qui se mariait et qui, pour cela, perdait automatiquement son emploi. C'est véridique! Cette décision était fondée sur le fait qu'un homme susceptible d'être le soutien de famille avait besoin d'un salaire plus élevé. (Le pire dans tout cela, c'est que j'y croyais.) C'était ancré dans nos mentalités, dans notre éducation. La femme devait rester à la maison pour élever les enfants et l'homme devait les faire vivre.

1971 : lorsque nous avons eu notre premier enfant (vous constaterez mon évolution rapide), ma femme a dû rentrer au travail 39 jours après l'accouchement. Cela rappellera de mauvais souvenirs à plusieurs d'entre elles. Quelles conditions!

Au même moment, le syndicalisme prenait forme avec force. Des comités de femmes s'organisaient et incitaient les hommes à faire davantage preuve d'ouverture d'esprit. Nous n'avons qu'à penser à Simone Monet-Chartrand, Lise Payette, Laure Gaudreault, Janette Bertrand et plusieurs autres, qui nous ont amenés à réfléchir le Québec et la place des femmes dans le monde du travail.

Si je commence mon article ainsi, c'est pour montrer que les aînés d'aujourd'hui ont un jour lutté pour obtenir ces droits, ces conditions. Contrairement à ce qui est véhiculé, ils sont loin d'être une charge pour la société et ils continuent de payer des impôts, des taxes et de consommer quotidiennement.

Nous, les aînés, avons largement contribué à améliorer les conditions des travailleurs au Québec et continuons de le faire en étant des bénévoles, des aidants naturels et souvent une précieuse aide pour nos enfants qui sont sur le marché du travail (le rôle que jouent les grands-parents lors des journées pédagogiques ou pour d'autres raisons n'est pas négligeable).

À quelques reprises, les aînés sont même sortis dans la rue pour faire avancer diverses luttes. Même que nos représentants syndicaux (les Laberge, Pépin et Charbonneau) ont séjourné quelque temps en prison pour des grèves dites illégales. Cela, nous avons plutôt tendance à l'oublier.

SÉCURITÉ
D'EMPLOI

ASSURANCE-
MALADIE

EN HÉRITAGE

Voici quelques changements et améliorations apportés aux travailleurs du Québec par les aînés :

- › La sécurité d'emploi;
- › L'assurance-maladie;
- › La banque de congés maladie;
- › La clarification sur le statut d'invalidité;
- › L'ancienneté;
- › L'équité salariale;
- › L'augmentation du salaire minimum;
- › Les congés parentaux;
- › Les congés d'adoption;
- › Les assurances collectives;
- › Les fonds de pension.

À ce sujet, je vous invite à lire la recherche de Mathieu Noël, sous la supervision de Dominique Marquis, du Laboratoire d'histoire et de patrimoine de Montréal à l'UQAM, *Le syndicalisme québécois du 20^e siècle*. On y déclare que dans les années 1960 et 1970, les syndicats ne se contentent pas d'exiger de meilleures conditions pour les travailleurs, ils revendiquent carrément une réforme complète de la société québécoise afin de la rendre plus juste et plus démocratique. Vous pourrez également en apprendre davantage sur le militantisme au Québec de ces années charnières sur le site rqap.gouv.ca.

À titre d'ancien syndiqué, je me questionne sur l'engagement des travailleurs face à leur association syndicale. N'oubliez jamais que les acquis ne sont pas un engagement permanent. Dans les dernières années, nous avons vu comment notre gouvernement en a disposé. En tant que gestionnaire de l'héritage que nous avons laissé, nous nous devons de rappeler à la relève les luttes et les gains que nous avons obtenus. Ces gains ne sont pas acquis pour autant et il demeure important de s'en occuper. Et une façon de s'en occuper, c'est de participer à la vie syndicale. On n'en demande pas plus! ♦



ÉQUITÉ
SALARIALE

↑
SALAIRE
MINIMUM

Partenaires pour l'avenir

MICHEL LACOURSE

COMITÉ NATIONAL DE LA CONDITION DES HOMMES (2014-2017)

Sur l'affiche de la Journée internationale des hommes 2017, trois hommes de trois générations différentes représentent le thème «Partenaires pour l'avenir».

