

Le magazine de l'AREQ 
CSQ

Quoi de neuf

Automne 2014

DOSSIER

L'avenir du système de retraite au Québec :

trois enjeux du débat en cours



NUTRITION

Recevoir une personne diabétique

ACTION SOCIOPOLITIQUE

La face cachée de nos dépenses en santé

Inscrivez-vous à l'infolettre de l'AREQ

www.araq.qc.net

LE MOT DE LA DIRECTION 3

LE MOT DU PRÉSIDENT 4

PLACE PUBLIQUE 5

FINANCES

Fractionnement du revenu : perte pour des milliers de membres de l'AREQ 7

ÉCHOS DE NOS RÉGIONS

À la découverte des architectes Caron 8

Doctorant à 77 ans 9

Les aînés prennent la parole

ASSURANCES

Les nouveaux tarifs de la RAMQ 10

FONDATION LAURE-GAUDREULT

« Il vaut mieux allumer une bougie que de maudire l'obscurité. » 12

SOIRÉE RECONNAISSANCE

Hommage à nos ex-collègues 13



POUVOIR D'ACHAT

Le projet de loi 3 et nous 14

NUTRITION

Recevoir une personne diabétique 16

ACTION SOCIOPOLITIQUE

La face cachée de nos dépenses en santé 18

DOSSIER

L'avenir du système de retraite au Québec : trois enjeux du débat en cours 20



CONDITION DES FEMMES

Le deuil, un chagrin toujours différent 26

CONDITION DES HOMMES

Des modèles qui nous inspirent 28

VERT... DEMAIN

Raccrocher les jeunes à la nature 30

INTERNET

NOS MEMBRES PUBLIENT 31

REMUEZ VOS MÉNINGES!

PUBLIREPORTAGE LA PERSONNELLE 32

PETITS PLAISIRS

LA SOURCE DES MOTS 37

À VOS CLAVIERS!

CHRONIQUE D'UN PASSEUR 38

CHRONIQUE D'UN PASSEUR

De Jupiter à la Terre 39

Fondée en 1961, l'AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec – regroupe plus de 56 000 personnes retraitées, issues des secteurs de l'éducation, de la santé, des services de garde, des communications, des loisirs, de la culture et du milieu communautaire. Elle est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Édité à Québec avec la collaboration de la Centrale des syndicats du Québec 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7 / Téléphone : 418 525-0611 / 1 800 663-2408 / Courriel : areq@csq.qc.net / Site Internet : areq.qc.net / Rédacteur en chef : Dominic Provost / Coordination : Martine Faguy / Équipe du magazine : Denys Bergeron, Jules Desfossés, Michel Jacques et Renaud Turcotte / Révision linguistique et correction d'épreuves : Doris Longpré / Diffusion : Martine Faguy / Infographie : Interscript / Impression : Solisco / Tirage : 58 900 exemplaires / Dépôt légal : Bibliothèque nationale du Québec / Poste-publications : N° de convention 40007982 / ISSN : 0822-7292 / Photo de la couverture : DepositPhotos.com



Les idées et les opinions exprimées dans les chroniques et les textes publiés dans le magazine *Quoi de neuf* n'engagent que les personnes qui les ont rédigés.

Nouveau et *renouveau*



Dominic Provost
Conseiller en communication

Depuis quelques mois, l'épineux dossier des régimes de retraite est sur toutes les lèvres. Les médias ont tenté de le disséquer. Les syndicats se sont mobilisés. L'Assemblée nationale s'en est saisie par l'entremise du projet de loi 3. Les positions et les opinions se sont cristallisées, et parfois même radicalisées.

Mais qu'en est-il du fond du dossier? Quel est l'avenir des régimes de retraite? C'est la question que le magazine *Quoi de neuf* a posée à deux chercheurs associés à l'Institut de recherche en économie contemporaine (IREC), François L'Italien et Frédéric Hanin. Dans un dossier de six pages, ils replacent la question dans son contexte pour élargir la discussion, devenue un peu trop étroite.

Aussi, dans ce numéro, nous faisons le point concernant le dossier retraite sous l'angle des membres de l'AREQ, en établissant certaines distinctions entre les régimes de retraite municipaux visés par le projet de loi 3 et les régimes à prestations déterminées comme le RREGOP, qui ne sont pas du tout visés.

Nos membres publient

Outre les différents articles sur des sujets abordés régulièrement, les lectrices et lecteurs assidus constateront une nouveauté dans ce numéro : la chronique « Nos membres publient » a été transformée, ou plutôt a été transplantée, passant du magazine au site Internet de l'AREQ. La raison en est simple : nous faisons face à un heureux problème, car nous recevons par année plus d'une vingtaine d'ouvrages rédigés par des membres de l'Association. Or, chaque numéro du magazine contient quatre ou huit résumés de livres, de sorte qu'ils doivent être présentés souvent plus d'un an après leur publication.

Pour remédier à ce problème, le choix qui a été fait est le suivant : les résumés de livres publiés par les membres de l'AREQ apparaîtront désormais, bien en vue, et ce, dès leur

transmission, sur le site Internet de l'AREQ. Des reproductions des couvertures de livres apparaîtront toujours dans le magazine, mais pour inviter les lectrices et lecteurs à consulter le site Internet.

Une nouvelle équipe

Notons enfin qu'il s'agit du dernier numéro planifié et préparé en collaboration avec les membres de l'équipe du magazine *Quoi de neuf*. En effet, le conseil d'administration de l'AREQ a décidé de fusionner l'équipe du magazine avec celle du Comité national des communications. Dans le monde d'aujourd'hui, les communications sont de moins en moins compartimentées : elles sont « multiplateformes », intégrées ou interreliées, voyons cela comme on veut, d'où la nécessité de les envisager comme un tout. C'est ainsi qu'est née la nouvelle Équipe du magazine *Quoi de neuf* et des communications.

Formée de cinq membres issus d'autant de régions, cette équipe continuera d'appuyer les ressources de l'Association dans la production du magazine en ayant à cœur d'en faire un outil de communication attrayant et informatif qui répond aux besoins des membres de l'AREQ. Elle jettera également un regard sur les autres outils de communication de l'Association (site Internet, bulletins d'information, etc.).

Remerciements

Nous souhaitons remercier très sincèrement Denys Bergeron, Michel Jacques, Jules Desfossés et Renaud Turcotte pour leur collaboration assidue au cours des dix dernières années. Au fil du temps, ce quatuor aura laissé son empreinte sur une cinquantaine de numéros du magazine *Quoi de neuf*. Ceux d'entre eux qui ne siégeront pas au nouveau comité pourront continuer de collaborer au magazine comme auteurs, pour le plus grand bonheur de nos lectrices et lecteurs. ♦



Vous souhaitez réagir à un article ou à toute autre chose concernant le magazine? Écrivez-nous à quoideneuf.areq@csq.qc.net.

En équipe, tout est permis!



Pierre-Paul Côté
Président de l'AREQ

Je profite de cette tribune pour vous adresser mes remerciements les plus sincères à l'occasion du renouvellement de mon mandat comme président de l'AREQ pour le triennat 2014-2017. Comme promis antérieurement, j'offre disponibilité, énergie et solidarité dans la défense de nos droits collectifs. Vous avez eu l'opportunité de constater dans le numéro d'été du *Quoi de neuf* que le congrès de l'AREQ a été un succès sur toute la ligne. Dans un climat serein, les personnes déléguées au congrès ont questionné, débattu et évalué les recommandations pour finalement adopter les grandes orientations qui guideront l'Association au cours des trois prochaines années.

La santé et la protection du pouvoir d'achat sont les deux éléments qui ressortaient du sondage CROP au printemps 2013 et qui ont également retenu l'attention des congressistes pour le prochain triennat.

Le volet santé, avec son corollaire de la prestation des services, se révèle encore une fois une source d'inquiétude pour nos membres et pour les personnes âgées du Québec. Que ce soit le gel ou les compressions annoncées dans le système de santé, ces deux réalités laissent présager des moments difficiles pour les personnes âgées ainsi que pour les moins bien nantis de notre société.

De plus, la privatisation discrète de nombreux services impliquant un

profit couplé aux mauvaises conditions de travail des personnels affectés aux personnes âgées suscite son lot d'appréhensions auprès des personnes soucieuses de la qualité de vie des aînés.

Plusieurs de nos membres, comme la plupart des personnes âgées, manifestent le désir de demeurer à domicile le plus longtemps possible. Est-ce que l'accessibilité à des soins appropriés et donnés par des professionnels sera au rendez-vous? Nous reconnaissons le dévouement et la valeur du travail des personnels agissant auprès des aînés. Nous sommes aussi conscients que les administrations demandent à ces personnels de faire plus avec moins et d'utiliser des méthodes de « comptage de minutes » qui sont incompatibles avec les besoins des personnes en perte d'autonomie.

Avec tout ce que nous entendons ces temps-ci, serons-nous la marge de manœuvre budgétaire dans le réseau de la santé et des services sociaux?

Quant à la protection du pouvoir d'achat, plusieurs fronts de défense s'offrent à nous. L'abolition de la taxe santé, l'indexation de nos rentes de retraite, le coût exponentiel des médicaments, les différentes mesures fiscales et le manque de disponibilité pour passer des examens spécifiques dans le réseau public de santé sont des sujets à prendre en considération. Il ne faudrait pas oublier l'accès au supplément de revenu garanti (SRG) pour les personnes admissibles et le report de la pension de la sécurité de la vieillesse (PSV) à 67 ans en lien avec la coordination de la rente de retraite.

Le discours ambiant ne nous laisse pas entrevoir une embellie à court terme, mais il ne faut pas se laisser abattre pour autant. Rappelons-nous notre passé où nous avons obtenu des gains importants après de longues luttes. Mentionnons, entre autres, les congés de maternité, les garderies, la sécurité d'emploi, l'équité salariale qui, au fil du temps, sont devenus indispensables.

Avec tous ces constats, nous nous sentons parfois seuls et bien petits, mais en équipe tout est permis. Il s'ensuit que le travail d'équipe est essentiel dans notre organisation et qu'il doit se refléter autant entre les personnes élues qu'entre celles-ci et les ressources de l'Association.

Assurément que nos collaborations avec d'autres associations d'aînés seront incontournables pour demeurer aux aguets, faire avancer des dossiers et dénoncer les abus de toute nature. Nous devons nous attarder à travailler sur des éléments qui nous rassemblent et choisir les batailles que nous devons mener.

Pour nous, il est primordial qu'une association comme la nôtre ait constamment le souci de garder et de préserver la plus grande cohésion possible dans ses rangs. C'est un objectif que nous avons poursuivi lors du dernier triennat et nous nous engageons à faire de même pour le prochain.

Si le passé est garant de l'avenir, les personnes élues pour vous représenter à l'AREQ continueront à défendre, avec vigueur et enthousiasme, les intérêts des membres de l'Association et des personnes âgées en général. ♦

L'AREQ bouge, s'exprime, revendique. Nous vous résumons ici les principales sorties publiques de l'Association depuis la dernière parution du magazine *Quoi de neuf*.



Dominic Provost
Conseiller en communication

20 mai 2014

Oui à la dignité, non à l'austérité

À l'occasion de la rentrée parlementaire et du discours inaugural, l'AREQ a réclamé que le projet de loi « Mourir dans la dignité » soit rappelé rapidement, puis adopté.

Par ailleurs, dans l'attente du dépôt du budget et des crédits pour 2014-2015, le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté, s'est dit inquiet face aux discours d'austérité véhiculés par les principaux ministres du gouvernement, à commencer par le premier ministre. « S'agit-il d'intentions réelles ou de ballons d'essai? Ce qui est sûr, c'est qu'en campagne électorale, le Parti libéral a pris plusieurs engagements importants envers la population québécoise et les personnes âgées, par exemple en matière de lutte à la maltraitance, de fiscalité et de taxation, de soins à domicile et de soutien aux personnes proches aidantes. Or, le contexte budgétaire qu'il dit avoir découvert ne doit pas servir de prétexte au nouveau gouvernement pour renier ses engagements et couper dans les services publics. Les personnes âgées ont le droit de mourir dans la dignité, mais aussi de vieillir dans la dignité. »

28 mai 2014

Projet de loi 190 sur les droits des locataires âgés

L'AREQ a accueilli favorablement le projet de loi 190, déposé par la députée

solidaire de Gouin, Françoise David, pour protéger les droits des locataires âgés. Ce projet de loi obligerait les propriétaires désirant évincer de son logement une personne âgée dont la situation financière ou l'état de santé est précaire, pour agrandissement ou reprise de possession, à lui offrir un logement équivalent.

« Dans la majorité des cas, les propriétaires traitent avec respect leurs locataires âgés. Malheureusement, il y a parfois des abus, et chaque abus en est un de trop. Comme société, nous avons le devoir de prendre toutes les mesures nécessaires pour protéger les personnes vulnérables. C'est la position que nous avons défendue dans le dossier de la certification des résidences privées et celui de la résiliation du bail d'une personne âgée. Le projet de loi 190 va également dans ce sens. Il doit être évalué avec toute l'attention requise », a souligné le président de l'AREQ.

5 juin 2014

Budget 2014-2015 : les personnes âgées loin d'être gagnantes

L'AREQ a accueilli avec déception le budget 2014-2015 du gouvernement libéral. Malgré quelques mesures ciblées intéressantes, il contenait plusieurs reculs importants.

« On serait tenté de croire que pour le gouvernement libéral, le soutien aux personnes âgées se résume à un encouragement à jouer aux quilles. C'est un peu insultant. Dans ce budget, il n'y a absolument rien comme promis pour les soins à domicile, rien comme promis pour les personnes proches aidantes, et seulement une vague promesse de venir en aide aux couples de personnes âgées aux prises avec des hausses de taxes municipales et scolaires », a souligné le président, Pierre-Paul Côté.

M. Côté a néanmoins noté une augmentation des budgets dévolus au



PLACE PUBLIQUE

programme Municipalités amies des aînés, ainsi que la construction de 3000 logements sociaux communautaires à prix abordable.

6 juin 2014

Adoption du projet de loi 52

L'AREQ a salué l'adoption du projet de loi 52 sur les soins de fin de vie. « Il s'agit de l'aboutissement logique d'une démarche mûrement réfléchie entre la société civile et les parlementaires de tous les partis. Nous tenons à remercier le ministre de la Santé et le gouvernement de Philippe Couillard d'avoir fait réinscrire rapidement le projet de loi 52, et ce, à l'étape législative où il était avant la tenue des élections. Nous voulons également souligner la contribution majeure de la députée de Joliette, Véronique Hivon. Enfin, nous saluons la collaboration de l'ensemble des parlementaires. Un travail colossal a été réalisé sans partisanerie au cours des dernières années, pour en arriver à l'adoption de ce projet de loi », a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

Rappelons que depuis 2008, les instances de l'AREQ ont longuement réfléchi, débattu, puis pris position dans le débat social entourant les soins de fin de vie, les soins palliatifs et l'aide médicale à mourir. « Depuis le moment où cette question a été lancée sur la place publique, nous avons toujours maintenu le même discours, soit celui de l'autonomie décisionnelle de chaque personne quant à son choix délibéré de mourir en toute dignité. Ce droit est fondamental pour les membres de l'AREQ, et le fait qu'il soit enchâssé dans une loi est rassurant

pour toute personne touchée par un contexte de soins de fin de vie », a conclu M. Côté.

6 juin 2014

45^e Congrès de l'AREQ

Au terme du 45^e Congrès de l'AREQ, Pierre-Paul Côté a été réélu président pour un second mandat. Les quelque 635 personnes déléguées réunies à Sherbrooke du 2 au 5 juin ont également élu un nouveau conseil exécutif et adopté les grandes orientations de l'Association pour le triennat 2014-2017.

« Un important travail nous attend pour traduire nos grandes orientations en actions et en revendications concrètes. Ce travail est à la hauteur de nos ambitions. Il nous permettra de continuer de prendre une part active aux grands débats sociaux, de valoriser le rôle et la contribution des personnes aînées et bien sûr d'améliorer leur sort, notamment en matière de santé et de protection du pouvoir d'achat. C'est un beau défi auquel je convie tous nos membres », a déclaré le président de l'AREQ.

