



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

QUOI de neuf

DOSSIER

JEUX VIDÉO ET ENTRAÎNEMENT DU CERVEAU

- + **NOUVELLE SCIENTIFIQUE**
 Vos inquiétudes sont intenses ou incontrôlables?
- + **ENVIRONNEMENT**
 Le nouveau *Guide alimentaire canadien*
- + **ACTION SOCIOPOLITIQUE**
 Autour du salaire minimum à 15 \$
- + **CONDITION DES HOMMES**
 Devenir grand-père : un rôle à prendre au sérieux

ÉTÉ 2019

AREQ
CSQ

areq.lacsq.org



TABLE DES MATIÈRES

Volume 41, numéro 4 | Été 2019

MOT DE LA PRÉSIDENTE	3
PLACE PUBLIQUE	4
ÉCHOS DE NOS RÉGIONS	6
CONSEIL NATIONAL	9
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ASSUREQ	13
VIE ASSOCIATIVE	14
RETRAITE	16
NOUVELLE SCIENTIFIQUE	18
AVANTAGES ET RABAIS	22
COMMUNICATION	23
DOSSIER	24
ENVIRONNEMENT	30
ACTION SOCIOPOLITIQUE	32
CONDITION DES FEMMES	34
CONDITION DES HOMMES	36
KINO QUÉBEC	38
LE TRADUCTEUR INTERGÉNÉRATIONNEL	40
FONDATION LAURE-GAUDREAU	41
INTERNET	42
REMUEZ VOS MÉNINGES!	43
PUBLIREPORTAGE	44
LA SOURCE DES MOTS	46
CHRONIQUE DES CLICHÉS	47

Imprimé sur du papier Rolland Enviro100 Satin. Ce papier contient 100 % de fibres postconsommation, est fabriqué avec un procédé sans chlore et à partir d'énergie biogaz et certifié FSC®.

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 :



100 %

PCF

BIOGAZ
ÉNERGIE



PERMANENT



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



20928 kg de déchets
2 camions de déchets



89 kg NOX
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 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 : Yves Bussière, Rémi Gagnon, 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 : 61 500 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.



LISE LAPOINTE
PRÉSIDENTE

Il s'en est passé des choses depuis le début de ce triennat, dont particulièrement la réalisation de plusieurs objectifs de notre plan d'action 2017-2020.

Nous avons fait un travail remarquable de représentation politique pour faire valoir les intérêts des membres de notre association, tant au niveau national que dans les secteurs. Nous avons entre autres rencontré Marguerite Blais, la ministre des Aînées et des Proches aidants, pour lui faire part de nos revendications, de nos attentes et de nos espoirs afin d'assurer de dignes conditions de vie à celles et à ceux qui ont bâti le Québec. À cet effet, nous avons d'ailleurs réagi au premier budget de ce nouveau gouvernement.

NOS REVENDICATIONS EN SANTÉ

Pour l'AREQ, les soins à domicile doivent être une priorité. Nous avons constaté que les budgets prévus par le nouveau gouvernement semblent au rendez-vous. Il faudra toutefois demeurer vigilants, car le passé montre que les établissements de santé utilisent trop souvent le budget des soins à domicile pour financer d'autres dépenses. C'est pourquoi nous exigeons une enveloppe protégée.

Nous sommes indéniablement **UNE FORCE POUR LA SOCIÉTÉ**

Nos attentes sont aussi élevées en ce qui concerne les personnes hébergées en CHSLD et les personnes proches aidantes qui s'épuisent à la tâche. Nous avons d'ailleurs salué l'effort du nouveau gouvernement, qui a prévu des sommes en ce sens dans son dernier budget. Selon nous, la solution passe par du personnel formé et en quantité suffisante pour offrir des services de qualité dans le réseau public.

POUR UN EFFORT PLUS GRAND DU GOUVERNEMENT EN ENVIRONNEMENT

En matière d'environnement, le comité national de l'environnement et du développement durable s'est exprimé sur le dernier budget provincial jugé insuffisant pour léguer un environnement sain aux générations futures. Il sera impératif de convaincre nos élus d'en faire plus pour lutter contre les changements climatiques.

À LA DÉFENSE DU POUVOIR D'ACHAT DE NOS MEMBRES

Nous avons aussi résolument défendu le pouvoir d'achat à la retraite de plus de 300 000 personnes retraitées de l'État pour qui les rentes ne sont que partiellement indexées au coût de la vie. Vous le savez, chaque année nous voyons notre capacité financière s'amoinrir.

À cet effet, l'opération « Maintenant » l'indexation! a parfaitement illustré notre pouvoir d'action. Nous nous sommes mobilisés partout au Québec pour rencontrer nos députés afin de leur présenter l'AREQ et les sensibiliser aux enjeux de l'indexation.

Nous avons représenté avec ardeur et conviction les intérêts de nos membres en déposant à la Tribune des retraités auprès du Conseil du trésor des pistes de solutions concrètes et réalistes dans le dossier de l'indexation.

Il y a de quoi être fier du travail accompli!

EN ROUTE VERS LE CONGRÈS

Nous sommes déjà à la dernière année de ce triennat. Dans chaque région, avec les assemblées générales sectorielles et les assemblées générales régionales, nous amorçons cette année préCongrès avec détermination. Les délégations officielles ont été désignées ce printemps, et les délégations officielles seront nommées au printemps prochain.

Entre-temps, il y aura la tournée du conseil exécutif de l'AREQ nationale qui s'arrêtera dans toutes les régions à l'automne, soit en septembre, en octobre et en novembre. Ce sera l'occasion, pour les membres des conseils sectoriels et les délégués au Congrès, de se prononcer sur le contenu et le déroulement du prochain Congrès.

C'est donc une démarche importante que nous allons mener pour que l'AREQ adopte des orientations à l'image de ses membres. Nous avons bien hâte d'échanger avec vous, à l'automne et dans les mois suivants, pour faire avancer et grandir notre association. ♦



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

10 MAI 2019

L'AREQ OFFRE SON SOUTIEN AUX PERSONNES SINISTRÉES DES INONDATIONS

L'AREQ a annoncé la remise d'un don de 5 000 \$ à la Croix-Rouge dans le Fonds de secours pour les inondations au Québec. Forte de 58 000 membres partout au Québec, l'AREQ espère ainsi, dans un geste de solidarité, venir en aide aux milliers de personnes dont la vie a été bouleversée par ces événements.

8 MAI 2019

L'AREQ EST PRÊTE À COLLABORER AVEC LA CLINIQUE COMMUNAUTAIRE DE POINTE-SAINT-CHARLES POUR ASSURER DES SOINS BUCCODENTAIRES ACCESSIBLES AUX PERSONNES ÂNÉES

L'AREQ juge essentiel d'assurer l'accessibilité aux soins buccodentaires aux personnes âgées. Récemment, une étude de l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS) révélait que plus d'un adulte sur quatre se prive de soins dentaires en raison de leurs coûts excessifs. En ce sens, l'AREQ a manifesté son intérêt à collaborer avec la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles, qui a fait de l'accès aux soins buccodentaires son principal cheval de bataille pour l'année 2019.

« C'est une question de prévention. En négligeant les soins en dentisterie, nous ne réalisons pas les problèmes que cette situation engendre par la suite dans l'ensemble du

réseau de la santé. Cela a aussi un coût. Il faut agir en amont et assurer l'accès aux personnes en situation de vulnérabilité », a souligné Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.

2 AVRIL 2019

12 SOLUTIONS AUX PARADIS FISCAUX

En prévision des élections fédérales, le Collectif Échec aux paradis fiscaux a publié une lettre ouverte, signée aussi par Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, afin d'inviter tous les partis politiques à s'engager à adopter les 12 solutions très claires proposées par le Collectif.

29 MARS 2019

RÉACTION DU COMITÉ NATIONAL DE L'ENVIRONNEMENT ET DU DÉVELOPPEMENT DURABLE AU BUDGET DU QUÉBEC 2019-2020

Le premier budget du nouveau gouvernement du Québec a été dévoilé le 21 mars dernier. Bien que l'AREQ ait réagi promptement en ce qui a trait aux enjeux qui touchent spécifiquement les personnes retraitées et âgées, le comité national de l'environnement et du développement durable souhaitait également réagir à ce budget sous l'angle des enjeux environnementaux.

Selon ce dernier, malgré une situation économique et budgétaire enviable, le gouvernement du Québec ne semble toujours pas saisir l'urgence d'assurer un environnement sain aux générations futures.

21 MARS 2019

BUDGET DU QUÉBEC 2019-2020 : L'AREQ REÇOIT POSITIVEMENT LES INTENTIONS DU GOUVERNEMENT ENVERS LES PERSONNES ÂÎNÉES

L'AREQ a réagi par voie de communiqué au premier budget du nouveau gouvernement du Québec, déposé le 21 mars 2019. L'Association a constaté que le gouvernement de François Legault respectait plusieurs de ses engagements envers les personnes âgées dans le réseau de la santé.

Bien que les budgets semblent être au rendez-vous, l'AREQ estime qu'il faudra s'assurer que l'argent sera dépensé au profit des personnes âgées, en améliorant entre autres les conditions de travail de celles et ceux qui œuvrent auprès d'elles, tout en assurant l'accessibilité aux soins de santé.

20 MARS 2019

LE MINISTRE DE L'ÉDUCATION FAIT APPEL AUX PERSONNES RETRAITÉES DE L'ENSEIGNEMENT POUR COMBLER LA PÉNURIE DE SUPPLÉANTS : LA PRÉSIDENTE DE L'AREQ RÉAGIT À RADIO-CANADA

Le 19 mars, le ministre de l'Éducation disait vouloir convaincre des enseignants à la retraite de réintégrer les salles de classe afin de combler à court terme la pénurie de suppléants dans les commissions scolaires.

Appelée à commenter la situation, Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, s'est montrée sceptique sur les ondes de Radio-Canada. Bien que le retour au travail ou à la suppléance puisse intéresser quelques personnes, cela ne se fera pas sans condition, a-t-elle précisé.

14 MARS 2019

AGIR AVANT QU'IL NE SOIT TROP TARD

Claire Bélanger, 1^{re} vice-présidente de l'AREQ et responsable politique du dossier de l'environnement et du développement durable, a écrit un texte d'opinion rendu public le

14 mars 2019 sur les impacts des changements climatiques sur la santé, particulièrement en ce qui concerne les personnes âgées en situation de vulnérabilité.

1^{er} MARS

LE BUDGET 2019-2020 DU QUÉBEC DOIT ÊTRE CELUI DE L'URGENCE CLIMATIQUE

Dans une lettre ouverte signée par Claire Bélanger, 1^{re} vice-présidente de l'AREQ, un collectif d'auteurs sommait le gouvernement de considérer l'urgence climatique dans son premier budget.

30 JANVIER 2019

PARADIS FISCAUX : LE BUDGET DE LA DERNIÈRE CHANCE

Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, a joint sa voix à celle du collectif Échec aux paradis fiscaux en cosignant une lettre ouverte demandant au gouvernement fédéral d'agir concrètement sur la question des paradis fiscaux dans son prochain budget. Selon le Collectif, le Canada doit devenir un leader de la lutte contre les paradis fiscaux.

18 JANVIER 2019

RETRAIT DES SERVICES DES CAISSES DES JARDINS : LORSQUE LES ÂÎNÉS NE FONT PLUS PARTIE DE L'ÉQUATION

Depuis plusieurs années déjà, le Mouvement des Caisses Desjardins, à l'instar de nombreuses autres institutions financières, retire ses bureaux de services et ses guichets automatiques dans les régions du Québec.

À cet effet, Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, a souligné dans une lettre ouverte que ce sont malheureusement les personnes âgées qui écopent, « celles qui dépendaient de ces services et qui n'ont pas eu la chance de grandir avec les nouvelles technologies ». ♦

SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK!

 facebook.com/monAREQ

À 90 ans, son bénévolat pour l'AREQ sème la joie depuis plus de trois décennies!

CÉLINE DEMERS

ABITIBI-TÉMISCAMINGUE (08) SECTEUR ROUYN-NORANDA (B)

C'était écrit dans le ciel qu'en prenant sa retraite, en 1984, Monique Chouinard allait inscrire le bénévolat à son nouvel horaire. Le bénévolat avait toujours fait partie de sa vie, que ce soit en offrant ses services dans les groupes des « jean-nettes » ou des « guides » ou en aidant ses frères et sœurs. Comment allait-elle s'impliquer à sa retraite, après 35 années d'enseignement? Elle ne perd pas de temps et à nouveau, ses talents et habiletés vont semer la joie autour d'elle.

Parmi les talents de Monique, on reconnaît qu'elle est consciencieuse, fiable et s'applique à la perfection dans ce qu'elle entreprend. Dès le début de sa retraite, elle s'intéresse à un projet de cartes pour souligner les anniversaires des membres. L'évolution de ce projet amène Monique et un petit groupe à fabriquer les cartes pour chaque membre du secteur, composé d'une quarantaine à ce moment. Après quelques années de ce travail créatif et exigeant, étant donné que le nombre de bénévoles pour cette tâche diminue, on décide donc d'imprimer les cartes d'après des œuvres originales créées par des membres faisant partie de l'AREQ. À partir de 1989, Monique assume la tâche d'adresser et de poster les cartes de souhaits de bon anniversaire aux membres. Selon les calculs, de 1989 à 2018, elle en a envoyé plus de huit mille!

C'est en tenant compte des particularités de chaque personne, essayant à chaque fois d'associer un visage



et un nom, et en s'appliquant à les découvrir lors des activités, que Monique choisit chaque carte en espérant qu'elle plaira à celui ou celle qui la recevra. Pour ajouter à ce moment de grâce, Monique y insère une pensée sélectionnée avec grand soin, écrite à la main, une phrase inspirante et sage à méditer. L'an dernier elle a cédé cette responsabilité d'ajouter un message, mais elle s'occupe toujours de l'envoi des cartes.

Depuis plus de trente ans, sans relâche, avec autant de persévérance et de plaisir à le faire, Monique continue son bénévolat. S'appliquer durant autant d'années à une telle œuvre ne peut se faire sans joie. Cette joie, on la saisit tout de suite dans le regard de Monique quand on lui apporte les nouvelles cartes à adresser. Elle connaît les noms des artistes-membres et elle s'émerveille devant leurs créations, autant celles des premières années que celles des dernières.

Cette joie se diffuse à toutes les fois qu'un membre reçoit sa carte d'anniversaire car on y retrouve, en plus des bons vœux, toute l'amabilité de celle qui l'envoie avec une patience d'ange depuis trois décennies! ♦

Une oasis des temps modernes

ROBERT WARREN

MONTÉRÉGIE (09) SECTEUR LES-TROIS-LACS (L)

Notre monde a bien changé. Que sont devenus dans nos petites villes les boutiques des réparateurs de radio et télévision, les couturières, les cordonniers et autres artisans qui savaient donner une deuxième vie aux objets?