LES HOMMES ÂÎNÉS SE SOUVIENNENT

Dans cette image, qui symbolise l'entraide d'une génération à l'autre, l'homme âgé joue un rôle parfois oublié mais combien important puisque c'est sur la force des expériences passées qu'on peut bâtir l'avenir. Et les hommes âgés au Québec peuvent être fiers de leurs réalisations : ils ont pris part, avec les femmes, à la mise en place de la Révolution tranquille, de l'assurance maladie et de la RAMQ ainsi qu'à la nationalisation de l'électricité. Ils ont participé à l'Exposition universelle en 1967, à Montréal. Le monde était en effervescence et c'était le plein emploi.

Dans les années 1970, la génération des âgés d'aujourd'hui s'est investie dans la construction de grands projets : le harnachement des rivières, les barrages à réservoirs, les Jeux olympiques de Montréal.

Cette génération provient d'une époque certes différente, mais qui a beaucoup fait pour le Québec et qui a encore beaucoup à offrir.

LES HOMMES ÂÎNÉS : PARTENAIRES POUR L'AVENIR

Aujourd'hui, les trois générations d'hommes se doivent d'être partenaires pour l'avenir. Pour ce faire, ils doivent conclure un pacte de solidarité. Les hommes âgés doivent utiliser leur expérience pour aider les plus jeunes à se donner un axe, une orientation, à

s'adapter pour faire face aux défis que devront relever les générations futures.

Pour y arriver, les trois générations d'hommes souhaitent s'offrir une meilleure qualité de vie : physique, sexuelle, psychologique, judiciaire, financière et émotive. Pour être de bons partenaires, les hommes âgés doivent d'abord prendre soin de leur santé et de leur bien-être. Et les besoins des hommes âgés sont nombreux : obtenir des services en toxicomanie qui leur sont spécifiquement destinés, suivre des programmes de maintien de la forme physique pour garder l'autonomie

de leur corps, adopter une meilleure alimentation, avoir accès à des services de santé mentale pour mieux répondre à leurs besoins et les accompagner dans la vie.

Pour terminer, je citerai le docteur Guillaume Painchaud, que j'ai eu la chance d'entendre récemment lors d'une conférence sur la santé des hommes au Québec, et qui disait que «si on augmente la qualité de vie d'un homme âgé, on augmente aussi celle de toute sa famille».

Bonne Journée internationale des hommes! ♦

NOVEMBRE

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

19 novembre 2017

**Journée internationale
des hommes**

Partenaires
pour *l'aventure*

AREQ 
CSQ

areq.lacsq.org





AGRESSIONS SEXUELLES : NOUVELLES DONNÉES, RÉALITÉ INCHANGÉE

Récemment, Statistique Canada publiait de nouvelles données sur les agressions sexuelles. Malheureusement, les constats des années précédentes demeurent inchangés : les femmes sont beaucoup plus nombreuses que les hommes parmi les victimes d'agressions sexuelles et c'est en très faible nombre qu'elles dénoncent leur agression.

GINETTE PLAMONDON
CONSEILLÈRE À LA CONDITION DES FEMMES
ET À L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

LE PORTRAIT EN 2014

Les plus récentes données tirées de l'Enquête sociale générale de Statistiques Canada révèlent qu'en 2014, 635 000 Canadiennes et Canadiens ont affirmé avoir subi une agression sexuelle et que 87 % des victimes étaient des femmes. De plus, alors que les autres formes de violence ont connu une baisse au cours des dernières années, la prévalence des agressions sexuelles est demeurée presque stable depuis 10 ans à un taux d'environ 22 agressions pour 1000 personnes.

UNE AGRESSION SEXUELLE? DE QUOI PARLE-T-ON PRÉCISÉMENT?