12 juin

Fractionnement du revenu de retraite

L'AREQ a réclamé l'abandon d'une mesure fiscale du budget 2014-2015 qui

pénalise lourdement des personnes retraitées. En effet, le ministre des Finances, Carlos Leitaó, a annoncé que « l'âge d'admissibilité au fractionnement du revenu entre conjoints sera dorénavant établi à 65 ans à l'égard de toutes les sources de revenu de retraite ». Cette décision touchera environ 85 000 ménages et permettra au gouvernement, selon ses prévisions, de récupérer 52 M\$ d'impôt en 2014-2015 et 55 M\$ en 2015-2016.

« Nous sommes d'accord avec des incitatifs aux gens qui veulent demeurer plus longtemps sur le marché du travail. Toutefois, nous sommes totalement en désaccord avec l'imposition de pénalités à ceux qui prennent leur retraite avant 65 ans. À cet égard, l'évocation d'une soi-disant iniquité nous paraît davantage un prétexte qu'un argument fondé. Si on veut parler d'iniquité, la non-indexation de notre rente en est une que le gouvernement refuse de corriger! » a souligné le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté. ♦



FRACTIONNEMENT DU REVENU : perte pour des milliers de membres de l'AREQ

Une mesure fiscale qui pénalisera lourdement des milliers de personnes retraitées est passée inaperçue dans le budget Leitaö. En effet, le gouvernement a annoncé dans le *Discours sur le budget 2014-2015* que « l'âge d'admissibilité au fractionnement du revenu entre conjoints sera dorénavant établi à 65 ans à l'égard de toutes les sources de revenu de retraite ». Cette décision touchera environ 85 000 ménages, dont 10 000 membres de l'AREQ. L'Association a demandé au gouvernement de faire marche arrière.



Doris Dumais
Conseiller en analyse
et planification financière

Actuellement, une personne qui prend sa retraite peut fractionner son revenu provenant d'un régime de pension agréé (RREGOP, RRE, régime complémentaire privé, etc.) pour en transférer une partie à sa conjointe ou à son conjoint ayant un revenu plus bas, lui permettant ainsi de réduire le montant d'impôt à payer sur ses revenus. (Eh oui, contrairement à ce que certains croient, les personnes retraitées en paient, des impôts!) Or, le ministre des Finances juge cette mesure

« inéquitable » et a décidé d'en priver toute personne avant l'âge de 65 ans.

Perte financière importante

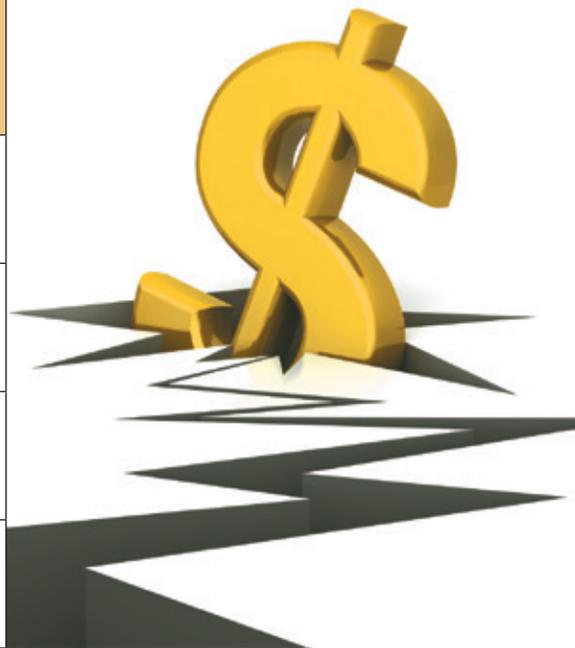
Étonnamment, le gouvernement semble ne pas réaliser que certaines travailleuses et certains travailleurs se voient pratiquement forcés de prendre leur retraite plus tôt que 65 ans, par exemple à 60, 62 ou 63 ans. Et puis, ceux qui le font par choix en ont tout à fait le droit et ne méritent pas d'être pénalisés.

Voici quatre exemples de pertes, selon le revenu de la personne ayant un régime de pension agréé, mais aussi selon le revenu de la personne conjointe.

La décision gouvernementale privera les personnes visées de centaines de dollars par année. Sur quatre ou cinq ans, la perte atteint plusieurs milliers de dollars.

Le gouvernement ne semble pas vouloir broncher pour le moment. Toutefois, il aura l'occasion de réévaluer sa décision au cours des prochains mois, notamment à la lueur des travaux de la Commission d'examen de la fiscalité québécoise. Celle-ci doit se pencher sur le régime fiscal des entreprises et des particuliers. L'AREQ souhaite que les effets de l'abolition du fractionnement du revenu soient analysés à cette occasion. ♦

Revenus d'un couple	Contribution annuelle supplémentaire (provincial)
Revenu de retraite de 40 000 \$ d'un régime de pension agréé pour un conjoint et revenu de 0 \$ pour l'autre conjoint (revenu total : 40 000 \$)	428 \$
Revenu de retraite de 50 000 \$ d'un régime de pension agréé pour un conjoint et revenu de 0 \$ pour l'autre conjoint (revenu total : 50 000 \$)	686 \$
Revenu de retraite de 40 000 \$ d'un régime de pension agréé pour un conjoint et revenu de 15 000 \$ pour l'autre conjoint (revenu total : 55 000 \$)	207 \$
Revenu de retraite de 50 000 \$ d'un régime de pension agréé pour un conjoint et revenu de 20 000 \$ pour l'autre conjoint (revenu total : 70 000 \$)	356 \$



À la découverte *des architectes Caron*

Marie-Thérèse Déry

Cœur et Centre-du-Québec (04)

secteur Trois-Rivières (A)

En ce nuageux matin du 4 mai dernier, l'imposante structure du pont Laviolette m'est apparue grandiose, allant bien au-delà de son rôle d'unir les deux rives du Saint-Laurent. Qui sont les créateurs de ces grandes réalisations? Notre « escapade-école » à Arthabaska, Victoriaville et Nicolet, organisée par notre comité Arts et culture, nous a permis de nous enrichir de quelques notions d'architecture patrimoniale pour mieux apprécier les réalisations de la dynastie des architectes Caron. Partons à leur découverte!

Qui de mieux placée pour nous sensibiliser à l'importante richesse de chez nous qu'une digne descendante de cette célèbre famille d'architectes? Auteure du livre *Les Caron, Une dynastie d'architectes depuis 1867*, Andrée Caron Dricot, douée d'une intelligence du cœur, sait nous transmettre sa passion et celle de ses ancêtres tout en restant humble et chaleureuse, une valeur ajoutée!

« Aux âmes bien nées, la valeur n'attend pas le nombre des années. » À peine la vingtaine entamée, Louis Caron sénior, élevé dans une famille de bâtisseurs, revient d'un séjour au Missouri où déjà progressait sa renommée. Chez les Caron, on ne faisait pas que des plans et devis, on construisait aussi. Du clé en main! La rue Laurier de Victoriaville, la tour du clocher et l'intérieur de l'église Sainte-Victoire, ainsi que son presbytère, nous fournissent plusieurs exemples des styles différents



que maniait si habilement cet autodidacte rigoureux et exigeant pour lui-même et ses artisans. Wilfrid et Zoé Laurier profiteront du talent de leur ami, au 16, rue Laurier Ouest, dans cette somptueuse résidence de style à l'italienne devenue musée en 1929 et lieu historique national en 1989. Plus discret, le Vert logis prend des airs victoriens avec ses corniches à denticules; plusieurs rêveraient aujourd'hui d'acheter cette propriété affichant une modestie pourtant bien aguichante!

Pour nous, néophytes, il est bien difficile de retenir les termes précis de ce grand art. Que madame Andrée nous pardonne! Cependant, depuis cette visite, je me surprends à nommer des « clés de voûte », des « linteaux » et des « oculus » au pignon plutôt que de signaler simplement de « petites fenêtres rondes comme des hublots ».

En circulant dans la région nicolétaine, nous visitons la petite et chaleureuse église Sainte-Monique, l'aînée d'une longue série de temples religieux dont les clochers dominant nos villages. Les nuages se dispersent et le périple tire à

sa fin lorsque nous atteignons Nicolet. Nous voilà près du lieu où s'élevait la manufacture des Caron, à l'ombre du Collège des Sœurs de l'Assomption de la Sainte Vierge, entourant cousine Andrée et cousin Louis, notre grand architecte des mots, auteur des *Canards de bois*. De différents matériaux et talents, cette dynastie a su sculpter notre culture et tisser notre fierté. À peine un kilomètre plus loin, une preuve tangible et solide s'y dresse toujours, le collège des pères Montfortains, transformé en hôtel de luxe qui attire les touristes avertis. Nous ne pourrions malheureusement pas admirer la magnifique cathédrale qui a jadis poussé sa coquetterie jusqu'à se mirer dans la rivière et qu'une menace d'affaiblissement de terrain a condamnée à la démolition. L'œil de madame Andrée se rembrunit devant ce fait d'histoire...

L'appréciation de cette visite a été unanime chez les deux groupes de quarante membres de l'AREQ 04A et, comme le dit une chanson folklorique de bon ton, nous pouvons affirmer que : Oui, nous l'aurons dans la mémoire longtemps! ♦

Doctorant à 77 ans!



Bernard Blier

Région Québec–Chaudière–Appalaches (03)
Secteur Des Deux-Rives (D)

Le 26 mars dernier, nous étions une trentaine de personnes, parents, amis, et ex-collègues de travail, réunies dans une petite salle de la Faculté de droit de l'Université de Montréal pour assister à la soutenance de la thèse de doctorat de Jean Marcel Lapierre, enseignant de la CECM et ex-conseiller juridique à la CEQ-CSQ.

La thèse a pour titre « Le droit québécois du travail et la mise en œuvre du principe d'égalité dans les milieux de travail syndiqués ». Pour notre collègue et ami Jean Marcel, il était important et devenait urgent de « procéder à une analyse de l'affaire du gel des échelons dans les conventions collectives du personnel enseignant des

commissions scolaires en visant à révéler les faits et à donner l'évaluation la plus juste à ce sujet ».

Je n'ai pas l'intention ni la prétention de résumer cette thèse magistrale de plus de six cents pages qui se situe aux confluent de l'histoire, de la sociologie et du droit. Je veux surtout souligner l'endurance marathonnienne de notre ami Jean Marcel. Après avoir fait partie, au début de sa retraite, d'une équipe de recherche relative à la mise en œuvre du droit à l'égalité, constituée par Michel Coutu, devenu depuis professeur à l'École des relations industrielles de l'Université de Montréal, il s'est engagé dans une longue recherche et la rédaction de sa thèse sur « les principes et mesures permettant de mettre en œuvre efficacement le principe d'égalité en milieu de travail syndiqué du Québec ».

De gauche à droite, Guy Rocher, sociologue bien connu et professeur émérite, Guylaine Vallée, professeur titulaire en relations industrielles, Jean Marcel Lapierre, le nouveau docteur et Gilles Trudeau, professeur en droit du travail à la Faculté de droit de l'Université de Montréal et président du jury.

Probablement pour se distraire de ces savantes recherches sous la direction du professeur émérite Guy Rocher et de Guylaine Vallée, professeure titulaire de l'École des relations industrielles de l'Université de Montréal, Jean Marcel participe au comité conseil de la revue *Quoi de neuf* et par la suite au comité des statuts de l'AREQ. Membre du secteur « Au pied du courant », Jean Marcel est aussi membre et responsable du Club de marche dynamique de Montréal. Dire qu'il y en a encore pour « chialer » contre les retraités! ♦

Les aînés prennent la parole

Marcel Dupont

Québec–Chaudière–Appalaches (03)
secteur Charlesbourg (E)

Notre magazine *Quoi de neuf* est d'abord destiné aux membres de l'AREQ. Comme il s'agit d'un document de grande qualité, on se prend parfois à regretter que les renseignements qui s'y trouvent ne soient pas diffusés à l'extérieur de notre association.

Une expérience en ce sens a toutefois été réalisée depuis janvier dernier dans une station de radio communautaire de Québec. Dans le cadre de la série *Les aînés ont la parole*, certains sujets ont été traités à la lumière d'articles parus dans le *Quoi de neuf*. Organisée par le

Centre d'aide et d'action bénévole de Charlesbourg (CAABC), la série d'émissions a été réalisée par des travailleurs de milieu, Louis Lemieux et Nathalie Lapointe, en collaboration avec Yannick Pavard, animateur radio depuis 2009.

Parmi les sujets provenant de notre magazine, mentionnons les articles de Ginette Plamondon et d'Alain Dumas sur la contribution des aînés à la société (printemps 2014); celui sur l'alimentation écrit par la diététiste nutritionniste de renom Bryna Shatenstin, (printemps 2013); puis le texte écrit par Anne-Bianca Morissette dans l'édition automne-hiver 2013-2014 « Soyez à votre affaire pour éviter la fraude financière ».

Notons que l'édition du printemps 2014 comportait également un article portant sur le bénévolat, un texte qui correspondait très bien avec la mission de l'organisme voué au bénévolat qui a organisé cette série d'émissions, le CAABC. Enfin, la rencontre sur les proches aidants (printemps 2014) exploitait le même sujet traité par Didier Bert.

En somme, les sujets traités dans le *Quoi de neuf* se prêtaient tout à fait aux thèmes des émissions de cette série. Certes, la radio communautaire n'a pas une diffusion très large, mais c'est un début et un exemple à suivre. ♦

Les nouveaux tarifs du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ en vigueur depuis le 1^{er} juillet 2014



Les personnes couvertes par le régime public d'assurance médicaments de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) subissent une légère augmentation des tarifs cette année. Rappelons que ces modifications ont lieu le 1^{er} juillet de chaque année et sont en vigueur jusqu'au 30 juin de l'année suivante.



Johanne Freire
Conseillère à la sécurité sociale

Le régime public d'assurance médicaments a été instauré en 1997 à la suite de l'adoption de la Loi sur l'assurance médicaments. Ce régime couvre entre autres les personnes de 65 ans et plus ainsi que toutes celles qui ne sont pas admissibles à un régime privé d'assurance médicaments, dont les membres de l'AREQ qui ne sont pas couverts par le régime privé de leur personne conjointe ou tout autre régime privé.

Les nouveaux tarifs

La prime annuelle maximale subit une hausse de quelques dollars en 2014, passant de 607 \$ à 611 \$. Cette prime que vous payez lors de la production de votre déclaration de revenus varie entre 0 \$ et 611 \$ selon votre revenu familial net. Le paiement de la **prime annuelle** est obligatoire pour toutes les personnes assurées du régime public, qu'elles soient consommatrices de médicaments ou non.

Lors de l'achat de médicaments en pharmacie, la personne assurée doit assumer une partie des coûts; c'est ce qu'on appelle la contribution de la

personne assurée. Cette contribution financière comprend la franchise mensuelle et la coassurance.

La **franchise mensuelle** s'établit cette année à 16,65 \$. Cela représente une augmentation de 0,40 \$ par rapport à 2013. La **coassurance**, pour sa part, représente 32,5 % du coût du médicament (dont on soustrait préalablement le montant de la franchise); une hausse de 0,5 % par rapport à l'an dernier.

La **contribution maximale** qu'une personne assurée pourrait avoir à assumer mensuellement lors de l'achat de médicaments s'élève à 83,83 \$

Adultes de 18 à 64 ans non admissibles à un régime privé Personnes de 65 ans ou plus sans SRG							
Tarif en vigueur avant et à partir du 1 ^{er} juillet 2014							
À la pharmacie						Lors de la déclaration des revenus	
Franchise mensuelle		Coassurance		Contribution mensuelle maximale		Prime annuelle	
Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif
16,25 \$	16,65 \$	32 %	32,5 %	82,66 \$	83,83 \$	De 0 \$ à 607 \$	De 0 \$ à 611 \$

cette année, une augmentation de 1,17 \$. À noter que la contribution maximale mensuelle pour les personnes de 65 ans ou plus recevant un supplément de revenu garanti (SRG) au taux de 1 à 93 % est moins élevée, s'établissant à 51,16 \$.