Que dire de la durée de vie des objets d'aujourd'hui : désuets quasiment à la sortie des usines... Obsolescence planifiée, qualité médiocre, démodés, autant de raisons pour remplacer nos objets presque neufs et épuiser inutilement les ressources de la terre. C'est comme ça qu'on vit aux temps modernes.

Ordinateurs, téléphones, téléviseurs, etc. ont une courte vie, c'est bien connu. Que dire des bottes d'hiver qui après un an ont la semelle percée? Que faire sinon les remplacer?

Heureusement, à Vaudreuil-Dorion, nous avons un très bon cordonnier.

La cordonnerie Groulx & Fils est un commerce apprécié de tous, chez nous. Une institution, devrais-je dire, puisque le père a aussi tenu commerce à ce même endroit à partir de 1944.



Jean-Claude Groulx y travaille comme cordonnier depuis 1961. C'est un artisan de grand talent qui peut arranger bottes, souliers, sandales, jambières, tabliers, sacs, valises, etc.

Les clients sont assurés qu'à la cordonnerie, monsieur et madame Groulx les accueilleront avec un sourire. Quant aux réparations, elles sont impeccables, le vieux devient neuf!

Grâce au bon travail d'un cordonnier comme monsieur Groulx, je peux chanter « Moi mes souliers ont beaucoup voyagé... » ♦

Que du bonheur à l'état pur!

L'équipe des Grands-Parents racontent

Des grands-parents faisant partie majoritairement du Chœur de l'AREQ Richelieu-Yamaska racontent des histoires dans les CPE. Ils s'en donnent à cœur joie en jouant des pièces de théâtre. Ils se font complices des marionnettes pour le plus grand bonheur des enfants.

Vous pouvez les voir en action en cliquant sur l'onglet « vidéo » du site Internet www.lesmarionnettesracontent.com. Chacune des pièces est précédée d'un tableau explicatif et du verbatim de l'histoire.

Vous y trouverez aussi des histoires, des caméos et un documentaire intitulé « La cabane à sucre de Papy Sucré », où Papy explique à son petit-fils (une marionnette) comment il fabrique son bon sirop d'érable.

Répandez la bonne nouvelle aux parents, amis, éducatrices, enseignantes au primaire et à la maternelle. Étant

enseignantes et enseignants vous-mêmes, je vous laisse imaginer tout ce que pourrait développer chez les élèves de 5^e ou 6^e année le fait de monter une pièce de théâtre pour les petits de la maternelle ou de première année.

N'hésitez pas à jouer une pièce de théâtre à vos petits-enfants pour leur anniversaire, Noël ou à l'Halloween. Les enfants adorent nous voir nous déguiser et jouer pour eux.

Le site est en développement continu. Invitez vos contacts à réagir et peut-être même à suggérer des thèmes qui aideraient les enfants dans leur vécu.

Merci de répandre la bonne nouvelle! Et allez consulter le site autant de fois que vous le souhaitez dans le futur puisqu'il se veut progressif.

www.lesmarionnettesracontent.com ♦

J'aime jouer dehors

DANIELLE BOURQUE

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

Le titre de mon texte n'a rien d'anodin : j'ai découvert la marche nordique il y a trois ans et depuis, j'aime profiter de l'extérieur en toute saison, beau temps, mauvais temps, moi qui auparavant ne sortais que lorsque le thermomètre indiquait entre 15 et 22 degrés Celsius et jamais s'il pleuvait (j'exagère à peine)! Cet hiver, j'ai marché à -20 et l'été dernier à +30, parfois même sous la pluie. On peut presque parler ici de conversion.

Il ne faut pas confondre marche nordique et n'importe quel type de marche utilisant des bâtons. La marche nordique est une technique de marche accélérée qui a été développée en Finlande, pays par excellence du ski de fond : afin de maintenir une forme d'entraînement adéquat pendant l'été, des skieurs de ce pays ont adapté à la marche la technique utilisée en ski. Les bâtons ne servent donc pas uniquement d'appui, ils permettent une propulsion grâce à un mouvement ample des bras. Un gantelet maintient le bâton fixé au poignet, ce qui évite à la main d'enserrer le bâton, assurant alors un travail de l'ensemble du bras et de l'épaule. La marche nordique mobilise ainsi près de 90 % des groupes musculaires et articulaires du corps alors que la marche conventionnelle et la course n'en utilisent que 50 %. Par conséquent, selon la vitesse de la marche, la dépense énergétique peut dépasser jusqu'à 40 % celle d'une marche régulière, sans pour autant provoquer plus de fatigue.

Alors que les contre-indications à ce type d'exercice sont presque nulles, de nombreux bienfaits pour la santé ont été démontrés : prévention des maladies cardiovasculaires, de l'hypercholestérolémie et du diabète de type 2, diminution des risques d'ostéoporose et d'arthrose, amélioration de la pression artérielle, oxygénation du corps, stimulation de la fonction respiratoire, perte de poids. En raison de l'utilisation dynamique des bâtons, la marche nordique constitue de plus un excellent exercice pour corriger des problèmes d'épaules, de cou et de dos (mes épaules reconnaissantes pourraient vous le confirmer).

Une fois la technique apprise, la marche nordique peut se pratiquer partout, seul ou en groupe. N'étant pas assez disciplinée pour maintenir une routine d'activité physique régulière, j'ai personnellement choisi de faire partie d'un groupe structuré qui se rencontre quelques fois par semaine. Au plaisir de la marche au grand air s'ajoutent les bienfaits que procurent des exercices musculaires dont notre accompagnatrice, Any, parsème la promenade, la transformant ainsi en une mise en forme globale (il est possible de se joindre à de tels groupes qui marchent en toute saison dans divers parcs de Québec).

Pour vraiment profiter de la marche nordique, la condition essentielle est de connaître la technique. L'apprentissage en est simple et rapide : il s'agit ensuite de la pratiquer pour arriver à bien la maîtriser. Des formations de 75 minutes à cette technique se tiennent régulièrement à différents endroits de la ville. Pour plus d'information, on peut consulter le site : www.anyrouleau.com. ♦



CONSEIL NATIONAL DU PRINTEMPS 2019

Beaucoup de chemin parcouru depuis le début de ce triennat

YVES BUSSIÈRE

COMITÉ NATIONAL DU MAGAZINE *QUOI DE NEUF* DES COMMUNICATIONS

Le conseil national du printemps 2019 s'est tenu à Saint-Sauveur du 1^{er} au 4 avril.

Dans son message d'ouverture, Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, a relaté les réalisations de l'Association depuis octobre 2018, notamment la remarquable représentation politique pour faire valoir l'intérêt de nos membres. La présidente a d'ailleurs fait un retour sur sa rencontre avec la ministre des Aînées et des Proches aidants à propos des revendications de l'AREQ. Elle a pu lui faire part de nos préoccupations en ce qui concerne les soins à domicile, les personnes en CHSLD, les proches aidants et les conditions de travail du personnel dans ces établissements. La lutte pour maintenir le pouvoir d'achat à la retraite et l'indexation a été aussi soulignée comme étant au cœur de nos actions. La présidente a mentionné le récent projet de loi sur la laïcité de l'État, un sujet délicat que l'AREQ devra analyser en détail avant de prendre position. Elle a aussi exprimé sa fierté concernant l'organisation de quatre rencontres interrégionales des conseils sectoriels.

MOT DE LA MINISTRE RESPONSABLE DES AÎNÉS ET DES PROCHES AIDANTS

En début de conseil national, nous avons eu le privilège d'entendre la ministre responsable des Aînées et des Proches aidants, Marguerite Blais. Mme Blais a tout d'abord remercié la présidente de l'AREQ pour son bon travail. Elle a ensuite



enchaîné avec le projet des maisons de répit inspiré du concept des maisons Gilles-Carle. Concernant les proches aidants, la ministre a entamé une consultation nationale en décembre dernier. Elle a soutenu que si l'AREQ a des idées, elles seront bienvenues car, selon ses dires, l'AREQ constitue une force pour la société. Un plan d'action sera déposé en décembre 2019, avec une enveloppe de 22 millions de dollars.

Marguerite Blais s'est aussi montrée d'accord avec l'AREQ quant au fait que les 280 millions de dollars attribués par année durant 5 ans pour les soins à domicile doivent faire partie d'enveloppes dédiées pour éviter que

les fonds soient dépensés à d'autres fins par les établissements.

Mme Blais a par la suite présenté son projet des maisons des aînées : des îlots de huit à douze personnes dans des lieux éclairés et agréables pour le personnel et les aînés, de véritables milieux de vie pour tous. « C'est une question de philosophie et de qualité des soins », a-t-elle mentionné. Elle envisage même d'y intégrer des garderies et des centres de la petite enfance! Enfin, il semble que le projet ne repose pas sur un modèle de bâtiment bien spécifique : par exemple, il pourrait y avoir trois maisons des aînées sur le même étage d'un édifice.

Selon la ministre, il faut établir une politique des soins de longue durée. Mme Blais a d'ailleurs commandé une évaluation populationnelle des aînés. Elle veut finalement briser l'isolement des personnes âgées. Elle tend ainsi la perche à l'AREQ pour que des projets potentiels pour contrer l'isolement voient le jour, car le gouvernement sera prêt à les soutenir.

ACTUALITÉS FÉMINISTES

Christiane Potvin-Lapalme, responsable politique, et Ginette Plamondon, conseillère à l'AREQ, ont présenté une rétrospective 2018 en matière d'égalité hommes femmes. Les volets sur les femmes autochtones et la violence faite aux femmes ont été suivis par les prises de position pro-choix et la féminisation des titres.

CONDITION DES HOMMES

Marcel Leroux, responsable politique, et Tommy Bureau, conseiller à l'AREQ, ont expliqué les résultats du sondage portant sur la capacité des hommes de formuler une

demande d'aide, sondage effectué pour le compte du Regroupement provincial en santé et bien-être des hommes en octobre 2018. Bonne nouvelle : les hommes retraités se portent bien! Le thème de la Journée internationale des hommes 2019 a été dévoilé à cette occasion : Partageons nos forces.

DOSSIER DE LA RETRAITE

Claire Bélanger, 1^{re} vice-présidente, et Johanne Freire, conseillère à l'AREQ, ont dressé un bilan de l'opération « Maintenant » l'indexation! Au 1^{er} avril, plus d'une centaine de députés avaient été approchés. Parmi les rencontres, l'AREQ en a profité pour se faire connaître et sensibiliser les représentants du gouvernement aux impacts de la non-indexation de nos rentes.

On a ensuite abordé la Tribune de discussion des retraités. Le 21 mars, un document a été déposé au Secrétariat du Conseil du trésor proposant des pistes de solution pour l'amélioration de la situation financière des retraités de l'État.

AFFAIRES FINANCIÈRES

Les états financiers ont été présentés par Marcel Leroux, trésorier, et Martine Faucher, conseillère à l'AREQ. Après avoir feuilleté les pages concernant les produits et les charges, ils ont affirmé que les finances de l'AREQ sont en bonne santé. Les quelques changements aux prévisions sont mineurs. Par la suite, ils ont renseigné les présidents sur la Politique relative à l'utilisation du Fonds de visibilité de l'AREQ.

ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Les actualités environnementales et les prises de position de l'AREQ en matière d'environnement et de développement durable ont été relatées par Claire Bélanger, responsable politique, et Tommy Bureau, conseiller à l'AREQ. Ainsi, depuis le dernier conseil national, l'AREQ a contribué au Pacte pour une transition énergétique. L'Association a aussi participé au mouvement SAQ Consigne. L'AREQ a en outre passé une résolution en faveur d'une loi qui force l'atteinte des cibles recommandées par le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEG) et fait la promotion de la compensation carbone Scol'ERE.

Par ailleurs, le comité national de l'environnement et du développement durable propose de souligner la Semaine québécoise de réduction des déchets du 19 au 27 octobre 2019 avec une foule d'actions en perspective.

CONFÉRENCE SUR L'ASSURANCE MÉDICAMENTS

Lise Goulet, conseillère à la CSQ, a été invitée à prononcer une conférence sur le sujet du régime universel d'assurance médicaments. Elle a discuté des ratés du régime public-privé, des dépenses hors de contrôle, de la hausse des coûts qui entraîne de sérieux problèmes d'accessibilité





aux médicaments et par le fait même des répercussions sur le système de santé. La création d'une assurance publique universelle sans contrainte financière offrirait à la population un meilleur accès aux médicaments et à un meilleur coût.

GROUPE DE TRAVAIL SUR L'AIDE À MOURIR

Nicole Gagnon, responsable politique, et Ginette Plamondon, conseillère à l'AREQ, ont fait le point sur les travaux et les recommandations du groupe de travail qui a été créé par l'AREQ. En 2017, le ministre de la Santé annonçait son intention d'élargir l'accès à l'aide médicale à mourir. Il y a d'ailleurs un engagement de la CAQ en ce sens. Le groupe de travail s'est concentré sur l'objectif suivant : élaborer un plan de travail et connaître l'opinion des membres de l'AREQ sur l'élargissement de l'aide à mourir. Des rencontres avec des experts

ou des représentants d'organismes spécialisés ont eu lieu, comme l'Association québécoise des soins palliatifs, la Fédération des sociétés d'Alzheimer du Québec, l'Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité, la Commission spéciale Mourir dans la dignité et le collectif Mourir digne et libre.

Des recommandations ont été déposées au conseil exécutif et au conseil d'administration.

Voici les objectifs pour la poursuite des travaux entamés :

- ▶ Analyse du rapport de la Commission des soins de fin de vie;
- ▶ Participation à une éventuelle consultation publique portant sur l'élargissement de l'accès à l'aide à mourir qui donnerait suite à l'engagement de la CAQ;

- ▶ Préparation et réalisation d'un sondage auprès des membres de l'AREQ.

MOT DE LA MARRAINE DE L'AREQ

Line Camerlain, 1^{re} vice-présidente de la CSQ et marraine de l'AREQ, a parlé du récent budget provincial de 230 millions de dollars pour l'éducation. Selon elle, ce n'est pas assez. En ce qui concerne la laïcité, les instances de la CSQ examineront le projet de loi 21.

L'AREQ À LA RADIO!

Le bilan de la présence de l'Association sur les réseaux sociaux a été présenté par Nicole Gagnon, responsable politique, et Samuel Labrecque, conseiller à l'AREQ. Dans les médias traditionnels, 7 communiqués de presse ont été publiés, 5 lettres ouvertes et 2 réactions ont été diffusées sur les ondes de Radio-Canada et publiées dans *La Presse*.

Par la suite, il a été question de la création d'une nouvelle émission de radio intitulée *L'heure juste*, diffusée sur les ondes de CKIA FM et animée par l'AREQ. *L'heure juste* est proposée aux deux semaines et on peut l'entendre sur Facebook et YouTube.