Statistique Canada définit six formes d'agressions sexuelles :

- ♀ Activité sexuelle forcée
- ♀ Tentative d'activité sexuelle forcée
- ♀ Attouchement sexuel
- ♀ Agrippement
- ♀ Baisers ou caresses non désirés
- ♀ Relation sexuelle sans être en mesure de consentir

Parmi les femmes victimes d'agressions sexuelles, certaines sous-catégories sont surreprésentées, car elles dépassent largement le taux de 22 agressions sexuelles pour 1000 dans l'ensemble de la population :

- ♀ Femmes présentant une santé mentale « passable ou mauvaise » : 204
- ♀ Homosexuelles ou bisexuelles : 155
- ♀ Jeunes de 15 à 24 ans : 134
- ♀ Étudiantes : 127
- ♀ Autochtones : 113
- ♀ Célibataires : 108

Les renseignements obtenus permettent également de tracer le portrait des agresseurs sexuels. Selon les dernières données disponibles, 94 % des agresseurs sont des hommes dont la moyenne d'âge est de 34 ans. De plus, alors que de façon générale les femmes craignent d'être agressées par une personne étrangère, les données révèlent que la majorité des victimes d'agression sexuelle connaissent leur agresseur (52 %). Il peut s'agir d'un ami, d'une connaissance ou d'un voisin.

UN TAUX DE DÉNONCIATION LOIN DE LA RÉALITÉ

Malgré la gravité des gestes posés, très peu de victimes d'agression sexuelle portent plainte aux forces policières. En fait, à peine 5 % de ces agressions ont été signalées. On observe même une diminution du taux de signalement, qui était de 8 % en 2004, soit 10 ans plus tôt. On constate un écart très significatif entre le taux d'agressions sexuelles que les victimes ont indiquées dans le cadre de cette enquête et le nombre indiqué par les forces policières.

Les victimes mentionnent plusieurs motifs pour expliquer cette situation. Alors que certaines considèrent l'incident trop anodin pour le signaler, d'autres croient qu'il s'agit d'une affaire personnelle et ne veulent pas que leur agresseur ait des démêlés avec la justice. Pour un certain nombre de victimes, la crainte de représailles ou le désir de ne pas attirer le déshonneur sur leur famille les ont empêchées de dénoncer l'agression. Enfin, plusieurs sont convaincues que leur plainte n'aurait pas été prise au sérieux et présentait une faible probabilité de conduire à une accusation.

LES AGRESSIONS SEXUELLES CHEZ LES FEMMES ÂÎNÉES

La vision socialement stéréotypée des femmes âgées laisse croire qu'elles ne sont pas concernées par les agressions sexuelles. Bien que les statistiques indiquent un taux d'agression plus élevé chez les femmes plus jeunes, les âgées ne sont pas à l'abri pour autant. Plusieurs femmes âgées ont été et sont victimes d'agression sexuelle. Les conséquences de ces agressions sont tout aussi traumatisantes pour les femmes âgées que pour les femmes et les filles de tout autre groupe d'âge. Cette situation est trop souvent niée.

L'AREQ souhaite contribuer à déconstruire les préjugés qui persistent quant aux agressions sexuelles chez les femmes âgées. C'est dans cet objectif qu'en 2015, elle a déposé un mémoire à la Commission des relations avec les citoyens sur le Rapport sur la mise en œuvre du Plan d'action gouvernemental 2008-2013 en matière d'agression sexuelle. Ce document peut être consulté en suivant ce lien :

http://areq.lacsq.org/fileadmin/user_upload/Avis_et_mémoires/Mémoire_Agressions_sexuelles_Mars_2015.pdf. ♦



RENAUD TURCOTTE

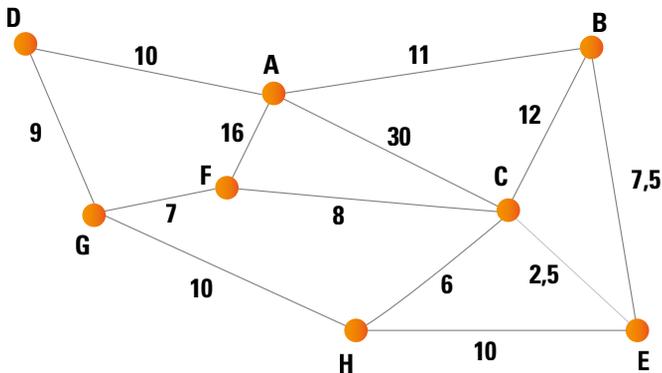
COMITÉ NATIONAL DU MAGAZINE *QUOI DE NEUF*
ET DES COMMUNICATIONS

1

Après une récolte fructueuse à l'Halloween, Samuel s'est permis de manger 58 bonbons en quatre jours. Sachant que durant cette période, il a consommé 5 bonbons de plus que le jour précédent, combien a-t-il mangé de bonbons le premier jour?