Gratuité du régime public d'assurance médicaments

Seules les personnes bénéficiant de la gratuité totale des médicaments du régime public de la RAMQ ne sont pas visées par les modifications au 1^{er} juillet 2014. Ces personnes représentent 27 % de l'ensemble des assurés (près d'un million de personnes) et font partie d'une des catégories suivantes :

- Personnes qui détiennent un carnet de réclamation délivré par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale;
- Personnes de 65 ans ou plus qui reçoivent le SRG au taux de 94 % à 100 %;
- Enfants des personnes assurées au régime public, s'ils sont âgés de moins de 18 ans ou âgés de 18 à 25 ans aux études à temps plein dans un établissement reconnu par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, sans conjoint et domiciliés chez leurs parents.

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



Votre contribution financière lors de l'achat de médicaments en pharmacie

Exemple 1

Ordonnance de 60 \$		
Franchise mensuelle	Coassurance	Contribution de la personne assurée
	60 \$ - 16,65 \$/mois = 43,35 \$ x 32,5 %	16,65 \$ + 14,09 \$
16,65 \$	14,09 \$	30,74 \$

Total à payer par la personne assurée : **30,74 \$**

Exemple 2

Ordonnance de 450 \$		
Franchise mensuelle	Coassurance	Contribution de la personne assurée
	450 \$ - 16,65 \$/mois = 433,35 \$ x 32,5 %	Contribution maximale atteinte
16,65 \$	140,84 \$	83,83 \$

Total à payer par la personne assurée, car la contribution maximale est atteinte : **83,83 \$**

« Il vaut mieux allumer une bougie que de maudire l'obscurité. »



Robert Gaulin
Président de la
Fondation Laure-Gaudreault

Dans une entrevue récente au journal *Les Affaires*, Michel Foucart, un entrepreneur belge à qui l'on doit la citation du titre, disait : « J'ai des énergies de militant. L'engagement citoyen, c'est refuser la fatalité, allumer une bougie. »

Je lisais cet article au moment où j'ai appris le décès de l'ex-présidente de la FLG, Louissette Giroux, qui a consacré une bonne partie de sa vie à allumer des bougies par son travail d'enseignante, de militante syndicale, son engagement dans de multiples associations près de son milieu de vie et surtout, par l'énergie qu'elle a mise au développement de la FLG. Sous sa présidence, notre Fondation a énormément grandi et peut maintenant compter sur un nombre important d'allumeuses ou d'allumeurs de bougies.

À travers Mme Giroux, je veux aussi remercier toutes ces Louise, Jeanne, Denise, Pierre, Marcel, Lise, Micheline et autres militantes et militants dont l'engagement envers la FLG est indéfectible. Sans eux, la FLG ne pourrait poursuivre son œuvre de donations auprès de plus de 260 organismes et personnes qui ont pu compter cette année sur son appui et son aide.

Nous allumons des bougies lorsque notre action permet à un jeune de vivre une expérience positive dans un camp de vacances, ou que nous pouvons améliorer la qualité de vie de personnes en centre d'hébergement ou encore que nous appuyons un projet de recherche sur les effets de la surmédication des personnes âgées. Et ainsi de suite...

Par divers moyens et lors des activités sectorielles ou régionales de l'AREQ, nos bénévoles de la FLG vous invitent à devenir membres de la Fondation ou à contribuer financièrement au soutien de nos œuvres.

Cet automne, des campagnes de financement se tiennent dans au moins trois régions. Nous utilisons pour vous rejoindre les bulletins sectoriels, les journaux régionaux et divers sites Internet. Nous évitons les campagnes de financement coûteuses et la sollicitation agressive. Nous aimons mieux y aller par conviction, comptant sur l'engagement et le choix de la Fondation. Je vous invite à nous accompagner dans cette direction en allumant vous-mêmes des bougies.

Pour faire un don, vous pouvez vous rendre directement sur le site Internet de la FLG. Cela facilite la vie, comme on dit, et réduit les démarches. J'en ai fait l'expérience à quelques reprises. Votre don sera comptabilisé comme contribution à la campagne de financement régionale, selon votre choix, et sera affecté à hauteur de 72 % aux projets d'aide de votre secteur ou région.

Vous avez sans doute vécu l'expérience d'allumer une seule bougie en pleine obscurité. Vous savez que cela fait une grande différence. Imaginez l'effet cumulé de milliers de bougies! C'est ce que nous voulons faire à la Fondation.

Accueillez positivement nos allumeuses et allumeurs de bougies.

Nous avons besoin de vous pour poursuivre l'œuvre de Laure Gaudreault, tout comme celle de Mme Giroux, pour continuer à aider les jeunes ou les personnes âgées dans le besoin et pour encourager la recherche médicale ou sociale dont les résultats se répercuteront sur la qualité de vie des personnes âgées. ♦

Citations tirées du journal *Les Affaires* du 19 juillet 2014.





Homage à nos ex-collègues

Les neuf personnes honorées en compagnie du président de l'AREQ, au centre.

L'AREQ a tenu sa traditionnelle Soirée reconnaissance, le 10 septembre dernier, à Québec. Cette soirée est l'occasion de souligner l'engagement bénévole de membres de l'AREQ qui ont siégé au conseil exécutif ou au conseil d'administration de l'Association durant le triennat précédent. L'AREQ souligne du même coup la contribution d'employés ayant quitté leurs fonctions pour la retraite ou pour relever d'autres défis professionnels. L'événement avait eu lieu aux abords du Saint-Laurent, dans le magnifique décor de la Baie de Beauport.



Dominic Provost
Conseiller en communication

Le début de chaque triennat, à l'AREQ, est l'occasion de tracer les contours de nos actions et de nos revendications pour les trois prochaines années. C'est également l'occasion de jeter un regard en arrière pour dire merci à celles et ceux qui ont mis leurs énergies et leur temps au service de l'Association au cours des trois dernières années.

C'est donc dans un esprit festif, avec une pointe de nostalgie, parfois d'humour ou de poésie, qu'un vibrant

hommage a été rendu cette année à cinq anciennes élues de l'AREQ. On y retrouvait deux anciennes membres du conseil exécutif, soit Louise Charlebois (ancienne 1^{re} vice-présidente) et Suzane Faucher (ancienne secrétaire), ainsi que trois membres du conseil d'administration, soit Lise Lapointe (ex-présidente de la région Saguenay-Lac-Saint-Jean), Aline Savoie (Laval-Laurentides-Lanaudière) et Nicole Morin-Laplante (Outaouais).

À ces anciennes élues se sont ajoutés cinq anciens membres du personnel de l'Association. Il s'agissait de Ginette Dorion, qui fut au service de l'AREQ durant près de vingt-cinq ans (1989 à 2013), de Denise Archambault, qui

fut directrice générale de l'Association (2007-2011), sans oublier Pierre Hardy (2008-2011) et Martine Dignard (2012-2014). Christiane Brinck, également une ancienne employée, était absente.

Chacune de ces personnes a fait l'objet d'un discours de présentation par une personne l'ayant côtoyée. De nombreux applaudissements, plusieurs fous rires et même quelques larmes ont accompagné les présentations. Les personnes honorées ont en outre reçu une gerbe de fleurs et un cadeau de l'Association en guise de remerciements pour leurs services rendus.

Rappelons que la tenue de la Soirée de reconnaissance s'inscrit dans la foulée de l'une des orientations de l'AREQ, à savoir de « développer et renforcer le sentiment d'appartenance envers l'Association », plus précisément le champ d'intervention visant à valoriser l'engagement de ses membres et de ses personnes élues. ♦

Le projet de loi 3 et nous

Au cours des derniers mois, le projet de loi 3 sur les régimes de retraite municipaux a fait couler beaucoup d'encre, amenant son lot de critiques et de généralisations abusives à l'endroit des employés des services publics. Ceux-ci ont été accusés de bénéficier de trop généreuses conditions, et surtout de retraites dorées payées par les contribuables. On les a tous mis dans le même panier, qu'ils soient fonctionnaires municipaux ou employés d'hôpitaux, oubliant du même coup qu'il existe de nombreuses disparités, notamment entre les régimes complémentaires et le RREGOP.



Johanne Freire
Conseillère à la sécurité sociale

déterminées sont ceux qui offrent la meilleure sécurité financière à la retraite. Aussi, il n'a pas abordé les régimes du secteur public comme le RREGOP, sinon pour les citer en exemple.

Le projet de loi 3

Depuis la crise financière de 2008 et les pertes colossales de la Caisse de dépôt et placement du Québec (CDPQ), plusieurs voix se sont élevées pour réclamer une « restructuration » (ou carrément l'abolition!) des régimes à prestations déterminées. L'ancien gouvernement de Jean Charest a parti le bal en créant un comité d'experts présidé par Alban d'Amours, en 2012. Ce comité avait pour mandat de se pencher sur le système de retraite québécois et de proposer des recommandations pour l'améliorer.

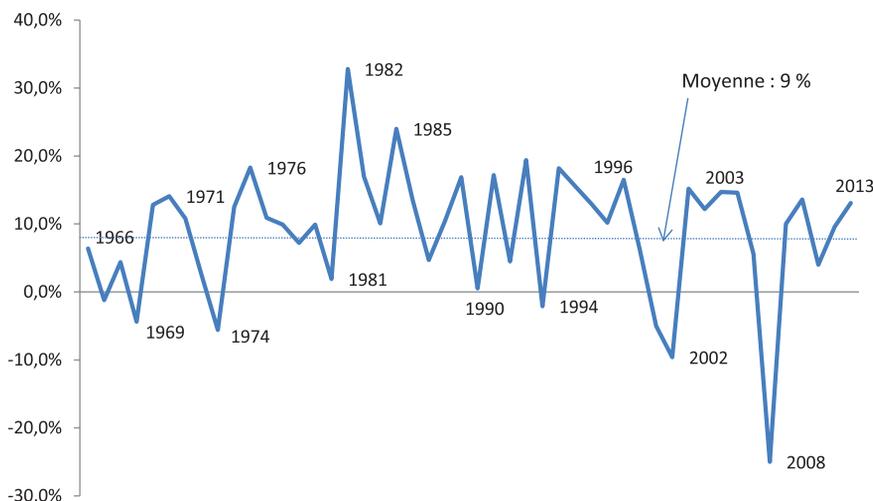
Se saisissant du dossier, le gouvernement libéral de Philippe Couillard a déposé le projet de loi 3 au printemps dernier. Ce projet de loi vise plus de 120 000 employés municipaux, dont 50 000 retraités, répartis dans environ 170 régimes de retraite. Chacun de ces régimes a ses particularités et tous ne sont pas en péril. Ils ont cependant un

point en commun : ils ont fait l'objet d'une négociation et de contrats ratifiés en bonne et due forme. Tous se voient cependant appliquer la même recette, qu'ils soient déficitaires ou non.

L'intervention gouvernementale s'appuie sur des données inquiétantes, voire alarmistes : le déficit global des régimes de retraite municipaux atteindrait 4 milliards de dollars. Ces chiffres sont toutefois contestés par plusieurs observateurs, notamment parce qu'ils ne tiennent pas compte de la récente embellie boursière. D'autres hypothèses actuarielles avancées par les syndicats chiffreraient plutôt le déficit sous les 2 milliards de dollars, soit la moitié moins.

Plus précisément, le projet de loi prévoit une série de mesures, notamment celles d'assurer un partage 50/50 du coût des régimes, de régler les déficits passés par la suspension de l'indexation des rentes et de constituer un

Rendements de la Caisse de dépôt et placement du Québec (1966 à 2013)



Le Rapport D'Amours, déposé en 2013, s'est particulièrement attardé aux régimes complémentaires de retraite (RCR), soit ceux des municipalités, des universités et du secteur privé. Il identifie comme piste de solution la création d'une rente de longévité – une idée rejetée par le gouvernement – de même que d'autres mesures pour restructurer les régimes déficitaires.

Fait intéressant, le Rapport D'Amours considère que les régimes à prestations

Comparaison entre le RREGOP et les régimes de retraite municipaux à prestations déterminées visés par le projet de loi 3

	RREGOP	Régimes de retraite municipaux
Partage des coûts (employés/employeur)	50/50	Entre 30/70 et 50/50 selon le régime
Participants (salariés et retraités)	538 000 salariés 221 000 retraités	72 000 salariés 50 000 retraités
Déficit au 31 décembre 2011	2,6 G\$	4,8 G\$
Déficit au 31 décembre 2013	2 G\$	3,9 G\$ * chiffre contesté (données à venir à l'automne 2014)
Taux de capitalisation	96 % pour la caisse des participants	Plus de la moitié des régimes ont un taux inférieur à 85 %

fonds de stabilisation. Un processus de négociation est prévu, toutefois il est si étroitement balisé que, pour la majorité des observateurs, les dés sont pipés : ce sera à un arbitre nommé par le ministre de trancher.

Les syndicats, et surtout les retraités, s'opposent farouchement à l'abolition de l'indexation automatique, car cela revient à renier des ententes déjà conclues. De plus, le caractère « temporaire » d'une telle mesure est contesté. Comme l'a mentionné un intervenant dans le cadre des consultations entourant le projet de loi 3, il n'y a rien de plus permanent qu'une mesure temporaire.

D'ailleurs, les membres de l'AREQ savent très bien qu'une mesure « temporaire » adoptée en 1982, la désindexation des rentes pour la période 1982-1999, n'a toujours pas été corrigée, trente ans plus tard. Toute désindexation, même temporaire, a des effets permanents, car elle prive les personnes retraitées d'un revenu qu'ils n'auront jamais plus.

Le RREGOP

La situation du RREGOP, le principal régime de retraite des secteurs public

et parapublic, est bien différente de celles des régimes complémentaires municipaux. Contrairement à une certaine croyance populaire, il s'appuie sur un partage des coûts à 50/50 depuis de très nombreuses années et surtout, il est en bonne santé financière.

En effet, la dernière mise à jour de l'évaluation actuarielle de la caisse du RREGOP, au 31 décembre 2013, fait état d'un taux de capitalisation de 96 %. Ce taux était pourtant de 94 % en 2011. Ainsi, grâce aux rendements intéressants de la Caisse de dépôt et placement du Québec, en deux ans, le taux de capitalisation du RREGOP a crû de 2 %.

Qui plus est, la CDPQ a récemment annoncé d'autres bons rendements pour la première moitié de l'année 2014, de sorte que le taux de capitalisation du RREGOP pourrait fort bien dépasser la barre des 100 % à la prochaine évaluation actuarielle (au 31 décembre 2014).

Même si l'on doit éviter de trop comparer les régimes en raison de leurs nombreuses disparités, une chose est certaine : l'embellie observée au RREGOP illustre à quel point la santé financière d'un régime doit

être évaluée de manière sérieuse et rigoureuse, sur une longue période, plutôt qu'à partir d'hypothèses alarmistes fondées sur des chiffres négatifs à court terme.

Les membres de l'AREQ ne sont pas visés

En somme, les prestataires du RREGOP ou encore du RRE, du RRCE ou du RRPE, ne sont visés ni par le Rapport D'Amours ni par les projets de loi du gouvernement pour restructurer les régimes complémentaires de retraite. C'est pour cette raison que l'AREQ n'a pas déposé de mémoire devant la commission parlementaire sur le projet de loi 3.

L'AREQ suit néanmoins de très près l'évolution des travaux et, plus globalement, l'ensemble des discussions touchant l'avenir des régimes de retraite. Bien sûr, si les membres de l'Association devaient être interpellés, concernés ou visés par tout changement au projet de loi ou par toute décision gouvernementale, l'AREQ réclamerait d'être entendue devant l'Assemblée nationale et prendrait la parole publiquement pour faire valoir leurs droits. ♦

Recevoir une personne diabétique

Les règles de base du régime diabétique

Manger à des heures régulières. Cette règle est certainement celle qui vous causera le plus d'ajustements puisque vous devrez vous assurer que votre invité mange à une heure convenable (avant 19 h, par exemple). Si le souper se fait tardif, prévoir un apéro avec des bouchées qui permettront d'éviter l'hypoglycémie.

- 1 Miser sur des aliments riches en fibres alimentaires comme les légumes, les fruits, les produits céréaliers à grains entiers, les noix et les légumineuses.
- 2 Éviter les aliments riches en sucres ou en gras ajoutés comme les croustilles, les bonbons, les biscuits, les pâtisseries, etc.
- 3 Préférer l'eau aux liquides sucrés comme les boissons gazeuses, boissons aux fruits ou thés glacés.
- 4 Limiter la consommation d'alcool et boire préférablement en mangeant plutôt que sur un estomac vide. Le vin reste la boisson de choix! On tente de limiter sa consommation à deux coupes de 150 ml par soirée.