CONFÉRENCE SUR LES PARADIS FISCAUX

Samuel-Élie Lesage, coordonnateur du collectif Échec aux paradis fiscaux, a entretenu l'auditoire à propos des systèmes d'évasion

fiscale. Il a fait la démonstration que de gros joueurs, au Canada et partout dans le monde, utilisent divers stratagèmes pour éviter de payer leurs impôts. Voici les principaux thèmes abordés :

- ▶ La perversion de l'impôt;
- ▶ La précision de la souveraineté de l'État;
- ▶ La perversion de la légitimité des gouvernements.

EN ROUTE VERS LE CONGRÈS 2020

Dans son mot de clôture, la présidente de l'AREQ, Lise Lapointe, a rappelé que nous en sommes à la dernière année de notre triennat. Il y a de quoi être fier du travail accompli jusqu'à présent! À travers les défis qu'il nous reste à relever, nous sommes déjà en train de poser les jalons du prochain Congrès. ♦



ERRATA

Dans le magazine *Quoi de neuf* du printemps 2019 à la page 5 au bas de la photo, une erreur s'est glissée dans la légende : Claire Bélanger n'est pas vice-présidente, mais plutôt 1^{re} vice-présidente.

.....

Aussi, dans le texte de la page 8 intitulé « Conduire en toute sécurité après 55 ans », nous aurions dû lire dans la dernière phrase du troisième paragraphe : « À partir de 75 ans, 80 et par la suite tous les deux ans... »

Assemblée générale

ASSUREQ 2019

Le conseil d'administration d'ASSUREQ a le plaisir de vous convier à son assemblée générale annuelle.

Lundi 28 octobre 2019

Inscription : 11 h 30

Ouverture de l'assemblée : 15 h 30

Centre des congrès de l'Hôtel Delta Trois-Rivières
1620, rue Notre-Dame Centre, Trois-Rivières QC G9A 6E5

Parmi les sujets traités :

- Conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ au 1^{er} janvier 2020
- Nomination des membres du comité des finances
- Élections au conseil d'administration

Les postes vacants sont les suivants :

- Présidence
- 1^{re} vice-présidence

NOMINATION DES MEMBRES DU COMITÉ DES FINANCES

En vertu de l'article 3.02 des règlements, les membres du comité des finances d'ASSUREQ sont nommés par l'assemblée générale sur recommandation du conseil d'administration.

Les membres désirant soumettre leur candidature à un poste au sein de ce comité sont invités à le faire d'ici le 11 octobre 2019 au secrétariat d'ASSUREQ par courriel : archambault.lucie@areq.lacsq.org.



200 PROPOSITIONS POUR RESTER À L'ÉCOUTE DE VOS BESOINS

Dans le numéro précédent, nous vous informions de la tenue, l'automne dernier, de quatre rencontres ayant réuni plus de 500 personnes élues à l'AREQ pour discuter de la vie au sein de l'Association. Permettez-nous, dans ce numéro, de revenir sur les propositions formulées durant les rencontres. Ces propositions visent à répondre aux attentes de nos membres, anciens et nouveaux, et à adapter nos structures aux besoins de nos bénévoles.

DOMINIC PROVOST DIRECTEUR GÉNÉRAL

Comment accueillir et intégrer les centaines de membres qui rejoignent les rangs de l'AREQ chaque année? Comment susciter la participation à nos assemblées générales annuelles? Comment associer nos membres à nos décisions? Quelles sont les attentes de nos membres envers leur Association? Comment susciter la relève aux postes électifs et au sein de nos comités?

Voilà autant de questions qui ont été abordées par les participantes et les participants aux rencontres régionales de l'automne 2018, puis au conseil national du printemps 2019.

ACCUEIL ET INTÉGRATION

Nos élus ont soumis un grand nombre de propositions qui abordent plusieurs aspects de l'accueil et de l'intégration des nouveaux membres. Il a été question, entre autres, des

gestes à poser pour établir le contact avant que la personne prenne sa retraite, d'un suivi personnalisé lors de son adhésion ainsi que d'activités élaborées à l'intention des nouveaux membres, ou du moins qui sont particulièrement susceptibles de les intéresser.

Parmi les propositions mises de l'avant, notons celles-ci : mieux faire connaître l'AREQ lors des sessions de préparation à la retraite, offrir un accueil personnalisé (appel ou lettre de la présidence sectorielle), désigner une marraine ou un parrain pour accompagner les nouveaux membres, offrir des activités gratuites durant la première année d'adhésion, organiser des 5 à 7 ou des cocktails dînatoires.

LES ASSEMBLÉES GÉNÉRALES

Plusieurs propositions ont été formulées pour encourager la participation de nos membres aux assemblées générales sectorielles (AGS). Rappelons que les AGS sont l'occasion d'élire

les membres des conseils sectoriels, d'adopter le plan d'action et de recevoir les rapports d'activité des différents comités. Ces propositions touchent la préparation de l'AGS, son déroulement ainsi que les petits « plus » qui la rendent intéressante.

Concrètement, outre le fait de bien annoncer et publiciser l'AGS, il a été question de varier les lieux des rencontres, de prévoir des périodes de questions et d'échanges, de bien résumer et de dynamiser les rapports d'activités et d'ajouter une touche festive ou d'humour.

ASSOCIER NOS MEMBRES À NOS DÉCISIONS

Parmi les nombreuses suggestions faites pour associer les membres aux actions et aux décisions prises par leur Association, on en retrouve beaucoup pour favoriser les échanges, l'information et la rétro-information. Nous avons aussi reçu des suggestions qui visent à rendre nos structures moins rigides.





Ainsi, les secteurs de l'AREQ pourraient, par exemple, tenir des consultations ou des groupes de discussion, réaliser des sondages sur des activités à organiser, clarifier et simplifier la procédure pour faire cheminer une proposition dans nos instances, prévoir des conférences sur des sujets qui touchent nos membres.

TENIR COMPTE DES BESOINS VARIÉS

Par ailleurs, des propositions touchant la reconnaissance, le sentiment d'appartenance et de nouvelles façons de faire dans nos instances ont été amenées par les participantes et participants aux rencontres régionales. Aussi, il a été suggéré de tenir compte des disponibilités et des contraintes de nos membres

au moment de choisir le lieu et le moment des activités et d'organiser des activités physiques ou de plein air pour les faire bouger et briser l'isolement.

LA RELÈVE

On l'entend très souvent, les personnes retraitées d'aujourd'hui sont sollicitées de toutes parts : bénévolat, soutien à des proches malades, gardiennage des petits-enfants, etc. Dans ce contexte, il est parfois difficile d'amener des membres de l'AREQ à se présenter à des postes électifs au sein de l'Association.

Pour y parvenir, plusieurs idées ont été mises de l'avant. Ainsi, on a suggéré d'inviter une ou un membre à assister à un conseil sectoriel, de nommer des

substituts ou des coresponsables à différents comités pour se partager le travail, d'offrir du mentorat à des personnes intéressées, mais qui hésitent à se présenter à un poste, de déléguer ou de mieux répartir les responsabilités, d'offrir de la formation et des outils pour faciliter le travail de nos bénévoles, etc.

Comme on peut le constater, les propositions qui ont été faites pour répondre aux besoins de nos membres et de nos bénévoles sont nombreuses. Bien sûr, ces besoins varient considérablement d'un milieu à l'autre, d'où l'importance de faire preuve de flexibilité dans notre approche et d'identifier, dans chaque secteur, les solutions qui ont le meilleur potentiel de réalisation. ♦

Donnez-nous votre avis!

Plus de 200 idées et propositions ont été formulées par nos élus pour répondre aux besoins de nos membres et encourager leur participation à nos activités. Maintenant, c'est à votre tour de vous prononcer. Pour ce faire, nous vous invitons à remplir un court sondage au areq.lacsq.org/sondage/vie associative. Les réponses seront traitées et compilées de manière anonyme.

Vous pouvez également faire part de vos commentaires et suggestions à votre présidente ou votre président de secteur à la prochaine activité de l'AREQ tenue dans votre région.

ON TRAVAILLE FORT, À L'OPÉRATION

Durant les derniers mois, des personnes dévouées et engagées de l'AREQ sont allées à la rencontre de leurs députés dans le cadre de l'opération « Maintenant », l'indexation!, afin de les sensibiliser à la situation de la perte de pouvoir d'achat des personnes retraitées de l'État.

JOHANNE FREIRE
CONSEILLÈRE À LA SÉCURITÉ SOCIALE

Rappelons que le gouvernement ne s'est jamais engagé à verser sa part de l'indexation pour les années cotisées entre 1982 et 1999, si le taux de capitalisation requis est atteint. Depuis plusieurs années, l'AREQ demande au gouvernement de prendre cet engagement. Notre opération consistait ainsi à rencontrer chacun des 125 députés élus le 1^{er} octobre dernier pour présenter l'AREQ et les informer de l'impact négatif que représente l'indexation partielle des rentes de retraite des employés de l'État sur leur pouvoir d'achat et ainsi obtenir leur appui.

BILAN PROVISOIRE

Bien que l'opération ne soit pas encore terminée, nous pouvons fièrement vous présenter un bilan des actions en date du 18 avril 2019.

116

personnes élues ont été contactées sur 125

90

personnes ont été rencontrées

30

personnes ont appuyé clairement notre démarche



60

personnes ont dit qu'elles assureraient un suivi

« MAINTENANT », L'INDEXATION!

CE QUE NOUS POUVONS RETENIR À CETTE ÉTAPE DE L'OPÉRATION

Jusqu'à présent, les représentants et représentantes de l'AREQ qui ont participé activement à l'opération ont réalisé que beaucoup de nouvelles personnes élues à l'Assemblée nationale ne connaissaient pas l'AREQ, et encore moins les enjeux liés aux régimes de retraite des secteurs public et parapublic. Il est évident que cette démarche de grande envergure aura été bénéfique au rayonnement de notre association en plus de sensibiliser nos élus aux impacts de l'indexation partielle.

Par ailleurs, nous avons été en mesure de rencontrer des représentants de tous les partis officiels siégeant à l'Assemblée nationale. Plusieurs députées et députés ont même exprimé leur désir d'amener le dossier dans les discussions de leurs caucus respectifs.

Parmi les dizaines de photos de nos vaillants membres en action, en voici quelques-unes qui illustrent bien les rencontres auprès des quatre partis politiques représentés à l'Assemblée nationale.

Un rapport final sera dévoilé à la fin de l'opération, avec les chiffres et les photos de l'ensemble des personnes ayant contribué à cet important effort. ♦

Par souci d'équité, les photos choisies présentent des personnes députées des quatre partis politiques représentés à l'Assemblée nationale.



Rencontre avec Sonia LeBel, Coalition avenir Québec



Rencontre avec Pascal Bérubé, Parti Québécois



Rencontre avec Manon Massé, Québec solidaire



Rencontre avec Marwah Rizqy, Parti Libéral du Québec



Vos inquiétudes sont intenses ou incontrôlables? Apprenez à mieux les gérer!

Les inquiétudes se définissent par des scénarios catastrophiques qui débutent par « Si... » *Si je sors de chez moi, je vais trébucher et me blesser; si je prends ma voiture, je vais avoir un accident; si je vais voir mon médecin, il me dira que j'ai un cancer, etc. Plusieurs personnes disent s'inquiéter davantage en vieillissant.*

SÉBASTIEN GRENIER, M. PS., PH. D.

Psychologue spécialisé en anxiété, chercheur au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM) et professeur adjoint (sous octroi) au Département de psychologie, Université de Montréal

Les études suggèrent que ce n'est pas tant les inquiétudes qui augmentent en vieillissant, mais plutôt leur contenu qui change. Les inquiétudes rapportées par les personnes âgées sont souvent associées aux enjeux du vieillissement. Vous trouverez dans l'encadré ci-dessous les principaux sujets d'inquiétudes exprimées par les 65 ans et plus. Vous vous reconnaissez? C'est normal!

La grande majorité des personnes âgées ont ce genre d'inquiétudes. Cependant, si les inquiétudes deviennent intenses, incontrôlables (vous essayez de ne pas y penser, mais elles reviennent) et handicapantes, il est important de les traiter. Pour vous guider dans le choix d'un traitement, il est important d'être bien informé au sujet de ses avantages et de ses inconvénients.

LES DIX INQUIÉTUDES LES PLUS RÉPANDUES CHEZ LES 65 ANS ET PLUS

- 1 Peur de tomber malade et d'être hospitalisé(e)
- 2 Peur de perdre la mémoire, de devenir sénile
- 3 Peur de perdre la vue ou de devenir sourd(e)
- 4 Peur de devenir dépendant(e)
- 5 Peur d'être placé(e) en CHSLD
- 6 Peur de se faire abandonner par ses enfants
- 7 Peur de l'isolement social
- 8 Peur d'être victime d'actes criminels ou de maltraitance
- 9 Peur de tomber et de se blesser
- 10 Peur de mourir

LES MÉDICAMENTS EFFICACES POUR TRAITER LES INQUIÉTUDES

Deux types de médicaments permettent de traiter les inquiétudes excessives : les calmants ou anxiolytiques et les antidépresseurs. Les benzodiazépines (BZD) (par exemple, AtivanMC, RivotrilMC, XanaxMC, etc.) sont les calmants les plus fréquemment prescrits.

Au Québec, environ le tiers des personnes de 65 ans et plus consomment régulièrement des BZD pour soulager leur anxiété ou pour mieux dormir (ce taux de consommation est plus élevé que chez les adultes plus jeunes). Bien que ces médicaments agissent rapidement (en moins de 5 minutes), ils deviennent habituellement moins efficaces à long terme. Autrement dit, si la personne âgée en consomme pendant des années, elle doit augmenter la dose ou le nombre de pilules consommées pour obtenir l'effet thérapeutique désiré (c'est ce que nous appelons l'accoutumance ou la tolérance).

Le problème est que plus nous vieillissons, moins notre système est rapide pour évacuer ou métaboliser le médicament, ce qui a comme effet d'augmenter l'intensité des effets secondaires indésirables. En effet, plusieurs études scientifiques ont démontré que la consommation de BZD (même à petites doses et sur une courte période de temps) augmente les risques de complications médicales, de chutes et d'hospitalisation chez les personnes âgées.



Pour toutes ces raisons, il est recommandé que les personnes âgées (surtout celles de 75 ans et plus) NE PRENNENT PAS de BZD pour gérer leurs inquiétudes, SAUF en situation de crise (par exemple, à la suite du décès d'un proche ou d'une agression). Dans de tels cas, la consommation ne devrait jamais dépasser quelques semaines sans quoi les risques de développer une dépendance augmentent.