2

Le graphique ci-dessous indique en kilomètres la distance entre des résidences. Un chauffeur doit partir du point D et faire monter dans son minibus les enfants qui demeurent aux résidences A, B, C, F, G et H pour les conduire à l'école E. Trouvez pour lui le trajet le plus court sans passer deux fois par la même maison.

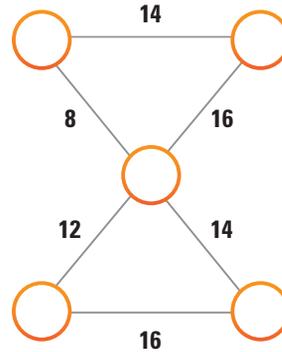


3

Dans sa bourse, Sophie a des pièces de 0,10 \$, de 0,25 \$ et de 1 \$ totalisant 9,45 \$. Elle réalise qu'elle a le même nombre de pièces de chaque sorte. Quel est ce nombre?

4

Dans la figure suivante, les nombres dans les cercles ont été effacés. Ceux inscrits sur les lignes résultent de la somme des nombres des deux cercles reliés. Retrouvez les nombres manquants.



5

Donnez une anagramme à chacun des mots suivants. Pour vous aider, les deux premières lettres sont déjà inscrites.

Mots :

- a) Galoper
- b) Innover
- c) Imposer
- d) Caroube

Anagrammes :

- a) Pe_____
- b) En_____
- c) Pr_____
- d) Co_____

6

Le tableau ci-dessous contient onze mots de trois syllabes. Les premières syllabes sont dans la 1^{re} colonne, les deuxièmes dans la 2^e colonne et les troisièmes dans la 3^e colonne. Cependant, les syllabes ne sont pas alignées. Reformez ces mots.

a)	Na	tro	me	_____
b)	Ba	pec	ral	_____
c)	Che	nè	de	_____
d)	Dé	qui	me	_____
e)	Es	ta	ge	_____
f)	Gen	bar	teur	_____
g)	Gé	lan	née	_____
h)	Ins	mi	ce	_____
i)	Pa	cri	deur	_____
j)	Li	né	tion	_____
k)	Ma	dar	nat	_____

Solutions de Remuez vos méninges ! à la page 33



Crédit photo : Jules Desfossés

JULES DESFOSSÉS

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

Beaucoup de personnes nourrissent le rêve de parcourir l'une des routes mythiques qui se déploient sur les divers continents. Avec une attraction première pour celles de l'Amérique. Cette traversée recèle souvent une aura de quête, de dépassement et de club sélect qui fascine. Plus modestement, dans la douceur de vivre, prendre la route en direction d'un parcours chouchou ou à la recherche d'évasion et de découvertes demeure le lot d'un plus grand nombre encore. S'ajoute parfois aussi l'heureux moment d'être ailleurs. Distraire le regard et habiller le jour, je suis partant.

Certes on ne s'attend guère que l'éblouissement d'un panorama grandiose se présente à chaque tournant. Un désir bien présent néanmoins, celui de côtoyer la beauté naturelle des lieux et des éléments qui, loin de pavaner, s'offre au regard attentif. Comme si, dans la quiétude et le bien-être tranquille, le hasard et le moment, en une connivence inattendue, nous faisaient une fleur.

La route 351, qui se classe parmi les cinq plus beaux parcours de la Mauricie, présente cette chance. En particulier le tronçon entre Shawinigan et Saint-Élie-de-Caxton. Ce long ruban d'asphalte ondule dans une nature luxuriante et diversifiée, en dévoile les humeurs, puis longe plusieurs municipalités qui suscitent à la fois curiosité et intérêt.

Tel le début d'une symphonie, le long du chemin Saint-Gérard, le décor derrière les bâtiments et les clôtures champêtres, en harmonie avec la limite de vitesse fixée, apparaît *adagio*. Cette fois-ci j'ignore l'embranchement du parc national de la Mauricie, en poursuivant plutôt le trajet sur le chemin principal. Sans tarder, la circulation devient *allegro*. La forêt se densifie en bordure de la route et en hauteur. Des collines de conifères magnifient la plaine verdoyante. Un premier paysage accrocheur enjolive le pare-brise et réjouit le regard. D'importantes dénivellations, longues et prononcées, ponctuent la conduite et invitent à la prudence. Dissimulé derrière la

végétation et les arbres, le Duché de Bicolline* se présente partiellement sur la droite. Puis le chemin de l'infinité sur lequel je n'ai jamais osé rouler.