Pour certaines personnes, recevoir la famille ou des amis à souper est un réel plaisir, mais pour d'autres, il s'agit d'une grande source de stress. De nos jours, en plus de vouloir faire plaisir à chacun de nos invités, nous devons aussi prévoir notre menu en fonction des allergies, intolérances ou autres problèmes de santé liés à l'alimentation.



Isabelle Huot
D^{re} en nutrition

En 2013, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 382 millions de personnes sont atteintes de diabète

dans le monde dont 3,6 millions sont des Canadiens. Considérant cette prévalence élevée, il est fort possible que vous receviez une personne diabétique parmi vos convives. Petit guide pour adapter votre menu afin de combler les papilles de vos invités sans faire grimper la glycémie démesurément. De quoi plaire au glucomètre!

Le saviez-vous?

15 g de glucides = l'équivalent d'une tranche de pain, d'un fruit ou d'un verre de lait. Cela représente l'équivalent de 3 c. à thé de sucre. Plus un aliment qui contient des glucides est riche en fibres, moins la glycémie sera affectée.

Les règles pour l'hôte qui reçoit une personne diabétique

- 1 Si vous souhaitez offrir des bouchées apéritives à vos convives, optez pour une assiette de crudités accompagnée de craquelins à grains entiers et d'hummus ou d'une trempette à base de yogourt, comme la tzaziki.
- 2 Offrez une entrée à base de légumes plutôt qu'un mets frit ou pané.
- 3 Pour le repas principal, on prépare notre menu en fonction de l'assiette santé : elle sera composée par des légumes pour la moitié de l'assiette (1-2 tasses de légumes), des féculents à grains entiers pour le quart de l'assiette (½ tasse) et des protéines pour le dernier quart (90-120 g de viande, volaille ou poisson).
- 4 Laissez tomber le service de la traditionnelle baguette et du fromage entre le repas principal et le dessert. Ce service est souvent de trop et il alourdit le bilan en glucides et en gras. De plus, la baguette a un indice glycémique élevé, ce qui n'est guère un bon choix pour la personne diabétique. Si vous tenez au plateau de fromages, optez pour des fromages allégés (moins de 20 % de m.g.) et des craquelins de grains entiers.
- 5 Un dessert ou pas? Absolument! Bien sûr que l'on peut terminer le repas par une petite douceur. Le dessert idéal sera composé d'une base de fruits, de lait ou de yogourt. Évitez tout ce qui est commercial et cuisinez le dessert afin de mieux contrôler la teneur en sucre et en gras.

Exemple de menus adaptés aux personnes diabétiques

Voici quelques exemples de plats pour chacun des services, qui conviendront à tous vos invités et aux diabétiques. Un repas pour diabétique devrait contenir au total un maximum de 60-75 g de glucides.

Entrées (environ 15 g de glucides, 4-5 g de fibres)

- Salade de betteraves, fromage de chèvre* et noix de pin
- Potage aux légumes d'été
- Tian de légumes grillés
- Salade d'épinards aux fraises et amandes grillées

* Les fromages de chèvre, la féta et le bocconcini sont souvent à moins de 20 % de matières grasses, ils représentent des options de choix. On en trouve maintenant en version légère à 12-13 % m.g.

Plat principal (environ 30 g de glucides, 4-5 g de fibres)

- Sauté de poulet et légumes au cari rouge accompagné de ½ tasse de riz brun
- Filet de porc farci aux pommes accompagné de 2 pommes de terre grelot et 1 tasse de haricots verts
- Filet de truite au fenouil accompagné de ½ tasse de quinoa et 1 tasse de légumes sautés

Dessert (environ 15-30 g de glucides, plus de 2 g de fibres)

- Granité aux bleuets : ½ tasse (125 ml) d'eau + 15 ml (1 c. soupe) de sucre + ½ tasse (125 ml) de bleuets du Québec
- Salade d'agrumes à la fleur d'oranger : suprêmes d'orange et de pamplemousse, feuilles de menthe, jus d'orange ou quelques gouttes de fleur d'oranger

- Petit pot grec : ½ tasse (125 ml) de yogourt grec nature + 15 ml (2 c. soupe) de pistaches grillées + 10 ml (2 c. thé) de miel

Après le dessert...

Oublions les chocolats à la menthe ou les digestifs sucrés. Le mieux est certes l'eau minérale citronnée riche en bicarbonates, qui favorise la digestion.



À retenir!

Trois mots clés pour bien recevoir une personne diabétique : **régularité**, **qualité** et **quantité**.

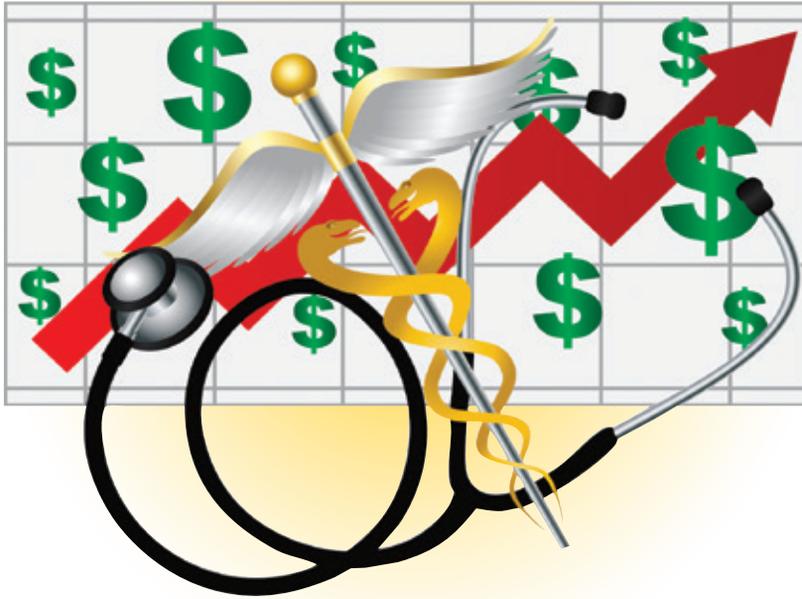
En résumé, on doit proposer un souper à une heure convenable, privilégier les légumes tant pour l'entrée que le plat principal et prévoir un dessert fruité ou à base de produits laitiers. Les grains entiers pourront également être mis de l'avant.

Le repas conçu pour la personne diabétique convient à tous. C'est un repas sain, tout simplement, qui fera le bonheur des convives peu importe leur condition de santé. Bonne réception!

Pour d'autres conseils : Diabète Québec, diabete.qc.ca. ♦

La face cachée de nos dépenses en santé

Le coût d'un environnement saccagé



Notre système de santé coûte de plus en plus cher. On prétend même que l'État ne sera bientôt plus capable de le soutenir financièrement. Pendant que nos économistes de service nous répètent que l'État doit faire plus de place au privé, on oublie que le système de santé le plus privé au monde, celui des États-Unis, s'avère être le plus coûteux et le plus inefficace. Il est d'autant plus difficile de comprendre réellement ce qui se passe que les intérêts en jeu sont énormes. Le budget québécois de la santé, c'était 31,3 milliards de dollars en 2013.

Pendant ce temps, dans l'indifférence la plus totale... « L'augmentation des maladies chroniques non transmissibles représente un énorme défi. Pour certains pays, il n'est pas exagéré de décrire la situation comme une catastrophe imminente pour la santé, pour la société et surtout pour les économies nationales. » Voilà ce que déclarait Margaret Chan, directrice générale de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), en avril 2011.

Jean-Yves Proulx

Membre du comité national
de l'action sociopolitique (2011-2014)

Tabagisme

Le gouvernement québécois estime que les coûts des soins de santé liés au tabagisme sont de 4 milliards de dollars par année.

Cancer

Au cours du dernier siècle, le cancer est passé de 3,5 % à 30 % des causes de décès, souligne André Cicoella, le chimiste et toxicologue français. Près de la moitié de tous les Canadiens (41 % de femmes et 46 % d'hommes) développeront un cancer au cours de leur vie, et on prévoit que le quart en mourront.

Le vieillissement de la population en serait-il la cause? Pas du tout! Dans *The International Journal of Oncology*, le cancérologue français Dominique Belpomme, président de l'Association pour la recherche thérapeutique anti-cancéreuse (ARTAC), souligne que « l'augmentation de l'incidence des cancers est constatée dans toutes les tranches d'âge, y compris chez les enfants ». Le cancer est avant tout une « maladie environnementale créée par l'homme », ajoute-t-il.

Christopher Wild, directeur du Centre international de recherche sur le cancer (CIRC), est du même avis : « Nous estimons que 80 % à 90 % des cancers sont liés à l'environnement et au mode de vie ». Il cite comme preuve les migrants japonais qui se sont installés à Hawaii qui, en une ou deux générations, « adoptent » le profil des cancers des États-Unis, en présentant un « risque accru de cancer de la prostate, du côlon, de la thyroïde, du sein, des ovaires et des testicules », dont l'incidence est nettement plus faible au Japon.

« Ainsi, on sait maintenant que l'exposition chronique à de faibles doses de produits toxiques (plastifiants, pesticides, retardateurs de flammes...) peut être responsable de divers types de cancers ou encore de problèmes de la reproduction ou du développement physiologique. La pollution généralisée de l'air des grandes villes cause de véritables épidémies d'affections pulmonaires. »

Pendant ce temps, chaque année, quelque 220 000 tonnes de pesticides sont épandues dans l'environnement

européen, 2,5 millions à l'échelle planétaire. Et David Pimentel, de l'Université Cornell, nous apprend que « moins de 0,1 % des pesticides appliqués pour le contrôle des nuisibles atteignent leur cible. Plus de 99,9 % des pesticides utilisés migrent dans l'environnement, où ils affectent la santé publique et les biotopes bénéfiques, en contaminant les sols, l'eau et l'atmosphère de l'écosystème ».

Le mot pesticide passe d'ailleurs de moins en moins bien. L'industrie chimique préfère parler de « produits phytosanitaires » ou même de « produits phytopharmaceutiques ».

Le cancer a coûté 4,2 milliards de dollars à la société québécoise en 2013.

Obésité

Selon l'OMS, le nombre de cas d'obésité a doublé depuis 1980 à l'échelle mondiale. En 2008, le surpoids concernait 35 % de la population, contre entre 5 et 8 % en 1980. Une étude publiée dans la revue de l'Association médicale canadienne mentionne que le taux d'obésité au Canada a triplé entre 1985 et 2011. Au Québec, en 2004 on estimait que 57 % de la population adulte québécoise souffrait d'excès de poids.

Et l'OMS attribue à l'obésité 44 % des diabètes, 23 % des cardiopathies ischémiques et de 7 à 41 % des



cancers. Le nombre de personnes diabétiques dans le monde était de 135 millions en 1995. Il est aujourd'hui de 356 millions.

On estime aux États-Unis que chaque enfant obèse coûte 19 000 \$ US de plus en frais médicaux. Au Canada, les coûts économiques de l'obésité ont été évalués à 4,6 milliards de dollars en 2008, soit une hausse de 19 % par rapport à 2000. Si l'on ajoute les coûts associés aux huit maladies chroniques les plus souvent liées à l'obésité, la facture atteint les 7 milliards de dollars par année.

Pendant ce temps, l'industrie de la malbouffe fait des affaires d'or. Les éleveurs engraisent le bétail dont on se nourrit à l'hormone de croissance.

Infertilité

Le nombre de spermatozoïdes par millilitre de sperme baisse annuellement de 1,5 % aux États-Unis et de 3 % en Europe et en Australie. En 1984, le pourcentage des couples ayant des problèmes de fertilité se situait à 5,4 %. En 1992, ce nombre passe à 8,5 %. Aujourd'hui, il se situe à 15,7 %.

Le problème vient des perturbateurs endocriniens que l'on retrouve maintenant partout. À titre d'exemple, une étude de Ulla Nordström et Niels Skakkebaek montre « que les hommes fortement imprégnés de résidus de PFOA (acide perfluorooctanoïque, que l'on retrouve entre autres dans les poêles et casseroles antiadhésives) ont en moyenne 6,2 millions de spermatozoïdes dans un éjaculat, ce qui est proche du seuil de la stérilité ».

Au Québec, la procréation assistée coûte en moyenne 63 millions de dollars par année.

Allergies

Combien d'élèves dans vos classes souffraient d'allergies au début de votre carrière? Et combien devaient se promener avec leur EpiPen à l'époque? Et à la fin de votre carrière?

Et ce n'est pas terminé...

« Les techniques d'analyse ayant progressé, les chercheurs détectèrent un peu partout dans les cours d'eau la trace d'autres substances qui avaient jusque-là échappé à leur attention : hormones, antibiotiques, bêtabloquants, antidépresseurs, antiépileptiques, anti-inflammatoires, anticancéreux, anti-histaminiques, antihypertenseurs, statines. Toute la pharmacie du monde se retrouvait dans un seul et grand bouillon chimique arrosant les berges des rivières et des lacs avant de se jeter dans la mer. » De quoi demain sera-t-il alors fait?

« Les pollueurs ne supportent pas les coûts qu'ils imposent au reste de la société. Le fait que ceux qui provoquent une pollution de l'eau ou de l'air ne paient pas les coûts sociaux de leurs actes constitue une distorsion majeure de l'économie », affirme Joseph Stiglitz. Ce n'est pas seulement notre système de santé qui risque de s'écrouler bientôt, mais l'humanité tout entière! Non pas à cause du vieillissement de la population... Elle sera emportée par les deux principaux fondements de notre société capitaliste : la cupidité et la désinformation! ♦

Ce texte contient des données et informations tirées de plusieurs organisations gouvernementales ou de santé publique ainsi que des livres *Notre poison quotidien*, de Marie-Monique Robin, et *Toxique planète*, d'André Cicolella.

L'avenir du système de retraite au Québec :

trois enjeux du débat en cours



François L'Italien

Chargé de projet à l'IRÉC

Frédéric Hanin

Professeur au Département de relations industrielles
Université Laval

Le débat sur l'avenir du système de retraite au Québec est bel et bien engagé. Il est marqué par deux tendances très révélatrices de l'état de la délibération collective sur cette question : d'une part, l'accent est principalement mis sur des aspects techniques – mais particulièrement sensibles – des régimes de retraite, qui reposent surtout sur des arguments de type comptable et actuariel. Bien que ces aspects soient importants, ils contribuent cependant à confiner le débat dans une logique d'experts, qui a donné lieu à une guerre de chiffres où le commun des mortels peine à se retrouver.

D'autre part, l'empressement de l'actuel gouvernement du Québec à vouloir « régler » rapidement la question des retraites est manifeste. Les campagnes électorales municipales de l'automne 2013 ont été un catalyseur important de cette approche, qui fait valoir l'« urgence d'agir » face à une situation qui serait devenue intenable. Dans plusieurs cas, cet empressement a mené à une sursimplification des données financières associées à la retraite, créant du coup une série d'oppositions (les jeunes contre les vieux, les

contribuables contre les employés du secteur public, les salariés contre les retraités, etc.) qui ont polarisé le débat.

Au bout du compte, ces deux tendances n'ont laissé que bien peu d'espace à la discussion des enjeux de fonds concernant la question de la retraite. Cette discussion est pourtant un préalable nécessaire pour agir de manière structurante sur l'avenir de la retraite au Québec. Cette question ne pourra en effet être « réglée » par une série de bricolages répondant à des motifs électoralistes.

Le système de retraite est un tout composé de parties interdépendantes qui assure des fonctions économiques de premier plan pour l'ensemble de la société québécoise actuelle et à venir. Il répond de certaines valeurs et d'engagements collectifs qui ont présidé à sa mise en place et qui ne peuvent être écartés du débat. Il repose enfin sur un compromis social portant sur le partage de la richesse entre les salariés, les retraités et les employeurs.

Bref, la question des régimes de retraite en est une à plusieurs entrées, dont l'avenir dépend essentiellement de notre compréhension des enjeux ainsi que des choix de société que nous effectuerons au cours des prochaines années. Nous voudrions ici contribuer à cet exercice de délibération en présentant trois enjeux qui sont au cœur du débat en cours.

1

Le soutien au revenu de retraite : vers une précarisation financière des personnes vieillissantes?