Les BZD sont effectivement reconnues pour leur pouvoir addictif élevé. Il est donc très difficile d'arrêter le médicament surtout si la personne âgée en prend depuis des années (les symptômes de sevrage varient en intensité et peuvent aller des bouffées de chaleur occasionnelles aux attaques de panique intenses). Si vous voulez arrêter vos BZD, il est très important d'y aller graduellement (le processus de sevrage peut prendre plusieurs mois) et, surtout, d'être supervisé par un professionnel de la santé.

Contrairement aux calmants, qui agissent très rapidement, les antidépresseurs (par exemple, PaxilMC, LuvoxMC, EffexorMC, CelexaMC, etc.) peuvent prendre de 6 à 8 semaines avant d'agir complètement. Il est à noter que même si leur nom laisse sous-entendre qu'ils sont utilisés pour traiter la dépression, certains antidépresseurs sont

également prescrits pour traiter les inquiétudes excessives. Les antidépresseurs peuvent provoquer des effets secondaires indésirables (bouche sèche, nausées, transpiration, diarrhée, etc.) qui surviennent principalement durant les premières semaines d'utilisation.

Même si les scientifiques ont longtemps cru que les antidépresseurs provoquaient moins de dépendance que les BZD, de nouvelles études confirment qu'ils peuvent en provoquer autant. Si la personne âgée décide d'arrêter son antidépresseur, il est donc préférable qu'elle le fasse graduellement sous la supervision d'un professionnel de la santé.

Malgré tout, il est parfois indispensable de prendre un médicament pour traiter un trouble anxieux sévère (par exemple, un trouble d'anxiété généralisée ou un trouble obsessionnel-compulsif). Tous les calmants ou antidépresseurs ne sont donc pas à proscrire, car cela dépend du contexte et des raisons de consommation.

LA THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE COMME ALTERNATIVE AUX MÉDICAMENTS

Une façon de réduire les effets secondaires indésirables provoqués par les médicaments et de prévenir le développement d'une dépendance est de traiter les inquiétudes



sans médicaments. Plusieurs études scientifiques montrent que la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est une intervention psychologique efficace pour réduire les inquiétudes dérangeantes ou excessives. Durant une TCC, différentes stratégies de gestion des inquiétudes peuvent être enseignées aux personnes âgées, dont la respiration abdominale et l'exposition aux scénarios (Si...) qui génèrent de l'anxiété. La TCC est considérée comme une intervention psychologique de courte durée, dépassant rarement une quinzaine de rencontres.

Malgré le fait que plusieurs études sérieuses démontrent que la TCC est efficace pour réduire les inquiétudes chez les personnes âgées, elle est malheureusement peu utilisée dans les milieux cliniques. Plusieurs facteurs expliquent cette sous-utilisation de la TCC, dont le manque de formation du personnel soignant, le manque de temps et la surutilisation des médicaments. Il y a aussi le manque d'accessibilité aux psychologues dans

le réseau public, plus précisément dans les cliniques gériatriques. Ce manque d'accessibilité est encore plus important en régions éloignées des grands centres urbains comme Montréal ou Québec.

Pour combler ces lacunes et aider le plus grand nombre possible de personnes âgées à mieux gérer leurs inquiétudes, des chercheurs de trois universités du Québec ont démarré une étude qui vise à tester l'efficacité d'une TCC à distance. Les détails de cette étude se trouvent dans l'encadré ci-dessous. ♦



PARTICIPANTS RECHERCHÉS

pour une nouvelle étude sur les inquiétudes

Vous avez 60 ans et plus? Vous avez l'impression de trop vous inquiéter par rapport à plusieurs sujets?

Notre équipe, constituée d'intervenants de trois universités québécoises, désire étudier l'efficacité d'un manuel d'autotraitemment pour les inquiétudes :

- ▶ Se réalise à la maison : aucun déplacement requis ni de visite à domicile;
- ▶ Courts textes à lire pour apprendre comment gérer votre anxiété;
- ▶ Courte séance téléphonique, chaque semaine, avec un accompagnateur.

Qui peut participer?

- ▶ Toute personne de 60 ans et plus qui présente de l'anxiété ou des inquiétudes difficiles à contrôler concernant plusieurs sujets ou situations de la vie courante;

- ▶ La personne doit être capable de lire, de parler français et d'utiliser un téléphone;
- ▶ La personne doit être disponible et intéressée à participer à de courtes rencontres téléphoniques hebdomadaires (20 à 30 minutes).

Quel est le déroulement?

Avant de bénéficier du manuel d'autotraitemment et du soutien d'un accompagnateur, vous devrez passer une entrevue téléphonique et répondre à des questionnaires à remplir à la maison pour vérifier votre admissibilité. ♦


Pour participer à l'étude ou vous renseigner à son sujet :

- ▶ Région de Montréal (Université de Montréal) : 514 340-3540, poste 4788
- ▶ Région de Québec (Université Laval) : 418 656-2131, poste 408115
- ▶ Région de Sherbrooke (Université de Sherbrooke) : 819 821-8000, poste 65634

Avantages et rabais pour les membres de l'AREQ

Depuis le début du triennat, l'AREQ s'est donné comme mission d'accroître les avantages et les rabais pour ses membres. Nous avons déjà une belle liste de nouveautés! Pour chaque nouveauté supplémentaire, nous vous informerons via l'infolettre. À noter qu'il est désormais possible de faire une recherche par catégorie et par région sur notre site Internet.

Hébergement

Hôtel Travelodge Québec Tarifs préférentiels	Les Lofts Charest et l'Hôtel du Jardin Tarifs préférentiels	Auberge des Battures 5 %	Le Victorin Tarifs préférentiels
Hôtel Universel Montréal Tarifs préférentiels	Hôtel Sandman Tarifs préférentiels	Hôtel Royal William Tarifs préférentiels	Auberge Royal Versailles Tarifs préférentiels
Hôtel Pur Tarifs préférentiels	Le Nouvel Hôtel & Spa Tarifs préférentiels	Hôtel Lord Berri Tarifs préférentiels	Le Jardin d'Antoine (Auberge) Tarifs préférentiels
Château de l'Argoat Tarifs préférentiels	Château Laurier et Château Bellevue Tarifs préférentiels	Best-Western 15 %	Les hôtels Fairmont 10 % à 15 %
Hôtels Gouverneur Tarifs préférentiels	Les Hôtels Normandin 15 %	Comfort Inn & Suite Tarifs préférentiels	

Activités physiques

Centre ÉPIC 15 %	Énergie Cardio 80 \$
---------------------	-------------------------

Santé et bien-être

IRIS 50 \$ à 250 \$	Lunetterie NEWLOOK Jusqu'à 25 %
------------------------	------------------------------------

Tourisme

Québec Bus Tour / Auberge le P'tit Bonheur 10 %
--



Loisirs et culture

Orchestre symphonique de la Vallée-du-Haut-Saint-Laurent 15 %	Orchestre classique de Montréal 15 % à 20 %	Grands Explorateurs Abonnement à prix réduit
--	--	---

Transport

Via Rail 5 %	Location Sauvageau Tarifs préférentiels	Discount Tarifs préférentiels
-----------------	--	----------------------------------

Rénovation

Bétonel / Dulux 20 %	Sherwin-Williams 15 % à 30 %	Legault-Dubois Inspection et expertise en bâtiment 5 %
-------------------------	---------------------------------	---



Abonnement

Rabais Campus Jusqu'à 90 %



L'heure juste sur les ondes de CKIA 88,3 FM

L'AREQ a maintenant son émission de radio

SAMUEL LABRECQUE
CONSEILLER EN COMMUNICATION



Depuis le 5 mars 2019, l'AREQ propose une nouvelle émission de radio diffusée en direct sur les ondes de CKIA FM 88,3 deux fois par mois, le mardi, de 11 h à midi. L'émission s'intitule *L'heure juste* et est coanimée par Michelle Monette, retraitée et présidente de CKIA, et Samuel Labrecque, conseiller en communication de l'AREQ.

L'heure juste s'intéresse à différents enjeux de société qui interpellent les personnes âgées et qui façonnent notre vision du vieillissement de la population. Les soins de santé, l'environnement, les revenus à la retraite, l'égalité entre les femmes et les hommes, etc., voilà quelques exemples de sujets qui y sont abordés.

À LA RADIO, SUR FACEBOOK ET SUR YOUTUBE

En plus de la diffusion radio traditionnelle, vous pouvez écouter et même regarder l'émission en direct sur Facebook. Elle est ensuite partagée dans l'infolettre hebdomadaire de l'AREQ et peut être visionnée sur YouTube.

Ce nouvel outil d'information de l'AREQ met à contribution toute l'équipe du bureau national. Ainsi, les conseillères et les conseillers nous offrent des chroniques en fonction de leur expertise et des dossiers suivis de près par l'Association.

Il s'agit d'une plateforme intéressante pour notre association, car elle permet de rejoindre nos membres, d'accroître notre visibilité et de sensibiliser la population à propos des enjeux qui nous préoccupent. La radio s'inscrit désormais dans l'ensemble de nos outils de communication :

- ▶ le magazine *Quoi de neuf*
- ▶ l'infolettre hebdomadaire
- ▶ la page Facebook
- ▶ le site Internet

Ne manquez pas nos émissions sur les ondes de CKIA FM 88,3 deux fois par mois, le mardi, de 11 h à midi et faites-nous part de vos commentaires.

Bonne écoute! ♦





JEUX VIDÉO ET ENTRAÎNEMENT DU CERVEAU : JOINDRE L'AGRÉABLE À L'UTILE

PAR L'ÉQUIPE D'AVANTÂGE

Compte rendu d'une conférence donnée par la Dre Sylvie Belleville, neuropsychologue, chercheuse et directrice scientifique du Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal

La psychologie du développement en a fait la preuve depuis longtemps : au cours de l'enfance, jouer, c'est du sérieux. Pour le petit, jouer permet de former son cerveau. Mais lorsqu'on vieillit, est-ce que le jeu ne devient que frivole?

Il semblerait que non, bien au contraire. Jouer augmenterait le bien-être et les émotions positives. Les « joueurs » auraient même l'air plus heureux et seraient plus productifs que les personnes à l'esprit moins ludique. Est-ce à dire que le jeu pourrait aussi avoir des impacts positifs sur notre cerveau lorsque nous vieillissons?

LE CERVEAU QUI VIEILLIT

Parmi les peurs qui peuvent nous accompagner en vieillissant, celle de perdre la mémoire en est une d'importance. Dès notre cinquantaine, il nous arrive parfois de chercher un mot ou un nom. Les détails d'une conversation qui a eu lieu il y a plusieurs mois peuvent nous échapper. Ou

encore, on peut oublier un rendez-vous qui n'a pas été noté dans l'agenda. Enfin, faire deux tâches à la fois devient plus difficile qu'avant. Et voilà, le bal est parti et nous nous faisons du souci pour notre santé cognitive. Pourtant, ces signes de défaillance sont tout à fait normaux pour le cerveau vieillissant.

Si, avec les années, le cerveau perd du volume, attention, il ne perd pas pour autant de neurones! L'intelligence demeure intacte et même, les connaissances s'améliorent. Par contre, la substance blanche, qui contient les fibres assurant la connexion des neurones entre eux, se modifie. Ainsi, l'information voyage un peu moins bien et un peu moins vite vers le cerveau. C'est pourquoi notre mémoire et notre attention se fragilisent en vieillissant.

Or, on connaît maintenant plusieurs stratégies qui nous permettent de prendre soin de nos neurones et de demeurer alertes.

D'abord, il faut souligner que tout ce qui est bon pour notre cœur est également bon pour notre cerveau : pratiquer de l'activité physique, bien s'alimenter, éviter de fumer, contrôler sa tension artérielle, maintenir un poids santé, diminuer les risques de diabète de type 2 et bien dormir.

De nombreuses études concluent en outre que les activités intellectuelles stimulantes, celles qui nous sortent de notre zone de confort, changent positivement la structure et le fonctionnement de notre cerveau. Elles nous permettent de nous bâtir de la réserve cognitive que nous pourrions utiliser par la suite. La personne qui a étudié pendant plusieurs années, qui a eu un travail motivant et qui a pratiqué des loisirs stimulants aura un cerveau plus résistant aux signes de la vieillesse. De même, si la maladie

d'Alzheimer se présentait, le cerveau qui a été stimulé toute sa vie saurait mieux pallier les effets de la maladie, par exemple en ayant recours aux nouvelles connexions qu'il a créées.

Et la belle nouvelle dans cette histoire, c'est qu'il n'est pas trop tard pour s'y mettre. Plusieurs activités intellectuelles pratiquées en vieillissant peuvent contribuer à maintenir un cerveau plus alerte. Pensons par exemple à apprendre une langue ou à jouer d'un instrument de musique, à visiter des musées ou encore à s'engager dans un bénévolat stimulant.

Cependant, est-ce que les jeux vidéo peuvent aussi être considérés comme une activité stimulante? Et si oui, comment, pourquoi et quels jeux sont les plus bénéfiques?

Ce sont des questions sur lesquelles plusieurs chercheurs se penchent présentement, dont ceux de l'équipe de la Dre Sylvie Belleville, directrice de la recherche au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. Cette neuropsychologue a prononcé le 25 février dernier à Montréal une conférence sur la portée qu'ont les jeux vidéo et la réalité virtuelle sur le cerveau des personnes de 55 ans et plus, dans le cadre des conférences gratuites d'AvantÂge.



TROIS TYPES DE JEUX

Il n'est pas surprenant qu'autant de chercheurs étudient le sujet, étant donné que les technologies continuent de se multiplier et font partie intégrante de nos vies. Les baby-boomers sont de plus en plus branchés à leur téléphone intelligent, leur tablette, leur montre intelligente et pour certains, à leur console vidéo. Devant autant d'offres, Sylvie Belleville tenait à nous éclairer sur la différence qui existe entre les jeux vidéo ludiques, ceux dits sérieux et la réalité virtuelle.

JEUX VIDÉO LUDIQUES

Les jeux vidéo ludiques sont ceux qui ont été créés uniquement pour divertir. Par exemple, les Super Mario, Angry Birds et Call Of Duty n'ont pas pour objectif d'améliorer les fonctions cognitives du joueur. Or, ces produits commerciaux plongent tout de même le joueur dans des mondes à explorer où il doit trouver des cibles, démontrer de la dextérité manuelle et de la vitesse de réponse. La réussite à ces jeux repose aussi sur la mémoire spatiale. C'est pourquoi plusieurs chercheurs s'y intéressent. Ainsi, une équipe a étudié de près le jeu Super Mario pour connaître son impact sur le cerveau vieillissant.

AMÉLIORER SA MÉMOIRE

L'étude a réuni des personnes âgées de 55 à 75 ans et aucune d'entre elles ne se décrivait comme un « joueur habituel » de jeux vidéo.