Des monts ont remplacé les collines. Voilà que débute la partie la plus fascinante du parcours, la discrète route des Lacs. Bien qu'elle soit sinueuse et dotée de virages abrupts, il n'est pas rare d'y croiser aussi des cyclistes, car elle offre quiétude et décors variés. Les feuillus ont remplacé les conifères. Pendant quelques kilomètres, les imposantes cimes des arbres étonnent et offrent au regard une contre-plongée magnifique. Parfois celles-ci se rejoignent, créant une tonnelle de verdure. Écran protecteur bénéfique dans la chaleur du jour. Ce qui n'empêche pas le soleil de se glisser entre les branches et de créer des formes d'ombre et de lumière sur la chaussée.

Après un virage à 90 degrés sur le chemin de l'Esquer, la route m'amène à Saint-Élie-de-Caxton. ♦

*Chaque été, la célèbre bataille de Bicolline attire des milliers de personnes. C'est le plus grand rassemblement médiéval en Amérique du Nord.

RabaisCampus

SERVICE D'ABONNEMENTS – MAGAZINES ET JOURNAUX

- LES PLUS BAS PRIX GARANTIS! •
- JUSQU'À 90% DE RABAIS SUR LE PRIX EN KIOSQUE •



RICARDO On célèbre 1 an + 1 no 71,95\$ 39,95\$ -44%	BEL ÂGE C'est l'été 8 nos 29,60\$ 14,95\$ 1495\$	Les idées 184 occasions 1 an 54,90\$ 16,95\$ 1695\$	Beléction CHRIS HADFIELD 10 nos 49,50\$ 24,95\$ -50%	QUEBEC SCIENCE 1 an 51,60\$ 30,95\$ -40%	DEBROUILLARDS ATTENTION PLANTES MECHANTES! 1 an 54,45\$ 37,95\$ -30%	L'actualité 7 nos 40,65\$ 14,99\$ 1499\$
Les exploitateurs 1 an 54,45\$ 32,95\$ -39%	CURIUM 1 an 65,45\$ 37,95\$ -42%	J'AIME LIRE LE CLUB DES AS 1 an 47,40\$ 44,95\$ -58%	les belles histoires Le dragon qui ne savait pas dire NON 1 an 95,40\$ 61,95\$ -35%	POPI Hop là! Tu parles avec moi? 1 an 89,40\$ 44,95\$ -46%	J'AIME LIRE On veut un chien! 1 an 65,45\$ 37,95\$ -42%	POMME Salut ma nnette! 1 an 87,45\$ 37,95\$ -57%
COUP POLICE 1 an 69,88\$ 19,95\$ 1995\$	5 15 100 idées 1 an 71,88\$ 24,95\$ -65%	je Cuisine 60 recettes 1 an 99,66\$ 34,95\$ -65%	MAISON & DEMURE 1 an 69,99\$ 16,48\$ 1648\$	je Peinture 1 an 79,60\$ 32,95\$ -59%	protégezvous 56 MEILLEURS PAINS TRANCHES 1 an 72,40\$ 49,95\$ -31%	Coil 1 an 66,28\$ 32,95\$ -41%
Chasse 1 an 66,00\$ 34,95\$ -36%	mieux être 1 an 85,70\$ 19,95\$ 1995\$	GEOPLEINAIR 1 an 88,70\$ 24,95\$ -36%	vélo 1 an 88,70\$ 26,95\$ -30%	Nature 1 an 27,80\$ 18,95\$ 1895\$	e.lindesil 1 an 69,88\$ 17,95\$ 1795\$	ELLE 1 an 54,89\$ 17,95\$ 1795\$
TV 1 an 169,80\$ 59,95\$ -63%	LA SEMAINE 1 an 261,68\$ 129,95\$ -48%	7 JOURS 1 an 191,88\$ 89,95\$ -53%	MATCH 1 an 261,68\$ 129,95\$ -48%	je Vivaces 1 an 27,80\$ 15,95\$ 1595\$	MOTO JOURNAL 1 an 59,60\$ 17,55\$ 1755\$	
ÉCOSSE 1 an 83,40\$ 69,95\$ -16%	SCIENCE & VIE 1 an 81,00\$ 69,95\$ -14%	GEO Québec 1 an 188,00\$ 84,95\$ -38%	AFRICAINES 1 an 469,84\$ 143,00\$ -69%	le soleil 1 an 898,52\$ 228,48\$ -33%	PARTY SURVOLTE 1 an 409,52\$ 156,00\$ -61%	