Au cours des années 1960, le Québec a emboîté le pas aux autres sociétés occidentales en instituant un imposant système de retraite. Les motifs pour lesquels ce système a été mis de l'avant sont nombreux. Il s'agissait d'établir d'abord une mesure de solidarité sociale visant à élargir le filet de sécurité du revenu aux personnes vieillissantes, hommes et femmes.

Adhérant à l'idéal d'une diminution des inégalités socio-économiques, le Québec des années de la Révolution tranquille a institué des régimes de retraite destinés à soutenir le revenu des individus qui quittaient leur activité professionnelle. Il s'agissait d'une reconnaissance explicite de leur contribution au développement de la société québécoise, aussi bien durant leur « vie active » qu'au cours de leurs années de retraite. En mettant en place le Régime de rentes du Québec en 1966 et en favorisant le développement de régimes complémentaires de retraite dans les organisations, la société québécoise se dotait d'outils visant à rehausser les conditions matérielles d'existence des retraités

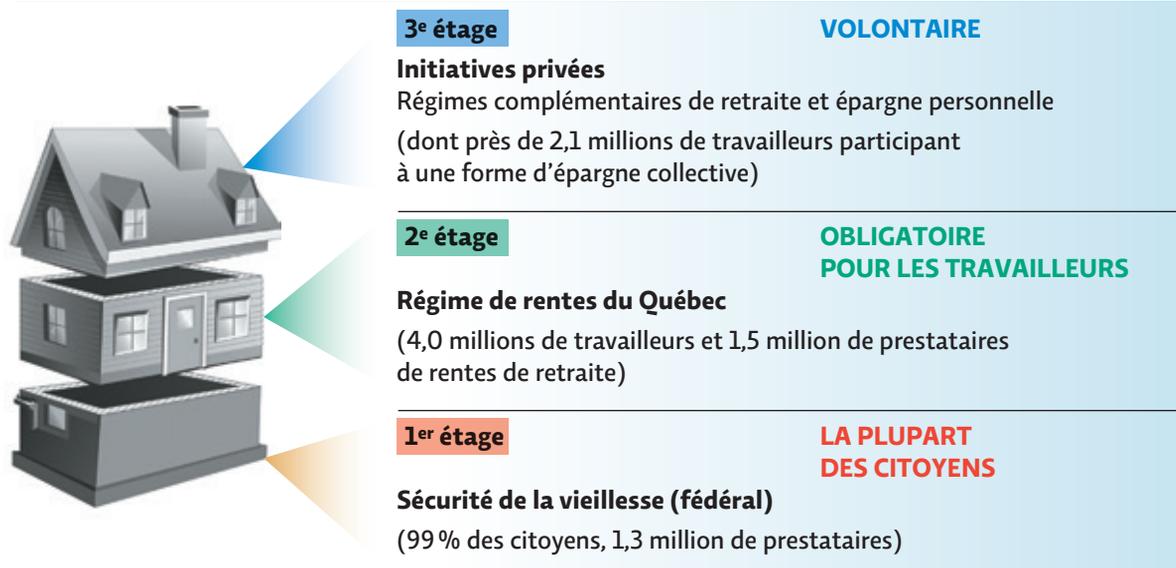
et à assurer un minimum de sécurité et d'autonomie à cette frange vulnérable de la population.

Or, les programmes mis en place pour garantir un revenu décent aux retraités québécois n'assurent plus aussi bien qu'avant cette mission. Au cours des trente dernières années, les transformations de l'économie et de la société ont mis à l'épreuve le système de retraite. C'est ainsi qu'un nombre important de Québécois et de Québécoises ne dépendent plus aujourd'hui que des régimes publics (ex. : RRQ, PSV) pour s'assurer un revenu jusqu'à leurs vieux jours.

Selon la Régie des rentes du Québec (2013), c'est près de 30 % des salariés québécois qui ne disposent actuellement d'aucune couverture financière complémentaire pour la retraite. C'est dire que près d'un tiers des salariés actuels n'auront que les régimes publics québécois et canadien pour leur assurer un revenu de remplacement.

Le portrait n'est pas beaucoup plus rose pour ceux qui bénéficient d'une couverture. Ainsi, pour les 18 % de salariés québécois qui ne sont couverts que par un outil individuel d'épargne-retraite (ex. CELI, REER individuel), il est de notoriété publique que la qualité de la couverture du

Représentation des composantes du système de retraite québécois



Note : En plus des régimes complémentaires de retraite et de l'épargne personnelle, les initiatives privées comprennent d'autres types de régimes collectifs, comme le REER collectif et le régime de participation différée aux bénéfices (RPDB).

Sources : Rapport D'Amours et Régie des rentes du Québec selon les dernières données disponibles.

revenu de retraite offerte par ces outils est très faible. La Régie des rentes a montré que leur rendement moyen, entre 1999 et 2005, était inférieur au niveau de l'inflation.

Enfin, si les données de la Régie des rentes indiquent que 38 % des salariés québécois sont couverts par un régime complémentaire de retraite, il importe d'aller voir ce que cela signifie. La pression exercée par les milieux d'affaires et les grandes entreprises sur les régimes complémentaires ont mené à une diminution substantielle de la qualité de la couverture qu'ils offraient : selon la Régie des rentes, la moitié seulement présente aujourd'hui une couverture qualifiée de bonne, alors que l'autre moitié aurait une moyenne ou une faible couverture.

Concrètement, tous ces chiffres indiquent qu'une majorité de Québécois ne bénéficient ou ne bénéficieront vraisemblablement pas d'un revenu décent au moment de leur retraite. Cette diminution de la qualité de la couverture des revenus peut être attribuable à au moins deux phénomènes :

■ L'absence d'amélioration significative de la couverture des régimes publics universels, tels que le Régime de rentes du Québec et le Régime de pensions du Canada. À l'origine destinés à offrir un filet de sécurité minimal pour les personnes vieillissantes, ces régimes ont pris une place de plus en plus grande depuis les années 1990 dans la composition du revenu de retraite, sans qu'ils soient réellement bonifiés. Au cours des dernières années, ces régimes universels ont montré leur importance, en particulier auprès de ceux et celles qui ont subi directement les chocs du déclin du secteur manufacturier et de la crise financière de 2008.

■ Le développement des régimes à cotisations déterminées et des RÉER collectifs en remplacement des régimes à prestations déterminées. Ce processus de substitution aux régimes existants ou de remplacement en l'absence de régimes complémentaires a eu un effet néfaste sur la qualité de la couverture à la retraite. Ce sont des outils d'épargne individualisés, où toute l'incertitude repose sur les épaules des personnes isolées. Ces outils ont été conçus pour des situations particulières d'emploi (travailleurs autonomes, travailleurs temporaires ou à contrat) à une époque où elles étaient encore marginales.

Ces deux phénomènes expriment une tendance lourde, soit celle d'un retour à la précarité financière des personnes vieillissantes. Cette situation est principalement due aux transformations de la société et de l'économie au cours des dernières années, où les institutions collectives de solidarité sociale et de répartition de la richesse ont été discréditées.

Les solutions individualisées aux problèmes collectifs ont été présentées comme une panacée. Or, il faut bien constater que ce n'est pas le cas. À cet effet, il est peut-être temps de mettre de l'avant des propositions axées sur les formules collectives de couverture, ce qui pourrait signifier la bonification substantielle des régimes publics, le développement de nouveaux régimes sectoriels et la promotion des régimes à prestations déterminées.

La nécessité de Forums sectoriels dans le cadre des restructurations des régimes à prestations déterminées démontre la pertinence de développer des instances de concertation entre les acteurs du système de retraite. L'expertise sur le système de retraite est un « bien public » qui doit demeurer accessible autant pour les participants que pour les organisations concernées, d'autant plus que c'est une nécessité pour des régimes qui sont à adhésion obligatoire pour au moins une grande partie de la vie professionnelle. C'est un investissement « rentable » si nous voulons éviter l'augmentation actuelle de la judiciarisation de la régulation des régimes de retraite.

2

La participation des retraités au système de la retraite : quel poids dans les décisions concernant l'avenir des régimes?

Le système de retraite au Québec a, depuis son origine, favorisé la responsabilisation des différentes parties prenantes dans la gestion des régimes. Il s'agit d'une valeur forte qui a contribué à instaurer une culture de démocratie économique dans les milieux de travail ainsi qu'à améliorer les compétences financières des salariés.

Cette valeur s'est traduite par des mesures législatives visant la participation des salariés et des retraités à la gouvernance des régimes. Pour ne mentionner qu'un exemple, la Loi québécoise sur les régimes complémentaires de retraite impose la création d'un comité de retraite dans les entreprises proposant un régime, ainsi que la délégation

de représentants patronaux, de participants actifs ainsi que des retraités à ce comité. Cette loi a montré que la question de la retraite est un processus d'arbitrage collectif impliquant la participation de tous à la définition des règles.

Cette valeur de responsabilisation était aussi portée, du moins à l'origine, par les employeurs. Si le Québec, comme le Canada, a développé un système de retraite basé sur la complémentarité entre les régimes publics et les régimes privés, c'est que les employeurs acceptaient de contribuer à la sécurité du revenu et à la qualité de la couverture des retraités. Il s'agissait d'un compromis social auquel les entreprises et les gouvernements ont accepté d'adhérer.

Il n'est pas interdit de penser que les régimes publics du Québec et du Canada auraient pu prendre une place beaucoup plus importante dans la composition du revenu de retraite, comme c'est le cas dans d'autres pays occidentaux, si les grandes organisations ne s'étaient pas engagées à partager leurs gains de productivité.

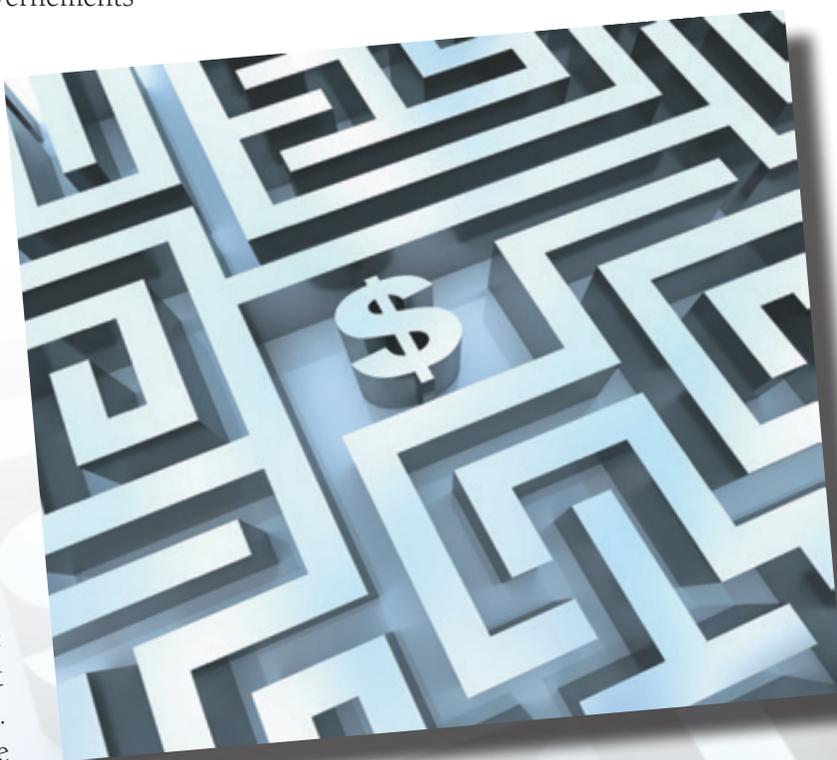
Or, nous constatons depuis plus de vingt ans une tendance à la déresponsabilisation progressive des employeurs quant aux régimes de retraite. Dans un contexte économique marqué par la mondialisation des échanges et la pression exercée par de puissants acteurs financiers sur l'économie réelle, les entreprises et les gouvernements ont de plus en plus tendance à présenter les régimes de retraite qu'ils offrent comme un poids alourdissant leur situation financière. Dans certains cas, typiques du secteur manufacturier, les régimes de retraite sont même mis dans la balance : la restructuration des régimes y a été présentée comme une condition *sine qua non* à la survie de l'entreprise.

Le cas de l'usine de papier Stadacona à Québec est très représentatif de cette dynamique. Dans cette affaire largement médiatisée, on sait que le juge a homologué un arrangement avec les créanciers de l'entreprise Papiers White Birch, qui s'était mise sous la protection de la Loi sur les arrangements avec les créanciers. Cet arrangement ne prévoyait pas la recapitalisation de la caisse de retraite. Quand l'entreprise fut vendue à une nouvelle

entité commerciale, les nouveaux employeurs fermèrent le régime de retraite à prestations déterminées et ouvrirent un nouveau régime de retraite à prestations cibles. Les prestations des retraités furent amputées jusqu'à 47 %, du jour au lendemain, entraînant par le fait même de nombreux drames humains.

Si le juge a accepté cette restructuration financière de l'entreprise, c'est qu'il considérait que l'autorité administrative responsable du régime de pension avait consenti à un tel accord. Or, cette autorité était le syndicat des travailleurs. Parce que Papiers White Birch avait présenté les régimes de retraite comme l'un des principaux obstacles à la relance de l'usine, l'entreprise a créé de toutes pièces le théâtre d'un conflit fratricide entre les salariés et les retraités. Cela a évidemment laissé de profondes cicatrices et a considérablement affaibli la capacité du syndicat et des retraités à riposter conjointement contre l'employeur.

Il n'y a plus de doute que le compromis social à l'origine du système de retraite s'est fissuré. Le fait que la rareté de ressources financières soit aujourd'hui présentée comme une fatalité par les gouvernements et les entreprises indique très clairement que les engagements financiers passés envers les régimes complémentaires de retraite peuvent être remis en cause.



Dans ce contexte inédit, marqué par la médecine de choc de l'austérité auparavant réservée aux pays du Tiers Monde, la question de la participation des retraités aux décisions affectant l'avenir des régimes se pose avec acuité.

3 **L'épargne-retraite et les stratégies de placement : quels choix pour le développement du Québec?**

Aux côtés de la sécurité du revenu, le système de retraite remplit aussi une autre fonction économique cruciale : celle de contribuer au développement économique du Québec par l'entremise de l'épargne capitalisée dans les caisses de retraite. Il faut se rappeler que le Régime de rentes du Québec a fourni à la Caisse de dépôt et placement sa première véritable base de capitalisation.

Grâce à l'épargne-retraite de centaines de milliers de salariés, le Québec a ainsi pu se doter d'un outil d'intervention économique de premier plan pour maîtriser son avenir. C'est en effet grâce à la Caisse de dépôt et placement que les grands ouvrages hydro-électriques du Nord québécois ont pu être financés, et c'est aussi grâce à cette institution

que le gouvernement du Québec a pu s'émanciper de la tutelle du syndicat financier de la rue Saint-Jacques à Montréal, qui contrôlait sa dette.

Sur le plan de l'épargne-retraite individuelle, la création des fonds de travailleurs s'inscrit aussi dans cette ambition de coupler la valorisation des patrimoines personnels et le développement économique du Québec. Ces initiatives syndicales, appuyées à l'origine par les deux paliers de gouvernement, ont permis d'offrir une épargne-retraite accessible aux ménages ainsi qu'un accès aux entreprises québécoises à un capital de risque. Les fonds de travailleurs ont aussi constitué le fer de lance du développement des affaires en région, contribuant du coup à l'occupation du territoire, au dynamisme entrepreneurial régional et à la qualité des milieux de vie.

Ainsi, dans la mesure où elle est canalisée dans des institutions financières dotées de mandats d'intérêt général, l'épargne-retraite constitue un moteur essentiel à l'activité sociale et économique du Québec. Cela indique à quel point le contrôle des bassins de capitaux, mais aussi la définition des politiques de placement de l'épargne retraite sont stratégiques : ces politiques traduisent des choix de développement qui s'avèrent souvent décisifs pour l'économie.

Pour reprendre l'exemple donné plus haut : en finançant les barrages hydro-électriques de la Baie James, les déposants et les gestionnaires de la Caisse de dépôt et placement ont donné au Québec la capacité d'entrer dans le peloton de tête, quelques décennies plus tard, des pays affranchis des énergies fossiles.

Or, cette fonction stratégique de l'épargne-retraite pour l'économie québécoise a été accaparée au cours des deux dernières décennies par des principes de gestion privilégiant d'autres avenues. Au cours des années 1990, les milieux financiers ont acquis une forte emprise sur les caisses de retraite, qu'ils ont menées à adopter des stratégies de placement ouvertes aux modes en vigueur dans ces milieux.