Après avoir évalué la mémoire des participants par différents tests, les chercheurs ont divisé la cohorte en trois groupes. Le premier devait jouer à Super Mario pendant 30 minutes par jour, à raison de 5 jours par semaine, et ce, pendant 6 mois. Le deuxième groupe apprenait à jouer du piano grâce à un logiciel. Le dernier groupe n'avait aucune activité à ajouter à sa routine.

Conclusion : les joueurs vidéo ont vu leur mémoire s'améliorer! Soumise aux mêmes tests de départ, la mémoire des joueurs était en meilleure forme. Grâce à l'imagerie par résonance magnétique, les chercheurs ont pu constater l'augmentation de l'hippocampe dans le cerveau des joueurs. Pas banal, quand on sait que l'hippocampe est la structure du cerveau impliquée dans la mémoire et la première à être atteinte dans la maladie d'Alzheimer.

La conférencière a cependant tenu à préciser que c'est l'action d'avoir à mémoriser et à explorer des lieux qui serait primordiale si on veut améliorer notre mémoire. D'autres jeux plus ou moins similaires à Super Mario mais qui équipent le joueur d'un GPS n'auraient pas d'impacts positifs sur le cerveau. Certains jeux pourraient par ailleurs améliorer certains types de capacités au détriment d'autres types.

Sylvie Belleville a ajouté un autre bémol dans la conclusion de cette étude. Plusieurs participants au groupe qui devaient jouer à Super Mario avaient quitté l'étude en cours de route. Tous prétextaient leur manque d'intérêt pour ce type de jeu vidéo. Peut-être une question de génération...

AMÉLIORER SON ATTENTION

En plus d'éprouver des irritations quant à notre mémoire, nous nous plaignons également de notre capacité d'attention, qui diminue en vieillissant.

Une équipe de chercheurs a testé le jeu Crazy Taxi sur des personnes atteintes de troubles cognitifs légers. Ici, le joueur conduit une voiture de taxi sur une route très dense et doit éviter de provoquer un accident. Conclusion : si le jeu n'a pas eu d'effets positifs sur la mémoire des participants, il a cependant amélioré leur attention.

Force est de constater que les jeux vidéo ont des effets sur le cerveau et que selon le type de jeux, les impacts sont très différents.



« De nombreuses études concluent en outre que les activités intellectuelles stimulantes, [...] changent positivement la structure et le fonctionnement de notre cerveau. »

AMÉLIORER SA MÉMOIRE OU SON ATTENTION

Pour améliorer notre mémoire, les jeux vidéo devraient contenir ces éléments :

- 🎮 Des activités d'exploration spatiale à exécuter;
- 🎮 Des environnements variés et riches à explorer;
- 🎮 Des casse-têtes visuels à être résolus;
- 🎮 D'autres habiletés que celles d'avoir des réactions rapides à des cibles à être exécutées;
- 🎮 Le joueur doit pouvoir se faire une image mentale de l'environnement spatial;
- 🎮 Les GPS pour guider le joueur dans l'environnement doivent être utilisés le moins possible.

Voici quelques exemples de jeux qui ont été testés par des scientifiques et qui possèdent certaines de ces caractéristiques : Super Mario 64, Tetris, Banjo-Kazooie, ou encore Rise of the Tomb Raider.

Ces jeux demandent de la logique, des aptitudes pour la résolution de problèmes et l'exploration spatiale.

Pour améliorer notre attention, les jeux devraient contenir :

- De la recherche dans l'espace visuel;
- Des demandes de réactions rapides à de la stimulation imprévue;
- Beaucoup d'éléments qui apparaissent rapidement.

Borderlands 2, Crazy Taxi et Call of Duty ont été nommés à titre d'exemples.

JEUX SÉRIEUX CONÇUS EN LABORATOIRE

Les jeux vidéo n'intéressent pas seulement l'industrie. Depuis quelques années, plusieurs laboratoires de recherche scientifique ont créé des jeux sérieux dont l'objectif est d'améliorer la cognition de la personne qui s'y entraîne. Basés sur ce que la science connaît, ces jeux n'ont pas, pour le moment, d'éléments de « ludification ». Ils se présentent sous une forme moins attrayante ou moins amusante que les jeux commerciaux. Ce sont des programmes d'entraînement informatisés « expérimentaux » qui sont testés et validés en laboratoire, mais pas encore commercialisés.



Une grande étude américaine, ACTIVE, a étudié un de ces jeux sérieux.

Cette fois-ci, plus de 2800 personnes autonomes participaient à l'étude, et la cohorte était divisée en quatre sous-groupes. Un des sous-groupes devait se soumettre à un entraînement par ordinateur pendant 1 mois pour stimuler son attention visuelle. Avec des difficultés variées, le joueur devait détecter des stimuli visuels. Il devait être attentif pour bien voir devant lui, mais également demeurer alerte pour repérer les cibles qui se présentaient en périphérie.

Ce jeu tout simple et peut-être même ennuyant s'est révélé fort concluant pour améliorer l'attention des joueurs. Et, fait intéressant, l'impact positif s'est maintenu pendant plusieurs années : après 3 ans, 5 ans et même 10 ans, les joueurs ont toujours maintenu une meilleure attention que les autres participants qui n'avaient pas reçu l'entraînement. En outre, ils ont conservé une plus grande autonomie et donc, une meilleure qualité de vie.

Ce programme d'entraînement a démontré des impacts si positifs qu'il a été commercialisé et intégré dans un programme plus vaste appelé Brain HQ.

JEU MULTITÂCHE

De son côté, le laboratoire de la Dre Belleville s'est intéressé à l'attention divisée, ou celle qui nous permet d'effectuer deux tâches à la fois. Son équipe a développé un entraînement par ordinateur qui demande au participant d'accomplir deux choses à la fois : réaliser une équation et détecter un stimulus visuel (barre qui change de couleur à l'écran). Les chercheurs ont également demandé à la personne d'accorder parfois plus de concentration à l'équation et, à d'autres moments, de se concentrer davantage sur le stimulus lumineux.

Les résultats ont encore été très concluants : les chercheurs ont pu constater que la région du cerveau impliquée dans l'attention divisée était plus active chez les joueurs après l'entraînement. Fort à parier que ces derniers pourront encore conduire et suivre une conversation en même temps. Ou, si la conduite est difficile, ils sauront où diriger leur attention.

Des gens de l'industrie ont collaboré avec les chercheurs de l'équipe de la Dre Belleville pour « ludifier » le jeu, le rendre attrayant et toujours aussi efficace. Pour le moment, il est disponible uniquement en laboratoire.

RÉALITÉ VIRTUELLE

Bien que plusieurs études aient démontré une activité cérébrale améliorée chez les joueurs, aucune recherche, hormis l'étude ACTIVE, ne peut avancer l'hypothèse que le transfert de ces acquis se fait dans la vie quotidienne.

Et c'est ici que la réalité virtuelle viendra sans doute aider dans le futur. Cette technologie à laquelle on fait de plus en plus appel dans le monde des arts, du loisir et de la science utilise des lunettes ou des casques qui projettent des environnements d'une extraordinaire qualité. Le joueur qui est branché à des capteurs de mouvement se déplace dans ces environnements et expérimente différents scénarios. Il a l'impression d'être bel et bien dans cet environnement virtuel immersif, un phénomène qu'on appelle le sentiment de présence.

Les scientifiques y ont vu là encore une fois une belle occasion de mesurer la mémoire et l'attention des participants dans un contexte beaucoup plus proche de la vraie vie.

Ainsi, il est possible de reproduire virtuellement une maison – comme celle du patient – et de le soumettre à un scénario où il doit utiliser sa mémoire et son attention : s'il réalise les tâches en réalité virtuelle, il pourra sans doute les accomplir chez lui.

Cette technologie hautement ludique semble plaire à plusieurs. Lorsque les conditions sont bonnes (l'immersion n'est pas trop longue, le matériel est de bonne qualité), seul un petit nombre de personnes, souvent celles qui ont le mal des transports, subissent des « cybermalaises ».



CONCLUSION

Malgré des résultats encourageants, la Dre Belleville exprime quelques nuances quant aux impacts possibles de ces technologies.

D'abord, tout comme pour l'activité physique, conserver sa motivation lorsqu'on tente d'intégrer une nouvelle habitude à notre routine demeure difficile. Pour maintenir l'intérêt des baby-boomers, moins habitués aux jeux vidéo que les générations plus jeunes, les concepteurs de jeux devront faire preuve de créativité pour rendre leurs produits attrayants.

La conférencière nous met également en garde face aux prétentions de l'industrie des jeux. On ne sait pas

encore si l'effet qu'ont les jeux vidéo sur le cerveau est plus important que celui des activités intellectuelles stimulantes. Alors, ne nous privons pas de jouer au bridge, de lire ou de continuer d'avoir des contacts sociaux stimulants.

En attendant que la science poursuive ses avancées, la Dre Sylvie Belleville nous rappelle que c'est la combinaison de l'activité physique à des activités intellectuelles stimulantes qui est la meilleure recette connue à ce jour pour maintenir notre cognition et retarder l'apparition des symptômes de la maladie d'Alzheimer.

Voyez la conférence en ligne :

<https://youtu.be/VWkzSUnTBBk> ♦

AVANTÂGE : POUR PRENDRE EN MAIN SON VIEILLISSEMENT

On rêve tous d'un vieillissement « réussi » qui nous permettra de profiter d'une bonne qualité de vie à domicile le plus longtemps possible. Pour y parvenir, un moyen s'impose : s'engager dans une vie active. AvantÂge est là pour vous guider.

AvantÂge a été fondé par l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal. Grâce à ses activités (conférences, ateliers, livres), vous avez accès aux plus récents travaux de recherche de la cinquantaine de chercheurs et des centaines de professionnels de la santé de l'IUGM.

Conférences et ateliers à Montréal...

Tout comme celle de la Dre Sylvie Belleville, une dizaine de conférences de vulgarisation scientifique sont offertes gratuitement chaque année par les chercheurs et les experts de l'IUGM. Avoir un accès direct à des spécialistes mondiaux, en toute simplicité dans les locaux de l'IUGM, c'est ça AvantÂge!

AvantÂge offre également des ateliers dont les enseignements sont fondés sur des données probantes et offerts par des spécialistes de leur domaine à un coût abordable.

... et ailleurs au Québec

L'IUGM croit que chaque aîné doit avoir accès aux résultats des travaux de ses chercheurs, peu importe son lieu de résidence ou ses difficultés de déplacement. C'est pourquoi AvantÂge offre aux organisations d'accueillir un conférencier dans leurs

propres locaux. Un étudiant (à la maîtrise ou au doctorat) du laboratoire de recherche présente les résultats des travaux de son équipe sous forme de conférence. Cette formule crée de belles rencontres intergénérationnelles et contribue à former la relève. De plus, plusieurs conférences sont accessibles sur la chaîne YouTube de l'IUGM pour un visionnement dans le confort de votre domicile.

Des livres

Aucun déplacement nécessaire pour lire les livres de la Collection Institut universitaire de gériatrie de Montréal! *Yoga pour soi*, *L'incontinence urinaire* et *Vieillir en santé* s'inscrivent en droite ligne avec les objectifs généraux d'AvantÂge, soit de contribuer à l'amélioration de la santé globale des 65 ans et plus et à leur autonomisation.

- ▶ Calendrier des conférences
- ▶ Inscription aux ateliers
- ▶ Abonnement à l'infolettre
- ▶ Achat des livres
- ▶ Nombreuses informations accessibles en ligne

www.centreamantage.ca

avantage.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca
514 340-2800, poste 3139

Voyez les conférences AvantÂge sur la chaîne YouTube de l'IUGM :

<https://www.youtube.com/IUGMmultimedias>

Le nouveau *Guide alimentaire canadien* : des impacts positifs sur notre santé et sur notre environnement



LOUIS ROY

COMITÉ NATIONAL DE L'ENVIRONNEMENT ET
DU DÉVELOPPEMENT DURABLE

En janvier 2019, Santé Canada publiait le nouveau *Guide alimentaire canadien* avec des changements importants. Certains groupes alimentaires traditionnels (lait et produits laitiers, viandes et substituts), dont on recommandait 2 à 4 portions par jour selon l'âge, ont disparu. Ils ont plutôt été jumelés aux aliments protéinés, parmi lesquels les légumineuses sont mises en valeur.

Pourquoi a-t-on apporté ces changements? Quels objectifs poursuit Santé Canada dans le Guide?

Deux buts principaux sont visés.

1. Bien s'alimenter pour une meilleure qualité de vie.

Ne cédant pas à la pression des principaux lobbys de l'alimentation, Santé Canada a décidé de préconiser la consommation de protéines végétales au détriment des protéines animales en misant sur le fait que la consommation de viande provoque certaines maladies chez les humains. Hélène Baribeau, nutritionniste-diététiste, souligne que la consommation de légumineuses prévient, elle, les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité et certains cancers. Les recommandations du Guide visent à

simplifier nos habitudes et à mettre en valeur les aliments qui peuvent nous maintenir plus longtemps en santé. Voici quelques exemples :

Les graines et les noix rôties à sec sans sel ni huile ajoutés sont parfaites pour une collation riche en protéines.

Ayez des collations saines à portée de main comme des légumes et des fruits précoupés.



2. Diminuer notre consommation de viande pour protéger l'environnement.

Il est prouvé que la production de viande a un coût environnemental énorme et est tout sauf écologique, en plus de nuire à notre santé. Pour produire un seul kilo de bœuf, il faut 7 kilos de céréales et de 13 000 à 15 000 litres d'eau. Comparativement, produire 1 kilo de légumineuses exige 50 litres d'eau en moyenne.

Faisons un petit calcul. Si on soustrait les enfants en bas âge et les végétariens, nous sommes au moins 25 millions de personnes consommatrices de viande au Canada. Si chaque Canadien diminuait sa consommation de seulement 1 kilo de bœuf par mois et le remplaçait par des légumineuses, nous épargnerions plus de 325 milliards de litres d'eau, et ce, dans un seul mois. On n'ose même pas imaginer le chiffre astronomique qu'entraînerait un effort planétaire. Quelle aubaine pour la planète!

En plus des litres d'eau épargnés, cette action diminuerait significativement le méthane émis par l'élevage du bœuf, qui est responsable de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre. Certains scientifiques affirment même que ces

émissions sont plus importantes que celles causées par les transports. L'élevage du bœuf contribue aussi à la déforestation : 91 % des terres saccagées en forêt amazonienne le sont pour la production de soja pour nourrir le bétail. Sans compter l'utilisation des pesticides. Souvenons-nous du récent congédiement par le MAPAQ de Louis Robert, agronome, qui a décidé de lancer l'alerte quant aux façons de faire des agronomes-conseils auprès des agriculteurs. En portant à la connaissance du public des informations importantes pour la santé et la sécurité alimentaire des Québécoises et des Québécois sur l'emploi des pesticides dans la production des céréales qui servent aussi à nourrir le bétail qu'on consomme, il a prouvé qu'il y avait sûrement « anguille sous roche ».