PLUS DE
325 TITRES
DISPONIBLES

JUSQU'À **10\$**
DE RABAIS
SUPPLÉMENTAIRE!
(SUR ACHATS MULTIPLES)

92 TITRES
À 20 \$ OU MOINS
39 NOUVELLES
PUBLICATIONS!

ABONNEZ-VOUS MAINTENANT:
RABAISCAMPUS.COM/ASSO - 1 800 265-0180

Offre d'une durée limitée. Les prix rayés sont ceux en kiosque. Certaines conditions peuvent s'appliquer. Prix et disponibilité des publications sujets à changements sans préavis. Taxes en sus. Imprimé 08/2017.

Encore des mots... capricieux*

DENYS BERGERON

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



Le *Grand Robert de la langue française* répertorie environ 80 000 mots. De ce nombre, il y en a une poignée qui sont **ambivalents**, c'est-à-dire que **tout en ayant la même étymologie** (la même racine) ils ont deux significations tout à fait opposées.

- Dépister.** C'est le cas, par exemple, du policier qui **suit la piste** d'un fuyard, assez bien pour le **découvrir**. C'est aussi le cas du fuyard qui **déjoue** la police, en tout cas assez bien pour qu'elle **ne le découvre pas**.
- Hôte.** Au masculin, c'est à la fois la personne qui accueille et celle qui est accueillie. Il en résulte étonnamment que **tout invité est l'hôte de son hôte**.

- Louer.** On peut louer de deux façons opposées. Comme **locateur**, c'est-à-dire celui qui **offre un bien en location** : *Mon richissime vieil oncle me loue un coquet chalet pour seulement 500 \$ par mois*. Et comme **locataire**, c'est-à-dire celui qui **prend un bien en location** : *Astucieux, le vieux mononcle n'a pas d'auto — trop encombrant à Montréal. Chaque année, pour s'en évader, il loue une Lamborghini et file tout droit sur la 20 Est pour me retrouver à son chalet aux abords du lac William*.

Un mot absurde. Au fil de ma recherche, j'ai trouvé un mot dont la signification est le contraire de son étymologie. C'est complètement absurde parce que le **naturopathe** (*natur* : nature / *pathe* : qui souffre)

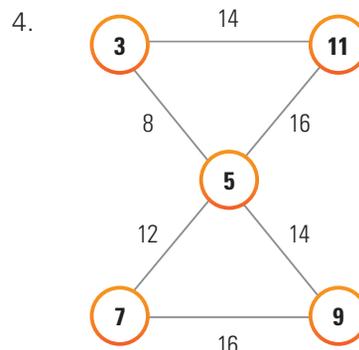
désigne un praticien qui **soigne** avec des moyens **naturels**, selon une médecine douce. Son étymologie dit pourtant qu'il **souffre** grâce à la nature ou naturellement...

Ni *Robert*, ni l'Académie, ni *Littre* ne retiennent ce mot dans leur lexique. *Larousse*, plus conciliant, lui a réservé une entrée. Il a dû juger que l'infraction ayant fait son temps, elle ne risquait plus de confondre. N'est-ce pas le cas de *donateur*, *bonhomie*, *bonbon* et semblables erreurs orthographiques consacrées parce qu'elles ont été retrouvées sous la plume royale de Louis XIV et autres souverains? ♦

*J'ai d'abord fait paraître ce texte, avec des modifications mineures, dans *Le Tartan* d'août 2017 (No ISSN : 1929-9060).