Obnubilés par le rendement et les connaissances quasi occultes des spécialistes en « produits financiers complexes », les gestionnaires de caisses ont, jusqu'à la crise financière de 2008, adopté des comportements de placement que l'on peut décrire comme spéculatifs. Cette crise a directement eu un impact sur les régimes de retraite au Québec et dans le monde, régimes dont le niveau d'exposition à la



volatilité des marchés était proportionnel aux risques pris par les gestionnaires.

Le cas de la Caisse de dépôt et placement du Québec, on le sait, a été particulièrement révélateur des effets de cette financiarisation sur les régimes de retraite. Jouant un rôle de premier plan dans le développement de produits spéculatifs au Canada et au Québec, la Caisse a été durement touchée par la crise en affichant une perte record de 40 milliards de dollars.

Avec la crise, les gestionnaires de caisse ont pris du recul par rapport aux produits spéculatifs, tâchant d'abord de recapitaliser les régimes. Le rendement des caisses étant évalué sur le long terme, il fallait donc recadrer les perspectives selon cet horizon de placement, où c'est la robustesse et la sûreté des portefeuilles qui seraient privilégiées. Mais dans le contexte de faibles taux d'intérêts, et où les perspectives de croissance se sont affaiblies, cette recapitalisation est parfois passée par des placements dans l'une des seules industries en plein essor au Canada, soit celle des sables bitumineux.

En 2012, la Caisse de dépôt et placement détenait près de 5,4 milliards de dollars d'actions, soit 14 % de son portefeuille d'actions, dans le secteur des hydrocarbures sales de l'Ouest canadien. Il y a là amplement matière à mettre en doute les stratégies de placement de l'épargne-retraite des Québécois, au moment où tout indique que nous devons opérer une transition vers un mode de vie basé sur des énergies propres. Un questionnement sur le type de développement que l'épargne-retraite finance et pourrait financer s'inscrit aussi fort bien dans le débat en cours sur l'avenir du système de retraite.

Conclusion : mieux comprendre pour mieux agir collectivement

La question de l'avenir du système de retraite ne pourra être « réglée » à la pièce. Ainsi que nous l'avons montré, ce système est au cœur de la vie économique des Québécois et remplit plusieurs fonctions névralgiques. Le débat actuel sur l'avenir de la retraite a indirectement révélé le faible niveau de connaissance que nous avons collectivement des particularités du système de retraite, ainsi que des enjeux qui y sont liés.



Cela met aussi en lumière le fait que le Québec ne dispose pas d'un organisme chargé d'analyser les caractéristiques et l'évolution d'ensemble des régimes de retraite, de manière à soutenir des propositions susceptibles de rallier les parties prenantes de ces régimes autour de réformes structurantes. S'il existe bien de nombreux groupes de recherche et d'associations professionnelles œuvrant dans le domaine de la retraite au Québec, ces groupes n'ont pas le mandat d'étudier le système de retraite et de la sécurité des revenus dans son ensemble et dans sa continuité. Cette absence constitue un obstacle important dans le processus de redéfinition collective du modèle québécois de retraite et limite la capacité de la société québécoise à faire face de façon cohérente aux enjeux du vieillissement de la population.

Pour toutes ces raisons, nous pensons que la création d'un Observatoire des retraites s'impose. Cet Observatoire permettrait de relever le niveau de compréhension d'ensemble du système de retraite québécois, en plus de répondre aux exigences qu'impose le redéploiement de ce système pour en assurer la pérennité.

En documentant les différentes facettes – parfois méconnues – de la situation des régimes de retraite, cet Observatoire serait une instance de premier plan pour améliorer l'analyse et mieux agir collectivement. ♦

Le deuil, un chagrin toujours différent

Comme le soulignait judicieusement l'émission *Une pilule une petite granule* consacrée au deuil, à Télé-Québec, « la mort est omniprésente dans la vie des personnes âgées et pourtant on en parle très peu. Pour ne pas inquiéter leurs proches, beaucoup de gens n'osent tout simplement pas exprimer leur peine, sombrant parfois dans l'isolement et la dépression. [...] Ce qui distingue le deuil chez les personnes âgées, c'est l'accumulation de deuils. Déjà, la personne a perdu d'autres proches, certaines habiletés physiques ou mentales qui peuvent l'empêcher d'être aussi autonome ou active qu'avant; parfois la perte du conjoint devient la "perte de trop" ».

Perdre son conjoint après de nombreuses années de vie commune, c'est apprendre à vivre seul, à assumer les responsabilités du disparu, tout en portant une énorme souffrance. Pour Jocelyne Lauzon, psychologue spécialisée en soins palliatifs, c'est aussi perdre les repères du quotidien. Les gens l'expriment souvent de cette façon : « Je me rends compte qu'il n'y a plus rien de pareil, le monde de maintenant et le monde d'avant, c'est complètement différent. »



Roseline Arsenault
Membre du comité national
de la condition des femmes

Le long sentier du deuil

Comprendre le deuil est très important pour pouvoir en guérir. Quand on est en présence d'une personne endeuillée, on se demande parfois ce qu'on doit lui dire. Nous n'avons pas nécessairement à dire une chose ou une autre, nous devons plutôt écouter ce que cette personne a à dire de sa tristesse. Aider un proche à surmonter son chagrin, c'est d'abord éprouver de l'empathie, et le simple fait d'écouter son ressenti peut être une forme d'aide et de soutien adéquat. Selon Jean Monbourquette, prêtre et psychologue qui a largement travaillé sur la façon de soutenir les personnes endeuillées, le deuil n'est pas une maladie; faire son deuil veut dire faire taire sa douleur.

Il explique que le deuil se vit en huit étapes tout en précisant que les personnes endeuillées ne passent pas par tous ces stades, ni dans un ordre précis ni au même rythme.

Voici les huit étapes du deuil présentées par Jean Monbourquette :

1. Le choc
2. Le déni
3. L'expression des sentiments
4. La réalisation des tâches reliées au deuil
5. La découverte du sens de la perte
6. L'échange de pardon
7. L'héritage
8. La célébration du deuil

1. Le choc

De quelques semaines à quelques mois, le choc est le temps où la personne endeuillée « hallucine ». Elle croit que l'être disparu est encore là. Elle le voit,

elle sent son odeur. Ses émotions sont temporairement gelées :

« On a de la peine à entendre et à réaliser ce qui arrive.

On ne parvient pas à y croire.

C'est un vrai cauchemar! Ça ne se peut pas, hier encore, il paraissait si bien. »

2. Le déni

Le déni engendre chez la personne endeuillée une incapacité à vivre et à exprimer ses émotions. Elle fait comme si rien ne s'était passé alors qu'elle a subi un douloureux traumatisme et qu'elle ressent un vide profond. Il ne faut pas se sentir coupable de cet état : c'est l'inconscient qui cherche à nous protéger, cela n'a rien à voir avec ses sentiments réels à l'égard du défunt. Cette déconnexion d'avec ses émotions peut parfois durer plusieurs mois, comme ne pas survenir du tout.

3. L'expression des émotions

L'expression des émotions est peut-être l'étape où la personne en deuil a le plus besoin de soutien, car apparaissent alors des émotions et des sentiments de peur, de colère, de libération, jusqu'à la pleine conscience que tout est fini.

« La grande braille, on pleure jusqu'à s'en fendre l'âme.

Pourquoi es-tu parti?

C'est l'ambulance qui n'est pas arrivée à temps.

Le docteur n'a pas prescrit le bon médicament.

Pourquoi n'as-tu pas appelé le médecin plus tôt?

Pourquoi n'es-tu pas allé consulter?

Pourquoi Dieu m'a-t-il fait ça? »

Cette désorientation peut aller jusqu'à avoir l'impression d'être en train de survivre, comme si la personne endeuillée était étrangère à elle-même. Pour sortir de cet état de confusion, il faut accepter, dans un premier temps, de se contenter de vivre au jour le jour.

4. La réalisation des tâches liées au deuil

Quelles sont-elles?

Réaliser les promesses faites au défunt, exécuter les rituels funéraires, ranger les photos du défunt dans un album, se défaire de ses vêtements et de ses objets personnels, ces tâches d'apparence anodine une fois accomplies accélèrent la résolution du deuil.

5. La découverte du sens de la perte

C'est à cette étape que la personne endeuillée identifie certaines de ses limites, mais aussi les ressources qu'elle ignorait posséder. Si en faisant son deuil on réussit à se détacher de l'être aimé et à le laisser partir, on peut jouir d'une nouvelle présence en soi de cet être cher.

6. L'échange de pardons

L'endeuillé accorde son pardon au défunt pour ses fautes et surtout pour son départ, se libérant ainsi de la colère que le départ du défunt a provoquée. En contrepartie, la personne en deuil demande elle-même pardon au défunt pour ses propres faiblesses. Elle réduit ainsi l'intensité de son sentiment de culpabilité et est mieux disposée à se réconcilier avec elle-même, avec ses limites, ses défauts, ses actions ratées.

7. L'héritage

L'héritage consiste à récupérer pour soi l'énergie, l'amour, les qualités de l'être cher disparu. Cette dernière étape du deuil est généralement un temps où l'on se construit de nouvelles croyances en termes de valeurs et de spiritualité. La tristesse étant moins présente, le vide laissé par la disparition du défunt étant en partie comblé, la personne peut plus sereinement faire le point sur le sens de sa propre vie, et sur celui de la Vie en général.

8. La célébration du deuil

Dans notre quotidien, dans notre imaginaire, dans notre vie, les personnes

décédées occupent une place clairement identifiée et chaque fois que nous les honorons, nous préservons ce qui fait l'essence de notre condition humaine. Selon leurs croyances, les proches voudront commémorer la vie de la personne décédée par une messe annuelle ou la diffusion de dessins ou de photos rappelant son histoire de vie.

Je pense qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de vivre un deuil. Le plus important est que chaque personne trouve ce qui lui convient le mieux et qu'elle soit encouragée à trouver ses propres réponses. De nombreuses personnes notent que le sentiment de deuil s'en va et revient, comme des vagues, pendant une longue période. Tranquillement, le deuil s'efface et devient partie de sa vie. Aux personnes endeuillées qui me liront, j'espère que cette information vous aidera et qu'au fil du temps la vie recommencera à prendre un sens. Je vous souhaite d'être entourées d'amour, de soutien et de réconfort dans cette épreuve de la vie qui demeure toujours un drame. ♦

Références :

Télé-Québec, Une pilule une petite granule. *Le deuil chez les personnes âgées*, émission du 9 octobre 2008.

Université de Bruxelles. *Faire son deuil, vivre un chagrin*. Un guide pour les proches et les professionnelles, Éditions de Boeck.

Jean MONBOURQUETTE, *Grandir : Aimer, perdre et grandir*, Novalis, 2007.

Jocelyne Lauzon, psychologue à la Maison Victor-Gadbois

Joyce V. ZERWEKH, *Être infirmier en soins palliatifs*. Accompagner le patient en fin de vie et sa famille, Éditions De Boeck, Belgique, 2010, 449 p.

E. KÜBLER-ROSS, *La mort, dernière étape de croissance*, Montréal, Québec Amérique, 1981.

Association canadienne de soins palliatifs, *Guide des aidants naturels*, 2004, 191 p.

Des modèles qui nous inspirent

Pour la troisième année de promotion de la Journée internationale des hommes, qui aura lieu le 19 novembre, l'AREQ propose le thème « Des modèles qui nous inspirent ». Notre association a choisi un slogan très proche de son plan d'action triennal. Son comité national de la condition des hommes a voulu que soient mis en évidence les hommes qui se démarquent par leurs actions positives dans la société. Il invite ainsi la population à observer et à célébrer ces hommes qui, tout au cours de leur vie, marquent favorablement ceux et celles qui les côtoient.

Michel Cartier

Membre du comité national
de la condition des hommes

L'enfance

« Mon papa, c'est le plus fort. » Voilà un des premiers héros qui impressionnent l'enfant. Les pères, par leurs gestes de tendresse, de droiture, d'attention, proposent à leurs enfants, souvent sans s'en rendre compte, une image de ce qu'ils sont appelés à devenir : des gens de cœur. Aimer, accompagner, jouer, voilà des verbes que conjuguent les papas au quotidien. Quant aux grands-pères, ils représentent un autre modèle d'homme : la proximité, la patience, la tolérance, la sérénité, etc.

À ces modèles viendront s'ajouter ceux du pompier courageux, du médecin dévoué, du professeur compréhensif, du camionneur sympathique, de l'astronaute intrépide, du chauffeur d'autobus souriant, du concierge serviable...

Et n'oublions pas que les enfants peuvent aussi être des modèles qui nous inspirent. Une imagination débordante, une spontanéité sans réserve, des jeux de mots suaves, des spectacles complètement inventés, des rires contagieux. À nous de nous laisser aller.

L'âge adulte

À l'adolescence, le jeune se mettra en quête de modèles tous azimuts avec son

lot de succès relatifs et d'amères déceptions. Par la suite, cet adulte en devenir commencera à relativiser ses rêves souvent déçus. Il se rapprochera de mentors qui le guideront sur les plans professionnel et social. Ce seront le maître d'école qui orientera toute une carrière, le compagnon de travail qui prodiguera des conseils pleins de bon sens, le père qui écoutera patiemment les questions sur la vie de couple, le grand-père qui prendra figure de sage conseiller.

On est loin des héros et des super-héros. Dans le voisinage de chaque homme, il existe des modèles qui inspirent sans pour autant que ce soit de façon triomphaliste.

Devenir des modèles

On se dit rarement : « Je vais devenir un modèle pour mes enfants, mes étudiants, mes compagnons de travail. » Ce sont les autres qui font de nous des modèles. Peut-être ne saurons-nous jamais qui nous avons inspiré par nos actions et nos paroles et encore moins comment. Peu importe.

Ce qui fait la fierté d'une vie, c'est de prendre conscience de ce que nous sommes devenus grâce aux autres tout en ayant été fidèles à nos propres choix et convictions. À l'âge de la retraite, nous constatons que nous avons influencé positivement quelques personnes à travers notre parcours. Après avoir été inspirés par différents modèles d'hommes, nous sommes devenus

nous-mêmes des modèles pour les autres. Devenir modèle, c'est comme faire de la prose : ça se fait sans s'en rendre compte.

Sources d'inspiration

En cette Journée internationale des hommes, l'AREQ invite les hommes et les femmes à lever leur chapeau à ces hommes d'hier et d'aujourd'hui qui inspirent toute la génération actuelle d'hommes. Ces modèles les convient à prendre le chemin de l'homme à la fois nouveau, orienté vers l'avenir, et ancien, celui qui est bien enraciné dans les vertus des bâtisseurs d'un monde meilleur. ♦

SUGGESTIONS

pour la Journée internationale des hommes

- 👤 Offrir ses remerciements à un homme qui nous inspire.
- 👤 Feuilletter un album de photos de famille avec ses petits-enfants.
- 👤 Raconter à ses petits-enfants « comment c'était dans ton temps ».
- 👤 Féliciter un adolescent pour ses exploits.
- 👤 Jouer ou sortir avec ses petits-enfants.
- 👤 Dîner en tête à tête avec ses fils.
- 👤 Avoir une pensée particulière pour les hommes qui nous ont inspirés et qui sont décédés.

Journée internationale des hommes

19 novembre 2014

Des modèles qui nous inspirent



areq.qc.net

AREQ 
CSQ

Raccrocher les jeunes à la nature

Quand tout le monde y gagne

Guylaine Gélinas

Fondation Monique-Fitz-Back

Vous l'aurez certainement remarqué chez vos petits-enfants ou dans votre entourage, les jeunes d'aujourd'hui sont souvent plus branchés sur leurs écrans de toutes sortes que sur la nature qui les entoure. Outre la prolifération de ces nouvelles activités de loisirs réalisées surtout à l'intérieur, jeux vidéo, Internet, ce « décrochage nature » est attribuable à plusieurs autres facteurs tels que l'urbanisation grandissante, la méconnaissance, voire la crainte, de la nature, la réduction du temps « vraiment libre » et le déclin de l'accessibilité aux espaces naturels.