Bref, le *Guide alimentaire canadien* nous montre la voie pour diminuer notre consommation de viande en la remplaçant en partie par des légumineuses pour que nous prenions soin de notre santé physique mais aussi de celle de notre environnement. C'est un pensez-y bien! ♦

Autour du salaire minimum à 15 \$

JEAN-YVES PROULX

COMITÉ NATIONAL DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

« On n'étudie pas l'économie pour trouver des réponses toutes faites aux questions d'ordre économique, mais plutôt pour apprendre à ne pas se laisser tromper par les économistes. »¹

Une récente étude de l'IRIS² évaluait à 15,44 \$ le salaire horaire viable à Montréal pour une personne seule à partir du revenu brut d'un emploi à temps plein.

Selon la ministre Julie Boulet, 288 200 travailleurs québécois ont profité de la hausse du salaire minimum du 1^{er} mai³, lequel est passé à 12,50 \$. Il y aurait aujourd'hui, au bas mot, 60 000 travailleurs de plus au salaire minimum qu'il y a vingt ans, d'après les chiffres de l'Institut de la statistique du Québec⁴.

Est-il moralement acceptable qu'au XXI^e siècle, dans un pays riche comme le nôtre, malgré cette récente hausse,

des individus travaillant à plein temps n'arrivent toujours pas à joindre les deux bouts? Pour boucler leurs fins de mois, ces travailleurs devront compter sur le soutien de l'État. Ce soutien, payé à même nos impôts, n'est-il pas une forme déguisée de subvention que l'État verse à leur employeur? Des employeurs comme Couche-Tard, McDonald, Walmart (pour ne nommer que ceux-là), dont le bénéfice net annuel, au Canada, se calcule en milliards de dollars.

Quel est l'entrepreneur qui accepterait de vendre sa production à un prix inférieur à ce dont il a besoin pour vivre décemment? Pourquoi alors ce même entrepreneur exigerait-il de ses

employés qu'ils vendent leur force de travail à un prix inférieur à ce dont ils ont besoin, eux aussi, pour subsister?

En augmentant le salaire minimum, se pourrait-il que certains petits employeurs du coin soient contraints de fermer leurs portes? Trois réponses :

1^{re} RÉPONSE

Poursuivant ce raisonnement, devrait-on souhaiter une baisse du salaire minimum à 10 \$ pour favoriser davantage la création d'emplois... de « crève-faim »? Et permettre ainsi aux Couche-Tard, McDonald, Walmart de ce monde de gonfler encore davantage leur bénéfice net?

2^e RÉPONSE

Pourquoi l'État ne pourrait-il pas utiliser l'augmentation des cotisations fiscales que générerait une hausse du salaire minimum à 15 \$ pour venir en aide aux régions en difficulté? Cette hausse entraînerait « une augmentation des revenus fiscaux du gouvernement québécois de 681 à 930 millions de dollars », selon les calculs de Philippe Hurteau, chercheur à l'IRIS.

3^e RÉPONSE

Alors que le salaire minimum ontarien est passé de 11,40 \$ en 2017 à 14 \$ l'an dernier, nos voisins n'enregistrent aujourd'hui ni inflation, ni perte d'emplois, ni augmentation du décrochage scolaire. C'est la conclusion à laquelle en vient Philippe Hurteau, dans sa récente analyse⁵ de la situation ontarienne, un an après cette hausse de 2,60 \$ du salaire minimum.

Mieux encore, au Québec, c'est lors des importantes hausses du salaire minimum de 2008, de 2009 et de 2010 que le taux de fermeture des PME était au plus bas, nous rappelle Philippe Hurteau⁶. L'explication est simple : cette augmentation accordée à la main-d'œuvre la moins bien nantie ne reste pas longtemps dans ses poches. Elle génère rapidement une croissance de la demande, ce qui entraîne, en domino, une augmentation de la production, de l'emploi, des profits.

Selon les études de Paul-André Lapointe, professeur à l'Université Laval au département des relations industrielles, en dollars constants, la rémunération du travail est inférieure aujourd'hui à ce qu'elle était il y a cinquante ans⁷. Si elle avait suivi la productivité, le salaire minimum serait d'au moins 20 \$ l'heure, écrit Noam Chomsky⁸. Faut-il se surprendre alors que les inégalités atteignent les sommets que nous décrivent les analyses d'OXFAM?



Déjà en 2016, pour relever l'économie américaine, la directrice du FMI, Christine Lagarde, exhortait les États-Unis à augmenter le salaire minimum fédéral⁹. Dans une société comme la nôtre, où l'on nous répète, mois après mois, que le niveau d'endettement des citoyens a atteint des seuils critiques, comment peut-on espérer relancer l'économie en étouffant la demande?

À la différence des réductions d'impôts accordées à la grande entreprise et dont rien ne garantit qu'avec la libre circulation des capitaux ces sommes seront réinvesties au Québec, celles qui sont attribuées en augmentation du salaire minimum sont totalement injectées dans l'économie d'ici. ♦

Références

¹ Joan ROBINSON, économiste britannique, cité par Jim STANFORD, *Petit cours d'autodéfense en économie, L'abc du capitalisme*, Lux, Montréal, 2011, p. 9.

² IRIS, Philippe HURTEAU, Minh NGUYEN. « Les conditions d'un salaire viable au Québec en 2017 », avril 2019.

³ PRESSE CANADIENNE. « Salaire minimum », *Le Devoir*, 31 janvier 2019.

⁴ INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC. « Cap sur le travail et la rémunération avril 2018 », p. 3.

⁵ IRIS, Philippe HURTEAU. « Hausse du salaire minimum : les impacts sont-ils si négatifs? », 29 janvier 2019.

⁶ IRIS, Philippe HURTEAU. « 1^{er} mai : Quoi de mieux qu'une bonne hausse du salaire minimum? », 1^{er} mai 2017.

⁷ IRIS, Paul-André LAPOINTE. « Au Québec, est-ce que l'enrichissement profite à tout le monde? », 25 août 2014.

⁸ Noam CHOMSKY, *L'optimisme contre le désespoir*, Lux, 2017, p. 129.

⁹ Shaien NASIRIPOUR. "IMF Boss Urges U.S. To Raise The Federal Minimum Wage", *Huffpost*, 4 mai 2016..

FÉMINISATION DES NOMS DE MÉTIERS ET DE FONCTIONS



L'Académie française va de l'avant (enfin!)

Le 28 février dernier, l'Académie française s'est finalement prononcée en faveur de la féminisation des noms de métiers et de fonctions. Après des années de résistance, l'Académie a donné son accord par une large majorité à ce qui constitue pour elle un véritable changement de cap.

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

UNE ÉVOLUTION NATURELLE DE LA LANGUE FRANÇAISE

En fait, les « immortels » ont approuvé le rapport du groupe de travail chargé de recommander une position sur la féminisation des noms de métiers et de fonctions. Les membres du comité de travail ont insisté sur le fait que l'évolution de la place des femmes sur le plan professionnel n'a pas été accompagnée du changement de l'appellation des métiers et des fonctions nouvellement occupées.

Ils ont également signalé qu'« il n'existe aucun obstacle de principe à la féminisation des noms de métiers et de professions. Celle-ci relève d'une évolution naturelle de la langue, constamment observée depuis le Moyen Âge. [...] Que l'usage n'ait pas encore intégré ces évolutions révèle incontestablement un décalage entre la langue et les mœurs¹ ». Cette affirmation met en lumière le fait que les règles de la langue française ne sont pas immuables : elles sont davantage liées à des conventions sociales. La langue française se doit de s'adapter à la réalité des femmes qui ont massivement investi le marché du travail et toutes les sphères d'activité professionnelle.

UN REVIREMENT VIVEMENT SOUHAITÉ

Cette ouverture de l'Académie française survient à peine cinq ans après qu'elle eut fermé la porte à une telle féminisation. Ainsi, en 2014, l'Académie refusait d'adopter « un esprit de système qui tend à imposer, parfois contre

le vœu des intéressées, des formes telles que professeure, recteure, sapeuse-pomprière, auteure, ingénieure, procureure [...] qui sont contraires aux règles ordinaires de dérivation et constituent de véritables barbarismes² ». Cette déclaration n'est peut-être pas étrangère au fait que les femmes ne sont que quatre sur les 35 membres de l'Académie.

LE MINISTRE EST ENCEINTE!

Les membres du groupe de travail posent également le constat d'une plus grande résistance à la féminisation des métiers et des fonctions situés au plus haut niveau de l'échelle sociale. Ils déclarent : « La langue française a tendance à féminiser faiblement ou pas les noms des métiers (la remarque peut être étendue aux noms de fonctions) placés au sommet de l'échelle sociale. L'usage fait une différence entre les métiers les plus courants et les degrés supérieurs de la hiérarchie professionnelle, qui offrent une certaine résistance à la féminisation. Cette résistance augmente indéniablement au fur et à mesure que l'on s'élève dans cette hiérarchie.³ » Cette attitude mène à des phrases aussi étranges que : le ministre est enceinte...

FÉMINISATION : L'AVANT-GARDISME DU QUÉBEC

Au sein des pays francophones, le Québec s'est démarqué comme un véritable leader en matière de féminisation des noms de métiers et de fonctions. Dès la fin des années 1970, l'Office québécois de la langue française se fait une promotrice de la féminisation.

La Banque de dépannage linguistique de l'Office de la langue française définit la rédaction épïcène comme un procédé qui « consiste à employer des appellations au féminin à côté des appellations au masculin, à abandonner progressivement le masculin générique (englobant les deux genres) et à offrir une égale représentation des femmes et des hommes dans le texte ».

Cinq principes guident une rédaction épïcène de qualité :

- ▶ Abandonner la rédaction intégrale au masculin générique pour désigner des hommes et des femmes.
- ▶ Penser et rédiger de manière épïcène.
- ▶ Utiliser toute la gamme des procédés disponibles.
- ▶ Adapter la rédaction épïcène à chaque type de texte.
- ▶ Utiliser les doublets abrégés seulement dans les contextes où l'espace est restreint ou dans les écrits de style télégraphique.

La banque de dépannage linguistique constitue une excellente source d'information pour guider toute personne désireuse d'opter pour un mode d'écriture épïcène. N'hésitez pas à la consulter.

<http://bdl.oqlf.gouv.qc.ca>



Ainsi, au Québec, l'utilisation de termes féminisés tels qu'écrivaine, pharmacienne, avocate, chirurgienne, ingénieure est monnaie courante. De même, le recours à l'appellation « la ministre » ou « la première ministre » fait maintenant partie de l'usage habituel.

La Suisse et la Belgique ont également emboîté le pas en adoptant la féminisation des noms de métiers et de fonctions, laissant la France isolée au regard de l'adaptation de la langue française à la nouvelle réalité professionnelle des femmes. La décision de l'Académie arrive donc à point nommé.

L'AREQ ET LA RÉDACTION ÉPÍCÈNE

Fidèle à sa mission basée sur l'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes, l'AREQ est sensible à l'enjeu de la féminisation des textes. En fait, la féminisation des noms de métiers et de fonctions, ainsi que des textes de façon générale, constitue une préoccupation quotidienne au sein de votre association.

Depuis plusieurs années, l'AREQ a adopté le mode de rédaction épïcène. À partir des paramètres identifiés dans l'ouvrage *Avoir bon genre à l'écrit*, l'AREQ applique les principes appropriés pour mettre « en évidence de façon équitable la présence des femmes et des hommes⁴ ». Ainsi, l'AREQ donne aux femmes toute la place et la visibilité qui leur reviennent. ♦

Références

¹ ACADÉMIE FRANÇAISE. *La féminisation des noms de métiers et de fonctions*. p. 4-5 http://www.academie-francaise.fr/sites/academie-francaise.fr/files/rapport_feminisation_noms_de_metier_et_de_fonction.pdf.

² RADIO-CANADA. *L'Académie française accepte finalement la féminisation des noms*. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1155773/academie-francaise-feminisation-noms-metiers>.

³ ACADÉMIE FRANÇAISE. *La féminisation des noms de métiers et de fonctions*, p. 11 http://www.academie-francaise.fr/sites/academie-francaise.fr/files/rapport_feminisation_noms_de_metier_et_de_fonction.pdf.

⁴ VACHON-L'HEUREUX, Pierrette et Louise GUÉNETTE. *Avoir bon genre à l'écrit – Guide de rédaction épïcène*. Publications du Québec, 2006, p. 17.



DEVENIR GRAND-PÈRE : UN RÔLE À PRENDRE AU SÉRIEUX

DENIS J. ROY

COMITÉ NATIONAL DE LA CONDITION
DES HOMMES

**Pour paraphraser Simone de Beauvoir, « on ne naît pas grand-père, on le devient ».
Et d'une certaine façon, on doit le mériter!**

Devenir grand-père est un événement qui a une portée signifiante dans la vie d'un homme. Ce nouveau statut permet souvent de remettre en question ses valeurs, ses choix. Mais comment faire pour bien jouer son rôle? Pour ce faire, nous pourrions essayer de nous placer dans la situation des nouveau-nés et des jeunes enfants qui ont tout et tant à découvrir. Nous faisons partie de leur paysage, de leur environnement qu'ils ont à explorer, à comprendre pour lui donner un sens et pour se donner des repères. Nos petits-enfants nous observent constamment : nous apparaissions comme des modèles auxquels elles et ils se réfèrent, au besoin, pour inventer leurs propres façons d'agir.

Cette démarche s'apparente à une manière de « dialogue ». Il faut d'abord faire le point sur la sorte de personne que nous croyons être en définissant la sorte de personne que nous voulons présenter à nos petits-enfants. Ensuite, il faut trouver une façon adéquate de communiquer

avec eux. Aux nourrissons, il s'agit simplement de parler doucement pour qu'ils découvrent notre voix, son timbre, ses inflexions, ses particularités afin qu'ils apprennent à nous reconnaître. Par la suite, il faut leur donner le plus d'attention possible pour les mettre en valeur tout en leur racontant ce qui se passe autour d'eux. Il est d'ailleurs étonnant de découvrir à quel point les sentiments sont différents quand naissent nos petits-enfants, comparativement à ceux qui nous ont habités à l'arrivée de nos enfants.

Bien souvent, un grand-père apparaît aux yeux des petits-enfants dans un rôle moins autoritaire que celui des parents. Il est question ici non pas tant d'une autorité hiérarchique que d'une autorité de compétence. Et cette compétence se manifeste par de la compréhension, de l'empathie, de la patience, de l'attention à l'autre. Dans des situations de mésententes avec leurs parents, les petits-enfants perçoivent souvent le grand-père

comme un confident accessible : il s'agit alors de faire preuve de maturité et de modération pour faire émerger une voie de solution. Le rôle du grand-père doit toutefois demeurer complémentaire et ne pas se substituer à celui des parents. Il semblerait que nos enfants s'attendent à ce que nous nous comportions différemment vis-à-vis de leurs enfants, tout comme eux-mêmes l'ont vécu avec leurs propres grands-parents.