SOLUTIONS REMUEZ VOS MÉNINGES ! vol. 40, n° 1

- Il a mangé sept bonbons.
- Le trajet DGHCFABE est de 67,5 km.
- Sept pièces (0,70 \$ + 1,75 \$ + 7 \$ = 9,45 \$).
- a) Pergola b) Environ c) Promise d) Corbeau.
- a) Natation b) Balance c) Cheminée d) Débardeur
e) Escrime f) Gendarme g) Général h) Inspecteur
i) Patronat j) Liquide k) Manège



CÉLINE GENDRON
CHRONIQUEUSE



RANQ

Le RANQ (Regroupement des aidants naturels du Québec) rassemble de façon autonome tous les proches aidants au Québec sans distinction d'âge ou de condition de la personne à qui ils viennent en aide. Pour connaître l'historique de cet organisme, sa mission, ses objectifs et les rapports de ses activités, consultez l'onglet À propos. Mon coup de cœur : la Boîte à outils, qui peut donner un précieux coup de main aux aidants naturels grâce à ses documents en format PDF au contenu à la fois diversifié et réconfortant. Jetez aussi un œil aux liens utiles. En consultant la liste des membres, vous pourrez voir si votre région est représentée.

» ranq.qc.ca

Commission de toponymie Québec

La Commission de toponymie est l'organisme responsable de la gestion des noms de lieux dans l'ensemble du territoire du Québec. Dénommer un lieu est un acte important, car il sera légué aux générations futures. Y a-t-il des règles d'écriture propres à la toponymie? Quels sont les critères de choix pour désigner un lieu? Combien d'étapes sont-elles nécessaires avant qu'un nom soit officiellement reconnu? Un menu très exhaustif, des liens d'intérêt et une possibilité de faire une recherche dans la banque des lieux du Québec. Voilà un site très pertinent qui permettra aux curieux de découvrir la toponymie du Québec.

» toponymie.gouv.qc.ca

Pixabay

Entrez dans cette galerie d'art photographique virtuelle qui propose plus d'un million d'images libres de droits, gratuites et d'excellente qualité. Comment est-ce possible? La réponse se trouve sous **En savoir plus**. Le menu **Parcourir** comporte choix de l'éditeur, d'images, de vidéos, de photographes et même d'appareils photo. En tapant le mot «automne» dans l'outil Recherche, une multitude de photos apparaissent sur le sujet. Pour télécharger des photos, il faut cependant s'inscrire et choisir un mot de passe. Mais c'est gratuit.

» pixabay.com

Ciné-Zoo

Bienvenue à Cinézoologique, un véritable parc zoologique situé à Sainte-Anne-de-la-Rochelle, qu'on visite sur réservation seulement. En attendant, accordez-vous donc une visite virtuelle! Un menu très coloré avec un tigre tout à fait paisible (!) vous accueille. L'expérience est unique, et différents forfaits sont offerts en photos ou en vidéos. Cinézo, c'est aussi un site pour apprendre, pour observer et pour le plaisir de l'escapade dans le milieu animalier.

» cinezoo.qc.ca

radio.fr

Si vous aimez écouter la radio en ligne, vous serez bien servi avec radio.fr. Des stations sont suggérées par la rédaction, ou vous les sélectionnez selon votre genre de musique préféré. La lettre d'information distribuée aux abonnés contient des entrevues exclusives et les dernières nouvelles présentées sur le site. Un bon choix de musique à découvrir.

» radio.fr

Trucs et astuces

Un docteur ordinateur pour mieux connaître le vocabulaire informatique, tiens donc! Rendez-vous à docteurordinateur.com/dictionnaire-de-terms-techniques-informatiques.html

Bonne navigation! ♦

Les feuilles de framboisiers

ROBERT JASMIN
CHRONIQUEUR



L'été dernier, alors que je cueillais des framboises derrière la maison, j'ai eu une pensée pour mon père. Il m'a même semblé réentendre le son et l'intonation de sa voix. Ses mots me revenaient en mémoire, tout comme les circonstances dans lesquelles ses paroles avaient été prononcées. Je devais avoir dix ou onze ans et il m'avait confié la tâche de cueillir des framboises près du potager. Rapportant une maigre récolte à la maison, il m'a dit : « Retourne dans les framboisiers et soulève les branches, tu trouveras d'autres framboises, et souvent des plus belles, sous les feuilles. »

Mon père n'est plus depuis maintenant quatre ans mais, en juillet dernier, au moment de la cueillette, je me suis surpris à soulever les branches en ayant l'impression de poser un geste de mémoire. J'entendais mon père me dire : « N'oublie pas de soulever les branches ! » À plus de soixante ans de distance, les mots étaient intacts. Le temps efface surtout les mauvais souvenirs, les plus beaux ne demandent qu'à revenir. Il suffit de leur porter attention. Et affection.