Le « décrochage nature » a des conséquences néfastes sur la santé et le bien-être des jeunes. Ces dommages, on les connaît bien : stress, anxiété, hyperactivité, déficit d'attention, obésité, etc. Heureusement, la situation est réversible. Selon le rapport du *Projet Nature*¹, plusieurs études suggèrent

qu'une exposition quotidienne à la nature, si courte soit-elle, offrirait d'énormes bénéfices physiques, psychologiques et sociaux. Quelle est la prescription, docteur? Une exposition minimale quotidienne de 20 minutes favoriserait une humeur plus stable, une concentration accrue dans les heures qui suivent une sortie et une meilleure santé cardiorespiratoire².

Cependant, le grand défi consiste à faire délaissier les jeux vidéo aux jeunes pour les sortir au grand air. Défi qui peut être facilité par des mesures prises par le milieu scolaire : des politiques qui obligent à tenir un certain nombre de journées de classe à l'extérieur de l'école, la naturalisation des cours d'école, la tenue de la plupart des activités éducatives à l'extérieur, etc.

Et parce qu'il est non seulement question de quantité mais aussi de qualité, une fois que nos jeunes ont mis le nez dehors, les intervenants doivent aussi les amener à créer un lien affectif avec la nature afin qu'ils aient envie d'y retourner. En leur faisant découvrir leur milieu naturel à l'aide de leur corps, de leur mémoire, de leur créativité, de leur intelligence et de leur cinq sens³, ils y arrivent. À titre d'exemple, l'installation de 500 nichoirs pour les oiseaux dans des familles d'élèves provenant de cinq écoles de la Commission scolaire des Phares a suscité de l'engouement chez plusieurs enfants.

« En tant que parent, c'est superbe de voir comment le projet suscite la curiosité des enfants. Plusieurs fois par jour,

j'entends "Maman! J'ai vu un jaseur d'Amérique, un quiscale bronzé ou encore un eider à duvet!" Et ils sont très fiers d'identifier les oiseaux. Mes enfants [...] développent leur sens de l'observation. Même pour nous, les "parents toujours très occupés", c'est une belle leçon que de s'arrêter 15 minutes pour observer et écouter la nature! »

Ruth, maman d'un élève ayant participé au projet *Des nids chez vous*

On peut donc agir. Plus les éducateurs, enseignants, parents et grands-parents favoriseront tôt ce contact avec la nature chez les jeunes, plus ceux-ci deviendront proactifs dans la collectivité, d'abord en tant qu'adolescent, et ensuite en tant qu'adulte⁴. Viendra alors le retour du balancier pour *Mère nature* puisque ce ne seront plus seulement les jeunes qui profiteront de ses bienfaits, mais aussi elle-même qui bénéficiera des soins que les jeunes lui apporteront. Car l'amour donne envie de protéger... ♦

Références :

1. Rapport faisant état de la lourde tendance à l'échelle mondiale de ce qu'on appelle le « décrochage nature ». Fondation de la famille Claudine et Stephen Bronfman, Fondation de la Faune du Québec, Fondation David Suzuki (2012). *Projet Nature – Rapport final*, Rapport de recherche, 66 p. http://www.fondationdelafaune.qc.ca/documents/x_guides/154_projet_nature_rapport_final.pdf
2. F. REEVES, (2011). *Planète cœur – santé cardiaque et environnement*, Éditions Multi-Mondes et Éditions du CHU Sainte-Justine.
3. Fondation Monique-Fitz-Back (2014). Recueil d'activités pédagogiques pour la petite enfance *La nature et moi*, p. 7
4. Ibid., p. 21





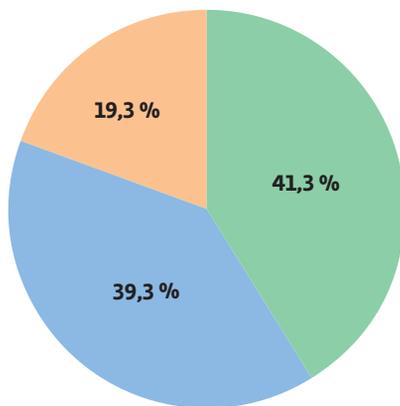
Les internautes se prononcent

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

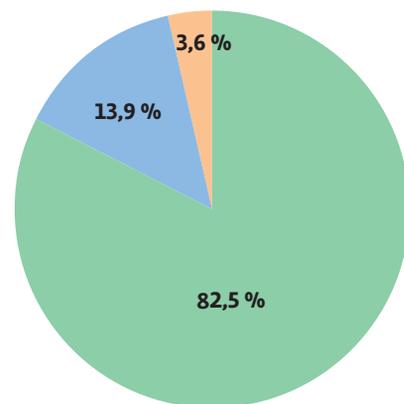
La Cour supérieure se penche sur un débat épineux : une famille a-t-elle le droit de placer une caméra dans la chambre d'un de ses parents, dans un CHSLD public, pour assurer sa sécurité? Certains considèrent que oui, car la chambre est un lieu privé. D'autres s'y opposent, car cela pourrait aussi servir à épier le personnel et à se plaindre de la qualité des services. Croyez-vous que cela devrait être permis? (Mai 2014)

- Oui, en tout temps, dans la chambre.
- Oui, mais seulement de manière très encadrée.
- Non, c'est un manque de respect envers le personnel.



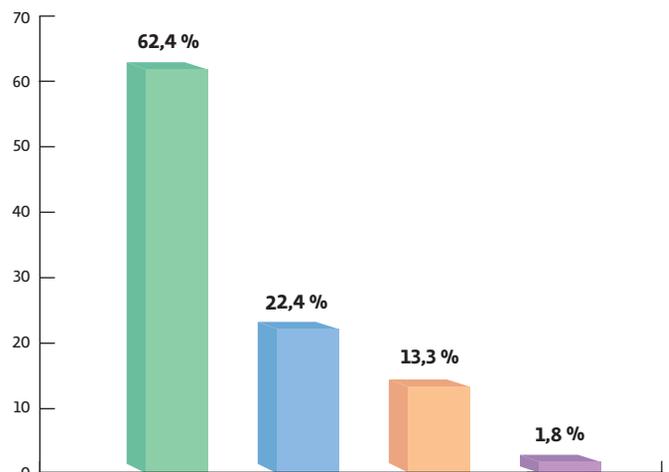
Le nouveau plan de compressions accompagné d'un virage numérique annoncé par Radio-Canada le 26 juin vous inquiète-t-il? (Juin 2014)

- Oui, je crains pour l'accessibilité, la diversité et la qualité de l'information.
- Non, Radio-Canada sera accessible autrement (ex. : par le Web) et a encore beaucoup de ressources.
- Je ne sais pas.



Que pensez-vous de la décision de Postes Canada de faire remplir un questionnaire et, dans certains cas, de réclamer un billet du médecin aux personnes qui veulent continuer de recevoir leur courrier à domicile? (Août 2014)

- Je suis en désaccord avec les deux mesures, c'est une intrusion dans la vie privée des gens.
- Je suis d'accord avec un questionnaire d'information, mais pas un billet du médecin.
- Je suis d'accord à la fois avec un questionnaire et un billet du médecin.
- Je ne sais pas.

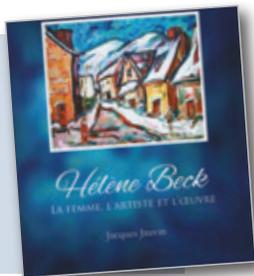


NOS MEMBRES PUBLIENT

Nous reproduisons ici la couverture de vingt ouvrages publiés au cours de la dernière année par des membres de l'AREQ. Pour en savoir plus à propos de ces livres ou encore pour connaître les coordonnées de leurs auteurs et le moyen de vous les procurer, nous vous invitons à visiter le www.areq.qc.net.

BIOGRAPHIE D'HÉLÈNE BECK, LA FEMME, L'ARTISTE ET L'ŒUVRE

GAUVIN, Jacques
À compte d'auteur



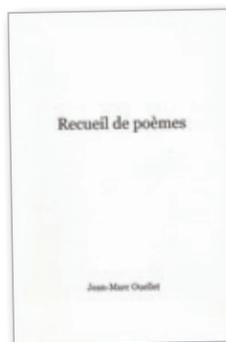
COULEURS D'ARC-EN-CIEL

PERRON-BEAULIEU, Thérèse
Éditions Tire-Veille



MAINTENANT... VOUS SAVEZ

GIRARD, Renald
Éditions Vivat

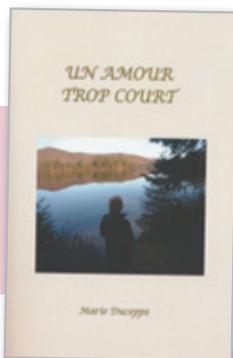


RECUEIL DE POÈMES

OUELLET, Jean-Marc
BLURB Édition créative

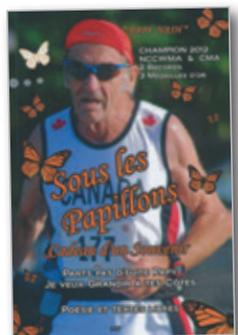
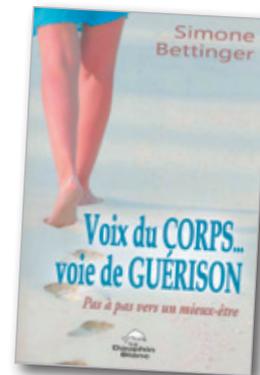
UN AMOUR TROP COURT

DUCEPPE, Marie
À compte d'auteur



VOIX DU CORPS... VOIE DE GUÉRISON

BETTINGER, Simone
Le Dauphin blanc



SOUS LES PAPILLONS

GAUTHIER, Jocelyne
Éditions SSP



LES ÂNÉS PORTEURS DE MÉMOIRE

Collectif d'aînés de Charlevoix
À compte d'auteur

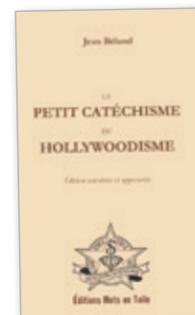
LE PETIT MONDE DE JACQUE

BEAUCHEMIN, Jacqueline
À compte d'auteur



LE PETIT CATÉCHISME DU HOLLYWOODISME

BÉLAND, Jean
Les éditions Mots en toile



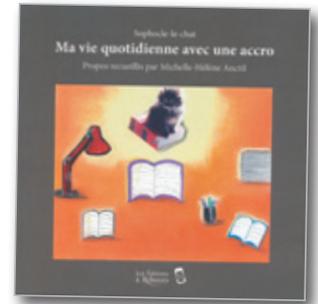
PAR UN JOUR DE PETITE LUNE

DROUIN, André-Daniel
Les Éditions de Mine



MA VIE QUOTIDIENNE AVEC UNE ACCRO

ANCTIL, Michelle-Hélène
Les Éditions à Rebours



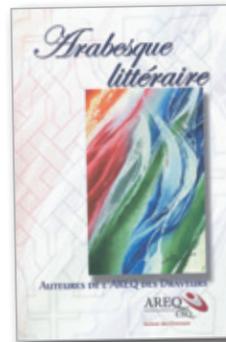
GÉRARD LIRETTE, DERNIER GARDIEN DU CLUB TRITON, TRAPPEUR ET COUREUR DES BOIS

LIRETTE, Maud
À compte d'auteur



ARABESQUE LITTÉRAIRE

Auteures de l'AREQ des Draveurs
À compte d'auteur



APPRIVOISER LA DOULEUR ET LA SOUFFRANCE AUTREMENT

DUFOUR, Michel et Jean LAMARCHE
Éditions ADA inc.



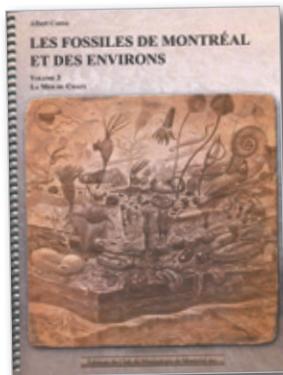
LA SPLENDEUR DU JOUR TRAVERSE LES TÉNÉBRES

BLANCHET, Anne-Marie
G-mots éditeur



LES FOSSILES DE MONTRÉAL ET DES ENVIRONS, LA MER DU CHAZY, VOL. 3

CORNU, Albert
Éditions du Clud



LA MAIN D'UN RUISSEAU

PRÉVOST, Diane
À compte d'auteur

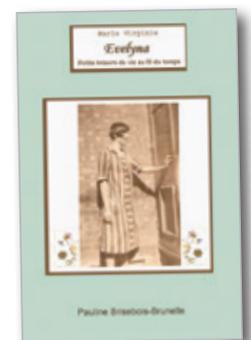
CROISIÈRE EN ASIE DE L'EST

JOBIN, Jean-Louis
À compte d'auteur



MARIE VIRGINIE ÉVELYNA – PETITS TRÉSORS DE VIE AU FIL DU TEMPS

BRISEBOIS-BRUNELLE, Pauline
À compte d'auteur

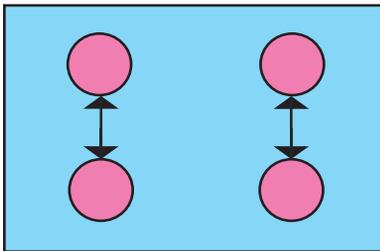


REMUEZ VOS MÉNINGES!



Renaud Turcotte
Équipe *Quoi de neuf*

- Samuel avait 5 \$ de plus que moi jusqu'au moment où son père lui en donna 7 \$ de plus. Il a maintenant le double de ce que j'ai. Combien ai-je?
- À l'Halloween, Robert, en plus de décorer sa maison, a placé sur son balcon quatre mannequins qui se font face deux par deux.

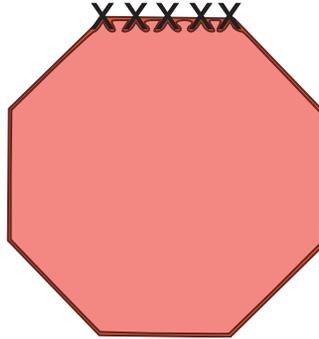


face à face

Il y a un fantôme, un squelette, un loup-garou et un vampire. Pour les rendre plus effrayants, il leur a distribué un couteau, une hache, une faux et une épée. Trouvez l'arme de chacun à partir des indices suivants :

- le fantôme est en face de celui qui tient la faux;
- le loup-garou est en face de celui qui a une hache;
- le vampire n'est pas à côté ni en face du fantôme;
- le loup-garou n'est pas à côté du vampire et n'a pas d'épée.

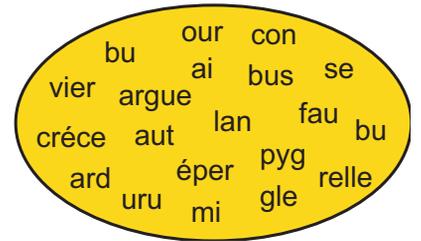
- Sur chaque côté de ce patio en forme d'octogone régulier, Gilles veut placer cinq poteaux dont un à chaque extrémité. Combien doit-il acheter de poteaux pour le clôturer?



- Dans cette addition, les lettres A, B et C représentent un chiffre différent, et deux lettres collées signifient un nombre à deux chiffres. Quelles valeurs peut prendre la lettre B?

$$\begin{array}{r}
 A A \\
 + \quad A \\
 + \quad A \\
 \hline
 B C
 \end{array}$$

- Jumelez les groupes de lettres suivants deux par deux pour former dix noms de rapaces diurnes.



- Complétez la grille suivante avec dix mots de cinq lettres. Pour y arriver, une courte définition de chaque mot est donnée. De plus, les premières lettres de ces mots en forment un autre qui nous rappelle une priorité de l'AREQ concernant notre rente de retraite.

I				
N				
D				
E				
X				
A				
T				
I				
O				
N				

- En utilisant les lettres du mot POSITION, trouvez des mots commençant par la lettre P et finissant par la lettre N.

- de trois lettres P N
- de quatre lettres P N
- de cinq lettres (2) P N
- de sept lettres (3) P N

Pare-brise : prévention, réparation, protection

À première vue, il peut sembler difficile d'éviter les fissures qui se forment trop souvent sur le pare-brise d'une voiture. La Personnelle, assureur de groupe auto, habitation et entreprise choisi par la CSQ, vous propose quelques conseils pour réduire les risques et rouler en toute sécurité.