Comme nous avons beaucoup de temps à nous, nous pouvons leur en offrir chaque fois que nous les rencontrons. C'est alors l'occasion de leur faire découvrir qui nous sommes, de leur transmettre nos connaissances et nos savoir-faire : nos passe-temps quotidiens, à quelle famille ils ou elles appartiennent, quels ont été les événements marquants dans la vie de la famille, quelle aide ou quel soutien nous pourrions leur apporter dans la réalisation de leurs choix d'activités, etc.



Les petits-enfants s’attendent à développer de la complicité avec leur grand-père, cette personne d’une autre génération, d’un autre âge. Comme nous avons œuvré dans le monde de l’éducation, nous savons que les élèves nous ont souvent perçus comme des modèles et des exemples inspirants pour construire leur identité et leur savoir-agir dans le monde qui était le leur. Les petits-enfants en attendent tout autant de la part de leur grand-père.

C’est une belle occasion qui nous est offerte de jouer à nouveau ce rôle de « passeur de culture » qui est dévolu aux enseignants d’aujourd’hui. En tant qu’« héritiers » de tout ce qui a précédé l’arrivée des petits-enfants, nous devenons les « interprètes » de ce que la société a choisi d’accomplir au fil des années et les personnes les plus « critiques » pour les aider à se construire en dépassant les certitudes et les préjugés. D’une certaine façon, nous jouons le rôle que devaient jouer les plus vieilles et les plus vieux dans

les familles nombreuses d’autrefois : il leur incombait de prendre en charge les plus jeunes pour libérer un peu les parents des nombreuses tâches de leur quotidien.

Il faut aussi convenir avec nos enfants de la manière dont nous souhaitons nous faire appeler par nos petits-enfants : grand-papa, grand-père, papi? Il est question, à ce moment, de cette « culture première » mise de l’avant par Fernand Dumont selon laquelle il y a là les éléments primordiaux pour nous définir au sein de la famille. Que l’on soit grand-père, grand-papa ou papi, nous serons invités à souligner les moments importants de la vie de nos petits-enfants : réussite scolaire, sportive ou culturelle, obtention d’un diplôme, accès à un premier emploi rémunéré, célébration de l’arrivée d’un nouvel enfant. Nos encouragements comme nos souhaits ou nos conseils sont, la plupart du temps, appréciés pour leur qualité et leur pertinence. Anecdote savoureuse : un enfant de 4 ans, qui avait un grand-père et un

grand-papa, s’inquiétant de ne pas avoir de papi, a pris le risque de demander au nouveau conjoint de sa mamie, s’il accepterait de devenir son papi à lui. La demande fut immédiatement acceptée, ce qui réjouit la jeune mère de son jeune audacieux.

Notre rôle de grand-père est valorisant et il s’avère précieux tant pour nos petits-enfants que pour nous-mêmes. Il y a là une source intarissable d’épanouissement complice qui permet de fonder et d’entretenir des liens intergénérationnels. Ce rôle nous permet de participer à ce que nous appelons le « vivre-ensemble », une manière harmonieuse de vivre nos relations. Être grand-père est une façon naturelle de participer à l’évolution de la société contemporaine. ♦

Références inspirantes :

<https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/Fiche.aspx?doc=role-du-grand-pere>, trouvé sur Internet le vendredi 8 mars 2019.

DUMONT, Fernand. *Le lieu de l’homme. La culture comme distance et mémoire*, Montréal, HMH, 1968.



Moniteurs d'activité physique : quels sont les avantages?

Les personnes âgées manifestent un vif intérêt pour les nouvelles technologies qui peuvent faciliter l'adoption d'une pratique régulière d'activités physiques. Cet article présente les fonctionnalités et les avantages d'outils technologiques de plus en plus utilisés, soit les moniteurs d'activité physique.

MARIE-PIER BÉLANGER | VALÉRIE HERVIEUX

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION ET DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

Le nombre de Québécoises et de Québécois âgés de 65 ans et plus qui utilisent des outils technologiques augmente chaque année. En 2016, plus de 63 % d'entre eux utilisaient Internet au moins une fois par semaine, plus de 40 % possédaient une tablette et plus de 20 % utilisaient un téléphone intelligent. La technologie est partout, et le monde de l'activité physique n'échappe pas à cette tendance.

QU'EST-CE QU'UN MONITEUR D'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

Les moniteurs d'activité physique sont conçus pour quantifier objectivement la pratique quotidienne d'activités physiques tout en offrant, pour certains, un suivi de ces activités. Les plus sophistiqués estiment aussi la vitesse, la distance totale parcourue ou la dépense énergétique. D'autres données pertinentes peuvent être captées pour analyser les périodes de sédentarité (position assise) ou le sommeil d'une personne. Un bon moniteur doit mesurer les activités, comme la marche et le vélo, de manière précise et constante. Le choix du moniteur dépend donc des objectifs de son utilisateur ainsi que des fonctionnalités essentielles pour les atteindre.

QUELS SONT LES AVANTAGES?

Lorsque l'on combine un moniteur à une application pour tablette ou téléphone intelligent, toutes les données recueillies sont rapidement accessibles. On obtient alors un portrait convivial de sa pratique quotidienne d'activités physiques.

La mesure du niveau d'activité physique est souvent subjective (autorapportée) et sujette, entre autres choses, à la surestimation. Les moniteurs d'activité physique permettent de se faire une idée plus juste de son niveau d'activité physique, puisqu'il est mesuré de façon objective. Ils offrent des informations détaillées sur les divers paramètres de sa pratique. Ces informations, combinées à une bonne connaissance de soi et de ses capacités, sont des éléments qui favorisent une pratique personnalisée et sécuritaire d'activités physiques. Les programmes personnalisés et adaptés au niveau d'activité physique d'une personne ont aussi plus de chances d'être accomplis puisqu'ils représentent un défi réaliste.

Les moniteurs d'activité physique peuvent également faciliter le suivi des activités physiques que l'on pratique. Par exemple, une personne qui désire augmenter son nombre de pas peut suivre ses progrès quotidiennement en consultant les données recueillies. Le fait de pouvoir visualiser ses progrès peut l'aider à maintenir sa motivation.

Les spécialistes de l'activité physique peuvent d'ailleurs utiliser ces outils pour offrir des programmes personnalisés et suivre les progrès de leurs clients. Il ne faut pas hésiter à demander conseil à des spécialistes pour les utiliser adéquatement.

Ces moniteurs ayant pour la plupart des plateformes de partage, ils apparaissent comme un moyen d'encourager les personnes âgées à persévérer dans leur pratique d'activités physiques en misant sur l'aspect social. Grâce aux réseaux sociaux, ces moniteurs permettent à leurs utilisateurs de faire partie d'une communauté et d'échanger entre eux. Ainsi, à tout moment, ils peuvent partager leurs réussites et leurs échecs et prendre part à des discussions qui les incitent à persévérer.

Notons que les moniteurs d'activité physique induisent une motivation extrinsèque, c'est-à-dire que l'action est provoquée par un contexte extérieur à la personne (récompense, plaire aux autres, etc.). Au fur et à mesure de leur utilisation, la motivation devrait devenir de plus en plus intrinsèque, c'est-à-dire qu'elle va devenir personnelle et que les sources externes devraient prendre de moins en moins d'importance pour maintenir une pratique régulière d'activités physiques.

Même si ces outils technologiques présentent plusieurs avantages, les moniteurs d'activité physique comportent des lacunes. Tous les moniteurs ne sont pas égaux. Certains sont moins fiables, c'est-à-dire qu'ils ne permettent pas d'avoir des mesures aussi précises que d'autres. Le coût, qui peut être élevé, est aussi un facteur à considérer lors de l'achat.

Sans être un outil miracle, le moniteur d'activité physique demeure un moyen stimulant qui peut inciter les personnes âgées à pratiquer des activités physiques. Faites-en l'essai, pourquoi pas! ♦



Note : les références peuvent être fournies sur demande.

LES ÉMOJIS

Les émojis, aussi appelés émoticônes, sont partout : sur nos cellulaires, sur les réseaux sociaux et même au cinéma. Les plus jeunes utilisent tellement d'émojis dans leurs communications qu'on se croirait de retour en Égypte antique avec les hiéroglyphes! Il y a même la Journée mondiale des émojis, une fête non officielle célébrée le 17 juillet. Or, aussi frivoles peuvent-elles paraître, ces petites images sont fort utiles dans un monde de communication rapide et informatisé.

SAMUEL LABRECQUE
CONSEILLER EN COMMUNICATION

L'ORIGINE

Pour voir une première forme d'emoji, il faut remonter en 1841. Marcellin Jobard, lithographe et inventeur, avait alors créé un signe typographique qu'il appelait le « point d'ironie ». Ce signe se plaçait à la fin d'une phrase pour indiquer qu'elle devait être prise au second degré. L'année suivante, il proposa plusieurs autres signes typographiques émotionnels supplémentaires dans son ouvrage *Des lacunes de la typographie*.

Néanmoins, c'est un chercheur en informatique de l'université Carnegie-Mellon, Scott Fahlman, qui a été la première personne documentée à utiliser les figures typographiques :-) (joie) et :-((tristesse) dans le but spécifique d'exprimer des émotions accompagnant une phrase, dans un texte daté du 19 septembre 1982.

Les émojis tels qu'on les connaît aujourd'hui proviennent toutefois du Japon et signifient « pictogramme » en japonais : il est formé des mots « e » (image) et « moji » (lettre). C'est le concepteur d'interface Shigetaka Kurita qui a eu l'idée de créer ces petits graphiques en 1998. À cette époque, la compagnie NTT DoCoMo lançait son premier système de messagerie Internet, limité à 250 caractères par message. Le défi de Shigetaka Kurita était donc de créer des symboles pour utiliser moins de mots tout en transmettant une émotion.



Puis, en 2017, le terme « emoji » a fait officiellement son entrée dans le dictionnaire *Le Petit Robert*.

UNE FORME DE PONCTUATION

Lorsqu'on entend la voix, ou qu'on voit le visage de notre interlocuteur, on peut y déceler les subtilités de son expression. Or, nous sommes de plus en plus appelés à utiliser les courriels, les réseaux sociaux et les messages textes pour communiquer avec nos proches ou dans les milieux de travail.

Si votre plume vous permet de transmettre vos émotions dans un roman ou dans une pièce de théâtre, il est parfois complexe pour le commun des mortels de se prétendre dramaturge le temps de répondre à une collègue de travail par message texte concernant un dossier urgent.

Ainsi, les émojis devraient être vus comme une forme de ponctuation qui vient définir l'intention ou l'émotion derrière un court message texte. Par exemple, si vous commentez une publication Facebook à la blague, certaines personnes pourraient ne pas saisir votre ton par la simple lecture de votre phrase. L'accompagner d'un emoji adéquat évite ainsi une bête confusion.

Pour connaître la signification de chaque emoji en français, vous pouvez visiter le site Internet www.significationsmileys.fr, un véritable dictionnaire sur le sujet. ♦

LAURE, LA FLG ET MOI

ROBERT GAULIN

PRÉSIDENT DE LA FONDATION LAURE-GAUDREULT

Dernièrement, Laure Gaudreault a été reconnue comme personnage historique du Québec par le ministère de la Culture. C'est une reconnaissance qu'elle a bien méritée pour son engagement intense et continu pour les institutrices du Québec, mais aussi pour la défense des conditions de vie des personnes retraitées.

J'ai rencontré madame Laure à quelques occasions dans mes premières années de syndicalisme et admiré sa prestance, sa détermination et son intérêt pour la retraite. Elle a contribué d'une manière importante à instaurer une « culture » de la retraite et a lutté pour la revalorisation de la rente minimale de retraite et pour l'indexation.

Lors de la création du premier front commun du secteur public en 1970, notre centrale avait insisté et obtenu que la question de la retraite devienne un des quatre objets de discussion à la table centrale de négociation. Comme coordonnateur des négociations et négociateur à la table centrale, j'ai porté avec une ressource de la CSN le dossier de négociation du RREGOP, qui a permis de donner un régime de retraite à bien des employées et employés du secteur public, de créer une gestion conjointe de ce régime, d'assurer l'indexation des rentes, etc. Il n'avait pas été possible d'obtenir du gouvernement qu'il verse à la caisse ses cotisations patronales comme il le faisait pour le RRQ. S'il l'avait fait, on aurait possiblement pu éviter la loi spéciale pour nous désindexer. La CSQ et l'AREQ¹ ont toujours été à l'avant-garde des revendications pour la retraite.

Grâce en partie à Laure Gaudreault, nous pouvons compter sur une retraite décente qui nous assure une rente mensuelle (indexée partiellement) porteuse d'une certaine sécurité financière. Cela nous permet de mieux vivre et de réaliser nos projets.

Rien n'est tombé du ciel; nous avons revendiqué, lutté et obtenu des gains dont nous pourrions profiter jusqu'à la fin de nos jours. Nous devons reconnaître le travail de Laure Gaudreault, qui a contribué à tracer la route.

Cette reconnaissance s'exprime déjà pour plusieurs par un engagement envers la Fondation Laure-Gaudreault, soit comme bénévoles, soit comme membres, soit comme donatrices ou donateurs. En 2018, la FLG a recueilli près de 40 000 \$ auprès de plus de 600 personnes, pour un don moyen d'environ 65 \$. C'est magnifique et stimulant.

Pour ma part, je suis donateur à la FLG depuis bon nombre d'années. En acceptant la présidence nationale de la FLG en 2012, je me suis engagé à y consacrer beaucoup de temps pour en poursuivre le développement et pour vous convaincre d'inscrire la FLG à vos priorités de donation. C'est ce que j'ai fait : la Fondation est en tête de liste de mes dons personnels. Ainsi, mon niveau de donation cumulée m'a permis d'atteindre le titre de « Partenaire » de la FLG. Pour moi, il s'agit de conviction, mais aussi de cohérence.

Je vous invite à choisir la Fondation Laure-Gaudreault et à donner à la mesure de vos moyens financiers. Pour ce faire, utilisez la donation en ligne, une façon rapide et facile de donner, et rejoignez la grande famille de nos donatrices et donateurs. ♦



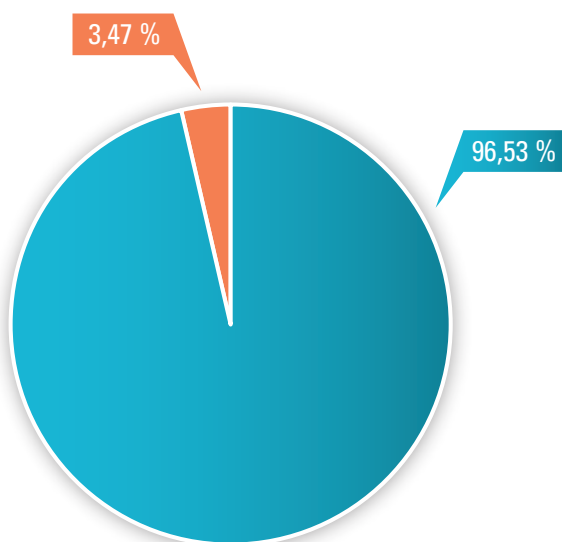
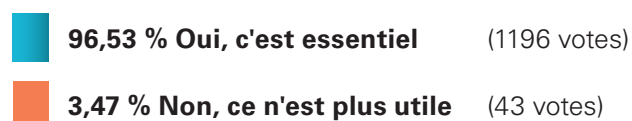
¹ Voir l'excellent dossier de Johanne Freire dans le magazine *Quoi de neuf* du printemps 2019.

Les internautes se prononcent

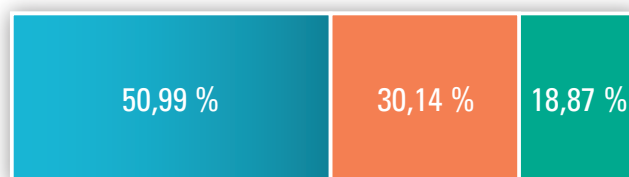
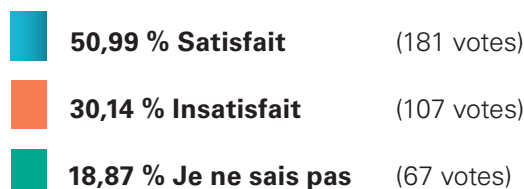
Vous êtes nombreux, chaque semaine, à répondre à la question du site Internet de l'AREQ. Ce coup de sonde, loin d'être scientifique, vous permet de vous exprimer sur des questions d'actualité ou de société et nous donne l'occasion de mieux vous connaître. Nous vous invitons à continuer de participer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

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

L'année dernière, les Caisses Desjardins ont sabré près de 4,5 % de leur parc de guichets automatiques. Certaines personnes âgées écopot puisqu'elles ne sont pas à l'aise de faire leurs transactions sur Internet. Croyez-vous qu'il faut maintenir les services de guichets automatiques dans les villes et en région?



Le gouvernement du Québec déposait cette semaine son budget 2019-2020 auquel l'AREQ a d'ailleurs réagi par voie de communiqué. Quel est votre niveau de satisfaction face à ce budget?



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.

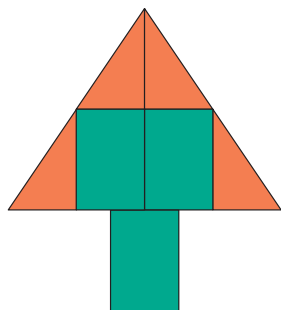


RENAUD TURCOTTE

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

1

Avec des blocs triangulaires et rectangulaires, Alexis a fabriqué cet arbre.



S'il possède encore 50 triangles et 35 rectangles identiques à ceux du modèle, combien pourra-t-il en construire de plus?

2

Dans un parc où on élève des cerfs, la proportion est de deux mâles pour sept femelles. Si on ajoutait trois femelles à ce troupeau, on en aurait alors quatre fois plus que de mâles. Combien y a-t-il de femelles dans ce parc?

3

Complétez la grille suivante avec tous les chiffres de 1 à 9. Chaque ligne représente un nombre. Le premier nombre vaut la moitié du deuxième, et le troisième est la somme des deux premiers.

3		7
	8	

4

Pour remplir un bassin d'eau, on dispose de trois pompes. Si chacune était utilisée seule, la première prendrait 9 heures pour le remplir, la deuxième 12 heures et la troisième 18 heures. En supposant qu'on peut les faire fonctionner en même temps, combien d'heures seraient nécessaires pour remplir ce bassin?

5

Cette grille contient les lettres formant les noms de cinq professions. Les lettres sont dans le bon ordre mais peuvent avoir été déplacées verticalement, à l'exception de la première lettre. Trouvez le nom des cinq professions.

a)	P	N	I	A	O	S	C	È	H	E
b)	C	R	F	R	E	P	I	I	R	N
c)	I	H	C	F	U	M	G	T	U	R
d)	M	S	T	I	R	I	S	I	E	E
e)	O	É	O	É	N	R	A	E	E	N

6

Dans ces hexagones, trouvez les deux lettres manquantes pour compléter le mot qui se lit dans le sens des aiguilles d'une montre. Le thème commun des mots concerne le corps humain. Donnez les six mots.

a)

b)

c)

d)

e)

f)

Solutions de Remuez vos méninges! à la page 46

Prévenir les dommages causés par les tempêtes de vent

JOCELYN ROY

CONSEILLER À LA CSQ, RESPONSABLE DU RÉGIME LES PROTECTIONS RÉSAUT CSQ

Les vents violents et les tornades sont parmi les catastrophes naturelles qui causent le plus de dommages au pays. Bien que les tempêtes de vent se produisent à tout moment de l'année, elles sont particulièrement fréquentes entre juin et septembre*.

La Personnelle, assureur de groupe auto, habitation et entreprise choisi par la CSQ, vous propose quelques conseils afin d'assurer la sécurité de votre famille et de prévenir les dommages que le vent pourrait causer à vos biens et à votre résidence.

Quoi faire avant la tempête

La toiture

Lorsqu'il y a des vents violents, c'est la toiture qui subit, en général, les plus gros dommages. Pour les limiter, voici quelques précautions utiles :

- s'assurer que les composantes du toit (bordure d'avant-toit ou « fascia », soffite, chapeau de cheminée, etc.) sont solidement fixées à la structure afin d'éviter qu'elles deviennent des prises pour le vent.
- vérifier l'état du revêtement et le réparer au besoin.
- colmater les joints d'étanchéité autour des ouvertures, si nécessaire (ex. : cheminée, évent, puits de lumière, lucarne).

Les gouttières

Les tempêtes de vent sont souvent accompagnées de pluies abondantes. Pour éviter les infiltrations d'eau :

- s'assurer que les gouttières fonctionnent bien et que l'eau s'écoule loin de la maison; on peut ajouter une rallonge de gouttière au besoin.

Les portes et les fenêtres

- S'assurer que les portes et fenêtres de la maison, de la remise ou du garage sont bien fermées.

L'aménagement extérieur

Tout ce qui n'est pas rangé dans la cour est susceptible de devenir un projectile lors des rafales.

- Remiser donc les poubelles, les bacs de recyclage, les meubles de jardin, le barbecue et tout autre objet que le vent pourrait soulever.
- Le cas échéant, retirer la toile du pavillon de jardin (gazebo) et fermer l'auvent.

Le véhicule

- Éviter de stationner son véhicule près d'un arbre, d'un lampadaire ou des lignes électriques; le garer à l'intérieur d'un garage, si possible.

Les réservoirs de gaz propane

- En présence d'équipement utilisant le gaz propane, s'assurer que la valve d'alimentation est bien fermée lors d'une tempête.

Pour en savoir plus

Pour plus d'information, consultez les conseils de prévention des sinistres du ministère de la Sécurité publique du Québec et les mesures d'urgence du gouvernement du Canada : securitepublique.gouv.qc.ca/securite-civile/se-preparer-aux-sinistres/sinistres/vents-violents.html.

Des protections rassurantes

La Personnelle offre à ses clients toutes les protections nécessaires contre les dommages causés par une tempête ou tout autre sinistre.

Visitez csq.lapersonnelle.com ou composez le **1 888 476-8737**. ♦



Assureur choisi par la CSQ



La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. L'information contenue dans le présent document est fournie à titre indicatif seulement et ne saurait être interprétée comme des conseils de spécialiste ou se substituer à ceux-ci. La Personnelle n'assume aucune responsabilité relativement à la manière dont cette information est utilisée.

* Les grands vents – Institut de prévention des sinistres catastrophiques.

La campagne
d'Entraide 2018
a récolté

6 360 926 M\$

au profit des gens
dans le besoin.

Le personnel et
les retraités du
gouvernement du
Québec sèment
l'espoir depuis 50 ans!

50
ans



**CAMPAGNE
D'ENTRAIDE
2018**

Votre
gouvernement



iii PartenaireSanté
Québec



Québec



CAMPAGNE DE FINANCEMENT 2019

**devenez membre de CKIA
la radio généraliste 100 % locale**

ckiafm.org/devenir-membre



SAVOIR SE FERMER LA TRAPPE

DENYS BERGERON
CHRONIQUEUR

Le nom *trappe* est un vieux mot français XII^e siècle qui a d'abord été un terme de chasse désignant un piège (à bascule généralement) pour capturer les animaux sauvages. Mais le mot a bientôt pris le sens figuré de « piège, embuscade, ruse, stratagème ». Le mot s'est ensuite appliqué, par analogie, à une ouverture pratiquée dans un plancher avec un panneau qui se lève et se baisse pour descendre à la cave, entre autres et, enfin, à toute ouverture basculante.

Ici, au Canada français, dès le début du XIX^e siècle, on a repris le premier sens que les Français avaient donné au mot *trappe*, c'est-à-dire la chasse à l'aide de pièges telle que la pratiquaient les coureurs des bois et les Amérindiens. Le terme *trappe* est aussi utilisé, dans la langue familière du XX^e siècle, pour « piège (trappe) à souris, souricière ».



Puis le mot *trappe* a été employé, au sens figuré de bouche, gueule, en particulier dans la locution *se fermer la trappe* (vers 1920), « se taire » (*j'aurais dû me fermer la trappe*), et dans les expressions plus récentes *s'ouvrir la trappe*, « bavarder, parler » (*personne ne s'est ouvert la trappe*), et *se faire aller la trappe*, « parler beaucoup » (*il s'est encore fait aller la trappe*). Par extension, on donne aussi le nom de *trappe* à une personne bavarde et indiscrete : *méfie-toi, c'est une grande trappe!*

Le *trappeur* (aussi du début du XIX^e siècle), est le nom donné au chasseur d'animaux à fourrure, un emprunt adapté en *-eur* à l'anglais. Quant au verbe *trapper*, en usage chez nous à la même époque, il reprend le verbe de l'ancien français *trapper*, de la même famille qu'*attraper*.

Savoir fermer sa trappe, la devise de nos trappeurs québécois? Pourquoi pas? ♦

SOLUTIONS REMUEZ VOS MÉNINGES! vol. 41, n° 4

1. 11 arbres

2. 21 femelles

3.

3	2	7
6	5	4
9	8	1

4. 4 heures

5. a) PROFESSEUR b) CHIRURGIEN c) INFIRMIÈRE
d) MÉCANICIEN e) OSTÉOPATHE

6. a) LANGUE b) CUISSE c) HANCHE d) MUSCLE
e) BASSIN f) TAILLE

Paroles d'Évangile

FRANÇOISE GUÉNETTE
CHRONIQUEUSE



La Bible, la Coran, la Torah? Non, mon Évangile à moi, ce sont les livres eux-mêmes où, dès l'enfance, j'ai trouvé connaissances et inspiration, confrontation à la réalité et plongée dans l'imaginaire.

Le miracle se répète : je sors du Salon international du livre de Québec transportée par des auteurs que j'ai eu le privilège d'interroger. C'est l'humanisme de Yasmina Khadra, qui décrit dans *Khalil* l'endoctrinement d'un jeune Belge prêt à se faire sauter au Stade de France en novembre 2015, et qui invite les exclus des banlieues à « renoncer à la haine et (à) prendre leur vie en main ». C'est Jean Marc Turine, septuagénaire indigné qui dénonce, dans *La Théo des fleuves*, le racisme qui toujours accable les Tsiganes en Europe, 80 ans après qu'Hitler eut exterminé un million d'entre eux.

C'est le passé et ses secrets, rappelé à nous par Arlette Cousture (*En plein chœur*), Claire Bergeron (*Le crime de sœur Marie-Hosanna*) et Katia Gagnon (*Rang de la Croix*) : la pauvreté et l'ignorance, la morale sexuelle étouffante, les maternités imposées, la cruauté des riches et des puissants. Il y a tout cela. Mais aussi la force des colons, défricheurs du Témiscouata, infirmières d'Abitibi, religieuses maîtresses femmes, soldats courageux. Pour une société qui peine à réinventer son identité, bousculée par la démographie nouvelle, ce retour aux racines terriennes est un baume et un appel. Avec un tel passé de résilience et d'espérance, pourquoi l'avenir et ses défis – climat, inégalités, immigration, langue, etc. – nous rendent-ils si défaitistes?

Je connais désormais trois êtres extraordinaires. *Monique Leyrac*, racontée avec style par François Dompierre, c'est la flamboyance d'une femme libre. Dès

qu'elle quitte l'école à 13 ans pour travailler dans une usine d'armement, cette autodidacte assoiffée de culture fera tout pour devenir comédienne, puis chanteuse, star immense, applaudie à Bobino comme à Carnegie Hall, vénérée au Québec, ambassadrice des Leclerc et Vigneault, porteuse impériale des aspirations du Québec.

L'histoire de Guy Biéler, le plus grand espion canadien, tel que retrouvé par le journaliste Guy Gendron, c'est la révélation : en 1940, ce père de famille de 38 ans, borgne, s'engage pour aller combattre Hitler et, à Londres, est recruté comme espion. Malgré le dos cassé lors de son parachutage en France occupée, il organise 25 réseaux de résistants. Capturé par la Gestapo, il mourra dans un camp en 1944, toujours muet sous la torture. De sa fosse commune, Biéler m'interpelle : Française en 1940, aurais-je été résistante, collabo ou silencieuse et rasant les murs?

Et enfin, un éblouissement : *La joie discrète d'Alan Turing*. Jacques Marchand, d'une plume remarquable, dépeint la nature sensible et le génie du scientifique britannique qui inventa dès 1936 la machine à calculer universelle qui allait devenir l'ordinateur. Turing le marginal, qui réussit à déjouer le système d'encryptage Enigma des Allemands, raccourcissant de deux ans la Deuxième Guerre mondiale. Turing l'homosexuel jugé, puni, et peut-être tué en 1954 par les services secrets de Sa Majesté parce que devenu gênant.

Le courage d'être différent, l'audace de la liberté, le risque assumé. Les livres m'aident à apprivoiser la vie, et la mort. ♦

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



Service unique, protections adaptées

L'assurance pensée pour les membres de la CSQ



À **La Personnelle**, nous vous proposons des **assurances de groupe auto, habitation et entreprise** pensées pour vous.

- Des tarifs de groupe exclusifs
- L'application **La Personnelle** : avec vous, en tout temps

Demandez une soumission et voyez ce que La Personnelle peut faire pour vous
1 888 476-8737
csq.lapersonnelle.com



Assureur choisi par la **CSQ**