À la mort de mon fils de treize ans, à la suite d'une longue maladie, une de ses amies, jeune adolescente, m'a posé la question : « Où est Alexandre maintenant ? ». La sachant non croyante, je souhaitais lui offrir une réponse qui se voulait humaniste et universelle. Je lui ai répondu ceci : « Alexandre n'est plus et ne sera plus jamais dans son entité comme garçon unique et irremplaçable, mais nous, tous ceux et celles avec qui il a eu des contacts de son vivant, avons été marqués par lui d'une façon ou d'une autre. Ce peut être une parole, un geste, une manière de faire, son sens de l'humour, une façon de voir la vie. Nous les reproduisons, même inconsciemment quelquefois, et ce faisant, nous continuons la vie d'Alexandre à travers notre propre façon de vivre. »

Nous sommes faits en grande partie des parcelles de ceux et celles que nous fréquentons, que nous entendons ou

que nous lisons, qu'ils soient morts ou vivants. En retournant dans le long poème que Victor Hugo a écrit à la suite de la mort de sa fille de quatorze ans, j'ai trouvé les mots qui disaient ma propre peine :

*Tu descends jusqu'en ma solitude
Toi dont l'enfance fut jadis mon paradis.*

Le poète m'a aussi transmis l'espoir dans la suite de ses mots :

*Je t'entends me parler tout bas, et tu me dis :
Mon père, ton destin sera toujours de faire
Éclater trop de jour dans la nuit qu'on préfère.*

Sans prétention aucune, je dirais que je porte en moi, comme des milliers de personnes, une parcelle de Victor Hugo. Une partie de lui continue à vivre par ma vie. Et cette continuité va beaucoup plus loin : c'est aussi la passion d'un vieux professeur pour Victor Hugo que je reproduis. Ce vieil homme ne savait pas que parmi ses élèves, dont plusieurs affichaient, hélas!, une attitude de triste indifférence, au moins l'un d'eux allait donner ou redonner le goût de lire Hugo à d'autres, soixante ans plus tard, comme je le fais peut-être en ce moment. Ma valeur contient celle de ce professeur. Une « valeur ajoutée », comme disent les économistes.

Partout, en nous et autour de nous circulent des milliers de parcelles de gens disparus, des parcelles que nous transmettons à notre tour à des gens qui n'auront peut-être même pas connaissance de l'origine de ces mots ou de ces gestes. Est-ce cela, l'immortalité ?

Quelle que soit la réponse, n'oubliez pas, lors de votre cueillette de framboises de l'an prochain, de soulever les branches de framboisiers. Ça peut piquer, mais ça vaut la peine! ♦

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

SOYEZ À L'ABRI

... AVEC L'ASSURANCE HABITATION DE LA PERSONNELLE!

PROTECTION ET DÉTECTION DES DÉGÂTS D'EAU... SOUS UN MÊME TOIT!

La Personnelle a bonifié sa gamme de protections contre les dommages causés par l'eau en incluant, en plus de la garantie de base, des protections optionnelles afin de répondre à vos besoins.

Protégez vos biens encore mieux avec les **Solutions H₂O+** :

- ▶ protection pour les eaux au-dessus du sol
- ▶ protection pour les eaux du sol
- ▶ protection pour les inondations – nouveau!
- ▶ programme Alerte, inclus dans l'application La Personnelle. Recevez des alertes sur votre téléphone intelligent si une fuite d'eau est détectée à votre résidence

Protégez votre résidence, c'est facile.
Essayez notre nouvelle soumission!

▶ csq.lapersonnelle.com

▶ 1 888 476-8737



Suivez-nous pour obtenir des conseils de prévention sur les dégâts d'eau.

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Certaines conditions, limitations et exclusions peuvent s'appliquer. Les clauses et modalités relatives aux protections décrites sont précisées au contrat d'assurance, lequel prévaut en tout temps.



Assurances auto, habitation et entreprise



Assureur choisi par la CSQ



laPersonnelle

La bonne combinaison.