Jocelyn Roy

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

L'importance d'un pare-brise en bon état

Le pare-brise renforce la résistance du véhicule en cas d'impact : il prévient l'éjection des passagers, soutient le toit et l'empêche de s'enfoncer lors d'un capotage. Afin qu'il joue pleinement son rôle protecteur, mieux vaut le garder en bon état.

Nous vous conseillons d'examiner votre pare-brise régulièrement. Si vous y trouvez un éclat, si petit soit-il, il est préférable de le faire réparer dès que possible. Vous éviterez ainsi que les dommages s'aggravent et que le pare-brise éclate au moindre impact. Votre vigilance pourrait vous éviter le remplacement de votre pare-brise et, par conséquent, le paiement de votre franchise.

Prévenir les coups

La meilleure façon de prévenir les bris de pare-brise est de garder vos distances lorsque vous roulez. Ainsi, les cailloux soulevés par d'autres véhicules risqueront moins d'atteindre

votre voiture. Toutefois, même si vous faites preuve d'une prudence extrême au volant, votre pare-brise n'est jamais totalement à l'abri des dommages.

Que faire lorsque survient un bris de vitre?

Si votre contrat d'assurance inclut la protection « Bris de vitre » et que vous êtes assuré à La Personnelle, vous pouvez communiquer directement avec un vitrier, sans passer par votre assureur.

Pour votre sécurité, La Personnelle recommande de choisir un vitrier régi par les plus hautes normes de réparation et d'installation. La Personnelle a conclu des ententes avec de tels vitriers, avec lesquels ses clients peuvent prendre rendez-vous.

Présentez votre certificat d'assurance auto à votre vitrier.

Le vitrier entrera ensuite en communication avec l'assureur afin de tout régler.

Les clients de La Personnelle qui détiennent la protection « Bris de vitre » n'ont aucune franchise à payer pour une réparation.

On le répare ou on le remplace?

Si votre pare-brise présente un bris mineur (ex. : étoile ou fissure inférieure à une pièce de 25 cents), celui-ci est généralement réparable.

Si les dommages sont plus importants ou s'il y a un bris à une vitre latérale ou arrière, celle-ci doit être remplacée.

Une protection rassurante

Avoir un éclat ou une fissure dans sa vitre d'auto, c'est ennuyeux, mais ça s'arrange facilement, surtout si vous détenez la protection adéquate, comme celle que La Personnelle propose à ses clients.

Si La Personnelle n'est pas encore votre assureur auto et habitation, découvrez comment vous pourriez profiter de tarifs de groupe exclusifs, de protections personnalisées et d'un service attentionné en demandant une soumission dès aujourd'hui.

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



laPersonnelle

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



Moments d'orage



Michel Jacques
Équipe *Quoi de neuf*

Comme une lampe qui meurt, la lumière bleuâtre, ce jour-là, baissait trop vite et plongeait dans une inquiétude étrange, presque animal, l'enfant que j'étais. L'air devint lourd. Une grande fraîcheur s'installa et fit frissonner avec délicatesse les herbes, les fleurs et les arbres, et les affola quelque peu. Un orage se préparait.

Le temps s'était arrêté, fracturé, comme à bout de souffle, immobile. Atmosphère de création du monde ou d'outre-tombe où l'on pose un regard neuf sur l'univers comme le faisait Robinson Crusoé sur son île sauvage. Un temps de plomb s'invitait et accompagnait le silence lourd. Les couronnes d'arbres se figeaient. Une odeur de feuilles, de sol et de plantes planait. Sans un souffle de vent, les feuilles somnolaient et les oiseaux

avaient un vol court, bas, prudent, quasi inquiétant. Une brise légère se leva et fit courir les ombres des nuages sur le sol. Mes amis et moi percevions quelque chose d'unique qui allait se produire et nous étions dans l'attente de ce qui nous tirerait de la monotonie des jours.

Le premier grognement était à peine entendu que je guettais le suivant, interrogeant le ciel en pensant : « Y en aurait-il un autre ? » Un coup le tonnerre retentit et alerta les mamans qui couraient à qui mieux mieux après leurs enfants. Vite, on ferma les fenêtres, on ramassa le livre qui traînait, le linge à sécher et tout ce qui aurait pu être abîmé. L'averse se déchaîna, le ciel gris ardoise frôlait les branches. Le tonnerre grondait, craquait plusieurs fois et explosait. Des rideaux de gouttes de pluie lourdes et bruyantes martelaient le sol. Les plants de tomates du potager et les pivoines se courbaient comme des pénitentes, et la laitue laissait couler des glissades d'eau sur son feuillage.

J'allai rejoindre mes compagnons de jeu qui se plaisaient à courir à demi vêtus sous la pluie. Des cris de joie fusaient. L'eau glissait sur nos cheveux, notre visage, nos oreilles, nos épaules. Inondés, euphoriques, on riait, criait et gambadait sans nous lasser. Nu-pieds, les cheveux trempés, les tempes ruisselantes, on parcourait la rue en guettant les occasions de nous faire éclabousser par les autos et de laisser couler, dans les rigoles, l'eau sur nos pieds qui effleurait avec douceur nos orteils.

On prit une pause, et on se réfugia sous un abri au toit de tôle pour entendre le clapotis des gouttes et aussi l'invisible. Quel bonheur, quel plaisir simple que d'écouter tambouriner comme des notes de piano la pluie sur le toit. Une répétition de bruits monotones et hypnotisants. Cette sérénade apaisante, accompagnée d'un parfum de pluie et de terre mouillée, nous transportait en des lieux inconnus. C'était notre bateau ivre. ♦

Le chemin d'un euphémisme

Si le mot « handicap », emprunté à l'anglais, signifiait littéralement *main dans le chapeau* (*hand in cap*), parce que, justement, un meneur de jeu introduisait sa main dans un chapeau pour en retirer le nom des gagnants, son champ analogique s'est au fil du temps élargi considérablement.



Denys Bergeron
Équipe *Quoi de neuf*

Le mot « handicap » a d'abord été utilisé au moment d'une compétition entre deux chevaux, puis dans toutes les courses de chevaux, le glissement de sens s'expliquant par l'idée de jugement comparatif de leur valeur. Toujours en anglais, le mot sert à désigner dans les courses de chevaux le désavantage imposé à certains concurrents afin d'égaliser les chances de gagner : c'est ce terme de sport qui passe au français au XIX^e siècle. Au golf, le handicap est une cote attribuée à chaque joueur en fonction de ses habiletés afin de pouvoir le comparer à la normale.

Le mot a été introduit en français, comme d'autres termes d'hippisme, avec l'idée d'égaliser les chances des concurrents en imposant aux meilleurs de porter un poids plus grand ou de parcourir une distance plus longue. Par extension, il se dit de tout désavantage imposé dans une épreuve à un concurrent de qualité supérieure. De là vient le sens figuré d'entrave, de gêne.

Pas étonnant que son dérivé, « handicapé », ait pendant une cinquantaine d'années remplacé le mot « infirme », jugé trop cru. Puis voilà que malentendant, malvoyant, mobilité réduite s'obstinent à vouloir l'effacer du vocabulaire courant. Ah, ces euphémismes sociaux! ♦



Solutions Remuez vos méninges!

1. 12 \$
2. Le fantôme tient une épée, le loup-garou, un couteau, le squelette, une faux et le vampire, une hache.
3. 32 poteaux
4. 5, 7 ou 9
5. Aigle, autour, busard, buse, crécerelle, épervier, faucon, milan, pygargue, urubu

6.

I	m	p	u	r
N	a	s	a	l
D	é	b	i	t
E	n	c	r	e
X	é	r	è	s
A	r	i	d	e
T	a	b	o	u
I	s	o	l	é
O	b	é	i	r
N	o	y	a	u

- 7.
- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| P | I | N | | | |
| P | I | O | N | | |
| P | O | T | I | N | |
| P | I | T | O | N | |
| P | I | S | T | O | N |
| P | O | T | I | O | N |
| P | O | I | S | O | N |

Céline Gendron
Équipe *Quoi de neuf*

Aînés.info

Voilà un site qui s'adresse aux aînés en s'affichant ainsi : « Votre source d'information pour une meilleure qualité de vie. » Je dirais, moi, que c'est aussi un portail de bonnes annonces. On y trouve des dizaines de liens concernant les finances, le divertissement, les voyages, la santé et l'hébergement. Malgré son caractère quelque peu commercial, il s'agit d'une bonne référence pour les visiteurs. Particularité : le site invite aussi les aînés à s'intéresser à la philanthropie.

aines.info

Pause lecture

Fondé en 2006, Pause lecture est un site de suggestions de lecture. On y présente une grande quantité de titres, d'auteurs et d'éditeurs. Également au menu des chroniques, des entrevues avec des auteurs et des critiques de lecteurs. La mission de Pause lecture : répertorier, promouvoir et diffuser les livres et les auteurs édités, en priorité québécois et canadiens-français. Pour donner ou redonner le goût de la lecture.

pauselecture.net

Initiation aux oiseaux du Québec par la couleur

Les créations naissent souvent d'un besoin. Pas facile pour Donald Lapointe de répertorier les oiseaux dans un guide de 450 pages. Il a donc créé un site pour aider les débutants à identifier les espèces les plus courantes. Possibilité de faire une recherche par la couleur, le nom ou la forme de l'oiseau. Pour les ornithologues, les amateurs de belles photos, les amants de la nature et pour tous les autres...
Merci, M. Lapointe, de partager votre passion!

oiseauxparlacouleur.com

Anglais facile.com

Un petit rappel... Un site 100 % gratuit et des cours d'anglais à profusion. On suggère de commencer par tester notre niveau en anglais. Par la suite, des cours, des exercices, des vidéos, des enregistrements

audio et des examens en vue de parfaire ses connaissances. Pour participer au forum de discussion, jouer à des jeux ou apprendre une autre langue, il est nécessaire de créer un compte gratuit. C'est comme si nous nous trouvions dans une classe au contenu vaste et diversifié pour apprendre tout en nous amusant.

anglaisfacile.com

Terroir et saveurs du Québec

Un site totalement gourmand! C'est presque devenu une tradition : on célèbre le goût du Québec. Au menu, le calendrier des événements à saveur régionale, les circuits à parcourir, les produits d'ici et toutes les informations pour planifier une délicieuse sortie. L'outil de recherche s'avère un bon guide : on inscrit quelques préférences et voilà que s'affichent des choix à savourer. Cette petite escapade gourmande à travers le Québec vaut le détour.

terroiretsaveurs.com

Trucs et astuces

Afin d'éviter les mauvaises surprises au moment de vos impressions, la plupart des programmes et navigateurs Internet offrent l'option « Aperçu avant impression ». Cette fonction se trouve habituellement sous l'onglet Fichier et fait apparaître votre document tel qu'il sera imprimé sur papier. Vous pouvez ainsi vérifier que tout est bien en ordre ou, dans le cas contraire, apporter les modifications nécessaires avant de déclencher l'impression. ♦

De Jupiter à la Terre



Robert Jasmin
Chroniqueur

Le mot Jupiter du titre ne désigne pas la planète mais le dieu des dieux ou, si vous préférez, la divinité suprême dans la Rome antique, l'alter ego de Zeus chez les Grecs. Jupiter faisait alors l'unanimité chez les croyants. Or, il serait impossible de trouver aujourd'hui un seul de ces croyants! À cet égard, nous sommes donc tous devenus des athées puisque nous ne croyons pas en ce dieu tout-puissant qu'était Jupiter. Un dieu qui devait, selon la foi de l'époque, être éternel.

Les croyances seraient-elles relatives à une époque (même si celle-ci peut durer quelques dizaines de siècles)? Un dieu d'une période historique est-il remplaçable par un dieu d'une époque subséquente? Ces dieux n'auraient-ils aucun caractère absolu? La fin du règne céleste de Jupiter peut nous inciter à répondre par l'affirmative à toutes ces questions.

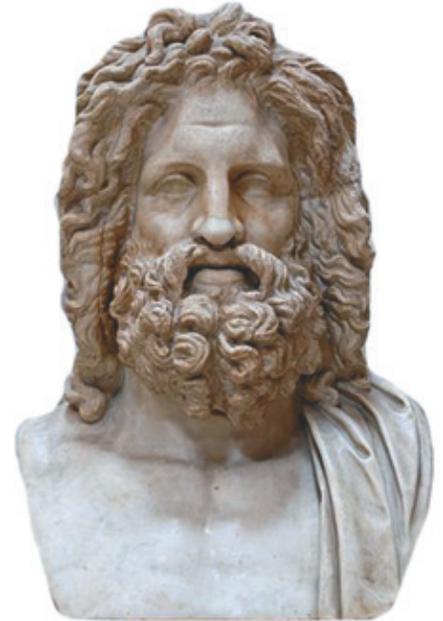
Prenons par exemple le christianisme. Il s'agit d'un ensemble de croyances nées à un certain moment au sein du judaïsme, une religion importante dans l'est de la Méditerranée. Il ne pouvait donc pas naître ailleurs. On connaît la suite : la secte juive fondée par Jésus et ses disciples, avantagée par la conversion d'un empereur, s'est développée partout dans l'Empire et a

fait en sorte que le dieu des chrétiens a largement déclassé les autres dieux. C'est comme l'islam : cette religion n'a pas toujours existé, elle est donc un produit de l'histoire, c'est-à-dire qu'elle a été inventée à un moment donné dans un lieu précis. Elle porte encore les traces de ses origines tant culturelles que géographiques.

Avec ces exemples en tête, projetons-nous dans le futur : comment les croyances d'aujourd'hui seront-elles considérées? Les gens de demain seront-ils comme nous aujourd'hui par rapport à Jupiter ou à Zeus, c'est-à-dire des athées?

Je ne peux répondre à ces questions. Qui le pourrait? Mais en voyant l'obscurantisme qui se répand dans certains coins du globe et en constatant que les religions cultivent souvent l'ignorance et le déni devant la science, nous pourrions être portés à l'espérer pour le bien-être de l'humanité. Il ne faut pas oublier Galilée : son époque et la façon dont il a été traité devrait nous servir de leçon. Ne nous moquons pas trop de cette époque car, à certains égards, la nôtre n'est pas non plus très édifiante.

Nous ne serons pas là pour entendre ce que diront de nous les gens des siècles à venir. Comment jugeront-ils ce début de XXI^e siècle dans lequel certains considéraient dieu comme un gardien de codes vestimentaire et alimentaire? Que diront-ils de ceux qui croyaient qu'un homme-dieu né d'une vierge a marché sur l'eau? Com-



ment expliqueront-ils que d'autres groupes croyaient vraiment, encore après plusieurs siècles, que leur prophète s'est envolé sur un cheval bleu ailé que lui a fourni l'ange Gabriel? Est-il possible qu'ils disent de nous ce que nous disons des gens d'une époque ancienne qui croyaient dur comme fer que Dionysos est né en sortant de la cuisse de Jupiter?

Peu importe le sort qui attend les dieux d'aujourd'hui, il en est un, ou plutôt une déesse, qui ne disparaîtra pas de l'esprit du monde et que vénèrent les Amérindiens : la mère-terre. Les querelles entre croyants ou entre les religions ne sont que diversions dangereuses qui nous éloignent des vraies questions, celles qui touchent la vie sur terre et donc l'avenir de l'humanité. Que vaudront en effet toutes ces querelles sur les bons et les faux dieux si nous perdons la bataille pour la vie sur terre? Poser la question, c'est y répondre. ♦

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



DE BONNES RAISONS D'ÊTRE MEMBRE ASSURÉ

En 2014, grâce au partenariat avec La Personnelle, l'assureur de groupe choisi par la CSQ, Les protections RésAut CSQ verseront plus de **2 000 000 \$ en ristourne.**

Vous avez renouvelé votre police d'assurance ?
Vous recevrez un chèque de 25 \$ par police d'assurance en avril.

Vous voulez désormais vous assurer chez nous ?
Vous êtes également éligible à une ristourne de 25 \$ par police d'assurance.

Obtenez votre soumission
csq.lapersonnelle.com | 1 888 476-8737



Assureur choisi par la CSQ



laPersonnelle

La bonne combinaison.

L'offre est applicable aux renouvellements des polices d'assurance dont la date effective se situe entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre 2014 et aux nouvelles polices achetées avant le 31 décembre 2014. Certaines conditions peuvent s'appliquer. La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc.